การศึกษาและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา

ปริญญานิพนธ์

ของ

จิรวดี จุลสำรวล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

พฤษภาคม 2552

การศึกษาและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา

ปริญญานิพนธ์

ของ

จิรวดี จุลสำรวล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
พฤษภาคม 2552

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา

บทคัดย่อ

ของ

จิรวดี จุลสำรวล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
พฤษภาคม 2552

จิรวดี จุลสำรวล.(2552). *การศึกษาและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ด.(จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์, ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์.

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อการศึกษาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม และการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 1,000 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้นจากประชากร และเป็นกลุ่มที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคม กลุ่มที่สองเป็นนักเรียนของโรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกูล) จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากนักเรียนที่มีคะแนนสมรรถภาพทางสังคมตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุม 8 คน ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม และโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การวิเคราะองค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two–way repeated measures ANOVA) ผลการศึกษาวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน พบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบยืนยันของสมรรถภาพทางสังคม ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านทักษะทางสังคม ด้านการกำกับตนเอง ด้านการสื่อสาร และด้านการตัดสินใจทางสังคม มีค่าความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมได้

2. โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ขั้นการให้คำปรึกษาและขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้ในการพัฒนาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม

3. สมรรถภาพทางสังคมโดยรวมของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มมีผลให้สมรรถภาพทางสังคมเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

A STUDY OF SOCIAL COMPETENCE AND A CONSTRUCTION OF GROUP COUNSELING MODEL FOR PROMOTING SOCIAL COMPETENCE OF THE THIRD-LEVEL SECONDARY STUDENTS OF SCHOOLS IN PATTAYA CITY

AN ABSTRACT

BY

CHIRAWADEE CHULSUMLUAN

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the

Doctor of Education Degree in Counseling Psychology

at Srinakharinwirot University

May 2009

Chirawadee Chulsumluan. (2009). *A Study of Social Competence and a Construction of Group Counseling Model for Promoting Social Competence of The third-level Secondary Students of Schools in Pattaya City*. Dissertation, Ed.D. (Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University.Advisor Committee: Asst. Prof. Dr. Nanthana Wong-In, Prof. Dr. Pongpan Kirdpitak, Assoc. Prof. Dr. Boonchird Pinyoanuatapong.

The purposes of this study were to study social competence factors and to develop group counseling model construction for promoting social competence of students of schools in Pattaya City. The subjects were third level – secondary education grade 1 – 3 students. They were divided into two groups. The first group was a respresentative of a social competence study group. This group was stratified randomly selected from the population and consisted of 1,000 students. The second group included 16 subjects of Pattaya City 8th School whose social competence scores were lower than twentyfifth percentile. This second group of subjects were then randomly selected into an experimental group and a control group. Each group consisted of 8 students.The research instruments were a questionnaire of social competence and a group counseling model. The data were analyzed by Confirmatory Factor Analysis and Two–way repeated measures ANOVA.

The results of the study were as follows :

1. The confirmatory factor analysis significantly confirmed that the model of social competence functioning could be characterized into four factors : social skills , self regulation , communication and social decision making. These four factors were high loading at 0.05 level and could be able to measure the social competence functioning factors.

2. **The social competence group counseling model consisted of three stages : initial stage, working stage and final stage.The group counseling theories and techniques were applied to develop the social competence group counseling models.**

3. Statistically significant differences in social competence between the experimental group and the control group existed before and after participated in the group counseling at .05 level and after the follow up period. The results of this study indicated that group counseling model for developing social competence was key factor in increasing positive change in the social competence of students of schools in Pattaya City.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนา
สมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา

ของ

จิรวดี จุลสำรวล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2552

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

.....กรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศวร มณีศรีขำ)

.....กรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

.....กรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.บุญเรือง ศรีเหรัญ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ ด้วยความกรุณาอย่างสูงจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวทางในการจัดทำงานวิจัยทุกขั้นตอน ทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์การศึกษาค้นคว้าที่มีคุณค่า ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศวร มณีศรีขำ และอาจารย์ ดร.บุญเรือง ศรีเหรัญ ที่กรุณาเป็นกรรมการในการสอบปริญญานิพนธ์ และได้ให้ข้อเสนอแนะต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่กรุณาให้ความเสียสละในการตรวจเครื่องมือการวิจัย และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่ได้กรุณาให้ความรู้แก่ผู้วิจัยในการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษานี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้บริหารโรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกูล) ผู้อำนวยการสำนักการศึกษาเมืองพัทยา และผู้บริหารเมืองพัทยา ที่ให้การสนับสนุนการศึกษาต่อในระดับดุษฎีบัณฑิตให้แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณคณะผู้บริหารโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา คุณครูในสังกัดเมืองพัทยา นักเรียนในโรงเรียนสังกัดเมืองพัทยาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยระลึกเสมอว่า ความสำเร็จของการวิจัยครั้งนี้เป็นผลมาจากความรัก ความจริงใจและความปรารถนาดีจากทุกท่าน

ขอขอบพระคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ และน้อง ๆ หลักสูตรปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่ได้ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจในการทำปริญญานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ พี่น้อง หลาน ๆ ญาติสนิทและเพื่อน ๆ ทุกท่านที่ได้ให้ความช่วยเหลือ พร้อมทั้งเป็นกำลังใจสนับสนุน ห่วงใยผู้วิจัยตลอดมา จนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

จิรวดี จุลสำรวล

สารบัญ

บทที่ **หน้า**

1 **บทนำ**..... 1

ภูมิหลัง..... 1

คำถามการวิจัย..... 4

ความมุ่งหมายของการวิจัย..... 5

ความสำคัญของการวิจัย..... 5

ขอบเขตของการวิจัย..... 5

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย..... 5

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา..... 6

นิยามศัพท์เฉพาะ..... 6

กรอบแนวคิดในการวิจัย..... 10

สมมติฐานการวิจัย..... 13

2 **เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**..... 14

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสังคม..... 15

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสังคม..... 24

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสร้างโมเดล..... 25

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม..... 29

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม..... 71

3 **วิธีดำเนินการวิจัย**..... 73

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง..... 73

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 75

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย..... 83

การเก็บรวบรวมข้อมูล..... 84

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล..... 85

4 **ผลการวิเคราะห์ข้อมูล**..... 89

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูล..... 89

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ **หน้า**

4 (ต่อ)

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 89

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 90

การศึกษาองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคม..... 90

ผลการใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน..... 98

การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางสังคมของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล..... 107

5 **สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ**..... 119

ความมุ่งหมายของการวิจัย..... 119

สมมติฐานการวิจัย..... 119

ขอบเขตของการวิจัย..... 119

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 120

การเก็บรวบรวมข้อมูล..... 122

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล..... 123

สรุปผลการวิจัย..... 124

การอภิปรายผล..... 127

ข้อเสนอแนะ..... 135

บรรณานุกรม..... 136

ภาคผนวก..... 141

ประวัติย่อผู้วิจัย..... 238

บัญชีตาราง

ตาราง **หน้า**

1 เปรียบเทียบแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคม..... 16

2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างสำหรับการศึกษาองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคม..... 74

3 ระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของ
กลุ่มทดลอง..... 82

4 แบบแผนการทดลอง..... 83

5 จำนวนร้อยละของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบ..... 91

6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสมรรถภาพทางสังคมรายด้านและ
โดยรวมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และรวมทุกระดับของ
โรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา 92

7 ค่าความเชื่อมั่นของความสอดคล้องภายในแบบอัลฟาและค่าความคลาดเคลื่อน
มาตรฐานในการวัดของสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
(มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยาและรวมทุกระดับชั้น..... 94

8 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันขององค์ประกอบสมรรถภาพทาง
สังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ของโรงเรียน
ในสังกัดเมืองพัทยา..... 95

9 ค่าดัชนีทดสอบประสิทธิภาพของโมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน
ของสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3)
ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา..... 96

10 ค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและค่าความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้าง
ของสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3)
ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา..... 97

11 เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่ใช้ในการพัฒนา
สมรรถภาพทางสังคม..... 104

12 จำนวนร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง..... 107

13 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางสังคมรายด้านและโดยรวม
ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุม..... 108

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง **หน้า**

14 การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมจากการวัดซ้ำกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม..... 109

15 การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล..... 110

16 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนโดยรวมกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล..... 110

17 การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางสังคมรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล..... 112

18 การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางสังคมรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล..... 113

19 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของสมรรถภาพทางสังคมด้านทักษะทางสังคมของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล..... 114

20 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของสมรรถภาพทางสังคมด้านการกำกับตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล..... 115

21 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของสมรรถภาพทางสังคมด้านการสื่อสารของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล..... 115

22 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของสมรรถภาพทางสังคมด้านทักษะทางสังคมของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล..... 116

23 ค่าดัชนี IOC ของแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน..... 156

24 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน..... 159

25 ค่าดัชนี IOC ของโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน..... 164

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ **หน้า**

1 กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน..... 10
2 ขั้นตอนการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของ
นักเรียน..... 12
3 กรอบแนวคิดในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน โดยการ
ให้คำปรึกษากลุ่ม..... 13
4 แสดงความสัมพันธ์ของปัจจัยสามปัจจัยซึ่งกำหนดซึ่งกันและกันระหว่าง
พฤติกรรม (B) ปัญญาและปัจจัยส่วนบุคคลอื่น ๆ (P)และสภาพแวดล้อม (E)..... 17
5 ความสัมพันธ์ระหว่างโมเดลเชิงทฤษฎีกับทฤษฎี..... 26
6 ความสัมพันธ์ระหว่างโมเดลเชิงปฏิบัติกับทฤษฎี..... 26
7 การศึกษาปรากฏการณ์โดยวิธีการสร้างโมเดล..... 27
8 ความสัมพันธ์ระหว่างโมเดลเชิงปฏิบัติของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนา
สมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน..... 28
9 โครงสร้างบุคลิกภาพ..... 57
10 สามเหลี่ยมละครของคาร์บแมน..... 58
11 คุณสมบัติระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล..... 67
12 โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม..... 81
13 แสดงโมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลสมรรถภาพ
ทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา..... 97
14 เส้นภาพการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน
ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 111
15 เส้นภาพการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยองค์ประกอบทักษะทางสังคม
ของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 116
16 เส้นภาพการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยองค์ประกอบการกำกับตนเอง
ของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 117
17 เส้นภาพการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยองค์ประกอบการสื่อสาร
ของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 117
18 เส้นภาพการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยองค์ประกอบการตัดสินใจทางสังคม
ของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 118

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

การจัดการศึกษาในประเทศไทยกระทรวงศึกษาธิการให้ความสำคัญของการจัดการศึกษาที่มุ่งเน้นด้านความรู้ ความสามารถ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และความรับผิดชอบต่อสังคมเพื่อพัฒนาคนให้มีความสมดุลโดยยึดหลักผู้เรียนเป็นสำคัญที่สุด ทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ ส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ ให้ความสำคัญต่อความรู้เกี่ยวกับตนเองและความสัมพันธ์ของตนเองกับสังคม ได้แก่ ครอบครัวชุมชน ชาติและสังคมโลก (กระทรวงศึกษาธิการ. 2544: 3) และวินเซนท์,โฮเมทและซูไก (Vincent,Homet; & Sugai. 2002: online) ได้ให้แนวคิดว่าความสำเร็จของการจัดการศึกษาในโรงเรียน ผู้บริหารและครูจะต้องจัดหลักสูตรที่จะส่งเสริมสมรรถภาพทางสังคมให้กับนักเรียนเพื่อสร้างเสริมพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมให้กับนักเรียน

นอกจากนี้ โฮลมส์ (Scott. n.d.: online;citing Holmes. 1995) ได้กล่าวว่าวัยรุ่นในปัจจุบันต้องเผชิญกับประสบการณ์ทางลบในอายุที่น้อยกว่าในอดีต ซึ่งได้แก่ การแสดงกิริยาอาการที่ไม่เหมาะสม ก่อการทะเลาะวิวาทในโรงเรียน ไม่ปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของโรงเรียน ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องป้องกันวัยรุ่นจากประสบการณ์ทางลบต่าง ๆ โดยการเพิ่มความมีประสิทธิภาพในตนเอง โดยเน้นการเพิ่มสมรรถภาพทางสังคมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในการตัดสินใจ ซึ่งเป็นวิธีที่จะช่วยป้องกันวัยรุ่นจากอิทธิพลทางลบและช่วยเหลือพวกเขาให้ไปสู่ความพึงพอใจทางสังคมต่อไป

คาเกน (Kagan. 1998: 581) ได้กล่าวว่าบุคคลที่มีความยากลำบากในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเป็นผู้ที่ขาดสมรรถภาพทางสังคมอาจกลายเป็นสาเหตุของความเครียด เกิดความวิตกกังวล รู้สึกโดดเดี่ยวมีการรับรู้ตนเองต่ำ ขาดความสามารถที่จะจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้ เรสแมน (Dacey; & Kenny. 1994: 180;citing Reisman. 1985) ได้ให้แนวคิดว่าวัยรุ่นที่มีสัมพันธภาพกับเพื่อนน้อย เป็นผู้ที่ขาดสมรรถภาพทางสังคม มีความเป็นไปได้มากที่จะมีความยากลำบากในการปรับตัวเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ และเครกเฮดและเนมบีรอฟ (Craighead; & Nemberoff. 2001: 1556) ได้กล่าวว่าบุคคลที่ขาดสมรรถภาพทางสังคมจะก่อให้เกิดการตอบสนองอย่างรุนแรงไม่สามารถที่จะควบคุมตนเองได้ ขาดประสิทธิภาพในการสื่อสาร ไม่มีจุดมุ่งหมาย บุคคลที่ขาดสมรรถภาพทางสังคมจะก่อให้เกิดความยุ่งยากในการแก้ปัญหาของสังคม และส่งผลให้บุคคลที่ขาดสมรรถภาพทางสังคมเกิดความผิดปกติทางจิตใจ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความกลัวที่ผิดปกติ

เครกเฮดและเนมบีรอฟ (Craighead; & Nemberoff. 2001: 1555) ได้ให้แนวคิดว่าสมรรถภาพทางสังคม คือ ความสามารถที่เกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ สมรรถภาพทางสังคมจะช่วยให้บุคคลเกิดการพัฒนาทางด้านสัมพันธภาพและได้รับการสนับสนุนจากบุคคลอื่น เป็นสิ่งสำคัญที่จะพยากรณ์ความสำเร็จทางอาชีพและความสำเร็จของบุคคล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางสังคม

สูงจะสามารถรับรู้และเข้าใจเป้าหมาย ความต้องการ และพฤติกรรมของบุคคลอื่น นอกจากนี้อิเลสและคลาฟบี(Sharp; & Cowie. 1998: 136-137; citing Elias; & Clabby. 1992) ได้ให้แนวคิดว่าบุคคลใดได้รับการฝึกฝนและพัฒนาในเรื่องสมรรถภาพทางสังคมจะทำให้บุคคลนั้นสามารถตีความสถานการณ์ทางสังคมได้อย่างถูกต้องแม่นยำ เลือกพฤติกรรมที่เหมาะสม ตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้ถึงผลลัพธ์ของพฤติกรรม มีความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถจัดการกับการเปลี่ยนแปลงที่มีประสิทธิภาพและควบคุมตนเองได้

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสมรรถภาพทางสังคมส่วนมากมีการศึกษาในต่างประเทศ ดังเช่น อิเลสและคลาฟบี (Sharp; &Cowie. 1998: 136-137;citing Elias; &Clabby. 1992) ได้ให้แนวคิดว่า คนที่มีสมรรถภาพทางสังคมจะต้องประกอบด้วยความสามารถของบุคคลในการจัดการกับความรู้สึก การลดความเครียด การแยกแยะความรู้สึก การประเมินความรุนแรงของความรู้สึก การตั้งเป้าหมาย ความเข้าใจในบุคคลอื่น การสื่อสาร การช่วยเหลือบุคคลอื่น และเครกเฮดและเนมบีรอฟ (Craighead; &Nemberoff. 2001:1555) ได้เสนอแนวคิดว่า คนที่มีสมรรถภาพทางสังคมจะต้องเป็นผู้ที่มีทักษะทางสังคม มีความสามารถในการกำกับตนเอง นอกจากนี้คาร์เกน (Kagen. 1998: 583) ได้กล่าวว่าคนที่มีสมรรถภาพทางสังคมจะต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีทักษะทางสังคมและการตระหนักทางสังคม และวิลเลียมสัน (Williamson. 2002: 84) ได้ให้แนวคิดว่าบุคคลที่มีสมรรถภาพทางสังคมจะต้องเป็นผู้ที่มีทักษะทางสังคม การกำกับตนเอง การสื่อสาร มีความสามารถในการตัดสินใจทางสังคม

จะเห็นได้ว่าสมรรถภาพทางสังคมเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ โดยมุ่งเน้นการเพิ่มประสิทธิภาพของบุคคลให้เกิดการพัฒนาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในสังคม และสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างปกติ ดังการศึกษาและงานวิจัยของอิเลสและคณะ (Damon. 1998: 913;citing Elias; et al. 1986, 1989,1991,1992) ได้ทำการวิจัยโดยการจัดโปรแกรมเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางสังคมสำหรับเด็กวัยรุ่นในโรงเรียนโปรแกรมมีจุดมุ่งหมายคือการส่งเสริมสมรรถภาพทางสังคม เพื่อให้นักเรียนรู้จักควบคุมตนเอง สามารถจัดการกับความเครียดและสามารถตัดสินใจที่จะแก้ไขปัญหาทางสังคม ส่งเสริมทักษะการสื่อสารของนักเรียนภายในโรงเรียน โปรแกรมนี้รวมไปถึงการป้องกันการต่อต้านสังคม การลดพฤติกรรมก้าวร้าว การฝึกความสามารถในการสื่อสาร ผลการวิจัยพบว่าหลังจากนำโปรแกรมไปใช้ นักเรียนมีความสามารถในการแก้ไขปัญหา มีความสัมพันธ์กับเพื่อนสูงขึ้น ลดพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงของนักเรียน ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ขาดสมรรถภาพทางสังคมจะก่อให้เกิดการรับรู้ตนเองต่ำ ขาดการตั้งเป้าหมาย เกิดความวิตกกังวล กลายเป็นสาเหตุของความเครียด ขาดความสามารถในการควบคุมตนเอง และขาดความสามารถที่จะจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมได้

โรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกูล) เป็นโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี นักเรียนส่วนใหญ่ย้ายถิ่นฐานมาจากเกือบทุกจังหวัดในประเทศไทย นักเรียนจึงมีความหลากหลายวัฒนธรรมจากท้องถิ่นเดิมที่นักเรียนอาศัยอยู่ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งในการปรับตัวกับเพื่อนในชั้นเรียน นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนขาดความดูแลอย่างใกล้ชิดจากผู้ปกครอง เนื่องจากเวลาในการทำงานของผู้ปกครองกับ

นักเรียนไม่ตรงกัน ผู้ปกครองประกอบอาชีพในเวลากลางคืน เช่น ค้าขาย พนักงานโรงแรม พนักงานร้านอาหาร ซึ่งต้องทำงานในเวลากลางคืน นักเรียนต้องอยู่บ้านตามลำพัง ดังนั้นถ้านักเรียนขาดความสามารถในการกำกับตนเอง ขาดทักษะทางสังคม ขาดเหตุผลในการตัดสินใจ และขาดทักษะในการสื่อสาร อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักเรียนมีความยากลำบากในการอยู่ในสังคม

ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามปลายเปิดสอบถามนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1–3) ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา จำนวน 120 คน เกี่ยวกับความต้องการของนักเรียนในการพัฒนาตนเองมีอะไรบ้าง ผลการสำรวจสรุปได้ว่า นักเรียนต้องการพัฒนาความสามารถในการเข้าสังคมร่วมกับผู้อื่น เกี่ยวกับการทำงานร่วมกับผู้อื่น ต้องการพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ต้องการพัฒนาสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง การแสดงออกต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและต้องการพัฒนาการสื่อความหมายต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ครูผู้ปฏิบัติการสอนของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนในด้านต่าง ๆ และความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ซึ่งได้แสดงความเห็นว่า นักเรียนควรได้รับการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม เนื่องจากนักเรียนขาดเหตุผลในการแก้ปัญหา และการตัดสินใจ ขาดทักษะในการสื่อสารกับบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้จึงแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และนักเรียนควรได้รับการพัฒนาในด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น และผู้วิจัยได้สัมภาษณ์นักเรียนในช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1–3) ของนักเรียนในสังกัดเมืองพัทยา ผลการสัมภาษณ์สรุปได้ว่า นักเรียนมีความคิดเห็นว่า “สมรรถภาพทางสังคม หมายถึงความสามารถในการปฏิบัติตนเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข” และต้องมีความสามารถในการเข้าสังคมร่วมกับผู้อื่น การทำงานร่วมกับผู้อื่น มีความเป็นมิตรกับผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ แสดงพฤติกรรมต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม มีความสามารถในการสื่อความหมายต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม มีความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม และ“สิ่งที่จะทำให้เกิดสมรรถภาพทางสังคมคือ การได้รับการอบรมสั่งสอนจากพ่อแม่ ครูอาจารย์ ญาติพี่น้อง จากสื่อประเภทต่าง ๆ เช่น การฟังวิทยุ การดูโทรทัศน์ การอ่านหนังสือ เป็นต้น แล้วนำข้อคิดที่ได้มาปรับใช้กับตนเอง และเมื่อเกิดปัญหาแล้วไม่สามารถแก้ปัญหาได้ก็จะปรึกษาบุคคลที่ไว้วางใจ เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท ”

จากการศึกษาเบื้องต้น การสัมภาษณ์ครูและนักเรียนในสังกัดเมืองพัทยาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมโดยพิจารณาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม 4 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบแรก คือ องค์ประกอบด้านทักษะทางสังคม ประกอบด้วย การทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม การแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลในสังคม การเข้าสังคมร่วมกับบุคคลอื่น การพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น องค์ประกอบที่สอง เป็นองค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง คือ การรับรู้อารมณ์ของตนเอง การควบคุมอารมณ์ของตนเอง และการแสดงพฤติกรรมต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม องค์ประกอบที่สาม คือองค์ประกอบด้านการสื่อสาร ประกอบด้วย การคิดเพื่อการสื่อสารไปยังบุคคลอื่น การสื่อสารไปยังบุคคลอื่น การับฟังสาร และการแสดงพฤติกรรมตอบสนองในการสื่อสาร และ

องค์ประกอบที่สี่ คือ องค์ประกอบด้านการตัดสินใจทางสังคม ประกอบด้วย การกำหนดปัญหาที่เกิดขึ้น การรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ การนำข้อมูลมากำหนดทางเลือก การวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของทางเลือก การตัดสินใจเลือกและการยอมรับและรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอิเลสและคณะ (Damon. 1998: 913;citing Elias; et al. 1981) ที่กล่าวถึง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม ประกอบด้วย การกำกับตนเอง ทักษะทางสังคม การตัดสินใจทางสังคมและทักษะการสื่อสาร ซึ่งตรงกับแนวคิดของวิลเลียมสัน (Williamson. 2002: 84) ได้เสนอว่า องค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมประกอบด้วย การสื่อสาร ทักษะทางสังคม การกำกับตนเอง และการตัดสินใจทางสังคม และสกอต (Scott. nd: online) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมประกอบด้วย การสื่อสาร ทักษะทางสังคม การกำกับตนเอง และการตัดสินใจทางสังคม

ในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม ผู้วิจัยได้สร้างโมเดลในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยอาศัยแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสังคม ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อนำมาบูรณาการเป็นโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาแต่ละองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม การเลือกใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มในการพัฒนา เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลเปรียบเสมือนสังคมจำลองที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีการปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ตามแนวคิดของ คอเรย์ (Corey. 2004: 5) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่ให้ความสำคัญกับการคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม บรรยากาศของกลุ่มจะมีความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) และการสนับสนุนมีความไว้วางใจ ซึ่งสมาชิกในกลุ่มจะพัฒนาทักษะในการจัดการปัญหาระหว่างบุคคลที่พวกเขาจะได้นำไปใช้ต่อไปในการจัดการกับปัญหาภายนอกกลุ่ม ซึ่งในการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น ผู้วิจัยสร้างโมเดลที่เป็นแนวคิดทฤษฎีเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่เรียกว่าโมเดลเชิงปฏิบัติ (Practice Model) (เสรี ชัดแช้ม. 2538: 53) โดยผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีของสมรรถภาพทางสังคม และองค์ประกอบที่จะพัฒนาให้นักเรียนเกิดสมรรถภาพทางสังคม แล้วเลือกทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีการผสมผสานระหว่างทฤษฎีทางด้านการรู้คิด ทฤษฎีทางด้านอารมณ์และความรู้สึก และทฤษฎีทางด้านพฤติกรรม มาใช้ในการพัฒนาแต่ละองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมเพื่อให้นักเรียนมีการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมในทางที่ดีขึ้น

ในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน และพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมโดยการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผู้วิจัยมีความมุ่งหมายหวังว่า ผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้จะเกิดประโยชน์ในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนต่อไป

คำถามการวิจัย

1. สมรรถภาพทางสังคมคืออะไร มีองค์ประกอบอะไรบ้าง และแต่ละองค์ประกอบนั้นมีองค์ประกอบย่อยอะไรบ้าง

2. สมรรถภาทางสังคมสามารถพัฒนาได้อย่างไร และโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมได้หรือไม่ และถ้าสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมได้ จะพัฒนาได้ดีเพียงใด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายหลัก เพื่อศึกษาและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน และมีวัตถุประสงค์เฉพาะดังนี้

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

2. เพื่อสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

3. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางสังคมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ในสองประเด็นดังนี้

1. ประโยชน์ในเชิงวิชาการ การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาสมรรถภาพทางสังคมและสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมโดยใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีการประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคเพื่อนำมาพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมในแต่ละองค์ประกอบ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจในการนำไปศึกษาในประชากรกลุ่มอื่น

2. ประโยชน์เชิงปฏิบัติ ผลการศึกษาครั้งนี้ ก่อให้เกิดประโยชน์ด้านการปฏิบัติ ดังนี้คือ

2.1 ผลการศึกษาทำให้ได้ข้อมูลจากแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนในสังกัดเมืองพัทยา ประกอบด้วยข้อมูลสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ปีการศึกษา 2551 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนทั้งในสถานศึกษาและนอกสถานศึกษาได้

2.2 โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมที่มีการประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้ในการพัฒนาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม ซึ่งครูสามารถนำมาใช้ในการพัฒนานักเรียนให้เกิดสมรรถภาพทางสังคมได้ นอกจากนี้ในรายละเอียดแต่ละเทคนิคสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนานักเรียนได้

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคม เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่1-3) ที่ศึกษาในโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2551 จำนวน

10 โรง ได้แก่ โรงเรียนเมืองพัทยา 1-10 จำนวน 3,469 คน (สำนักการศึกษาเมืองพัทยา. 2551: 1)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) จำนวน 1,000 คนที่ศึกษาในโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2551ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) จากประชากรโดยมีโรงเรียนแบ่งเป็นชั้น (Strata) และระดับการศึกษาเป็นหน่วยในการสุ่ม (Sampling Unit) ที่ระดับความเชื่อมั่น .05 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,000 คน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540: 303)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคม โดยพิจารณากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนสมรรถภาพทางสังคมตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมามากที่สุด คือโรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกูล) จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) เป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คนและกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคม มีดังนี้

   1.1 ทักษะทางสังคม **(Social skills)**

   1.2 การกำกับตนเอง **(Self - regulation)**

   1.3 การสื่อสาร (Communication)

   1.4 การตัดสินใจทางสังคม **(Social decision making)**

2. ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม ประกอบด้วย

   2.1 ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่ม

   2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ สมรรถภาพทางสังคม ซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

      2.2.1 ด้านทักษะทางสังคม

      2.2.2 ด้านการกำกับตนเอง

      2.2.3 ด้านการสื่อสาร

      2.2.4 ด้านการตัดสินใจทางสังคม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **สมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน** (Social competence) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข โดยจะต้องมีความสามารถที่แสดงถึงทักษะทางสังคม ความสามารถในการกำกับตนเอง ความสามารถในการสื่อสาร และความสามารถในการตัดสินใจทาง

สังคม ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาในกลุ่มนักเรียน โดยองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนประกอบด้วย

1.1 ทักษะทางสังคม (Social skills) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการแสดงออกต่อบุคคลต่าง ๆ ในสังคม ได้แก่

1.1.1 การทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม

1.1.2 การแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลในสังคม

1.1.3 การเข้าสังคมร่วมกับบุคคลอื่น

1.1.4 การพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นในสังคม

1.2 การกำกับตนเอง (Self - regulation) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการรับรู้ตนเอง ได้แก่

1.2.1 การรับรู้อารมณ์ของตนเอง

1.2.2 การควบคุมอารมณ์ของตนเอง

1.2.3 การแสดงพฤติกรรมต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม

1.3 การสื่อสาร (Communication) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการสื่อความหมายกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสม ได้แก่

1.3.1 การคิดเพื่อการสื่อสารไปยังบุคคลอื่น

1.3.2 การสื่อความหมายไปยังบุคคลอื่น

1.3.3 การรับฟังสาร

1.3.4 การแสดงพฤติกรรมตอบสนองในการสื่อสาร

1.4 การตัดสินใจทางสังคม (Social decision making) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมได้อย่างเหมาะสม ได้แก่

1.4.1 กำหนดปัญหาที่เกิดขึ้น

1.4.2 การรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์

1.4.3 การนำข้อมูลมากำหนดทางเลือก

1.4.4 การวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของทางเลือก

1.4.5 การตัดสินใจเลือก

1.4.6 การยอมรับและรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา

2. **โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม** หมายถึง รูปแบบการพัฒนาให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางสังคมเพิ่มขึ้น โดยการประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษามาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม เป็นขั้นที่ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม และระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง เพื่อให้เกิดความอบอุ่น ไว้วางใจ ยอมรับ จัดให้มีการปฐมนิเทศ

เพื่อชี้แจงรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม ได้แก่ วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม กฎ กติกาในการเข้ากลุ่ม บทบาทของสมาชิกในการเข้ากลุ่ม บทบาทของผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่ม ระยะเวลา สถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การถาม การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข

2.2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นที่ผู้วิจัยให้คำปรึกษากลุ่มให้สมาชิกกลุ่มมีสมรรถภาพทางสังคม 4 องค์ประกอบคือ ทักษะทางสังคม การกำกับตนเอง การสื่อสารและการตัดสินใจทางสังคม ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ในแต่ละครั้ง ในการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้งผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการทบทวนการให้คำปรึกษาที่ผ่านมา การชี้แจงหัวข้อการให้คำปรึกษา ดำเนินการให้คำปรึกษา ขั้นยุติกลุ่มเพื่อสรุปการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมสำหรับสมาชิกกลุ่ม มีรายละเอียดดังนี้

2.2.1 ทักษะทางสังคม หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการแสดงออกต่อบุคคลต่าง ๆ ในสังคม มี 4 องค์ประกอบย่อย คือ การทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม การแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลในสังคม การเข้าสังคมร่วมกับบุคคลอื่น และการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นในสังคม ผู้วิจัยพัฒนาทักษะทางสังคมด้านการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม ใช้เทคนิคการแสดงตัวแบบ เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม เทคนิคการเสริมแรง และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ เทคนิคการถาม เทคนิคการทำให้เกิดความกระจ่าง และเทคนิคการสรุปความ ส่วนการพัฒนาทักษะทางสังคมด้านการแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลในสังคม ด้านการเข้าสังคมร่วมกับบุคคลอื่น และด้านการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นในสังคม ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค“ The A-B-C Theory of Personality “ เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคสถานการณ์จำลอง

2.2.2 การกำกับตนเอง หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการรับรู้ตนเอง มี 3 องค์ประกอบย่อย คือ การรับรู้อารมณ์ของตนเอง การควบคุมอารมณ์ของตนเอง และการแสดงพฤติกรรมต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยพัฒนาการกำกับตนเองด้านการรับรู้อารมณ์ของตนเอง โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ เทคนิคการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า เทคนิคการสลับบทบาท ส่วนการพัฒนาการกำกับตนเองด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และด้านการแสดงพฤติกรรมต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคการสลับบทบาท

2.2.3 การสื่อสาร หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการสื่อความหมายกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสม มี 4 องค์ประกอบย่อย คือ การคิดเพื่อการสื่อสารไปยังบุคคลอื่น การสื่อสารไปยังบุคคลอื่น การรับฟังสารและการแสดงพฤติกรรมตอบสนองในการสื่อสาร ผู้วิจัยพัฒนาการสื่อสารด้านการคิดเพื่อการสื่อสารไปยังบุคคลอื่น และด้านการสื่อความหมายไปยังบุคคลอื่น โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล ใช้เทคนิคการสอนโครงสร้างบุคลิกภาพ และการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เทคนิคการถาม เทคนิคการระบุหรือบ่งชี้ เทคนิคการยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย ส่วนการพัฒนาการสื่อสารด้านการรับฟังสารและด้านการแสดงพฤติกรรมตอบสนองในการสื่อสาร ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ คุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล โดยใช้เทคนิคระบุหรือบ่งชี้ เทคนิคการตอบสนองอย่างเหมาะสม และใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม

2.2.4 การตัดสินใจทางสังคม หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมได้อย่างเหมาะสม มี 6 องค์ประกอบย่อย คือ กำหนดปัญหาที่เกิดขึ้น การรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ การนำข้อมูลมากำหนดทางเลือก การวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของทางเลือก การตัดสินใจเลือก และการยอมรับและรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา ผู้วิจัยพัฒนาการตัดสินใจทางสังคมทั้ง 6 ด้าน โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค “ The A-B-C Theory of Personality “เทคนิคการกำหนดข้อดีและข้อเสีย และใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการแก้ปัญหา เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่

2.3 ขั้นยุติกลุ่ม เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

2.3.1 การสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและสรุปถึงการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการเสริมแรง

2.3.2 การทดสอบหลังการให้คำปรึกษากลุ่มของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นการประเมินสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน 4 องค์ประกอบ คือ ทักษะทางสังคม การกำกับตนเอง การสื่อสาร และการตัดสินใจทางสังคม โดยใช้แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม

2.4 ขั้นหลังการติดตามผล เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยต้องการทราบสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการให้คำปรึกษากลุ่มไปแล้ว 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยจึงประเมินสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน 4 องค์ประกอบ คือ ทักษะทางสังคม การกำกับตนเอง การสื่อสาร และการตัดสินใจทางสังคม โดยใช้แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม

3. นักเรียน หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1–3) ที่ศึกษาในโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2551

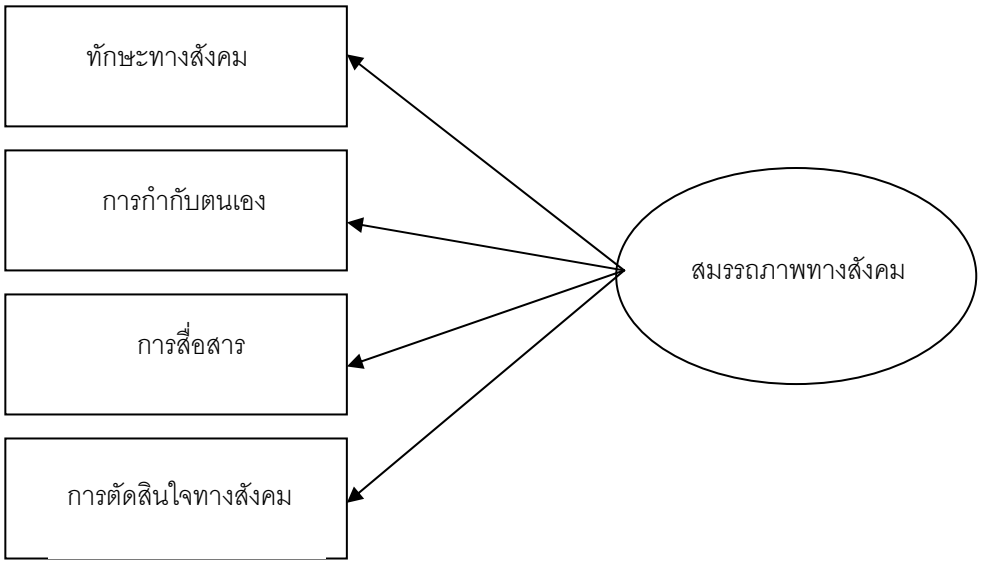
4. กลุ่มทดลอง หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1–3) ที่ศึกษาในโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2551 โดยได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม

5. กลุ่มควบคุม หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1–3) ที่ศึกษาในโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2551 โดยไม่ได้เข้ารับคำปรึกษาใด ๆ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. กรอบแนวคิดการศึกษาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

1.1 การศึกษาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ผู้วิจัยได้ดำเนินการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นจากนักเรียน สัมภาษณ์ครูในโรงเรียนสังกัดเมืองพัทยา และสัมภาษณ์นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ของนักเรียนในสังกัดเมืองพัทยาเพื่อกำหนดองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน และนำมาพิจารณาร่วมกับองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคมจากแนวคิดของ อิเลสและคณะ (Damon. 1998: 913;citing Elias; et al.1981) วิลเลียมสัน (Williamson. 2002: 84) และสกอต (Scott. n.d.: online) มาเป็นแนวทางในการศึกษาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

1.2 การสร้างโมเดลการในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มตามขั้นตอน ดังนี้

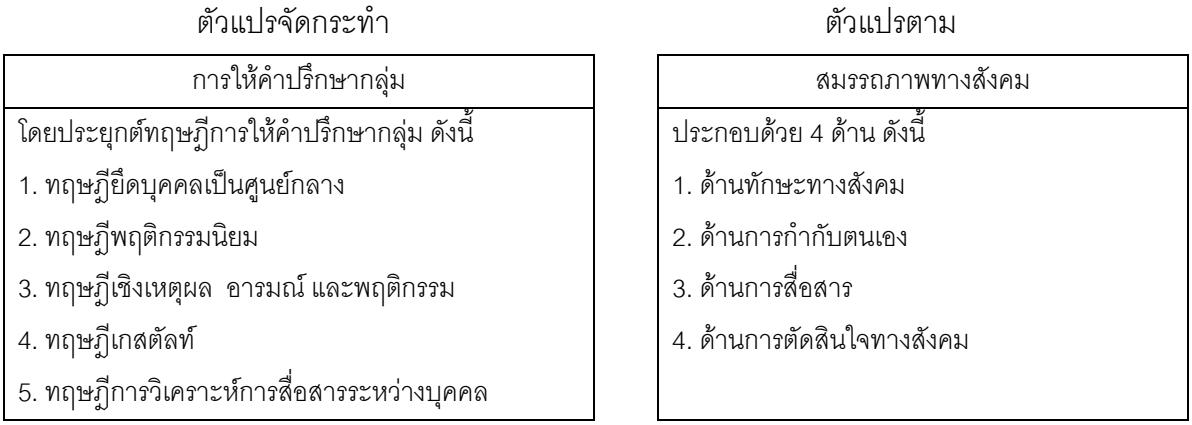
1) ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคม

2) ขั้นตอนที่ 2 การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีการประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้ในการพัฒนาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม พิจารณาตามแนวคิดของคอร์เรย์ (Corey. 2004: 457– 465) ที่ได้เสนอการสร้างโมเดลโดยการบูรณาการทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มใน 3 ปัจจัย คือ การคิด ความรู้สึก และการกระทำ หลังจากนั้นนำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพ แล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

3) ขั้นตอนที่ 3 การนำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ดังแสดงในภาพประกอบ 2

ภาพประกอบ 2 ขั้นตอนการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

2. กรอบแนวคิดในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม



ภาพประกอบ 3 กรอบแนวคิดในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมมติฐานในการวิจัย

นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และนักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีสมรรถภาพทางสังคมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลแตกต่างกัน

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนในครั้งนี้ ได้มีการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสังคม
    1.1 ความหมายและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม
    1.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสังคม
    1.3 ความสำคัญของสมรรถภาพทางสังคม
    1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสังคม
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสร้างโมเดล
    2.1 ความหมายของโมเดล
    2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างโมเดลกับทฤษฎี
    2.3 การสร้างโมเดล
    2.4 คุณลักษณะของโมเดลที่ดี
    2.5 ข้อควรระวังในการสร้างโมเดล
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
    3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
    3.2 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
    3.3 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
    3.4 ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษากลุ่ม
    3.5 หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม
    3.6 บทบาทของผู้นำกลุ่ม
    3.7 ทักษะของผู้นำกลุ่ม
    3.8 กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม
    3.9 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม
    3.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสังคม

1.1 ความหมายและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม

ความหมายและองค์ประกอบต่าง ๆ ของสมรรถภาพทางสังคม มีผู้ให้แนวคิดไว้ดังนี้

เอสเชอร์ (Gormly; & Brodzinsky. 1993: 295;citing Asher. 1983) ได้ให้แนวคิดว่า สมรรถภาพทางสังคม หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีความเข้าใจในสังคม ปรับพฤติกรรมของตนให้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง และตอบสนองบุคคลอื่นในทางบวก

เดคเซย์และเคนนี (Dacey; & Kenny. 1994: 179) ได้กล่าวว่าสมรรถภาพทางสังคม หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างมีประสิทธิภาพ

ครอซินี (Corsini. 1999: 912) ได้ให้แนวคิดว่าสมรรถภาพทางสังคม หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปฏิบัติตนต่อสถานการณ์ทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

ชาร์ปและโควี (Sharp; & Cowie. 1998: 135) ได้กล่าวว่า สมรรถภาพทางสังคม หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม

อิเลสและคณะ (Damon. 1998: 913;citing Elias; et al. 1981) ได้ให้แนวคิดว่าองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมประกอบด้วย การกำกับตนเอง (Self – Regulation) ทักษะทางสังคม (Social Skills) การตัดสินใจทางสังคม (Social Decistion Making) และทักษะการสื่อสาร (Communication Skills)

แคปแลนและคณะ (Damon. 1998: 914;citing Caplan; et.al. 1997) ได้กล่าวว่า องค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมประกอบด้วย การสื่อสาร (Communication) การตัดสินใจทางสังคม (Social Decistion Making) การกำกับตนเอง (Self – Regulation) การจัดการกับความเครียด (Stress Management) การตัดสินใจที่จะรับผิดชอบ (Responsible Decistion Making)

จากผลการประชุมของเบลสกาย (Elias; & Clabby. 1992: 15;cf. Belsky. 1980) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมประกอบด้วยการกำกับตนเอง (Self Regulation) การตัดสินใจทางสังคม (Social Decision Making) การตระหนักทางสังคม (Social Awareness) ความมีประสิทธิภาพในตนเอง (Self Efficacy)

ลาร์เซนและคณะ (Elias; & Clabby. 1992: 15;citing Larcen; et.al. 1990) ได้ให้แนวคิดว่า องค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมประกอบด้วยการตัดสินใจทางสังคม (Social Decision Making) การกำกับตนเอง (Self – Regulation) การจัดการกับความเครียด (Stress Management)

สกอต (Scott. n.d.: online) ได้กล่าวว่า องค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมประกอบด้วย การสื่อสาร(Communication) การตัดสินใจทางสังคม (Social Decistion Making) ทักษะทางสังคม (Social Skills) การกำกับตนเอง (Self – Regulation) ความมีประสิทธิภาพในตนเอง (Self Efficacy)

อิเลสและคลาฟบี (Elias; & Clabby. 1992: 136) ได้ทำวิจัยและพบว่า องค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมประกอบด้วยการสื่อสาร(Communication) การแก้ปัญหา(Problem Solving)

การกำกับตนเอง (Self Regulation) การจัดการกับความเครียด (Stress Management) การตัดสินใจทางสังคม (Social Decision Making) การกล้าแสดงออก (Assertiveness)

คาเกน (Kagan. 1998: 580) ได้กล่าวว่า สมรรถภาพทางสังคม ประกอบด้วยทักษะทางสังคม (Social Skills) ทักษะทางอารมณ์ (Emotional Skills) การตระหนักทางสังคม (Social Awareness) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence)

เครกเฮดและเนมบีรอฟ (Craighead; & Nemberoff. 2001: 1555) ได้ให้แนวคิดว่า สมรรถภาพทางสังคม หมายถึง ความสามารถและกระบวนการทางความคิดของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลอื่นอย่างมีประสิทธิภาพ โดยบุคคลนั้นต้องประกอบด้วยการกำกับตนเอง (Self Regulation) ความฉลาดในการคิด (Cognitive Intelligence) ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ทักษะทางสังคม (Social Skills)

วิลเลียมสัน (Williamson. 2002: 84) ได้ให้แนวคิดว่า องค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม ประกอบด้วย พฤติกรรมการแสดงออกและพฤติกรรมทางสังคม (Social and Play Behavior) ทักษะทางสังคม (Social Skills) การสื่อสาร(Communication) การตัดสินใจทางสังคม (Social Decision - Making) การกำกับตนเอง (Self – Regulation)

ผู้วิจัยได้พิจารณารวบรวมองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมจากเอกสารและงานวิจัย จึงได้องค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม จำนวน 4 องค์ประกอบ ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 เปรียบเทียบแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม

ชื่อบุคคล	ทักษะทางสังคม	การกำกับตนเอง	การสื่อสาร	การตัดสินใจทางสังคม
Elias et.al.				
Caplan et.al.				
ผลการประชุมของ Belsky				
Larcen et.al.				
Scott				
Elias and Clabby				
Kagan				
Craighead and Nemberoff				
Williamson				

จากการศึกษาแนวคิดของบุคคลต่าง ๆ สามารถสรุปความหมายของสมรรถภาพทางสังคม หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข และองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน มีทั้งหมด 4 องค์ประกอบ คือ ทักษะทางสังคม

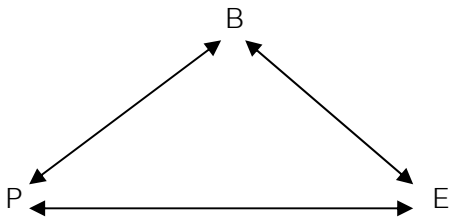
การกำกับตนเอง การสื่อสาร การตัดสินใจทางสังคมในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสังคม

1.2.1 ทฤษฎีปัญญาทางสังคมของอัลเบร์ต แบนดูรา (Social cognitive theory) ซึ่งได้เสนอแนวความคิดไว้ดังนี้ (Bandura. 1986: 177–178)ของอัลเบร์ต แบนดูรา

1.2.1.1 แนวความคิดพื้นฐาน

ทฤษฎีปัญญาทางสังคมของแบนดูรามีทรรศนะว่าพฤติกรรม (Behavior หรือ B) ของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับปัจจัยหลักอีก 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยทางปัญญาและปัจจัยส่วนบุคคลอื่น ๆ (Cognitive and other personal factors หรือ P) และอิทธิพลของสภาพแวดล้อม (environmental influences หรือ E) ดังแสดงในภาพประกอบ 4



B = พฤติกรรม (Behavior)

P = ปัญญาและปัจจัยส่วนบุคคลอื่น ๆ (Cognitive and other personal factors)

E = สภาพแวดล้อม (Environmental influences)

ภาพประกอบ 4 แสดงความสัมพันธ์ของปัจจัยสามปัจจัยซึ่งกำหนดซึ่งกันและกัน ระหว่างพฤติกรรม (B)ปัญญาและปัจจัยส่วนบุคคลอื่น ๆ (P) และสภาพแวดล้อม (E)

ที่มา : Bandura. (1986) *Social Foundations of Thought and Action : A Social Cognitive Theory*. p. 24.

จากภาพประกอบ 4 แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรม (B) ปัญญาและองค์ประกอบส่วนบุคคลอื่นๆ (P) และสภาพแวดล้อม (E) ล้วนแล้วแต่มีลูกศรชี้เข้าหากันและกัน ซึ่งหมายถึงว่ามีอิทธิพลเชิงเหตุผลซึ่งกันและกัน (reciprocal causation) นั่นหมายความว่า ถ้าองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเปลี่ยนแปลงไป ก็มีผลทำให้องค์ประกอบอื่น ๆ เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย เช่น นักเรียนที่เข้าไปเรียนในห้องเรียนซึ่งเพื่อนนักเรียนส่วนมากเป็นคนขยัน สภาพแวดล้อม (E) เช่นนี้มีผลให้นักเรียนเชื่อว่า (P) ความขยันเป็นบรรทัดฐานของกลุ่มนี้ มีผลให้นักเรียนมีพฤติกรรม (B) ซึ่งแสดงถึงความขยันไปด้วย แล้วพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงความขยันของนักเรียนก็ทำหน้าที่เป็นสภาพแวดล้อม (E) ให้กับนักเรียนคนอื่น ๆ ด้วย แบนดูรา

เรียกแนวความคิดทั้งหมดรวมกันว่าเป็นปัจจัยสามปัจจัยซึ่งกำหนดซึ่งกันและกัน (triadic reciprocal determinism)

1.2.1.2 การเรียนรู้จากการสังเกต (Observational Learning)

ทฤษฎีปัญญาทางสังคมระบุว่าการเรียนรู้มักเป็นเรื่องของกิจกรรมการประมวลข่าวสาร โดยข่าวสารในที่นี้หมายถึงคำพูดลายลักษณ์อักษร ลักษณะหรือรายละเอียดของการทำพฤติกรรม และสภาพแวดล้อมของการทำพฤติกรรม มนุษย์เรียนรู้การแสดงพฤติกรรมส่วนมากจากการสังเกตตัวแบบ (model) แล้วรับข่าวสารต่าง ๆ มาประมวลโดยการแปลงสภาพเป็นการแทนด้วยสัญลักษณ์ (symbolic representation) ที่จะเป็นเครื่องชี้แนะการกระทำในโอกาสต่อมา แบนดูรา (Bandura. 1986: 48)

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2541: 294 –296) กล่าวว่า ตัวแบบที่ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้นั้น สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. ตัวแบบที่เป็นชีวิตจริง (Live model) เป็นตัวแบบที่บุคคลเผชิญในสภาพแวดล้อมที่เขาอยู่ หรือมีปฏิสัมพันธ์ด้วย

2. ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์(Symbolic model)เป็นตัวแบบที่ต้องผ่านสื่อต่างๆ เช่น ละคร ภาพยนตร์ โทรทัศน์ การ์ตูน หนังสือนวนิยาย หนังสือพิมพ์ หรือการเล่าเรื่องต่าง ๆ

หน้าที่ของตัวแบบนั้นทำหน้าที่อยู่ด้วยกัน 3 ประการคือ

1. ทำหน้าที่สร้างพฤติกรรมใหม่

2. ทำหน้าที่ให้พฤติกรรมที่มีอยู่แล้วแสดงออกมากขึ้น หรือทำให้ดีขึ้น

3. ทำหน้าที่ระงับและยุติการระงับตัวแบบ สามารถทำหน้าที่ระงับไม่ให้บุคคลกระทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้

ปัจจัยที่ส่งผลให้บุคคลลอกเลียนแบบ ตัวแบบในสังคมนี้มีอยู่ด้วยกัน 4 ปัจจัย คือ

1. ความสนใจต่อตัวแบบ (Attention) ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากที่สุด นั่นคือ ถ้าบุคคลไม่สนใจตัวแบบ ตัวแบบก็ไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลนั้น

2. การเก็บจำ (Retention) ผู้สังเกตเมื่อสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบแล้วก็จะต้องแปลงข้อมูลที่ได้จากการสังเกตนั้นเข้าไปไว้ในหน่วยความจำ ซึ่งอาจจะเก็บไว้ในรูปของภาษาและจินตภาพก็ได้

3. การกระทำ (Production) เป็นการถ่ายโยงสิ่งที่เก็บจำเกี่ยวกับพฤติกรรมของตัวแบบออกมาเป็นพฤติกรรมที่แสดงออก

4. แรงจูงใจ (Motivation) บุคคลจะไม่แสดงออกซึ่งความรู้ หรือทักษะที่ได้เรียนรู้จากตัวแบบในทุกสถานการณ์ หากแต่บุคคลจะแสดงออกต่อเมื่อมีความเชื่อว่า ผลที่ได้จากการแสดงออกนั้นจะเป็นรางวัลแก่ตัวของเขา หรือสามารถหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เขาไม่พึงพอใจได้

1.2.2 ทฤษฎีจิตสังคมของอีริกสัน (Erikson's Psychosicial Stage)

อีริกสัน (ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2545 : 235-237) ได้ให้ความสำคัญกับเรื่องการปรับตัวต่อสังคมในพัฒนาการของเด็กตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ พัฒนาการของมนุษย์แต่ละวัยจะมีอิทธิพลของสภาพแวดล้อมและสังคมเป็นตัวกำหนด พัฒนาการจะดำเนินไปได้ตามปกติหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นกับสังคม ซึ่งมีผลกระทบเช่นเดียวกับอิทธิพลของความขัดแย้งระหว่างส่วนต่าง ๆ ภายในจิตใจ ความรู้สึกต่อสังคมและความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคมจะทำให้มนุษย์ปรับตัวได้และเกิดความมั่นใจในการดำเนินชีวิต

อีริกสันให้ความสำคัญของสังคมและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ตลอดจนระยะเวลาของการเจริญเติบโตของคนเราตั้งแต่วัยทารกจนกระทั่งถึงวัยผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ และมีขั้นพัฒนาการทั้งหมด 8 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ช่วงวัยทารก 0–1 ปี ความไว้วางใจ : ความไม่ไว้วางใจ (Trust VS Mistrust)

ขั้นที่ 2 ช่วง 1–3 ปี ความเป็นตัวของตัวเอง : ความสงสัยไม่แน่นอน (Autonomy VS Doubt)

ขั้นที่ 3 ช่วง 3–6 ปี ความคิดริเริ่ม : ความรู้สึกผิด (Initiative VS Guilt)

ขั้นที่ 4 ช่วง 6–12 ปี ความขยันหมั่นเพียร : ความรู้สึกต่ำต้อย (Industry VS Inferiority)

ขั้นที่ 5 ช่วงวัยรุ่น ความเป็นเอกลักษณ์ของตน : ความสับสนในบทบาทของตนเอง (Identity VS Role - confusion)

ขั้นที่ 6 ช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ความรู้สึกผูกพันใกล้ชิด : การแยกตัว (Intimacy VS Isolation)

ขั้นที่ 7 ช่วงวัยผู้ใหญ่ ทำประโยชน์ให้สังคม : การคิดถึงแต่ตนเอง (Generativity VS Self-absorption)

ขั้นที่ 8 ช่วงวัยผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ ความมั่นคงทางจิตใจ : ความรู้สึกท้อแท้ หมดหวัง (Integrity VS Despair)

พัฒนาการทางสังคมของคนเราอาจจะพัฒนาออกมาในเชิงบวก บุคคลเริ่มจากความรู้สึกไว้วางใจ ความสามารถที่จะช่วยตนเองให้มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความขยันขันแข็งหรืออาจจะพัฒนาออกมาเชิงลบ โดยเริ่มจากความรู้สึกไม่ไว้วางใจ ความขลาดละอาย และสงสัย ไปเป็นความรู้สึกผิด แล้วก็เป็นความรู้สึกด้อย และขั้นต่อไปนั้นย่อมขึ้นอยู่กับการเลี้ยงดูของพ่อแม่ สิ่งแวดล้อม เช่น บุคคลอื่น ๆ สภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเด็ก เด็กที่มีพื้นฐานครอบครัวอบอุ่นมากจะมีแนวโน้มที่จะพัฒนาในเชิงบวก แต่ถ้าพื้นฐานเริ่มแรกในครอบครัวไม่อบอุ่น เด็กจะมีแนวโน้มที่จะพัฒนาในเชิงลบ

ขั้นพัฒนาการทางสังคมตามทฤษฎีของอีริกสัน มีดังนี้

วัยทารก เป็นวัยที่เด็กเริ่มเรียนรู้ที่จะรักและไว้วางใจในบุคคลที่เลี้ยงดูตนเอง ถ้าได้รับการเลี้ยงดูด้วยความรักใคร่ โอบอุ้มอย่างทะนุถนอม พูดจาหยอกเย้า เด็กจะพัฒนาความรู้สึกเป็นมิตรไว้วางใจผู้อื่น เมื่อเติบโตขึ้นจะเป็นคนมองโลกในด้านดี ตรงกันข้าม ถ้าผู้เลี้ยงดูทอดทิ้ง แสดงอารมณ์

ข่มขู่เด็ก เด็กก็จะพัฒนาความรู้สึกไม่ไว้เนื้อเชื่อใจใครง่าย ๆ เป็นคนมองโลกในแง่ร้าย เป็นคนขี้ระแวง สงสัย

วัย 1 – 3 ปี ในวัยนี้ คือ การเริ่มเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือตนเอง อีริกสันย้ำว่าเด็กวัยนี้อยากที่จะแต่งตัวเอง ป้อนอาหารให้ตนเอง เด็กจะมีความภาคภูมิใจมากที่ได้ทำอะไรด้วยตนเองบ้าง ผู้เลี้ยงดูควรยอมให้เด็กหัดติดกระดุมเสื้อบางเม็ด หัดใช้ช้อน เด็กจะได้พัฒนาความรู้สึกมั่นใจในความสามารถของตนเอง แต่ถ้าเด็กถูกพ่อแม่หรือคนเลี้ยงคอยห้ามหรือใช้คำว่า“อย่า อย่า “ ตลอดเวลาแล้ว เด็กอาจพัฒนาความรู้สึกขลาดกลัว และสงสัยในสิ่งต่าง ๆ กลายเป็นคนไม่กล้าทำอะไร

วัย 3 – 6 ปี ระยะนี้เด็กที่ได้รับการสนับสนุนให้หัดใช้ความสามารถของตนเอง มีแนวโน้มที่จะพัฒนาเชิงลบ เด็กจะมีความใคร่รู้ อยากทดลองทำสิ่งต่าง ๆ ตามความนึกคิดของตน จินตนาการสูง เด็กมักจะใช้คำถาม ทำไม อะไร อยู่ตลอดเวลา เป็นระยะของการหัดเลียนแบบผู้ใหญ่ เด็กมักจะคิดอะไรเป็นเรื่องจริงจังไปหมด การหลอกเด็กหรือขู่ในเรื่องต่าง ๆ จึงไม่ควรกระทำ เพราะจะพัฒนาความขลาดกลัว ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อพัฒนาการทางความคิดสร้างสรรค์

วัย 6– 12 ปี เป็นระยะที่เด็กเริ่มไปโรงเรียน สังคมของเด็กขยายวงกว้างขึ้นไปอีก การที่เด็กมีรากฐานจากความเป็นคนที่มีแนวโน้มที่จะพัฒนาในเชิงลบ เด็กจะเกิดความขยันขันแข็ง มุมานะในการเรียน การร่วมกิจกรรมในโรงเรียน พ่อแม่จะต้องคอยส่งเสริมเป็นกำลังใจให้เด็ก เพราะยิ่งเด็กประสบความสำเร็จในการเรียน ยิ่งจะมีความมั่นใจในตนเอง แต่เด็กที่ล้มเหลวจะมีความรู้สึกผิด ไม่กล้า กลัวที่จะทำอะไร เมื่อมาถึงขั้นนี้จะยิ่งพัฒนาความรู้สึกด้อย รู้สึกเป็นคนไม่มีความสามารถ ท้อถอย เพราะความไม่เชื่อในความสามารถของตน

วัยรุ่น ในระยะนี้เด็กจะเริ่มพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง เด็กต้องการให้ตนเป็นที่ยอมรับจากเพื่อน ทั้งเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม ต้องการความเป็นอิสระจากผู้ใหญ่ พ่อแม่ของเด็กวัยนี้จึงต้องเรียนรู้ที่จะปล่อยหรือควบคุมเด็กเมื่อไรและอย่างไร ควรยึดหลักสายกลาง ไม่ควบคุมหรือปล่อยปละจนเกินไป เด็กที่พัฒนาขึ้นมาในเชิงลบ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะยิ่งมีความรู้สึกสับสน วุ่นวาย ไม่เข้าใจบทบาทที่ถูกต้องของตนเอง จึงมักแสดงพฤติกรรมไม่สมวัยหรือว้าวุ่นใจมาก

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นระยะที่พัฒนาความรู้สึกรักใคร่กับใครสักคนหนึ่ง โดยเฉพาะเพศตรงข้าม มีความรักที่ลึกซึ้ง เข้าใจและแบ่งปันทุกสิ่งกับคนที่ตนรัก แต่ถ้าพัฒนาในเชิงลบก็จะเป็นคนที่ขาดมิตรสนิท จะมีความรู้สึกโดดเดี่ยว ไม่อยากคบสมาคมกับใคร มีลักษณะเก็บตัว

วัยผู้ใหญ่ เป็นระยะที่จะมีครอบครัวเป็นปึกแผ่น สร้างความมั่นคงให้กับชีวิต มีสำนึกของความเป็นพ่อแม่คน มีความเสียสละ ในทางตรงข้ามคนที่พัฒนาในเชิงลบมักจะเห็นแก่ตัว ไม่ค่อยเห็นความสำคัญของผู้อื่น ไม่ยอมผูกมิตรกับใคร และมีลักษณะของความเฉื่อยชา ไม่ยินดียินร้ายกับผู้ใด

วัยผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ เป็นระยะสุดท้ายของชีวิต เป็นผู้ที่พัฒนาในเชิงบวกตลอด มีความมั่นคงทางจิตใจอย่างเต็มที่ เป็นผู้ที่สำนึกถึงความจริงแห่งชีวิต ได้รู้และเข้าใจถึงภาวะความเป็นไปของ

มนุษย์ตรงข้ามกับผู้ที่พัฒนาในเชิงลบ จะรู้สึกท้อถอย หมดหวังในชีวิต ไม่ต้องการทำประโยชน์แก่ใครนอกจากตนเอง มองดูชีวิตเหมือนสิ่งที่ไม่มีความหมาย ไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต

1.2.3 ทฤษฎีพัฒนาการบุคลิกภาพของซัลลิแวน (Sullivan's development of personality)

ทฤษฎีของซัลลิแวน (สุรางค์ โค้วตระกูล. 2549: 188-190) เป็นทฤษฎีที่เชื่อว่าบุคลิกภาพของคนเป็นผลมาจากสังคม ไม่ว่าจะเป็นมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง ถึงแม้ผู้ที่ปลีกตัวไปจากสังคม ไปอยู่ห่างไกลจากผู้อื่น ความทรงจำในอดีตก็ยังคงมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำของเขา ซัลลิแวนชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ของบุคคลกับสังคมในระยะต่าง ๆ ของชีวิต ซึ่งมีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพและการเจริญเติบโต ดังนี้

ระยะวัยทารก เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนประมาณ 2 ปี เป็นวัยแห่งความต้องการสบายกาย ความพอใจของเด็กจะอยู่ที่การใช้ปากดูด อม และมีปฏิกิริยาแบบเดียวกับที่ผู้ใหญ่ปฏิบัติตนโดยตรง เช่น ถ้าพ่อแม่เลี้ยงดูด้วยอารมณ์เคร่งเครียด อุ้มเด็กแบบไม่เต็มใจ ไม่ทะนุถนอม เด็กมักจะร้องไห้ เกิดความกลัวและรู้สึกเคร่งเครียดไปด้วย เป็นเพราะเด็กและพ่อแม่ต่างก็มีสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน เด็กย่อมแสดงการโต้ตอบปฏิกิริยาของพ่อแม่โดยตรง ซึ่งซัลลิแวนเรียกพัฒนาการของเด็กวัยนี้ว่า empathic stage of development

ระยะวัยเด็กตอนต้น คือระยะตั้งแต่ประมาณ 2–4 ปี ระยะนี้เด็กจะเริ่มเรียนรู้ภาษา การเล่นรวมกลุ่มกับเพื่อน ๆ และเริ่มเรียนรู้บทบาททางเพศ เมื่อเด็กเริ่มพูดได้ เดินได้ เริ่มรู้สึกว่าทำอย่างไรให้ผู้ใหญ่พอใจหรือไม่พอใจ ถ้าตนอยากให้เขาพอใจก็ต้องทำตามใจผู้ใหญ่บ้าง มิใช่ทำตามแต่ใจตนเองเสมอไป

ระยะวัยเด็ก คือระยะอายุประมาณ 4-11 ปี วัยนี้เริ่มปลีกตัวออกจากพ่อแม่ และสนใจที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยเฉพาะกับเพื่อนวัยเดียวกัน วัยนี้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับการแข่งขัน การร่วมมือ และรู้จักควบคุมพฤติกรรม

ระยะย่างเข้าสู่วัยรุ่น อายุประมาณ 11-13 ปี เด็กวัยนี้ต้องการมีเพื่อนเพศเดียวกัน ระยะนี้มีความสำคัญต่อพัฒนาการด้านมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมาก

ระยะวัยรุ่น อายุประมาณ 13-17 ปี วัยนี้เริ่มมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ หากการอบรมเลี้ยงดูเป็นแบบให้เด็กเก็บกดทางด้านนี้มากเกินไป อาจทำให้เด็กเกิดความขัดแย้งภายในจิตใจและจะมีบุคลิกภาพแบบรักร่วมเพศ

ระยะวัยรุ่นตอนปลาย อายุประมาณ 17-20 ปี วัยนี้เริ่มสนใจทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเพศตรงข้าม สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนในลักษณะของผู้ใหญ่ แต่เด็กยังไม่ได้รับความสำเร็จทางสังคมอย่างสมบูรณ์ เพราะเด็กยังไม่มีอาชีพเป็นหลักฐาน ต้องรู้จักเก็บกดความรู้สึก และความต้องการทางเพศ ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กมีอุดมคติในเรื่องความรัก ให้รู้จักเผื่อแผ่ความรักไปยังผู้อื่น ควรฝึกนิสัยและการเรียนรู้

เกี่ยวกับสิทธิและวิธีสนองความพอใจที่เป็นไปตามกฎเกณฑ์ มีความรับผิดชอบต่อสังคมในฐานะเป็นพลเมืองดี

ระยะวัยผู้ใหญ่ อายุตั้งแต่ 21 ปีขึ้นไป ระยะนี้ควรฝึกอบรมให้เป็นบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ รู้จักมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ เป็นคนมีเหตุผล และควบคุมพฤติกรรมของตนได้ ซึ่งจะนำมาสู่ความเป็นผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์

1.2.4 ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของเพียเจท์

เพียเจท์ (สุรางค์ โค้วตระกูล. 2549: 155-156) ได้ศึกษาการตัดสินจริยธรรมของเด็กซึ่งเป็นรากฐานในการวิจัยทางด้านจริยธรรม โดยเฉพาะทฤษฎีพัฒนาการทางความรู้ (Cognitive Development) ทำให้ทราบว่าความคิดและสติปัญญาของบุคคลมีการเจริญตามลำดับของการพัฒนา แบ่งเป็น 3 ขั้น คือ

1. ขั้นก่อนจริยธรรม พัฒนาการขั้นนี้เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 2 ปี เด็กในขั้นนี้ยังไม่มีความสามารถในการรับรู้สิ่งแวดล้อมอย่างละเอียด มีแต่ความอยาก ความต้องการทางกาย จึงต้องการที่จะได้บำบัดโดยไม่คำนึงถึงกาลเทศะใด ๆ ทั้งสิ้น เมื่อเด็กมีความสามารถในการพูดก็จะเริ่มรับรู้จากสภาพแวดล้อมและบทบาทต่าง ๆ ของตนเอง

2. ขั้นยึดคำสั่ง พัฒนาการขั้นนี้อยู่ในช่วงอายุ 2–8 ปี ลักษณะของเด็กในขั้นนี้จะมีความเกรงกลัว และเห็นว่าคำสั่งเป็นประกาศิตที่ตัวเองต้องกระทำตาม

3. ขั้นยึดหลักแห่งตน พัฒนาการขั้นนี้อยู่ในช่วงอายุ 8–10 ปี การที่เด็กจะพัฒนาการขั้นยึดคำสั่งมายังขั้นยึดหลักการแห่งตนนี้ เพียเจท์ได้กล่าวไว้ว่า เกิดจากการพัฒนาทางด้านปัญญาและประสบการณ์ในการมีบทบาทในกลุ่มเพื่อนด้วยกัน ความเกรงกลัวอำนาจภายนอกจะเป็นหลักภายในจิตใจของเด็กเกี่ยวกับความยุติธรรม ซึ่งหมายถึงการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ตลอดจนความเท่าเทียมกันของบุคคล เด็กที่อยู่ในสภาพสังคมปกติจะบรรลุถึงขั้นที่สามในช่วงอายุนี้ แต่มีเด็กบางคนที่มีพัฒนาการหยุดชะงักในขั้นที่สอง เนื่องจากการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองอย่างผิดปกติ หรือจากสังคม หรือจากกลุ่มเพื่อนก็ได้

1.2.5 ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก

โคลเบอร์ก (Hogg. 2003: 175-176; citing Kohlberg. 1975) กล่าวว่า จริยธรรมไม่ถือการกระทำตามสิ่งที่สังคมเห็นว่าดีหรือถูกต้อง แต่เป็นสิ่งที่บุคคลควรกระทำเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ขัดแย้งแล้วตัดสินใจโดยหลักความยุติธรรม โคลเบอร์กได้ศึกษาจริยธรรมตามแนวทฤษฎีของเพียเจท์และพบความจริงว่า การพัฒนาการทางจริยธรรมของมนุษย์นั้นไม่ได้พัฒนาถึงจุดสมบูรณ์เพียงอายุ 10 ปี แต่มนุษย์ในสภาพปกติจะมีการพัฒนาการทางจริยธรรมอีกหลายขั้นตอน จากอายุ 11–25 ปี และโคลเบอร์กยังเชื่อว่าการวัดขั้นพัฒนาการทางจริยธรรมนั้นจะต้องใช้การให้เหตุผลเชิงจริยธรรมอย่างเดียวเท่านั้น

โคลเบอร์ก ได้แบ่งประเภทของเหตุผลเชิงจริยธรรมออกเป็น 6 ประเภท ซึ่งในแต่ละประเภทนั้นจัดเป็นขั้นพัฒนาการทางจริยธรรมได้ 6 ขั้น คือ

ขั้นที่ 1 ใช้หลักหลบหลีกการถูกลงโทษ (Obedlience and Punishment)

ขั้นที่ 2 ใช้หลักการแสวงหารางวัล (Naively egoistic Orientation)

ขั้นที่ 3 ใช้หลักการกระทำสิ่งที่คนอื่นเห็นว่าดี (Good boy Orientation)

ขั้นที่ 4 ใช้หลักการกระทำตามหน้าที่ (Authority and Social Order Maintaining Orientation)

ขั้นที่ 5 ใช้หลักการเคารพตนเองหรือกระทำตามสัญญา (Contractual Legalistic Orientation)

ขั้นที่ 6 ใช้หลักอุดมคติสากล (Conscience or Principle Orientation)

1.2.6 ทฤษฎีสื่อสารเชิงปฏิสัมพันธ์ (Communication Theory : Interaction)

แนวคิดของทฤษฎีนี้มาจากทฤษฎีทางจิตวิทยาสังคมพื้นฐานที่สำคัญ 2 ทฤษฎี คือ Balance Congruity และ Cognitive Dissonance Theories ซึ่งในทฤษฎีสื่อสารเชิงปฏิสัมพันธ์นี้ได้ให้แนวคิดว่าการสื่อสารหรือปัจจัยทางการสื่อสารเป็นเครื่องมือในการสร้างปฏิกิริยา กล่าวคือความสัมพันธ์ระหว่างเนื้อหาข่าวสารกับบุคคล ปฏิกิริยาแสดงออกมาทางพฤติกรรมต่าง ๆ ดังนั้นพฤติกรรมทั้งหลายจึงเกิดจากพฤติกรรมทางการสื่อสารทั้งสิ้น (มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์. 2549: 155)

ในการสื่อสารจะมีปัจจัยหรือตัวแปร ได้แก่ บุคลิกภาพ ความน่าเชื่อถือ เจตคติ ความคิดอิทธิพล ข่าวสาร อิทธิพลของสังคม และลักษณะของเนื้อหาข่าวสาร

การปฏิสัมพันธ์เป็นกระบวนการเชื่อมโยงระหว่างผู้รับและผู้ส่งสาร ตามทฤษฎีนี้พฤติกรรมใดก็ตามมีอิทธิพลต่อกระบวนการการปฏิสัมพันธ์เสมอ เช่น อากัปกิริยา พื้นอารมณ์ แรงขับ ทัศนคติ ความขัดแย้ง ระยะทางระหว่างบุคคลหรือความใกล้ชิดระหว่างบุคคล กลุ่มอิทธิพล ความไว้วางใจ ตลอดจนบทบาทของทัศนคติที่มีต่อปฏิสัมพันธ์

จากการรวบรวมทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสังคม จะเห็นได้ว่าส่วนใหญ่เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาและพัฒนาการขั้นต่าง ๆ ของมนุษย์ ทำให้ทราบว่ามนุษย์เริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมตั้งแต่ช่วงวัยทารก ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามแต่ช่วงอายุและประสบการณ์ที่ได้รับ การที่เราทราบธรรมชาติ ความต้องการ ลักษณะเฉพาะของแต่ละวัย จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษา การพัฒนาความสามารถของมนุษย์ในด้านต่าง ๆ ได้เหมาะสมยิ่งขึ้น

1.3 ความสำคัญของสมรรถภาพทางสังคม

สถาบันครอบครัวคือแหล่งเริ่มต้นของการสนับสนุนทางสังคมและทางอารมณ์ของเด็กๆ ในระหว่าง 5 ปีแรกของชีวิต ในเวลาต่อมาเพื่อนก็เริ่มไปสู่การเล่นที่มีนัยที่เกื้อกูลกันและบทบาทที่มีลักษณะเฉพาะในการสนับสนุนเด็กไปสู่การพัฒนาทางอารมณ์และสังคมเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น เพื่อนจะมี

บทบาทค่อนข้างจะมากกว่าพ่อแม่ จึงให้ความสำคัญต่อเพื่อนมากกว่า เพื่อนเป็นแหล่งที่สำคัญในการจัดหาความบันเทิงและการช่วยเหลือ ในบริบทของการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน เด็กเล็กจะดึงดูดความสนใจในการแล่นที่มีจินตนาการที่ยินยอมให้พวกเขาได้สมมติบทบาทที่มีความแตกต่าง เรียนรู้ทรรศนะต่าง ๆ ของบุคคลอื่นและพัฒนาที่จะเข้าใจของกฎของสังคมและระเบียบแบบแผนของวัฒนธรรมของพวกเขา

สัมพันธภาพกับเพื่อน ๆ รูปแบบการให้และการรับมากกว่าสัมพันธภาพกับผู้ใหญ่และการจัดหาโอกาสสำหรับการพัฒนาของสมรรถนะทางสังคมที่ซึ่งต้องร่วมแรงร่วมใจและการเจรจาต่อรอง

ช่วงวัยรุ่น สัมพันธภาพกับเพื่อนกลายมาเป็นความสำคัญที่พิเศษสำหรับเด็ก ๆ สิ่งสำคัญของงานที่จะพัฒนาในวัยรุ่นคือการให้ความรู้เกี่ยวกับเอกลักษณ์ ความรู้สึกชนิดต่าง ๆ ของตัวเขาและความรู้สึกที่เขาต้องการจะเป็น วัยรุ่น “ลอง “ บทบาททางสังคมที่หลากหลาย ขณะที่พวกเขามีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ขณะที่วัยรุ่นมีอิสรภาพทางอารมณ์ของพวกเขาเหนือพ่อแม่และไปสู่หน้าที่การปกครองตนเองเมื่อเป็นผู้ใหญ่ในหลายๆหนทาง สัมพันธภาพกับเพื่อนในวัยเด็กส่งต่อไปยังสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในอนาคต เด็กจัดหาโอกาสต่าง ๆ ที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับบทบาทที่มีต่อกันและความใกล้ชิดสนิทสนม ทักษะเหล่านี้เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพในชีวิตของผู้ใหญ่ รวมไปถึงสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานและคู่สมรส เมื่อเด็ก ๆ ได้รับประสบการณ์ที่ยากลำบากในอาณาเขตของสัมพันธภาพกับเพื่อน การพัฒนาของสมรรถภาพทางสังคมอาจจะถูกคุกคาม การปฏิเสธหรือการทำให้เดือดร้อนโดยเพื่อน ๆ อาจจะกลายเป็นสาเหตุของความเครียดของเด็ก สร้างความรู้สึกโดดเดี่ยวและการรับรู้ตนเองต่ำ การปฏิเสธจากเพื่อนสามารถที่จะขยายวงจรการพัฒนาที่เป็นลบ เมื่อเด็กมีทักษะทางสังคมที่ไม่ดีจะกลายเป็นการปฏิเสธ พวกเขามักจะแยกออกไปจากการมีปฏิสัมพันธ์ทางบวกกับเพื่อนๆ เกิดความรู้สึกวิตกกังวลทางสังคมและการไร้ความสามารถที่จะจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสังคม

อิเลสและคณะ (Damon. 1998: 913;citing Elias; et al. 1986,1989,1991,1992) ได้ทำการวิจัยโดยการจัดโปรแกรมเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางสังคมสำหรับเด็กวัยรุ่นในโรงเรียน โปรแกรมมีจุดมุ่งหมายคือการส่งเสริมสมรรถภาพทางสังคม เพื่อให้นักเรียนรู้จักควบคุมตนเอง สามารถจัดการกับความเครียดและสามารถตัดสินใจที่จะแก้ไขปัญหาทางสังคม ส่งเสริมทักษะการสื่อสารของนักเรียนภายในโรงเรียน โปรแกรมนี้รวมไปถึงการป้องกันการต่อต้านสังคม การลดพฤติกรรมก้าวร้าว การฝึกความสามารถในการสื่อสาร ผลการวิจัยพบว่า หลังจากนำโปรแกรมไปใช้ นักเรียนมีความสามารถในการแก้ไขปัญหา มีความสัมพันธ์กับเพื่อนสูงขึ้น ลดพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงของนักเรียน

คลูเฮนสมิทและคองเกอร์ (Kuhlenschmidt ; & Conger. 2004) ได้ศึกษาองค์ประกอบทางพฤติกรรมของสมรรถภาพทางสังคมในผู้หญิง โดยให้เพื่อนเป็นผู้ประเมินสมรรถภาพทางสังคมของผู้หญิง โดยศึกษาจากเพศหญิง 35 คนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีได้พบกับผู้ชายสองครั้ง การประเมินผู้หญิงจากการตอบสนองต่อความวิตกกังวล การตอบสนองต่อการฟัง การตอบสนองโดยการเงียบ การสังเกตพฤติกรรมการยิ้ม การสังเกตกิริยาท่าทางที่แสดงออก การสังเกตการจัดการเกี่ยวกับตนเอง การดู

จากวิดิโอเทปจากการพูดคุยกัน จะเห็นได้ว่ามีการสังเกตพฤติกรรมที่หลากหลายในการประเมินสมรรถภาพทางสังคมในเพศหญิง

เคลย์ตัน (Clayton. 2006) ได้ศึกษาคุณภาพของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยวิเคราะห์องค์ประกอบและอิทธิพลของความพึงพอใจในชีวิตและการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมในวัยรุ่น พบว่า คุณภาพของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบคือ องค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมของบุคคล

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสร้างโมเดล

2.1 ความหมายของโมเดล

อิงลิช และอิงลิช (เสรี ชัดแช้ม. 2538: 50 ;อ้างอิงจาก English; & English. 1965) ได้ให้ความหมายของโมเดล ไว้ดังนี้

1. แบบจำลองเลียนแบบของจริง
2. ตัวแบบที่เป็นแบบอย่าง
3. แบบจำลองการดำเนินงานที่แสดงความสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ ในระบบ
4. การอธิบายความสัมพันธ์ของข้อมูลในรูปของระบบสัญลักษณ์

คีฟส์ (เสรี ชัดแช้ม. 2538: 51;อ้างอิงจาก Keeves. 1988) ได้ให้ความหมายของโมเดลว่าหมายถึง แบบแผนโครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

เสรี ชัดแช้ม. (2538 :52) ได้กล่าวถึงโมเดลเชิงแนวคิด (Concept Model) หมายถึงแบบจำลองโครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ หรือตัวแปรของทฤษฎีเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือจากแนวคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เพื่อให้อธิบายทฤษฎีที่มีอยู่แล้วให้เข้าใจได้ชัดเจนยิ่งขึ้น หรือเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างทฤษฎีใหม่ต่อไป

อุทุมพร จามรมาน (2541 :22) กล่าวว่า โมเดล หมายถึง โครงสร้างความเกี่ยวข้องระหว่างหน่วยต่าง ๆ หรือตัวแปรต่าง ๆ ดังนั้น โมเดล จึงน่าจะมีมากกว่า 1 มิติ หลายตัวแปรและตัวแปรดังกล่าวต่างมีความเกี่ยวข้อง (เชิงความสัมพันธ์หรือเหตุผล) ซึ่งกันและกัน

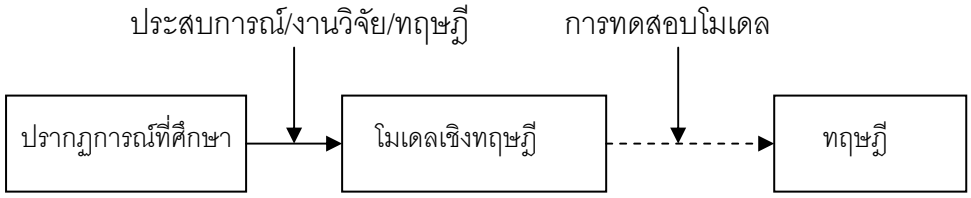
จากความหมายของโมเดลข้างต้น สรุปได้ว่า โมเดล หมายถึง แบบจำลองการดำเนินงานที่แสดงถึงความสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ หรือตัวแปรต่าง ๆ

2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างโมเดลกับทฤษฎี

โมเดลเชิงแนวคิดแตกต่างจากทฤษฎีอยู่บ้าง แต่ก็มีความสัมพันธ์กันใน 2 ลักษณะดังนี้ (เสรี ชัดแช้ม. 2538: 52)

2.2.1 โมเดลเชิงทฤษฎี (Theoretical Model) คือโมเดลหรือแบบจำลองที่สร้างขึ้นจากประสบการณ์ งานวิจัย หรือทฤษฎีที่มีอยู่แล้ว เพื่อหาข้อสรุปที่ใช้อธิบาย ทำนาย หรือควบคุมปรากฏการณ์ของเรื่องที่ศึกษา และเมื่อทดสอบโมเดลกับข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้แล้ว ถ้ามีความสอดคล้องกัน โมเดลก็

น่าเชื่อถือ อันอาจนำไปสู่การสร้างทฤษฎีในเรื่องนั้น ดังนั้นโมเดลเชิงทฤษฎีจึงเป็นเพียงขั้นตอนหนึ่งของการสร้างทฤษฎีใหม่ ตามภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างโมเดลเชิงทฤษฎีกับทฤษฎี

ที่มา : เสรี ชัดแช้ม. (2538).โมเดลและการสร้างโมเดล : *วารสารศึกษาศาสตร์* มหาวิทยาลัยบูรพา. 9(2) : 52

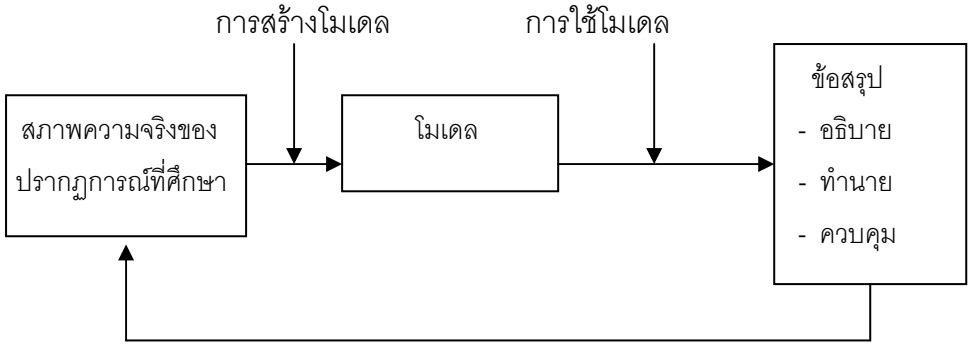
2.2.2 โมเดลเชิงปฏิบัติ (Practice Model) คือ โมเดลหรือแบบจำลองที่สร้างขึ้นมาจากทฤษฎีที่มีอยู่แล้ว เพื่อช่วยให้เข้าใจทฤษฎีได้ง่ายยิ่งขึ้น หรือเพื่อนำไปใช้อธิบาย ทำนาย หรือควบคุมปรากฏการณ์ที่ศึกษา ดังนั้น โมเดลลักษณะนี้จึงเป็นเพียงแบบจำลองที่ได้จากการถ่ายทอดจากทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติ ดังภาพประกอบ 6

ภาพประกอบ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างโมเดลเชิงปฏิบัติกับทฤษฎี

ที่มา : เสรี ชัดแช้ม. (2538).โมเดลและการสร้างโมเดล : *วารสารศึกษาศาสตร์* มหาวิทยาลัยบูรพา. 9(2) : 53

2.3 การสร้างโมเดล

การศึกษาปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ หรือสังคมเรื่องใดเรื่องหนึ่ง อาจไม่ศึกษาปรากฏการณ์เรื่องนั้นโดยตรง แต่เราศึกษาโดยวิธีการสร้างโมเดลเพื่อหาข้อสรุปที่สามารถนำไปอธิบาย ทำนาย หรือควบคุมปรากฏการณ์ที่ศึกษา ตามภาพประกอบ 7



ภาพประกอบ 7 การศึกษาปรากฏการณ์โดยวิธีการสร้างโมเดล

ที่มา : เสรี ชัดแช้ม. (2538).โมเดลและการสร้างโมเดล : *วารสารศึกษาศาสตร์* มหาวิทยาลัยบูรพา. 9(2) : 54

โมเดลที่ใช้ศึกษาค้นคว้าปรากฏการณ์ทางสังคมต้องมีคุณสมบัติ 2 ประการ คือ มีลักษณะสอดคล้องกับสภาพความจริงของปรากฏการณ์ของเรื่องที่ศึกษา และสามารถนำไปใช้หาข้อสรุปเพื่ออธิบาย ทำนาย หรือควบคุมปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง

คุณสมบัติของโมเดลทั้ง 2 ประการนี้ มีลักษณะที่ขัดแย้งกันเอง กล่าวคือ ถ้าเราสร้างโมเดลให้สอดคล้องกับสภาพความจริงของปรากฏการณ์มากเท่าใด โมเดลก็จะสลับซับซ้อนมากขึ้น ทำให้การนำโมเดลไปใช้มีความยุ่งยาก ซึ่งในทางตรงกันข้ามถ้าจะเน้นความสะดวกในการนำโมเดลไปใช้อธิบายปรากฏการณ์ ก็ต้องเขียนโมเดลให้ง่ายเข้าไว้ ซึ่งโมเดลนั้นก็ย่อมไม่ค่อยสอดคล้องกับสภาพความจริงของปรากฏการณ์ ซึ่งทำให้การนำโมเดลไปใช้อธิบาย ทำนาย หรือควบคุมปรากฏการณ์ได้จำกัด ดังนั้นการสร้างโมเดลจึงต้องพยายามสร้างให้ได้ทั้งความสอดคล้องกับสภาพความจริงของปรากฏการณ์ให้มากที่สุดและขณะเดียวกันก็สามารถนำไปใช้หาข้อสรุปเพื่ออธิบาย ทำนาย หรือควบคุมปรากฏการณ์นั้น ๆ ให้มากที่สุดด้วย โดยเราอาจเลือกศึกษาเฉพาะองค์ประกอบหรือตัวแปรที่สำคัญ ๆ ของปรากฏการณ์นั้น (เสรี ชัดแช้ม. 2538: 54)

2.4 **คุณลักษณะของโมเดลที่ดี**

คุณลักษณะของโมเดลที่ดี มีลักษณะดังนี้

2.4.1 โมเดลควรประกอบด้วยความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างระหว่างตัวแปรมากกว่าที่จะเน้นความสัมพันธ์แบบรวม ๆ อย่างไรก็ดีสหสัมพันธ์และสมการถดถอยที่ใช้หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรก็สามารถนำไปใช้สร้างโมเดลได้

2.4.2 โมเดลควรนำไปสู่การทำนายผลที่ตามมา ซึ่งสามารถตรวจสอบได้ด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยเมื่อทดสอบโมเดลแล้ว ถ้าปรากฏว่าโมเดลไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์โมเดลนั้นก็ถูกยกเลิกไป

2.4.3 โมเดลควรอธิบายโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุผลของเรื่องที่ศึกษาได้

2.4.2 โมเดลควรนำไปสู่การสร้างแนวคิดใหม่ของเรื่องที่ศึกษาได้

2.5 ข้อควรระมัดระวังในการสร้างโมเดล

ข้อควรระมัดระวังในการสร้างโมเดล มีดังนี้

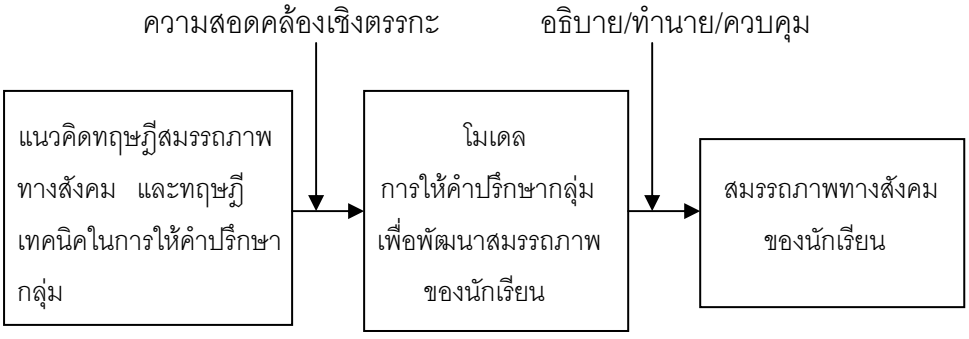
2.5.1 การทำให้โมเดลชัดเจนเกินไป เนื่องจากในการสร้างโมเดลจะต้องทำให้สิ่งที่เป็นนามธรรมหรือสลับซับซ้อนมีความชัดเจนมากขึ้น เพื่อให้เห็นองค์ประกอบหรือตัวแปรที่เกี่ยวข้องได้ชัดเจน การพยายามทำให้โมเดลชัดเจนหรือเข้าใจง่าย โดยการกำหนดองค์ประกอบหรือตัวแปรที่เกี่ยวข้องทั้งมากและน้อยเข้าไปไว้ในโมเดล ทำให้โมเดลสลับซับซ้อนเกินไป เพราะมีจำนวนตัวแปรที่เกี่ยวข้องมาก จึงไม่สะดวกต่อการทดสอบโมเดล

ดังนั้นการทำให้โมเดลชัดเจน จึงต้องกำหนดขอบเขตความเกี่ยวข้องขององค์ประกอบ หรือตัวแปรให้เหมาะสม โดยกำหนดเฉพาะองค์ประกอบหรือตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันจริง ๆ เท่านั้นเข้าไว้ในโมเดล

2.5.2 การเน้นรูปแบบ หรือสัญลักษณ์ที่ใช้ในโมเดลมากเกินไป ทำให้ละเลยความสำคัญขององค์ประกอบหรือตัวแปรที่ต้องนำไปทดสอบหรือตรวจสอบ อาจทำให้มองไม่เห็นโครงสร้างความสัมพันธ์ที่แท้จริงขององค์ประกอบหรือตัวแปรภายในโมเดล

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับโมเดลและการสร้างโมเดล จะเห็นว่าโมเดลนั้นเป็นแบบจำลองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อแสดงถึงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่างๆ ส่วนโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึงแบบจำลองการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยอาศัยแนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ซึ่งเป็นโมเดลเชิงปฏิบัติ (Practice Model) เพื่อช่วยให้เข้าใจทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มและนำไปใช้อธิบายผลที่เกิดจากการทดลองใช้ทฤษฎีว่านำไปสู่ผลของการพัฒนาหรือไม่

ผู้วิจัยจึงกำหนดโมเดลเชิงปฏิบัติของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ตามภาพประกอบ 8



ภาพประกอบ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างโมเดลเชิงปฏิบัติของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ดินค์เมเยอร์ (Dinkmeyer. 1968: 36) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งแต่ละคนในกลุ่มจะมีโอกาสช่วยเหลือซึ่งกันและกันร่วมกับผู้ให้คำปรึกษาในการสำรวจปัญหา ความรู้สึก ทัศนคติและค่านิยม ในการที่จะพยายามขยายทัศนคติและการรับรู้ให้เกิดความเข้าใจที่สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดี

เชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer; & Stone. 1968: 448 –449) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลมีความต้องการที่ตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่งหรือต้องการที่จะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย บทบาทผู้ให้คำปรึกษาเปลี่ยนจากผู้นำเป็นศูนย์กลาง มาเป็นกลุ่มเป็นศูนย์กลาง สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหาได้ใช้ความคิดในการแก้ไขปัญหา หรือปรับปรุงตนเองทั้งยังได้รับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกของผู้อื่น และตระหนักว่าคนอื่นก็มีปัญหาไม่ใช่ตนเองมีปัญหาเพียงคนเดียว วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้จะทำให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความรู้สึกภูมิใจว่าตนเองสามารถให้ข้อคิดอันเป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen. 1988: 44) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้กำหนดเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลง การพัฒนาทักษะเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น และการฝึกทักษะนั้นอยู่ในบรรยากาศที่ปลอดภัยและเป็นรูปแบบ ซึ่งธรรมชาติพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการเรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงตนเองตามบริบทของกลุ่ม เพราะฉะนั้นการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มจึงเป็นรูปแบบที่ถูกเสนอขึ้นอย่างสอดคล้องกับความเป็นธรรมชาติ

กาซดา (Gazda. 1989: 12) ได้กล่าวว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มุ่งให้เกิดรู้สำนึก เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ประสบการณ์ที่ได้รับจากการปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดบรรยากาศที่เอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ รวมถึงการเปิดโอกาสให้บุคคลปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริง การได้ระบาย เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การเอาใจใส่ ความเข้าใจ การยอมรับ และการสนับสนุนให้กำลังใจ เกิดความห่วงใยซึ่งกันและกัน การมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มจะทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น ยอมรับคุณค่าในตนเองและมีเป้าหมายในตนเอง

คอเลย์ (Corey. 1995: 254) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่มุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความงอกงามทางจิตใจ การพัฒนา การส่งเสริม การป้องกัน เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และกำจัดสิ่งที่มาขัดขวางความก้าวหน้าของบุคคล

วัชรี ทรัพย์มี (2533: 271) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงหรือพัฒนาตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการจะแก้ไขปัญหาเรื่องใดเรื่องหนึ่งร่วมกันมาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้บริการปรึกษารวมอยู่ด้วย เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็น เพื่อเป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจและได้สำรวจตนเอง ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา

หรือปรับปรุงพัฒนาตนเอง รวมทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นกัน

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534: 180) ได้กล่าวว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาหรือความต้องการที่คล้าย ๆ กันมาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา ร่วมให้ความช่วยเหลือดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มนั้นจึงเป็นกระบวนการที่กลุ่มบุคคลที่มีปัญหาคล้ายกันมาร่วมกันปรึกษาหารือ โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษามีแนวทางในการแก้ไขปัญหาของตนเอง ซึ่งในการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นบรรยากาศของการดำเนินกลุ่มจึงเป็นสิ่งสำคัญ

จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฏ์ (2539: 37)ได้กล่าวว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือผู้มารับบริการขอคำปรึกษาซึ่งมีตั้งแต่จำนวน 2 คนขึ้นไปมาเข้าร่วมกลุ่มกันโดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีลักษณะและบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการเป็นผู้นำกลุ่ม ซึ่งจะทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้บรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเอง รู้สึกปลอดภัย จนทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกันและนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง เพื่อช่วยให้สมาชิกได้สำรวจและเผชิญหน้ากับปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ด้วยการทำความเข้าใจและค้นหาวิถีทางการปฏิบัติที่เป็นที่ยอมรับของสังคม และรู้จักปรับตัวเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าของตนเอง

ศุภลัคน์ จารุรัตน์จามร (2540: 42) ได้กล่าวว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคล ที่ผู้ให้คำปรึกษาให้กับผู้รับคำปรึกษา โดยวิธีการสนทนา เป็นกระบวนการสนทนาเพื่อการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2541: 28) ได้กล่าวว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันหรือความต้องการเหมือนกัน โดยให้บริการปรึกษาตั้งแต่ 4–8 คน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเองโดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน

กล่าวโดยสรุป การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่มีปัญหาหรือความต้องการคล้ายคลึงกัน ได้สำรวจตนเองและได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็น เพื่อเป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ เป็นกระบวนการที่มุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเจริญทางจิตใจ เกิดรู้สำนึก การพัฒนา การส่งเสริมและการป้องกัน เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงของเจตคติและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยให้ผู้รับคำปรึกษาได้กำหนดเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลง ได้รับการพัฒนาทักษะเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น และฝึกการยอมรับตนเอง จะทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น ยอมรับคุณค่าในตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงพัฒนาตนเอง ภายใต้บรรยากาศของการ

ปฏิสัมพันธ์ที่อบอุ่น ปลอดภัย เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การเอาใจใส่ ความเข้าใจ การยอมรับ และการสนับสนุนให้กำลังใจ เกิดความห่วงใยซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มมีบทบาทที่เอื้อให้การดำเนินกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้

3.2 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ดินค์เมเยอร์ (Dinkmeyer. 1968: 36) ได้กล่าวถึงแนวคิดพื้นฐานของการให้คำปรึกษาไว้ดังนี้

1. พฤติกรรมทุกพฤติกรรมมีความหมายทางสังคมมนุษย์ โดยพื้นฐานมนุษย์เป็นสิ่งที่มีชีวิตที่อาศัยอยู่ร่วมกันเป็นสังคม และการที่จะเข้าใจพฤติกรรมได้นั้นต้องอาศัยบทบาททางสังคม เพื่อบุคคลที่อยู่ในกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์ต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ ต้องพึ่งพิงซึ่งกันและกันในกลุ่มเพื่อพัฒนาตนเอง และพฤติกรรมต่าง ๆ ก็เป็นผลที่เกิดมาจากสังคม

2. มนุษย์มีความต้องการในการมีส่วนร่วม การดำรงอยู่ และการอยู่รอด

3. พฤติกรรมเกิดจากการมองภาพแบบองค์รวม โดยมองทั้งหน่วยและเป็นแบบแผน ไม่มุ่งไปส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

4. การเข้าใจบุคคลจำเป็นต้องมองในปรากฏการณ์เฉพาะของบุคคล ว่าบุคคลเหล่านั้นได้รับการเรียนรู้จากสังคม หรือบุคคลอื่นอย่างไร เหตุใดเขาจึงเข้าใจหรือตีความอย่างนั้น

5. บุคคลแต่ละคนมีพลังอย่างสร้างสรรค์ในการตีความหมายเข้าข้างตัวเอง

6. มนุษย์มีแรงจูงใจที่จะต่อสู้เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

7. พฤติกรรมทุกพฤติกรรมมีวัตถุประสงค์และเป้าหมาย

8. สิ่งสำคัญคือจะต้องเข้าใจถึงการใช้จิตวิทยา

9. ความสนใจทางสังคมเป็นแนวคิดสำคัญในการเข้าใจพฤติกรรม

3.3 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen. 1988: 45) ได้กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อกำหนดพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมาย และประเมินผลความก้าวหน้าของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคลิกภาพของสมาชิกภายในกลุ่ม ซึ่งสมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้ที่จะรู้จักตนเอง รู้จักสิ่งแวดล้อม รวมทั้งมีการปรับตัวที่ดี

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 1999: 345 -347) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ไว้ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพที่จะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้ค้นพบความต้องการทางด้านจิตใจและพัฒนาการของตน

2. เพื่อให้สมาชิกค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง

3. เพื่อให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตน

4. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาทักษะทางสังคม และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพทางสังคม

5. เพื่อช่วยให้สมาชิกเพิ่มการยอมรับ เข้าใจตนเองและผู้อื่น

6. เพื่อช่วยให้สมาชิกร่วมกันจัดการกับปัญหาที่มีลักษณะอย่างเดียวกันและปัญหาที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะในกลุ่ม

7. เพื่อช่วยให้สมาชิกมีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และการรับผิดชอบในตนเอง ที่จะเป็นทิศทางในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

8. เพื่อช่วยให้สมาชิกร่วมกันจัดการกับปัญหาและจัดการกับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการตัดสินใจในเรื่องการศึกษาและอาชีพ

9. เพื่อช่วยให้สมาชิกตรวจสอบความรู้สึก ทัศนคติ ค่านิยม และความคิดเกี่ยวกับตนเอง และประสบการณ์ของตนเองและโลกภายนอก

10. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ และมีพฤติกรรมการปรับตัวที่พึงประสงค์

คอร์เรย์ (Corey. 2004: 5) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ไว้ดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่น

2. เพื่อรู้จักและเข้าใจตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน

3. เพื่อรับรู้ว่าสมาชิกคนอื่นก็มีความต้องการและมีปัญหาที่คล้ายคลึงกับตน

4. เพื่อเกิดการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองและการนับถือตนเอง อันจะนำไปสู่การมีทรรศนะใหม่ต่อตนเองและผู้อื่น

5. เพื่อเพิ่มความใส่ใจและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

6. เพื่อค้นหาแนวทางในการจัดการ วิธีการในการแก้ไขปัญหา และแนวทางลดความขัดแย้งภายในตนเอง

7. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งตนเองและความรับผิดชอบในตนเองและผู้อื่น

8. เพื่อให้บุคคลมีความตระหนักต่อทางเลือกของตนเอง และเลือกอย่างฉลาด

9. เพื่อกำหนดแบบแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการของตนเอง และต้องปฏิบัติตามแผน

10. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพ

11. เพื่อเพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

12. เพื่อการเรียนรู้ที่จะดูแล ใส่ใจและมีความซื่อสัตย์ต่อผู้อื่นอย่างจริงใจ

13. เพื่อรับรู้และตระหนักถึงค่านิยมของตนเอง เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนให้สอดคล้องกับค่านิยมอันดีงามของสังคม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2541: 29) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ไว้ดังนี้

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจตนเอง มั่นใจตนเองและกล้าแสดงออก

2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า สามารถวางแผนและปฏิบัติตามแผนได้

3. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการพัฒนาตนเอง ตามขั้นพัฒนาการอย่างเหมาะสม

4. เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถพัฒนาแนวทางแก้ปัญหาของตนเอง พร้อมที่จะเผชิญปัญหาและตัดสินใจแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เข้าใจถึงการที่ผู้อื่นต้องเผชิญปัญหาและหาแนวทางแก้ไขเช่นเดียวกับตน

5. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น ยอมรับ และมีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น รู้จักพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เกิดการรักใคร่ปรองดองกันในกลุ่ม

6. เพื่อให้สมาชิกปรับปรุงตนเอง รับรู้และแก้ไขความข้องใจที่เกิดขึ้นภายในตนเอง และที่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่นและไม่ได้มุ่งหวังว่าตนเองจะต้องดีพร้อมทุกด้าน

7. เพื่อให้สมาชิกร่วมกันสำรวจหาแนวทางต่างๆ ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้หลายวิธี

กล่าวโดยสรุป จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจ โดยการรู้จักและเข้าใจตนเอง เกิดการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถเผชิญความจริงและตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ มีเจตคติและค่านิยมที่ดีงาม นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่พึงประสงค์ สามารถดำเนินชีวิตตามความมุ่งหวังของตนเองที่สอดคล้องกับค่านิยมอันดีงามของสังคม

3.4 ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษากลุ่ม

แกซดา (Gazda. 1967: 306 -307) ได้กล่าวถึงประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. สมาชิกในกลุ่มได้พบว่าสมาชิกคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเขา

2. การยอมรับ การสนับสนุนจากสมาชิกภายในกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญปัญหาของเขา

3. สมาชิกมีโอกาสที่จะเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกคนอื่นด้วยการสังเกต

4. สมาชิกแสดงพฤติกรรมและความรู้สึกของตน ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้จากที่ตระหนักถึงความปลอดภัย ความไว้วางใจสมาชิกคนอื่นภายในกลุ่ม

5. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม

6. การให้การปรึกษากลุ่มมักจะทำให้สมาชิกในกลุ่มต้องการที่จะได้รับการช่วยเหลือเป็นรายบุคคล

7. บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองในกลุ่ม ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าเป็นครอบครัวเดียวกัน ทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว

8. การให้คำปรึกษากลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตน และต้องการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

9. การที่ผู้ให้คำปรึกษาได้พบปะกับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกันเป็นการช่วยประหยัดเวลาและเปิดโอกาสแก่ผู้ให้การปรึกษาได้ใช้เวลาสำหรับบุคคลอื่น ๆ ได้ทั่วถึงยิ่งขึ้น

คอร์เรย์ (Corey. 2004: 6-7) ได้กล่าวถึงประโยชน์ และคุณค่าของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. การให้คำปรึกษากลุ่มทำให้สมาชิกได้สำรวจรูปแบบชีวิตของตนเองในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นและได้เรียนรู้การใช้ทักษะทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

2. สมาชิกกลุ่มได้อภิปรายมุมมองของตนเองกับผู้อื่น และยอมรับข้อมูลย้อนกลับของผู้อื่น

3. กลุ่มในการให้คำปรึกษาเป็นสังคมเล็ก ๆ ที่มีคนอายุต่างกัน มีความสนใจ ภูมิหลัง สถานะทางสังคมเศรษฐกิจ และปัญหาที่หลากหลาย กลุ่มให้ตัวอย่างตามสภาพความเป็นจริง การต่อสู้ และการขัดแย้งของสมาชิกในกลุ่ม เปรียบเสมือนกับประสบการณ์ที่สมาชิกจะได้พบในโลกภายนอก

4.กลุ่มจะช่วยให้เกิดความเข้าใจ และช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความเต็มใจในการสำรวจปัญหาของตนเอง พวกเขารู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และนำไปสู่การเริ่มต้นใส่ใจและบรรยากาศที่ท้าทาย เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกทดลองเลือกพฤติกรรม ทดลองพฤติกรรมในกลุ่ม ได้กำลังใจ และได้รับข้อเสนอแนะว่าจะนำไปประยุกต์ใช้อย่างไรในโลกภายนอก

กล่าวโดยสรุป ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการที่ช่วยเหลือสมาชิกได้เรียนรู้ที่จะให้และรับความช่วยเหลือจากกลุ่ม บรรยากาศของกลุ่มทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเป็นกันเอง ปลอดภัย ไว้วางใจสมาชิกคนอื่นภายในกลุ่ม โดยสมาชิกมีโอกาสได้แสดงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมและทดลองแสดงพฤติกรรมบางอย่าง ตลอดจนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาให้เหมาะสม นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังได้พบปะกับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน ทำให้ประหยัดเวลา

3.5 หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม

หลักการให้คำปรึกษากลุ่ม มีแนวคิดดังนี้

3.5.1 การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม

คอร์เรย์ (Corey. 2004: 84 –85) ได้กล่าวไว้ว่า กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มที่มีคุณลักษณะที่คล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกัน (Homogeneous Versus Heterogeneous Groups) ได้อธิบายไว้ดังนี้ กลุ่มที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน เช่น ระดับอายุเดียวกัน คือกลุ่มเด็ก กลุ่มวัยรุ่น หรือกลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากนี้ อาจจะเป็นกลุ่มที่มีความสนใจหรือมีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งกลุ่มที่สมาชิกที่มีคุณลักษณะที่คล้ายคลึงกันจะมีความเหมาะสมในการกำหนดกลุ่มประชากรที่แน่นอนและเป็นกลุ่มระยะสั้น ส่วนกลุ่มที่มีสมาชิกที่มีลักษณะแตกต่างกันจะมีข้อดี คือจะเห็นความก้าวหน้าส่วนบุคคล ซึ่งอาจจะเป็นกลุ่มระยะสั้นหรือกลุ่มระยาว กลุ่มที่มีสมาชิกที่มีลักษณะแตกต่างกันนี้จะคล้ายกับโครงสร้างเล็ก ๆ ของสังคม ซึ่งสมาชิกจะได้ทดลองพฤติกรรมใหม่เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม และการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกอย่างหลากหลาย ดังนั้นในการพิจารณาการจัดตั้งกลุ่มว่าควรจะเป็นกลุ่มที่มีสมาชิกที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกัน จึงต้องพิจารณาจากวัตถุประสงค์และเป้าหมายหลักของกลุ่ม

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 1999: 350) ได้กล่าวถึงแนวทางในการเลือกสมาชิกว่ามีแนวทางปฏิบัติมากมาย บางกลุ่มอาจจะมีการจัดสมาชิกที่มีลักษณะที่คล้ายกัน (Homogeneous Groups) เช่น อายุ ความสนใจ หรือปัญหา ซึ่งอาจก่อให้เกิดประโยชน์ คือ สมาชิกกลุ่มจะไม่รู้สึกโดดเดี่ยว แต่จะมี

ความรู้สึกเข้าใจซึ่งกันและกัน พร้อมที่จะแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดต่อกัน สมาชิกได้รู้จักการแก้ปัญหาที่คล้ายคลึงกันกับตนเอง และบางกลุ่มมีสมาชิกที่มีลักษณะต่างกัน(Heterogeneous Groups) ซึ่งสมาชิกจะมีประสบการณ์แตกต่างกัน อันจะเป็นประโยชน์ที่จะช่วยสมาชิกได้รับรู้แลกเปลี่ยนเจตคติซึ่งกันและกัน นำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมใหม่ แต่อย่างไรก็ตามถ้าสมาชิกแตกต่างกันมากเกินไป อาจจะทำให้สมาชิกไม่สามารถยอมรับซึ่งกันและกันได้ ดังนั้นกลุ่มที่จะจัดขึ้นอยู่กับผู้นำกลุ่ม หรือผู้ให้การปรึกษาจะต้องได้พิจารณาเพื่อให้สมาชิกได้รับประโยชน์มากที่สุด ซึ่งขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของกลุ่มและความเหมาะสมกับบุคลิกภาพและความถนัดของผู้ให้คำปรึกษาด้วย

3.5.2 ขนาดของกลุ่ม (Group size)

เฮนเซน และคณะ (Hensen; et.al. 1980: 477) ได้กล่าวว่าขนาดของกลุ่มให้คำปรึกษาควรมีสมาชิกประมาณ 7–8 คน และมีขอบเขตอยู่ระหว่าง 5–10 คน เพราะกลุ่มที่มีสมาชิกน้อยกว่านี้จะทำให้ประสิทธิภาพการดำเนินกลุ่มลดลง ถ้ามีมากเกินไปก็จะทำให้สมาชิกมีเวลาน้อยในการจัดการกับปัญหาของสมาชิกแต่ละคนอย่างทั่วถึง

จาคอปส์ ; แมสสัน ; และฮาร์วิล (Jacobb ; Masson;& Harvill. 2002: 40) ได้กล่าวว่าขนาดของสมาชิกในกลุ่มให้คำปรึกษาที่ได้ผลควรมีจำนวนสมาชิก 5–8 คน

3.5.3 ความถี่และระยะเวลาในการพบกลุ่ม (Frequency and Length of Meetings)

คอร์เรย์ (Corey. 2004: 85) ได้กล่าวไว้ว่า ความถี่และระยะเวลาในการพบกลุ่มนั้นในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น ควรจัดให้คำปรึกษากลุ่มมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลาแต่ละครั้งสั้นลงกว่าเดิม ส่วนการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับผู้ใหญ่ควรจัดสัปดาห์ละ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยใช้เวลาครั้งละ 2 ชั่วโมง เพราะถ้ามากกว่านี้จะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย

โอลเซน (Ohlsen. 1977: 6) ได้กล่าวไว้ว่า ควรมีการให้คำปรึกษากลุ่ม 8 –10 ครั้งระยะเวลาไม่ต่ำกว่า 90 นาที สัปดาห์ละ 2 – 3 ครั้ง

3.5.4 เพศ (Sex)

ชูชัย สมิทธิไกร (2527: 36) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้รับคำปรึกษาที่เป็นเด็กวัยรุ่นและผู้ใหญ่ ควรมีการจัดกลุ่มให้มีทั้งสองเพศคละกัน เพราะจะมีสภาพที่คล้ายคลึงกันทางสังคมภายนอกมากกว่า นอกจากนี้เด็กวัยรุ่นยังมีแนวโน้มที่ไวต่อการปะเมินตัวของเขาต่อเพศตรงข้าม และมีความต้องการอย่างมากที่จะปรับปรุงตนเอง

3.5.5 ระดับอายุและวุฒิภาวะ (Age and Maturity)

โอลเซน (Ohlsen. 1970: 17) ได้กล่าวว่า วุฒิภาวะทางสังคมจะมีความสำคัญมากกว่าอายุ ดังนั้นถ้าผู้ให้คำปรึกษาต้องการใช้อายุเป็นแนวทางในการจัดวางตำแหน่งสมาชิกกลุ่ม ก็ควรจะมีการปรับโครงสร้างกลุ่มใหม่ให้มีความเท่าเทียมกันในระดับวุฒิภาวะทางสังคม ถ้ามีสมาชิกที่มีระดับอายุใกล้เคียงกัน ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้สัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนมาเป็นเครื่องมือในการดำเนินการกลุ่มได้ ในกลุ่มที่มีอายุแตกต่างกันนั้นควรพิจารณาตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ อาจเป็นการจัดกลุ่มที่ให้รุ่นพี่สอนรุ่นน้อง

3.5.6 ความสมัครใจของสมาชิกกลุ่ม (Voluntary participation)

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 1999: 358) ได้กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาควรคำนึงถึงการเลือกสมาชิกกลุ่มโดยมีแนวทางพื้นฐาน 2 ประการคือ 1) การเลือกสมาชิกที่สมัครใจ 2) ควรเลือกสมาชิกที่ผู้ให้คำปรึกษาคาดว่ากระบวนการกลุ่มสามารถช่วยเหลือเขาได้

กล่าวโดยสรุป หลักการให้คำปรึกษากลุ่มควรคำนึงถึง คุณลักษณะของสมาชิกในด้านเพศ อายุ วุฒิภาวะ ความสมัครใจของสมาชิก ขนาดของกลุ่ม ความถี่และระยะเวลาในการพบกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องพิจารณาเป้าหมายของการจัดตั้งกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น และสามารถที่จะช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่มให้แก้ไขปัญหาของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.6 บทบาทของผู้นำกลุ่ม

คอร์เรย์ (Corey. 2004: 25 –28) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ ไว้ดังนี้

1. การอยู่กับปัจจุบัน (Presence) ผู้นำกลุ่มที่ดีควรตระหนักถึงความสำคัญของความเป็นปัจจุบัน การรับรู้อย่างชัดเจนในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น จะช่วยให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้เป็นอย่างดี รวมทั้งความเข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มด้วย สิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่การเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมีการเปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่

2. พลังส่วนบุคคล (Personal Power) ผู้นำกลุ่มควรมีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความตระหนักว่าตนเองสามารถมีอิทธิพลกับผู้อื่น ถ้าผู้นำกลุ่มไม่มีความรู้สึกว่ามีพลังในการดำเนินชีวิตแล้ว ก็จะเป็นสิ่งที่ยุ่งยากที่ผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมีพลังอำนาจในตนเอง ผู้นำกลุ่มควรให้การส่งเสริมโดยการให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่ม เพราะผู้นำกลุ่มเป็นตัวกระตุ้นให้สมาชิกเกิดการต่อสู้ และมีความสามารถในการดำรงชีวิต

3. ความกล้าหาญ (Courage) ผู้นำกลุ่มควรมีความตระหนักว่าเขาต้องแสดงความกล้าที่จะมีปฏิกิริยาตอบโต้กับสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องแสดงความกล้าโดยการสร้างความเสี่ยงในกลุ่ม แสดงให้เกิดความผิดพลาดในกลุ่มและการมีปฏิกิริยาต่อปัญหาตนเอง โดยผู้นำกลุ่มต้องแสดงตามสัญชาติญาณและความเชื่อ สิ่งเหล่านี้จะทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ว่าพวกเขาจะต้องทำอย่างไร เมื่อเขาต้องเผชิญกับข้อผิดพลาด

4. ความพร้อมในการเผชิญหน้ากับตนเอง (Willing to Confront Oneself) เป็นคุณสมบัติของผู้นำกลุ่มที่จะจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขา มีการสำรวจถึงความบกพร่องต่าง ๆ ของตนเองและยอมรับถึงความบกพร่องนั้น โดยไม่ผลักดันให้สาเหตุของความบกพร่องหรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้นไปสู่สิ่งต่าง ๆ ภายนอกและไม่ได้หันมาพิจารณาตนเอง การกระทำของผู้นำกลุ่มเช่นนี้จะเป็นแรงจูงใจให้สมาชิกหันมาสำรวจตนเอง และพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับตนเอง เพื่อหาทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขาต่อไป

5. ความจริงใจและความเป็นธรรมชาติ (Sincerity and Authenticity) ผู้นำกลุ่มต้องมีการแสดงออกอย่างจริงใจกับสมาชิกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นด้านของการพัฒนาความสามารถหรือการเผชิญหน้า

กับปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ ของสมาชิก รวมทั้งมีการแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา เพื่อเป็นแบบอย่างให้สมาชิกมีการแสดงออกอย่างเปิดเผยและจริงใจต่อประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ส่วนความเป็นธรรมชาติเป็นการแสดงออกของผู้นำกลุ่มที่มีลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ไม่ยึดติดกับการคาดหวังจากผู้อื่น มีการแสดงออกจากความรู้ที่แท้จริง ไม่มีการเสแสร้งหรือแสดงบทบาทเพื่อเป็นการป้องกันตนเอง เต็มใจที่จะเปิดเผยตนเอง มีการระบายความรู้สึกและแสดงปฏิกิริยาต่าง ๆ ที่เหมาะสม

6. เอกลักษณ์แห่งตน (Sense of Identity) ผู้นำกลุ่มที่ตระหนักถึงแรงจูงใจ ความต้องการ ทัศนคติ ค่านิยม ตลอดจนจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง จะเป็นผู้ที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบเอกลักษณ์ของตนเองได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นผู้นำกลุ่มต้องมีความชัดเจนในเอกลักษณ์ของตนเองก่อน เพื่อเป็นแบบอย่างในทางสร้างสรรค์ให้แก่สมาชิกในกลุ่ม

7. ความเชื่อในกระบวนการกลุ่มและมีความกระตือรือร้น (Belief in Group Process and Enthusiasm) ผู้นำกลุ่มที่มีความมั่นใจในวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มว่าสามารถให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มได้ ย่อมเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้กระบวนการกลุ่มประสบความสำเร็จ เพราะผู้นำกลุ่มจะมีแรงจูงใจและมีความกระตือรือร้นต่อการดำเนินกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มสร้างคุณค่าและผลประโยชน์ให้กับสมาชิกอย่างแท้จริง รวมทั้งผู้นำกลุ่มควรแสดงออกอย่างมีชีวิตชีวา มีความสนใจอย่างจริงจัง ท่าทีต่าง ๆ ของผู้นำกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความเห็นอกเห็นใจ การแสดงความรู้สึกในการเปิดเผยตนเอง การสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยตนเอง ย่อมแสดงถึงแรงจูงใจ ทัศนคติ ค่านิยม ความคิด ความต้องการของผู้นำกลุ่มและมีอิทธิพลต่อสมาชิกกลุ่มด้วย ผู้นำกลุ่มที่ขาดความกระตือรือร้นในการนำกลุ่ม จะทำให้สมาชิกขาดความสนใจและหลีกเลี่ยงการมีส่วนร่วมในกลุ่ม

8. ความคิดสร้างสรรค์และแนวคิดใหม่ ๆ (Inventiveness and Creativity) ผู้นำกลุ่มควรมีความสามารถที่จะใช้วิธีการใหม่ ๆ ที่เกิดจากความคิดสร้างสรรค์ของตนเองในการนำกลุ่ม เพื่อให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสมาชิกมีความกระตือรือร้นที่จะให้ความช่วยเหลือ สิ่งที่ผู้นำกลุ่มควรหลีกเลี่ยงคือการจัดโปรแกรมไว้ล่วงหน้า หรือนำเทคนิคที่ไม่เกี่ยวข้องมาใช้ในการนำกลุ่ม เพราะนอกจากจะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายแล้ว ยังทำให้สมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์จากการเข้ากลุ่มลดน้อยลง

3.7 **ทักษะของผู้นำกลุ่ม**

คอร์เรย์ (Corey. 2004: 32–39) ได้กล่าวถึง ทักษะที่สำคัญและจำเป็นของผู้นำกลุ่ม ไว้ดังนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการแสดงความใส่ใจทั้งคำพูดและความรู้สึกของผู้พูดที่แสดงออกมาทั้งด้วยคำพูดหรือท่าทาง น้ำเสียงและการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ การให้ความสนใจ เอาใจใส่ผู้พูด การตั้งใจฟังอย่างกระตือรือร้น การหันหน้าเข้าหาผู้พูด การโน้มตัวเข้าหาเล็กน้อย การแสดงท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเอง ผ่อนคลาย การประสานสายตา ซึ่งการฟังอย่างตั้งใจนี้ทำให้สามารถติดตามเรื่องไม่ว่าจะเป็นเนื้อหา ความรู้สึก และอารมณ์ของผู้พูดได้อย่างชัดเจน ตลอดจนรับรู้ถึงสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ โดยที่ผู้พูดไม่ได้สื่อออกมา

2. การทวนซ้ำ (Restating) เป็นการพูดทวนซ้ำในคำพูดของสมาชิก โดยไม่มีการเพิ่มข้อความใหม่เข้าไป วัตถุประสงค์เพื่อต้องการให้สมาชิกได้ฟัง และเกิดความเข้าใจความหมายที่ชัดเจนขึ้นในปัญหาที่ยุ่งยาก ซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้สึก และความคิดของเขา ขณะเดียวกันก็เป็นสื่อให้สมาชิกทราบว่าผู้นำกลุ่มมีความเข้าใจในสิ่งที่สมาชิกพูด

3. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มพยายามดึงเอาปัญหาที่ซ่อนอยู่ รวมทั้งความคิด ความรู้สึก ความขัดแย้งต่าง ๆ ออกมาเปิดเผย เพื่อให้เกิดความกระจ่างชัดในสิ่งที่สมาชิกยังสับสนอยู่ อันเป็นการช่วยให้สมาชิกได้สำรวจปัญหาได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

4. การสรุปความ (Summarizing) เป็นการช่วยให้มีการรวบรวมความคิดและเนื้อที่เป็นประเด็นที่สำคัญให้มีการเชื่อมโยงกัน โดยใช้คำพูดที่กระชับและได้ใจความ ผู้นำกลุ่มอาจจะเป็นผู้สรุปเองหรือให้สมาชิกแต่ละคนเป็นผู้สรุปถึงสิ่งที่ได้อภิปรายกันในกลุ่มก็ได้ การสรุปจะนำมาใช้เมื่อต้องการยุติการสนทนา หรือต้องการเปลี่ยนความคิดความสนใจจากสมาชิกคนหนึ่งไปสู่สมาชิกอีกคนหนึ่ง

5. การถาม (Questioning) เป็นการช่วยให้สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนความคิดที่เป็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดถึงความต้องการ อารมณ์ และความรู้สึกเพื่อให้สมาชิกได้เกิดความกระจ่างและนำไปสู่การสำรวจตนเอง คำถามที่เหมาะสมควรเป็นคำถามปลายเปิดมากกว่าคำถามปลายปิด และควรหลีกเลี่ยงการใช้คำถามมากจนเกินไป เพราะจะทำให้สมาชิกรู้สึกอึดอัดใจ โดยเฉพาะคำถามที่สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าถูกคุกคาม และอาจมีผลต่อบรรยากาศความปลอดภัยภายในกลุ่ม

6. การตีความ (Interpreting) เป็นทักษะที่ใช้ในการอธิบายถึงสาเหตุของพฤติกรรม โดยมีการตีความในเชิงวินิจฉัย การคาดคะเนถึงสาเหตุของปัญหานั้น ๆ เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาตนเองในแง่มุมที่แตกต่างไปจากเดิมและพิจารณาทางเลือกใหม่ ๆ ให้แก่ตนเอง ผู้นำกลุ่มควรใช้ทักษะนี้หลังจากที่ได้ทำความรู้จักกับสมาชิกเป็นอย่างดีแล้ว และควรเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงปฏิกิริยาต่อการตีความนั้น ๆ ด้วย

7. การเผชิญหน้า (Confronting) เป็นทักษะที่ชี้ให้เห็นการกระทำของสมาชิกอย่างเปิดเผย มีความจริงใจและตรงไปตรงมา ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องใช้ทักษะนี้เพื่อช่วยให้สมาชิกได้มองเห็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในตัวสมาชิก หรือความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคิด ความรู้สึก และการกระทำของเขา ซึ่งจะทำให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง ทักษะการเผชิญหน้าควรใช้เมื่อกลุ่มมีความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกันแล้ว และจะต้องระมัดระวังในการใช้ทักษะนี้ต่อการกระทำของสมาชิก ไม่ใช่ตัวเขา รวมทั้งมีเป้าหมายเพื่อการให้ความช่วยเหลือหรือสร้างสรรค์มากกว่าทำลาย

8. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feelings) เป็นการสื่อให้สมาชิกทราบว่า ผู้นำกลุ่มมีความเข้าใจความรู้สึกของสมาชิกจากการฟังสิ่งที่สมาชิกพูด และสะท้อนออกมาเป็นคำพูดที่ชัดเจนให้สมาชิกได้ทราบถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ผู้นำกลุ่มเปรียบได้กับกระจกเงาสะท้อนให้สมาชิกมองเห็นตัวเขาเอง มองเห็นความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน และการสะท้อนความรู้สึกยังเป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ ความสนใจ ความเข้าใจทุก ๆ สิ่งที่สมาชิกพูดหรือแสดงท่าทางในขณะพูดของสมาชิก

9. การสนับสนุน (Supporting) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มให้การเสริมแรงแก่สมาชิกที่พยายามเข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่ม เช่น การเปิดเผยถึงอารมณ์ของตนเอง เรื่องราวส่วนตัว การแสดงความคิดเห็นต่อสิ่งที่มีการอภิปรายในกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มต้องมีการตอบสนองด้วยการฟังอย่างตั้งใจ แสดงท่าทีเอาใจใส่ มีการประสานสายตา แสดงการยอมรับและมีความกระตือรือร้น ทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกที่ไม่มั่นใจในตนเองสามารถแสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้

10. การเห็นอกเห็นใจ (Empathizing)เป็นทักษะสำคัญที่ผู้นำกลุ่มไวต่อความรู้สึกของสมาชิก การเห็นอกเห็นใจอย่างมีประสิทธิภาพของผู้นำกลุ่มต้องมีความใส่ใจ ให้ความนับถือกับสมาชิกในกลุ่ม

11. การเอื้ออำนวย (Facilitating) เป็นทักษะที่ช่วยทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ขึ้นภายในกลุ่ม โดยการสร้างบรรยากาศของความปลอดภัย ความไว้วางใจ การยอมรับซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม เพื่อเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกมีการเปิดเผยตนเอง มีการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ ๆ สนับสนุนให้สมาชิกแสดงออกอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมาในสิ่งที่ยังมีความขัดแย้งกันอยู่ ช่วยให้สมาชิกเอาชนะปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ รวมทั้งช่วยให้สมาชิกผสมผสานสิ่งที่เขาได้เรียนรู้ในกลุ่มลงมือไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

12. การริเริ่ม (Initiating) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มมีบทบาทชัดเจนในการนำกลุ่ม เช่นกำหนดว่ากลุ่มจะดำเนินไปในทิศทางใดหรือจะมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างไร กรณีนี้จะช่วยลดความวิตกกังวลของสมาชิกในการเข้ากลุ่มในระยะแรกๆ ผู้นำกลุ่มควรใช้ทักษะนี้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ของกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้กำหนดแนวทางด้วยตัวของเขาเองบ้างเมื่อกลุ่มพัฒนาไปช่วงระยะเวลาหนึ่ง เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกได้ค้นหาความต้องการของตนเอง และมีส่วนร่วมในการกำหนดทิศทางของกลุ่ม

13. การกำหนดเป้าหมาย (Setting Goal) การกำหนดเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญมากในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มไม่ได้เป็นผู้กำหนด แต่สมาชิกกลุ่มจะร่วมกันทำความชัดเจนในเป้าหมายที่เฉพาะของพวกเขาเอง แม้ว่าการกำหนดเป้าหมายจะเป็นสิ่งที่สำคัญในช่วงเริ่มต้นของกลุ่ม ตลอดการดำเนินกลุ่มผู้นำกลุ่มต้องให้กำลังใจสมาชิกในการค้นหาเป้าหมายอื่น ๆ ของสมาชิกเอง ซึ่งอาจมีการปรับเปลี่ยนถ้ามีความจำเป็น ดังนั้นถ้าผู้นำกลุ่มไม่มีทักษะในการท้าทายสมาชิกให้กำหนดเป้าหมายที่เป็นรูปธรรม ก็จะทำให้การดำเนินกลุ่มไม่มีจุดหมายปลายทาง

14. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้แสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา และเฉพาะเจาะจงในสิ่งที่ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็น หรือมีความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างไรก็แสดงข้อมูลเหล่านั้นออกมา ขณะเดียวกันผู้นำกลุ่มก็ควรสนับสนุนให้สมาชิกมีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน โดยแสดงออกอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมาในสิ่งที่เขาสังเกตได้ ทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกได้ทราบถึงความคิดที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง

15. การให้คำแนะนำ (Suggesting) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มให้คำแนะนำหรือข้อเสนอแนะแก่สมาชิกเพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาทางเลือกในการแก้ไขปัญหา ซึ่งอาจกระทำได้หลายรูปแบบ เช่น การให้ข้อสนเทศ การให้ข้อมูล การกำหนดงานให้ไปทำเป็นการบ้าน การให้คำแนะนำอาจจะมาจากเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม วิธีการนี้จะช่วยให้สมาชิกพัฒนาตนเองได้อย่างรวดเร็ว แต่ขณะเดียวกันก็อาจทำให้สมาชิกมี

การพึ่งพามากขึ้น ผู้นำกลุ่มจึงควรพิจารณาถึงความเหมาะสมของการให้คำแนะนำ ควรให้ข้อเสนอแนะโดยปราศจากอคติ ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง เฉพาะเจาะจง ตรงไปตรงมา พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นด้วย

16. การปกป้อง (Protecting) ในขณะที่กลุ่มกำลังพัฒนา สมาชิกกลุ่มอาจมีการวิพากษ์วิจารณ์กันอย่างเกินขอบเขต ด้วยความรุนแรง หรือมีการโยนความผิดให้ผู้อื่น มีการทำร้ายจิตใจกัน ปฏิสัมพันธ์ในลักษณะนี้จะมีผลทำให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งได้รับการปฏิบัติอย่างไม่เหมาะสม ผู้นำกลุ่มต้องใช้ทักษะนี้มาสอดแทรก เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นจากความเสี่ยงทางด้านจิตใจ หรือทางร่างกาย จากการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมของกลุ่ม การใช้ทักษะนี้จึงควรมีการระมัดระวังให้มาก เนื่องจากถ้าใช้มากเกินไปจะมีผลต่อการจำกัดการแสดงออกของสมาชิกในกลุ่มได้ ซึ่งจะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอึดอัดใจ และมีผลต่อบรรยากาศภายในกลุ่ม

17. การเปิดเผยตนเอง (Disclosing Oneself) เมื่อผู้นำกลุ่มมีการเปิดเผยเรื่องส่วนตัวให้สมาชิกในกลุ่มทราบ ซึ่งเป็นการแสดงถึงความจริงใจ เปิดเผย และเป็นแบบอย่างให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเองด้วยความเต็มใจ ผู้นำกลุ่มต้องมีความระมัดระวังในการเปิดเผยตนเองให้มีความเหมาะสม ต้องพิจารณาว่าสิ่งใดควรนำมาเปิดเผย จะเปิดเผยอย่างไร และมีระดับความลึกซึ้งมากแค่ไหน ดังนั้นถ้าผู้นำกลุ่มเปิดเผยตนเองมากและเร็วเกินไป สมาชิกจะมีความรู้สึกว่าผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่ได้ประโยชน์จากกลุ่มมากกว่าจะให้ความช่วยเหลือสมาชิก แต่ถ้าเปิดเผยน้อยเกินไปก็เป็นการแสดงถึงความไม่จริงใจต่อกลุ่มและอาจจะมีผลกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่มได้

18. การเป็นตัวแบบ (Modeling)เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมภายในกลุ่ม เช่น การเอื้ออำนวยกลุ่ม การยอมรับสมาชิกกลุ่ม การให้ความสนใจสมาชิก การแสดงความเห็นอกเห็นใจอย่างแท้จริง การฟังด้วยความตั้งใจ ตลอดจนทัศนคติและค่านิยมของผู้นำกลุ่มที่แสดงออกมาโดยการเปิดเผยตนเอง จะทำให้สมาชิกได้สังเกตท่าทางและเรียนรู้จากพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้นำกลุ่มทั้งทางตรงและทางอ้อม เพื่อประโยชน์ในการดำเนินงานของกลุ่ม

19. การเชื่อมโยง (Linking) เป็นทักษะหนึ่งที่ใช้ในการส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มสมาชิก เป็นการมองหาทิศทางที่เกิดขึ้นในกลุ่ม และเชื่อมการทำงานของสมาชิกกับทิศทางเหล่านี้ โดยผู้นำกลุ่มต้องพัฒนาปฏิสัมพันธ์โดยให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กัน มากกว่าที่ผู้นำกลุ่มจะมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกเอง

3.8 กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 1999: 87-102) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มมี 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นสร้างความมั่นคงปลอดภัยภายในกลุ่ม (The Security Stage) ลักษณะที่เกิดขึ้นภายในการให้คำปรึกษากลุ่มขั้นเริ่มต้น คือ ความวิตกกังวล ความลังเลสงสัย ความไม่แน่ใจ มีการต่อต้านต่อความรู้สึก และปฏิกิริยาทางอารมณ์อื่น ๆ ซึ่งการที่สมาชิกรู้สึกเช่นนี้ก็เพราะว่าเขากำลังอยู่ในสถานการณ์ทางสังคมใหม่ พวกเขาไม่สามารถคาดการณ์ถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ และขาดความมั่นใจในการควบคุม

ตนเอง และการสร้างความสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มได้ ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างความมั่นใจ สร้างความอบอุ่น สร้างความเข้าใจและเป็นมิตรกับสมาชิก เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ปลอดภัย ซึ่งคอร์เรย์ (Corey. 2004: 97) ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มในการเอื้ออำนวยกลุ่มในขั้นเริ่มต้น ดังนี้

1.1 สอนสมาชิกเกี่ยวกับข้อเสนอทั่วไป และวิธีการในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่จะเพิ่มโอกาสให้เกิดผลผลิตของกลุ่ม

1.2 พัฒนากฎระเบียบของกลุ่ม

1.3 สอนกระบวนการพื้นฐานของกลุ่ม

1.4 ช่วยสมาชิกในการแสดงความกลัว ความคาดหวัง และการทำงาน เพื่อพัฒนาความไว้วางใจ

1.5 เป็นตัวแบบเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

1.6 เปิดเผยตนเองต่อสมาชิกกลุ่ม และแลกเปลี่ยนความคาดหวังต่อกลุ่มให้สมาชิกทราบ

1.7 ชี้แจงให้สมาชิกตระหนักถึงความรับผิดชอบของสมาชิกแต่ละคน

1.8 ช่วยให้สมาชิกสามารถสร้างเป้าหมายส่วนบุคคลได้

1.9 จัดการกับความกังวลและคำถามของสมาชิก

1.10 ช่วยให้สมาชิกลดการพึ่งพาผู้นำกลุ่ม และหันมาพึ่งตนเองและกลุ่มเพิ่มขึ้น

1.11 ช่วยให้สมาชิกได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

1.12 สอนสมาชิกเกี่ยวกับทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เช่น การฟังอย่างตั้งใจ และการตอบสนอง

1.13 ประเมินความต้องการของกลุ่ม และอำนวยให้เกิดวิถีทางที่กลุ่มต้องการ

กล่าวโดยสรุป ในขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องมีการเตรียมตัวอย่างดี การคัดเลือกสมาชิกด้วยความระมัดระวัง การจัดกลุ่มให้เหมาะสมกับสมาชิก มีกฎระเบียบต่าง ๆ ที่ชัดเจน ผู้นำกลุ่มจะต้องมีทักษะที่ใช้ในการเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไป มีความจริงใจ เคารพสิทธิของสมาชิกกลุ่มรวมไปถึงการสร้างความเชื่อมั่นให้สมาชิกเข้าใจว่า กลุ่มเป็นที่ปลอดภัยที่สามารถช่วยสมาชิกได้

2. ขั้นการยอมรับกลุ่ม (The Acceptance Stage) ในขั้นนี้เกี่ยวข้องกับความต้องการความรักและการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม สมาชิกเริ่มลดการต่อต้านและนำไปสู่ความร่วมมือกันของสมาชิกในกลุ่ม การยอมรับกลุ่มจะนำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์มากขึ้นระหว่างสมาชิกกลุ่ม สัมพันธภาพภายในกลุ่ม และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมีการพัฒนาเพิ่มขึ้น ซึ่งทรอทเซอร์ (Trotzer. 1999: 124 -126) ได้กล่าวไว้ว่า ภาระหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในขั้นนี้เพื่อเป็นทิศทางในการนำกลุ่มเข้าไปสู่การสื่อสารที่เปิดเผย และสมาชิกมีความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีความอบอุ่นและการยอมรับ ดังนี้

2.1 การร่วมเปิดเผยความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม

2.2 การให้ข้อมูลย้อนกลับระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม

2.3 การสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และความใกล้ชิดสนิทสนมของสมาชิกกลุ่ม

2.4 สมาชิกกลุ่มมีการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง

2.5 สมาชิกกลุ่มมีการเรียนรู้ที่จะยอมรับผู้อื่น

กล่าวโดยสรุป ในขั้นการยอมรับเป็นขั้นที่สมาชิกเริ่มเรียนรู้ในกระบวนการกลุ่ม สมาชิกลดการต่อต้าน เนื่องจากได้รับรู้ถึงบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย สมาชิกเริ่มไว้วางใจสมาชิกภายในกลุ่ม สามารถที่จะเปิดเผยและให้คำแนะนำซึ่งกันและกันได้ สมาชิกเริ่มพัฒนาการยอมรับตนเองและผู้อื่น

3. ขั้นสร้างความรับผิดชอบ (The Responsibility Stage) เมื่อมีการพัฒนาให้สมาชิกเกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่นแล้ว ก็นำมาสู่การมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ดังนั้น การเกิดความรับผิดชอบในกลุ่มนั้นเป็นผลมาจากความต้องการของมนุษย์ และธรรมชาติของกระบวนการในการแก้ไขปัญหา สมาชิกกลุ่มจะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และน่านับถือก็ต่อเมื่อได้ลงมือกระทำและประสบความสำเร็จ ซึ่งต้องอาศัยความรับผิดชอบของตนเอง ซึ่งทรอทเซอร์ (Trotzer. 1999 : 126-127) ได้กล่าวถึงภาระหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มเพื่อให้เกิดความรับผิดชอบต่อกระบวนการกลุ่ม ไว้ดังนี้

3.1 สมาชิกประเมินตนเอง

3.2 สมาชิกมีความรู้สึกเป็นเจ้าของในความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ตนเองกระทำ

3.3 สมาชิกมีประสบการณ์และการเสริมสร้างความรับผิดชอบโดยตรงกับปฏิสัมพันธ์ของตนเองภายในและภายนอกกลุ่ม

3.4 การให้เกียรติซึ่งกันและกันของสมาชิกภายในกลุ่ม

3.5 การมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

เมื่อสมาชิกมีการยอมรับตนเองและผู้อื่นแล้ว สมาชิกต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นด้วย คือสมาชิกต้องรับผิดชอบในความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ตนกระทำ และสามารถให้ความช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกได้

4. ขั้นการทำงาน (The Working Stage)เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มมีการเรียนรู้และมีประสบการณ์ในกระบวนการแก้ไขปัญหา ซึ่งทรอทเซอร์ (Trotzer. 1999: 128) ได้กล่าวถึงกระบวนการในการแก้ไขปัญหาไว้ดังนี้

4.1 กำหนดปัญหา ทำความกระจ่างและทำความเข้าใจในปัญหา

4.2 กำหนดทางเลือกในการแก้ไขปัญหาจากการระดมความคิดของสมาชิก

4.3 ประเมินทางเลือกในการแก้ไขปัญหา โดยใช้กระบวนการคิดและการทดสอบตามสภาพความเป็นจริง

4.4 ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเหมาะสมกับสมาชิกแต่ละคน

4.5 วางแผนดำเนินการ โดยการพัฒนาวิธีการ และแนวทางในการนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหา

4.6 ฝึกปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ในกลุ่ม

4.7 ดำเนินการตามแผนที่วางไว้ โดยนำไปใช้ในโลกภายนอกแล้วกลับมารายงานผล และประสบการณ์ให้กับกลุ่มได้รับทราบ

4.8 ประเมินผลในการนำไปใช้เพื่อแก้ไขปัญหาของสมาชิก

กล่าวโดยสรุป ในขั้นการทำงาน ผู้นำมีบทบาทในการเอื้ออำนวยให้เกิดการอภิปรายกลุ่ม สร้างบรรยากาศให้มีการเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหา และผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญในการช่วยให้สมาชิกตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม

5. ขั้นยุติกลุ่ม (The Closing Stage) เป็นขั้นสุดท้ายของกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม แม้ว่าในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาของตนภายในกลุ่มแล้วก็ตาม แต่พวกเขาต้องเผชิญกับความยุ่งยากในการปรับพฤติกรรมนอกกลุ่ม ซึ่งทรอทเซอร์ (Trotzer. 1999: 129 -130) ได้กล่าวถึงภาระหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในขั้นนี้ ไว้ดังนี้

5.1 การให้ความสนับสนุนทางด้านจิตใจแก่สมาชิกด้วยการให้กำลังใจ การเสริมแรง หรือการเผชิญหน้าเพื่อให้สมาชิกมีพฤติกรรมไปในทางที่ดี แต่การสนับสนุนนี้จะต้องไม่สร้างการพึ่งพิงของสมาชิก เพราะว่าสมาชิกจะได้เรียนรู้บทบาทหน้าที่ตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

5.2 การพูดถึงสิ่งที่ค้างคาใจของสมาชิกกลุ่ม

5.3 การเห็นพ้องและการยืนยันความก้าวหน้า เพื่อยืนยันว่าปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับสมาชิก และให้สมาชิกเกิดการพึ่งพาตนเองมากกว่ากลุ่ม

5.4 การกล่าวอำลา เพื่อเตรียมสมาชิกในการเข้าสู่ประสบการณ์สุดท้ายของกลุ่ม

5.5 การติดตามผล เป็นการเตรียมการติดต่อกับสมาชิกกลุ่มเพื่อประเมินวัตถุประสงค์ของกลุ่ม และการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตของสมาชิกกลุ่ม

3.9 ทฤษฎีในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยได้เลือกทฤษฎีในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้เหมาะกับการช่วยเหลือสมาชิกภายในกลุ่ม ดังนี้

3.9.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt therapy in Groups)

ผู้ก่อตั้งทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ คือ ฟริทซ์ เพิร์ลส (Fritz Perls) มีแนวคิดว่า บุคคลต้องค้นหาแนวทางในชีวิตของตนเองและยอมรับความรับผิดชอบของแต่ละบุคคล ประเด็นสำคัญคือสิ่งใดที่เป็นประสบการณ์ของผู้รับการบำบัดในปัจจุบัน ต้องเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในตนเองอย่างเต็มที่ เป้าหมายพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์คือ เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ว่าพวกเขาหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบต่อการตระหนักรู้อย่างไร และกระตุ้นให้แสวงหาความช่วยเหลือจากภายในมากกว่าภายนอก

3.9.1.1 แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์

คอร์เรย์ (Corey. 2004: 303-304) ได้กล่าวถึงหลักพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ ไว้ดังนี้

1) การเน้นการเรียนรู้ประสบการณ์ในปัจจุบันที่เป็นช่วงสำคัญ อดีตคือสิ่งที่ผ่านไปแล้ว และอนาคตคือสิ่งที่ยังมาไม่ถึง การบำบัดแบบเกสตัลท์จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้สัมผัสโดยตรงกับประสบการณ์จริงในปัจจุบัน

2) การตระหนักรู้เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตพบ มีความรู้สึกตัวได้ในขณะนั้น เป็นการตระหนักรู้ต่อความคิด ความรู้สึกทางอารมณ์และการกระทำ รวมทั้งภาวะความรู้สึกทางกายจากสิ่งที่กระทบหรือเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ การรับรู้ทั้งการได้ยิน สายตา การสัมผัสเป็นกระบวนการรับรู้ความรู้สึกของตนเองที่ระบุถึงประสบการณ์ของตนในขณะนี้

3) ความรับผิดชอบ เป็นความสามารถที่บุคคลพึงจะตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม หรือเหตุการณ์ใดอย่างสร้างสรรค์ คนที่ปฏิเสธความรับผิดชอบ หรือขาดความรับผิดชอบ มักจะตัดสินใจผิดพลาดพร้อมกับกล่าวตำหนิโทษ โดยผลักความผิดพลาดไปสู่สิ่งอื่น ๆ ทำให้เขาไม่สามารถทำอะไรได้อย่างตรงไปตรงมา มองโลกในแง่ลบ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ปฏิเสธการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

4) สิ่งที่ค้างคาใจ เป็นความรู้สึกนึกคิดที่ยังไม่ได้แสดงออกไปเพราะต้องเก็บเอาไว้ในใจ ที่จะทำให้บุคคลมีความรู้สึกขุ่นเคือง ความเกลียดชัง ความเจ็บปวด ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด และความเศร้าโศก ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะติดตัวไปและมีปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพในด้านอื่น ๆ ในสังคม

3.9.1.2 เป้าหมายการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์

หากพิจารณาจากมุมมองเป้าหมายเฉพาะของบุคคล เป้าหมายของกระบวนการกลุ่มซินเคอร์ (Corey. 2004: 302;citing Zinker. 1994) ได้สรุปไว้ดังนี้

3.9.1.2.1 เป้าหมายเฉพาะบุคคล มีดังนี้

1) ทำให้เกิดการผสมผสานในตัวบุคคล

2) เพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองอย่างเต็มที่

3) ได้รับความสำเร็จในการติดต่อตนเองและผู้อื่นได้

4) เรียนรู้ที่จะให้กำลังใจตนเอง แทนที่จะขอความช่วยเหลือและกำลังใจจากผู้อื่น

5) มีการกำหนดขอบเขตของตนเองอย่างชัดเจน

6) พยายามที่จะเปลี่ยนความเข้าใจเป็นการกระทำ

7) มีความเต็มใจที่จะเรียนรู้ตนเอง โดยใช้ประสบการณ์ในทางสร้างสรรค์

8) มีการเรียนรู้ในวงจรการตระหนักรู้ ความตื่นเต้น การติดต่อโดยปราศจากสิ่งที่ขัดขวาง

3.9.1.2.2 เป้าหมายเฉพาะบุคคล มีดังนี้

1) มีการเรียนรู้บอกความต้องการอย่างตรงไปตรงและชัดเจน

2) มีการเรียนรู้ในการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ

3) มีการเรียนรู้ในการให้การสนับสนุนและสร้างพลังให้กับผู้อื่น

4) สามารถกระตุ้นให้บุคคลเข้าไปในขอบเขตที่ปลอดภัย และอะไรที่ควรทราบ

5) ร่วมสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ ที่ทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มเกิดประสิทธิภาพ

6) เรียนรู้ในการให้ข้อมูลย้อนกลับกับผู้อื่น

7) เรียนรู้วิธีการใช้ทรัพยากรในกลุ่มให้เป็นเป็นประโยชน์มากกว่าจะพึ่งพาผู้นำกลุ่มเป็นผู้ชี้นำ

3.9.1.3 บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์

ผู้นำกลุ่มมีบทบาทสำคัญซึ่งหน้าที่ประการหนึ่งของผู้นำกลุ่มคือ ท้าทายให้สมาชิกผ่านทางตันหรืออุปสรรคเพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างเป็นไปได้ และการสร้างบรรยากาศและโครงสร้างที่สร้างสรรค์ของกลุ่ม และสร้างสิ่งใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้นในกลุ่ม นอกจากนี้ซินเคอร์ (Corey. 2004: 310;citing Zinker. 1978) ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มที่สร้างสรรค์ไว้ดังนี้

1) มีความสามารถในการบ่งชี้พลังที่อยู่ภายในสมาชิก และมีความรู้สึกไวต่อการแนะนำที่ถูกต้องและเหมาะสม

2) มีความยืดหยุ่น โดยการเลือกพูดถึงเรื่องที่มีชีวิตชีวามากกว่า

3) มีความเต็มใจที่จะผลักดันและเผชิญหน้ากับสมาชิก เพื่อให้การบำบัดมีประสิทธิภาพ

4) สามารถช่วยให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึก และสรุปในสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้หลังจากการทดลองในกลุ่ม

5) มีไหวพริบที่จะรู้ว่าเมื่อไรที่สมาชิกมีความสับสน และช่วยให้สมาชิกสามารถเรียนรู้และค้นหาความกระจ่างด้วยวิถีทางของตนเอง

3.9.1.4 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์

คอร์เรย์ (Corey. 2004: 315 –325) ได้กล่าวถึง เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ไว้ดังนี้

1) แบบฝึกภาษา (Language exercises) เกสตัสท์ให้ความสำคัญกับแบบแผนการสื่อสารกับบุคลิกภาพ เนื่องจากแบบแผนการพูดของบุคคลเป็นสื่อถึงความคิด ความรู้สึก เจตคติ การตระหนักถึงแบบแผนการสื่อสารของตนเองจะช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น แบบแผนการสื่อสารที่แสดงถึงการไม่ตระหนักรู้ของบุคคลมีดังนี้

ก. มัน (It) การที่บุคคลพูดว่า “มัน” เป็นการใช้ภาษาที่แสดงถึงการไม่ใช่บุคคลนั้นหรือเรื่องนั้นไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง เช่น “มันน่าตกใจที่ต้องมาอยู่ร่วมกับคนที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน” ถ้าจะให้เกิดการตระหนักรู้โดยให้สมาชิกเปลี่ยนคำพูดจาก “มัน” เป็น “ฉัน” คือ “ฉันรู้สึกตกใจที่ต้องอยู่ร่วมกับคนที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน”

ข. คุณ (You) การพูดเรื่องราวของตนโดยไม่กล่าวถึงตนเอง เป็นการแยกตนเองออกจากความรู้สึก เช่น “เป็นคุณก็ต้องเจ็บปวด ถ้าถูกทอดทิ้ง ” หรือ“ ใคร ๆ ก็อยากจะให้คนอื่นรักทุกคน ” ผู้นำกลุ่มต้องให้สมาชิกเปลี่ยนสรรพนามจาก “คุณ ”เป็น “ฉัน”

ค. การใช้คำถาม (Questioning) การใช้คำถามเป็นการหลีกเลี่ยงการพูดเรื่องราวของตนเอง และก่อให้เกิดกลไกการป้องกันตัวต่อผู้ที่ถูกถาม เช่น “ ถ้าเป็นคุณจะทำอย่างไร ”ดังนั้นในกลุ่มให้คำปรึกษาเกสตัลท์มักถูกห้ามไม่ให้ใช้คำถาม สมาชิกที่ถามคำถามมาก ๆ สามารถถ่ายทอดเปลี่ยนแบบแผนการใช้ภาษาใหม่ได้ 3 วิธี คือ

1. ให้สมาชิกพูดกับคนนั้นโดยตรงและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมด้วยแทนการถาม

2. ให้หลีกเลี่ยงการใช้คำถาม “ทำไม” เนื่องจากจะทำให้เข้าสู่วงจร “ทำไม/เพราะอะไร” ซึ่งอาจทำให้ต้องมีการใช้กลไกการป้องกันตน หากจำเป็นต้องใช้คำถามให้ใช้คำถามว่า “อะไร” และ “อย่างไร” แทน

3. ให้ฝึกการใช้คำพูดว่า “ฉัน” ซึ่งแสดงความรับผิดชอบต่อคำพูด การกระทำและความคิดของตน

ง. ฉันไม่สามารถ (Can’t statement) คำพูดนี้มักใช้เมื่อบุคคล “ไม่ต้องการจะทำ” เช่น “ฉันพูดกับพ่อไม่ได้ พ่อไม่เคยเข้าใจฉันเลย” เป็นการแสดงว่าบุคคลนี้ไม่ได้ตระหนักถึงอำนาจของตนเองและความรับผิดชอบต่อทางเลือกของตนเองด้วย

จ. ควรจะและน่าจะ (Should and ought) เป็นการพูดที่ไม่ได้มีการกระทำเกิดขึ้นจริง แสดงถึงความไม่รับผิดชอบ เช่น “ฉันควรจะคิดถึงตัวเองบ้าง” คำพูด “ควรจะ” และ “น่าจะ” ควรเปลี่ยนเป็น “ฉันเลือกที่จะ” ฉันต้อง “แทน เช่น “ฉันไม่ชอบเรียนสาขานี้ แต่ต้องเรียนเพราะว่าฉันเป็นความหวังของพ่อแม่” ให้เปลี่ยนเป็น “ฉันไม่ชอบสาขานี้ และฉันเลือกที่จะเรียนเพราะว่าฉันไม่อยากให้พ่อแม่เสียใจ”

2) ภาษากาย (Nonverbal language) การสื่อสารมีทั้งการใช้ภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง เช่น น้ำเสียง จังหวะการพูด การสบตา การใช้มือ เป็นต้น ในการสื่อสารบางคนไม่ตระหนักรู้ในภาษาท่าทางของตนเองในการสื่อสารกับผู้อื่น โดยเฉพาะการสื่อสารที่ไม่สอดคล้องระหว่างคำพูดและท่าทาง เช่น “ฉันสบายดี” แต่สีหน้าเศร้า หรือ “ฉันมาสนใจ” แต่ท่าทางไม่พอใจ ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในภาษาท่าทางของตนเองโดย การใช้คำถาม”อะไร” เช่น สมาชิกบอกว่าเขาโกรธ แต่หัวเราะ ผู้นำกลุ่มอาจใช้คำถาม “การหัวเราะของคุณบอกอะไร”

3) การทดลองบทสนทนาภายใน (Experiment with internal dialogues) เนื่องจากเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัสท์ทำให้เกิดการผสมผสานและยอมรับส่วนของบุคลิกภาพที่ตนเองปฏิเสธ ผู้นำกลุ่มต้องให้ความสนใจกับส่วนที่หายไปของบุคลิกภาพหรือความคิดสองฝักสองฝ่าย การให้จินตนาการบทสนทนาเป็นการส่งเสริมการตระหนักรู้ส่วนที่ขาดหายไปในบุคลิกภาพจริงซึ่งมีหลาย

รูปแบบ เช่น บทสนทนาระหว่างความคิดสองฝักสองฝ่ายในตัวบุคคล เช่น ความรักกับความเกลียด ความก้าวร้าวกับความยอมตาม ความเข้มแข็งกับความอ่อนแอ

4) การพูดรอบวง (Making the rounds) ผู้บำบัดต้องเดินรอบ ๆ ไปหาสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ให้สมาชิกได้พูดบางสิ่งที่สมาชิกไม่ได้สื่อสารเป็นคำพูดออกมา เพื่อให้สมาชิกได้มีความรู้สึกต่อสิ่งที่ตนเองได้ทำ และอาจจะตัดสินใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อตนเองต่อไป

5) การไปสู่จินตนาการ(Fantasy Approaches) เป็นการใช้สถานการณ์ที่หลากหลายในการจินตนาการในกลุ่ม การจินตนาการสามารถเพิ่มการตระหนักรู้เฉพาะบุคคลได้ ดังนี้

ก. จินตนาการถูกใช้เมื่อสมาชิกรู้สึกถูกคุกคามเพื่อจัดการกับปัญหาที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น

ข. จินตนาการจะมีประโยชน์ในการจัดการกับความคาดหวังที่ล้มเหลวกับสมาชิกที่กลัวการแสดงออกถึงความคิดและความรู้สึกของตนเองต่อใครบางคนที่เขารัก

ค. จินตนาการถูกใช้เพื่อแสดงออก สำรวจความรู้สึกละอาย และความรู้สึกผิด ในเทคนิคที่เรียกว่า “ฉันมีความลับ” โดยให้สมาชิกจินตนาการว่าตัวเองเปิดเผยความลับกับคนอื่น และผู้นำกลุ่มอาจจะถาม “คนอื่น ๆ คิดอะไรเกี่ยวกับคุณ” “คุณรู้สึกอย่างไรที่ให้คนอื่นรู้ความลับของคุณ”

ง. จินตนาการเป็นวิถีทางที่มีประโยชน์และปลอดภัย ที่จะสำรวจความกลัวของสมาชิกเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในกลุ่ม

6) การซ้อมบท (Rehearsal) เพื่อให้สมาชิกได้แสดงบทบาทที่พวกเขาจะนำไปใช้แสดงจริง ๆ ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดความแน่ใจว่าพฤติกรรมใหม่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง

7) เทคนิคการสลับบทบาท (Reversal techniques) เป็นการแสดงบทบาทตรงกันข้ามกับที่เป็นจริงที่สมาชิกไม่เคยแสดงออกมาซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมีความตระหนักรู้ในตนเอง

8) เทคนิคการคิด-รู้สึก (Think-feel) เป็นเทคนิคที่เน้นบนความขัดแย้งกันระหว่างความคิดและความรู้สึก โดยการวิเคราะห์ถึงความคิดและความรู้สึกของตนเองเมื่อมีการรับรู้เหตุการณ์

9) แบบฝึกหัดการตระหนักรู้ (Awareness exercises) เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ฝึกการตระหนักรู้ตนเอง

10) เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (Empty chair) เป็นเทคนิคที่ใช้บทบาทสมมติ ที่เกี่ยวข้องกับผู้ขอรับคำปรึกษากับเก้าอี้ที่ว่างเปล่าที่อยู่ตรงหน้า โดยให้ผู้ขอรับคำปรึกษาจินตนาการว่ามีคนนั่งอยู่ตรงเก้าอี้ บุคคลที่จินตนาการไว้นั้นจะเป็นบุคคลที่ผู้ขอรับคำปรึกษามีความขัดแย้งอยู่ หรือมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีด้วยและให้ผู้ขอรับคำปรึกษาพูดกับเก้าอี้ที่ว่างเปล่าเพื่อที่จะดูอารมณ์ความรู้สึก และเจตคติของผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองและตัดสินใจด้วยตนเองอย่างเหมาะสม

3.9.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Approach to Groups)

ผู้ก่อตั้งทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ คาร์ล โรเจอร์ (Carl Roger) มีความเชื่อว่าการมีสัมพันธภาพที่ดีจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจถึงสิ่งที่อยู่ภายในที่เป็นปัญหาของตนเอง และสามารถทำในสิ่งที่สร้างสรรค์ที่อยู่บนพื้นฐานการเข้าใจตนเองได้ต่อมาโรเจอร์ได้พัฒนาการบำบัดแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-centered Therapy) ที่เป็นการพัฒนาทฤษฎีที่เป็นระบบของบุคลิกภาพและนำมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษารายบุคคล ต่อมาในทศวรรษ 1960 และ 1970 โรเจอร์ได้พัฒนาเป็นการรักษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (ที่เน้นถึงความสามารถในการสะท้อนออกมาอย่างถูกต้องของผู้ให้การบำบัด และความสอดคล้องกันของผู้ให้การบำบัดและความเต็มใจที่จะเข้ารับการบำบัดมากขึ้น

3.9.2.1 แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีดังนี้

1) มนุษย์มีแนวโน้มในการตระหนักถึงศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ หากบุคคลมีความรู้สึกไว้วางใจอย่างลึกซึ้งในศักยภาพของกลุ่ม ก็จะสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองไปในทิศทางที่สร้างสรรค์ได้

2) เงื่อนไขสำคัญที่ทำให้กลุ่มเกิดความก้าวหน้า คือความจริงใจของผู้บำบัด การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข และการห่วงใยสมาชิกกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไข

3) ความเห็นอกเห็นใจ สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกและประสบการณ์ของสมาชิกได้อย่างถูกต้อง ก็จะส่งผลให้กลุ่มนั้นประสบความสำเร็จ

3.9.2.2 เป้าหมายการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีดังนี้

1) เพื่อสมาชิกสามารถสำรวจตนเองได้อย่างเต็มที่ในความรู้สึก ความช่วยเหลือ

2) สมาชิกสามารถเปิดรับประสบการณ์ใหม่เพิ่มขึ้น และพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

3) สมาชิกมีการตัดสินใจที่สอดคล้องกับการดำรงชีวิตในปัจจุบัน

3.9.2.3 บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ดังนี้

1) ผู้นำกลุ่มมีความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่มและเชื่อว่ากลุ่มสามารถก้าวไปข้างหน้าโดยไม่มีการแทรกแซงเกิดขึ้น

2) ผู้นำกลุ่มรับฟังสมาชิกอย่างตั้งใจและระมัดระวัง

3) ผู้รับกลุ่มทำทุกอย่างที่เป็นไปได้เพื่อสร้างบรรยากาศของความปลอดภัยสำหรับสมาชิก

4) ผู้นำกลุ่มพยายามที่จะเข้าใจในการเข้าไปมีส่วนร่วมในการรับรู้ ยอมรับในตัวปัจเจกบุคคลและกลุ่ม ไม่ผลักดันกลุ่มจนเกินไป

5) ผู้นำกลุ่มดำเนินการตามประสบการณ์ และความรู้สึกของพวกเขา สามารถแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบที่เป็นปัจจุบันและชัดเจน

6) ผู้นำกลุ่มสามารถโต้ตอบสมาชิกได้ถ้าเป็นการเหมาะสม

3.9.2.4 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

1) การฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) เป็นทักษะหัวใจของการให้คำปรึกษา แสดงถึงการให้ความใส่ใจผู้รับคำปรึกษา เพื่อรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาและมีการตอบรับอย่างเหมาะสม

2) การเงียบ (Silence) เป็นช่วงเวลาที่ไม่มีการสื่อสารทางวาจาต่อกัน ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้อยู่กับตนเองได้ใช้ความคิด ได้สัมผัสอารมณ์ความรู้สึกของตนและสัมผัสโลกภายในของตนที่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหาของตนเองมากยิ่งขึ้น

3) การสะท้อนความรู้สึก (Reflect of Feeling) ผู้ให้คำปรึกษารับรู้ถึงความคิด อารมณ์ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่แสดงออกมาโดยภาษาพูด ภาษาท่าทาง และสื่อความรู้สึกนั้นกลับไปยังผู้รับคำปรึกษาด้วยภาษาพูดที่เหมาะสม ชัดเจน

4) การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) ผู้ให้คำปรึกษาช่วยทำให้แก่นแท้ของข่าวสาร ทั้งด้านเนื้อหาและอารมณ์แสดงออกได้ชัดเจนและเข้าใจง่ายยิ่งขึ้น เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไม่สับสนในเนื้อหาและอารมณ์ที่ต้องการจะสื่อ แต่กลับเป็นการเพิ่มความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

5) การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) เป็นการยอมรับสมาชิกโดยไม่ตัดสินพฤติกรรมหรือความรู้สึกของสมาชิกว่าดีหรือเลว ด้วยการสื่อสารทางบวกกับสมาชิก

6) การถาม (Questioning) เป็นการช่วยให้สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนความคิดที่เป็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกถึงความต้องการ อารมณ์และความรู้สึกเพื่อให้สมาชิกได้เกิดความกระจ่างและนำไปสู่การสำรวจตนเอง คำถามที่เหมาะสมควรเป็นคำถามปลายเปิดมากกว่าคำถามปลายปิดและควรหลีกเลี่ยงการใช้คำถามมากจนเกินไป เพราะจะทำให้สมาชิกรู้สึกอึดอัด โดยเฉพาะคำถามที่สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าถูกคุกคาม อาจมีผลต่อบรรยากาศความปลอดภัยภายในกลุ่ม (Corey. 2004: 34)

7) คุณลักษณะการฟังทีดีและไม่ดี(Poor and Good Listening Characteristics) เป็นเทคนิคที่แสดงถึงคุณลักษณะการฟังทางบวก คือการสบตา การพูดทวนคำในสิ่งที่พูด ถามคำถาม ผงกศีรษะและการแสดงท่าทางสนใจ คุณลักษณะการฟังทางลบ คือ การรบกวน มองดูนาฬิกา พูดแต่เรื่องของตนเอง แสดงท่าทางเบื่อหน่ายและหัวเราะหรือพยายามคุยเรื่องอื่น(Thompson. 2003: 270)

8) การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Listening with Empathy) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการทำความเข้าใจความรู้สึกจากคำพูด ซึ่งความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เป็นทักษะที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติ สนใจฟังผู้พูดและรู้ว่าเขาหรือเธอมีความรู้สึกอย่างไร ซึ่งมี 4 ขั้นตอน คือ (Thompson. 2003: 276)

ขั้นที่ 1 ฟังเพื่อให้รับรู้ความรู้สึกและเรื่องราวที่เขาพูด คือฟังทั้งน้ำเสียง ภาษาและท่าทาง

ขั้นที่ 2 รับรู้ความรู้สึกของเขา/เธอ ระบุได้ว่าเขาได้ยินอะไร เห็นอะไร เช่น เสียงของคุณดูเหมือนจะโกรธ

ขั้นที่ 3 ทำความชัดเจนกับความรู้สึกโดยใช้คำพูด เช่น “ฉันได้ยินว่าคุณกำลังรู้สึกบางสิ่งบางอย่างเหมือน.....หรือ คุณยกตัวอย่างให้ฉันฟังได้ไหม ”

ขั้นที่ 4 ตรวจสอบโดยใช้คำพูด “ คุณฟังนะ ฉันเข้าใจ ว่าสิ่งที่คุณกำลังจะพูดคือ..”

9) การตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive Response) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกพูดต่อบุคคลอื่น และเกิดความกล้าในการสื่อสาร มี 4 ขั้น ดังนี้ (Thompson. 2003: 272)

ขั้นที่ 1 พูดถึงพฤติกรรมของคนอื่นอย่างเป็นรูปธรรม เช่น “ เมื่อฉันรายงานหน้าชั้น ฉันเห็นเธอพูดคุยกับเพื่อน ไม่สนใจในสิ่งที่ฉันพูด ”

ขั้นที่ 2 พูดถึงการกระทำของคนอื่นอย่างเป็นรูปธรรม เช่น “ ผลกระทบคือ คุณไม่เข้าใจในสิ่งที่ฉันพูด ดังนั้นเมื่อฉันรายงานจบคุณก็จะไม่มีข้อคำถามเพื่อซักถามฉัน และเมื่อฉันตั้งคำถามเพื่อถามคุณ คุณก็ไม่สามารถตอบคำถามได้ ”

ขั้นที่ 3 อธิบายถึงความรู้สึกของคุณ เช่น “ฉันรู้สึกเสียใจที่คุณไม่ตั้งใจฟังฉันพูด”

ขั้นที่ 4 เสนอแนะว่าอะไรที่คุณอยากให้เกิดขึ้น/ต้องการ เช่น “ ฉันหวังว่าในโอกาสหน้าคุณควรสนใจฟังเพื่อนพูด เพราะจะทำให้คุณเข้าใจในสิ่งที่เพื่อนรายงาน และผู้พูดก็จะรู้สึกดี เมื่อคุณตั้งใจฟังเขาพูด ”

3.9.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (The Behavioral Approach to Groups)

ครัมโบลท์ (Krumbolthz) เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม ซึ่งมีรากฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบคลาสสิค (Classical Conditioning) และการเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม (Operant Conditioning) ที่เชื่อว่ามนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมพฤติกรรมของมนุษย์จึงเกิดจากการเรียนรู้สิ่งแวดล้อม ตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีสมมติฐานว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องหยั่งรู้ ผู้บำบัดตามแนวพฤติกรรมนิยมจะดำเนินการบำบัดอยู่บนหลักการที่ว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถเกิดขึ้นได้ ก่อนที่บุคคลจะเข้าใจอนาคต และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงอาจนำไปสู่การเพิ่มระดับการเข้าใจตนเองได้

3.9.3.1 แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม

การให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม เป็นแนวคิดที่อยู่บนหลักการ วิธีการทางวิทยาศาสตร์ มีการทดลองที่มีพื้นฐานมาจากหลักการเรียนรู้ที่มีการประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบ เพื่อที่จะช่วยเหลือบุคคลให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินตามกฎเกณฑ์ที่เป็นระบบเฉพาะเจาะจง มีการวัดผลและประเมินผล แนวคิดและวิธีการนี้เน้นความชัดเจนและมีการปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง การประเมินและการบำบัดจะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน

3.9.3.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม

1) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยปรับเปลี่ยน แก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

2) เพื่อสร้างสภาพการณ์เรียนรู้ใหม่ที่จะช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของผู้รับคำปรึกษาให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยมีการตกลงร่วมกันระหว่างผู้รับคำปรึกษากับผู้ให้คำปรึกษาว่าต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอะไร กำหนดเป้าหมายพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างไร และจะดำเนินการอย่างไรจึงจะบรรลุเป้าหมายนั้น โดยผู้รับคำปรึกษาจะต้องรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามข้อตกลงนั้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น

3) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้วิธีการที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในการดำรงชีวิต และสามารถนำวิธีการเหล่านั้นไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ และมีคุณค่าต่อตนเองในอนาคต

3.9.3.3 บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มของการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม

คอร์เรย์ (Corey. 2004: 364) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มของการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม ไว้ดังนี้

1) ผู้นำกลุ่มทำการสัมภาษณ์เบื้องต้น โดยคำนึงถึงมุมมองของสมาชิกภายในกลุ่มระหว่างการประเมินในช่วงแรก ๆ และช่วงปฐมนิเทศ

2) สอนสมาชิกเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม และวิธีการที่จะได้รับประโยชน์สูงสุดจากกลุ่ม และอธิบายถึงจุดมุ่งหมายของกลุ่ม แนะนำสมาชิกให้ทราบถึงกิจกรรมที่ต้องปฏิบัติในกลุ่ม

3) ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้ประเมินสมาชิกกลุ่มด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การสัมภาษณ์ การใช้แบบทดสอบ การอภิปรายกลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งการประเมินความสำเร็จของสมาชิกแต่ละคน

4) ผู้นำกลุ่มเลือกใช้เทคนิคอย่างกว้าง ๆ เพื่อช่วยให้สมาชิกบรรลุเป้าหมาย

5) ผู้นำกลุ่มรวบรวมข้อมูล เพื่อใช้ในการตัดสินใจถึงประสิทธิภาพของการบำบัดของสมาชิกแต่ละคน

6) ผู้นำกลุ่มต้องเป็นแบบอย่างในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม และดีงาม

7) ผู้นำกลุ่มให้การเสริมแรงกับสมาชิก เมื่อสมาชิกกลุ่มมีการพัฒนาพฤติกรรมใหม่ได้สำเร็จ

8) ผู้นำกลุ่มสอนสมาชิกกลุ่มให้รับผิดชอบที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เมื่ออยู่ภายนอกกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกได้ทดลองทำในกลุ่ม และนำไปฝึกปฏิบัติ

9) ผู้นำกลุ่มช่วยสมาชิกกลุ่มเตรียมการสำหรับการยุติกลุ่มให้เป็นไปด้วยดี ผู้นำกลุ่มจะต้องมีเวลาที่จะให้สมาชิกอภิปราย เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้มากขึ้น และการฝึกทักษะใหม่ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ที่บ้านและที่ทำงาน

3.9.3.4 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม

คอร์เรย์ (Corey. 2004: 366–371) ได้กล่าวถึงเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยมไว้ดังนี้

1) การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นหัวใจสำคัญในการให้ความช่วยเหลือของการบำบัดกลุ่มพฤติกรรมนิยม ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มจะมีการให้การเสริมแรงซึ่งกันและกัน ผู้นำกลุ่มจะรายงานถึงผลสำเร็จของสมาชิกมากกว่าที่จะพูดถึงความล้มเหลว ซึ่งจะทำให้กลุ่มมีบรรยากาศทางบวกมากขึ้น การเสริมแรงทางสังคมเป็นวิธีการที่มีพลังที่จะปรับแต่งพฤติกรรมตามที่ต้องการ ดังนั้นในการให้การเสริมแรงตนเอง ผู้นำกลุ่มจะสอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับให้การเสริมแรงกับตนเองเมื่อตนเองได้มีการพัฒนาขึ้น เพื่อให้สมาชิกได้เพิ่มการควบคุมตนเองและสามารถพึ่งพาตนเองได้ในที่สุด

2) การทำสัญญาเงื่อนไข (Contingency Contracts) หมายถึง พฤติกรรมที่ได้แสดงออกมามีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ต่อเนื่อง แล้วจะใช้รางวัลเชื่อมโยงกับเป้าหมาย และเงื่อนไขการได้รับรางวัลสัญญาจะมีการกำหนดช่วงเวลาสำหรับพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงให้เป็นผลสำเร็จ การทำสัญญาเงื่อนไขที่มีประสิทธิภาพควรมีลักษณะ ดังนี้

ก. มีรายละเอียดที่ชัดเจนกับพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง

ข. กำหนดให้ชัดเจนเกี่ยวกับการเสริมแรงในทันที เช่นเดียวกับการให้การเสริมแรงจากกลุ่ม

ค. กำหนดรายละเอียดว่างานที่กำหนดให้จะต้องมีการสังเกต ประเมินและจดบันทึก

3) การแสดงตัวแบบ (Modeling) เป็นเครื่องมือการสอนที่มีพลังมากที่สุด โดยผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มมีข้อได้เปรียบมากกว่าการให้คำปรึกษารายบุคคล คือสามารถให้สมาชิกมีโอกาสเลียนแบบจากตัวแบบและสังคมที่หลากหลาย การเป็นตัวแบบที่ดีจะเป็นหน้าที่ของทั้งผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม

4) การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal) เป็นเทคนิคเพื่อเตรียมการให้สมาชิกแสดงพฤติกรรมที่ตนเองต้องการให้เกิดขึ้นเมื่ออยู่นอกกลุ่มที่ไม่มีตัวแบบมาแสดงเป็นแบบอย่าง ในการฝึกพฤติกรรมนี้ต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขที่คล้ายคลึงกับสถานการณ์จริงมากที่สุด สมาชิกกลุ่มนอกจากจะได้ฝึกพฤติกรรมแล้ว ยังได้รับการเสริมแรงที่จะเพิ่มกำลังใจในการนำพฤติกรรมนั้นไปใช้ในชีวิตประจำวัน

5) การสอน (Coaching) เป็นหลักการทั่ว ๆ ไป เพื่อให้สมาชิกมีการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้นำกลุ่มอาจใช้การสอนเมื่อสมาชิกไม่มั่นใจในการฝึกพฤติกรรม หรือสมาชิกคนอื่นก็สามารถสอนให้คำแนะนำได้

6) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ใช้เมื่อสมาชิกได้ฝึกปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ในกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกกลุ่ม ในการให้ข้อมูลย้อนกลับจะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ แนวทางการให้ข้อมูลย้อนกลับ มีดังนี้

ก. ก่อนที่สมาชิกกลุ่มจะมีการให้ข้อมูลย้อนกลับ พวกเขาจะต้องถูกฝึกอบรมในกลุ่มก่อนว่าจะมีการให้และรับข้อมูลย้อนกลับอย่างไร

ข. การให้ข้อมูลย้อนกลับจะให้ในด้านบวกก่อน เพื่อให้สมาชิกได้รับแรงเสริมทันที

ค. ในการวิพากษ์วิจารณ์ โดยผู้สังเกตการณ์จะต้องพูดในลักษณะที่ว่าอะไรที่สามารถปฏิบัติให้แตกต่างออกไป

ง. การให้ข้อมูลย้อนกลับที่เป็นประโยชน์จะต้องเน้นไปที่พฤติกรรม

จ. ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับได้

7) การปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) เป็นกระบวนการประเมินและชี้ให้เห็นความคิดของบุคคล การเข้าใจพฤติกรรมด้านลบส่งผลกระทบต่อความคิดและการเรียนรู้ที่แทนที่ด้วยความคิดที่อยู่ในความเป็นจริงและเหมาะสม ในการวางโครงสร้างทางความคิดใหม่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

ก. สอนให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกคิดถึงความแตกต่างระหว่างความล้มเหลวของตนเองและความมีคุณค่าของตนเอง (Self–Defeating and Self–Enhancing) โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับและรูปแบบของการวิเคราะห์ความคิด

ข. สนับสนุนให้สมาชิกวางแผนในเรื่องที่เกี่ยวกับการมีคุณค่าของตนเองที่จะส่งเสริมให้เกิดการแก้ไขปัญหาและมีการแสดงพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ

ค. ให้สมาชิกตัดสินใจในเรื่องความคิดที่มีอยู่จริง โดยแทนที่ความคิดทางลบที่ทำให้เกิดความเครียดด้วยการคิดในเรื่องที่ทำให้ตนเองมีคุณค่า

ง. ให้สมาชิกทดลองปฏิบัติหลาย ๆ ครั้งในกลุ่ม และมีการบ้านให้สมาชิกนำกลับไปลองทำนอกกลุ่ม และมีการติดตามผลต่อไป

8) การแก้ไขปัญหา (Problem Solving) การบำบัดแบบพฤติกรรมนิยมจะสอนวิธีการให้สมาชิกจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยมีเป้าหมายหลักคือ การกำหนดวิธีการแก้ไขปัญหาที่มีประสิทธิภาพ การฝึกเกี่ยวกับทักษะการคิด และการแสดงพฤติกรรมที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มนำไปประยุกต์ใช้ได้ และยังสามารถเผชิญกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต กระบวนการแก้ไขปัญหามี 5 ขั้นตอน ดังนี้

ก. กำหนดทิศทางของปัญหา เพราะสมาชิกกลุ่มต้องการที่จะเข้าใจถึงความสำคัญของการระบุปัญหา พวกเขาต้องมีทักษะที่สามารถจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวันและความสำคัญของการประเมินทางเลือกในการแก้ไขปัญหา

ข. การนิยามปัญหาและกำหนดเป้าหมายเฉพาะอย่างเป็นระบบ สมาชิกกลุ่มจะได้รับการช่วยเหลือให้เกิดความเข้าใจว่าสถานการณ์ที่เป็นปัญหามักจะเกิดขึ้นและพวกเขาสามารถเผชิญกับปัญหานั้นได้

ค. สมาชิกจะได้รับการสอนให้ระดมสมองถึงทางเลือกในการแก้ไขปัญหา

ง. การตัดสินใจ โดยสมาชิกกลุ่มตรวจสอบ และพร้อมที่จะตัดสินใจเลือกวิธีการที่ดีที่สุด โดยสมาชิกกลุ่มจะตรวจสอบผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพของการแก้ไขปัญหาในแต่ละกิจกรรม

จ. สมาชิกกลุ่มดำเนินการแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการที่เลือกไว้และการประเมินถึงผลกระทบ พวกเขาจะได้รับกำลังใจให้ปฏิบัติตามที่ตัดสินใจเลือก จากนั้นตรวจสอบความถูกต้องของประสิทธิภาพของการปฏิบัติ ซึ่งสมาชิกกลุ่มต้องมีการสังเกตและประเมินผลลัพธ์เมื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

9) ระบบเพื่อนคู่หู (The Buddy System) เป็นรูปแบบของการสร้างพันธมิตรในการบำบัดระหว่างสมาชิก สมาชิกจะเป็นผู้ตรวจสอบพฤติกรรมซึ่งกันและกัน มีการเตือนซึ่งกันและกัน ระบบเพื่อนคู่หูจะมีประโยชน์ในการพัฒนาเครือข่ายการสนับสนุนภายนอก เพื่อนคู่หูจะได้รับการฝึกในการให้การเสริมแรง และวิธีการให้และการรับคำวิพากษ์วิจารณ์ โดยให้สมาชิกไปฝึกปฏิบัติภายนอกกลุ่ม วิธีการนี้สมาชิกมีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่นและมีโอกาสเรียนรู้การฝึกทักษะการเป็นผู้นำ

10) เทคนิคการผ่อนคลาย (Muscle Relaxation) เป็นวิธีการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดความเครียด ความวิตกกังวล คับข้องใจ ที่ปรากฏผลออกมาทางกาย การฝึกการผ่อนคลายเป็นการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทีละส่วน เช่น ที่หน้าผาก คอ มือ แขน ขา เป็นต้น การฝึกการผ่อนคลาย เป็นวิธีทำให้กล้ามเนื้อหย่อนหรือคลายความตึง การผ่อนคลายเช่นนี้จะทำให้เกิดความสงบไม่เกิดอารมณ์เครียด วิธีการผ่อนคลายมีหลักการสำคัญ 2 ประการ ได้แก่

ขั้นที่ 1 เกร็งและคลายกล้ามเนื้อของร่างกายทีละส่วน โดยขั้นแรกให้เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดและเกร็งไว้สักครู่ จนรู้สึกถึงความเครียด ต่อมาจึงคลายกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่ากล้ามเนื้อผ่อนคลายอย่างเต็มที่ การเกร็งสลับกลับการคลายนี้จะทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายได้เต็มที่

ขั้นที่ 2 เกิดการเรียนรู้ด้วยการแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งถ้าฝึกมาก ๆ ขึ้น เมื่อรู้สึกว่าเครียดบริเวณใด จะผ่อนคลายได้เอง

11) เทคนิคการใช้สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นเทคนิคที่จัดเลียนแบบสถานการณ์จริงมากที่สุด ให้สมาชิกกลุ่มได้กระทำเพื่อฝึกคิดแก้ปัญหาและตัดสินใจจากสถานการณ์ที่สมาชิกกลุ่มกำลังเผชิญอยู่นั้นราวกับเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเขาเองโดยตรง และสมาชิกกลุ่มยังมีโอกาสทราบความคิดของเขานั้นเป็นอย่างไร ถูกต้องแตกต่างหรือเหมือนกับเพื่อนอย่างไรจากการอภิปรายร่วมกับเพื่อน

3.9.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (Transactional Analysis)

อีริค เลนนาร์ด เบิร์น (Eric Lenard Berane) จิตแพทย์ชาวแคนาดาเป็นผู้ริเริ่ม โดยเบิร์นมีแนวคิดเบื้องต้นว่ามนุษย์เป็นบุคคลที่มีคุณค่า บุคลิกภาพและชีวิตส่วนตัวสามารถปรับปรุงได้ด้วยการเปิดเผยตนที่แท้จริงออกมา หรือค้นหาความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy)เพราะบุคคลที่มีความเป็นตัวของตัวเอง จะแสดงพฤติกรรมอย่างเป็นธรรมชาติ มีเหตุผล น่าเชื่อถือ และเป็นที่ไว้วางใจได้

3.9.4.1 แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล การให้คำปรึกษากลุ่มการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล เป็นแนวคิดที่เน้นลักษณะของบุคลิกภาพด้านการคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรม มุ่งเน้นการเพิ่มสมรรถภาพทางสังคมเพื่อให้ผู้รับบริการมีความสามารถในการแสดงความคิดเห็นร่วมกับบุคคลอื่นอย่างมีเหตุผล

1) แนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์

เบิร์น (Corey. 1991: 266,447;citing Berne. 1964) ได้กล่าวถึงธรรมชาติมนุษย์ ไว้ดังนี้

ก .มนุษย์มีคุณค่า มีหน้าที่รับผิดชอบต่อพฤติกรรมและการตัดสินใจของตนเอง และแม้ว่าเขาจะได้รับอิทธิพลมาจากการอบรมเลี้ยงดู และประสบการณ์จากวัยเด็ก แต่หากไม่ยอมตกเป็นทาสของอดีต เขาก็จะมีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจเลือกวิถีชีวิตที่เหมาะสมกับตนเองได้

ข .มนุษย์สามารถที่จะเข้าใจการตัดสินใจ การกระทำในอดีตของตนเองได้ สามารถตัดสินใจใหม่ เลือกแนวทางใหม่ สามารถเปลี่ยนแปลงแบบแผนนิสัยของตนเอง สามารถตั้งเป้าหมาย และมีพฤติกรรมใหม่

ค .มนุษย์มีความสามารถที่จะกำหนดชะตาชีวิตของตนเองได้ มีความสามารถที่จะเลือกทางชีวิตแบบแผนพฤติกรรมและนิสัยของตนเอง สามารถเลือกหรือปรับเปลี่ยนเป้าหมาย พฤติกรรมของตนเอง ตลอดทั้งสามารถตัดสินใจใหม่ พร้อมที่จะเลือกกำหนดวิถีชีวิตใหม่ที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นเพื่อการดำรงอยู่ในแต่ละช่วงชีวิต แม้ว่ามนุษย์มีศักยภาพที่จะเลือกสิ่งที่ตนปรารถนา แต่สิ่งที่ได้ตกลงใจเลือกแล้วก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ตัดสินใจใหม่ได้ แต่การตัดสินใจใหม่นี้อาจได้รับอิทธิพลจากการคาดหวังและการเรียกร้องจากบุคคลอื่นที่มีความสำคัญต่อชีวิตของเขาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยเด็ก ซึ่งจะส่งผลต่อบุคลิกภาพของบุคคลนั้นในวัยต่อ ๆ มา ทำให้เขาขาดความเชื่อมั่นในตนเองเกิดความท้อถอยต้องพึ่งพาคนอื่น อย่างไรก็ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ เชื่อว่ามนุษย์เป็นบุคคลที่มีคุณค่า และเชื่อว่าบุคลิกภาพและชีวิตส่วนตัวของแต่ละบุคคลสามารถปรับปรุงได้ เพื่อช่วยให้บุคคลนั้นสามารถค้นพบความเป็นตัวของตัวเอง และเกิดการตระหนักรู้ ตลอดทั้งมีสภาวะตัวตนที่เหมาะสมและสามารถขจัดปัญหาในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

2) สภาวะตัวตน (Ego State) แบ่งออกได้ ดังนี้

ก .สภาวะตัวตนแบบพ่อแม่ (The Parent Ego State) เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู มีการกระทำหรือแสดงออกโดยจะตอบโต้ต่อสถานการณ์เหมือนกับที่ตนเคยเห็นพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูกระทำ อาจมีการเลียนแบบคำพูด น้ำเสียงและกิริยาท่าทาง ซึ่งสภาวะตัวตนแบบนี้จะประกอบด้วยคำพูดว่า “น่าจะ” (Should) และ “ควรจะ” (Ought) และแบ่งออกได้ดังนี้

1.พ่อแม่แบบวิพากวิจารณ์ (Critical Parent) หมายถึง สภาวะตัวตนแบบพ่อแม่ที่มีอคติ วิพากษ์วิจารณ์ ติเตียน บังคับ ควบคุมผู้อื่นและไม่มีเหตุผล

2. พ่อแม่แบบเมตตากรุณา (Nurturing Parent) หมายถึง สภาวะตัวตนแบบพ่อแม่ที่มีความเมตตากรุณา ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ ทะนุถนอม ปกป้อง ค้ำจุน มีความเห็นอกเห็นใจ และมีน้ำใจต่อผู้อื่น

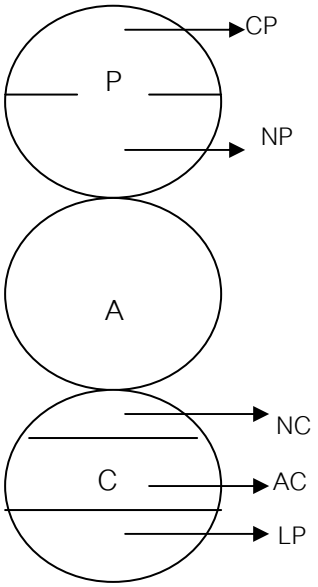
ข .สภาวะตัวตนแบบผู้ใหญ่ (The Adult Ego State) เป็นสภาวะที่บุคคลรวบรวมข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงต่าง ๆ มีการตัดสินใจบนพื้นฐานของข้อมูลที่มีอยู่ด้วยหลักแห่งเหตุผลในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นโดยไม่ใช้อารมณ์ และจะไม่ใช้การลงโทษที่รุนแรง มีการแก้ไขปัญหาด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) นอกจากนี้แต่ละบุคคลจะใช้สภาวะตัวตนแบบผู้ใหญ่นี้เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล แลกเปลี่ยนความจริง ถามคำถาม แก้ปัญหา เสนอแนะ ตลอดจนอภิปรายสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล

ค .สภาวะตัวตนแบบเด็ก (The Child Ego State) ประกอบด้วยความรู้สึกที่เป็นแรงกระตุ้น (Impulsive) และการแสดงความเป็นธรรมชาติ (Spontaneous act) แบ่งออกได้ดังนี้

1. เด็กตามธรรมชาติ (Natural Child) เป็นลักษณะของเด็กที่หุนหันพลันแล่น (Impulsive) ไม่ได้รับการฝึกหัด(Untrained) เป็นธรรมชาติ (Spontaneous) และแสดงออกอย่างเปิดเผย (Expressive) มีเสรีภาพ ไม่สนใจต่อปฏิกิริยาของบุคคลอื่น มีชีวิตชีวา มีเสน่ห์ ขี้อายหรือเห็นแก่ตัว กล้าแสดงออก และมีอยู่ภายในตัวเราแต่ละคน โดยไม่มีการฝึกหัด เด็กที่ปรับตัวได้ (Adapted Child) เป็นเด็กที่แสดงการปรับตัว(Modifications) มีการปรับตัวให้เข้ากับความคาดหวังของผู้อื่น เพื่อจะได้รับการยอมรับความเห็นชอบจากผู้อื่น จะมีลักษณะชอบบ่นคร่ำครวญ ยินยอม ทำตาม ชอบพึ่งพาผู้อื่น และตัดสินใจไม่ค่อยเป็น

2. เด็กที่มีความคิด (Little Professor) เป็นเด็กที่มีความเฉลียวฉลาดโดยไม่ต้องเรียนรู้ มีความสามารถพิเศษ สามารถจัดการ (Manipulative) ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง(Egocentric) และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (creative)

สรุปแล้ว บุคคลจะมีสภาวะตัวตนทั้ง 3 แบบนี้ เป็นส่วนประกอบสำคัญของบุคลิกภาพคือทั้งสภาวะแบบพ่อแม่ สภาวะผู้ใหญ่ และสภาวะแบบเด็ก(P–A-C) และคนเราจะเปลี่ยนจากสภาวะตัวตนหนึ่งไปยังอีกสภาวะตัวตนหนึ่งอยู่เสมอ และพฤติกรรมของแต่ละขณะจะสัมพันธ์กับสภาวะตัวตนในขณะนั้น



ภาพประกอบ 9 โครงสร้างบุคลิกภาพ

ที่มา:นรา สมประสงค์.*(2545) ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ใน ประมวลสาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา* .หน่วยที่ 4: หน้า .177

3) ทัศนะชีวิตหรือตำแหน่งชีวิต (Life Position) ทัศนะชีวิตหรือตำแหน่งชีวิต เป็นความเชื่อหรือมุมมองที่มีต่อตนเองและผู้อื่น เป็นการตัดสินใจที่กระทำโดยผลของประสบการณ์ในวัยเด็ก และเป็นสิ่งที่กำหนดว่าบุคคลรู้สึกเกี่ยวกับตัวเขาและคนอื่นอย่างไร โดยบทบาทชีวิตนี้จะถูกพัฒนาในช่วงต้นๆ ของชีวิต อันเป็นผลจากการสอนของพ่อแม่ เช่น คำสั่งต่าง ๆและการตัดสินใจที่เราทำในวันเด็ก จากการมีปฏิสัมพันธ์ในระยะของเรากับพ่อแม่และคนอื่น ๆ ทัศนะชีวิตหรือตำแหน่งชีวิต แบ่งออกเป็น 4 ประการ ได้แก่

ก .ทัศนะชีวิตแบบฉันก็ดี คุณก็ดี (I'm OK–You're OK) เป็นลักษณะที่ไม่มีการเล่นเกม เกิดความไว้วางใจและเปิดเผย มีความเต็มใจที่จะให้และรับ และมีการยอมรับผู้อื่นอย่างที่เขาเป็น ในทัศนะนี้จะไม่มีผู้ใดเป็นฝ่ายเสีย

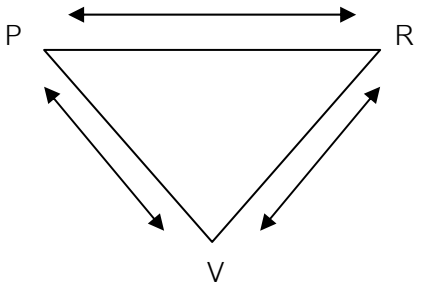
ข .ทัศนะชีวิตแบบฉันก็ดี คุณไม่ดี (I'm OK–You're not OK) เป็นสภาวะของผู้ที่มองปัญหาของเขาว่าเกิดจากผู้อื่น และตำหนิ ดูถูก วิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น เป็นรูปแบบเกมชีวิตที่มีการปกป้องตนเอง โดยการแสดงความโกรธ ทำท่ารังเกียจ และดูหมิ่นผู้ที่ต่ำต้อยกว่า หรือแพะรับบาป ทัศนะ

ชีวิตแบบนี้เป็นสิ่งที่บุคคลต้องการให้คนอื่นเป็นเบี้ยล่าง เพื่อที่จะรักษาความรู้สึกถูกต้องเหมาะสมของตนเองไว้

ค .ทัศนะชีวิตแบบฉันไม่ดี คุณดี (I'm not OK–You're OK) จะเป็นบุคคลที่ซึมเศร้า เป็นคนที่รู้สึกว่าตนเองไม่มีอำนาจเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ จะตอบสนองความต้องการของคนอื่นแทนที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง และจะรู้สึกว่าตนเองเป็นเหยื่อ

ง .ทัศนะชีวิตแบบฉันไม่ดี คุณก็ไม่ดี (I'm not OK – You're not OK) จะเป็นคนที่หมดหวัง หมดความสนใจในสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต และคนที่มองว่าชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่มีอะไรดี ไม่สามารถอยู่ในโลกของความเป็นจริงได้ หันไปสู่พฤติกรรมของทารก หรือพฤติกรรมที่รุนแรง อันเป็นผลให้เกิดอันตรายหรือถึงแก่ความตายของตนหรือคนอื่น ๆ

4) เกมชีวิต (Game) เกมชีวิตเป็นรูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างกัน เป็นการแลกเปลี่ยนการใส่ใจหรือต้องการแรงเสริมทางสังคม โดยธรรมชาติเกมชีวิตจะถูกสร้างขึ้นเพื่อป้องกันความใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy) เปรียบเสมือนการสวมหน้ากากเข้าหากัน เป็นการติดต่อสัมพันธ์ที่แฝงความรู้สึกที่แท้จริงอย่างสอดคล้องกัน แฝงไว้ด้วยความไม่ซื่อสัตย์ ผู้เล่นเกมมักต้องการสิ่งตอบแทนจากการเล่นเกมนั้น และเป็นส่วนหนึ่งของบทบาทชีวิต (Life Script) ของบุคคล ซึ่งจบลงด้วยความรู้สึกในทางบวกและในทางลบสำหรับผู้ที่เล่น ได้แก่ การได้รับการใส่ใจที่ตนพอใจ ความรู้สึกผิด ความรู้สึกสะเทือนใจ ความเศร้า กลัว โมโห โกรธแค้น เป็นต้น ลักษณะของเกมชีวิต สามารถอธิบายได้ด้วยสามเหลี่ยมละครของคาร์บแมน(The Karpman Drama Triangle) ดังนี้



ภาพประกอบ 10 สามเหลี่ยมละครของคาร์บแมน

ที่มา:Stephen B. Karpman.(1968) .Fairy Tales and Script Drama Analysis. *In Transactional Analysis Bulletin.* 7(26) : p. 39–43

ก .ผู้กล่าวหา(Persecutor) จะเป็นผู้ที่ชอบจับผิดผู้อื่น วิจารณ์ผู้อื่น และเชื้อเชิญให้ผู้อื่นเข้ามารับบทเป็นเหยื่อ

ข .ผู้ช่วยเหลือ (Rescuer) จะเป็นผู้ที่เสแสร้งทำเป็นช่วยเหลืออย่างดี ชอบยุ่งเรื่องผู้อื่น จัดการเพื่อคุ้มครองผู้ที่อยู่ในตำแหน่งพึ่งพาผู้อื่น ปกป้องผู้อื่นเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี

ค .เหยื่อ (Victim) จะเป็นผู้ที่ชอบทำตนให้ผู้อื่นช่วยเหลือ และพึ่งพาผู้อื่น เป็นผู้ยอมรับการกระทำและช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ด้วยความรู้สึกว่าตนไม่มีพลังในการเปลี่ยนแปลง ในสามเหลี่ยมละครนี้จะมีการสับเปลี่ยนจากตำแหน่งหนึ่งไปยังอีกตำแหน่งหนึ่งในสามเหลี่ยมได้ ซึ่งคนเราจะเล่นบทบาทเหล่านี้ตามประสบการณ์ที่ได้รับมาตั้งแต่วัยเด็ก

5) ความรู้สึกไม่สบายใจ (Racket) หมายถึงความรู้สึกซึมเศร้า ความรู้สึกผิด ความโกรธ ความเศร้า ซึ่งคนเรารู้สึกอยู่เป็นประจำหลังจากเล่นเกมชีวิต

6) การใส่ใจ (Strokes) แนวคิดนี้เชื่อว่ามนุษย์จำเป็นต้องได้รับทั้งความใส่ใจทางร่างกายและทางจิตใจ เพื่อการพัฒนาความรู้สึกไว้วางใจในโลกและเป็นพื้นฐานสำหรับการรักตัวเอง มีหลักฐานมากมายที่แสดงว่าการขาดปฏิสัมพันธ์ทางกายไม่เพียงแต่ลดอัตราการเติบโตและพัฒนาการของทารก แต่ยังนำไปสู่ความตายได้ ความใส่ใจทางจิตใจทั้งที่เป็นคำพูดและที่ไม่เป็นคำพูดของการยอมรับและการรับรู้เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อบุคคลในการยืนยันถึงความมีคุณค่าของเขา

การใส่ใจเป็นรูปแบบของการยอมรับ และใช้เพื่อติดต่อสื่อสารกับคนอื่นซึ่งคนเราต้องการความรักและความเอาใจใส่จากผู้อื่นทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม เรียกว่า “ความหิว” คนที่ขาดการใส่ใจมาตั้งแต่เด็ก เมื่อโตขึ้นก็จะแสวงหาการใส่ใจมากและจะรู้สึกต้องการการใส่ใจจากคนอื่นตลอดเวลา ซึ่งอาจทำให้มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ การใส่ใจแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่

ก .การใส่ใจทางบวก (Position Strokes) จะเป็นคำพูดที่บอกว่า”ฉันชอบคุณ” และอาจมีการแสดงออกด้วยการสัมผัสที่อบอุ่น การโอบกอด การยิ้ม การชมเชย การยอมรับโดยคำพูดต่าง ๆ และมีท่าทางที่เป็นมิตร ซึ่งถูกมองว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการพัฒนาสุขภาพจิตของคน การใสใจทางบวกแบ่งได้ 2 ชนิด ดังนี้

1. การใส่ใจแบบมีเงื่อนไข (Conditional Strokes) เป็นคำพูดที่บอกว่า “ฉันชอบคุณเมื่อคุณทำตามแนวทางที่ฉันบอก”หมายความว่า มีการให้ทำในบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งเป็นการสร้างเงื่อนไข

2. การใส่ใจแบบไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Strokes)

ข .การใส่ใจทางลบ (Negative Strokes) จะเป็นคำพูดที่บอกว่า ”ฉันไม่ชอบคุณ” และอาจสามารถแสดงออกทั้งทางใช้คำพูดและกิริยาท่าทาง ได้แก่ การดุด่า การลงโทษ การตำหนิ การดูหมิ่น จะทำให้คนรู้สึกว่าถูกละเลยและแบ่งแยก ทำให้การพัฒนาสุขภาพจิตเป็นไปในทางที่ตกต่ำ แม้ว่าจะมีผลกระทบในทางลบ ก็เป็นสิ่งที่น่าพอใจกว่าการไม่ได้รับการใส่ใจเลย

3.9.4 .2 เป้าหมายของทฤษฎีของการให้คำปรึกษากลุ่มวิเคราะห์สัมพันธภาพ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มวิเคราะห์สัมพันธภาพเชื่อว่า ผู้รับบริการเป็นผู้ที่มีคุณค่าและเชื่อว่าบุคลิกภาพและชีวิตส่วนตัวของผู้รับบริการสามารถปรับปรุงได้ ดังนั้นเป้าหมายสูงสุดของการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพคือ ช่วยให้ผู้รับบริการสามารถค้นพบความเป็นตัวของตัวเอง และมี

อิสระจากการควบคุมของประสบการณ์ที่ได้รับแต่วัยเด็ก สำหรับผู้ที่มีความเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริงนั้นจะต้องมีลักษณะดังนี้ (Corey. 1991 : 273,450)

1) ตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมตรงตามความเป็นจริง และพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในชีวิต

2) มีความเป็นธรรมชาติ สามารถแสดงความรู้สึกได้อย่างแท้จริง มีความยืดหยุ่น ยอมรับความจริง และมีความรับผิดชอบ

3) มีความใกล้ชิดสนิทสนม สามารถให้และรับความใกล้ชิดสนิทสนมจากผู้อื่น สามารถติดต่อสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างสนิทสนมและมีความจริงใจ

ส่วนเป้าหมายเฉพาะของการให้คำปรึกษาวิเคราะห์สัมพันธภาพคือ การช่วยให้ผู้รับบริการสามารถขจัดความยุ่งยากสับสนในชีวิตให้มีชีวิตที่ราบรื่น โดย

ก. ช่วยให้ผู้รับบริการหลุดพ้นจากการมีบุคลิกภาพไม่เหมาะสม ซึ่งเกิดจากการถูกแทรกแซงจากสภาวะความเป็นผู้ใหญ่ หรือสภาวะความเป็นพ่อแม่ หรือสภาวะความเป็นเด็ก หรือเกิดจากความเลอะเลือนของสภาวะความเป็นผู้ใหญ่

ข. ช่วยให้ผู้รับบริการหลุดพ้นจากการมีบุคลิกภาพไม่เหมาะสม ซึ่งเกิดจากการปิดกั้นสภาวะบุคลิกภาพแต่ละสภาวะ โดยสามารถเปลี่ยนจากสภาวะตัวตน (Ego State) หนึ่งไปสู่อีกสภาวะตัวตนหนึ่งได้อย่างเหมาะสม

ค. ช่วยให้ผู้รับบริการหลุดพ้นจากการทรรศนะชีวิตหรือตำแหน่งชีวิต (Life Position) ที่ไม่เหมาะสม มาสู่ทรรศนะหรือตำแหน่งชีวิตแบบ “ ฉันก็ดี- เธอก็ดี “ (I’m OK – You’re OK)

ง. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความเป็นตัวของตัวเอง รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลและเข้าใจตัวเองตรงตามความเป็นจริง

จ. ปรับโครงสร้างบุคลิกภาพของผู้รับบริการ เพื่อให้หลุดพ้นจากปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต

3.9.4.3 แนวปฏิบัติของการให้คำปรึกษากลุ่มการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล

กิลลิแลน,เจมส์ และโบวแมน (Corey. 1991: 275 –281;citing Gilliland; James; & Bowman. 1994: 191– 201) ได้กล่าวถึงแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล ในขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษาจะสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา ศึกษารายละเอียดต่าง ๆ ของประเด็นปัญหาของผู้รับคำปรึกษา ตามรายละเอียดดังนี้

1) การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural Analysis) โครงสร้างของบุคลิกภาพประกอบด้วย 3 ส่วน คือสภาวะความเป็นพ่อแม่ สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ และสภาวะความเป็นเด็ก ทั้ง 3 สภาวะนี้ต่างมีลักษณะแตกต่างกัน การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพนี้ จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจสภาวะตัวตนต่าง ๆ ของเขา ได้เข้าใจลักษณะพฤติกรรมที่ตนแสดงออก ตลอดทั้งลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลนั้น หากผู้รับคำปรึกษายึดมั่นเกินไปในสภาวะตัวตนใดสภาวะตัวตนหนึ่ง หรือถูกแทรกแซงจาก

สภาวะตัวตนอื่น ๆ และหากสามารถแก้ไขและปรับโครงสร้างของบุคลิกภาพได้แล้ว ก็จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถใช้สภาวะตัวตนของตนได้สอดคล้องกับความเป็นจริงอย่างมีประสิทธิภาพ

2) การวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรือการวิเคราะห์รูปแบบของสัมพันธภาพ (Transactional Analysis) รูปแบบสัมพันธภาพแบ่งเป็น 3 รูปแบบคือสัมพันธภาพแบบถ้อยทีถ้อยอาศัยหรือสอดคล้องกัน (Complementary Transaction) สัมพันธภาพแบบขัดแย้งกัน (Crossed Transaction) และสัมพันธภาพแบบเคลือบแฝงหรือซ่อนเร้นความรู้สึกที่แท้จริง(Ulterior Transaction) ซึ่งเป็นหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้จักรูปแบบของสัมพันธภาพ และข้อดีข้อเสียของแต่ละรูปแบบที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

3) การวิเคราะห์เกม (Game Analysis) เกมเป็นรูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการติดต่อสัมพันธ์แบบผิวและเป็นกิจกรรมทางสังคม ที่ให้โอกาสผู้คนได้พบปะสังสรรค์ได้ความสนุกสนานหรือเพื่อฆ่าเวลา แต่เกมทางจิตวิทยา (Psychological Game) จากการเล่นเกม ซึ่งสิ่งตอบแทนจากการเล่นเกมไม่จำเป็นต้องเป็นวัตถุสิ่งของ แต่อาจจะเป็นความรู้ทางบวกหรือทางลบได้ ส่วนมากแล้วการเล่นเกมทางจิตวิทยานั้นเป็นวิธีการที่บุคคลพยายามคาดหวังผลประโยชน์จากบุคคลอื่นหรือจากผู้ที่เข้ามาร่วมเล่นเกมด้วย เช่น เพื่อให้ได้รับการใส่ใจที่ตนพอใจ แต่ผลลัพธ์ของการเล่นเกมทางจิตวิทยามักจะจบลงด้วยความโกรธ ความเครียดแค้น ความเศร้า ความกลัวหรืออาจจบลงด้วยการฆ่าตัวตาย

4) การวิเคราะห์ทรรศนะชีวิต (Life Position) หรือตำแหน่งชีวิต ทรรศนะชีวิตหมายถึงเจตคติที่บุคคลที่มีต่อตนเองหรือบุคคลอื่นทั้งแง่บวกและแง่ลบ บุคคลใดมีทรรศนะชีวิตอย่างไรจะมีพื้นฐานมาจากผลของการเข้าใจตนเอง ความรู้สึกที่มีต่อตนเองและบุคคลอื่น และสภาพแวดล้อมตั้งแต่ยังเด็กของบุคคลนั้น ทรรศนะชีวิตแบ่งเป็น 4 รูปแบบ คือ

ก. ฉันก็ดี – เธอก็ดี (I'm OK–You're OK)

ข. ฉันนั้นดี – เธอซิแย่ (I'm OK–You're not OK)

ค. ฉันซิแย่ – เธอนั้นดี (I'm not OK–You're OK)

ง. ฉันก็แย่ – เธอก็แย่ (I'm not OK–You're not OK)

ในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาปรารถนาให้ผู้รับคำปรึกษามีทรรศนะชีวิตแบบฉันก็ดี–เธอก็ดี โดยคาดหวังให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เมื่อประสบปัญหาก็พยายามหาทางแก้ไขปัญหานั้น ๆ

5) การใส่ใจ (Stroke) เป็นการกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลหนึ่งที่มีต่อบุคคลหนึ่ง หากมีการแสดงออกด้วยความจริงใจยอมรับกันอย่างไม่มีเงื่อนไข มีความเอื้ออาทรต่อกัน ก็จะทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน การแสดงออกดังกล่าวเป็นการใส่ใจทางบวก ส่วนการใส่ใจทางลบนั้นจะทำให้ผู้รับเกิดความไม่สบายใจ แต่กระนั้นก็ตามการได้รับบริการใส่ใจทางลบก็ยังดีกว่าไม่ได้รับการใส่ใจใด ๆ ทั้งสิ้น

จากขั้นตอนต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษา รวมทั้งขั้นยุติการให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อมตามความเป็นจริง สามารถแสดงความรู้สึกได้อย่างแท้จริง

ยอมรับความจริง มีความยืดหยุ่น มีความรับผิดชอบ มีความใกล้ชิดสนิทสนม สามารถติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างสนิทสนมยิ่งขึ้น และสามารถช่วยขจัดความยุ่งยากสับสนในชีวิต สามารถให้และรับความรักจากผู้อื่นได้และมีชีวิตที่ราบรื่น

3.9.4.4 บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา คือการเอาใจใส่ในประเด็นที่เกี่ยวกับการสั่งสอนและการคิด การพัฒนาการรับรู้ทางอารมณ์ โดยอธิบายถึงแนวคิดต่าง ๆ เช่น การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ วิเคราะห์บทชีวิต การวิเคราะห์เกมชีวิตและอื่น ๆ ซึ่งจะเน้นถึงความสัมพันธ์ที่เสมอภาคกันระหว่างผู้รับคำปรึกษากับผู้ให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ให้กำลังใจและชี้แนะให้เชื่อมั่นในสภาวะผู้ใหญ่ของตนเอง ช่วยให้ค้นพบพลังของตนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น และเลือกแนวทางการดำรงชีวิตที่มีประสิทธิภาพ

3.9.4.5 เทคนิคในการให้คำปรึกษาการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล

เทคนิคในการให้คำปรึกษาการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล มีดังนี้

1) การซักถาม (Interrogation) โดยผู้ให้คำปรึกษาจะซักถามเฉพาะข้อมูลที่สำคัญ ๆ เพราะการซักถามเป็นเทคนิคที่มีลักษณะเชิงบังคับผู้รับคำปรึกษาให้ตอบ จึงควรต้องระมัดระวัง

2) การระบุบ่งชี้ (Specification) การบ่งชี้ถึงสิ่งที่อยู่ในจิตใจของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาจะสื่อข้อความ หรือสะท้อนความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูด หรือแสดงออกเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจเรื่องราวของตนเองได้ถูกต้องยิ่งขึ้น

3) การเผชิญ (Confrontation) หรือการยืนยันความไม่สอดคล้องของพฤติกรรม การแสดงออกหรือความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา

4) การอธิบาย (Explanation) โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสื่อสารโดยใช้ถ้อยคำที่ชัดเจน ไม่คลุมเครือ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจพฤติกรรมของตนเองได้ถูกต้องชัดเจนขึ้น

5) การยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย (Illustration) โดยการยกตัวอย่างอุทาหรณ์หรือเกร็ดเล็ก ๆ น้อย ๆ มีแง่มุมที่เด่นชัดและเป็นไปในเชิงสร้างสรรค์ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจรายละเอียดของเรื่องราวของตนเองและเรื่องราวที่เกี่ยวข้อง

6) การยืนยัน (Confirmation) การยืนยันเรื่องราว ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้รับคำปรึกษา เพื่อการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือเพื่อการเสริมแรงให้แก่ผู้รับคำปรึกษา

7) การตีความ (Interpretation) จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเหตุผลหรืออิทธิพลที่อยู่เบื้องหลังของพฤติกรรมหรือการแสดงพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา

8) การก่อรูปเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Crystallization) จะเกิดขึ้นเมื่อผู้รับบริการสามารถใช้สภาวะของความเป็นผู้ใหญ่ได้สอดคล้องกับสภาพที่เป็นจริง โดยผู้รับบริการเลิกเล่นเกมหรือใช้เกมเก่า ๆ เพื่อที่จะได้รับความใส่ใจ

9) การสอนการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือการวิเคราะห์รูปแบบของสัมพันธภาพ (Transactional Analysis) รูปแบบสัมพันธภาพแบ่งเป็น 3 รูปแบบคือ

ก. สัมพันธภาพแบบถ้อยทีถ้อยอาศัยหรือสอดคล้องกัน (Complementary Transaction)

ข. สัมพันธภาพแบบขัดแย้งกัน (Crossed Transaction)

ค. สัมพันธภาพแบบเคลือบแฝง ซ่อนเร้นความรู้สึกที่แท้จริง (Ulterior Transaction) ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนสามารถได้รู้จักรูปแบบของสัมพันธภาพ และข้อดีข้อเสียของรูปแบบการสื่อสารแต่ละรูปแบบที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

10) การสอนโครงสร้างบุคลิกภาพ เป็นภาวะตัวตนมีโครงสร้างบุคลิกภาพนั้น จำแนกเป็น 3 ส่วน แบ่งได้ดังนี้

ก. สภาวะตัวตนแบบพ่อแม่ (The Parent Ego State) เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู มีการกระทำหรือแสดงออกโดยจะตอบโต้ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ เหมือนกับที่ตนเคยเห็นพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูกระทำ อาจมีการเลียนแบบคำพูด น้ำเสียง และกิริยาท่าทาง ซึ่งสภาวะตัวตนแบบนี้จะประกอบด้วยคำพูดว่า “ น่าจะ” (Should) และ “ควรจะ” (Ought) แบ่งได้ดังนี้

1.1) พ่อแม่แบบวิพากษ์วิจารณ์ (Critical Parent) หมายถึง สภาวะตัวตนแบบพ่อแม่ที่มีอคติ วิพากษ์วิจารณ์ ติเตียน บังคับ ควบคุมผู้อื่นและไม่มีเหตุผล

1.2) พ่อแม่แบบเมตตากรุณา (Nurturing Parent) หมายถึง สภาวะตัวตนแบบพ่อแม่ที่มีความเมตตากรุณา ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ ทะนุถนอม ปกป้อง ค้ำจุน มีความเห็นอกเห็นใจและมีน้ำใจต่อผู้อื่น

ข. สภาวะตัวตนแบบผู้ใหญ่ (The Adult Ego State) เป็นสภาวะที่บุคคลรวบรวมข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงต่าง ๆ มีการตัดสินใจบนพื้นฐานของข้อมูลที่มีอยู่ด้วยหลักแห่งเหตุผลในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นโดยไม่ใช้อารมณ์ และจะไม่ใช้การลงโทษที่รุนแรง มีการแก้ไขปัญหาด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) นอกจากนี้แต่ละบุคคลจะใช้สภาวะตัวตนแบบผู้ใหญ่นี้เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล แลกเปลี่ยนความจริง ถามคำถาม แก้ปัญหา เสนอแนะ ตลอดจนอภิปรายสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล

ค. สภาวะตัวตนแบบเด็ก (The Child Ego State) ประกอบด้วยความรู้สึกที่เป็นแรงกระตุ้น (Impulsive) และการแสดงความเป็นธรรมชาติ (Spontaneous act) แบ่งได้เป็น

1.1) เด็กตามธรรมชาติ (Natural Child) เป็นลักษณะเด็กที่หุนหันพลันแล่น (Impulsive) ไม่ได้รับการฝึกหัด (Untrained) เป็นธรรมชาติ (Spontaneous) และแสดงออกอย่างเปิดเผย (Expressive) มีเสรีภาพ ไม่สนใจต่อปฏิกิริยาของบุคคลอื่น มีชีวิตชีวา มีเสน่ห์ ขี้อายหรือเห็นแก่ตัว กล้าแสดงออก และมีอยู่ภายในตัวเราแต่ละคนโดยไม่มีการฝึกหัด

1.2) เด็กที่ปรับตัวได้ (Adapted Child) เป็นเด็กที่แสดงการปรับตัว (Modifications) มีการปรับตัวให้เข้ากับความคาดหวังของผู้อื่น เพื่อที่จะได้รับการยอมรับและความเห็นชอบจากผู้อื่น

1.3) เด็กที่มีความคิด (Little Professor) เป็นเด็กที่มีความเฉลียวฉลาดโดยไม่ต้องเรียนรู้ มีความสามารถพิเศษ สามารถจัดการ (Manipulative) ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง(Egocentric) และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Creative)

บุคคลจะมีสภาวะตัวตนทั้ง 3 แบบนี้เป็นส่วนประกอบสำคัญของบุคลิกภาพคือ ทั้งสภาวะแบบพ่อแม่ สภาวะแบบผู้ใหญ่ และสภาวะแบบเด็ก (P-A-C) และคนเราจะเปลี่ยนจากสภาวะตัวตนหนึ่งไปยังอีกสภาวะตัวตนหนึ่งอยู่เสมอ และพฤติกรรมของแต่ละขณะจะสัมพันธ์กับสภาวะตัวตนในขณะนั้น

3.9.5 ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy in Groups)

ผู้ก่อตั้งทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม คือ อัลเบร์ต เอลลิส (Alvert Ellis) ได้กล่าวว่า บุคคลในสังคมเป็นจำนวนมากมีวิธีคิดที่ไร้เหตุผล ซึ่งความคิดดังกล่าวจะนำไปสู่การมีอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการให้คำปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ และปรับเปลี่ยนจากการเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากขึ้น

3.9.5.1 แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม

คอร์เรย์ (Corey. 2004: 396–397) ได้กล่าวถึงแนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม ไว้ดังนี้

1) ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมนั้นมีความสัมพันธ์ต่อกันอย่างต่อเนื่องและมีอิทธิพลต่อสิ่งอื่น ๆ

2) มนุษย์ได้รับผลกระทบจากบุคคล และสิ่งต่าง ๆ รอบตัว และตัวของเขาเองก็ยังส่งผลกระทบต่อบุคคลอื่น ๆ รอบ ๆ ตัวของเขาอีกด้วย บุคคลตัดสินใจ เลือกในการตอบสนองต่ออิทธิพลของระบบที่เขาดำเนินชีวิตอยู่

3) อารมณ์ที่ผิดปกติของมนุษย์ มีสาเหตุหรือได้รับการสนับสนุนจากปัจจัยที่ซับซ้อนทางชีววิทยา และปัจจัยต่าง ๆ จากสิ่งแวดล้อม

4) มนุษย์มีแนวโน้มที่จะสร้างความเชื่อที่ไร้เหตุผลเกี่ยวกับเหตุการณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตัวเขา ซึ่งเหตุการณ์ไม่ดีต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้เป็นสาเหตุของความผิดปกติทางอารมณ์ แต่ความเชื่อที่ไร้เหตุผลของเขาเองที่ทำให้เกิดปัญหาทางด้านบุคลิกภาพ

5) เมื่อบุคคลได้ค้นพบความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลของตนเองแล้ว ความเชื่อดังกล่าวก็จะถูกต่อต้านด้วยการใช้วิธีการที่ร่วมกันของความคิด อารมณ์และพฤติกรรมประกอบกัน พวกเขาจึงโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง และเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล ด้วยการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านั้น ทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นการตำหนิตนเองได้อีกด้วย

3.9.5.2 แนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ของการให้คำปรึกษากลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีดังนี้

1) มนุษย์เกิดมาพร้อมกับศักยภาพในการคิด 2 ด้าน คือ การคิดที่สมเหตุสมผล (Rational Thinking)หรือการคิดแบบตรงไปตรงมา กับการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational Thinking) หรือการคิดอ้อมค้อม

2) มนุษย์เป็นผู้รับผิดชอบในการเกิดอารมณ์ของตนเอง ความคิดไม่สมเหตุสมผล ความเชื่อ ค่านิยม และเจตคติเป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาอารมณ์และพฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ได้โดยตรง ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นการคิดที่อันตรายและทำลายตัวเอง

3) มนุษย์ทุกคนมีความโน้มเอียงที่จะมีเหตุผลในการปกปักรักษาตนเอง การสร้างความสุข การคิดและการพูดจา การรัก การเข้ารวมกลุ่มกับคนอื่น การเติบโต และการประสบความสำเร็จแห่งตน และคนเรามีแนวโน้มแห่งการทำลายตนเอง การหลีกเลี่ยงที่จะคิด การผัดวันประกันพรุ่ง การทำสิ่งผิดพลาดซ้ำซาก การเชื่องมงาย ขาดความอดทน ต้องการความสมบูรณ์แบบ การประณามตนเองและการหลีกเลี่ยงไม่ยอมเติบโตเป็นตัวของตัวเอง คนเราเป็นมนุษย์ปุถุชนธรรมดา ย่อมทำผิดพลาดได้ ซึ่งในขณะเดียวกันก็สามารถเรียนรู้ทักษะ อยู่อย่างมีความสงบได้ด้วยตนเอง สามารถพูดกับตนเอง (Self – talk) ประเมินตนเองได้ (Self – evaluation) และอยู่ได้ด้วยตนเอง (Self – sustaining) เราจะเกิดความยุ่งยากในการพัฒนาทางอารมณ์และพฤติกรรม เมื่อเกิดชอบอะไรขึ้นมา เช่น ต้องการความรัก การยอมรับ และความสำเร็จ แต่เมื่อไม่ได้ก็คิดว่าเป็นเรื่องที่เลวร้าย

4) คนเรามีแนวโน้มในการพัฒนาเติบโตและเป็นตัวของตัวเองโดยกำเนิด แต่การมุ่งไปข้างหน้านั้นถูกรบกวนด้วยการคิดที่อ้อมค้อมไม่สมเหตุสมผล และถูกรบกวนด้วยแบบแผนของการยอมจำนนต่อตนเองตามที่ได้เรียนรู้มา

5) พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากความเชื่อที่ยึดถือเกี่ยวกับตนเอง คนอื่น พฤติกรรมที่เป็นประโยชน์เกิดจากความเชื่อที่มีเหตุผล ส่วนพฤติกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์เกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยทั่ว ๆ ไปพฤติกรรมของคนเราจะมีเป้าหมาย เราอาจลงมือกระทำเพื่อเปลี่ยนแปลงความรู้สึกไม่สบายใจที่กำลังได้รับ

6) การดำรงชีวิตที่มีเหตุผลของมนุษย์ ประกอบด้วยการคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายเป็นการพยายามต่อสู้ที่พอดีระหว่างความสุขระยะสั้นกับความสุขระยะยาวที่เกิด

จากความมีวินัยในปัจจุบัน ส่วนการดำรงชีวิตที่ไม่มีเหตุผล ประกอบด้วยการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในแนวทางที่ขัดขวางหรือรบกวนเป้าหมาย

7) การคิดและอารมณ์มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด การคิดและอารมณ์มักเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันในลักษณะเชิงวงกลมที่เป็นเหตุผลต่อกันและกันอย่างแน่นอน ดังนั้นเมื่อเกิดการคิดก็จะทำให้เกิดอารมณ์ และเมื่อเกิดอารมณ์ก็จะทำให้เกิดการคิด ทั้งการคิด และอารมณ์เกิดจากการเฝ้าบอกตัวเอง (Self– talk) นอกจากนี้การคิดและอารมณ์ยังมีปฏิสัมพันธ์กับพฤติกรรมเพราะบุคคลแสดงพฤติกรรมบนพื้นฐานของการคิดและอารมณ์ การแสดงพฤติกรรมของเขามีอิทธิพลต่อการคิดและอารมณ์ ดังนั้นการคิดอารมณ์และพฤติกรรมจึงยากที่จะแยกจากกันอย่างแท้จริง

8) การทำงานของมนุษย์เป็นลักษณะองค์รวม (Holistic Functioning) ทั้งในด้านการรับรู้และการกระทำ

3.9.5.3 ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C

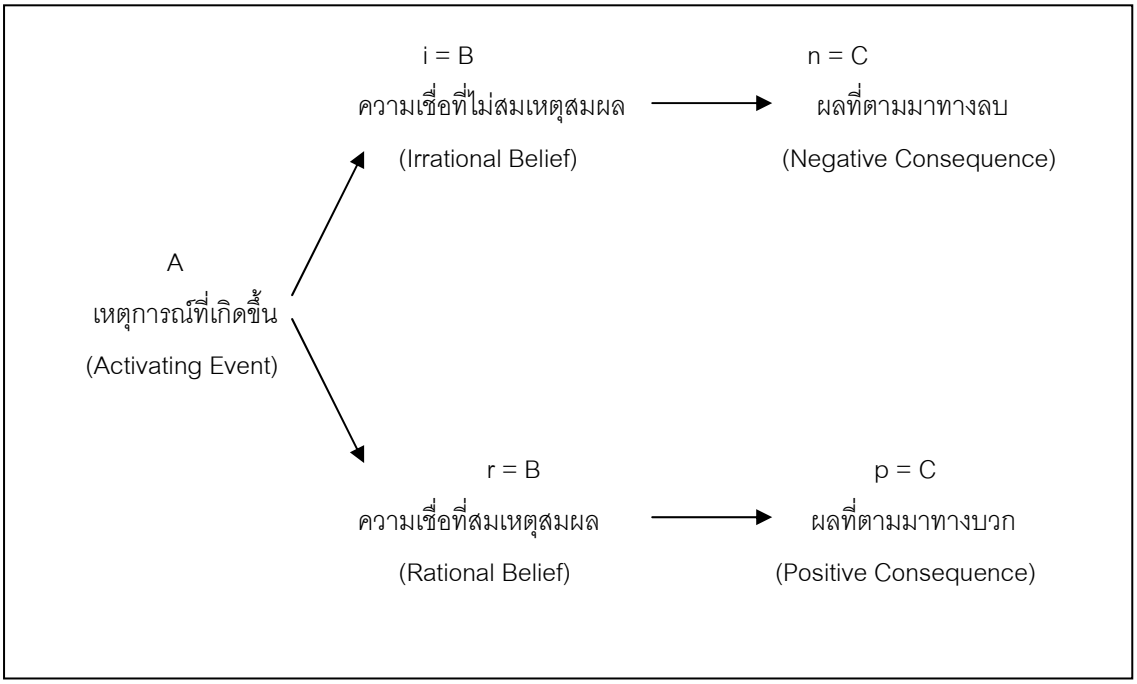
ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C เป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎีและการปฏิบัติแบบ REBT (Corey . 1996 : 322) เอลลิสได้เสนอรูปแบบถึงวิธีการคิดที่ส่งผลกระทบต่อปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรม ไว้ดังนี้ (Livneh; & Wright. 1998: 333)

A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (Activating Event or Antecedent) ได้แก่ เหตุการณ์หรือประสบการณ์

B คือ ระบบความเชื่อ (Belief System) ได้แก่ การรับรู้หรือการประเมินตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น

C คือ ผลที่ตามมาหรือการตอบสนอง (Consequence or Response) ได้แก่ ปฏิกิริยาทางอารมณ์ของบุคคล

กล่าวคือ A ไม่ได้เป็นสาเหตุของ C แต่เป็น B ดังตัวอย่างที่เอลลิสใช้ประกอบการอธิบาย ได้แก่ การตกงาน (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดความซึมเศร้า (C) แต่ความเชื่อ (B) ที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับการตกงาน รวมทั้งการพูดกับตนเอง เช่น “มันเป็นเรื่องที่เลวร้ายที่ตกงาน” และ “ฉันต้องเป็นมนุษย์ที่ไร้ค่า” ตามทฤษฎี A-B-C อธิบายคุณสมบัติของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล ดังภาพประกอบ 11



ภาพประกอบ 11 คุณสมบัติระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล

ที่มา : Levneh ; & Wright. (1995). *Rational – Emotive Theory.in Counseling and Psychology.* p.333.

จากภาพประกอบ 11 จะเห็นว่า เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น (A) บุคคลจะเกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (i=B)หรือความเชื่อที่สมเหตุสมผล (r=B) ถ้าเกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จะทำให้เกิดผลที่ตามมาทางลบ (n=C) เกิดอารมณ์ที่ทำลายตนเอง (Self – defeating Emotions) และพฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ได้ (Maladaptive Behaviors) เช่น รู้สึกโกรธ ซึมเศร้า สิ้นหวัง ปล่อยเวลาให้สูญเปล่า แยกตัวออกจากสังคม ไม่พยายามต่อสู้และการทำลายสิ่งของ ในทางตรงกันข้ามถ้าเกิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลจะทำให้เกิดผลที่ตามมาทางบวก(p=C) เกิดอารมณ์ที่ส่งเสริมตนเอง (Self – supportive Emotions) และพฤติกรรมที่ปรับตัวได้ (Adaptive Behaviors) เช่น รู้สึกรัก ชื่นชอบ มั่นคง ทำงานให้มากขึ้น หาเพื่อนหรือหางานใหม่

3.9.5.4 เป้าหมายการให้คำปรึกษากลุ่มพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม

เป้าหมายการให้คำปรึกษากลุ่มพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรมแบ่งได้ 2 ประการ ดังนี้ (Sharf. 2000: 345;citing Ellis; & Bernard. 1985; Ellis;& Grieger. 1986)

1) เป้าหมายทั่ว ๆ ไป คือ การช่วยเหลือบุคคลในการลดปัญหาทางอารมณ์ ลดการทำลายตัวเอง ประสบความสำเร็จในตนเอง (Self–actualized) และมีความสุขมากขึ้น

2) เป้าหมายย่อย ๆ ที่สำคัญ คือ การช่วยบุคคลในการคิดอย่างมีเหตุผลที่ชัดเจน มีความรู้สึกที่เหมาะสม มีพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลในความสำเร็จตามเป้าหมายของการมีชีวิตที่เป็นสุขมากขึ้น ช่วยให้บุคคลเรียนรู้ในการจัดการที่มีประสิทธิภาพกับความรู้สึกทางลบ เช่น

ความเศร้า ความเสียใจ ความคับข้องใจ ความซึมเศร้า ความวิตกกังวลและความรู้สึกไร้ค่า โดยใช้ปรัชญาแบบ REBT ที่มีประสิทธิภาพ

3.9.5.5 บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มของการให้คำปรึกษากลุ่มพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม

ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มของการให้คำปรึกษากลุ่มพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม มีบทบาทหน้าที่และภาระหน้าที่ที่เฉพาะเจาะจง ไว้ดังนี้ (Corey . 1996: 389 –390; citing Ellis. 1993)

1) แสดงให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่า สมาชิกกลุ่มสร้างความเจ็บปวดให้กับตนเองอย่างไร โดยการทำให้เกิดความกระจ่างในความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาทางอารมณ์ หรือพฤติกรรม ค่านิยม ความเชื่อและเจตคติต่าง ๆ

2) เผชิญหน้ากับสมาชิกกลุ่มด้วยการโน้มน้าวให้คล้อยตาม ให้ยอมรับตั้งแต่ต้น โดยปราศจากข้อสงสัยว่าสมาชิกกลุ่มปลูกฝังหรือรับเอาความเชื่อเหล่านั้นมาไว้ในตัวเองอยู่ตลอดเวลา โดยไม่มีการตรวจสอบข้อเท็จจริง

3) ชักจูงสมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม เพื่อต่อต้านความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน โดยพยายามปรับแก้ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยการท้าทาย การประเมินตนเองและการกล่าวโทษตนเอง

4) สอนสมาชิกกลุ่มให้หลีกเลี่ยงการตกเป็นเหยื่อของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในอนาคต และประยุกต์ใช้ความคิดที่มีเหตุมีผลเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาในอนาคตด้วย

5) ใช้เทคนิคที่หลากหลายทั้งทางด้านการคิด อารมณ์และพฤติกรรม เช่น การตั้งคำถาม การท้าทาย การมอบหมายงานเป็นการบ้าน และการช่วยให้ทดลองวิธีการคิด การรู้สึกและการกระทำสิ่งใหม่ ๆ

6) แสดงบทบาทเป็นครู และไม่มีความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งกับสมาชิกกลุ่ม ด้วยการหลีกเลี่ยงที่จะเพิ่มแนวโน้มในการพึ่งพาผู้นำกลุ่มของสมาชิก โดยการแยกให้ออกระหว่างการยอมรับกับความอบอุ่นหรือความพึงพอใจ และให้การสนับสนุนในสิ่งที่เป็นความรู้สึกที่ถูกต้องโดยให้เกียรติ คอยช่วยเหลือส่งเสริมให้กำลังใจ และเป็นที่ปรึกษาอย่างฉลาดและไว้วางใจได้

7) สร้างสัมพันธภาพด้วยการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข โดยไม่ใส่ใจในสิ่งที่สมาชิกแสดงออกมาอย่างไม่มีเหตุผลทั้งในและนอกกลุ่ม เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองจนสามารถเข้าใจในปัญหาของตนเองได้

8) ใช้หลักการที่มีประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษา โดยการลดหรือหลีกเลี่ยงไม่ใช้การระบายความรู้สึกอย่างอิสระ (Free–association) การวิเคราะห์ความฝัน (Dream analysis) การเล่าเรื่องในอดีต (Past History) และวิธีการอื่น ๆ ที่ต้องใช้เวลานานในการให้คำปรึกษา ยกเว้นรายที่ผิดปกติอาจใช้วิธีการที่ไม่มีประสิทธิภาพเหล่านี้

9) มีความกระตือรือร้นในการสอนรูปแบบทฤษฎี การให้ข้อเสนอแนะในการเผชิญปัญหา การสอนกลยุทธ์ในการตรวจสอบแนวความคิด และวิธีการแก้ปัญหาแก่สมาชิกกลุ่ม

10) จัดเตรียมกลุ่มให้เหมาะสมในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้สมาชิกมั่นใจว่าไม่มีคนใดมีอิทธิพลเหนือคนอื่น ๆ ซึ่งจะทำให้เกิดความแตกแยกในกลุ่มได้และไม่ยอมให้มีการแสดงการต่อต้านขึ้น

11) ใช้บทบาทแบบนำทางในการให้สมาชิกได้ให้คำมั่นสัญญากับตนเอง ในการนำสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่มบำบัดไปใช้ในสถานการณ์ประจำวัน ให้ตระหนักถึงความพยายามอย่างมากในการให้คำปรึกษา และหลังการให้คำปรึกษาเสร็จสิ้นว่าเป็นสิ่งที่เหมาะสม และมีความสำคัญอย่างยิ่ง

12) จัดเตรียมเครื่องมือให้สมาชิกเพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่จะไว้วางใจในตนเองและยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขในขณะที่ต้องเผชิญกับปัญหาใหม่ ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

3.9.5.6 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มพิจารณาเหตุผล- อารมณ์ และพฤติกรรม

คอร์เรย์ (Corey. 2004: 403–410) ได้กล่าวถึงเทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่มพิจารณาเหตุผล - อารมณ์ แบ่งได้ 3 ด้าน ดังนี้

1) เทคนิคทางด้านการคิด ใช้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวิธีการแยกแยะระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล เพื่อให้ชีวิตมีความวิตกกังวลลดลง มีความสุขเพิ่มขึ้น เทคนิคทางด้านการคิดมีดังนี้

ก. การสอนทฤษฎี A-B-C ของการบำบัด REBT (Teaching the A-B-Cs of REBT) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนว่า การเรียนรู้อย่างไม่มีเหตุผลของเขาแต่ดั้งเดิมที่ว่า “น่าจะ” “ควรจะ” และ “ต้อง” เป็นสิ่งที่ไร้เหตุผล สมาชิกมีพลังที่จะเริ่มต้นใหม่เพื่อที่จะหยุดความเชื่อที่ไม่ปกติเหล่านั้น สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนและแสดงให้เห็นวิธีการประยุกต์ใช้ทฤษฎี A-B-C ในการปฏิบัติกับปัญหาต่าง ๆ ที่เขาเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวัน

ข. การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนถึงวิธีการที่จะตรวจสอบ ปรับปรุงแก้ไขในการให้คุณค่าและเจตคติของพวกเขาที่มีต่อตนเองและผู้อื่น โดยผู้นำกลุ่มจะสาธิตให้สมาชิกเห็นถึงวิธีที่จะตรวจสอบ “ความรู้สึกที่ไม่ดี” และ ”ความรู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย” ที่มุ่งความสนใจไปที่การโต้แย้งต่อความไม่มีเหตุผล ความไม่สอดคล้องเชื่อมโยงกันอย่างมีเหตุผล ความสมบูรณ์แบบและจุดจบของเหตุการณ์และความคิดของสมาชิกกลุ่ม

ค. การสอนในการเผชิญกับการพูดกับตนเอง (Teaching Coping Self-Statement) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผล ที่สามารถแก้ไขได้ด้วยคำพูดที่เผชิญกับความรู้สึกอย่างมีเหตุผล ผู้นำกลุ่มสอนให้สมาชิกโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล โดยการเปลี่ยนคำพูดที่เป็นการทำลายตนเอง

ง. การใช้วิธีการทางจิตศึกษา (Psychoeducational Methods)โดยสมาชิกกลุ่มจะได้รับการกระตุ้นให้ฝึกปฏิบัติ และทำงานอย่างหนัก นอกเหนือจากช่วงการให้คำปรึกษา สมาชิกที่อ่านผลงานของการให้คำปรึกษาที่เน้นการใช้ความคิด และพฤติกรรม การฟังเทป และดูวิดีโอ รวมทั้งการเข้าฟังการบรรยายและเข้าประชุมเชิงปฏิบัติการอยู่เป็นประจำ จะเรียนรู้และใช้วิธีการของ REBT ได้ดีกว่าสมาชิกกลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติ

จ. การให้การบ้านด้านการคิด (Cognitive Homework) สมาชิกกลุ่มได้รับการมอบหมายการบ้านเกี่ยวกับการใช้ความคิด ซึ่งประกอบด้วยแนวทางในการประยุกต์ใช้ทฤษฎี A-B-C กับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน สมาชิกอาจจะได้รับ REBT Self-Help Form ที่พวกเขาต้องเขียนประโยคที่เป็นการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของพวกเขา และเขียนความเชื่อที่สมเหตุสมผลแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล สุดท้ายพวกเขาต้องบันทึกถึงความรู้สึกและพฤติกรรมที่พวกเขาประสบหลังจากที่ได้บรรลุถึงความเชื่อที่สมเหตุสมผลนั้น

ฉ. การกำหนดข้อดีและข้อเสีย (Listing advantages and disadvantages) เป็นเทคนิคที่ให้นักเรียนคิดวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่ตนเองเคยแสดงออกแล้วมีผลให้เกิดปัญหาทางสังคม (Sharf. 2000 : 390)

2) เทคนิคทางด้านอารมณ์ ในการบำบัดแบบ REBT ถือว่าการส่งเสริมกำลังใจสมาชิกกลุ่มโดยเข้าถึงอารมณ์ของพวกเขา จะช่วยให้มองเห็นพลังที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้นเทคนิคทางด้านอารมณ์ มีดังนี้

ก. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) ผู้ให้คำปรึกษาจะให้การยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง และไม่มีเงื่อนไขกับสิ่งที่เขาประพฤติปฏิบัติอย่างไม่ถูกต้องทั้งภายในและภายนอกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มมักกลัวที่จะต้องเปิดเผยในสิ่งที่เขาเป็นอยู่ เพราะกลัวว่าจะถูกปฏิเสธ ผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงให้เห็นอย่างแข็งขันว่า แม้พฤติกรรมของสมาชิกจะไม่ถูกต้องหรือเป็นสิ่งเหลวไหลไร้สาระ แต่สมาชิกก็ไม่ได้เป็นคนเลวหรือเป็นคนโง่ไปเสียทั้งหมด การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขจะสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้เกิดการยอมรับในความเป็นบุคคล แม้ว่าความเชื่อ พฤติกรรมบางอย่างจะถูกท้าทายอย่างมากก็ตาม

ข. การจินตนาการเชิงเหตุผลและอารมณ์ (Rational–emotive Imagery) เป็นเทคนิคที่ให้สมาชิกกลุ่มได้จินตนาการถึงบางสิ่งบางอย่างที่เขาคิดว่ามันแย่ที่สุดสำหรับเขา และฝึกตนเองที่จะพัฒนาการใช้อารมณ์อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ ที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามมา

ค. การใช้อารมณ์ขัน (Use of Humor) อารมณ์ขันมีประโยชน์ทั้งต่อการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล และการใช้อารมณ์เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรใช้อารมณ์ขันขณะบำบัด วิธีนี้ไม่ได้หมายความว่าผู้ให้คำปรึกษาหัวเราะกับสมาชิก แต่จะเป็นการหัวเราะกับความคิดและ

พฤติกรรมที่ทำลายตนเองของสมาชิก ในการนำมาใช้ถ้ามีการใช้เทคนิคนี้เร็วเกินไปหรือไม่เหมาะสมจะทำให้เกิดปัญหา สมาชิกอาจไม่ไว้วางใจกลุ่ม

ง. การฝึกเผชิญกับความอาย (Shame–attacking Exercises) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการส่งเสริมให้ทดลองทำพฤติกรรมบางอย่างที่น่าอดสูและเขินอายในที่สาธารณะ เพื่อให้ได้ทำงานเกี่ยวกับความเชื่อในสิ่งที่กำลังทำและฝึกการยอมรับในตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกมีพลังมากขึ้นและลดปัญหาทางอารมณ์ ในการฝึกนี้สมาชิกจะรายงานว่าเขาจะรู้สึกไม่สบายใจในระยะแรก แต่เขาจะพบว่าเขาสามารถทนมันได้และยอมรับตัวเองได้เมื่อได้รับความไม่ชื่นชอบจากคนรอบ ๆ ข้าง การฝึกนี้มีเป้าหมายเพื่อแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมไม่ได้เป็นสาเหตุให้เกิดความรู้สึกเขินอาย แต่มันเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่สมาชิกยึดถือเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมนั้น

จ. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นเทคนิคทั้งทางอารมณ์และพฤติกรรมอยู่ในตัว ประกอบด้วยการใช้ความคิดประเมินความรู้สึก และความเชื่อที่ได้ประสบมา ซึ่งเป็นวิถีทางหนึ่งในการช่วยให้สมาชิกมีประสบการณ์ การเผชิญกับความรู้สึกกลัว คือ การขอให้พวกเขาได้แสดงบทบาท

3) เทคนิคทางด้านพฤติกรรม ในการบำบัดแบบ REBT เทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษานำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น มีดังนี้

ก. เทคนิคการมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment) เป็นกิจกรรมที่กำหนดให้ฝึก เช่น การลดความกังวลอย่างเป็นระบบ การฝึกทักษะกล้าแสดงออก ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับมอบหมายงานให้นำไปปฏิบัติในกลุ่มหรือนำไปปฏิบัตินอกกลุ่มก็ได้ และในการเริ่มต้นกลุ่มผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกอ่านงานที่ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติ แล้วมีการอภิปรายร่วมกัน

ข. การเสริมแรงและการลงโทษ (Reinforcement and Penalties) ในการบำบัดแบบ REBT ใช้ทั้งการเสริมแรงและการลงโทษเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รับการเปลี่ยนแปลง สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนในการเสริมแรงตนเอง เช่น การอ่านนิยาย การดูภาพยนตร์ การรับประทานอาหารที่ชื่นชอบแต่ต้องหลังจากที่มีการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายแล้วเท่านั้น ส่วนการลงโทษนั้น สมาชิกเป็นผู้กำหนดโทษให้กับตนเองเมื่อไม่ยอมปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย เช่น ต้องเผาเงินของตนเอง หรือการส่งเงินให้กับองค์กรต่าง ๆ เมื่อไม่รักษาสัญญาที่ให้ไว้กับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ค. การฝึกทักษะ (Skills Training) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสนับสนุนให้ฝึกทักษะเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะที่สมาชิกกลุ่มขาดไป เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น พิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy in Groups)

3.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.10.1 งานวิจัยในประเทศ

ปริศนา ชาญวิชัย (2546 : 73) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน

จันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2545 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน แยกเป็นนักเรียนที่ใช้กิจกรรมกลุ่ม 8 คน และได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ 8 คน พบว่า นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีวิธีเผชิญกับความโกรธที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทัศนีย์ ตระกูลศุภชัย (2547 : 74) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนปัญจพิทยาคาร อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 12 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

วรรณวิมล ภิญโญศุภสิทธิ์ (2547 : 101-107) ได้ศึกษาและพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ3 โรงเรียนในโครงการขยายโอกาสของกรุงเทพมหานคร ที่มีการใช้ชีวิตที่เหมาะสมน้อย จำนวน 12 คน พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีการการใช้ชีวิตที่เหมาะสมมากขึ้นโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ ด้านครอบครัว และด้านกิจกรรมยามว่าง แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน (2548 : 121-127) ได้ศึกษาการพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่เข้ารับการตรวจรักษาแบบผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลของรัฐในกรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนการยอมรับตนเองตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน พบว่าการยอมรับตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

แคนตู (Cantu.2003 : บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มของนักเรียนที่เป็นชนกลุ่มน้อย ประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้เป็นนักเรียนที่เป็นชนกลุ่มน้อยในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 63 คน ที่มีอายุระหว่าง 15–18 ปี พบว่าหลังจากที่ได้รับคำปรึกษากลุ่ม นักเรียนมีผลการเรียนดีขึ้น

จากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มบุคคลได้หลายด้าน ด้วยเหตุที่ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการในการให้ความช่วยเหลือบุคคลในกลุ่ม โดยที่สมาชิกแต่ละคนได้มีโอกาสได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง รวมไปถึงการให้ความช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม อีกทั้งพลังของกลุ่มก็มีส่วนช่วยในการช่วยเหลือสมาชิกที่ประสบปัญหา ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้การให้คำปรึกษากลุ่มในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน เป็นการศึกษาและพัฒนา (Research and Development) และในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย
   2.1 แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน
   2.2 การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน
3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
   3.1 ขั้นการศึกษาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม
   3.2 ขั้นการดำเนินการทดลองใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดขอบเขตของการศึกษาเป็น 2 ระยะ คือ

1. การศึกษาองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 สังกัดเมืองพัทยา
2. การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

ประชากรในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาสมรรถภาพทางสังคม เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่1-3) ที่ศึกษาในโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2551 จำนวน 10 โรง ได้แก่ โรงเรียนเมืองพัทยา 1-10 จำนวน 3,469 คน (สำนักการศึกษาเมืองพัทยา. 2551: 1)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. **กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม** เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ที่ศึกษาในโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2551 ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) จากประชากรโดยมีโรงเรียนแบ่งเป็นชั้น (Strata) และระดับการศึกษาเป็นหน่วยในการสุ่ม (Sampling Unit) ที่ระดับความเชื่อมั่น .05 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,000 คน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540: 303) ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างสำหรับการศึกษาองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคม

โรงเรียน	ประชากร				กลุ่มตัวอย่าง			
	ม.1	ม.2	ม.3	รวม	ม.1	ม.2	ม.3	รวม
เมืองพัทยา 1	70	66	38	174	20	19	11	50
เมืองพัทยา 2	90	93	72	255	26	27	21	74
เมืองพัทยา 3	142	129	115	386	41	37	33	111
เมืองพัทยา 4	42	41	42	125	12	12	12	36
เมืองพัทยา 5	139	125	132	396	40	36	38	114
เมืองพัทยา 6	115	105	80	300	33	30	23	86
เมืองพัทยา 7	225	212	201	638	65	61	58	184
เมืองพัทยา 8	243	235	208	686	70	68	60	198
เมืองพัทยา 9	129	143	135	407	37	41	39	117
เมืองพัทยา 10	37	24	41	102	11	7	12	30
รวม	**1,232**	**1,173**	**1,064**	**3,469**	**355**	**338**	**307**	**1,000**

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมโดยใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในระยะที่ 1 โดยพิจารณากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ

วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนเข้าร่วมการทดลอง มีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ประกอบด้วยนักเรียนชาย 8 คน และนักเรียนหญิง 8 คน

2.2 ผู้วิจัยนัดนักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน มาสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง ซึ่งนักเรียนทุกคนสมัครใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.3 ผู้วิจัยสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling)จากนักเรียนในข้อ 2.2 เป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม
2. โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัย ดังนี้

1. แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม

แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสังคมในต่างประเทศ เพื่อทราบนิยามและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม

1.2 สำรวจความคิดเห็นเบื้องต้นของนักเรียนเกี่ยวกับความหมายของสมรรถภาพทางสังคม และการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน โดยใช้คำถามปลายเปิดสอบถามนักเรียนที่กำลังเรียนในช่วงชั้นที่ 3 จากโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา จำนวน 120 คน

1.3 สัมภาษณ์กับครูปฏิบัติการสอนจากโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา จำนวน 10 คนเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนในด้านต่าง ๆ ที่อยู่ในโรงเรียน และความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมให้กับนักเรียน

1.4 สัมภาษณ์นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกูล) จำนวน 20 คน เกี่ยวกับความหมายของสมรรถภาพทางสังคมและการทำให้เกิดสมรรถภาพทางสังคม

1.5 เขียนนิยามศัพท์เฉพาะองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมที่สรุปจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งข้อมูลที่ได้จากการสำรวจเบื้องต้น การสัมภาษณ์ครูปฏิบัติการสอน และการสัมภาษณ์นักเรียน โดยแบ่งองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมเป็น 4 องค์ประกอบ คือ ทักษะทางสังคม การกำกับตนเอง การสื่อสาร และการตัดสินใจทางสังคม

1.6 สร้างข้อคำถามเป็นแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม ตามนิยามศัพท์เฉพาะ ซึ่งลักษณะของแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบมาตรประเมินค่า (Rating Scale) ตามลักษณะการสร้างแบบวัด 4 ระดับ จำนวน 79 ข้อ

1.7 นำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมที่ผู้วิจัยสร้างเสร็จแล้ว จำนวน 79 ข้อนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) เป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามในแต่ละด้านรายข้อ และให้คะแนนความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามที่สร้างขึ้น โดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นเป็นตัวบ่งชี้สมรรถภาพทางสังคม

0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นเป็นตัวบ่งชี้สมรรถภาพทางสังคม

-1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่เป็นตัวบ่งชี้สมรรถภาพทางสังคม

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการได้ค่า IOC ระหว่าง 0.40-0.80 (ภาคผนวก ค) จากนั้น ผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อคำถามที่มีค่า IOC เท่ากับ 0.40 ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.8 นำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วจำนวน 79 ข้อ ไปทดลองใช้กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ในโรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกูล) จำนวน 100 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation) ของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ .8787 จำนวน 78 ข้อ ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .8787-.9868 (ภาคผนวก ค) โดยตัดออก 1 ข้อและวิเคราะห์หาค่าความเชื่อของแบบสอบถามด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.9980 และมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาในแต่ละด้าน และจำนวนข้อในแต่ละด้านดังนี้

1.8.1 ด้านทักษะทางสังคม	ค่าอัลฟาเท่ากับ.9960	จำนวน 29 ข้อ
1.8.2 ด้านการกำกับตนเอง	ค่าอัลฟาเท่ากับ.9943	จำนวน 17 ข้อ
1.8.3 ด้านการสื่อสาร	ค่าอัลฟาเท่ากับ.9945	จำนวน 16 ข้อ
1.8.4 ด้านการตัดสินใจทางสังคม	ค่าอัลฟาเท่ากับ.9956	จำนวน 16 ข้อ

1.9 ตัวอย่างแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม

1.9.1 ตัวอย่างข้อคำถามของสมรรถภาพทางสังคมในแต่ละองค์ประกอบ

แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อวัดสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ซึ่งไม่มีข้อถูกหรือผิด เป็นเพียงการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนเท่านั้น จึงขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามนี้ตามความจริง

2. แบบสอบถามนี้เป็นแบบตัวเลือก โดยในแต่ละตัวเลือกจะมีระดับความคิดเห็น 4 ระดับ ให้นักเรียนพิจารณาแต่ละตัวเลือก ว่าตัวเลือกใดตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของนักเรียนมากที่สุด แล้วใส่เครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด โดยในแต่ละระดับมีความหมายดังนี้

4 หมายถึง นักเรียนคิดว่าข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

3 หมายถึง นักเรียนคิดว่าข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนมาก

2 หมายถึง นักเรียนคิดว่าข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนน้อย

1 หมายถึง นักเรียนคิดว่าข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนน้อยที่สุด

กรุณาตอบตามจริงและตอบทุกข้อ

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
	4	3	2	1
1. ด้านทักษะทางสังคม				
(0) ฉันช่วยเพื่อนทำงานกลุ่มจนงานสำเร็จ				
(00) เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในการทำงานกลุ่ม ฉันพยายามที่จะไม่เข้าไปเกี่ยวข้องด้วย				
2. ด้านการกำกับตนเอง				
(0) ฉันรู้จักอารมณ์ของตนเอง				
(00) เป็นสิ่งที่ยากมากที่จะฉันควบคุมอารมณ์ของตนเอง				
3. ด้านการสื่อสาร				
(0) เพื่อนมักบอกกับฉันว่า ฉันเป็นคนพูดที่ถนอมน้ำใจผู้อื่น				
(00) คำพูดของฉันมักทำให้คนอื่นเข้าใจผิด				
4. ด้านการตัดสินใจทางสังคม				
(0) ฉันบอกขอบข่ายของปัญหาให้ผู้อื่นรู้				
(00) ในการตัดสินใจ ฉันมักรู้สึกสับสนกับข้อมูลที่ได้รับ				

เกณฑ์การให้คะแนนของแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม

กำหนดการให้คะแนนดังนี้

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
	4	3	2	1
ข้อความทางบวก	4	3	2	1
ข้อความทางลบ	1	2	3	4

เกณฑ์การแปลคะแนนของคะแนนสมรรถภาพทางสังคม

ข้อความทางบวก ตอบ 4 หมายถึง มีคะแนนสมรรถภาพทางสังคมสูง

ตอบ 3 หมายถึง มีคะแนนสมรรถภาพทางสังคมค่อนข้างสูง

ตอบ 2 หมายถึง มีคะแนนสมรรถภาพทางสังคมค่อนข้างต่ำ

ตอบ 1 หมายถึง มีคะแนนสมรรถภาพทางสังคมต่ำ

ข้อความทางลบ ตอบ 4 หมายถึง มีคะแนนสมรรถภาพทางสังคมต่ำ

ตอบ 3 หมายถึง มีคะแนนสมรรถภาพทางสังคมค่อนข้างต่ำ

ตอบ 2 หมายถึง มีคะแนนสมรรถภาพทางสังคมค่อนข้างสูง

ตอบ 1 หมายถึง มีคะแนนสมรรถภาพทางสังคมสูง

2. การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม

การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม มีลำดับขั้นดังนี้

1.1 นำองค์ประกอบที่ได้จากการศึกษามาสร้างกรอบแนวคิดในการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

1.2 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสังคม

1.3 ศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.4 ดำเนินการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม โดยประยุกต์ใช้เทคนิคจากทฤษฎีต่าง ๆ ที่เห็นว่าเหมาะสมและสอดคล้องกับตัวแปรตาม โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.4.1 ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มและระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง เพื่อให้เกิดความอบอุ่น ไว้วางใจ ยอมรับ จัดให้มีการปฐมนิเทศเพื่อชี้แจงรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม ได้แก่ วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม กฎ กติกาในการเข้ากลุ่ม บทบาทของสมาชิกในการเข้ากลุ่ม บทบาทของผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่ม ระยะเวลา สถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การถาม การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข

1.4.2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม

การพัฒนาทักษะทางสังคม ดำเนินการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2-3

ครั้งที่ 2 ทักษะทางสังคมด้านการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม ใช้เทคนิคการแสดงตัวแบบ เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม เทคนิคการเสริมแรง และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ เทคนิคการถาม เทคนิคการทำให้เกิดความกระจ่าง และเทคนิคการสรุปความ

ครั้งที่ 3 ทักษะทางสังคมด้านการแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลในสังคม ด้านการเข้าสังคมร่วมกับบุคคลอื่น และด้านการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นในสังคม ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค“ The A-B-C Theory of Personality “ เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคสถานการณ์จำลอง

การพัฒนาการกำกับตนเอง ดำเนินการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4-5

ครั้งที่ 4 การกำกับตนเองด้านการรับรู้อารมณ์ของตนเอง โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ เทคนิคการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า เทคนิคการสลับบทบาท

ครั้งที่ 5 การกำกับตนเองด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และด้านการแสดงพฤติกรรมต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคการสลับบทบาท

การพัฒนาการสื่อสาร ดำเนินการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6-7

ครั้งที่ 6 การสื่อสารด้านการคิดเพื่อการสื่อสารไปยังบุคคลอื่น และด้านการสื่อความหมายไปยังบุคคลอื่น โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล ใช้เทคนิคการสอนโครงสร้างบุคลิกภาพและการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เทคนิคการถาม เทคนิคการระบุหรือบ่งชี้ เทคนิคการยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย

ครั้งที่ 7 การสื่อสารด้านการรับฟังสารและด้านการแสดงพฤติกรรมตอบสนองในการสื่อสาร ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคคุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี เทคนิค การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล โดยใช้เทคนิคระบุหรือบ่งชี้ เทคนิคการตอบสนองอย่างเหมาะสม และใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม

การพัฒนาการตัดสินใจทางสังคม ดำเนินการให้คำปรึกษาครั้งที่ 8-9

ครั้งที่ 8 การตัดสินใจทางสังคมทั้ง 6 ด้านย่อย คือกำหนดปัญหาที่เกิดขึ้น การรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ การนำข้อมูลมากำหนดทางเลือก การวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของทางเลือก การตัดสินใจเลือก และการยอมรับและรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค “ The A-B-C Theory of Personality “ เทคนิคการกำหนดข้อดีและข้อเสีย

ครั้งที่ 9 การตัดสินใจทางสังคมทั้ง 6 ด้านย่อย คือกำหนดปัญหาที่เกิดขึ้น การรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ การนำข้อมูลมากำหนดทางเลือก การวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของทางเลือก การตัดสินใจเลือก และการยอมรับและรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการแก้ปัญหา เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่

1.4.2.1 ทักษะของผู้นำกลุ่ม เพื่อเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ (Corey. 2004: 32)โดยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การทวนซ้ำ การทำให้เกิดความกระจ่าง การสรุปความ การถาม การตีความ การเผชิญหน้า การสะท้อนความรู้สึก การสนับสนุน การเอื้ออำนวย การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้คำแนะนำ การเชื่อมโยง และการให้กำลังใจ

1.4.3 ขั้นยุติกลุ่ม

ครั้งที่ 10 ปัจฉิมนิเทศ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1.4.3.1 การสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้

จากการเข้ากลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการเสริมแรง

1.4.3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำการทดสอบหลังการให้คำปรึกษากลุ่มของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นการประเมินสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน โดยใช้แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม และนัดหมายสมาชิกมาพบอีกครั้งในการติดตามผล

1.4.3.3 ขั้นการติดตามผล เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยต้องการทราบสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน หลังจากยุติกลุ่มเป็นเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยจึงประเมินสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน 4 องค์ประกอบ คือ ทักษะทางสังคม การกำกับตนเอง การสื่อสาร และการตัดสินใจทางสังคม โดยใช้แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม

โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม สามารถสรุปได้ ดังภาพประกอบ 12

ภาพประกอบ 12 โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม

1.5 นำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 คน (ภาคผนวก ก) เพื่อตรวจสอบคุณภาพให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า

1.6 นำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำมาแก้ไขให้เหมาะสม ก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

1.7 นำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้ว ไปดำเนินการให้คำปรึกษากับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 ครั้ง ระหว่างวันที่ 12 มกราคม 2552 ถึง วันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2552 ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ และในการกำหนดจำนวนครั้งและระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การบำบัดกลุ่มตามแนวคิดของจาคอปส์; แมสสัน และฮาร์วิล(Jacobb;Masson;& Harvill. 2002: 40) ที่กล่าวว่า ขนาดสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษาที่ได้ผลควรมีจำนวนสมาชิก 5-8 คน และยาโลม (Yalom. 1995: 278-279) ที่ระบุไว้ว่า ระยะเวลาของการบำบัดกลุ่มควรอยู่ระหว่าง 1-1.30 ชั่วโมง และสัปดาห์ละ 1-5 ครั้ง ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 10 ครั้ง ๆ ละ 1.30 ชั่วโมง โดยมีรายละเอียดดังตาราง 3

ตาราง 3 ระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของกลุ่มทดลอง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	หัวเรื่อง
1	12 มกราคม 2552	ปฐมนิเทศ
2	14 มกราคม 2552	การพัฒนาทักษะทางสังคม
3	19 มกราคม 2552	การพัฒนาทักษะทางสังคม
4	21 มกราคม 2552	การพัฒนาการกำกับตนเอง
5	23 มกราคม 2552	การพัฒนาการกำกับตนเอง
6	26 มกราคม 2552	การพัฒนาการสื่อสาร
7	28 มกราคม 2552	การพัฒนาการสื่อสาร
8	30 มกราคม 2552	การพัฒนาการตัดสินใจทางสังคม
9	2 กุมภาพันธ์ 2552	การพัฒนาการตัดสินใจทางสังคม
10	4 กุมภาพันธ์ 2552	ปัจฉิมนิเทศ

1.8 ภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 ในวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2552 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มการทดลองและกลุ่มควบคุมตอบอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็นข้อมูลหลังการทดลอง

1.9 ผู้วิจัยนัดกลุ่มตัวอย่างมาทำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม ในวันที่ 4 มีนาคม 2552 เวลา 15.30 น. เพื่อใช้เป็นข้อมูลหลังการติดตามผล โดยระยะเวลาในการติดตามผล เว้นห่างจากภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นเวลา 1 เดือน

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ขั้นที่ 1 การศึกษาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

1.1 นำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 78 ข้อ ไปให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนในโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา จำนวนทั้งสิ้น 1,000 ฉบับ

1.2 นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามในข้อ1.1 ไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis : CFA) เพื่อแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถาม

ขั้นที่ 2 การพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนโดยใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนโดยการใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

2.1 แบบแผนการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการทดลอง โดยปรับจากแบบแผนการวิเคราะห์ Two Way Repeated Measures ANOVA แบบ One between and two within design (Stevens. 1996) ซึ่งมีแบบแผนการทดลอง ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง	ติดตามผล
ER	T_1	X	T_2	T_3
CR	T_1	-	T_2	T_3

ความหมายของสัญลักษณ์

E แทน กลุ่มทดลอง (Experimental group)

C แทน กลุ่มควบคุม (Control group)

R แทน การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม (Random assignment)

T_1 แทน การทดสอบก่อนที่จะจัดกระทำการทดลอง (Pretest)

T_2 แทน การทดสอบหลังจากที่จัดกระทำการทดลอง (Posttest)

T_3 แทน การทดสอบหลังการติดตามผล (Follow-up)

X แทน การจัดกระทำ (Treatment) โดยโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2 วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง โดยแบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

2.2.1 ก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แล้วสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง ผู้วิจัยสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ จำนวน 8 คน และดำเนินการติดต่อกลุ่มทดลองและกลุ่มเข้าร่วมประชุมเพื่อชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ ในการปฏิบัติของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.2.2 การทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินกลุ่มการให้คำปรึกษา ตามโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับกลุ่มทดลอง จำนวนทั้งสิ้น 10 ครั้ง ระหว่างวันที่ 12 มกราคม 2552 ถึงวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2552 รายละเอียดโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม (ภาคผนวก จ) ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ เพื่อเป็นกลุ่มเปรียบเทียบผลที่ได้จากการทดลอง

2.2.3 หลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

2.2.4 หลังการติดตามผล

ภายหลังการทดลอง 1 เดือน ผู้วิจัยติดตามผลการทดลอง โดยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมอีกครั้ง ในวันที่ 4 มีนาคม 2552 เพื่อเป็นคะแนนหลังการติดตามผล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ขั้นการศึกษาสมรรถภาพทางสังคม

1.1 ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา ได้แบบสอบถามทั้งสิ้น 1,000 ฉบับ

1.2 ผู้วิจัยตรวจสอบแบบสอบถามอีกครั้ง เพื่อดูความสมบูรณ์ของแบบสอบถามได้แบบสอบถามทั้งหมด 1,000 ฉบับ แล้วนำมาวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis)

2. ขั้นการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมโดยการใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 ผู้วิจัยพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากขั้นการศึกษาองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคมที่มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน เป็น

เพศชาย 8 คน เป็นเพศหญิง8 คน และมีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง แล้วผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลอง 8 คน เป็นเพศชาย 4 คน เป็นเพศหญิง 4 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน เป็นเพศชาย 4 คน เป็นเพศหญิง 4 คน

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง ด้วยการนำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมา เพื่อให้คำปรึกษากับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ หลังจากยุติการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมเพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลหลังการทดลอง

2.3 ภายหลังจากการยุติการทดลอง ผู้วิจัยไม่มีการให้คำปรึกษาใด ๆ กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นระยะเวลา 1 เดือน เพื่อติดตามผล โดยผู้วิจัยนัดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมให้มาทำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมอีกครั้ง ในวันที่ 4 มีนาคม 2552 เพื่อเป็นข้อมูลหลังการติดตามผล

2.4 วิเคราะห์ข้อมูลก่อนการทดลอง หลังทดลอง และหลังการติดตามผล สรุปการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล มีรายละเอียดดังนี้

1. วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม

2. วิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item–Objective Congruence) ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545 : 179)

3. วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถาม ใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation : r_{xy}) (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545 : 179)

4. วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัค (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545: 227)

5. วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ (Joreskog ;& Sorbom. 1999)

6. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล โดยใช้สถิติ F–test โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two–way repeated measures ANOVA)

7. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการโดยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยการดำเนินการ ดังนี้

7.1 วิเคราะห์ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

7.2 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้อง (Item – Objective Congruence) (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545 : 179)

$$IOC = \sum R / N$$

เมื่อ

IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างแบบสอบถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

R แทน ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

$\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด

N แทน จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

7.3 สถิติวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามรายข้อ โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation : r_{xy}) (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545 : 179)

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

เมื่อ r_{xy} แทน ดัชนีอำนาจจำแนกของแบบสอบถามรายข้อ

$\sum x$ แทน ผลรวมของคะแนนรายข้อ (item)

$\sum y$ แทน ผลรวมของคะแนนรวม (total) ที่ไม่รวมข้อที่นำมาคำนวณ

$\sum x$ แทน ผลรวมของผลคูณของคะแนน x และคะแนน y

$\sum x^2$ แทน ผลรวมกำลังสองของคะแนน x

$\sum y^2$ แทน ผลรวมกำลังสองของคะแนน y

N แทน จำนวนคนทั้งหมดที่นำมาวิเคราะห์

7.4 สถิติวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

การแสดงค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบัค (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545 : 227)

$$\alpha = \left(\frac{n}{n-1} \quad 1- \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

เมื่อ α แทน ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น

n แทน จำนวนข้อของแบบสอบถาม

S_i^2 แทน คะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ

S_t^2 แทน คะแนนความแปรปรวนของแบบสอบถาม

7.5 สถิติความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถาม

7.5.1 การแสดงค่าความสัมพันธ์คะแนนรวมทั้งฉบับ (ที่หักคะแนนข้อนั้นออก) โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation : r_{xy})

7.5.2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อดูองค์ประกอบแต่ละด้านของแบบสอบถามและตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง โดยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ (Joreskog; & Sorbom. 1999)

7.6 สถิติวิเคราะห์ผลการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมโดยใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม

7.6.1 สถิติวิเคราะห์ความเที่ยงตรงตามเนื้อหาโดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้อง (Item–Objective Congruence) (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545 : 179)

$$IOC = \Sigma \ R / N$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมกับนิยามปฏิบัติการ

R แทน ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

$\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด

N แทน จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

7.6.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผลโดยพิจารณาค่า F–test ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (Two–way repeated measures ANOVA) (Dayton. 1970: 261)

7.6.3 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way repeated measures ANOVA) (Steven. 1996)

7.6.4 วิเคราะห์เปรียบเทียบโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสามทาง (The three factor mixed ANOVA) แบบ One between and two within design (Steven. 1996)

7.6.5 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่หรือทดสอบภายหลัง (Post Hoc Test) ของค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมและรายองค์ประกอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ด้วยวิธีการ Bonferroni (Steven. 1996)

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน เป็นการศึกษาและพัฒนา (Research and Development) และในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย
   2.1 แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน
   2.2 การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน
3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
   3.1 ขั้นการศึกษาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม
   3.2 ขั้นการดำเนินการทดลองใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดขอบเขตของการศึกษาเป็น 2 ระยะ คือ

1. การศึกษาองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 สังกัดเมืองพัทยา
2. การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

ประชากรในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาสมรรถภาพทางสังคม เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่1-3) ที่ศึกษาในโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2551 จำนวน 10 โรง ได้แก่ โรงเรียนเมืองพัทยา 1-10 จำนวน 3,469 คน (สำนักการศึกษาเมืองพัทยา. 2551: 1)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. **กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม** เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ที่ศึกษาในโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2551 ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) จากประชากรโดยมีโรงเรียนแบ่งเป็นชั้น (Strata) และระดับการศึกษาเป็นหน่วยในการสุ่ม (Sampling Unit) ที่ระดับความเชื่อมั่น .05 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,000 คน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540: 303) ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างสำหรับการศึกษาองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคม

โรงเรียน	ประชากร				กลุ่มตัวอย่าง			
	ม.1	ม.2	ม.3	รวม	ม.1	ม.2	ม.3	รวม
เมืองพัทยา 1	70	66	38	174	20	19	11	50
เมืองพัทยา 2	90	93	72	255	26	27	21	74
เมืองพัทยา 3	142	129	115	386	41	37	33	111
เมืองพัทยา 4	42	41	42	125	12	12	12	36
เมืองพัทยา 5	139	125	132	396	40	36	38	114
เมืองพัทยา 6	115	105	80	300	33	30	23	86
เมืองพัทยา 7	225	212	201	638	65	61	58	184
เมืองพัทยา 8	243	235	208	686	70	68	60	198
เมืองพัทยา 9	129	143	135	407	37	41	39	117
เมืองพัทยา 10	37	24	41	102	11	7	12	30
รวม	**1,232**	**1,173**	**1,064**	**3,469**	**355**	**338**	**307**	**1,000**

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมโดยใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในระยะที่ 1 โดยพิจารณากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ

วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนเข้าร่วมการทดลอง มีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ประกอบด้วยนักเรียนชาย 8 คน และนักเรียนหญิง 8 คน

2.2 ผู้วิจัยนัดนักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน มาสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง ซึ่งนักเรียนทุกคนสมัครใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.3 ผู้วิจัยสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling)จากนักเรียนในข้อ 2.2 เป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม
2. โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัย ดังนี้

1. แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม

แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสังคมในต่างประเทศ เพื่อทราบนิยามและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม

1.2 สำรวจความคิดเห็นเบื้องต้นของนักเรียนเกี่ยวกับความหมายของสมรรถภาพทางสังคม และการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน โดยใช้คำถามปลายเปิดสอบถามนักเรียนที่กำลังเรียนในช่วงชั้นที่ 3 จากโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา จำนวน 120 คน

1.3 สัมภาษณ์กับครูปฏิบัติการสอนจากโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา จำนวน 10 คนเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนในด้านต่าง ๆ ที่อยู่ในโรงเรียน และความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมให้กับนักเรียน

1.4 สัมภาษณ์นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกูล) จำนวน 20 คน เกี่ยวกับความหมายของสมรรถภาพทางสังคมและการทำให้เกิดสมรรถภาพทางสังคม

1.5 เขียนนิยามศัพท์เฉพาะองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมที่สรุปจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งข้อมูลที่ได้จากการสำรวจเบื้องต้น การสัมภาษณ์ครูปฏิบัติการสอน และการสัมภาษณ์นักเรียน โดยแบ่งองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมเป็น 4 องค์ประกอบ คือ ทักษะทางสังคม การกำกับตนเอง การสื่อสาร และการตัดสินใจทางสังคม

1.6 สร้างข้อคำถามเป็นแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม ตามนิยามศัพท์เฉพาะ ซึ่งลักษณะของแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบมาตรประเมินค่า (Rating Scale) ตามลักษณะการสร้างแบบวัด 4 ระดับ จำนวน 79 ข้อ

1.7 นำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมที่ผู้วิจัยสร้างเสร็จแล้ว จำนวน 79 ข้อนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) เป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามในแต่ละด้านรายข้อ และให้คะแนนความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามที่สร้างขึ้น โดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นเป็นตัวบ่งชี้สมรรถภาพทางสังคม

0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นเป็นตัวบ่งชี้สมรรถภาพทางสังคม

-1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่เป็นตัวบ่งชี้สมรรถภาพทางสังคม

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการได้ค่า IOC ระหว่าง 0.40-0.80 (ภาคผนวก ค) จากนั้น ผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อคำถามที่มีค่า IOC เท่ากับ 0.40 ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.8 นำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วจำนวน 79 ข้อ ไปทดลองใช้กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ในโรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกูล) จำนวน 100 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation) ของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ .8787 จำนวน 78 ข้อ ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .8787-.9868 (ภาคผนวก ค) โดยตัดออก 1 ข้อและวิเคราะห์หาค่าความเชื่อของแบบสอบถามด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.9980 และมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาในแต่ละด้าน และจำนวนข้อในแต่ละด้านดังนี้

1.8.1 ด้านทักษะทางสังคม	ค่าอัลฟาเท่ากับ.9960	จำนวน 29 ข้อ
1.8.2 ด้านการกำกับตนเอง	ค่าอัลฟาเท่ากับ.9943	จำนวน 17 ข้อ
1.8.3 ด้านการสื่อสาร	ค่าอัลฟาเท่ากับ.9945	จำนวน 16 ข้อ
1.8.4 ด้านการตัดสินใจทางสังคม	ค่าอัลฟาเท่ากับ.9956	จำนวน 16 ข้อ

1.9 ตัวอย่างแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม

1.9.1 ตัวอย่างข้อคำถามของสมรรถภาพทางสังคมในแต่ละองค์ประกอบ

แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อวัดสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ซึ่งไม่มีข้อถูกหรือผิด เป็นเพียงการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนเท่านั้น จึงขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามนี้ตามความจริง

2. แบบสอบถามนี้เป็นแบบตัวเลือก โดยในแต่ละตัวเลือกจะมีระดับความคิดเห็น 4 ระดับ ให้นักเรียนพิจารณาแต่ละตัวเลือก ว่าตัวเลือกใดตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของนักเรียนมากที่สุด แล้วใส่เครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด โดยในแต่ละระดับมีความหมายดังนี้

4 หมายถึง นักเรียนคิดว่าข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

3 หมายถึง นักเรียนคิดว่าข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนมาก

2 หมายถึง นักเรียนคิดว่าข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนน้อย

1 หมายถึง นักเรียนคิดว่าข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนน้อยที่สุด

กรุณาตอบตามจริงและตอบทุกข้อ

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
	4	3	2	1
1. ด้านทักษะทางสังคม				
(0) ฉันช่วยเพื่อนทำงานกลุ่มจนงานสำเร็จ				
(00) เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในการทำงานกลุ่ม ฉันพยายามที่จะไม่เข้าไปเกี่ยวข้องด้วย				
2. ด้านการกำกับตนเอง				
(0) ฉันรู้จักอารมณ์ของตนเอง				
(00) เป็นสิ่งที่ยากมากที่จะฉันควบคุมอารมณ์ของตนเอง				
3. ด้านการสื่อสาร				
(0) เพื่อนมักบอกกับฉันว่า ฉันเป็นคนพูดที่ถนอมน้ำใจผู้อื่น				
(00) คำพูดของฉันมักทำให้คนอื่นเข้าใจผิด				
4. ด้านการตัดสินใจทางสังคม				
(0) ฉันบอกขอบข่ายของปัญหาให้ผู้อื่นรู้				
(00) ในการตัดสินใจ ฉันมักรู้สึกสับสนกับข้อมูลที่ได้รับ				

เกณฑ์การให้คะแนนของแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม

กำหนดการให้คะแนนดังนี้

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
	4	3	2	1
ข้อความทางบวก	4	3	2	1
ข้อความทางลบ	1	2	3	4

เกณฑ์การแปลคะแนนของคะแนนสมรรถภาพทางสังคม

ข้อความทางบวก ตอบ 4 หมายถึง มีคะแนนสมรรถภาพทางสังคมสูง

ตอบ 3 หมายถึง มีคะแนนสมรรถภาพทางสังคมค่อนข้างสูง

ตอบ 2 หมายถึง มีคะแนนสมรรถภาพทางสังคมค่อนข้างต่ำ

ตอบ 1 หมายถึง มีคะแนนสมรรถภาพทางสังคมต่ำ

ข้อความทางลบ ตอบ 4 หมายถึง มีคะแนนสมรรถภาพทางสังคมต่ำ

ตอบ 3 หมายถึง มีคะแนนสมรรถภาพทางสังคมค่อนข้างต่ำ

ตอบ 2 หมายถึง มีคะแนนสมรรถภาพทางสังคมค่อนข้างสูง

ตอบ 1 หมายถึง มีคะแนนสมรรถภาพทางสังคมสูง

2. การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม

การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม มีลำดับขั้นดังนี้

1.1 นำองค์ประกอบที่ได้จากการศึกษามาสร้างกรอบแนวคิดในการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

1.2 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสังคม

1.3 ศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.4 ดำเนินการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม โดยประยุกต์ใช้เทคนิคจากทฤษฎีต่าง ๆ ที่เห็นว่าเหมาะสมและสอดคล้องกับตัวแปรตาม โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.4.1 ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มและระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง เพื่อให้เกิดความอบอุ่น ไว้วางใจ ยอมรับ จัดให้มีการปฐมนิเทศเพื่อชี้แจงรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม ได้แก่ วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม กฎ กติกาในการเข้ากลุ่ม บทบาทของสมาชิกในการเข้ากลุ่ม บทบาทของผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่ม ระยะเวลา สถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การถาม การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข

1.4.2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม

การพัฒนาทักษะทางสังคม ดำเนินการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2-3

ครั้งที่ 2 ทักษะทางสังคมด้านการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม ใช้เทคนิคการแสดงตัวแบบ เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม เทคนิคการเสริมแรง และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ เทคนิคการถาม เทคนิคการทำให้เกิดความกระจ่าง และเทคนิคการสรุปความ

ครั้งที่ 3 ทักษะทางสังคมด้านการแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลในสังคม ด้านการเข้าสังคมร่วมกับบุคคลอื่น และด้านการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นในสังคม ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค“ The A-B-C Theory of Personality “ เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคสถานการณ์จำลอง

การพัฒนาการกำกับตนเอง ดำเนินการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4-5

ครั้งที่ 4 การกำกับตนเองด้านการรับรู้อารมณ์ของตนเอง โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ เทคนิคการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า เทคนิคการสลับบทบาท

ครั้งที่ 5 การกำกับตนเองด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และด้านการแสดงพฤติกรรมต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคการสลับบทบาท

การพัฒนาการสื่อสาร ดำเนินการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6-7

ครั้งที่ 6 การสื่อสารด้านการคิดเพื่อการสื่อสารไปยังบุคคลอื่น และด้านการสื่อความหมายไปยังบุคคลอื่น โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล ใช้เทคนิคการสอนโครงสร้างบุคลิกภาพและการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เทคนิคการถาม เทคนิคการระบุหรือบ่งชี้ เทคนิคการยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย

ครั้งที่ 7 การสื่อสารด้านการรับฟังสารและด้านการแสดงพฤติกรรมตอบสนองในการสื่อสาร ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคคุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี เทคนิค การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล โดยใช้เทคนิคระบุหรือบ่งชี้ เทคนิคการตอบสนองอย่างเหมาะสม และใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม

การพัฒนาการตัดสินใจทางสังคม ดำเนินการให้คำปรึกษาครั้งที่ 8-9

ครั้งที่ 8 การตัดสินใจทางสังคมทั้ง 6 ด้านย่อย คือกำหนดปัญหาที่เกิดขึ้น การรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ การนำข้อมูลมากำหนดทางเลือก การวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของทางเลือก การตัดสินใจเลือก และการยอมรับและรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค “ The A-B-C Theory of Personality “ เทคนิคการกำหนดข้อดีและข้อเสีย

ครั้งที่ 9 การตัดสินใจทางสังคมทั้ง 6 ด้านย่อย คือกำหนดปัญหาที่เกิดขึ้น การรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ การนำข้อมูลมากำหนดทางเลือก การวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของทางเลือก การตัดสินใจเลือก และการยอมรับและรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการแก้ปัญหา เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่

1.4.2.1 ทักษะของผู้นำกลุ่ม เพื่อเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ (Corey. 2004: 32)โดยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การทวนซ้ำ การทำให้เกิดความกระจ่าง การสรุปความ การถาม การตีความ การเผชิญหน้า การสะท้อนความรู้สึก การสนับสนุน การเอื้ออำนวย การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้คำแนะนำ การเชื่อมโยง และการให้กำลังใจ

1.4.3 ขั้นยุติกลุ่ม

ครั้งที่ 10 ปัจฉิมนิเทศ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1.4.3.1 การสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้

จากการเข้ากลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการเสริมแรง

1.4.3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำการทดสอบหลังการให้คำปรึกษากลุ่มของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นการประเมินสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน โดยใช้แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม และนัดหมายสมาชิกมาพบอีกครั้งในการติดตามผล

1.4.3.3 ขั้นการติดตามผล เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยต้องการทราบสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน หลังจากยุติกลุ่มเป็นเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยจึงประเมินสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน 4 องค์ประกอบ คือ ทักษะทางสังคม การกำกับตนเอง การสื่อสาร และการตัดสินใจทางสังคม โดยใช้แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม

โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม สามารถสรุปได้ ดังภาพประกอบ 12

ภาพประกอบ 12 โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม

1.5 นำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 คน (ภาคผนวก ก) เพื่อตรวจสอบคุณภาพให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า

1.6 นำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำมาแก้ไขให้เหมาะสม ก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

1.7 นำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้ว ไปดำเนินการให้คำปรึกษากับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 ครั้ง ระหว่างวันที่ 12 มกราคม 2552 ถึง วันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2552 ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ และในการกำหนดจำนวนครั้งและระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การบำบัดกลุ่มตามแนวคิดของจาคอปส์; แมสสัน และฮาร์วิล(Jacobb;Masson;& Harvill. 2002: 40) ที่กล่าวว่า ขนาดสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษาที่ได้ผลควรมีจำนวนสมาชิก 5-8 คน และยาโลม (Yalom. 1995: 278-279) ที่ระบุไว้ว่า ระยะเวลาของการบำบัดกลุ่มควรอยู่ระหว่าง 1-1.30 ชั่วโมง และสัปดาห์ละ 1-5 ครั้ง ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 10 ครั้ง ๆ ละ 1.30 ชั่วโมง โดยมีรายละเอียดดังตาราง 3

ตาราง 3 ระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของกลุ่มทดลอง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	หัวเรื่อง
1	12 มกราคม 2552	ปฐมนิเทศ
2	14 มกราคม 2552	การพัฒนาทักษะทางสังคม
3	19 มกราคม 2552	การพัฒนาทักษะทางสังคม
4	21 มกราคม 2552	การพัฒนาการกำกับตนเอง
5	23 มกราคม 2552	การพัฒนาการกำกับตนเอง
6	26 มกราคม 2552	การพัฒนาการสื่อสาร
7	28 มกราคม 2552	การพัฒนาการสื่อสาร
8	30 มกราคม 2552	การพัฒนาการตัดสินใจทางสังคม
9	2 กุมภาพันธ์ 2552	การพัฒนาการตัดสินใจทางสังคม
10	4 กุมภาพันธ์ 2552	ปัจฉิมนิเทศ

1.8 ภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 ในวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2552 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มการทดลองและกลุ่มควบคุมตอบอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็นข้อมูลหลังการทดลอง

1.9 ผู้วิจัยนัดกลุ่มตัวอย่างมาทำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม ในวันที่ 4 มีนาคม 2552 เวลา 15.30 น. เพื่อใช้เป็นข้อมูลหลังการติดตามผล โดยระยะเวลาในการติดตามผล เว้นห่างจากภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นเวลา 1 เดือน

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ขั้นที่ 1 การศึกษาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

1.1 นำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 78 ข้อ ไปให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนในโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา จำนวนทั้งสิ้น 1,000 ฉบับ

1.2 นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามในข้อ1.1 ไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis : CFA) เพื่อแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถาม

ขั้นที่ 2 การพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนโดยใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนโดยการใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

2.1 แบบแผนการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการทดลอง โดยปรับจากแบบแผนการวิเคราะห์ Two Way Repeated Measures ANOVA แบบ One between and two within design (Stevens. 1996) ซึ่งมีแบบแผนการทดลอง ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง	ติดตามผล
ER	T_1	X	T_2	T_3
CR	T_1	-	T_2	T_3

ความหมายของสัญลักษณ์

E แทน กลุ่มทดลอง (Experimental group)

C แทน กลุ่มควบคุม (Control group)

R แทน การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม (Random assignment)

T_1 แทน การทดสอบก่อนที่จะจัดกระทำการทดลอง (Pretest)

T_2 แทน การทดสอบหลังจากที่จัดกระทำการทดลอง (Posttest)

T_3 แทน การทดสอบหลังการติดตามผล (Follow-up)

X แทน การจัดกระทำ (Treatment) โดยโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2 วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง โดยแบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

2.2.1 ก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แล้วสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง ผู้วิจัยสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ จำนวน 8 คน และดำเนินการติดต่อกลุ่มทดลองและกลุ่มเข้าร่วมประชุมเพื่อชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ ในการปฏิบัติของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.2.2 การทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินกลุ่มการให้คำปรึกษา ตามโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับกลุ่มทดลอง จำนวนทั้งสิ้น 10 ครั้ง ระหว่างวันที่ 12 มกราคม 2552 ถึงวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2552 รายละเอียดโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม (ภาคผนวก จ) ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ เพื่อเป็นกลุ่มเปรียบเทียบผลที่ได้จากการทดลอง

2.2.3 หลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

2.2.4 หลังการติดตามผล

ภายหลังการทดลอง 1 เดือน ผู้วิจัยติดตามผลการทดลอง โดยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมอีกครั้ง ในวันที่ 4 มีนาคม 2552 เพื่อเป็นคะแนนหลังการติดตามผล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ขั้นการศึกษาสมรรถภาพทางสังคม

1.1 ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา ได้แบบสอบถามทั้งสิ้น 1,000 ฉบับ

1.2 ผู้วิจัยตรวจสอบแบบสอบถามอีกครั้ง เพื่อดูความสมบูรณ์ของแบบสอบถามได้แบบสอบถามทั้งหมด 1,000 ฉบับ แล้วนำมาวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis)

2. ขั้นการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมโดยการใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 ผู้วิจัยพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากขั้นการศึกษาองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคมที่มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน เป็น

เพศชาย 8 คน เป็นเพศหญิง8 คน และมีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง แล้วผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลอง 8 คน เป็นเพศชาย 4 คน เป็นเพศหญิง 4 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน เป็นเพศชาย 4 คน เป็นเพศหญิง 4 คน

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง ด้วยการนำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมา เพื่อให้คำปรึกษากับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ หลังจากยุติการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมเพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลหลังการทดลอง

2.3 ภายหลังจากการยุติการทดลอง ผู้วิจัยไม่มีการให้คำปรึกษาใด ๆ กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นระยะเวลา 1 เดือน เพื่อติดตามผล โดยผู้วิจัยนัดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมให้มาทำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมอีกครั้ง ในวันที่ 4 มีนาคม 2552 เพื่อเป็นข้อมูลหลังการติดตามผล

2.4 วิเคราะห์ข้อมูลก่อนการทดลอง หลังทดลอง และหลังการติดตามผล สรุปการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล มีรายละเอียดดังนี้

1. วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม

2. วิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item–Objective Congruence) ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545 : 179)

3. วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถาม ใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation : r_{xy}) (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545 : 179)

4. วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัค (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545: 227)

5. วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ (Joreskog ;& Sorbom. 1999)

6. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล โดยใช้สถิติ F–test โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two–way repeated measures ANOVA)

7. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการโดยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยการดำเนินการ ดังนี้

7.1 วิเคราะห์ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

7.2 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้อง (Item – Objective Congruence) (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545 : 179)

$$IOC = \sum R / N$$

เมื่อ

IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างแบบสอบถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

R แทน ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

$\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด

N แทน จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

7.3 สถิติวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามรายข้อ โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation : r_{xy}) (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545 : 179)

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

เมื่อ r_{xy} แทน ดัชนีอำนาจจำแนกของแบบสอบถามรายข้อ

$\sum x$ แทน ผลรวมของคะแนนรายข้อ (item)

$\sum y$ แทน ผลรวมของคะแนนรวม (total) ที่ไม่รวมข้อที่นำมาคำนวณ

$\sum x$ แทน ผลรวมของผลคูณของคะแนน x และคะแนน y

$\sum x^2$ แทน ผลรวมกำลังสองของคะแนน x

$\sum y^2$ แทน ผลรวมกำลังสองของคะแนน y

N แทน จำนวนคนทั้งหมดที่นำมาวิเคราะห์

7.4 สถิติวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

การแสดงค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบัค (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545 : 227)

$$\alpha = \left(\frac{n}{n-1} \quad 1- \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

เมื่อ α แทน ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น

n แทน จำนวนข้อของแบบสอบถาม

S_i^2 แทน คะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ

S_t^2 แทน คะแนนความแปรปรวนของแบบสอบถาม

7.5 สถิติความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถาม

7.5.1 การแสดงค่าความสัมพันธ์คะแนนรวมทั้งฉบับ (ที่หักคะแนนข้อนั้นออก) โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation : r_{xy})

7.5.2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อดูองค์ประกอบแต่ละด้านของแบบสอบถามและตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง โดยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ (Joreskog; & Sorbom. 1999)

7.6 สถิติวิเคราะห์ผลการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมโดยใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม

7.6.1 สถิติวิเคราะห์ความเที่ยงตรงตามเนื้อหาโดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้อง (Item–Objective Congruence) (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545 : 179)

$$IOC = \Sigma \ R / N$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมกับนิยามปฏิบัติการ

R แทน ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

$\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด

N แทน จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

7.6.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผลโดยพิจารณาค่า F–test ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (Two–way repeated measures ANOVA) (Dayton. 1970: 261)

7.6.3 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way repeated measures ANOVA) (Steven. 1996)

7.6.4 วิเคราะห์เปรียบเทียบโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสามทาง (The three factor mixed ANOVA) แบบ One between and two within design (Steven. 1996)

7.6.5 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่หรือทดสอบภายหลัง (Post Hoc Test) ของค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมและรายองค์ประกอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ด้วยวิธีการ Bonferroni (Steven. 1996)

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	=	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
M	=	ค่าเฉลี่ย
SD	=	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
χ^2	=	ค่าสถิติไค-สแควร์
P	=	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน
GFI	=	ดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง
AGFI	=	ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว
RMR	=	ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ
RMSEA	=	ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า
R^2	=	ค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ (Coefficient of determination)
b	=	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading)
SE	=	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error)
Min	=	ค่าเฉลี่ยต่ำสุด
Max	=	ค่าเฉลี่ยสูงสุด
SS	=	ค่าความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. การศึกษาองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา มีการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1.1 ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1.1 จำนวนและค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานด้านเพศ ระดับชั้น

1.1.2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา

1.2 การแสดงหลักฐานความเชื่อมั่นของแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา

1.3 การแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงตามโครงสร้างของแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา

2. การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ตอนย่อย ได้แก่

2.1 การนำเสนอขั้นตอนการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา

2.2 การสรุปทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา

3. การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1 การศึกษาองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา

1.1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา

1.1.1 จำนวน ร้อยละ ของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ในตอนนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 1,000 คน มาหาค่าจำนวน ร้อยละ ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 จำนวนร้อยละของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคม (n = 1,000)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	458	45.80
หญิง	542	54.20
รวม	1,000	100.00
ระดับชั้น		
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	355	35.50
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	338	33.80
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	307	30.70
รวม	1,000	100.00

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 5 พบว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 54.20 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 45.80

ระดับการศึกษา นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 35.50 รองลงมากำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 33.80 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 30.70 ตามลำดับ

1.1.2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้นำคะแนนสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) มาหาค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสมรรถภาพทางสังคมรายด้านและโดยรวมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) (n = 1,000)

สมรรถภาพทางสังคม	**ระดับชั้น**	K	Min	Max	M	SD
ทักษะทางสังคม	ม.1	29	1.90	3.12	2.56	.35
	ม.2	29	1.89	3.15	2.41	.35
	ม.3	29	1.90	3.11	2.57	.35
รวม		29	1.89	3.15	2.51	.36
การกำกับตนเอง	ม.1	17	1.90	3.17	2.56	.34
	ม.2	17	1.80	3.17	2.41	.34
	ม.3	17	1.93	3.13	2.56	.34
รวม		17	1.80	3.17	2.51	.35
การสื่อสาร	ม.1	16	2.00	3.00	2.54	.22
	ม.2	16	1.98	2.96	2.43	.22
	ม.3	16	2.10	3.02	2.53	.22
รวม		16	1.98	3.02	2.50	.23
การตัดสินใจทางสังคม	ม.1	16	2.19	2.85	2.52	.11
	ม.2	16	2.24	2.81	2.47	.11
	ม.3	16	2.11	2.83	2.51	.11
รวม		16	2.11	2.85	2.50	.11
สมรรถภาพทางสังคมโดยรวม	ม.1	78	2.04	2.94	2.55	.24
	ม.2	78	2.06	2.90	2.43	.25
	ม.3	78	2.11	2.91	2.54	.24
รวม		78	2.04	2.94	2.50	.25

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยามีค่าเท่ากับ 2.50 โดยในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ 2.55 รองลงมาคือระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.54 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.43 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่าองค์ประกอบด้านทักษะทางสังคมโดยรวมของทุกระดับชั้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.51 เมื่อพิจารณาตามระดับชั้นพบว่าระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดเท่ากับ 2.57 รองลงมาคือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.56 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.41 ตามลำดับ

องค์ประกอบด้านการกำกับตนเองโดยรวมทุกระดับชั้นมีค่าเท่ากับ 2.51 เมื่อพิจารณาตามระดับชั้น พบว่าระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ต่างมีค่าเฉลี่ยการกำกับตนเองมากที่สุดเท่ากับ 2.56 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.41

องค์ประกอบด้านการสื่อสารโดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.50 เมื่อพิจารณาตามระดับชั้น พบว่าระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดเท่ากับ 2.54 รองลงมาคือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.53 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.43 ตามลำดับ

องค์ประกอบด้านการตัดสินใจทางสังคมโดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.50 เมื่อพิจารณาตามระดับชั้น พบว่าระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 2.52 รองลงมาคือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.51 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.47 ตามลำดับ

1.2 การแสดงหลักฐานความเชื่อมั่นของแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา จำนวน 1,000 คน มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรความสอดคล้องภายในแบบอัลฟา (α) ของครอนบัค (Cronbach) ซึ่งคำนวณจากนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 7

ตาราง 7 ค่าความเชื่อมั่นของคะแนนสมรรถภาพทางสังคม(α) และค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัดของสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยาและรวมทุกระดับชั้น

สมรรถภาพทางสังคม		ค่าความเชื่อมั่นของความสอดคล้องภายในแบบอัลฟา (α)			
		ม.1	ม.2	ม.3	รวม
		(n = 355)	(n = 338)	(n = 307)	(n = 1,000)
ทักษะทางสังคม	α	0.7750	0.7714	0.7699	0.7733
	SE_m	0.0420	0.0437	0.0434	0.0435
การกำกับตนเอง	α	0.7972	0.7554	0.7920	0.7956
	SE_m	0.0370	0.0457	0.0374	0.0380
การสื่อสาร	α	0.8103	0.7511	0.7318	0.7580
	SE_m	0.0217	0.0304	0.0330	0.0298
การตัดสินใจทางสังคม	α	0.7102	0.7218	0.7017	0.7128
	SE_m	0.0176	0.0172	0.0182	0.0178
สมรรถภาพทางสังคม	α	0.6360	0.6406	0.6322	0.6386
	SE_m	0.0495	0.0499	0.5058	0.0507

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 7 พบว่าค่าความเชื่อมั่นคะแนนสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา มีค่าเท่ากับ 0.6386 และเมื่อพิจารณาค่าความเชื่อมั่นของสมรรถภาพทางสังคมในแต่ละด้านของนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าตั้งแต่ 0.7102 -0.8103 ค่าที่คำนวณจากชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าตั้งแต่ 0.7218-0.7714 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าตั้งแต่ 0.7017-0.7920 และค่าความเชื่อมั่นของสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมทุกด้านในแต่ละระดับชั้นมีค่าตั้งแต่ 0.6322- 0.6406 และมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัด (SE_m) ที่คำนวณจากชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มัธยมศึกษาปีที่ 2 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่ากับ 0.0495 ,0.0499 และ0.5058 ตามลำดับ และมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการวัดโดยรวมเท่ากับ 0.0507

1.3 การแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงตามโครงสร้างของแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา

1.3.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ของคะแนนองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา

การวิเคราะห์ยืนยันองค์ประกอบของคะแนนแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา ในขั้นแรกนั้น ผู้วิจัยได้นำคะแนนแต่ละองค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบ คือทักษะทางสังคม การกำกับตนเอง การสื่อสาร และการตัดสินใจทาง

สังคม จากข้อคำถามทั้งหมด 78 ข้อ มาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบย่อยของสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา ซึ่งเป็นค่าสถิติพื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 8

ตาราง 8 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ขององค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา (n = 1,000)

องค์ประกอบ	ทักษะทางสังคม	การกำกับตนเอง	การสื่อสาร	การตัดสินใจทางสังคม
ทักษะทางสังคม	1.000			
การกำกับตนเอง	.959*	1.000		
การสื่อสาร	.919*	.921*	1.000	
การตัดสินใจทางสังคม	.732*	.720*	.695*	1.000

*p<.05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 8 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ขององค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคมแยกเป็นรายด้าน พบว่าด้านทักษะทางสังคมสัมพันธ์กับด้านการกำกับตนเองมากที่สุด มีค่าเท่ากับ .959 รองลงมาคือด้านการสื่อสารกับด้านการกำกับตนเอง มีค่าเท่ากับ .921 และด้านการตัดสินใจทางสังคมกับด้านทักษะทางสังคม มีค่าเท่ากับ .732 ซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3.2 ค่าดัชนีทดสอบประสิทธิภาพของโมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ เป็นการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ผู้วิจัยได้นำค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนจากองค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบ วิเคราะห์เพื่อทดสอบความเหมาะสมพอดีของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ด้วยการวิเคราะห์ยืนยันองค์ประกอบโดยพิจารณาค่าดัชนีปรับแต่งโมเดล(Modification indices) ตามวิธีการของโจเรสคอก และซอร์บอม (Joreskog and Sorbom. 1999 : 21) และเกณฑ์พิจารณาความเหมาะสมพอดี ควรมีค่าค่า p มากกว่า 0.01 ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดี (GFI) ควรมีค่ามากกว่า 0.90 ค่าความคลาดเคลื่อนค่าเฉลี่ย (RMSEA) ควรมีค่าต่ำกว่า 0.05 ดังผลปรากฏในตาราง 9

ตาราง 9 ค่าดัชนีทดสอบประสิทธิภาพของโมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา

	ค่าดัชนี	เกณฑ์การพิจารณา
χ^2,p,df	4.1912,0.1231,6	>.05
ดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (GFI)	0.9979	ค่าเข้าใกล้ 1.0
ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI)	0.9895	ค่าเข้าใกล้ 1.0
ดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI)	0.9995	ค่าเข้าใกล้ 1.0
ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR)	0.0001	ค่าเข้าใกล้ 0.0
ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA) (90%)	0.0331	ค่าเข้าใกล้ 0.0

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 9 พบว่า ผลการทดสอบความเหมาะสมพอดีของโมเดลโครงสร้างสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยามีค่า χ^2 มีค่าเท่ากับ 4.1912 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.1231 จะเห็นได้ว่า χ^2 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพิจารณาดัชนีสอดคล้องอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดี(GFI) มีค่าเท่ากับ 0.9979 ดัชนีความกลมกลืนพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.9895 ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.9995 แสดงว่า โมเดลมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR)มีค่าเท่ากับ 0.0001 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.0331 จากดัชนีดังกล่าว แสดงว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยาว่ามี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ทักษะทางสังคม การกำกับตนเอง การสื่อสาร และการตัดสินใจทางสังคม

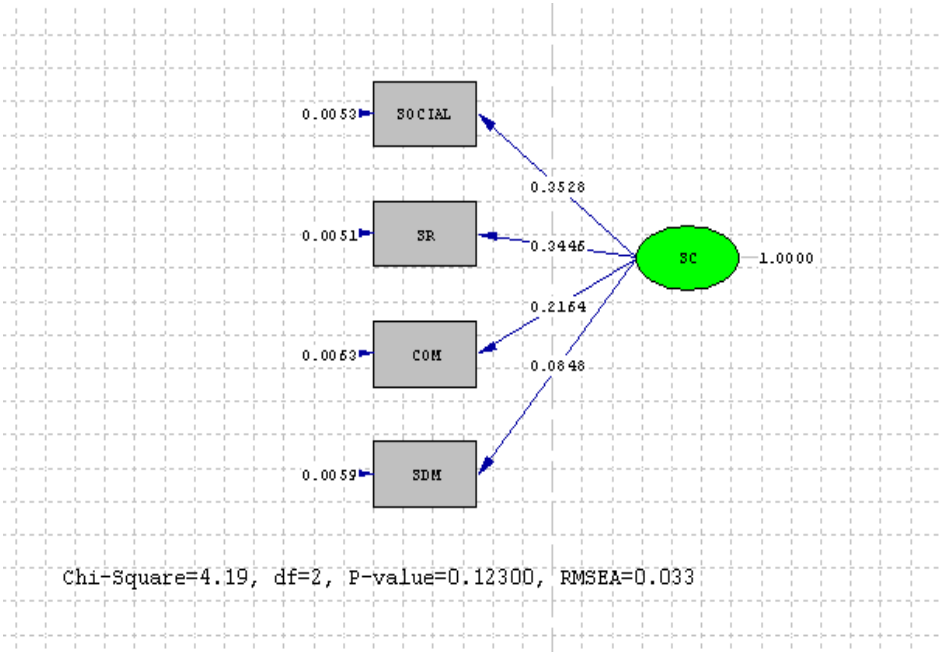
1.3.3 ค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง และความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้างของสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ เป็นการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเพื่อแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างโดยการคำนวณหา ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) หรือค่า b และหาค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) และทดสอบนัยสำคัญทางสถิติด้วยค่า t จากนั้นได้คำนวณหาค่าความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้างของสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา โดยคำนวณจากค่า R^2 ดังผลปรากฏในตาราง 10 และภาพประกอบ 13

ตาราง 10 ค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้างของสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา

สมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา	b	SE	t	R^2
ทักษะทางสังคม	0.3528	0.0082	42.7960*	0.9592
การกำกับตนเอง	0.3446	0.0080	42.7777*	0.9588
การสื่อสาร	0.2164	0.0054	39.6077*	0.8821
การตัดสินใจทางสังคม	0.0848	0.0031	27.3386*	0.5491
ผลการทดสอบความเหมาะสม Chi-Square = 4.1912 df = 2 P = 0.1231 GFI = 0.9979 AGFI = 0.9895 RMR = 0.0001				

*p < .05



ภาพประกอบ 13 แสดงโมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 10 และภาพประกอบ 13 พบว่า โมเดลสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา มีน้ำหนักองค์ประกอบย่อย(b)ในแต่ละด้านมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบในแต่ละองค์ประกอบมีค่าเป็นบวกและมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกองค์ประกอบ แสดงว่าองค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบเป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญในการพิจารณาสมรรถภาพทาง

สังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา ตามกรอบความคิดเชิงทฤษฎีที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ โดยมีค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างมีค่าเป็นบวก ตั้งแต่ 0.0848 ถึง 0.3528 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 ทุกตัว โดยด้านทักษะทางสังคมมีค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างมากที่สุดเท่ากับ 0.3528 รองลงมาได้แก่ ด้านการกำกับตนเอง ด้านการสื่อสารและด้านการตัดสินใจทางสังคม มีค่าเท่ากับ 0.3446 0.2164 และ 0.0848 ตามลำดับ

2. ผลการใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา

2.1 สรุปผลการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษา

หลังการทดลอง ผู้วิจัยได้สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน โดยการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และมีคะแนนสมรรถภาพทางสังคมตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งสิ้น 10 ครั้งเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 12 มกราคม 2552 ถึงวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2552 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ ซึ่งผลจากการสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงของสมาชิกที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม สรุปได้ดังนี้

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ วันที่ 12 มกราคม 2552 เวลา 15.30 – 17.00 น.

ในช่วงแรกผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิก และให้สมาชิกแนะนำตัวเองทีละคน บรรยากาศภายในกลุ่มค่อนข้างเงียบ สมาชิกระวังตัว ผู้นำกลุ่มจึงใช้เทคนิคการถาม เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ เทคนิคการการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้สมาชิกกล้าที่จะพูดถึงตนเองมากขึ้น จากนั้นผู้นำกลุ่มบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม กฎ กติกาของการอยู่ในกลุ่ม ผู้นำสังเกตเห็นว่าสมาชิกมีการระมัดระวังท่าทีในการแสดงออก ทั้งการพูด คือพูดน้อย ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ผู้นำกลุ่มจึงใช้เทคนิคการถาม การฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย และใช้เทคนิคการให้เกิดความกระจ่างเพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจถึงประโยชน์ของการเข้ากลุ่ม ความไว้วางใจสมาชิกคนอื่นภายในกลุ่ม ซึ่งมีผลให้สมาชิกให้ความร่วมมือกับกลุ่มในการแสดงความคิดเห็นมากขึ้น

ในช่วงสุดท้ายของการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย ซึ่งพบความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกคือ สมาชิกซักถามข้อสงสัย และมีการแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่มมากขึ้น โดยผู้นำกลุ่มไม่ต้องใช้เทคนิคการถามเหมือนกับในช่วงแรกของการเข้ากลุ่ม แสดงให้เห็นว่าสมาชิกเริ่มมีความไว้วางใจต่อกลุ่มมากขึ้น จากนั้นจึงนัดหมายสมาชิกในการพบกลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2 การพัฒนาทักษะทางสังคม วันที่ 14 มกราคม 2552 เวลา15.30–17.00 น.

ก่อนการเข้ากลุ่ม สมาชิกทยอยกันมาที่ห้องให้คำปรึกษา และมีการพูดคุยกัน แสดงให้เห็นถึงสมาชิกเริ่มมีสัมพันธภาพต่อกันมากขึ้น

เริ่มต้นกลุ่ม ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกเกี่ยวกับเอกสารที่แจกให้สมาชิกไปศึกษา ซึ่งสมาชิกได้ให้ความร่วมมือในการตอบคำถามเป็นอย่างดี

ขั้นดำเนินการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับทักษะทางสังคมด้านการแสดงพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ เทคนิคการถาม พบว่าสมาชิกแต่ละคนได้ร่วมแสดงความคิดเห็นอย่างหลากหลาย กล้านำเสนอต่อกลุ่มมากขึ้นกว่าครั้งแรก ใช้เทคนิคการแสดงตัวแบบในการช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน ความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย จะเห็นได้ว่าสมาชิกมีความสนใจและร่วมกันแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่มีต่อตัวแบบ และใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม สังเกตเห็นสมาชิกมีความตั้งใจที่จะเลียนแบบพฤติกรรมจากตัวแบบ และมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์จากการฝึกซ้อมพฤติกรรมในการทำงานร่วมกับบุคคลในสังคม ใช้เทคนิคการให้เกิดความกระจ่างและเทคนิคการสรุปความเพื่อตรวจสอบความเข้าใจสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับประโยชน์ของการร่วมแรงร่วมใจกันในการทำงานกับบุคคลอื่น และการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน พบว่าสมาชิกให้ความร่วมมือต่อกลุ่มในการแสดงความคิดเห็นอย่างหลากหลาย และเป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม และใช้เทคนิคการสรุปความเพื่อเน้นให้สมาชิกทำความเข้าใจถึงประโยชน์ของการร่วมแรงร่วมใจในการทำงานกับบุคคลอื่น

ในช่วงสุดท้ายของการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย ซึ่งสมาชิกกลุ่มก็ได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงประโยชน์ของการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกเอกสารให้สมาชิกไปศึกษา และนัดหมายวัน เวลา สถาน ที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 3 การพัฒนาทักษะทางสังคม วันที่ 19 มกราคม 2552 เวลา15.30–17.00 น.

ก่อนการเข้ากลุ่ม สมาชิกมีการจับกลุ่มคุยกัน มีเสียงหัวเราะ พอถึงเวลานัดหมาย สมาชิกก็ทยอยกันเข้าห้องให้คำปรึกษา

เริ่มต้นกลุ่ม ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกเกี่ยวกับเอกสารที่แจกให้สมาชิกไปศึกษา ซึ่งสมาชิกช่วยกันตอบคำถามทุกคน แสดงให้เห็นถึงความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือในการเข้ากลุ่มของสมาชิก

ขั้นดำเนินการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการใช้สถานการณ์จำลองเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมด้านการแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลในสังคม พบว่าสมาชิกทุกคนมีความตั้งใจในการแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลองเป็นอย่างดี มีการแสดงความคิดเห็นต่อบทบาทที่ได้รับ และสมาชิกคนอื่น ๆ ร่วมกันแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม นำไปสู่การนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ชีวิตประจำวัน แสดงให้เห็นว่าสมาชิกเกิดความตระหนักถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม ใช้เทคนิค “ The A-B-C Theory of Personality ” และเทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยให้สมาชิกได้ทำแบบฝึกหัดเพื่อพัฒนาตนเองของ REBT เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกวิธีคิดอย่างสมเหตุสมผลแทน

ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ผลที่พบคือสมาชิกมีความสนใจที่จะเรียนรู้ และกล่าวว่าการเข้าสังคมก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมาก และได้มุมมองอย่างหลากหลายเพิ่มขึ้น ทำให้ไม่เหงา ดีกว่าการแยกตัวอยู่คนเดียว แสดงให้เห็นว่าสมาชิกเริ่มมีแนวทางในการนำการฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตัวของสมาชิก

ในช่วงสุดท้ายของการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย ซึ่งสมาชิกกลุ่มก็ได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม และสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกเอกสารให้สมาชิกไปศึกษา นัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 4 การพัฒนาการกำกับตนเอง วันที่ 21 มกราคม 2552 เวลา15.30–17.00 น.

ก่อนการเข้ากลุ่ม ผู้นำกลุ่มอยู่ที่ห้องให้คำปรึกษา สมาชิกทยอยเข้ามา สมาชิกที่มาก่อนก็นั่งพูดคุยกัน สักครู่สมาชิกก็มาครบตามเวลาที่นัดหมาย

เริ่มต้นกลุ่ม ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกเกี่ยวกับเอกสารที่แจกให้สมาชิกไปศึกษา ซึ่งสมาชิกได้ให้ความร่วมมือในการตอบคำถามเป็นอย่างดี

ขั้นดำเนินการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเล่าถึงประสบการณ์ที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อบุคคลอื่น โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ เทคนิคการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข จากการสังเกตสมาชิกพบว่าสมาชิกกล้าที่จะเล่าประสบการณ์ของตนเอง เนื่องจากเห็นว่าผู้นำกลุ่มมีความตั้งใจฟังต่อเรื่องราวของตน และไม่แสดงความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการกระทำของตน และใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก ทำให้ผู้นำกลุ่มสามารถรับรู้ความรู้สึกของสมาชิกได้ถูกต้องนอกจากนี้ ทำให้สมาชิกรับรู้และเข้าใจความรู้สึกหรืออารมณ์ของตนเองในขณะนั้น เกิดความเข้าใจในสิ่งที่เป็นปัญหาของตน ใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างทำให้สมาชิกได้รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ได้ฝึกการแสดงอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสมต่อบุคคลอื่น การใช้เทคนิคการสลับบทบาท ทำให้สมาชิกได้รับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นเมื่อตนเองได้แสดงอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับผู้อื่น และได้ฝึกการแสดงบทบาทที่เหมาะสมต่อผู้อื่น ซึ่งสมาชิกกล่าวว่าเป็นประโยชน์ต่อตนเองเป็นอย่างมากและจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ในช่วงสุดท้ายของการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย ซึ่งสมาชิกกลุ่มก็ได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม และสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน จากนั้นผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 5 การพัฒนาการกำกับตนเอง วันที่ 23 มกราคม 2552 เวลา15.30–17.00 น.

ก่อนการเข้ากลุ่ม ผู้นำกลุ่มอยู่ที่ห้องให้คำปรึกษา สมาชิกทยอยเข้ามา เมื่อครบจำนวนสมาชิกทุกคนก็เข้าห้องให้คำปรึกษาตามเวลาที่นัดหมาย

เริ่มต้นกลุ่ม ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกเกี่ยวกับการนำวิธีการพัฒนาการกำกับตนเอง ด้านการรับรู้อารมณ์ตนเองไปใช้ในชีวิตประจำวัน สมาชิกเล่าทีละคน ผู้นำกลุ่มให้คำชมเชย และกำลังใจแก่สมาชิกทุกคนเพื่อเป็นการเสริมแรงในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในโอกาสต่อไป

ขั้นดำเนินการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ โดยให้สมาชิกทุกคนเล่าถึงประสบการณ์ที่เป็นปัญหาที่เกิดจากการควบคุมอารมณ์ไม่ได้ จากการสังเกตพบว่า สมาชิกเต็มใจที่ละเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองให้กลุ่มฟัง และมีการแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมจากสมาชิกคนอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม การใช้เทคนิคการสลับบทบาท โดยให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทที่เหมาะสมแทนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่เกิดปัญหาในอดีต และสมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นถึงประโยชน์ของการรับรู้อารมณ์ของตนเอง และการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งสมาชิกพอใจต่อการเรียนรู้จากกลุ่มเป็นอย่างมาก สังเกตได้จากการที่สมาชิกกล่าวว่าในอดีตมักแสดงอารมณ์ออกไปโดยไม่ได้นึกถึงผลที่จะตามมา ส่งผลต่อสัมพันธภาพต่อผู้อื่นเป็นอย่างมาก แต่เมื่อได้เรียนรู้เกี่ยวกับการรับรู้อารมณ์ ก็คิดว่าเป็นประโยชน์ต่อตนเองเป็นอย่างมากและจะนำไปใช้ในโอกาสต่อไป

ในช่วงสุดท้ายของการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย ซึ่งสมาชิกกลุ่มก็ได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม และสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกเอกสารให้สมาชิกนำไปศึกษา และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 6 การพัฒนาการสื่อสาร วันที่ 26 มกราคม 2552 เวลา15.30–17.00 น.

ก่อนการเข้ากลุ่ม สมาชิกทยอยเข้ามาที่ห้องให้คำปรึกษา มีการพูดคุยกันก่อนที่สมาชิกจะมาครบ เมื่อสมาชิกทุกคนมาครบก็เข้าห้องให้คำปรึกษาตามเวลาที่นัดหมาย

เริ่มต้นกลุ่ม ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกเกี่ยวกับเอกสารที่แจกให้สมาชิกไปศึกษา ซึ่งสมาชิกได้ให้ความร่วมมือในการตอบคำถามเป็นอย่างดี

ขั้นดำเนินการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอนโครงสร้างบุคลิกภาพ และเทคนิคการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พบว่าสมาชิกมีความสนใจที่จะเรียนรู้เป็นอย่างมาก สมาชิกกล่าวว่าไม่เคยได้เรียนรู้การวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมาก่อน ทำให้ได้ความรู้ใหม่ และกล่าวว่าในอดีตไม่เคยวิเคราะห์การสื่อสารมาก่อนเลย อยากจะพูดอะไรก็พูด ไม่ได้คำนึงถึงผู้อื่น การมาเข้ากลุ่มทำให้มีแนวทางที่จะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ใช้เทคนิคระบุหรือบ่งชี้ เพื่อสะท้อนความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกพูด ทำให้สมาชิกได้เข้าใจตนเองได้ถูกต้องมากขึ้น และใช้เทคนิคการยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย พบว่าสมาชิกได้รับรู้ถึงการพูดของตนเองถูกบงการมาจากสภาวะตัวตนใด และส่งผลต่อสัมพันธภาพต่อบุคคลอื่น

ในช่วงสุดท้ายของการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย ซึ่งสมาชิกกลุ่มก็ได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น

ที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม และสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน จากนั้นผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 7 การพัฒนาการสื่อสาร วันที่ 28 มกราคม 2552 เวลา15.30–17.00 น.

ก่อนการเข้ากลุ่ม สมาชิกทยอยเข้ามาที่ห้องให้คำปรึกษา มีการพูดคุยกันก่อนที่สมาชิกจะมาครบ เมื่อสมาชิกทุกคนมาครบก็เข้าห้องให้คำปรึกษาตามเวลาที่นัดหมาย

เริ่มต้นกลุ่ม ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกเกี่ยวกับการนำวิธีการพัฒนาการสื่อสารไปใช้ในชีวิตประจำวัน สมาชิกทุกคนเล่าถึงสิ่งที่นำไปใช้ ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจแก่สมาชิกในการพัฒนาการสื่อสารเพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในการนำไปใช้ในโอกาสต่อไป

ขั้นดำเนินการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคคุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี โดยอธิบายถึงการรับรู้พฤติกรรมที่เหมาะสม และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเป็นผู้ฟัง แล้วให้สมาชิกทำแบบประเมินทักษะในการฟังและการตอบสนองในการสื่อสาร แล้วนำเสนอและวิเคราะห์เพื่อปรับปรุงทักษะการฟังและตอบสนอง ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่ขาดทักษะการตอบคำถามจากเรื่องที่ฟัง ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกฝึกซ้อมพฤติกรรมและการตอบสนองอย่างเหมาะสม โดยการจับคู่ฝึกการฟัง หลังจากการฝึกก็ให้สมาชิกพูดถึงความรู้สึกของตนเอง โดยสมาชิกส่วนใหญ่เห็นด้วยว่า เราควรฟังคนอื่นพูด เพื่อเราจะได้เข้าใจมากขึ้น แล้วผู้นำกลุ่มก็ได้อธิบายถึงเทคนิคการฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ โดยให้สมาชิกเล่าถึงเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาในการสื่อสารกับผู้อื่น จากการสังเกตสมาชิกให้ความร่วมมือในการเล่าต่อกลุ่มเป็นอย่างดี โดยผู้นำกลุ่ม ตั้งใจฟังสิ่งที่สมาชิกเล่า และไม่ได้แสดงความรู้สึกที่ไม่ดีต่อสิ่งที่สมาชิกแสดงออก รวมทั้งการเสริมแรงเพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในการปรับปรุงพฤติกรรมตนเอง

ครั้งที่ 8 การพัฒนาการตัดสินใจทางสังคม วันที่ 30 มกราคม 2552 เวลา15.30–17.00 น.

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกศึกษากรณีตัวอย่างเรื่องสมชายผู้หลงผิด แบ่งกลุ่มให้กรอกรายละเอียดตามแบบฝึกตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค The A-B-C Theory of personality แล้วให้กลุ่มนำเสนอผลการคิดวิเคราะห์ แล้วร่วมสรุปกรณีตัวอย่างที่ช่วยกันวิเคราะห์ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาต่อการตัดสินใจของตนเอง ด้วยการวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของปัญหาและผลที่เกิดจากการตัดสินใจ และวิเคราะห์ตามแบบฝึกทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งสมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง เพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมและอารมณ์ที่เหมาะสม แล้วผู้นำกลุ่มสรุปผลจากการปรับเปลี่ยนความคิดของสมาชิกที่จะส่งผลต่อการตัดสินใจทางสังคม และให้การเสริมแรงเพื่อให้สมาชิกมีกำลังใจและมั่นใจในการปรับเปลี่ยนความคิด และพฤติกรรมของตนเอง

ครั้งที่ 9 การพัฒนาการตัดสินใจทางสังคม วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2552 เวลา 15.30–17.00 น.

ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงการปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อในการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง แล้วให้สมาชิกกลุ่มเขียนสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในการตัดสินใจของตนเอง ให้สมาชิกนำเสนอทีละคน และให้แต่ละคนเลือกปัญหาที่ต้องการแก้ไขปัญหา 1 ปัญหา จากนั้นผู้นำกลุ่มได้อธิบายทักษะการ

แก้ปัญหา ให้สมาชิกนำทักษะไปใช้ในการแก้ไขปัญหาของตนเองตามแบบฟอร์มทักษะการแก้ปัญหาแล้วนำเสนอทีละคน จากนั้นผู้นำกลุ่มสอนเทคนิคการวางโครงสร้างทางความคิดใหม่ เพื่อให้สมาชิกมีแนวคิดว่าตนเองมีคุณค่าสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีเหตุผล ซึ่งทำให้สมาชิกมีมุมมองแนวคิดใหม่และกล้าที่จะปรับปรุงพฤติกรรมตนเองในทางที่ดีขึ้น ในการปรับปรุงตนเองนี้จะนำไปสู่การตัดสินใจทางสังคมที่ดีขึ้น

ครั้งที่ 10 ปัจฉิมนิเทศ วันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2552 เวลา 15.30–17.00 น.

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกพูดถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองหลังจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถนะทางสังคม ซึ่งสมาชิกกลุ่มคนหนึ่งกล่าวว่า “การปรับปรุงตนเองเรื่องการโดดเรียนที่เดิมโดดเรียนเพราะเพื่อนชวน แต่เมื่อกลับไปทบทวนแล้วรู้สึกผิด อาย และถ้าพ่อแม่รู้ก็จะเสียใจ ซึ่งจากการเข้ากลุ่มนี้ทำให้ได้ปรับเปลี่ยนความคิดเรื่องการโดดเรียนและจะไม่โดดเรียนอีก” หลังจากสมาชิกเล่าทุกคนแล้วผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสริมแรงเพื่อให้สมาชิกมีกำลังใจในการพัฒนาพฤติกรรมที่ดีของตนเองและยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2 สรุปทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม ดังแสดงในตาราง 11

ตาราง 11 เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่ใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	เทคนิคที่ใช้
1	การปฐมนิเทศ	1. ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	1. การฟังอย่างใส่ใจ 2. การถาม 3. การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข 4. การทำให้เกิดความกระจ่าง
2	การพัฒนาทักษะทางสังคม	1. พฤติกรรมนิยม	1. การแสดงตัวแบบ 2. การฝึกซ้อมพฤติกรรม 3. การเสริมแรง
		2. ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การถาม 3. การทำให้เกิดความกระจ่าง 4. การสรุปความ
3	การพัฒนาทักษะทางสังคม	1. เชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	1. “ The A-B-C Theory of Personality 2. การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
		2. พฤติกรรมนิยม	1. การใช้สถานการณ์จำลอง
4	การพัฒนาการกำกับตนเอง	1. ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	1. การฟังอย่างใส่ใจ 2. การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข 3. การสะท้อนความรู้สึก
		2. เกสตัลท์	1. เก้าอี้ว่างเปล่า 2. การสลับบทบาท
5	การพัฒนาการกำกับตนเอง	1. ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	1. การฟังอย่างใส่ใจ
		2. เกสตัลท์	1. การสลับบทบาท

ตาราง 11 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	เทคนิคที่ใช้
6	การพัฒนาการสื่อสาร	1. การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล	1. การสอนโครงสร้างบุคลิกภาพ 2. การวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 3. การระบุหรือบ่งชี้ 4. การยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย
7	การพัฒนาการสื่อสาร	1. ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	1. คุณลักษณะของการฟังที่ดีและไม่ดี 2. การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ 3. การตอบสนองอย่างเหมาะสม
		2. พฤติกรรมนิยม	1. การฝึกซ้อมพฤติกรรม 2. การเสริมแรง
8	การพัฒนาการตัดสินใจทางสังคม	1. เชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม	1. The A-B-C Theory of Personality 2. การกำหนดข้อดีและข้อเสีย
9	การพัฒนาการตัดสินใจทางสังคม	1. พฤติกรรมนิยม	1. การแก้ปัญหา 2. การวางโครงสร้างทางความคิดใหม่
10	ปัจฉิมนิเทศ	1. พฤติกรรมนิยม	1. การเสริมแรง

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 11 พบว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่นำมาใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ผู้วิจัยใช้ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การถามและการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การทำให้เกิดความกระจ่าง

ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน 4องค์ประกอบใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. การพัฒนาทักษะทางสังคม (Social Skills) ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) โดยใช้เทคนิคการแสดงตัวแบบ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การใช้สถานการณ์จำลอง และการเสริมแรง เพื่อให้นักเรียนได้ไปฝึกทักษะต่อหลังจากที่ได้รับการฝึกหรือคำชี้นำภายในกลุ่มเพิ่มเติมด้วยตนเอง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling Theory) ใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การถาม การทำให้เกิดความกระจ่าง และการสรุปความ และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotional Behavior Group Counseling Theory) ใช้เทคนิค The A-B-C Theory of Personality เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2.การพัฒนาการกำกับตนเอง (Self - Regulation) ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling Theory) ใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข และการสะท้อนความรู้สึก ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่าและเทคนิคการสลับบทบาท

3. การพัฒนาการสื่อสาร (Communication) ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural Analysis) และเทคนิคการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis) เทคนิคการซักถาม เทคนิคการระบุหรือบ่งชี้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling Theory) ใช้เทคนิคคุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี เทคนิคการฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ และเทคนิคการตอบสนองอย่างเหมาะสม และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) โดยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม และเทคนิคการเสริมแรง

4. การพัฒนาการตัดสินใจทางสังคม (Social Decision Making) ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive and Behavior Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค The A-B-C Theory of Personality เทคนิคการกำหนดข้อดีและข้อเสีย ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) โดยใช้เทคนิคการแก้ปัญหา และเทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่

ขั้นยุติกลุ่ม เป็นการสรุปผลการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม โดยให้การเสริมแรง เพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองเมื่ออยู่นอกกลุ่มและทดสอบหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

3. การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล

3.1 ค่าสถิติพื้นฐานของข้อมูลพื้นฐานด้านเพศ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาจำแนกตามเพศ ดังแสดงในตาราง 12

ตาราง 12 จำนวน ร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	รวม
เพศ			
ชาย	4	4	8
หญิง	4	4	8
รวม	8	8	16

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 12 พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมการทดลอง ทั้งหมด 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองประกอบด้วยเพศชาย 4 คน เพศหญิง 4 คน กลุ่มควบคุมประกอบด้วยเพศชาย 4 คน เพศหญิง 4 คน

3.2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางสังคมรายด้านและโดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล ดังแสดงในตาราง 13

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางสังคมรายด้านและโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n = 16)

องค์ประกอบ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		หลังการติดตามผล	
	M	SD	M	SD	M	SD
กลุ่มทดลอง						
1.ทักษะทางสังคม	2.11	.12	2.86	.09	2.88	.10
2.การกำกับตนเอง	2.48	.12	2.63	.11	2.75	.09
3.การสื่อสาร	2.28	.10	2.57	.11	2.69	.10
4.การตัดสินใจทางสังคม	2.52	.12	2.44	.06	2.51	.10
สมรรถภาพทางสังคมโดยรวม	2.35	.05	2.63	.05	2.71	.03
กลุ่มควบคุม						
1.ทักษะทางสังคม	2.06	.08	2.19	.11	2.21	.08
2.การกำกับตนเอง	2.44	.15	2.47	.12	2.56	.12
3.การสื่อสาร	2.30	.10	2.39	.10	2.40	.14
4.การตัดสินใจทางสังคม	2.62	.14	2.55	.07	2.55	.08
สมรรถภาพทางสังคมโดยรวม	2.36	.06	2.40	.07	2.43	.04

การวิเคราะห์ข้อมูลในตอนนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาหาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 13 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมก่อนการทดลอง เท่ากับ 2.35 ส่วนหลังการทดลอง และหลังการติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.63 และ 2.71 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลเท่ากับ 2.36 ,2.40 และ 2.43 ตามลำดับ

3.3 การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

การวิเคราะห์ข้อมูลตอนนี้ ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบคะแนนสมรรถภาพทางสังคมที่ได้จากผลการวัดซ้ำ คือ ผลจากการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนี้

3.3.1 การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางสังคม

1) การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางสังคมจากผลการวัดซ้ำระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนสมรรถภาพทางสังคมที่ได้จากการวัดซ้ำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์ความแปรปรวนโดยใช้สถิติ Two way repeated measures ANOVA และทำการตรวจสอบค่า Sphericity ด้วยวิธีการ Mauchly's test ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.68 มีนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.08 ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสรุปได้ว่ามีความแปรปรวนในลักษณะ Compound symmetry ดังนั้นการอ่านผลจึงสามารถอ่านผลได้ทั้งในตาราง Multivariate test และ Test of within - Subjects effects ซึ่งผู้วิจัยได้อ่านผลจากตาราง Test of within -Subjects effects โดยพิจารณาค่า F จาก Sphericity assumed ดังแสดงผลในตาราง 14

ตาราง 14 การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางสังคมจากการวัดซ้ำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Squares	F	p
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	.32	1	.32	78.43*	0.00
ความคลาดเคลื่อน	.05	14	.00		
ภายในกลุ่ม					
ผลการวัดก่อน- หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล	.41	2	.20	76.10*	0.00
ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มกับผลการวัดก่อน - หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล	.18	2	.09	34.84*	0.00
ความคลาดเคลื่อน	.07	28	.00		

*p< .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 14 พบว่า ผลการวัดคะแนนสมรรถภาพทางสังคมจากการวัดซ้ำ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อคะแนนสมรรถภาพทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าคะแนนที่ได้จากการวัดสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนจากการวัดซ้ำที่ได้จากการวัดก่อนการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และหลังการติดตามผลมีค่าแตกต่างกันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงไม่แปลความหมายผลหลัก (Main effect) ของกลุ่มทดลองและผลที่ได้จากการวัดซ้ำ แต่ทำการวิเคราะห์ผลเฉพาะกลุ่ม (Simple effect) ต่อไป

2) การวิเคราะห์ผลเฉพาะกลุ่ม (Simple effect)

การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการวัดซ้ำในแต่ละครั้งมาทดสอบความแตกต่าง โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One way repeated measure ANOVA) ทีละกลุ่ม และเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการ Bonferroni เพื่อดูว่าคู่ใดที่มีความแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงในตาราง 15 – 17

ตาราง 15 การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางสังคมที่ได้จากผลการวัดซ้ำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Squares	F	p
กลุ่มทดลอง	ผลการวัดก่อน หลัง และติดตามผล	.576	2	.288	204.653*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	.020	14	.001		
กลุ่มควบคุม	ผลการวัดก่อน หลัง และติดตามผล	.023	2	.001	2.837	.092
	ความคลาดเคลื่อน	.056	14	.004		

*p< .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 15 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนที่ได้จากผลการวัดซ้ำในกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติแสดงว่า ในกลุ่มทดลองมีคะแนนสมรรถภาพทางสังคมจากผลการวัดซ้ำ มีความแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ ส่วนในกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่าง

3) การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ ด้วยวิธีการ Bonferroni

การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำผลคะแนนสมรรถภาพทางสังคมจากผลการวัดซ้ำของกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ ด้วยวิธีการ Bonferroni ดังแสดงในตาราง 16

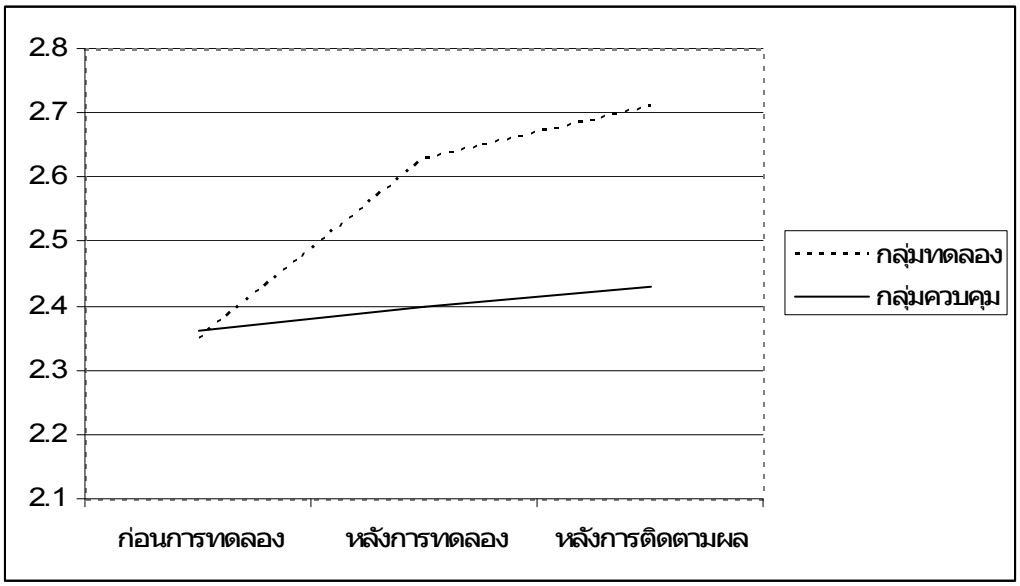
ตาราง 16 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนที่ได้จากผลการวัดซ้ำภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธีการ Bonferroni

กลุ่ม	ระยะการทดลอง		Mean Difference	Std. Error	P
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	0.280*	0.021	0.000
	หลังการติดตามผล	ก่อนการทดลอง	0.362*	0.019	0.000
	หลังการติดตามผล	หลังการทดลอง	0.082*	0.016	0.001

*p< .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 16 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ก่อนการทดลองกับหลังการติดตาม และหลังการทดลองกับหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การทดลองโดยการให้คำปรึกษากลุ่มส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมของนักเรียนให้ดีขึ้น

เพื่อให้เห็นการเปรียบเทียบที่ชัดเจน ผู้วิจัยได้แสดงเส้นภาพการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนจากผลการวัดซ้ำในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดงในภาพประกอบ 14



ภาพประกอบ 14 เส้นภาพการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.3.2 การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนเป็นรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนี้

1) การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางสังคมรายองค์ประกอบจากผลการวัดซ้ำ คือผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมของนักเรียนรายองค์ประกอบจากการวัดซ้ำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาเปรียบเทียบกันโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสามทาง (The three-factor mixed ANOVA) แบบ One between and two within design ดังแสดงในตาราง 17

ตาราง 17 การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางสังคมรายองค์ประกอบโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสามทาง แบบ One between and two within design

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Squares	F	p
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	1182.953	1	1182.953	71511.94*	0.000
ความคลาดเคลื่อน	.23	14	.01		
ภายในกลุ่ม					
องค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคม	.913	3	.304	18.779*	0.000
ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคมกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	1.821	3	.607	37.457*	0.000
ความคลาดเคลื่อน	.681	42	.016		
ผลการวัดก่อน- หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล	1.642	2	.821	76.101*	0.000
ปฏิสัมพันธ์ของการวัดก่อน - หลังการทดลองและหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	.752	2	.376	34.840*	0.000
ความคลาดเคลื่อน	.302	28	.011		
ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบสมรรถภาพทางทางสังคมกับผลการวัดก่อน –หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล	1.462	6	.244	23.012*	0.000
ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคมกับผลการวัดก่อน –ห ลังการทดลองและหลังการติดตามผล กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	.549	6	.091	8.633*	0.000
ความคลาดเคลื่อน	.890	84	.011		

p< .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 17 พบว่า องค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมจากผลการวัดซ้ำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อคะแนนสมรรถภาพทางสังคมรายองค์ประกอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F = 8.633 p = 0.000) องค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคมมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันกับผลการวัดซ้ำในแต่ละครั้งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F=23.012, p=0.000)

ส่วนผลการวัดซ้ำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อคะแนนสมรรถภาพทางสังคมรายองค์ประกอบอย่างมีนัยสำสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 (F=34.840,p = 0.000) แสดงว่าคะแนนที่ได้จากผลการวัดสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนรายองค์ประกอบในแต่ละครั้งของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงไม่แปลความหมายผลหลัก (Main effect) ของกลุ่มทดลอง และผลที่ได้จากการวัดซ้ำ แต่ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์เฉพาะกลุ่ม (Simple effect) ทีละกลุ่มเป็นรายองค์ประกอบต่อไป

2) การวิเคราะห์ผลเฉพาะกลุ่ม (Simple effect)

การวิเคราะห์ขั้นนี้ ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการวัดซ้ำในแต่ละครั้งมาทดสอบความแตกต่างโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One way repeated measures ANOVA) ทีละกลุ่ม และเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการ Bonferroni เพื่อดูว่าคู่ใดที่มีความแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงในตาราง 18 – 22

ตาราง 18 การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางสังคมรายองค์ประกอบที่ได้ผลจากการวัดซ้ำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Squares	F	P
กลุ่มทดลอง	ด้านทักษะทางสังคม	3.124	2	1.562	130.500*	0.000
	ความคลาดเคลื่อน	.168	14	.012		
	ด้านการกำกับตนเอง	.283	2	.141	19.790*	0.000
	ความคลาดเคลื่อน	.100	14	.007		
	ด้านการสื่อสาร	.722	2	.361	34.718*	0.000
	ความคลาดเคลื่อน	.146	14	.010		
	ด้านการตัดสินใจทางสังคม	.030	2	.015	1.292	0.306
	ความคลาดเคลื่อน	.160	14	.011		
กลุ่มควบคุม	ด้านทักษะทางสังคม	.109	2	.055	9.319*	0.003
	ความคลาดเคลื่อน	.082	14	.006		
	ด้านการกำกับตนเอง	.063	2	.031	1.728	0.213
	ความคลาดเคลื่อน	.253	14	.018		
	ด้านการสื่อสาร	.048	2	.024	2.087	0.161
	ความคลาดเคลื่อน	.160	14	.011		
	ด้านการตัดสินใจทางสังคม	.026	2	.013	1.512	0.254
	ความคลาดเคลื่อน	.122	14	.009		

*p< .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 18 พบว่าในกลุ่มทดลองมีคะแนนการวัดสมรรถภาพทางสังคมรายองค์ประกอบคือ ด้านทักษะทางสังคม ด้านการกำกับตนเอง ด้านการสื่อสารที่ได้จากผลการวัดซ้ำมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 (F = 130.500, p = 0.000, F = 19.790, p = 0.000, F = 34.718, p = 0.000) ส่วนองค์ประกอบด้านการตัดสินใจทางสังคมไม่พบความแตกต่าง ส่วนในกลุ่มควบคุม พบว่าคะแนนสมรรถภาพทางสังคมรายองค์ประกอบด้านทักษะทางสังคมที่ได้จากผลการวัดซ้ำมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F = 9.319 p = 0.003) ส่วนในองค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง ด้านการสื่อสาร และด้านการตัดสินใจทางสังคมไม่พบความแตกต่าง

แสดงว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนสมรรถภาพทางสังคมรายองค์ประกอบที่ได้จากผลการวัดซ้ำมีความแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ ส่วนในกลุ่มควบคุมคะแนนองค์ประกอบด้านทักษะทางสังคมที่ได้จากผลการวัดซ้ำมีความแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่

3) การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ ด้วยวิธีการ Bonferoni

การวิเคราะห์นี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลการสมรรถภาพทางสังคมในองค์ประกอบทักษะทางสังคม การกำกับตนเอง และการสื่อสารของกลุ่มทดลอง และข้อมูลสมรรถภาพทางสังคมในองค์ประกอบทักษะทางสังคมของกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่แบบวัดซ้ำ ด้วยวิธีการ Bonferoni ดังแสดงผลในตาราง 19 -22

ตาราง 19 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยองค์ประกอบทักษะทางสังคมที่ได้จากผลการวัดซ้ำภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการ Bonferroni

กลุ่ม	ระยะการทดลอง		Mean Difference	Std. Error	p
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	0.754*	0.061	0.000
	หลังการติดตามผล	ก่อนการทดลอง	0.776*	0.068	0.000
	หลังการติดตามผล	หลังการทดลอง	0.002	0.024	1.000
กลุ่มควบคุม	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	0.134	0.045	0.062
	หลังการติดตามผล	ก่อนการทดลอง	0.151*	0.024	0.001
	หลังการติดตามผล	หลังการทดลอง	0.017	0.042	1.000

*p< .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง19 พบว่าค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมในองค์ประกอบทักษะทางสังคมในกลุ่มทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผลแตกต่างกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนหลังติดตามผลกับหลังการทดลองไม่พบความแตกต่าง แสดงว่าการทดลองโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมในด้านทักษะทางสังคมให้ดีขึ้น และมีความคงทนของผลการให้คำปรึกษาอยู่จนถึงหลังการติดตามผล ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย

สมรรถภาพทางสังคมในองค์ประกอบทักษะทางสังคม หลังการติดตามผลกับก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง และหลังการทดลองกับหลังการติดตามผลไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 20 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยองค์ประกอบการกำกับตนเองที่ได้จากผลการวัดซ้ำภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธีการ Bonferroni

กลุ่ม	ระยะการทดลอง		Mean Difference	Std. Error	p
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	0.154	0.050	0.051
	หลังการติดตามผล	ก่อนการทดลอง	0.265*	0.047	0.002
	หลังการติดตามผล	หลังการทดลอง	0.110*	0.026	0.011

*p< .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 20 พบว่าค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมในองค์ประกอบการกำกับตนเองในกลุ่มทดลอง หลังการทดลองกับก่อนการทดลองไม่พบความแตกต่างกัน ส่วนก่อนการทดลองและหลังการทดลองกับหลังการติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 21 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยองค์ประกอบทักษะการสื่อสารที่ได้จากผลการวัดซ้ำภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธีการ Bonferoni

กลุ่ม	ระยะการทดลอง		Mean Difference	Std. Error	p
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	0.289*	0.060	0.006
	หลังการติดตามผล	ก่อนการทดลอง	0.414*	0.061	0.001
	หลังการติดตามผล	หลังการทดลอง	0.125*	0.020	0.001

*p< .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 21 พบว่า ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมในองค์ประกอบการสื่อสารในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แสดงว่าการทดลองโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมในด้านองค์ประกอบการสื่อสารให้ดีขึ้น

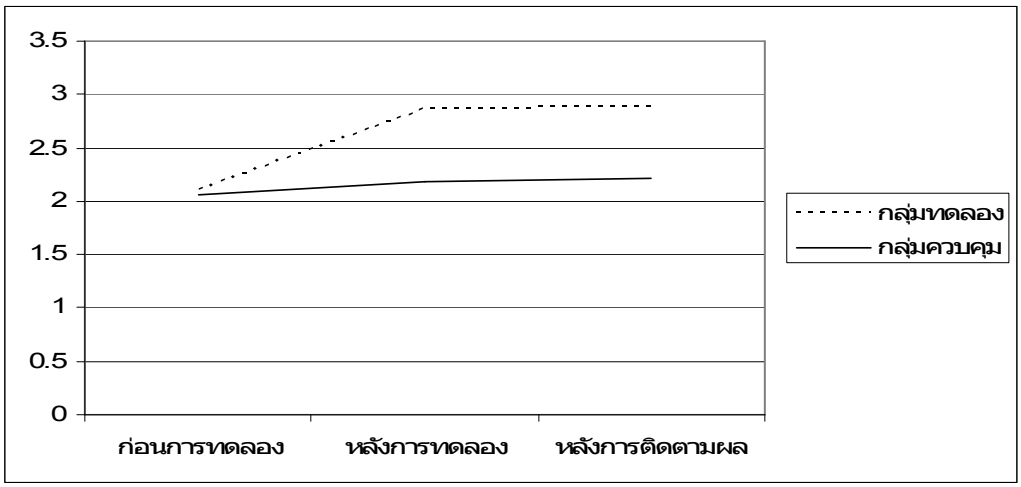
ตาราง 22 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยองค์ประกอบทักษะทางสังคมที่ได้จากผลการวัดซ้ำภายในกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการ Bonferoni

กลุ่ม	ระยะการทดลอง		Mean Difference	Std. Error	p
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	0.043	0.040	0.975
	หลังการติดตามผล	ก่อนการทดลอง	0.075	0.027	0.085
	หลังการติดตามผล	หลังการทดลอง	0.032	0.025	0.709

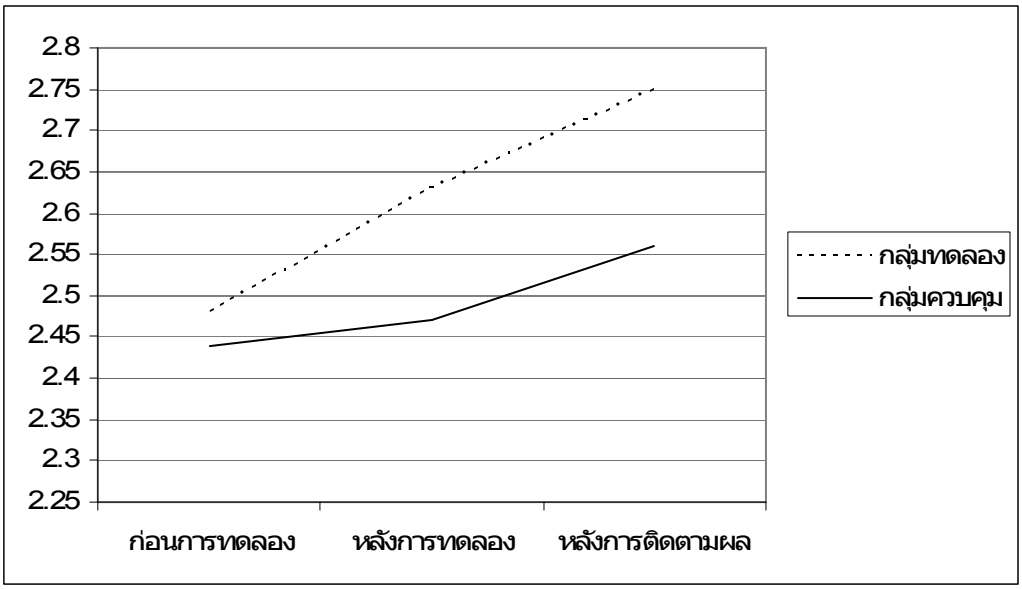
*p< .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 22 พบว่าค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมในองค์ประกอบทักษะทางสังคมในกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลองกับหลังการติดตามผลไม่พบความแตกต่าง

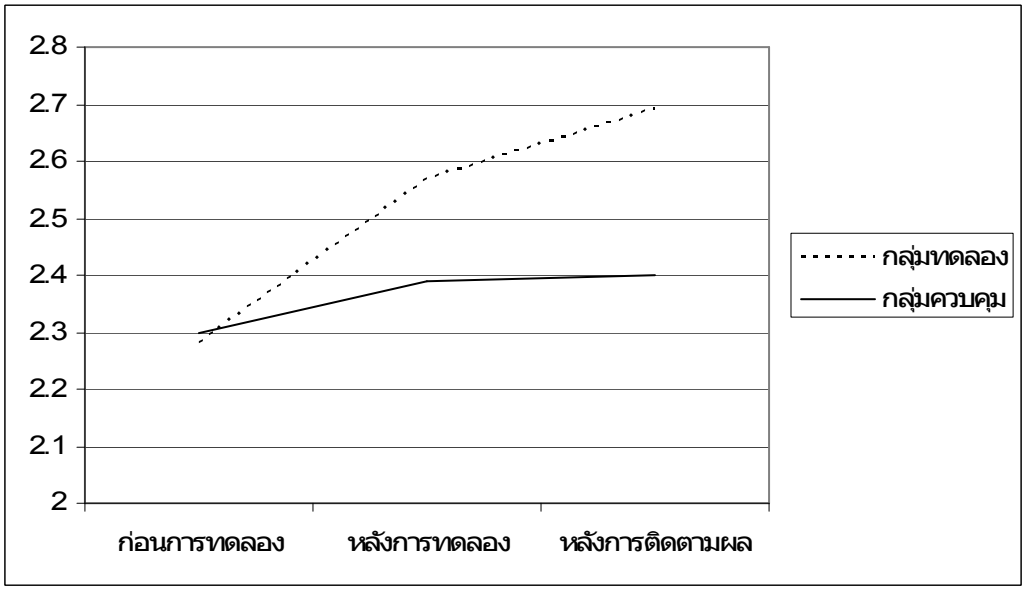
เพื่อให้เห็นการเปรียบเทียบที่ชัดเจน ผู้วิจัยได้แสดงเป็นเส้นภาพเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังภาพประกอบ 15-18



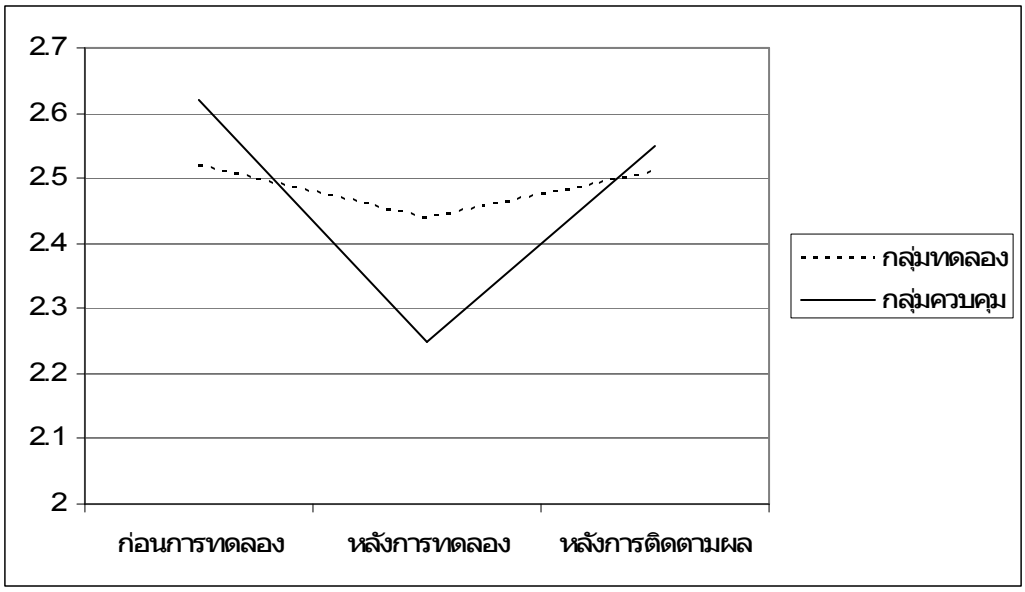
ภาพประกอบ 15 เส้นภาพการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยองค์ประกอบทักษะทางสังคมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



ภาพประกอบ 16 เส้นภาพการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยองค์ประกอบการกำกับตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



ภาพประกอบ 17 เส้นภาพการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยองค์ประกอบการสื่อสารของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



ภาพประกอบ 18 เส้นภาพการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยองค์ประกอบการตัดสินใจทางสังคมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

บทที่ 5
สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายหลัก เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางสังคมและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะดังนี้

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา

2. เพื่อสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา

3. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางสังคมของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับคำปรึกษาใด ๆ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

สมมติฐานในการวิจัย

นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และนักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีสมรรถภาพทางสังคมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลแตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคม เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่1-3) ที่ศึกษาในโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2551 จำนวน 10 โรง ได้แก่ โรงเรียนเมืองพัทยา 1-10 จำนวน 3,469 คน (สำนักการศึกษาเมืองพัทยา. 2551: 1)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ที่ศึกษาในโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2551 ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) จากประชากรโดยมีโรงเรียนแบ่งเป็นชั้น (Strata) และระดับการศึกษาเป็นหน่วยในการสุ่ม (Sampling Unit) ที่ระดับความเชื่อมั่น .05 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,000 คน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540: 303)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมโดยใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในระยะที่ 1 โดยพิจารณากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคม มีดังนี้

1.1 ทักษะทางสังคม (Social skills)

1.2 การกำกับตนเอง (Self - regulation)

1.3 การสื่อสาร (Communication)

1.4 การตัดสินใจทางสังคม (Social decision making)

2. ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม ประกอบด้วย

2.1 ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ สมรรถภาพทางสังคม ซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

2.2.1 ด้านทักษะทางสังคม

2.2.2 ด้านการกำกับตนเอง

2.2.3 ด้านการสื่อสาร

2.2.4 ด้านการตัดสินใจทางสังคม

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม

2. โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัย ดังนี้

1. แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม

แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสังคมในต่างประเทศเพื่อทราบนิยามและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม

1.2 สำรวจความคิดเห็นเบื้องต้นของนักเรียนเกี่ยวกับความหมายของสมรรถภาพทางสังคมและการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน โดยใช้คำถามปลายเปิดสอบถามนักเรียนที่กำลังเรียนในช่วงชั้นที่ 3 จากโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา จำนวน 120 คน

1.3 สัมภาษณ์กับครูปฏิบัติการสอนจากโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา จำนวน 10 คนเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนในด้านต่าง ๆ ที่อยู่ในโรงเรียน และความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมให้กับนักเรียน

1.4 สัมภาษณ์นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกูล) จำนวน 20 คน เกี่ยวกับความหมายของสมรรถภาพทางสังคมและการทำให้เกิดสมรรถภาพทางสังคม

1.5 เขียนนิยามศัพท์เฉพาะองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมที่สรุปจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งข้อมูลที่ได้จากการสำรวจเบื้องต้น การสัมภาษณ์ครูปฏิบัติการสอน และการสัมภาษณ์นักเรียน โดยแบ่งองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมเป็น 4 องค์ประกอบ คือ ทักษะทางสังคม การกำกับตนเอง การสื่อสาร และการตัดสินใจทางสังคม

1.6 สร้างข้อคำถามเป็นแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม ตามนิยามศัพท์เฉพาะ ซึ่งลักษณะของแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบมาตรประเมินค่า (Rating Scale) ตามลักษณะการสร้างแบบวัด 4 ระดับ จำนวน 79 ข้อ

1.7 นำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมที่ผู้วิจัยสร้างเสร็จแล้ว จำนวน 79 ข้อนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) เป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามในแต่ละด้านรายข้อ และให้คะแนนความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามที่สร้างขึ้น โดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นเป็นตัวบ่งชี้สมรรถภาพทางสังคม

0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นเป็นตัวบ่งชี้สมรรถภาพทางสังคม

-1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่เป็นตัวบ่งชี้สมรรถภาพทางสังคม

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ ได้ค่า IOC ระหว่าง 0.40–0.80 (ภาคผนวก ค) จากนั้น ผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อคำถามที่มีค่า IOC เท่ากับ 0.40 ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.8 นำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว จำนวน 79 ข้อไปทดลองใช้กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ในโรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกูล) จำนวน 100 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation) ของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ .8787 จำนวน 78 ข้อ ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่

ระหว่าง .8787-.9868 (ภาคผนวก ค) โดยตัดออก 1 ข้อและวิเคราะห์หาค่าความเชื่อของแบบสอบถามด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.9980

2. การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม

การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม มีลำดับขั้นดังนี้

1.1 นำองค์ประกอบที่ได้จากการศึกษามาสร้างกรอบแนวคิดในการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

1.2 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสังคม

1.3 ศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.4 ดำเนินการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม โดยประยุกต์เทคนิคจากทฤษฎีต่าง ๆ ที่เห็นว่าเหมาะสมและสอดคล้องกับตัวแปรตาม

1.5 นำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 คน (ภาคผนวก ก) เพื่อตรวจสอบคุณภาพให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า

1.6 นำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำมาแก้ไขให้เหมาะสม ก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

1.7 นำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้ว ไปดำเนินการให้คำปรึกษากับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 ครั้ง ระหว่างวันที่ 12 มกราคม 2552-4 กุมภาพันธ์ 2552 ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ

1.8 ภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 ในวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2552 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มการทดลองและกลุ่มควบคุมตอบอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็นข้อมูลหลังการทดลอง

1.9 ผู้วิจัยนัดกลุ่มตัวอย่างมาทำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม ในวันที่ 4 มีนาคม 2552 เวลา 15.30 น. เพื่อใช้เป็นข้อมูลหลังการติดตามผล โดยระยะเวลาในการติดตามผล เว้นห่างจากภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นเวลา 1 เดือน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ขั้นการศึกษาสมรรถภาพทางสังคม

1.1 ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา ได้แบบสอบถามทั้งสิ้น 1,000 ฉบับ

1.2 ผู้วิจัยตรวจสอบแบบสอบถามอีกครั้ง เพื่อดูความสมบูรณ์ของแบบสอบถามได้แบบสอบถามทั้งหมด 1,000 ฉบับ แล้วนำมาวิเคราะห์แสดงหลักฐานความเชื่อมั่น หลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถาม และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis)

2. ขั้นการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมโดยการใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 ผู้วิจัยพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากขั้นการศึกษาองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคมที่มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน เป็นเพศชาย 8 คน เป็นเพศหญิง8 คน และมีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง แล้วผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน เป็นเพศชาย 4 คน เป็นเพศหญิง 4 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน เป็นเพศชาย 4 คน เป็นเพศหญิง 4 คน

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง ด้วยการนำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมา เพื่อให้คำปรึกษากับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ หลังจากยุติการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมเพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลหลังการทดลอง

2.3 ภายหลังจากการยุติการทดลอง ผู้วิจัยไม่มีการให้คำปรึกษาใด ๆ กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นระยะเวลา 1 เดือน เพื่อติดตามผล โดยผู้วิจัยนัดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมให้มาทำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมอีกครั้งในวันที่ 4 มีนาคม 2552 เพื่อเป็นข้อมูลหลังการติดตามผล

2.4 วิเคราะห์ข้อมูลก่อนการทดลอง หลังทดลอง และหลังการติดตามผล สรุปการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล มีรายละเอียดดังนี้

1. วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม

2. วิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item–Objective Congruence) ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545 : 179)

3. วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation : r_{xy}) (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545 : 179)

4. วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบสอบถาม โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบัค (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545: 227)

5. วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม (Joreskog & Sorbom. 1999)

6. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล โดยใช้สถิติ F–test โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two–way repeated measures ANOVA) การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way repeated measures ANOVA) การวิเคราะห์เปรียบเทียบโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสามทาง (**The three-factor mixed ANOVA)** แบบ **One between and two within design** (Steven. 1996)

7. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่หรือทดสอบภายหลัง (Post Hoc Test) ของค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมและรายองค์ประกอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ด้วยวิธีการ Bonferroni (Steven. 1996)

สรุปผลการวิจัย

1. การศึกษาองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

ผลการศึกษาองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน สามารถสรุปได้ดังนี้

1.1 องค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคม จากผลการศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสังคม สามารถแบ่งองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคมเป็น 4 องค์ประกอบ คือ ทักษะทางสังคม การกำกับตนเอง การสื่อสาร และการตัดสินใจทางสังคม

1.2 ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมทั้ง 4 องค์ประกอบ และเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในในช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) จากโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา จำนวน 10 โรง จำนวนทั้งสิ้น 1,000 ฉบับ เพื่อวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของความสอดคล้องภายในแบบอัลฟา (α) ของแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม พบว่า ค่าความเชื่อมั่นของความสอดคล้องภายในแบบอัลฟา (α) โดยรวมของแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา มีค่าเท่ากับ 0.63 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านการกำกับตนเองมีค่าสูงสุด รองลงมาคือด้านทักษะทางสังคม ด้านการสื่อสาร และด้านการตัดสินใจทางสังคม มีค่าเท่ากับ 0.79 0.77 0.75 และ 0.71 ตามลำดับ และมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัด (SE_m) โดยรวมเท่ากับ 0.05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านทักษะทางสังคมมีค่าสูงสุด รองลงมาคือด้านการกำกับตนเอง การสื่อสารและการตัดสินใจทางสังคม มีค่าเท่ากับ 0.04 0.03 0.02 และ 0.01 ตามลำดับ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม มีหลักฐานแสดงความเชื่อมั่นที่สามารถนำไปใช้ได้

1.3 การแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงตามโครงสร้างของสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อแสดงความเที่ยงตรงตามโครงสร้างมีรายละเอียด ดังนี้

1.3.1 การทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลโครงสร้างสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนมีค่า χ^2 มีค่าเท่ากับ 4.1912 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.1231 จะเห็นได้ว่า χ^2 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่า ข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกับโมเดลโครงสร้างของผู้วิจัย นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพิจารณาดัชนีสอดคล้องอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดี(GFI) มีค่าเท่ากับ 0.9979 ดัชนีความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.9895 ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.9995 แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.0001 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.0331 ซึ่งมีค่าต่ำมากใกล้ศูนย์ จากดัชนีดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนมี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ทักษะทางสังคม การกำกับตนเอง การสื่อสาร และการตัดสินใจทางสังคม

1.3.2 โมเดลสมรรถภาพทางสังคม มีน้ำหนักองค์ประกอบย่อยในแต่ละด้าน มีค่าแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าองค์ประกอบย่อยทั้ง 4 องค์ประกอบ สามารถวัดองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมได้และยืนยันโมเดลสมรรถภาพทางสังคมตามกรอบความคิดเชิงทฤษฎีที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ โดยค่าน้ำหนักองค์ประกอบย่อยทั้ง 4 องค์ประกอบมีค่าเป็นบวก ตั้งแต่ 0.2164 – 0.8479 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกตัว แสดงว่าองค์ประกอบย่อยทั้ง 4 ด้านเป็นตัวบ่งชี้สำคัญในการพิจารณาสมรรถภาพทางสังคม

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบย่อย พบว่าการตัดสินใจทางสังคมมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด เท่ากับ 0.8479 รองลงมาได้แก่ ทักษะทางสังคม การกำกับตนเอง และการสื่อสาร มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.3528 0.3446 และ 0.2164 ตามลำดับ

2. การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมทั้ง 4 องค์ประกอบ และดำเนินการโดยให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 10 ครั้งครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยนำกรอบแนวคิดการศึกษาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมจากแนวคิดของอิเลสและคณะ(Damon. 1998: 913;citing Elias; et al.1981) วิลเลียมสัน (Williamson. 2002: 84) และสกอต (Scott. n.d.: online) มาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคม ส่วนโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มของ คอเรย์ (Corey) โดยมีขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษากลุ่ม ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

นอกจากนี้ ในการพัฒนาแต่ละองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม ผู้วิจัยได้มีการพัฒนาคือในการพัฒนาองค์ประกอบทักษะทางสังคม มี 4 องค์ประกอบย่อย คือ การทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม การแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลในสังคม การเข้าสังคมร่วมกับบุคคลอื่น และการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นในสังคม ผู้วิจัยพัฒนาทักษะทางสังคมด้านการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม ใช้เทคนิคการแสดงตัวแบบ เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม เทคนิคการเสริมแรง และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ เทคนิคการถาม เทคนิคการทำให้เกิดความกระจ่าง และเทคนิคการสรุปความ ส่วนการพัฒนาทักษะทางสังคมด้านการแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลในสังคม ด้านการเข้าสังคมร่วมกับบุคคลอื่น และด้านการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นในสังคม ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค“ The A-B-C Theory of Personality “ เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคสถานการณ์จำลอง

การพัฒนาองค์ประกอบการกำกับตนเอง มี 3 องค์ประกอบย่อย คือ การรับรู้อารมณ์ของตนเอง การควบคุมอารมณ์ของตนเอง และการแสดงพฤติกรรมต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยพัฒนาการกำกับตนเองด้านการรับรู้อารมณ์ของตนเอง โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ เทคนิคการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า เทคนิคการสลับบทบาท การพัฒนาการกำกับตนเองด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และด้านการแสดงพฤติกรรมต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคการสลับบทบาท

การพัฒนาองค์ประกอบการสื่อสาร มี 4 องค์ประกอบย่อย คือ การคิดเพื่อการสื่อสารไปยังบุคคลอื่น การสื่อสารไปยังบุคคลอื่น การรับฟังสารและการแสดงพฤติกรรมตอบสนองในการสื่อสาร ผู้วิจัยพัฒนาการสื่อสารด้านการคิดเพื่อการสื่อสารไปยังบุคคลอื่น และด้านการสื่อความหมายไปยังบุคคลอื่น โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล ใช้เทคนิคการสอนโครงสร้างบุคลิกภาพและการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เทคนิคการถาม เทคนิคการระบุหรือบ่งชี้ เทคนิคการยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย ส่วนการพัฒนาการสื่อสารด้านการรับฟังสารและด้านการแสดงพฤติกรรมตอบสนองในการสื่อสาร ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคคุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี เทคนิค การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล โดยใช้เทคนิคระบุหรือบ่งชี้ เทคนิคการตอบสนองอย่างเหมาะสม และใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม

การพัฒนาองค์ประกอบการตัดสินใจทางสังคม มี 6 องค์ประกอบย่อย คือ กำหนดปัญหาที่เกิดขึ้น การรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ การนำข้อมูลมากำหนดทางเลือก การวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของทางเลือก การตัดสินใจเลือก และการยอมรับและรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา ผู้วิจัยพัฒนาการ

ตัดสินใจทางสังคมทั้ง 6 ด้าน โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค “The A-B-C Theory of Personality“ เทคนิคการกำหนดข้อดีและข้อเสีย ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการแก้ปัญหา เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่

เมื่อตรวจสอบโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนโดยใช้การวิเคราะห์หลักฐานเชิงคุณลักษณะโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 คน(ภาคผนวก ก)เพื่อตรวจสอบคุณภาพให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า ได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.66 – 1.00 (ภาคผนวก ง) ซึ่งเกณฑ์ประเมินว่าค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ที่มีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปแสดงว่าเป็นตัวแทนของจุดประสงค์ในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

การอภิปรายผล

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัย ตามลำดับดังนี้

1. การศึกษาองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

จากการศึกษาองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ผู้วิจัยได้องค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคมทั้งสิ้น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านทักษะทางสังคม ด้านการกำกับตนเอง ด้านการสื่อสาร และด้านการตัดสินใจทางสังคม

ในด้านการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ผู้วิจัยได้ทดสอบความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ปรากฏว่า โมเดลของสมรรถภาพทางสังคมกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันคือโมเดลองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคมประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย มีค่า χ^2 มีค่าเท่ากับ 4.1912 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.1231 จะเห็นได้ว่า χ^2 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่า ข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกับโมเดลโครงสร้างของผู้วิจัยสอดคล้องกับคำกล่าวของ นงลักษณ์ วิรัชชัย (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2537 : 45 ; อ้างอิงจาก Joreskog & Sorbom. 1989 : 23 - 28) ที่กล่าวว่า ถ้าค่าไค – สแคว์มีค่าต่ำมาก ยิ่งมีค่าใกล้ศูนย์มากเท่าไหร่ แสดงว่า โมเดลสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพิจารณาดัชนีสอดคล้องอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดี(GFI) มีค่าเท่ากับ 0.9979 ดัชนีความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.9895 ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.9995 แสดงว่าโมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2537 : 45 ; อ้างอิงจาก Joreskog & Sorbom. 1989 : 26 - 27) นอกจากนี้ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR)มีค่าเท่ากับ0.0001และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.0331 ซึ่งมีค่าใกล้ศูนย์ แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังคำกล่าวของ นงลักษณ์ วิรัชชัย (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2537 : 45 ; อ้างอิงจาก Joreskog & Sorbom. 1989 : 26- 27)

ที่กล่าวว่า ค่าดัชนี RMR และค่าดัชนี RMSEA ยิ่งเข้าใกล้ศูนย์ แสดงว่าโมดลมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าวมานี้ เป็นวิธีการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน เนื่องจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเป็นวิธีการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างที่ดีวิธีหนึ่ง เพราะค่าสถิติที่ช่วยตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถทดสอบได้ว่า องค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมมี 4 องค์ประกอบ คือ ด้านทักษะทางสังคม ด้านการกำกับตนเอง ด้านการสื่อสาร และด้านการตัดสินใจทางสังคม

2. การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความมุ่งหมายต้องการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน โดยการบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้พัฒนาสมรรถภาพทางสังคมในแต่ละองค์ประกอบ ซึ่งโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มที่สร้างขึ้นได้มีการปรับปรุงพัฒนา โดยการให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องเชิงเนื้อหา จากผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบโมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษาครอบครัว พบว่าค่าดัชนี (IOC) มีค่าระหว่าง 0.66 – 1.00 แสดงว่า โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมผ่านเกณฑ์การตรวจสอบ สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนได้ ทั้งนี้เนื่องมาจาก

2.1 โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนที่สร้างขึ้นโดยยึดกรอบแนวคิดของของอิเลสและคณะ (Damon. 1998: 913;citing Elias ;et al. 1981) ที่กล่าวว่า สมรรถภาพทางสังคม ประกอบด้วย การกำกับตนเอง (Self–regulation) ทักษะทางสังคม (Social skills) การตัดสินใจทางสังคม (Social decistion making) และทักษะการสื่อสาร (Communication skills) สอดคล้องกับวิลเลียมสัน (Williamson. 2002: 84) ให้แนวคิดว่า องค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมประกอบด้วย ทักษะทางสังคม (Social Skills) การสื่อสาร(Communication) การตัดสินใจทางสังคม (Social Decision - Making) การกำกับตนเอง (Self – Regulation) และสกอต (Scott. n.d.: online) ก็แสดงความคิดเห็นเช่นกันว่า องค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมประกอบด้วย การสื่อสาร (Communication) การตัดสินใจทางสังคม (Social Decistion Making) ทักษะทางสังคม (Social Skills) การกำกับตนเอง (Self – Regulation)อีกทั้งยังมีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันทางสถิติ สามารถยืนยันองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคม ดังนั้นจึงทำให้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มนี้สามารถพัฒนานำมาใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมได้

2.2 รูปแบบและวิธีการในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม ผู้วิจัยเลือกการให้คำปรึกษากลุ่มในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ดังคำกล่าวของผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534: 180) ที่กล่าวว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาหรือความต้องการที่คล้าย ๆ

กันมาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา ร่วมให้ความช่วยเหลือ ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มนั้นจึงเป็นกระบวนการที่กลุ่มบุคคลที่มีปัญหาคล้ายกันมาร่วมกันปรึกษาหารือ โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษามีแนวทางในการแก้ไขปัญหาของตนเอง และโอลเซน (Ohlsen. 1988: 44) ได้ให้แนวคิดว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้กำหนดเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลง การพัฒนาทักษะเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น และการฝึกทักษะนั้นอยู่ในบรรยากาศที่ปลอดภัยและเป็นรูปแบบ ซึ่งธรรมชาติพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการเรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงตนเองตามบริบทของกลุ่ม จึงเป็นรูปแบบที่ถูกเสนอขึ้นอย่างสอดคล้องกับความเป็นธรรมชาติ

2.3 การกำหนดความถี่และระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาและระยะเวลาในการให้คำปรึกษาซึ่ง คอร์เรย์ (Corey. 2004: 85) ได้กล่าวไว้ว่า ความถี่และระยะเวลาในการพบกลุ่มนั้นในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นควรจัดให้คำปรึกษากลุ่มมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ สอดคล้องกับโอลเซน (Ohlsen. 1977: 6) ได้กล่าวไว้ว่า ควรมีการให้คำปรึกษากลุ่ม 8–10 ครั้ง ระยะเวลาไม่ต่ำกว่า 90 นาที สัปดาห์ละ 2–3 ครั้ง ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนทั้งสิ้น 10 ครั้ง ใช้เวลาในการให้คำปรึกษาครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

2.4 การเลือกทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มและเทคนิคมาประยุกต์ใช้ในการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม ผู้วิจัยพิจารณาตามแนวคิดของคอร์เรย์ (Corey. 2004: 457-458) ที่ได้เสนอการสร้างโมเดลโดยการบูรณาการทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึด 3 ปัจจัย คือ การคิด ความรู้สึกและการกระทำ ซึ่งผู้วิจัยเลือกทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ การถาม การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข การทำให้เกิดความกระจ่าง การสรุปความ การสะท้อนความรู้สึก คุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ การตอบสนองอย่างเหมาะสม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการแสดงตัวแบบ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การเสริมแรง การใช้สถานการณ์จำลอง การแก้ปัญหา การวางโครงสร้างทางความคิดใหม่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การกำหนดข้อดีข้อเสีย เทคนิค“ The A-B-C Theory of Personality “เป็นเทคนิคที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีโอกาสทบทวนความคิด ความรู้สึก ตลอดจนความเชื่อที่ผิดๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในหลาย ๆ เรื่อง ในขั้นตอนของการใช้เทคนิคนี้ สมาชิกได้มีโอกาสอภิปราย และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันอย่างกว้างขวาง ทำให้นักเรียนได้มีโอกาสปรับเปลี่ยนความคิดตนเองใหม่ พัฒนาไปสู่ความคิดความเชื่อที่ถูกต้อง ซึ่งเกิดจากมุมมองในประสบการณ์ที่แตกต่างกัน สอดคล้องกับมาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 9 – 10) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีการให้คำปรึกษาที่เน้นความสัมพันธ์ของสมาชิกที่มีต่อกันตลอดเวลา โดยที่สมาชิกในกลุ่มจะทำงานร่วมกับผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนมาแล้ว โดยการร่วมกันสำรวจปัญหาความรู้สึกและ ความคิดเห็นของกันและกันเพื่อหาทางแก้ไข ปรับปรุงในการพัฒนา

ตนเองจะเห็นได้ว่าการใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มเกิดการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า การสลับบทบาท และทฤษฎีการให้คำปรึกษาการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล โดยใช้เทคนิคการสอนโครงสร้างบุคลิกภาพ การวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นเทคนิคที่ทำให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการสื่อสารของตนเองต่อบุคคลอื่น ว่าตนเองได้ใช้สภาวะใดในการสื่อสารกับผู้อื่น และมีความเหมาะสมหรือไม่ที่จะพูดเช่นนั้นกับบุคคลต่าง ๆ ในสังคม ถ้าไม่เหมาะสมก็ไม่ควรจะสื่อสารในสภาวะดังกล่าวต่อผู้อื่น การระบุหรือบ่งชี้ การยกตัวอย่างประกอบ ดังนั้นโมเดลในการให้คำปรึกษากลุ่มจึงสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนได้ครบทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำ

3. การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

จากผลการศึกษาพบว่า สมรรถภาพทางสังคมโดยรวมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การทดลองโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของกลุ่มทดลองได้

นอกจากนี้ได้เปรียบเทียบสมรรถภาพทางสังคมรายองค์ประกอบของกลุ่มกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล พบว่า องค์ประกอบด้านทักษะทางสังคม ด้านการกำกับตนเอง และด้านการสื่อสารมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนองค์ประกอบด้านการตัดสินใจทางสังคมไม่พบความแตกต่าง ส่วนในกลุ่มควบคุม พบว่าองค์ประกอบด้านทักษะทางสังคม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในองค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง ด้านการสื่อสาร และด้านการตัดสินใจทางสังคมไม่พบความแตกต่าง ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

3.1 การพัฒนาองค์ประกอบทักษะทางสังคมด้านการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม ใช้เทคนิคการแสดงตัวแบบ เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบ จดจำสิ่งดี ๆ ที่ได้สังเกตจากตัวแบบเพื่อนำใช้ในชีวิตประจำวันด้วยความมั่นใจ ซึ่งตรงกับคำกล่าวของอัลเบิร์ต แบนดูรา (Bandura. 1986 : 177) ที่กล่าวว่ามนุษย์เรียนรู้การแสดงพฤติกรรมส่วนมากจากการสังเกตตัวแบบ (model)ใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรมทำให้สมาชิกได้ฝึกแสดงพฤติกรรมที่ต้องการซึ่งมีสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกับสถานการณ์จริงเกี่ยวกับการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม ใช้เทคนิคการเสริมแรงกับสมาชิกกลุ่มเมื่อสมาชิกกลุ่มมีการพัฒนาพฤติกรรมใหม่ด้านทักษะทางสังคมได้สำเร็จและเพื่อให้สมาชิกเกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ เทคนิคการถาม เทคนิคการทำให้เกิดความกระจ่าง และเทคนิคการสรุปความ เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อผู้นำกลุ่ม

และสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ให้ความสำคัญต่อปัญหาของเขา การพัฒนาทักษะทางสังคมด้านการแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลในสังคม ด้านการเข้าสังคมร่วมกับบุคคลอื่น และด้านการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นในสังคม โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค " The A-B-C Theory of Personality " เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ปรับเปลี่ยนความคิด ใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยฝึกให้สมาชิกได้ใช้เหตุผลในการพิจารณาปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อขจัดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของสมาชิกเกี่ยวกับการไม่ชอบเข้าสังคมและไม่ชอบพูดคุยกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคสถานการณ์จำลอง เป็นการเลียนแบบสถานการณ์ให้คล้ายกับสถานการณ์จริงให้มากที่สุดและให้สมาชิกได้แสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลอง และให้สมาชิกได้อภิปรายหลังจากได้แสดงบทบาทสมมติ ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความมั่นใจที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในการพัฒนาทักษะทางสังคมในอนาคตต่อไป นอกจากนี้อาจเป็นเพราะโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้สังเคราะห์ความรู้ ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ มาเป็นแนวทางในการพัฒนานักเรียนให้สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

3.2 การพัฒนาองค์ประกอบการกำกับตนเองด้านการรับรู้อารมณ์ของตนเอง โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ เทคนิคการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข เทคนิคการสะท้อนความรู้สึกเพื่อให้สมาชิกได้เกิดความรู้สึกอบอุ่นว่าผู้ให้คำปรึกษาใส่ใจในสิ่งที่สมาชิกพูดถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด ทำให้สมาชิกเปิดใจที่จะหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ คาร์ล โรเจอร์ (Corey. 2004: 268) ที่กล่าวว่า มนุษย์มีแนวโน้มในการตระหนักถึงศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ หากบุคคลมีความรู้สึกไว้วางใจอย่างลึกซึ้งในศักยภาพของกลุ่มก็จะสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองไปในทิศทางที่สร้างสรรค์ได้ และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในตนเองและสามารถฝึกการรับรู้อารมณ์ของตนเอง สอดคล้องกับคำกล่าวของฟริทซ์ เพิร์ลส (Corey. 2004: 295) ที่มีแนวคิดว่าบุคคลต้องเรียนรู้ประสบการณ์ในปัจจุบันที่เป็นช่วงสำคัญ อดีตคือสิ่งที่ผ่านไปแล้ว และอนาคตคือสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ดังนั้นสมาชิกกลุ่มจึงได้ฝึกการรับรู้อารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เทคนิคการสลับบทบาท เพื่อให้สมาชิกได้แสดงบทบาทตรงกันข้ามกับที่เป็นจริงที่สมาชิกไม่เคยแสดงมาก่อน แล้วให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึกของตนเองที่ได้แสดงอารมณ์ในขณะนั้น ซึ่งสมาชิกกลุ่มบอกว่ารู้สึกดีที่มีโอกาสเข้ากลุ่มเพื่อฝึกการรับรู้อารมณ์ของตนเอง ปกติจะแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมต่อผู้อื่นซึ่งก่อให้เกิดปัญหาตามมามากมาย และการพัฒนาการกำกับตนเองด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และด้านการแสดงพฤติกรรมต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคการสลับบทบาท ซึ่งสมาชิกได้ฝึกการแสดงบทบาทที่ดีในอดีตไม่ได้แสดงพฤติกรรมเช่นนี้ สมาชิกทุกคนบอกว่าได้แนวทางในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง และการควบคุมอารมณ์

ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง เพื่อการแสดงออกอย่างเหมาะสม นอกจากนี้อาจเป็นเพราะโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้สังเคราะห์ความรู้ ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ มาเป็นแนวทางในการพัฒนานักเรียนให้สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

3.3 การพัฒนาองค์ประกอบการสื่อสารด้านการคิดเพื่อการสื่อสารไปยังบุคคลอื่น และด้านการสื่อความหมายไปยังบุคคลอื่น โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล ใช้เทคนิคการสอนโครงสร้างบุคลิกภาพและการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้รูปแบบของสัมพันธภาพและการวิเคราะห์การสื่อสารที่เหมาะสมต่อผู้อื่นและลดความขัดแย้งในการสื่อสารที่อาจจะก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับเบิร์น (Corey. 1991: 447; citing Berne. 1966) ซึ่งกล่าวว่า บุคลิกภาพและชีวิตส่วนตัวของบุคคลสามารถปรับปรุงได้ จึงควรช่วยให้บุคคลค้นพบความเป็นตัวของตัวเอง และมีสภาวะตัวตนที่เหมาะสมและสามารถขจัดปัญหาในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ ว่าโดยการวิเคราะห์ก่อนการสื่อสารไปยังผู้อื่น เทคนิคการถาม เทคนิคการระบุหรือบ่งชี้ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจเรื่องราวได้ถูกต้องยิ่งขึ้น เทคนิคการยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย เพื่อให้สมาชิกรู้ถึงสภาวะของตนเองและสามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบการสื่อสารได้เหมาะสมยิ่งขึ้น การพัฒนาการสื่อสารด้านการรับฟังสารและด้านการแสดงพฤติกรรมตอบสนองในการสื่อสาร ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคคุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี เพื่อให้สมาชิกได้วิเคราะห์พฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมในการเป็นผู้ฟัง เทคนิคการฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ เพื่อฝึกให้สมาชิกรับฟังและเข้าใจความรู้สึกจากคำพูดของบุคคลอื่น ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล เทคนิคการตอบสนองอย่างเหมาะสม เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกความกล้าในการสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ปัจจัยที่เอื้ออำนวยให้การให้คำปรึกษากลุ่มประสบความสำเร็จ มีดังนี้

3.3.1 บทบาทของผู้นำกลุ่มถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ช่วยเสริมให้กลุ่มบรรลุเป้าหมาย ผู้นำกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการนำกลุ่มจะสามารถรับรู้ถึงขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงของกลุ่ม ซึ่งจะเกิดขึ้นตลอดเวลา ดังคำกล่าวของ ประดิษฐ์ เอกทัศน์ (2540 : 31 – 1) ที่กล่าวว่าผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญที่สุดในการให้คำปรึกษากลุ่ม ฉะนั้นความสำเร็จหรือความล้มเหลวของการให้คำปรึกษากลุ่มจึงขึ้นอยู่กับตัวผู้นำ จะเห็นได้ว่า บทบาทของผู้นำกลุ่มเป็นปัจจัยที่ทำให้กลุ่มนั้นประสบความสำเร็จได้ ซึ่งในการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มมีบทบาทที่ช่วยเหลือกลุ่มประสบความสำเร็จได้ เช่น การเลือกใช้ทักษะผู้นำกลุ่มได้อย่างเหมาะสม ในกระบวนการกลุ่มสมาชิกมีความหลากหลาย ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงจำเป็นจะต้องมีการเลือกทักษะผู้นำกลุ่มมาใช้อย่างเหมาะสมคือ การสร้างความไว้วางใจ และความรู้สึกปลอดภัยให้กับสมาชิก โดยการใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจที่แสดงความใส่ใจกับสมาชิก ทักษะการถามเพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่ม และการเอื้ออำนวยเพื่อให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม สามารถสร้างบรรยากาศกลุ่มให้เกิดความอบอุ่น ปลอดภัยจะทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยปัญหาตนเอง มีการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มและ

เกิดการเรียนรู้ในการพัฒนาตนเอง ดังคำกล่าวของ ทรอทเซอร์ (Trozter. 1999 : 126) ที่กล่าวว่า เมื่อสมาชิกได้รับรู้ถึงบรรยากาศอบอุ่น ปลอดภัย สมาชิกเริ่มไว้วางใจกลุ่ม สามารถเปิดเผยตนเองและให้คำแนะนำซึ่งกันและกันและสมาชิกเริ่มพัฒนาการยอมรับตนเองและผู้อื่น และการบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้กลุ่มนั้นบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ซึ่งโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม ผู้วิจัยได้ประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมเพื่อประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมในแต่ละด้าน จึงมีผลทำให้กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมที่ดีขึ้น รวมถึงความชำนาญในการใช้เทคนิคของผู้นำก็มีส่วนสำคัญที่จะทำให้กลุ่มนั้นประสบความสำเร็จ ดังคำกล่าวของ คอเรย์ (Corey. 2004: 25) ที่ได้กล่าวถึงผู้นำกลุ่มว่า ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความรู้ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม และสามารถเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้กลุ่มนั้นสามารถดำเนินไปอย่างราบรื่น และสมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

3.3.2 สมาชิกกลุ่ม เป็นส่วนที่ช่วยส่งเสริมการให้คำปรึกษากลุ่มประสบความสำเร็จ บรรยากาศในกลุ่มมีความร่วมมือและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ดังที่ คอเรย์ (Corey. 2004: 92) ที่ได้กล่าวว่า สมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่มควรมีลักษณะคล้ายกัน วัยเดียวกัน มีความสนใจในปัญหาที่คล้ายกันจึงจะทำให้กลุ่มนั้นประสบความสำเร็จได้ ซึ่งในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มเป็นวัยเดียวกันและมีปัญหาและความสนใจที่คล้ายกัน จึงสร้างสัมพันธภาพได้เร็ว และสมาชิกที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยก่อนการเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์สมาชิกก่อนเพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งเป็นข้อตกลงพื้นฐานของสมาชิกกลุ่มเพราะหากสมาชิกกลุ่มถูกบังคับหรือไม่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มก็จะทำให้สมาชิกเหล่านั้นเกิดการลังเลใจ ไม่แน่ใจในกระบวนการกลุ่มว่าจะให้ความช่วยเหลือได้ ในทางตรงกันข้ามหากสมาชิกมีความสมัครใจเข้ากลุ่ม สมาชิกก็จะได้รับประโยชน์และประสบความสำเร็จมากกว่า ดังคำกล่าวของ ทรอทเซอร์ (Trozter. 1999 : 126) ที่กล่าวว่า การตัดสินใจของผู้นำในการเลือกสมาชิกกลุ่มมีแนวทางพื้นฐาน คือ เลือกสมาชิกที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มรู้สึกว่ากระบวนการกลุ่มจะสามารถช่วยเหลือเขาได้

3.3.3 ขนาดของกลุ่ม เป็นส่วนที่ช่วยให้นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เนื่องจากขนาดของกลุ่มเล็กพอที่จะเปิดโอกาสให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์เต็มที่ ดังคำกล่าวของ เฮนเซนและคนอื่น (Hensen ;et al. 1980: 477) ได้เสนอว่าส่วนใหญ่ขนาดของกลุ่มให้คำปรึกษาควรมีสมาชิกประมาณ 7–8 คน และมีขอบเขตระหว่าง 5 – 10 คน ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของจาคอปส์ แมนสสันและฮาร์วิล (Jacobb ; Mansson; & Harvill. 2002: 40) ที่กล่าวว่า ขนาดสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษาที่ได้ผลควรมีจำนวนสมาชิก 5 – 8 คน ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสมาชิกกลุ่มทดลอง 8 คนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งจะทำให้สมาชิกได้มีโอกาสเรียนรู้เพื่อที่จะรู้จักตนเอง จากปฏิกิริยาของเพื่อนสมาชิกที่มีต่อตนเอง

การได้รับข้อมูลย้อนกลับจากเพื่อนสมาชิกคนอื่น รวมถึงแนวทางในการแก้ไขปัญหา ได้รับการยอมรับความเห็นอกเห็นใจจากเพื่อนสมาชิกด้วยการรับฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และช่วยชี้ให้เห็นแนวทางในการพัฒนาอันจะนำไปสู่การพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมได้ในที่สุด

3.4 การพัฒนาองค์ประกอบการตัดสินใจทางสังคมทั้ง 6 ด้านย่อย คือกำหนดปัญหาที่เกิดขึ้น การรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ การนำข้อมูลมากำหนดทางเลือก การวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของทางเลือก การตัดสินใจเลือก และการยอมรับและรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค “ The A-B-C Theory of Personality “ เพื่อปรับเปลี่ยนวิธีคิดในการแก้ปัญหาของสมาชิกให้เหมาะสมขึ้น เทคนิคการกำหนดข้อดีและข้อเสีย เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นต่อข้อดีและข้อเสียที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม โดยให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นต่อพฤติกรรมของนักเรียนที่ได้เคยแสดงออกมาแล้วมีผลให้เกิดปัญหา ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการแก้ปัญหาเพื่อให้สมาชิกฝึกคิดแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์ เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ เพื่อให้สมาชิกเกิดความกระจ่างในปัญหา มีแนวทางในการแก้ปัญหา

จากการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมด้านการตัดสินใจทางสังคม ผลการวิเคราะห์พบว่า องค์ประกอบด้านการตัดสินใจทางสังคมไม่พบความแตกต่างของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ซึ่งอาจอธิบายจากแนวคิดของอีริกสัน (ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2548: 56) ได้กล่าวว่าบุคลิกภาพของวัยรุ่นที่ได้พัฒนาขึ้นมาในเชิงลบ จะมีความสับสนวุ่นวาย ไม่เข้าใจบทบาทที่ถูกต้องของตนเอง จึงมักแสดงพฤติกรรมไม่สมวัย ซึ่งนักเรียนกลุ่มทดลองอยู่ในช่วงวัยรุ่น เมื่อไม่เข้าใจบทบาทของตนเอง ก็จะคิดและแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม เลียนแบบพฤติกรรมจากตัวแบบ โดยขาดการใช้เหตุผลในการคิดและตัดสินใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของแบนดูรา (Bandura. 1986: 177) ที่กล่าวว่าพฤติกรรมมนุษย์มีความสัมพันธ์กับปัจจัยทางปัญญาและปัจจัยส่วนบุคคลอื่น ๆ และอิทธิพลของสภาพแวดล้อม ซึ่งมีอิทธิพลเชิงเหตุและผลซึ่งกันและกัน เช่น นักเรียนที่เข้าไปเรียนในห้องเรียนซึ่งมีเพื่อนนักเรียนส่วนมากไม่ส่งงานเรียน (สภาพแวดล้อม) เช่นนี้มีผลให้นักเรียนคิดว่า การไม่ส่งงานเรียนเป็นสิ่งที่ควรทำในเพื่อนกลุ่มนี้ มีผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมไม่ส่งงานเรียนไปด้วย แล้วการไม่ส่งงานเรียนก็ทำหน้าที่เป็นสภาพแวดล้อมให้กับเพื่อนคนอื่น ๆ ไปด้วย นอกจากนี้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมด้านการตัดสินใจทางสังคมเป็นการพัฒนาเพื่อให้สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการคิด ซึ่งอาจต้องเพิ่มจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาในด้านนี้มากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนความคิดของสมาชิกให้มีความคิดในเชิงเหตุผลในการตัดสินใจ ต้องใช้ระยะเวลามากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน และโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน สามารถนำไปปรับใช้ตามความเหมาะสมได้ดังนี้

1.1 แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน สามารถนำไปปรับใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยในครั้งนี้ได้

1.2 โมเดลในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ผู้ที่จะนำโปรแกรมนี้ไปใช้ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนมีทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอย่างดี และก่อนนำไปใช้ควรมีการทดลองใช้ และปรับปรุงให้เหมาะกับบริบทต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการติดตามผลสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ในทุก 3 เดือน หรือ 6 เดือน

2.2 ควรมีการศึกษาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนสังกัดอื่นๆ เช่น โรงเรียนการศึกษาพิเศษ หรือนักเรียนที่เรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษา

บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. (2544). *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

กาญจนา ไชยพันธุ์. (2541). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.* ขอนแก่น: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฏ์. (2539). *จิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.* เชียงใหม่: โครงการตำราและเอกสารวิชาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ชูชัย สมิทธิไกร. (2527). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม.* เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ทัศนีย์ ตระกูลศุภชัย. (2547). *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน.*วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.

ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน. (2548). *การพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2537). *ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างเส้น (LISREL) สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ และพฤติกรรมศาสตร์.* กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2545). *ประมวลสาระวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินผลการศึกษา (หน่วยที่ 3).* นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ประดิษฐ์ เอกทัศน์. (2540). “ การให้คำปรึกษากลุ่ม” *เอกสารประกอบการสอนวิชาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.* มหาสารคาม : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ปริศนา ชาญวิชัย. (2546). *การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีเผชิญความโกรธ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญกรุงเทพมหานคร.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2534). *ทักษะการให้บริการปรึกษาการผ่อนคลายและการลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น.* นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.* กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์. (2549). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน.* ฉะเชิงเทรา: ภาควิชาจิตวิทยา และการแนะแนว คณะครุศาสตร์.

วรรณวิมล ภิญโญศุภสิทธิ์. (2548). *การศึกษาและพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร.*ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.ถ่ายเอกสาร.

วัชรี ทรัพย์มี. (2533). *ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา.* กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2545). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิยาลัยธรรมศาสตร์.

ศุภลัคน์ จารุรัตน์จามร. (2540). *เทคนิคการให้คำปรึกษา.* ขอนแก่น : ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2541). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุรางค์ โค้วตระกูล. (2543). *จิตวิทยาการศึกษา.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักการศึกษาเมืองพัทยา. (2551). *สถิติจำนวนนักเรียน.* ชลบุรี : งานโรงเรียน สำนักการศึกษาเมืองพัทยา.

เสรี ชัดแช้ม. (2538; พฤศจิกายน-มีนาคม). โมเดลและการสร้างโมเดล. ใน *วารสารศึกษาศาสตร์* มหาวิทยาลัยบูรพา.:9(2).

อุทุมพร จามรมาน. (2541; มีนาคม). โมเดล. ใน *วารสารวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ*.: 1(3) : 22-66

Ausubel,David P. (1970). *Theory and Problems of Child Development.* New York: Grune & Stratton.

Bandura,Albert. (1986). *Social Foundations of Thought and Action : A Social Cognitive Theory*. New Jersey : Prentice – Hall.

Cantu.Gloria. (2003,May). The Effect of Group Counseling on Minority High School Student Performance*, Dissertation Abstracts International* , 65/11 : 4112.

Clayton,Jennifer D. (2006). *Friendship quality: A factor analysis and effects on life satisfaction and Effects on life satisfaction and the development of social competence in adolescence.* Retrieved September 9,2007,from http: //proquest.umi.com.

Corey, Gerald. (1991). *Theory & Practice of Counseling and Psychothery.*California : Brooks/Cole Publishing Company.

----------.. (1995). *Theory & Practice of Group Counseling.* 4th ed. Boston: Allyn and Bacon.

----------. (1996). *Theory & Practice of Counseling and Psychothery.* 5th ed. Prscifec Grove,CA: Brook/Cole.

Corey, Gerald. (2004). *Theory & Practice of Group Counseling.* 6th ed. Brooks/Cole Thomson Learning.

Corsini,Raymond J. (1999). *The Dictionary of Psychology*. New York: Holt,Rinehart and Winston.

Craighead,W.Edward.;& Nemberoff,B.Charles. (2001). *The Corsini Encychopedia of Psychology and Behavioral Science.* 3rd ed. Boston.MA: Houghton Mifflin.

Dayton,C.Mitchell. (1970). *The Design of Educational Experiments.* New York: McGraw-Hill.

Dccey,John ;& Kenny,Maureen. (1994). *Adolescent Development.* Boston:Houghton Mifflin.

Damon,William. (1998). *Handbook of Child Psychology.* 5th ed.: New York: McMillan College.

Dinkmeyer,Con C. (1968). *Reading In Group Counseling*. Pennsylvania: Internation Textbook Company.

Elias,John ;& Clabby. (1992). *Building Social Problem – Solving Skills : Guidelines from a School – Based Program*. San Francisco: Inc.Publisher.

Gezda,Georg M. (1989). *Group Counseling : A Development Approach.* 4th ed.Boston: Houghton Mifflin.

Gezda,Georg M.; J.A.Ducan;& M.E.Meadows. (1967). *Group in Counseling and Group Procedures*: Reported of a Survey . in Counselor Education and Supervision. Boston: Houghton Mifflin.

Gormly,Anny V.;& Brodzinsky,David M. (1993). *Lifespan Human Development*. 5th ed.Winston: Rinehart Holt.

Hansen,J.C;et al. (1980). *Group Counseling : Theory and Process.* 2nd ed. Boston: Houghton Mifflin.

Hogg,Michael A. (2003). *Social Psychology.* New York : Prentice Hall.

Jacobb,E.E.; Masson,R.L.;& Harvill,R.L. (2002). *Group Counseling : Strategies and Skills*. Pactfic Grove,CA: Brooks/Cole.

Joreskog,K.G.;& Sorbom,D. (1999). *Lisrel 8 : New Statistical Features.* Chicago: Scientific Software International, Inc.

Kagan,Jerome. (1998). *The Gale Encyclopedia of Childhood & Adolescence*. Detroit: Gale Research.

Kuhlenschmidt,Sally.;& Conger,Judith Cohen. (2004). *Behavioral compoment of social competence in females.* Retrieved September 4,2007,from http: //proquest.umi.com.

Levneh,H.;& Wright,P.G. (1995). *Rational – Emotive Theory. In Counseling and Psychology: Theories and Interventions.* Capuzzi,D.; Gross, D.R. p 325– 351.Englewood Cliffs, NJ: Prentice–Hall.

Ohlsen,Merle M. (1970). *Group Counseling.* New York: Holt,Rinehart and Winston.

----------. (1997). *Group Counseling*. 2nd ed. New York: Holt,Rinehart and Winston.

Ohlsen,Merle M. (1988). *Group Counseling*. 4th ed. New York: W.H.Freeman and Company.

Ohlsen,Merle M.;& Cowie,Helen. (1970). *Group Counseling*. New York: Holt,Rinehart and Winston.

Scott,Dawn. (n.d.). *Program Outcomes for Youth : Social Competencies.* Retrieved July 19,2005,from http: //ag.grizona.edu/fcs/cyfernet/nowglsocial_comp.html

Shaffer,Devid R. (2000). *Social and Personality Development*. 4th ed. Wadsworth Thomson Learning.

Sharf,Richard S. (2000). Theory of Psychotherapy & Counseling Conecpt and Cases.2nd ed.

Sharp,Sonia.; & Cowie,Helen. (1998). *Counseling and Supporting Children in Distess*. London: SAGE Publications Ltd.

Shertzer, Brace.;& Stone, Shelley C. (1968). *Foundamentals of Counseling.* 2nd ed. Boston: Houghton Mifflin.

Stephen,Karpman B. (1968). Fairy Tales and Script Drama Analysis. In *Transactional Anslysis Bulletin. 7(26): 39-43.*

Sprinthall,Norman A. ; & Oja, Sharon Nodie. (1998). *Eduation Psychology: A Developmental Approach.* New Jersey: Prentice – Hall.

Stevens,James. (1996). *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences.* New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Thompson,A Rosemary. (2003). *Counseling Techniques : Improving Relationships with Others, Ourselves,Our Families and Our Environment.*

Trotzer,Jame P. (1999). *The Counselor and The Group: Intergrating Theory, Training, and Pracitice*. 3rd ed. Philadelphia: Taylor & Francis. 2nd ed. New York : Brunner-Routledge.

Vincect,Claudia G.; Homet,Robert H;& Sugai. (2002). *Developing Social Competence For All Students.* Retrieved November 11,2004,from http ://ericec.org/digests/e626.html

Williamson,G.Gordon. (2002). *Promoting Social Competence.* San Antonio: Harcourt Assessment.

Yalom,Irvin D. (1995). *The theory & Practice of Group Psychotherapy*. 3rd ed. New York: Basic Book.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม

1.	รศ. ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล	รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
2.	รศ. ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศนีย์	อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
3.	รศ. ดร. กาญจนา ไชยพันธ์	อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
4.	ดร.นิยะดา จิตต์จรัส	อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5.	ผศ. ดร.พาสนา จุลรัตน์	อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม

1. รศ. ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล รองอธิการบดี
   มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

2. รศ. ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศนีย์ อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
   มหาวิทยาลัยบูรพา

3. ผศ. ดร.เพชรสุดา เพชรใส อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
   มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

4. ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์
   มหาวิทยาเกษตรศาสตร์

5. ดร.เพ็ญนภา กุลนภาดล อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
   มหาวิทยาลัยบูรพา

6. ดร.พรรณพร วรรณลักษณ์ ศึกษานิเทศ
   สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอ่างทอง

ภาคผนวก ข

- แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน
- เฉลยคำตอบและการให้คะแนนแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อวัดสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ซึ่งไม่มีข้อถูกหรือผิด เป็นเพียงการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนเท่านั้น จึงขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามนี้ตามความเป็นจริง

2. แบบสอบถามนี้เป็นแบบตัวเลือก โดยในแต่ละตัวเลือกจะมีระดับความคิดเห็น 4 ระดับ ให้นักเรียนพิจารณาแต่ละตัวเลือก ว่าตัวเลือกใดตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของนักเรียนมากที่สุด แล้วใส่เครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด โดยในแต่ละระดับมีความหมายดังนี้

4 หมายถึง นักเรียนคิดว่าข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

3 หมายถึง นักเรียนคิดว่าข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนมาก

2 หมายถึง นักเรียนคิดว่าข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนน้อย

1 หมายถึง นักเรียนคิดว่าข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนน้อยที่สุด

กรุณาตอบตามจริงและตอบทุกข้อ

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		4	3	2	1
1	ฉันช่วยเพื่อนทำงานกลุ่มจนงานสำเร็จ				
2	ฉันทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อนจนกว่างานจะสำเร็จ				
3	เมื่อฉันได้รับมอบหมายให้ทำงานอะไร ฉันจะทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้				
4	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในการทำงานกลุ่ม ฉันพยายามที่จะไม่เข้าไปเกี่ยวข้องด้วย				
5	ฉันปฏิบัติตามมติกลุ่มในการทำกิจกรรม เพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย				
6	ฉันชอบทำงานคนเดียว				
7	ฉันรู้สึกอึดอัด ที่จะต้องทำงานร่วมกับคนที่ฉันไม่คุ้นเคย				
8	ฉันยอมรับฟังคำท้วงติงของเพื่อนเกี่ยวกับงานที่ทำร่วมกันได้				
9	ฉันมีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน				
10	ฉันรู้ว่าการยิ้มเป็นสิ่งดึงดูดใจผู้ที่พบเห็น และฉันก็มักจะทำเช่นนั้น				
11	เมื่อพบคนทั่วไป ฉันจะยิ้มให้เขาเสมอ				
12	ฉันรู้สึกว่า ตัวเองยิ้มยาก				
13	ฉันยิ้มให้ผู้อื่นก่อนเสมอ				
14	ฉันแสดงความยินดีกับผู้ที่ประสบความสำเร็จว่าเขาเป็นคนเก่ง				
15	เมื่อเห็นผู้อื่นทำสิ่งดี ฉันมักจะชมเชยเขาว่า “คุณเป็นคนดี”				
16	ฉันไม่มีเวลาที่จะสนใจกับความทุกข์ของผู้อื่น				
17	เวลาเพื่อนมีเรื่องไม่สบายใจ ฉันมักจะเข้าไปถามด้วยความเป็นห่วง				
18	เมื่อพบเพื่อนที่รู้จัก ฉันจะทักทายหรือกล่าวถามทุกข์สุข				
19	แม้ว่าฉันจะยุ่งมาก แต่ฉันยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ				
20	ในการสนทนา ฉันมักจะให้คนอื่นเริ่มพูดก่อน				
21	ฉันคิดว่าการเริ่มทักทายผู้อื่นก่อน เป็นการสร้างมิตรภาพที่ดีและฉันมักจะทำเช่นนั้น				
22	ฉันชอบไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		4	3	2	1
23	เวลามีงานเลี้ยงฉันมักจะไปร่วมสนุกสนานเฮฮาด้วย				
24	ฉันไม่ชอบไปเที่ยวกับคนที่ฉันไม่ค่อยสนิท				
25	เวลาฉันไปกับเพื่อน ฉันเป็นผู้สร้างสีสันและความรื่นเริงในหมู่เพื่อนฝูง				
26	ฉันชอบอยู่คนเดียว ไม่ชอบอยู่กับคนหมู่มาก				
27	เวลาอยู่ในงานเลี้ยงสังสรรค์ ฉันรู้สึกสนุกสนานที่ได้พูดคุยกับผู้คนมากมาย				
28	การได้พูดคุยกับผู้อื่น ทำให้ฉันไม่เหงา				
29	ฉันรู้สึกเสียเวลาที่จะต้องไปพูดคุยกับคนอื่น				
30	ฉันรู้จักอารมณ์ของตนเอง				
31	เวลาฉันโกรธ ฉันรับรู้ว่าอะไรทำให้ฉันโกรธ				
32	เวลาฉันเสียใจ ฉันจะไม่เอะอะโวยวาย				
33	แม้ว่าฉันจะกลุ้มใจ ฉันก็สามารถเก็บความรู้สึกนั้นไว้ได้				
34	สีหน้าท่าทางที่ฉันแสดงออกนั้น ไม่สามารถซ่อนเร้นความรู้สึกที่แท้จริงของฉันได้				
35	เป็นสิ่งที่ยากมากที่จะฉันควบคุมอารมณ์ของตนเอง				
36	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้				
37	เมื่อฉันรู้สึกไม่พอใจใคร ฉันจะรอเวลาให้อารมณ์ดีเสียก่อนจึงจะพูดกับเขา				
38	เมื่อฉันโกรธ ฉันจะขว้างปาสิ่งของเพื่อเป็นการระบายอารมณ์				
39	เมื่อมีคนทำให้ไม่ฉันไม่พอใจ ฉันจะทำหน้าบึ้งตึงใส่ทันที				
40	ถ้าฉันถูกขัดใจ ฉันจะแสดงอาการหงุดหงิดทันทีที่ถูกขัดใจ				
41	หากฉันรู้สึกเศร้า คนรอบข้างจะรู้ได้ทันที โดยสังเกตจากน้ำเสียงของฉัน				
42	เป็นเรื่องที่ยากมากที่ฉันจะปิดบังอารมณ์ของตนเอง				
43	เวลาโกรธ ฉันไม่เคยตะโกน หรือหวีดร้อง				
44	ฉันไม่ค่อยแสดงความรู้สึกหรืออารมณ์ที่ไม่ดีออกมา				
45	รอยยิ้มของฉัน ทำให้คนที่อยู่ใกล้รู้สึกสดชื่นตามฉันไปด้วย				
46	ฉันรู้สึกอย่างไรก็แสดงออกมาอย่างนั้น				
47	เพื่อนมักบอกกับฉันว่า ฉันเป็นคนพูดที่ถนอมน้ำใจผู้อื่น				
48	ฉันจะเรียบเรียงเนื้อหาสาระก่อนพูด				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		4	3	2	1
49	คำพูดของฉันมักทำให้คนอื่นเข้าใจผิด				
50	ก่อนพูดฉันจะคิดทบทวนก่อนเสมอ				
51	เวลาฉันพูด คนอื่นมักจะไม่เข้าใจเรื่องราวที่ฉันพูด				
52	ฉันพูดผิด ๆ ถูก ๆ เมื่ออยู่กับคนที่ไม่คุ้นเคย				
53	ฉันสามารถถ่ายทอดเรื่องราวที่รับรู้ได้ชัดเจน กระจ่าง				
54	เพื่อนมักบอกกับฉันว่า ฉันเป็นคนที่พูดจาชัดเจน ใช้ภาษาเข้าใจง่าย				
55	ฉันสามารถเข้าใจสิ่งที่คนอื่นพูด				
56	ฉันสามารถแปลความหมายที่ผู้อื่นพูดได้ถูกต้องและเข้าใจตรงกัน				
57	บ่อยครั้งที่ฉันเข้าใจเรื่องราวไม่ตรงกับผู้ที่ฉันพูดด้วย				
58	ฉันสามารถถ่ายทอดความรู้สึกออกมาทางสีหน้าและแววตา เวลาสนทนากับผู้อื่นได้ดี				
59	ฉันไม่แย่งผู้อื่นพูด ขณะที่เขากำลังพูด				
60	ขณะที่เพื่อนออกมาพูดหน้าชั้น ฉันมักจะเอางานอื่นขึ้นมาทำ				
61	ฉันตั้งใจฟังคู่สนทนาเสมอ				
62	ฉันไม่สบตากับคนที่ฉันพูดด้วย-				
63	ก่อนจะตัดสินใจทำอะไร ฉันต้องรู้ว่าปัญหาของฉันคืออะไร				
64	ฉันไม่ค่อยแน่ใจว่าอะไรคือปัญหาแท้จริงของฉัน				
65	ฉันบอกขอบข่ายของปัญหาให้ผู้อื่นรู้				
66	ก่อนจะตัดสินใจเรื่องใด ฉันจะต้องหาข้อมูลมาเพื่อประกอบการตัดสินใจในเรื่องนั้น ๆ				
67	ในการตัดสินใจ ฉันมักรู้สึกสับสนกับข้อมูลที่ได้รับ				
68	ฉันจะนำข้อมูลต่าง ๆ มากำหนดแนวทางในการเลือกทุกครั้ง				
69	ฉันตัดสินใจโดยไม่ต้องอาศัยข้อมูลใด ๆ				
70	ฉันจะพิจารณาถึงข้อดี ข้อเสียในสิ่งที่ฉันจะเลือกก่อนทุกครั้ง				
71	การพิจารณาถึงข้อดีและข้อเสียในการเลือกเป็นเรื่องเสียเวลาสำหรับฉัน				
72	ถึงแม้ว่าการตัดสินใจเลือกของฉันจะมีผลเสียมากกว่าผลดี ฉันก็จะทำ				
73	การเลือกว่าสิ่งไหนดีหรือไม่ดี ไม่ใช่เรื่องยากสำหรับฉัน				
74	ก่อนที่จะตัดสินใจทำสิ่งใดลงไป ฉันมักจะเลือกสิ่งที่ดีที่สุดจากทางเลือกที่หลากหลายเสมอ				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		4	3	2	1
75	ฉันพร้อมที่จะยอมรับกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการตัดสินใจของฉัน				
76	ฉันยอมรับไม่ได้ ถ้าฉันตัดสินใจผิดพลาด				
77	ฉันรู้สึกลังเลที่จะตัดสินใจ แม้จะพิจารณาข้อมูลและทางเลือกมาเป็นอย่างดี				
78	ฉันรู้สึกเข้าใจได้ยาก เมื่อการตัดสินใจของฉันไม่ได้ผลดังที่คาด				

รายละเอียดของนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถาม

ขอให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ลงในกรอบสี่เหลี่ยม

1. เพศ ☐ ชาย

☐ หญิง

2. นักเรียนกำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นชั้น ☐ ม.1

☐ ม.2

☐ ม.3

ขอขอบคุณในการตอบแบบสอบถาม

เฉลยคำตอบ

แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		4	3	2	1
1	ฉันช่วยเพื่อนทำงานกลุ่มจนงานสำเร็จ	4	3	2	1
2	ฉันทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อนจนกว่างานจะสำเร็จ	4	3	2	1
3	เมื่อฉันได้รับมอบหมายให้ทำงานอะไร ฉันจะทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้	4	3	2	1
4	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในการทำงานกลุ่ม ฉันพยายามที่จะไม่เข้าไปเกี่ยวข้องด้วย	1	2	3	4
5	ฉันปฏิบัติตามมติกลุ่มในการทำกิจกรรม เพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย	4	3	2	1
6	ฉันชอบทำงานคนเดียว	1	2	3	4
7	ฉันรู้สึกอึดอัด ที่จะต้องทำงานร่วมกับคนที่ฉันไม่คุ้นเคย	1	2	3	4
8	ฉันยอมรับฟังคำท้วงติงของเพื่อนเกี่ยวกับงานที่ทำร่วมกันได้	4	3	2	1
9	ฉันมีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน	4	3	2	1
10	ฉันรู้ว่าการยิ้มเป็นสิ่งดึงดูดใจผู้ที่พบเห็น และฉันก็มักจะทำเช่นนั้น	4	3	2	1
11	เมื่อพบคนทั่วไป ฉันจะยิ้มให้เขาเสมอ	4	3	2	1
12	ฉันรู้สึกว่า ตัวเองยิ้มยาก	1	2	3	4
13	ฉันยิ้มให้ผู้อื่นก่อนเสมอ	4	3	2	1
14	ฉันแสดงความยินดีกับผู้ที่ประสบความสำเร็จว่าเขาเป็นคนเก่ง	4	3	2	1
15	เมื่อเห็นผู้อื่นทำสิ่งดี ฉันมักจะชมเชยเขาว่า “คุณเป็นคนดี”	4	3	2	1
16	ฉันไม่มีเวลาที่จะสนใจกับความทุกข์ของผู้อื่น	1	2	3	4
17	เวลาเพื่อนมีเรื่องไม่สบายใจ ฉันมักจะเข้าไปถามด้วยความเป็นห่วง	4	3	2	1
18	เมื่อพบเพื่อนที่รู้จัก ฉันจะทักทายหรือกล่าวถามทุกข์สุข	4	3	2	1
19	แม้ว่าฉันจะยุ่งมาก แต่ฉันยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ	4	3	2	1
20	ในการสนทนา ฉันมักจะให้คนอื่นเริ่มพูดก่อน	1	2	3	4

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		4	3	2	1
21	ฉันคิดว่าการเริ่มทักทายผู้อื่นก่อน เป็นการสร้างมิตรภาพที่ดี และฉันมักจะทำเช่นนั้น	4	3	2	1
22	ฉันชอบไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ	4	3	2	1
23	เวลามีงานเลี้ยงฉันมักจะไปร่วมสนุกสนานเฮฮาด้วย	4	3	2	1
24	ฉันไม่ชอบไปเที่ยวกับคนที่ฉันไม่ค่อยสนิท	1	2	3	4
25	เวลาฉันไปกับเพื่อน ฉันเป็นผู้สร้างสีสันและความรื่นเริงในหมู่เพื่อนฝูง	4	3	2	1
26	ฉันชอบอยู่คนเดียว ไม่ชอบอยู่กับคนหมู่มาก	1	2	3	4
27	เวลาอยู่ในงานเลี้ยงสังสรรค์ ฉันรู้สึกสนุกสนานที่ได้พูดคุยกับผู้คนมากมาย	4	3	2	1
28	การได้พูดคุยกับผู้อื่น ทำให้ฉันไม่เหงา	4	3	2	1
29	ฉันรู้สึกเสียเวลาที่จะต้องไปพูดคุยกับคนอื่น	1	2	3	4
30	ฉันรู้จักอารมณ์ของตนเอง	4	3	2	1
31	เวลาฉันโกรธ ฉันรับรู้ว่าอะไรทำให้ฉันโกรธ	4	3	2	1
32	เวลาฉันเสียใจ ฉันจะไม่เอะอะโวยวาย	4	3	2	1
33	แม้ว่าฉันจะกลุ้มใจ ฉันก็สามารถเก็บความรู้สึกนั้นไว้ได้	4	3	2	1
34	สีหน้าท่าทางที่ฉันแสดงออกนั้น ไม่สามารถซ่อนเร้นความรู้สึกที่แท้จริงของฉันได้	1	2	3	4
35	เป็นสิ่งที่ยากมากที่จะฉันควบคุมอารมณ์ของตนเอง	1	2	3	4
36	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	4	3	2	1
37	เมื่อฉันรู้สึกไม่พอใจใคร ฉันจะรอเวลาให้อารมณ์ดีเสียก่อนจึงจะพูดกับเขา	4	3	2	1
38	เมื่อฉันโกรธ ฉันจะขว้างปาสิ่งของเพื่อเป็นการระบายอารมณ์	1	2	3	4
39	เมื่อมีคนทำให้ไม่ฉันไม่พอใจ ฉันจะทำหน้าบึ้งตึงใส่ทันที	1	2	3	4
40	ถ้าฉันถูกขัดใจ ฉันจะแสดงอาการหงุดหงิดทันทีที่ถูกขัดใจ	1	2	3	4
41	หากฉันรู้สึกเศร้า คนรอบข้างจะรู้ได้ทันที โดยสังเกตจากน้ำเสียงของฉัน	1	2	3	4
42	เป็นเรื่องที่ยากมากที่ฉันจะปิดบังอารมณ์ของตนเอง	1	2	3	4
43	เวลาโกรธ ฉันไม่เคยตะโกน หรือหวีดร้อง	4	3	2	1
44	ฉันไม่ค่อยแสดงความรู้สึกหรืออารมณ์ที่ไม่ดีออกมา	4	3	2	1
45	รอยยิ้มของฉัน ทำให้คนที่อยู่ใกล้รู้สึกสดชื่นตามฉันไปด้วย	4	3	2	1

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		4	3	2	1
46	ฉันรู้สึกอย่างไรก็แสดงออกมาอย่างนั้น	1	2	3	4
47	เพื่อนมักบอกกับฉันว่า ฉันเป็นคนพูดที่ถนอมน้ำใจผู้อื่น	4	3	2	1
48	ฉันจะเรียบเรียงเนื้อหาสาระก่อนพูด	4	3	2	1
49	คำพูดของฉันมักทำให้คนอื่นเข้าใจผิด	1	2	3	4
50	ก่อนพูดฉันจะคิดทบทวนก่อนเสมอ	4	3	2	1
51	เวลาฉันพูด คนอื่นมักจะไม่เข้าใจเรื่องราวที่ฉันพูด	1	2	3	4
52	ฉันพูดผิด ๆ ถูก ๆ เมื่ออยู่กับคนที่ไม่คุ้นเคย	1	2	3	4
53	ฉันสามารถถ่ายทอดเรื่องราวที่รับรู้ได้ชัดเจน กระจ่าง	4	3	2	1
54	เพื่อนมักบอกกับฉันว่า ฉันเป็นคนที่พูดจาชัดเจน ใช้ภาษาเข้าใจง่าย	4	3	2	1
55	ฉันสามารถเข้าใจสิ่งที่คนอื่นพูด	4	3	2	1
56	ฉันสามารถแปลความหมายที่ผู้อื่นพูดได้ถูกต้องและเข้าใจตรงกัน	4	3	2	1
57	บ่อยครั้งที่ฉันเข้าใจเรื่องราวไม่ตรงกับผู้ที่ฉันพูดด้วย	1	2	3	4
58	ฉันสามารถถ่ายทอดความรู้สึกออกมาทางสีหน้าและแววตาเวลาสนทนากับผู้อื่นได้ดี	4	3	2	1
59	ฉันไม่แย่งผู้อื่นพูด ขณะที่เขากำลังพูด	4	3	2	1
60	ขณะที่เพื่อนออกมาพูดหน้าชั้น ฉันมักจะเอางานอื่นขึ้นมาทำ	1	2	3	4
61	ฉันตั้งใจฟังคู่สนทนาเสมอ	4	3	2	1
62	ฉันไม่สบตากับคนที่ฉันพูดด้วย-	1	2	3	4
63	ก่อนจะตัดสินใจทำอะไร ฉันต้องรู้ว่าปัญหาของฉันคืออะไร	4	3	2	1
64	ฉันไม่ค่อยแน่ใจว่าอะไรคือปัญหาแท้จริงของฉัน	1	2	3	4
65	ฉันบอกขอบข่ายของปัญหาให้ผู้อื่นรู้	4	3	2	1
66	ก่อนจะตัดสินใจเรื่องใด ฉันจะต้องหาข้อมูลมาเพื่อประกอบการตัดสินใจในเรื่องนั้น ๆ	4	3	2	1
67	ในการตัดสินใจ ฉันมักรู้สึกสับสนกับข้อมูลที่ได้รับ	1	2	3	4
68	ฉันจะนำข้อมูลต่าง ๆ มากำหนดแนวทางในการเลือกทุกครั้ง	4	3	2	1
69	ฉันตัดสินใจโดยไม่ต้องอาศัยข้อมูลใด ๆ	1	2	3	4
70	ฉันจะพิจารณาถึงข้อดี ข้อเสียในสิ่งที่ฉันจะเลือกก่อนทุกครั้ง	4	3	2	1
71	การพิจารณาถึงข้อดีและข้อเสียในการเลือกเป็นเรื่องเสียเวลาสำหรับฉัน	1	2	3	4

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		4	3	2	1
72	ถึงแม้ว่าการตัดสินใจเลือกของฉันจะมีผลเสียมากกว่าผลดี ฉันก็จะทำ	1	2	3	4
73	การเลือกว่าสิ่งไหนดีหรือไม่ดี ไมใช่เรื่องยากสำหรับฉัน	4	3	2	1
74	ก่อนที่จะตัดสินใจทำสิ่งใดลงไป ฉันมักจะเลือกสิ่งที่ดีที่สุดจากทางเลือกที่หลากหลายเสมอ	4	3	2	1
75	ฉันพร้อมที่จะยอมรับกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการตัดสินใจของฉัน	4	3	2	1
76	ฉันยอมรับไม่ได้ ถ้าฉันตัดสินใจผิดพลาด	1	2	3	4
77	ฉันรู้สึกลังเลที่จะตัดสินใจ แม้จะพิจารณาข้อมูลและทางเลือกมาเป็นอย่างดี	1	2	3	4
78	ฉันรู้สึกเข้าใจได้ยาก เมื่อการตัดสินใจของฉันไม่ได้ผลดังที่คาด	1	2	3	4

ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

- ค่าดัชนี IOC ของแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน
- ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

ตาราง 23 ค่าดัชนี IOC ของแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

ข้อ	ดัชนี IOC	หมายเหตุ
1	0.8	
2	0.6	
3	0.8	
4	0.8	
5	0.6	
6	0.8	
7	0.4	ปรับปรุง
8	0.6	
9	0.8	
10	0.8	
11	0.6	
12	0.8	
13	0.8	
14	0.8	
15	0.6	
16	0.6	
17	0.8	
18	0.8	
19	0.6	
20	0.8	
21	0.8	
22	0.8	
23	0.6	
24	0.4	ปรับปรุง
25	0.8	
26	0.8	
27	0.6	
28	0.8	

ตาราง 23 (ต่อ)

ข้อ	ดัชนี IOC	หมายเหตุ
29	0.8	
30	0.6	
31	0.8	
32	0.8	
33	0.6	
34	0.8	
35	0.8	
36	0.6	
37	0.4	ปรับปรุง
38	0.8	
39	0.6	
40	0.8	
41	0.8	
42	0.8	
43	0.6	
44	0.4	ปรับปรุง
45	0.8	
46	0.8	
47	0.6	
48	0.8	
49	0.8	
50	0.8	
51	0.6	
52	0.8	
53	0.8	
54	0.8	
55	0.6	
56	0.8	

ตาราง 23 (ต่อ)

ข้อ	ดัชนี IOC	หมายเหตุ
57	0.8	
58	0.4	ปรับปรุง
59	0.8	
60	0.8	
61	0.6	
62	0.8	
63	0.8	
64	0.6	
65	0.8	
66	0.8	
67	0.6	
68	0.4	ปรับปรุง
69	0.8	
70	0.8	
71	0.6	
72	0.6	
73	0.8	
74	0.8	
75	0.6	
76	0.8	
77	0.8	
78	0.6	
79	0.6	

ตาราง 24 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
ด้านทักษะทางสังคม		
1	.9652	คัดเลือกไว้
2	.9148	คัดเลือกไว้
3	.9292	คัดเลือกไว้
4	.9159	คัดเลือกไว้
5	.9649	คัดเลือกไว้
6	.9722	คัดเลือกไว้
7	.9649	คัดเลือกไว้
8	.9836	คัดเลือกไว้
9	.9407	คัดเลือกไว้
10	.8936	คัดเลือกไว้
11	.9467	คัดเลือกไว้
12	.9622	คัดเลือกไว้
13	.9033	คัดเลือกไว้
14	.9427	คัดเลือกไว้
15	.9769	คัดเลือกไว้
16	.6975	คัดเลือกไว้
17	.8787	คัดเลือกไว้
18	.9792	คัดเลือกไว้
19	.9641	คัดเลือกไว้
20	.9856	คัดเลือกไว้
21	.9700	คัดเลือกไว้
22	.9779	คัดเลือกไว้
23	.9532	คัดเลือกไว้
24	.9780	คัดเลือกไว้
25	.9856	คัดเลือกไว้

ตาราง 24 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
26	.9854	คัดเลือกไว้
27	.9614	คัดเลือกไว้
28	.9297	คัดเลือกไว้
29	.9868	คัดเลือกไว้
ด้านการกำกับตนเอง		
30	.8808	คัดเลือกไว้
31	.9691	คัดเลือกไว้
32	.9779	คัดเลือกไว้
33	.9743	คัดเลือกไว้
34	.9868	คัดเลือกไว้
35	.9661	คัดเลือกไว้
36	.9864	คัดเลือกไว้
37	.9666	คัดเลือกไว้
38	.9864	คัดเลือกไว้
39	.9692	คัดเลือกไว้
40	.9728	คัดเลือกไว้
41	.9638	คัดเลือกไว้
42	.9735	คัดเลือกไว้
43	.9238	คัดเลือกไว้
44	.9802	คัดเลือกไว้
45	.9113	คัดเลือกไว้
46	.8989	คัดเลือกไว้
ด้านการสื่อสาร		
47	.9824	คัดเลือกไว้
48	.8956	คัดเลือกไว้
49	.9655	คัดเลือกไว้
50	.9733	คัดเลือกไว้

ตาราง 24 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
51	.9862	คัดเลือกไว้
52	.9606	คัดเลือกไว้
53	.9561	คัดเลือกไว้
54	.9632	คัดเลือกไว้
55	.9606	คัดเลือกไว้
56	.9836	คัดเลือกไว้
57	.9604	คัดเลือกไว้
58	-.9800	ตัดออก
59	.9796	คัดเลือกไว้
60	.9618	คัดเลือกไว้
61	.9036	คัดเลือกไว้
62	.9157	คัดเลือกไว้
63	.9703	คัดเลือกไว้
ด้านการตัดสินใจทางสังคม		
64	.9779	คัดเลือกไว้
65	.9232	คัดเลือกไว้
66	.9791	คัดเลือกไว้
67	.9781	คัดเลือกไว้
68	.9841	คัดเลือกไว้
69	.9740	คัดเลือกไว้
70	.9739	คัดเลือกไว้
71	.9864	คัดเลือกไว้
72	.9814	คัดเลือกไว้
73	.9717	คัดเลือกไว้
74	.9638	คัดเลือกไว้
75	.9128	คัดเลือกไว้

ตาราง 24 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
76	.9722	คัดเลือกไว้
77	.9695	คัดเลือกไว้
78	.9783	คัดเลือกไว้
79	.9176	คัดเลือกไว้

ภาคผนวก ง

การตรวจสอบคุณภาพโมเดลสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

- ค่าดัชนี IOC ของโมเดลสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

ตาราง 25 ค่าดัชนี IOC ของโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

ครั้งที่	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญคนที่						ค่าดัชนี
	1	2	3	4	5	6	IOC
1	1	1	1	1	1	1	1.00
2	1	1	1	1	1	1	1.00
3	1	1	1	1	1	1	1.00
4	1	0	1	1	1	1	0.83
5	1	1	1	1	1	1	1.00
6	1	1	1	1	1	1	1.00
7	1	1	0	1	1	1	0.83
8	1	0	1	1	0	1	0.66
9	1	1	1	0	1	1	0.83
10	1	1	1	1	1	1	1.00

หมายเหตุ ผู้วิจัยแก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิสำหรับด้านที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องที่คะแนนเป็น 0 จากนั้นให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ตรวจสอบผลการแก้ไขอีกครั้งหนึ่งก่อนการดำเนินการทดลอง (Try out)

ภาคผนวก จ

โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ครั้งที่ 1

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพและการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มแก่นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และระหว่างนักเรียนกับนักเรียน

2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม กฎ กติกาการเข้าร่วมกลุ่ม รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและนักเรียน ตลอดจนระยะเวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

3. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม

แนวคิด การสร้างความคุ้นเคยโดยใช้กิจกรรมเพื่อนำไปสู่บรรยากาศในกลุ่มที่มีความอบอุ่นเป็นกันเอง ทำให้นักเรียนทุกคนได้รู้จักกัน เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักเรียนในกลุ่ม และนักเรียนกับผู้วิจัย นอกจากนี้การทำความเข้าใจเกี่ยวกับการจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาท หน้าที่ของผู้วิจัยและนักเรียน จะช่วยให้การดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปได้ด้วยดี

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

เทคนิคที่ใช้ การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ 1) เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ เพื่อให้นักเรียนรับรู้ว่าผู้วิจัยตั้งใจฟังสิ่งที่นักเรียนพูดด้วยความสนใจ 2) เทคนิคการถาม เพื่อทำให้ผู้วิจัยเข้าใจหรือรู้จักนักเรียนมากขึ้น รวมทั้งทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจหรือรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น 3) เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อทำให้นักเรียนรู้สึกได้รับความใส่ใจจากผู้วิจัย เกิดความไว้วางใจ มีการแลกเปลี่ยนความคิดที่เป็นประโยชน์และสามารถเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ 4) เทคนิคการทำให้เกิดความกระจ่าง เพื่อช่วยให้นักเรียนเข้าใจถึงประโยชน์ในการเข้ากลุ่มทีละน้อยและค่อย ๆ ยอมรับในสิ่งที่นักเรียนอาจจะไม่ยอมรับมาก่อน หรือนักเรียนอาจเคยรับรู้ที่บิดเบือนจากความจริง จะทำให้นักเรียนเกิดความกระจ่างมากขึ้น

สื่อ/อุปกรณ์

1. ป้ายชื่อนักเรียนทุกคน

2. ใบงานเรื่อง “ การแนะนำตนเอง ”

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับนักเรียนด้วยความยินดี บอกถึงความรู้สึกที่ดีต่อนักเรียนและแนะนำตนเองเกี่ยวกับชื่อ นามสกุล และเอกลักษณ์ของตนเอง(ที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา เช่น ชอบช่วยเหลือผู้อื่น)

1.2 ผู้วิจัยชี้แจงนักเรียนว่า " ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไปเราจะมาพบกันเป็นเวลา 10 ครั้ง โดยในแต่ละครั้งจะมีกิจกรรมที่ให้นักเรียนทำแตกต่างกันออกไป จึงขอความร่วมมือจากนักเรียนทุกคนให้เข้าร่วมทำกิจกรรมในกลุ่มให้ตรงเวลา และขอให้มาเข้ากลุ่มทุกครั้งที่มีการนัดหมาย "

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยดำเนินการปฐมนิเทศ ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 " เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และระหว่างนักเรียนกับนักเรียน " ดังนี้

2.1.1 ผู้วิจัยใช้กิจกรรมกลุ่ม "พบกันครั้งแรก" เป็นสื่อในการสร้างความคุ้นเคยกันระหว่างนักเรียนกับนักเรียน โดยผู้วิจัยแจกป้ายชื่อให้นักเรียนแต่ละคน โดยนักเรียนจะไม่ได้รับป้ายชื่อของตนเอง แต่จะได้รับป้ายชื่อของเพื่อน จากนั้นอธิบายวิธีการเล่นเกมว่า ภายในเวลา 5 นาที ให้นักเรียนหาเพื่อนที่มีป้ายชื่อตรงกับป้ายชื่อที่ตนได้รับ แล้วมอบป้ายชื่อให้เพื่อนติดไว้ จากนั้นให้นักเรียนแนะนำชื่อทีละคน

2.1.2 ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง " การแนะนำตนเอง " ให้แก่นักเรียนทุกคนเพื่อให้นักเรียนกรอกรายละเอียดของตนเองโดยให้เวลา 5 นาที จากนั้นให้นักเรียนแนะนำตนเองจากใบงานที่กรอกรายละเอียดทีละคน

2.1.3 ผู้วิจัยชี้ให้เห็นถึงความเหมือนและความแตกต่างระหว่างบุคคล ดังนั้นจึงเป็นโอกาสดีของการมาเข้ากลุ่มที่จะได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สิ่งที่แตกต่างกัน ได้มีโอกาสแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกันและกันในกลุ่ม

2.1.4 ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยกับนักเรียน โดยการกล่าวชมนักเรียนที่สามารถแนะนำตนเองให้เพื่อนได้รู้จักนักเรียนมากยิ่งขึ้น

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการปฐมนิเทศ ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 " เพื่อให้นักเรียนทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม กฎ กติกาการเข้าร่วมกลุ่ม รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและนักเรียน ตลอดจนระยะเวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม " ดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม บอกกฎ กติกาของการอยู่ในกลุ่มเพื่อให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น บทบาทของนักเรียน การช่วยเหลือเพื่อน การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การเปิดเผยตนเพื่อการพัฒนา การรักษาความลับของเพื่อนในกลุ่ม ความตรงต่อเวลาของนักเรียน การไม่รบกวนสมาธิของเพื่อนในขณะเข้ากลุ่มโดยการพูดคุยกัน และบทบาทของผู้วิจัย เป็นต้น

2.2.2 ผู้วิจัยแจ้งระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม วัน เวลาในการเข้ากลุ่มและสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้นักเรียนทราบ

2.2.3 ผู้วิจัยใช้เทคนิคตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ เทคนิคการถาม เพื่อตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับบทบาทของนักเรียน
เมื่ออยู่ในกลุ่ม บทบาทของผู้วิจัย

2.2.4 นักเรียนและผู้วิจัยช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2

2.3 ผู้วิจัยดำเนินการปฐมนิเทศ ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 “ เพื่อให้นักเรียนทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม ” ดังนี้

2.3.1 ผู้วิจัยตั้งคำถามถามนักเรียนว่า “ นักเรียนคิดว่าการที่บุคคลจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จะต้องมีความสามารถในด้านใดบ้าง และถ้าขาดความสามารถดังกล่าวจะส่งผลต่อบุคคลนั้นอย่างไร ”

2.3.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือเทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ เพื่อให้นักเรียนรับรู้ว่าผู้วิจัยตั้งใจฟังสิ่งที่นักเรียนพูดด้วยความสนใจ เทคนิคการถามเพื่อทำให้ผู้วิจัยเข้าใจหรือรู้จักนักเรียนมากขึ้น รวมทั้งทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจหรือรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น และเทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อทำให้นักเรียนรู้สึกว่าได้รับความใส่ใจจากผู้วิจัย เกิดความไว้วางใจ มีการแลกเปลี่ยนความคิดที่เป็นประโยชน์และสามารถเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ

2.3.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้ากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม จากนั้นผู้วิจัยตั้งคำถามถามนักเรียนถึงประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการเข้ากลุ่ม โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือเทคนิคการทำให้เกิดความกระจ่างเพื่อช่วยให้นักเรียนเข้าใจถึงประโยชน์ในการเข้ากลุ่มทีละน้อยและค่อย ๆ ยอมรับในสิ่งที่นักเรียนอาจจะไม่ยอมรับมาก่อน หรือนักเรียนอาจเคยรับรู้ที่บิดเบือนจากความจริง เทคนิคนี้ทำให้นักเรียนเกิดความกระจ่างมากขึ้น

2.2.4 นักเรียนและผู้วิจัยช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 ให้นักเรียนไปศึกษา

3.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของนักเรียนในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. สังเกตจากการตอบคำถามของนักเรียนเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา กฎ กติกาในการเข้ารับการปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและนักเรียน
3. สังเกตจากการตอบคำถามของนักเรียนเกี่ยวกับประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้ากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม

ภาคผนวก

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 1

1. การสร้างความคุ้นเคย โดยใช้กิจกรรม “พบกันครั้งแรก” และใบงานเรื่อง “ การแนะนำตนเอง ” เพื่อเป็นสื่อในการสร้างความคุ้นเคยกันระหว่างนักเรียนกับนักเรียน และการให้นักเรียนแนะนำชื่อทีละคนเพื่อให้นักเรียนได้รู้จักกัน /ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียน โดยการกล่าวต้อนรับนักเรียนด้วยความยินดี

2. การชี้แจงเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้ากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม

2.1 วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้ารับการปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน และประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการเข้ากลุ่ม

2.2 ข้อปฏิบัติพื้นฐานในการให้คำปรึกษากลุ่ม

นักเรียนทราบกติกาของการอยู่ในกลุ่มเพื่อให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น บทบาทของนักเรียน การช่วยเหลือเพื่อน การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การเปิดเผยตนเพื่อการพัฒนา การรักษาความลับของเพื่อนในกลุ่ม ความตรงต่อเวลาของนักเรียน การไม่รบกวนสมาธิของเพื่อนในขณะเข้ากลุ่มโดยการพูดคุยเรื่องอื่น เป็นต้น

2.3 บทบาทของผู้วิจัยและนักเรียน

บทบาทของผู้วิจัย

1) เป็นผู้คอยให้คำแนะนำที่ดี เพื่อให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้ เป็นผู้นำกลุ่มที่มีบทบาท โดยการเป็นผู้ชี้นำและนำทางในระยะแรก ๆ และลดบทบาทลงในระยะต่อมา

2) สร้างกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมในทุกองค์ประกอบ

บทบาทของนักเรียน

1) เป็นผู้พูด ผู้ฟังที่ดี ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึกและการกระทำที่แท้จริงของตน

2) เรียนรู้แนวทางที่จะไปปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาของตนเองจากการฟังและการอภิปรายร่วมกัน

3) สังเกตพฤติกรรมของตนและเพื่อนนักเรียนคนอื่น พร้อมให้การช่วยเหลือด้วยความจริงใจและเป็นเพื่อนที่ดี

4) เต็มใจและตั้งใจในการให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.4 เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1

ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ดังนี้

1) การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening)เป็นการแสดงความใส่ใจทั้งคำพูดและความรู้สึกของผู้พูดที่แสดงออกมาทั้งด้วยคำพูดหรือท่าทาง น้ำเสียงและการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆการให้ความสนใจ เอาใจใส่ผู้พูด การตั้งใจฟังอย่างกระตือรือร้น การหันหน้าเข้าหาผู้พูด การโน้มตัวเข้าหาเล็กน้อย การแสดงท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเอง ผ่อนคลาย การประสานสายตา ซึ่งการฟังอย่างตั้งใจนี้ทำให้สามารถติดตามเรื่องไม่ว่าจะเป็นเนื้อหา ความรู้สึก และอารมณ์ของผู้พูดได้อย่างชัดเจน ตลอดจนรับรู้ถึงสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ โดยที่ผู้พูดไม่ได้สื่อออกมา (Corey.2004:33)

2) การถาม (Questioning) เป็นการช่วยให้นักเรียนมีการแลกเปลี่ยนความคิดที่เป็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน และเปิดโอกาสให้นักเรียนพูดถึงความต้องการ อารมณ์และความรู้สึกเพื่อให้นักเรียนได้เกิดความกระจ่างและนำไปสู่การสำรวจตนเอง คำถามที่เหมาะสมควรเป็นคำถามปลายเปิดมากกว่าคำถามปลายปิดและควรหลีกเลี่ยงการใช้คำถามมากจนเกินไป เพราะจะทำให้นักเรียนรู้สึกอึดอัด โดยเฉพาะคำถามที่นักเรียนเกิดความรู้สึกว่าถูกคุกคาม อาจมีผลต่อบรรยากาศความปลอดภัยภายในกลุ่ม (Corey.2004:34)

3) การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เป็นการยอมรับนักเรียนโดยไม่ตัดสินพฤติกรรมหรือความรู้สึกของนักเรียนว่าดีหรือเลว โดยการสื่อสารทางบวกกับนักเรียน (Thomson.2003:257)

4) การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) เพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดความกระจ่างมากขึ้น นำไปสู่ความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ทีละเล็กละน้อย และค่อย ๆ ยอมรับในสิ่งที่เคยปฏิเสธหรือไม่ยอมรับมาก่อน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักเรียนในช่วงเวลานั้นอาจจะสับสน และการรับรู้ที่อาจจะบิดเบือนจากความเป็นจริง (Thomson.2003:271)

เอกสารเกี่ยวกับสมรรถภาพทางสังคม

ความหมายของสมรรถภาพทางสังคม

สมรรถภาพทางสังคม หมายถึงความสามารถของบุคคลที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข โดยมีทักษะทางสังคม การกำกับตนเอง การสื่อสาร และการตัดสินใจทางสังคม

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม

1) ทักษะทางสังคม (Social skills) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการแสดงออกต่อบุคคลต่าง ๆ ในสังคม การทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม การแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลในสังคม การเข้าสังคม พบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นในสังคม

2) การกำกับตนเอง (Self - regulation) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง ควบคุมอารมณ์ของตนเอง และการแสดงออกต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม

3) การสื่อสาร (Communication) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการสนทนาและสื่อความหมายกับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม การคิดเพื่อการสื่อสารไปยังบุคคลอื่น การถ่ายทอดไปยังบุคคลอื่น การรับฟังสารและการแสดงพฤติกรรมตอบสนองในการสื่อสาร

4) การตัดสินใจทางสังคม (Social decision making) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการกำหนดปัญหาที่เกิดขึ้น รวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ การนำข้อมูลมากำหนดทางเลือก การวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของทางเลือก การตัดสินใจเลือก การยอมรับและรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา

ความสำคัญของสมรรถภาพทางสังคม

เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมไม่สามารถที่จะอยู่คนเดียวได้ ดังนั้นมนุษย์จึงต้องอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นเพื่อความมั่นคง ปลอดภัยและเพื่อความอยู่รอดของตนเอง และการที่บุคคลจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข บุคคลจึงต้องเรียนรู้ที่จะสร้างสมรรถภาพทางสังคมให้กับตนเอง สถาบันครอบครัวเป็นองค์กรแรกที่ทำหน้าที่ปลูกฝังสมรรถภาพทางสังคมให้กับบุคคล เช่น การฝึกทักษะการสื่อสาร การกำกับตนเองโดยการรับรู้อารมณ์ของตนเอง ควบคุมอารมณ์และการแสดงออกต่อบุคคลในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม เมื่อเติบโตขึ้นบุคคลก็จะไปเกี่ยวข้องกับสถาบันการศึกษา ซึ่งบุคคลจะได้มีโอกาสเลียนแบบพฤติกรรมจากครู ได้สมาคมกับเพื่อน สังสรรค์กับเพื่อน สถาบันการศึกษาจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลเป็นอย่างมาก โดยการจัดประสบการณ์ที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนมีส่วนเกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสังคมของบุคคล เพราะการที่บุคคลจะคบกันเป็นเพื่อนได้ต้องมีความพอใจในการปฏิบัติต่อกันและกัน หากบุคคลคบหาสมาคมกับกลุ่มเพื่อนที่เกเร ชอบพูดจาหยาบคาย ชอบทำลายของ บุคคลก็อาจจะเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หากแต่คบเพื่อนที่มีพฤติกรรมที่เรียบร้อย มีความรับผิดชอบ บุคคลก็จะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมเป็นที่ยอมรับของบุคคลในสังคม จะเห็นได้ว่าการเรียนรู้สมรรถภาพทางสังคมจากกลุ่มเพื่อนเป็นสิ่งที่ใกล้ชิดตัวนักเรียนมากที่สุด และจะกระทำด้วยความเต็มใจ โดยไม่รู้สึกว่าถูกบังคับ รวมไปถึงการเรียนรู้ในการตัดสินใจต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองเมื่ออยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม และเป็นประสบการณ์ในการนำไปใช้ในการตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

บุคคลที่มีสมรรถภาพทางสังคม มีพฤติกรรมการแสดงออกดังนี้

1. สามารถแสดงพฤติกรรมต่อบุคคลต่าง ๆ ในสังคมได้อย่างเหมาะสม เช่น การร่วมแรงร่วมใจในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นให้สำเร็จตามเป้าหมาย มีความสนใจห่วงใยผู้อื่น การมีมนุษย-สัมพันธ์ต่อบุคคลอื่น

2. สามารถกำกับตนเองได้ เช่น การควบคุมอารมณ์ของตนเอง และแสดงออกต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม

3. สามารถสนทนาและสื่อความหมายกับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม

4. สามารถตัดสินใจและเลือกการแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล

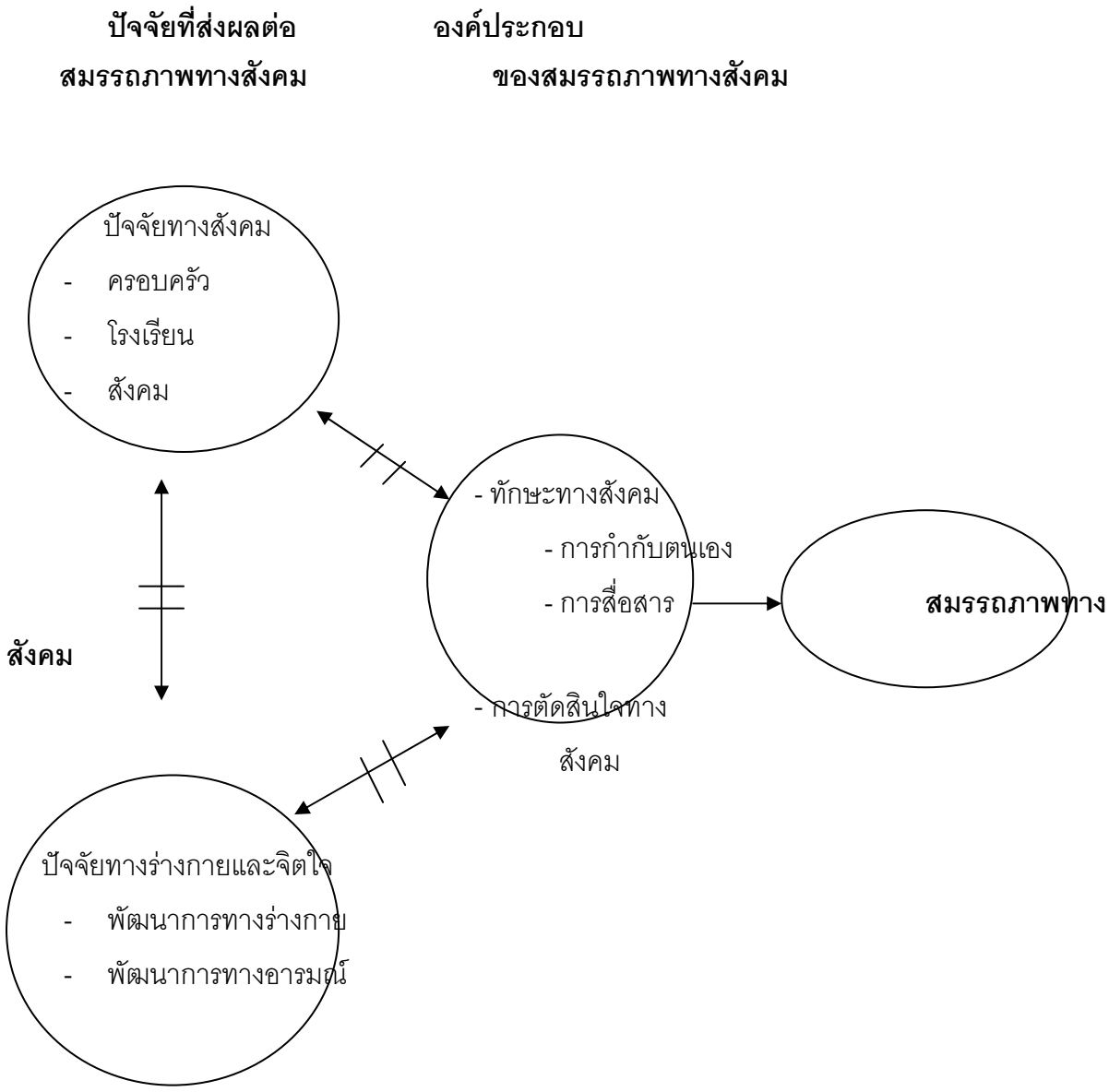
บุคคลที่ขาดสมรรถภาพทางสังคม มีพฤติกรรมการแสดงออกดังนี้

1. หลีกเลี่ยงที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น เนื่องจากถูกปฏิเสธจากบุคคลอื่น มีความซึมเศร้า วิตกกังวล มีความกลัวที่ผิดปกติ

2. ขาดความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่น

3. มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ก่อการทะเลาะวิวาท ไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม

โมเดลสมรรถภาพทางสังคม



ใบงานเรื่อง “ การแนะนำตนเอง ”

คำสั่ง ให้นักเรียนกรอกรายละเอียดตามหัวข้อดังนี้

1. ชื่อ.....นามสกุล.....

2. ชื่อเล่น.....

3. จำนวนสมาชิกในครอบครัว (รวมนักเรียน) จำนวน.....คน

4. เป็นบุตร/ ธิดาคนที่.....

5. คุณลักษณะที่ดีของฉัน (ตอบอย่างน้อย 3 ข้อ)

    1.....

    2.....

    3.....

    4.....

    5.....

6. คุณลักษณะที่ฉันต้องการปรับปรุงให้ดีขึ้น (ตอบอย่างน้อย 3 ข้อ)

    1.....

    2.....

    3.....

    4.....

    5.....

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ครั้งที่ 2

เรื่อง การพัฒนาทักษะทางสังคม : ด้านความสามารถในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะทางสังคมด้านความสามารถในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมมากขึ้น

แนวคิด ทักษะทางสังคมคือความสามารถของบุคคลในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์และสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม โดยให้ความร่วมมือร่วมใจในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นเพื่อให้งานบรรลุตามเป้าหมาย และสามารถทำงานร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

เทคนิคที่ใช้ การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 2 ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคทฤษฎีการคำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิค 1) เทคนิคการแสดงตัวแบบ เพื่อให้นักเรียนได้สังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบ เห็นแบบอย่างการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมจากตัวแบบ 2) เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม เพื่อให้นักเรียนได้แสดงพฤติกรรมที่ตนเองต้องการให้เกิดขึ้นเมื่ออยู่นอกกกลุ่มที่ไม่มีตัวแบบมาแสดงเป็นแบบอย่าง ภายใต้เงื่อนไขที่คล้ายคลึงกับสถานการณ์จริงมากที่สุด เพื่อนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน 3) เทคนิคการเสริมแรง เพื่อให้กำลังใจนักเรียน เมื่อนักเรียนทำสิ่งที่พึงประสงค์และได้รับคำชมเชย ทำให้นักเรียนมีแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม และผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง 1) เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกว่าผู้วิจัยสนใจต่อการแสดงความคิดเห็นของเขา และทำให้ผู้วิจัยได้เข้าใจถึงสิ่งที่นักเรียนพูดรวมไปถึงอารมณ์ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อตัวแบบ 2) เทคนิคการถาม เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความคิดที่เป็นประโยชน์ซึ่งกันและกันเกี่ยวกับการฝึกซ้อมพฤติกรรมในการทำงานร่วมกับบุคคลในสังคม 3) เทคนิคการทำให้เกิดความกระจ่าง เพื่อให้นักเรียนเกิดความกระจ่างมากขึ้น นำไปสู่ความเข้าใจตนเองทีละน้อย และยอมรับในสิ่งที่เคยปฏิเสธหรือไม่ยอมรับมาก่อน และพร้อมที่จำนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติ และ 4) เทคนิคการสรุปความ เพื่อช่วยเน้นความคิดต่าง ๆ ให้มีความชัดเจนมากขึ้น และผู้วิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ที่ผู้วิจัยมีต่อนักเรียน

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 2

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และซักถามถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 1

1.2 ผู้วิจัยตั้งคำถามเกี่ยวกับเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 ที่ให้นักเรียนไปศึกษาถึงความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางสังคม และองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม โดยให้นักเรียนช่วยกันตอบ

1.3 ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมด้านความสามารถในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม ขอให้นักเรียนทุกคนแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์กัน ด้วยการตั้งใจฟังเพื่อน เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาทักษะทางสังคมด้านความสามารถในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาทักษะทางสังคมด้านความสามารถในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมตามวัตถุประสงค์ “เพื่อให้นักเรียนมีทักษะทางสังคมด้านความสามารถในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมมากขึ้น ” ดังนี้

2.1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการทำงานร่วมกันกับบุคคลอื่น และการให้ความร่วมมือในการทำงานนั้น บุคคลควรจะแสดงพฤติกรรมเช่นไร

2.1.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม คือ เทคนิคการแสดงตัวแบบ เพื่อให้นักเรียนได้สังเกตพฤติกรรมที่เหมาะสมจากตัวแบบ ได้เห็นแบบอย่างการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมจากตัวแบบ โดยผู้วิจัยเตรียมนักเรียน 4 คน ที่ไม่ใช่นักเรียนในกลุ่มตัวอย่างให้แสดงเป็นตัวแบบเกี่ยวกับการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ การร่วมมือร่วมใจในการทำงานให้บรรลุเป้าหมาย (การให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน ความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่ม) การทำงานเข้ากับบุคคลอื่นได้ (การยอมรับและให้เกียรติเพื่อน) โดยให้นักเรียนดูทีละขั้นตอน และผู้วิจัยชี้แนะการแสดงออกของพฤติกรรมจากตัวแบบ

2.1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกที่นักเรียนมีต่อตัวแบบ

2.1.4 ผู้วิจัยตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือเทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกว่าผู้วิจัยสนใจต่อการแสดงความคิดเห็นของเขา และทำให้ผู้วิจัยได้เข้าใจถึงสิ่งที่นักเรียนพูดรวมไปถึงอารมณ์ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อตัวแบบ

2.1.5 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม คือเทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกซ้อมพฤติกรรมที่เหมาะสมในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมจากที่ได้เห็นตัวแบบมาแล้ว โดยแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน โดยให้ฝึกซ้อมทีละกลุ่ม ขณะที่กลุ่มที่ 1 ฝึกซ้อมพฤติกรรม นักเรียนกลุ่มที่ 2 จะเป็นผู้สังเกตพฤติกรรมของเพื่อนกลุ่มที่ 1 และขณะที่กลุ่มที่ 2 ฝึกซ้อมพฤติกรรม นักเรียนกลุ่มที่ 1 จะเป็นผู้สังเกตพฤติกรรมของเพื่อนกลุ่มที่ 2

2.1.6 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ เทคนิคการถามเพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความคิดที่เป็นประโยชน์ซึ่งกันและกันเกี่ยวกับการฝึกซ้อมพฤติกรรมในการทำงานร่วมกับบุคคลในสังคม ใช้เทคนิคการทำให้เกิดความกระจ่าง เพื่อให้นักเรียนเกิดความกระจ่างมากขึ้น ถึงประโยชน์ของการร่วมแรงร่วมใจกันในการทำงานกับบุคคลอื่น และพร้อมที่จะนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติ และเทคนิคการสรุปความ เพื่อช่วยเน้นความคิดต่าง ๆ ให้มีความชัดเจนมากขึ้น และ

เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ที่ผู้วิจัยมีต่อนักเรียน จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม คือเทคนิคการเสริมแรง โดยการชมเชยหรือให้กำลังใจเมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมได้ถูกต้อง เพื่อเป็นกำลังใจแก่นักเรียนได้มีแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม

2.1.7 นักเรียนและผู้วิจัยช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 ให้นักเรียนไปศึกษา

3.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อตัวแบบ

2. สังเกตจากความร่วมมือของนักเรียนในการฝึกซ้อมพฤติกรรมที่เหมาะสมในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม

3. สังเกตจากการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ของนักเรียน

ภาคผนวก

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 2

1. ความสามารถในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม การที่บุคคลจะทำงานร่วมกับผู้อื่นให้ประสบผลสำเร็จได้นั้น ควรเริ่มต้นจากการมองตัวเองและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเองให้เป็นคนที่มองโลกในแง่ดี มีความจริงใจในการให้ความช่วยเหลือให้งานของกลุ่มสำเร็จตามเป้าหมาย

2. เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2

ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มต่าง ๆ ดังนี้

2.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม

2.1.1) การแสดงตัวแบบ (Modeling) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อเป็นตัวแบบในการแสดงพฤติกรรมการให้ความร่วมมือในการทำงานให้บรรลุเป้าหมาย การทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมเพื่อให้นักเรียนได้ดูแบบอย่างการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม แล้วให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวแบบ

2.1.2) การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior rehearsal) เป็นเทคนิคเพื่อเตรียมการให้นักเรียนได้แสดงพฤติกรรมที่นักเรียนต้องการให้เกิดขึ้น เมื่ออยู่นอกกลุ่มที่ไม่มีตัวแบบมาแสดงเป็นแบบอย่างให้ โดยเลียนแบบการแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบเพื่อเป็นการฝึกซ้อมพฤติกรรมก่อนการไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กำหนดโดยไม่มีการฝึกซ้อมมาก่อน

2.1.3) การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อเป็นกำลังใจแก่นักเรียนได้มีแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม เช่น การให้คำชมเชยหรือให้กำลังใจเมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมได้ถูกต้อง

2.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

2.2.1) เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกว่าผู้วิจัยสนใจต่อการแสดงความคิดเห็นของเขา และทำให้ผู้วิจัยได้เข้าใจถึงสิ่งที่นักเรียนพูดรวมไปถึงอารมณ์ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อตัวแบบ

2.2.2) เทคนิคการถาม เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความคิดที่เป็นประโยชน์ซึ่งกันและกันเกี่ยวกับการฝึกซ้อมพฤติกรรมในการทำงานร่วมกับบุคคลในสังคม

2.2.3) เทคนิคการทำให้เกิดความกระจ่าง เพื่อให้นักเรียนเกิดความกระจ่างมากขึ้น นำไปสู่ความเข้าใจตนเองทีละน้อย และยอมรับในสิ่งที่เคยปฏิเสธหรือไม่ยอมรับมาก่อน และพร้อมที่จำนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติ

2.2.4) เทคนิคการสรุปความ เพื่อช่วยเน้นความคิดต่าง ๆ ให้มีความชัดเจนมากขึ้น และผู้วิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ที่ผู้วิจัยมีต่อนักเรียน

เอกสารเกี่ยวกับ “ ทักษะทางสังคม ”

ความหมายของทักษะทางสังคม

ทักษะทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวของบุคคลให้เข้ากับสภาพการณ์และสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม รวมไปถึงการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข

ความสำคัญของทักษะทางสังคม

ทักษะทางสังคมเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญต่อมนุษย์เพราะมนุษย์ไม่สามารถอยู่ตามลำพังได้ต้องมีเพื่อน มีกลุ่มสังคม ต้องดำรงชีวิตอยู่ร่วมกัน ทุกกลุ่มสังคมต้องมีการติดต่อสัมพันธ์พึ่งพาอาศัยกัน ความสำคัญของทักษะทางสังคม แบ่งได้ดังนี้

1. ความสำคัญส่วนบุคคล ช่วยให้บุคคลมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ยิ่งสภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไปมาก ทักษะสังคมยิ่งมีความจำเป็นมากเท่านั้น บุคคลต้องสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สื่อความหมาย ทำงานร่วมกัน แก้ปัญหาของตนเองและสังคมได้ สามารถปรับตัวได้ทุกสภาพแวดล้อม สิ่งเหล่านี้ช่วยให้มนุษย์ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

2. ความสำคัญทางสังคม สังคมใดมีสมาชิกเป็นผู้มีทักษะทางสังคมดี รู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนรวม มีความคิดสร้างสรรค์ เพื่อพัฒนาสังคมที่ตนอยู่สังคมนั้นย่อมเป็นสังคมที่สงบสุข มีความเจริญมั่นคง แต่ถ้าสังคมใดมีลักษณะตรงกันข้ามสมาชิกขาดทักษะทางสังคม สังคมนั้นย่อมมีปัญหาไม่สงบสุขและมีความเสื่อม

การพัฒนาทักษะทางสังคม

ด้านความสามารถในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม

การสร้างความสัมพันธ์ในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น มีดังนี้

1. ศึกษาธรรมชาติของเพื่อนร่วมงาน เพื่อจะได้เข้าใจว่า เพื่อนร่วมงานมีความต้องการและความรู้สึกอย่างไร

2. พยายามสังเกตความต้องการและความรู้สึกของเพื่อนร่วมงาน

3. ยอมรับในศักดิ์ศรีและให้เกียติเพื่อนร่วมงาน

4. แสดงความจริงใจต่อเพื่อนร่วมงาน

5. เป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ

5.1 โดยให้ความรักแก่เพื่อนร่วมงาน จะทำให้เพื่อนร่วมงานมีความอบอุ่น มีความมั่นคงทางจิตใจ

5.2 โดยให้ความเคารพนับถือ การยอมรับความคิด การกระทำ คำพูดของผู้อื่น

5.3 โดยให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน ซึ่งจะทำให้เพื่อนร่วมงานได้รับความสำเร็จและความสบายใจ

6. มีมารยาทในการติดต่อสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

7. มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่ม

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ครั้งที่ 3

เรื่อง

การพัฒนาทักษะทางสังคม : ด้านความสามารถในการแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลในสังคม ด้านความสามารถในการเข้าสังคม และด้านการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นในสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมด้านการแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลในสังคมของนักเรียน
2. เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมด้านการเข้าสังคมกับบุคคลอื่นของนักเรียน
3. เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมด้านการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นของนักเรียน

แนวคิด การสร้างทักษะทางสังคมด้านการแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลอื่น โดยการยิ้มทักทายผู้อื่น การแสดงความใส่ใจห่วงใยผู้อื่น การพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น ชอบพบปะพูดคุยกับบุคคลอื่น ย่อมจะทำให้เป็นผู้มีเสน่ห์และเป็นการสร้างความประทับใจต่อบุคคลอื่น รวมไปถึงการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมก็จะทำให้ได้รู้จักกับบุคคลอื่นมากขึ้น เป็นการสร้างมิตรภาพที่ดี และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

เทคนิคที่ใช้ การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 3 ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค 1) เทคนิค“ The A-B-C Theory of Personality “ (A = Activating Event, B = Belief, C = Emotional and Behavioral Consequence,D=Disputing intervention ,E = Effect, F = New Feeling) เป็นเทคนิคที่ช่วยปรับเปลี่ยนวิธีคิดของผู้รับบริการให้เหมาะสมขึ้น และ2)ใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นเทคนิคที่ผู้วิจัยใช้การโต้แย้งหรือท้าทายให้นักเรียนใช้เหตุผลในการคิดพิจารณา เพื่อขจัดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของนักเรียนเกี่ยวกับการไม่ชอบเข้าสังคมและไม่ชอบพบปะพูดคุยกับบุคคลในสังคม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิค 1) เทคนิคสถานการณ์จำลอง เพื่อจัดเลียนแบบสถานการณ์จริงมากที่สุด ให้นักเรียนได้แสดงบทบาทเพื่อฝึกคิดแก้ปัญหาและตัดสินใจจากสถานการณ์ที่เขากำลังเผชิญอยู่นั้นราวกับเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเขาเองโดยตรง และตัวนักเรียนมีโอกาสทราบว่าความคิดของเขานั้นเป็นอย่างไร ถูกต้องแตกต่างหรือเหมือนกับเพื่อนอย่างไร จากการอภิปรายร่วมกับเพื่อน

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานเรื่อง“ การฝึกทักษะทางสังคมด้านการแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลในสังคม ”
2. แบบฝึกเพื่อพัฒนาตนเองของ REBT
3. ใบงานเรื่อง “ การฝึกทักษะทางสังคมด้านการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นในสังคม ”
4. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนและซักถามถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2

1.2 ผู้วิจัยทบทวนถึงความหมาย ความสำคัญและการพัฒนาทักษะทางสังคมที่มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษา

1.3 ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อพัฒนาความสามารถในการแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลในสังคม ความสามารถในการเข้าสังคม การพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นในสังคม ขอให้นักเรียนทุกคนแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์กัน ด้วยการตั้งใจฟังเพื่อน เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียน

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาทักษะทางสังคมทักษะทางสังคมด้านการแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลในสังคมของนักเรียน ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 “เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมด้านการแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลในสังคมของนักเรียน ” ดังนี้

2.1.1 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า “ การที่เราจะแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลอื่น จะต้องแสดงพฤติกรรมอย่างไรบ้าง ? ” โดยให้นักเรียนตอบทีละคน

2.1.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการใช้สถานการณ์จำลอง ด้วยการให้นักเรียนจับคู่แสดงบทบาทตามสถานการณ์ทีละคู่ คู่ละ 1 สถานการณ์ ตามสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กำหนด โดยผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง “ การฝึกทักษะทางสังคมด้านการแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลในสังคม ” โดยให้เวลานักเรียนเตรียมตัว 5 นาที

2.1.3 จากนั้นให้นักเรียนออกมาแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลอง และขณะที่นักเรียนแต่ละคู่แสดงบทบาท ให้นักเรียนคนอื่นเป็นผู้สังเกตการณ์และหลังจากที่นักเรียนแต่ละคู่แสดงบทบาทจบ ให้นักเรียนผู้แสดงบทบาทกล่าวถึงความรู้สึกที่ได้แสดงตามบทบาทที่ได้รับ และเปิดโอกาสให้นักเรียนคนอื่นที่สังเกตการณ์ได้แสดงความคิดเห็นต่อการแสดงบทบาทของเพื่อน

2.1.4 นักเรียนและผู้วิจัยช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาทักษะทางสังคมด้านความสามารถในการเข้าสังคมกับบุคคลอื่น ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 “เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมด้านการเข้าสังคมกับบุคคลอื่นของนักเรียน” ดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า “ นักเรียนคิดว่าคนที่ชอบอยู่คนเดียวตามลำพัง ไม่อยากเข้าสังคมหรือพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น เป็นเพราะเหตุใด ? ” โดยให้นักเรียนตอบทีละคน

2.2.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคทางด้านความคิด คือเทคนิค A-B-C ซึ่งผู้วิจัยสอนให้นักเรียนฝึกโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ท้าทายให้นักเรียนใช้เหตุผลในการคิดพิจารณา เพื่อขจัดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของนักเรียนเกี่ยวกับการไม่ชอบเข้าสังคมกับบุคคลอื่น โดยผู้วิจัยอธิบายและให้นักเรียนกรอกแบบฝึกเพื่อพัฒนาตนเองของ REBT เริ่มด้วยการสืบค้นความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของนักเรียน ผู้วิจัยช่วยนักเรียนให้เรียนรู้ที่จะ

แยกแยะระหว่างความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลและความเชื่อที่มีเหตุผล โดยผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนอภิปรายเกี่ยวกับความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนปรับเปลี่ยนมามีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล

2.2.3 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสรุปความ เพื่อให้นักเรียนพิจารณาถึงความคิดที่มีเหตุผลเกี่ยวกับประโยชน์ของการเข้าสังคมกับบุคคลอื่น

2.2.4 นักเรียนและผู้วิจัยช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2

2.3 ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาทักษะทางสังคมด้านการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นในสังคม ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 “เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมด้านการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นของนักเรียน” ดังนี้

2.3.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคสถานการณ์จำลอง โดยกำหนดสถานการณ์ให้นักเรียนจับคู่แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมด้าน การพบปะสังสรรค์กับบุคคลในสังคม ให้นักเรียนจับสลากคู่ละ 1 สถานการณ์

2.3.2 หลังจากที่นักเรียนแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลองจบ ให้นักเรียนผู้แสดงบทบาทกล่าวถึงความรู้สึกที่ได้แสดงและเปิดโอกาสให้นักเรียนคนอื่นที่สังเกตการณ์ได้แสดงความคิดเห็นต่อการแสดงบทบาทของเพื่อน

2.3.3 นักเรียนและผู้วิจัยช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 ให้นักเรียนไปศึกษา

3.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลองของนักเรียน การแสดงความคิดเห็นของนักเรียน
2. สังเกตจากการอภิปรายของนักเรียน
3. สังเกตจากการการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ของนักเรียน

ภาคผนวก

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3

1. ความสามารถในการแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลในสังคม ความสามารถในการเข้าสังคมและการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นในสังคม สามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ดังนี้

- รักที่จะเข้าไปหาผู้อื่นก่อน ไม่ว่าจะเข้าไปคุย ให้ความช่วยเหลือหรือขอความช่วยเหลือ
- รักที่จะต้อนรับ เมื่อเห็นผู้อื่นมาหาหรือเยี่ยมเยือน
- รู้จักทักทายปราศรัยผู้อื่นด้วยถ้อยคำสุภาพอ่อนหวาน ทำให้ผู้อื่นประทับใจ

- รู้จักให้ความช่วยเหลือในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ

- แสดงการมีน้ำใจ คือการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นโดยที่เขาไม่ต้องขอร้อง ซึ่งจะก่อให้เกิดความรักใคร่ เอ็นดู

- ให้ความสนใจแก่ผู้อื่น เช่น ฟังเรื่องที่ผู้อื่นอย่างตั้งใจ เปิดโอกาสให้ผู้อื่นพูดและเราเป็นผู้ฟังมากกว่า

- เอาใจใส่ผู้อื่น เช่น รู้จักถามข่าวคราว ทุกข์สุข ถามถึงคนในบ้านบ้างพอสมควร

- ไม่ควรทำตัวเด่นเกินไปหรือทำตัวเป็นผู้รอบรู้ แล้วแสดงความรู้ความสามารถไปหมดทุกเรื่อง ทำให้กลายเป็นคนที่ “น่าหมั่นไส้” คนอื่นไม่ชอบหน้าและการทำตัวเช่นนี้บางครั้งเป็นการทำงานข้ามหน้าผู้อื่นเพราะความอยากแสดงออก

- ไม่ควรมีความมั่นใจจนเกินไป การแสดงความมั่นใจจนเกินไป คือจะไม่ยอมแพ้ใคร ไม่ค่อยจำนนในเหตุผลของผู้อื่นส่วนมากเป็นลักษณะการแสดงความคิด คนที่มีความมั่นใจจนเกินไปจะกลายเป็นคนกล้าคิด กล้าทำจนทำให้กลายเป็นคนดื้อดึง ก้าวร้าว ไม่มีคนชอบ การแก้ไขคือควรคิดว่ามีอีกหลายอย่างที่เราไม่รู้ คิดว่าคนอื่นจะต้องเก่งกว่าเรา ทำเป็นยอมรับเขาบ้างเพื่อจะได้รับความรักจากคนอื่น ๆ

- ควรวางตัวให้เหมาะกับกาลเทศะและบุคคล ตัวอย่างของการรู้จักกาลเทศะ คือควรจะรู้ว่าเวลานั้นเป็นเวลาเศร้าโศก ดีใจหรือสนุกสนาน และควรรู้ว่าสถานที่นั้นเป็นงานศพ งานเลี้ยงสังสรรค์ หรืองานพิธี สำหรับการรู้จักบุคคลนั้นคือ ต้องรู้ว่าบุคคลนั้นคือใคร มีฐานะตำแหน่งอะไร อยู่ในภาวะอย่างไร ควรจะทำอย่างไร

- แสดงความเห็นใจในความทุกข์ของผู้อื่น

- รู้จักการให้ ให้ทั้งความรัก ความเห็นใจ ให้อภัย ให้ความช่วยเหลือและให้สิ่งของตามสมควร

- ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

- มีความจริงใจต่อผู้อื่น

- ไม่แสดงอำนาจเหนือผู้อื่น

- ยกย่องให้เกียรติผู้อื่นตามโอกาสอันควร

- มีความเกรงใจ เช่น ไม่ยืมของใช้ของผู้อื่นโดยไม่จำเป็น

- มีสามัญสำนึก คือรู้ว่าอะไรควรหรือไม่ควร ได้แก่ รู้ว่าควรพูดบางเรื่องกับคนบางคนหรือควรปฏิบัติต่อผู้อื่นเช่นนั้นหรือไม่

- แสดงน้ำใจต่อผู้อื่น

- มีความเป็นกันเอง คือรู้จักทักทายปราศรัย และทำตัวง่าย ๆ ไม่เจ้าระเบียบจนเกินไป ไม่ทำตนให้ผู้อื่นรู้สึกเกรงกลัว ห่างเหินหรือไม่อยากเข้าใกล้แต่ควรทำตัวให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเมื่ออยู่ใกล้เราแล้วทำให้เขาสบายใจ

- มีมารยาทในการคบหาสมาคมกับผู้อื่น พื้นฐานสำคัญของมารยาทคือ ความสุภาพอ่อนน้อมสำรวม และรู้จักระมัดระวังกิริยาวาจา ย่อมทำให้คนอื่นพอใจได้

- ร่าเริงแจ่มใสและมองโลกในแง่ดี

- ไม่พูดเรื่องส่วนตัวของผู้อื่น

- ไม่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเราเป็นคนเอาเปรียบ เช่น ในการรับประทานอาหารด้วยกันหรือทำกิจกรรมร่วมกัน ถ้าหากเราไม่สามารถเฉลี่ยเงินให้เท่า ๆ กับผู้อื่นได้ ก็ควรหาทางทำอย่างอื่นเป็นการทดแทน อาจจะเป็นการทำงานทดแทนก็ได้

- คล้อยตามหรือเห็นดีเห็นงามกับความคิด ความรู้สึกหรือความต้องการของผู้อื่นเมื่อมีเหตุผลที่เหมาะสม เช่น พูดว่า “ ดิฉันเห็นด้วยกับคุณ ” “ ดิฉันก็คิดเหมือนคุณ ” “ ดิฉันก็ชอบเหมือนกัน ” เป็นต้น

- เมื่อเป็นฝ่ายผิดต้องยอมรับผิด

2. เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3

ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มต่าง ๆ ดังนี้

2.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

1) การใช้สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นเทคนิคที่จัดเลียนแบบสถานการณ์จริงมากที่สุด ให้นักเรียนได้กระทำเพื่อฝึกคิดแก้ปัญหาและตัดสินใจจากสถานการณ์ที่นักเรียนกำลังเผชิญอยู่นั้นราวกับเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเขาเองโดยตรง และตัวนักเรียนยังมีโอกาสทราบความคิดของเขานั้นเป็นอย่างไร ถูกต้องแตกต่างหรือเหมือนกับเพื่อนอย่างไรจากการอภิปรายร่วมกับเพื่อน

2.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม

1) ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C เป็นเทคนิคที่ช่วยปรับเปลี่ยนวิธีคิดของผู้รับบริการให้เหมาะสมขึ้น (A = Activating Event หมายถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ,B = Beliefs หมายถึง เราบอกกับตัวเราเองว่าสถานการณ์นั้นทำให้เรารู้สึกอย่างไร ,C = Consequences หมายถึง ผลที่ตามมาจากการที่เราเชื่ออย่างนั้น ,D = Dispute หมายถึง การโต้แย้งกับตนเองเพื่อให้มีมุมมองที่แตกต่างจากที่เคยรู้สึก,E = Effect หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นจากการที่เรามีมุมมองที่ต่างไปจากเดิม, F = Feeling หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นใหม่)

2) การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational belief) เป็นเทคนิคที่จะช่วยให้นักเรียนได้เห็นถึงวิธีการที่จะตรวจสอบ “ความรู้สึกที่ไม่ดี“และ “ความรู้สึกที่ว่าตนเองต่ำต้อย” โดยมุ่งความสนใจไปที่การโต้แย้งต่อความไม่มีเหตุผล ความไม่สอดคล้องเชื่อมโยงกันของความคิดที่จะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของนักเรียน

แบบฝึกเพื่อพัฒนาตนเองของ REBT

A (**เหตุการณ์ที่มากระตุ้น**)

- สรุปอย่างสั้น ๆ ถึงสภาพการณ์ที่นักเรียนถูกรบกวนหรือถูกทำให้ยุ่งเหยิงวุ่นวาย
- เหตุการณ์ที่มากระตุ้นอาจเป็นเหตุการณ์จากภายในหรือภายนอก เป็นเรื่องจริง หรือเรื่องจินตนาการ
- เหตุการณ์ที่มากระตุ้นอาจเป็นเหตุการณ์ในอดีต ปัจจุบันหรืออนาคต
-

iBs (**ความคิดความเชื่อต่าง ๆ ที่ไร้เหตุผล**)

ระบุ iBs โดยค้นหา

* การเรียกร้องอย่างมาก
(“ต้อง” “น่าจะ” “ควรจะ” ความสุดโต่ง)
* สิ่งเลวร้าย
(ความน่าหวาดเสียว ความร้ายกาจ
ความน่าหวาดกลัว)
* ความอดทนต่ำต่อความคับข้องใจ
(ฉันไม่สามารถทนได้)
* การจัดอันดับตนเองและ/หรือผู้อื่น
(ฉันและ/หรือเขา เลว ไร้ค่า)

D (**การโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะ** iBs)

โต้แย้งโดยถามตนเอง

* ความคิดความเชื่อเช่นนั้นมีประโยชน์หรือ
ทำลายตนเอง
* ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเช่นนั้น
สอดคล้องกับความเป็นจริงหรือไม่
* ความคิดความเชื่อของฉันสมเหตุสมผลหรือไม่
มันเกิดจากความชอบของฉันหรือเปล่า
* ฉันไม่สามารถจะทนได้จริง ๆ หรือ

C (**ผลที่เกิดจาก** B)

อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมที่เด่น ๆ :

พฤติกรรมซึ่งทำลายตนเองที่เด่น ๆ :

อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น ความวิตกกังวลเกินเหตุ ความซึมเศร้า ความเดือดดาน ความริษยา ความรู้สึกผิด ความเจ็บปวด ความอับอาย ความอดทนต่ำต่อความคับข้องใจ

rBs (**ความคิดความเชื่อต่าง ๆ ที่มีเหตุผล**)

E (**ผลที่เกิดจาก** D)

ผลทางความคิดที่เหมาะสม :

ผลทางอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสม :

ผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม :

คิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้นโดยค้นหา :

* ความชอบที่ไม่ดันทุรัง
(ความหวัง ความอยาก ความปรารถนา)
* การประเมินความไม่ดี
(มันไม่ดี ความโชคร้าย)
* ความอดทนสูงต่อความคับข้องใจ
(ฉันไม่ชอบมัน แต่ก็สามารถทนได้)
* การไม่จัดอันดับตนเองหรือผู้อื่น
(ฉันและผู้อื่นเป็นปุถุชนที่ผิดพลาดได้)

อารมณ์ที่เหมาะสมเชิงลบ : เช่น

* ความผิดหวัง
* ความเป็นห่วงและ/หรือความกังวล
* ความรำคาญ
* ความเศร้า
* ความเสียใจ
* ความคับข้องใจ

F (**ความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม**)

ใบงาน

เรื่อง “ การฝึกทักษะทางสังคมด้านการแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลในสังคม ”

คำสั่ง ให้นักเรียนแต่ละคู่อ่านสถานการณ์ที่จับสลากได้ และให้นักเรียนแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลอง ดังนี้

สถานการณ์ที่1 ฝึกยิ้มเมื่อพบปะบุคคลอื่นด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส

สถานการณ์ ขณะที่นักเรียนกำลังเดินขึ้นบันไดเพื่อเข้าห้องเรียน นักเรียนพบเพื่อนเดินสวนทางมา

นักเรียน : (ยิ้มให้เพื่อน) สวัสดีจ๊ะ

เพื่อน : สวัสดีจ๊ะ (ยิ้มตอบ) เรากำลังจะไปทานข้าวที่โรงอาหาร ไปทานข้าวด้วยกันม๊ายจ๊ะ

นักเรียน : ดีจ๊ะ เธอรอสักครู่นะ เราจะเอากระเป๋าไปเก็บที่ห้องเรียนก่อน (ยิ้มด้วยความดีใจ)

สถานการณ์ที่ 2 ฝึกยกย่องชมเชยบุคคลอื่น

สถานการณ์ เมื่อเพื่อนของนักเรียนได้รับรางวัลชนะเลิศในการวาดภาพประกวดในงานวันแม่

นักเรียน : ยินดีด้วยนะจ๊ะ ที่เธอได้รับรางวัลชนะเลิศในการวาดภาพ เธอเก่งมากเลยจ๊ะ

เพื่อน : ขอบใจจ๊ะ ที่ให้กำลังใจเรา (ยิ้มตอบ)

สถานการณ์ที่ 3 ฝึกความสนใจห่วงใยผู้อื่น

สถานการณ์ นักเรียนเดินเข้ามาในห้องเรียน แล้วเห็นเพื่อนกำลังนั่งร้องไห้

นักเรียน : เธอเสียใจเรื่องอะไรเหรอ มีอะไรจะให้เราช่วยม๊ายจ๊ะ

เพื่อน : ฉันปวดท้อง

นักเรียน : เราจะพาเธอไปห้องพยาบาลนะ

เพื่อน : (พยักหน้า) ขอบใจจ๊ะ (ยิ้มด้วยความดีใจ)

สถานการณ์ที่ 4 ฝึกการเริ่มสนทนากับบุคคลอื่นก่อน

สถานการณ์ เพื่อนของนักเรียนพึ่งย้ายโรงเรียนและเข้ามาเรียนในห้องของนักเรียนเป็นวันแรก

นักเรียน : สวัสดีครับ (ยิ้มให้เพื่อน) เราชื่อ “เดชา ” ดีใจที่ได้นายมาเป็นเพื่อนใหม่อีกคนหนึ่ง นายชื่ออะไรล่ะ

เพื่อน : สวัสดีครับ เราชื่อ “ กมล “

นักเรียน : นายย้ายมาจากที่ไหนล่ะ

เพื่อน : เราย้ายมาจากโรงเรียนขอนแก่นวิทยาคม จังหวัดขอนแก่น (ยิ้มตอบ)

ใบงาน

เรื่อง " การฝึกทักษะทางสังคมด้านการพบปะสังสรรค์กับบุคคลในสังคม "

คำสั่ง ให้นักเรียนแต่ละคู่อ่านสถานการณ์ที่จับสลากได้ และให้นักเรียนแสดงบทบาทตามสถานการณ์ดังนี้

สถานการณ์ที่1 ขณะที่นักเรียนไปเดินห้างสรรพสินค้ากับคุณแม่ แล้วคุณแม่ของนักเรียนทักทายกับเพื่อนของคุณแม่คือป้าลัดดา

คุณแม่ของนักเรียน : สวัสดีจ๊ะลัดดา ไม่ได้พบกันตั้งนานเลยนะ

ลัดดา : สวัสดีจ๊ะ เธอล่ะสบายดีนะ

นักเรียน : สวัสดีครับ คุณป้าลัดดา (พูดพร้อมกับยกมือไหว้คุณป้าลัดดา)

ลัดดา : สวัสดีจ๊ะหนู (ยิ้มด้วยความชื่นชม)

สถานการณ์ที่ 2 นักเรียนต้องการไปพบครูวิภาเพื่อสอบถามบทเรียนที่นักเรียนไม่เข้าใจ เมื่อเดินไปถึงห้องพักครู นักเรียนเห็นครูวิภากำลังนั่งอยู่ที่โต๊ะทำงาน

นักเรียน : (นักเรียนนั่งคุกเข่าที่โต๊ะคุณครูวิภา) สวัสดีค่ะ คุณครู (พูดพร้อมยกมือไหว้) คุณครูพอจะมีเวลาว่างไหมคะ หนูมีข้อสงสัยเกี่ยวกับบทเรียนจะเรียนถามคุณครูค่ะ

ครูวิภา : ได้ซิคะ (ยิ้ม) หนูมีข้อสงสัยตรงไหนคะ

สถานการณ์ที่ 3 ช่วงพักกลางวัน นักเรียนกำลังนั่งอยู่ที่ซุ้มการะเวกในโรงเรียน เห็นคุณพ่อของประชา (ประชาเป็นเพื่อนในห้องของนักเรียน) กำลังเดินเข้ามาในโรงเรียน

นักเรียน : คุณพ่อครับ สวัสดีครับ (พูดพร้อมกับยกมือไหว้) คุณพ่อมาพบประชาหรือครับ

คุณพ่อของประชา : สวัสดีครับ (ยิ้ม) พ่อจะมาพบประชา ตอนนี้ประชาอยู่ที่ไหน หนูพอทราบไหม

นักเรียน : ผมเห็นประชานั่งทานข้าวอยู่ที่โรงอาหาร เดี๋ยวผมจะพาคุณพ่อไปพบประชาครับ

คุณพ่อของประชา : ขอบใจมากครับ (ยิ้มด้วยความชื่นชม)

สถานการณ์ที่ 4 นักเรียนได้รับการชักชวนไปงานวันเกิดของยุทธนาเพื่อนของนักเรียน และนักเรียนรับปากกับยุทธนาว่าจะไปงานวันเกิดของเขา เมื่อนักเรียนไปถึงบ้านยุทธนา

นักเรียน : สุขสันต์วันเกิดนะยุทธนา (ยิ้มพร้อมทั้งมอบกล่องของขวัญให้) ขอให้นายมีความสุขมาก ๆ และสุขภาพแข็งแรง

ยุทธนา : ขอบใจมากสมพงษ์ที่มาร่วมงานวันเกิดของเราในวันนี้ (ยิ้ม)

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ครั้งที่ 4

เรื่อง การพัฒนาการกำกับตนเอง : ด้านความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาการกำกับตนเองด้านความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองของนักเรียน

แนวคิด

การรับรู้อารมณ์ของตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลตระหนักถึงสภาวะอารมณ์ของตนเอง ไม่อ่อนไหวไปตามสิ่งที่มากระทบ มีสติอยู่กับอารมณ์ของตนและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองและแสดงออกต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม

เทคนิคที่ใช้ การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 4 ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคทฤษฎีการคำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิค 1) การฟังอย่างใส่ใจ เพื่อแสดงถึงผู้ให้คำปรึกษาให้ความใส่ใจในสิ่งที่นักเรียนพูด เพื่อรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของนักเรียน 2) เทคนิคการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อเป็นการยอมรับนักเรียน โดยไม่ตัดสินความรู้สึกของนักเรียนว่าดีหรือไม่ 3) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก เพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจในสิ่งที่เป็นปัญหาที่แท้จริง จะช่วยขยายขอบเขตในการมองตนเองของนักเรียนได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และเป็นการเน้นความรู้สึกของนักเรียน ช่วยให้นักเรียนรับรู้และเข้าใจความรู้สึกหรืออารมณ์ในขณะนั้น เทคนิคทฤษฎีการคำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ 1) เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า เป็นเทคนิคที่ใช้บทบาทสมมติ ที่เกี่ยวข้องกับผู้ขอรับคำปรึกษากับเก้าอี้ที่ว่างเปล่าที่อยู่ตรงหน้า โดยให้ผู้ขอรับคำปรึกษาจินตนาการว่ามีคนนั่งอยู่ตรงเก้าอี้ บุคคลที่จินตนาการไว้นั้นจะเป็นบุคคลที่ผู้ขอรับคำปรึกษามีความขัดแย้งอยู่ หรือมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีด้วย และให้ผู้ขอรับคำปรึกษาพูดกับเก้าอี้ที่ว่างเปล่า เพื่อที่จะดูอารมณ์ความรู้สึก และเจตคติของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองและตัดสินใจด้วยตนเองอย่างเหมาะสม 2) เทคนิคการสลับบทบาท เป็นเทคนิคที่ให้นักเรียนได้แสดงบทบาทตรงกันข้ามกับที่เป็นจริงที่สมาชิกไม่เคยแสดงออกมาก่อน แล้วให้นักเรียนบอกถึงความรู้สึกของตนเองที่ได้แสดงอารมณ์นั้น

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษชาร์ตหัวข้อ “ อารมณ์ความรู้สึกพื้นฐาน 4 ประการ ”
2. ใบงานเรื่อง“ การรับรู้อารมณ์ ”
3. ใบความรู้เรื่อง “ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง “
4. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และซักถามถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3

1.2 ผู้วิจัยถามเกี่ยวกับเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 ที่ได้แจกให้นักเรียนไปศึกษา เกี่ยวกับเรื่องการแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลในสังคม ความสามารถในการเข้าสังคม และการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นในสังคม โดยให้นักเรียนช่วยกันตอบ

1.3 ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อพัฒนาการกำกับตนเองด้านความสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองของนักเรียน ขอให้นักเรียนทุกคนแลกเปลี่ยนความคิด และประสบการณ์กัน ด้วยการตั้งใจฟังเพื่อนเพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาการกำกับตนเองของนักเรียน

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยดำเนินการกำกับตนเองด้านความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง ตามวัตถุประสงค์ “เพื่อพัฒนาการกำกับตนเองด้านความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองของนักเรียน“ ดังนี้

2.1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา 2 เหตุการณ์ โดยให้นักเรียนบอกถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์นั้นทีละคน ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ เพื่อให้นักเรียนรับรู้ว่าผู้วิจัยให้ความใส่ใจในสิ่งที่นักเรียนพูดและเพื่อให้ผู้วิจัยรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ความรู้สึกของนักเรียน และใช้เทคนิคการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อเป็นการยอมรับนักเรียนโดยไม่ตัดสินความรู้สึกของนักเรียนว่าดีหรือไม่ดี

2.1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนช่วยกันจัดหมวดหมู่อารมณ์ความรู้สึกที่ได้ฟังจากเพื่อน ๆ ทุกคน ตามความรู้สึกพื้นฐาน 4 ประการ ลงในกระดาษชาร์ตหัวข้อ “ อารมณ์ความรู้สึกพื้นฐาน 4 ประการ “ ที่ผู้วิจัยติดเตรียมไว้

2.1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่และให้แต่ละคู่หาคำที่แสดงถึงอารมณ์ความรู้สึกพื้นฐานให้ได้คำมากที่สุด และเขียนลงในใบงานเรื่อง “ การรับรู้อารมณ์ ” ให้เวลา 10 นาที

2.1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคู่ออกมานำเสนอตามใบงานที่นักเรียนทำ

2.1.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการรับรู้อารมณ์ของตนเอง โดยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกที่นักเรียนเคยมีประสบการณ์กับบุคคลรอบข้าง โดยกำหนดหัวข้อไว้ดังนี้

1). ให้นักเรียนบอกว่านักเรียนได้แสดงอารมณ์ความรู้สึกใดออกไป

2). ให้นักเรียนทบทวนผลจากการแสดงอารมณ์ความรู้สึกนั้นออกไป

3). นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับผลของการแสดงอารมณ์ (พอใจ,ไม่พอใจ)

4). นักเรียนคิดอย่างไรกับผลของการแสดงอารมณ์ (เหมาะสม,ไม่เหมาะสม)

5). ถ้ารู้สึกว่าพอใจและคิดว่าเหมาะสมแล้วกับการแสดงอารมณ์ออกไป ให้นักเรียนบอกว่าจะนำไปใช้ในโอกาสต่อไปอย่างไร

6). ถ้ารู้สึกว่าไม่พอใจกับการแสดงอารมณ์ออกไป ให้นักเรียนคิดว่า ควรจะแสดงพฤติกรรมอย่างไรที่เหมาะสม

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก เพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจในสิ่งที่เป็นปัญหาที่แท้จริง เนื่องจากว่าปัญหาของนักเรียนนั้นมักเกิดจากความรู้สึกที่มีต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ดังนั้นการสะท้อนความรู้สึกจะช่วยขยายขอบเขตใน

การมองตนเองได้ชัดเจนและเป็นธรรมมากขึ้น และเป็นการเน้นความรู้สึกของนักเรียนที่จะช่วยให้ผู้วิจัยรับรู้ความรู้สึกของนักเรียน และช่วยให้นักเรียนรับรู้และเข้าใจความรู้สึกหรืออารมณ์ในขณะนั้น นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า เป็นเทคนิคที่ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนกับกับเก้าอี้ที่ว่างเปล่าที่อยู่ตรงหน้า โดยให้นักเรียนจินตนาการว่ามีคนนั่งอยู่ตรงเก้าอี้ บุคคลที่จินตนาการไว้นั้นจะเป็นบุคคลที่นักเรียนมีความขัดแย้งอยู่หรือมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีด้วย และให้นักเรียนพูดกับเก้าอี้ที่ว่างเปล่า เพื่อที่จะดูอารมณ์ความรู้สึกและเจตคติของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจตนเองและตัดสินใจด้วยตนเองอย่างเหมาะสม และใช้เทคนิคการสลับบทบาท ในกรณีที่นักเรียนรู้สึกไม่พอใจกับการแสดงอารมณ์ออกไป และคิดว่าไม่เหมาะสม เพื่อให้นักเรียนได้แสดงบทบาทตรงกันข้ามกับสิ่งที่นักเรียนไม่เคยแสดงออก แล้วให้นักเรียนพูดถึงความรู้สึกเมื่อนักเรียนได้แสดงบทบาทนั้น ตัวอย่างเทคนิคการสลับบทบาท เช่น เมื่อนักเรียนโกรธต้อยที่ล้อชื่อพ่อของนักเรียน นักเรียนจึงใช้คำพูดที่ไม่สุภาพกับต้อย จึงก่อให้เกิดการถกเถียงกันขึ้นระหว่างนักเรียนกับต้อย ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้นักเรียนแสดงบทบาทตรงกันข้ามโดยให้นักเรียนพูดกับต้อยว่านักเรียนรู้สึกไม่ดีที่ต้อยมาล้อชื่อพ่อของนักเรียน ถ้าต้อยยังไม่หยุดล้อ นักเรียนจะไปบอกครูให้จัดการกับต้อยแทนการใช้คำพูดที่ไม่สุภาพกับต้อย

2.1.6 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการถาม เพื่อช่วยให้ผู้วิจัยเกิดความเข้าใจนักเรียนมากขึ้น ช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น และจูงใจให้นักเรียนเกิดความรู้สึกกระจ่างขึ้นกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับนักเรียน และเชิญชวนให้นักเรียนคนอื่นมีส่วนร่วมในการถามหรือแสดงความคิดที่มีต่อสิ่งที่เพื่อนพูด

2.1.7 ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง “ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง ” ให้นักเรียนอ่าน โดยให้เวลา 5 นาที

2.1.8 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์ของการรับรู้อารมณ์ตนเองว่าจะเกิดผลดีต่อนักเรียนอย่างไร จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรง เพื่อเป็นกำลังใจแก่นักเรียนได้มีแรงจูงใจในการพัฒนาการรับรู้อารมณ์ของตนเองเมื่ออยู่นอกกลุ่ม เช่น บอกกับนักเรียนว่าจากการที่นักเรียนได้ฝึกในกลุ่ม เชื่อว่านักเรียนสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปพัฒนาการรับรู้อารมณ์ของตนเองได้

2.1.9 นักเรียนและผู้วิจัยช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ ตามวัตถุประสงค์

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

ภาคผนวก

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4

1. ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง เป็นการรู้ว่าอารมณ์ของตนเป็นเช่นไร ทั้งตามปกติและรู้ถึงลักษณะและการแสดงออกของอารมณ์ที่ไม่ปกติ (อารมณ์ชั่ววูบ) รวมถึงผลย้อนกลับของอารมณ์ต่าง ๆ ของตน การรับรู้อารมณ์ตนเองเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นที่สำคัญที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

1. การฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) เป็นการแสดงความใส่ใจทั้งคำพูดและความรู้สึกของผู้พูดที่แสดงออกมาทั้งด้วยคำพูดหรือท่าทาง น้ำเสียงและการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ การให้ความสนใจเอาใจใส่ผู้พูด การตั้งใจฟังอย่างกระตือรือร้น การหันหน้าเข้าหาผู้พูด การโน้มตัวเข้าหาเล็กน้อย การแสดงท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเอง ผ่อนคลาย การประสานสายตา ซึ่งการฟังอย่างตั้งใจนี้ทำให้สามารถติดตามเรื่องไม่ว่าจะเป็นเนื้อหา ความรู้สึก และอารมณ์ของผู้พูดได้อย่างชัดเจน ตลอดจนรับรู้ถึงสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ โดยที่ผู้พูดไม่ได้สื่อออกมา (Corey.2004:33)

2. การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เป็นการยอมรับนักเรียนโดยไม่ตัดสินพฤติกรรมหรือความรู้สึกของนักเรียนว่าดีหรือเลว ด้วยการสื่อสารทางบวกกับนักเรียน (Thompson. 2003 :276)

3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษารับรู้ถึงความคิดอารมณ์ ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงออกมาโดยภาษาพูดและภาษาท่าทางและสื่อความรู้สึกนั้นกลับไปแก่นักเรียนด้วยภาษาพูดที่เหมาะสม ชัดเจน

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์

4. เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (Empty chair) เป็นเทคนิคที่ใช้บทบาทสมมติ ที่เกี่ยวข้องกับผู้ขอรับคำปรึกษากับเก้าอี้ที่ว่างเปล่าที่อยู่ตรงหน้า โดยให้ผู้ขอรับคำปรึกษาจินตนาการว่ามีคนนั่งอยู่ตรงเก้าอี้ บุคคลที่จินตนาการไว้นั้นจะเป็นบุคคลที่ผู้ขอรับคำปรึกษามีความขัดแย้งอยู่ หรือมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีด้วย และให้ผู้ขอรับคำปรึกษาพูดกับเก้าอี้ที่ว่างเปล่า เพื่อที่จะดูอารมณ์ความรู้สึก และเจตคติของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองและตัดสินใจด้วยตนเองอย่างเหมาะสม

5. เทคนิคการสลับบทบาท (Role – Reversal)เป็นเทคนิคที่ให้นักเรียนได้แสดงบทบาทตรงกันข้ามกับที่เป็นจริงที่สมาชิกไม่เคยแสดงออกมาก่อน แล้วให้นักเรียนบอกถึงความรู้สึกของตนเองที่ได้แสดงอารมณ์นั้น

กระดาษชาร์ตหัวข้อ “ อารมณ์ความรู้สึกพื้นฐาน 4 ประการ ”

อารมณ์ความรู้สึกพื้นฐาน 4 ประการ

อารมณ์สุข	**อารมณ์กลัว**	**อารมณ์เศร้า**	**อารมณ์โกรธ**
1. ดีใจ	1. ตกใจ	1. ทุกข์ใจ	1. หงุดหงิด
2. สมหวัง	2. ตัวสั่น	2. ผิดหวัง	2. โมโห
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.

ใบงาน
เรื่อง “ การรับรู้อารมณ์ ”

<u>คำสั่ง</u> ให้นักเรียนหาคำที่แสดงถึงอารมณ์ความรู้สึกที่กำหนดให้ ให้ได้คำมากที่สุด
ให้เวลา 10 นาที

อารมณ์ความรู้สึกพื้นฐาน 4 ประการ			
อารมณ์สุข	**อารมณ์กลัว**	**อารมณ์เศร้า**	**อารมณ์โกรธ**
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.
7.	7.	7.	7.
8.	8.	8.	8.
9.	9.	9.	9.
10.	10.	10.	10.

ใบความรู้
เรื่อง “ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง ”

การรู้จักอารมณ์ของตนเอง

การรู้จักอารมณ์ของตนเอง เป็นการรู้ว่าอารมณ์ของตนเป็นเช่นไร ทั้งตามปกติและรู้ถึงลักษณะและการแสดงออกของอารมณ์ที่ไม่ปกติ (อารมณ์ชั่ววูบ) รวมถึงผลย้อนกลับของอารมณ์ต่าง ๆ ของตน

การรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นที่สำคัญที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป

ขั้นตอนของการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของต้องเองต้องเริ่มจาก “ การรู้ตัว ” หรือที่เรียกว่าการมีสติ ในเรื่องของการเกิดอารมณ์ สาเหตุ การแสดงอารมณ์ และผลย้อนกลับ ตลอดจนการรู้ตัวในเรื่องของความคิดเกี่ยวกับอารมณ์

โดยปกติเมื่อเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้น คนเราจะอยู่ในประเภทใดประเภทหนึ่งใน 3 ประเภทต่อไปนี้คือ

1. ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ คือไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้ แสดงพฤติกรรมออกไปตามสภาพของอารมณ์ เมื่อแสดงพฤติกรรมออกไปแล้ว ถ้าเรามีการรู้ตัวเรา บางครั้งเราจะคิดว่าทำไมเราจึงเป็นเช่นนั้น เราไม่น่าเกิดอารมณ์เช่นนั้นขึ้นเลย เราน่าจะคิดได้ในทางที่ดีกว่านั้น ถ้าเราคิดได้แสดงว่าเรารู้ตัวเราถูกครอบงำโดยอารมณ์

2. ไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยอมรับสภาพ ละเลย ไม่สนใจ เป็นการบอกตัวเองให้ “ เฉยไว้ ” อย่าคิดถึงมัน เพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ แต่การหยุดคิดถึงอารมณ์ ไม่ได้ทำให้อารมณ์ที่ไม่ดีลดลง ยังคงมีอยู่ในความรู้สึกของเรา อย่างไรก็ตาม ลักษณะเช่นนี้แสดงว่ามีระดับของการรู้สึกตัวมากขึ้นกว่าการถูกครอบงำด้วยอารมณ์

3. การรู้เท่าทันอารมณ์ รู้ตัวว่าในสภาพการณ์ของอารมณ์นี้จะทำเช่นไรจึงจะเหมาะสมที่สุด การรู้ตัวจะมีพลังเหนือความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ การจะหลุดพ้นจากอารมณ์ไม่ดีไม่ใช่การเลือกที่จะไม่แสดงอารมณ์ออกมาแล้วเก็บอารมณ์ไว้ แต่ต้องหาทางออกให้อารมณ์หรือทางที่จะหลุดพ้นจากอารมณ์นั้นให้ได้ด้วย

การรู้จักอารมณ์ตนเองทำให้สามารถขจัดอารมณ์ที่ไม่ดีออกไปได้ แล้วรู้จักปรับใช้อารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ผลที่ตามมาจะทำให้รู้สึกสบายใจมีความสุขขึ้น มีประสิทธิภาพในการใช้ความคิดเพิ่มขึ้น มีการแสดงออกที่ดีขึ้น

แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง

แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง ทำได้ดังนี้

1. ให้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตน พิจารณาว่าเราเป็นคนที่มีลักษณะอารมณ์เช่นไร มักจะคล้อยตามอารมณ์ตนเอง คล้อยตามอารมณ์ผู้อื่น หรือคล้อยตามสิ่งแวดล้อมภายนอก

- ทบทวนลักษณะการแสดงอารมณ์ เราได้แสดงอากาใดออกไป
- ทบทวนผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ของเรา

- รู้สึกอย่างไรกับผลย้อนกลับ (พอใจ,ไม่พอใจ)

- คิดอย่าไรกับผลย้อนกลับ (เหมาะสม,ไม่เหมาะสม)

- ถ้ารู้สึกว่าไม่พอใจ คิดว่าไม่เหมาะสม หาวิธีการที่ดีกว่าสำหรับใช้ในคราวต่อไป

- ถ้ารู้สึกว่าพอใจ เหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่มีการเข้าข้างตัวเองหรือหลอกตัวเอง แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

2. ฝึกการรู้ตัวบ่อย ๆ มีสติอยู่กับการรู้ตัว

- ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือกับสิ่งที่มีเกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว

- รู้สึกสบายใจ, ไม่สบายใจ

- คิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น

- ความคิด/ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ครั้งที่ 5

เรื่อง

การพัฒนาการกำกับตนเอง : ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเองและด้านการแสดงพฤติกรรมต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาการกำกับตนเองด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเองของนักเรียน
2. เพื่อพัฒนาการกำกับตนเองด้านการแสดงพฤติกรรมต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสมของนักเรียน

แนวคิด

อารมณ์ทุกอารมณ์นั้นเกิดได้กับบุคคลทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย โดยอารมณ์ในแง่ลบ เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้า ที่มักทำให้เกิดผลเสียต่อบุคคลมาก ดังนั้นบุคคลควรจะสำรวจตนเอง และยอมรับว่าตนเองกำลังอยู่ในสภาวะอารมณ์ใดและฝึกหัดที่จะระบายอารมณ์และควบคุมตนเองและแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

เทคนิคที่ใช้ การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 5 ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคทฤษฎีการคำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิค 1) เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ เพื่อให้นักเรียนรู้สึกว่าผู้วิจัยให้ความใส่ใจในสิ่งที่นักเรียนพูดและเพื่อให้ผู้วิจัยรับรู้ความคิด อารมณ์ความรู้สึกของนักเรียน นักเรียนมีความไว้วางใจและสามารถเล่ารายละเอียดของตนเองได้ จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิค 1) เทคนิคการสลับบทบาท เพื่อให้นักเรียนได้แสดงบทบาทตรงกันข้ามกับสิ่งที่เป็นจริงที่นักเรียนไม่เคยแสดงออก แล้วให้นักเรียนเล่าถึงอารมณ์ความรู้สึกของนักเรียนเมื่อได้แสดงบทบาทนั้น

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานเรื่อง “แบบสำรวจอารมณ์ ”
2. ใบความรู้เรื่อง “ การจัดการอารมณ์ของตนเอง ”
3. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และซักถามถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 4 และการนำวิธีการพัฒนาการรับรู้อารมณ์ตนเองไปใช้ในชีวิตประจำวัน

1.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟัง การถาม เพื่อให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

1.3 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรง โดยการให้กำลังใจแก่นักเรียนที่ได้นำการรับรู้อารมณ์ของตนเองไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในการพัฒนาการกำกับตนเองของนักเรียน

1.4 ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อพัฒนาการกำกับตนเองด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเองของนักเรียนและเพื่อพัฒนาการกำกับตนเองด้านการแสดงพฤติกรรมต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสมของนักเรียนขอให้นักเรียนทุกคนแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์กัน ด้วยการตั้งใจฟังเพื่อนเพื่อจะนำไปสู่การกำกับตนเองของนักเรียน

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาการกำกับตนเองด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเองและด้านการแสดงพฤติกรรมต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 และ 2 ดังนี้

2.1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนจัดอันดับความสามารถในการควบคุมอารมณ์ โดยผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง “ แบบสำรวจอารมณ์ ” และให้นักเรียนทำใบงาน ให้เวลา 5 นาที จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนได้นำเสนอต่อเพื่อนในกลุ่ม และให้กลุ่มพิจารณาอารมณ์ที่ต้องการได้รับการแก้ไขมากที่สุด

2.1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าถึงประสบการณ์ที่เป็นปัญหาที่เกิดจากการควบคุมอารมณ์ไม่ได้ และการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อผู้อื่น จากข้อ 2.2.1

2.1.3 ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ เพื่อให้นักเรียนรู้สึกว่าผู้วิจัยให้ความใส่ใจในสิ่งที่นักเรียนพูดและเพื่อให้ผู้วิจัยรับรู้ความคิดอารมณ์ความรู้สึกของนักเรียน นักเรียนมีความไว้วางใจและสามารถเล่ารายละเอียดของตนเองได้ ในขณะที่นักเรียนเล่าประสบการณ์ให้นักเรียนคนอื่นตั้งใจฟัง

2.1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนความรู้สึกของตนเองเมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมนั้นออกไป

2.1.5 ผู้วิจัยใช้เทคนิคทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคการสลับบทบาท เพื่อให้นักเรียนได้แสดงบทบาทตรงกันข้ามกับสิ่งที่เป็นจริงที่นักเรียนไม่เคยแสดงออก ซึ่งเป็นการแสดงพฤติกรรมต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม แล้วให้นักเรียนเล่าถึงอารมณ์ความรู้สึกของนักเรียนเมื่อได้แสดงบทบาทนั้น

2.1.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนคนอื่น ๆ ร่วมกันอภิปรายถึงการแสดงบทบาทตรงกันข้าม

2.1.7 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรง โดยให้กำลังใจแก่นักเรียนในการพัฒนาการกำกับตนเองด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเองและด้านการแสดงพฤติกรรมต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม

2.1.8 นักเรียนและผู้วิจัยช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1,2

2.2.9 ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง “ การจัดการอารมณ์ของตนเอง ” เพื่อให้นักเรียนนำไปอ่านเพิ่มเติม

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ารับคำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

ภาคผนวก

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5

1. การควบคุมอารมณ์ ไม่ใช่การเก็บกด ไม่แสดงอารมณ์เลย แต่เป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผล แสดงพฤติกรรมต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสมในทางที่สังคมยอมรับ และมีผลเสียต่อตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจน้อยที่สุด ฉะนั้นการก้าวร้าวหรือเก็บกดอารมณ์เอาไว้ จึงไม่ใช่การควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเพราะความก้าวร้าวนั้นสังคมไม่ยอมรับ ในขณะเดียวกันการเก็บกดอารมณ์ก็ย่อมเกิดผลเสียด้านจิตใจต่อตัวของตนเอง

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

1. การฟังอย่างใส่ใจ (Active listentng) เป็นการแสดงความใส่ใจทั้งคำพูดและความรู้สึกของผู้พูดที่แสดงออกมาทั้งด้วยคำพูดหรือท่าทาง น้ำเสียงและการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ การให้ความสนใจเอาใจใส่ผู้พูด การตั้งใจฟังอย่างกระตือรือร้น การหันหน้าเข้าหาผู้พูด การโน้มตัวเข้าหาเล็กน้อย การแสดงท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเอง ผ่อนคลาย การประสานสายตา ซึ่งการฟังอย่างตั้งใจนี้ทำให้สามารถติดตามเรื่องไม่ว่าจะเป็นเนื้อหา ความรู้สึก และอารมณ์ของผู้พูดได้อย่างชัดเจน ตลอดจนรับรู้ถึงสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ โดยที่ผู้พูดไม่ได้สื่อออกมา (Corey.2004:33)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์

1. การสลับบทบาท (Role – Reversal) เป็นเทคนิคที่ให้นักเรียนได้แสดงบทบาทตรงกันข้ามกับที่เป็นจริงที่สมาชิกไม่เคยแสดงออกมาก่อน แล้วให้นักเรียนบอกถึงความรู้สึกของตนเองที่ได้แสดงอารมณ์นั้น

ใบงาน

เรื่อง “ แบบสำรวจอารมณ์ ”

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักเรียนจัดอันดับความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง โดยพิจารณาดังนี้

ระดับ 4 หมายถึง เกิดเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา 10 ครั้ง นักเรียนควบคุมอารมณ์ได้ตั้งแต่ 7 ครั้งขึ้นไป

ระดับ 3 หมายถึง เกิดเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา 10 ครั้ง นักเรียนควบคุมอารมณ์ได้ 5 – 6 ครั้ง

ระดับ 2 หมายถึง เกิดเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา 10 ครั้ง นักเรียนควบคุมอารมณ์ได้ 3 – 4 ครั้ง

ระดับ 1 หมายถึง เกิดเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา 10 ครั้ง นักเรียนควบคุมอารมณ์ได้ 1 – 2 ครั้ง

ประเภทของอารมณ์	ระดับความสามารถในการควบคุมอารมณ์
1. อารมณ์มีความสุข	
2. อารมณ์กลัว	
3. อารมณ์เศร้า	
4. อารมณ์โกรธ	

ใบความรู้
เรื่อง “ การจัดการอารมณ์ของตนเอง ”

การจัดการอารมณ์ของตนเอง เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี ให้เกิดความสมดุล ในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองนี้ จะทำได้ดีเพียงใดนั้นสืบเนื่องมาจากการรู้จักอารมณ์ของตนเอง

การจัดการอารมณ์ได้เหมาะสมเพียงใดดูได้จากสิ่งต่อไปนี้

1. ควบคุมได้ ไม่แสดงอารมณ์อย่างทันทีทันใด มีความรู้ตัวไม่ถูกครอบงำโดยอารมณ์
2. มีเหตุผลสามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดงอารมณ์
3. ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก
4. แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและสถานการณ์

“ การถูกครอบงำด้วยความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความผิดหวัง ความวิตกกังวลที่รุนแรงทำให้คนเราสูญเสียการควบคุมอารมณ์ ”

การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม จะทำให้เกิดความสบายใจ ซึ่งจะมีผลไปถึงความสำเร็จและความสุขในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นลองพิจารณาตนเองว่าจัดการกับอารมณ์ในลักษณะใด

1. แสดงออกทันทีตามที่ต้องการ โดยไม่คำนึงถึงผลที่จะเกิดตามมา การจัดการกับอารมณ์วิธีนี้จะทำให้ความเครียดอาจลดลงในขณะนั้น แต่ผลที่ตามมาอาจทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดีมากขึ้นไปอีก
2. เก็บกดเอาไว้ ไม่แสดงออก พยายามลืม ไม่คิดถึง หลีกเลี่ยง การจัดการกับอารมณ์วิธีนี้เป็นการทำร้ายสุขภาพจิตของตัวเอง เพราะอารมณ์ยังคงอยู่ ไม่ได้ระบายออก หากมีการสะสมไว้มากเพียงใดยิ่งจะเกิดอันตรายตามมาภายหลังมากขึ้นเพียงนั้น
3. โทษผิดผู้อื่น ไปแสดงออกกับผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง หาแพะรับบาป การจัดการกับอารมณ์วิธีนี้ทำให้สบายใจขึ้นชั่วคราวที่ได้ระบายอารมณ์ไปยังผู้อื่น แต่ผลย้อนกลับอาจไม่ดีนักโดยเฉพาะในด้านสัมพันธภาพ
4. ระบายออกได้เหมาะสม อารมณ์ดีขึ้น ผลที่เกิดตามมาเป็นไปในทางที่ดี การจัดการกับอารมณ์วิธีนี้นับว่าเป็นวิธีการจัดการอารมณ์ได้อย่างเฉลียวฉลาด ผู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ในวิธีนี้ต้องมีการรู้ตัว รู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง และเข้าใจสถานการณ์แวดล้อม

การฝึกการจัดการอารมณ์ของตนเอง

1. ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น ดูด้วยว่าผลที่เกิดตามมาเป็นเช่นไร
2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจไว้เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ในคราวต่อไป ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร จะไม่ทำอะไร
3. ฝึกการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี มอง ฟังสิ่งดี สร้างอารมณ์แจ่มใส เกิดความสบายใจ

4. ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่นและสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากข้อ 3 ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีต่อทั้งตนเองและผู้อื่น

5. ฝึกการมองหาประโยชน์ โอกาสจากอุปสรรค ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการเปลี่ยนมุมมอง มองหาแง่ดี โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายให้เราได้แสดงความสามารถ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเรามีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง จงเลือกทางที่เป็นประโยชน์ที่สุดหรือมีโทษน้อยที่สุด

6. ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอาการไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะกับตนเอง เพราะถ้ามีความเครียดมาก ๆ จะไม่มีพลังพอที่จะให้หลุดพ้นการครอบงำอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้วก็จะได้หาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสมต่อไป

“ ปัญหาจะเกิดเมื่อเราคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปัญหา ”

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ครั้งที่ 6

เรื่อง

การพัฒนาการสื่อสาร : ด้านการคิดเพื่อการสื่อสารไปยังบุคคลอื่นและด้านการสื่อความหมายไปยังบุคคลอื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาการสื่อสารด้านการคิดเพื่อการสื่อสารไปยังบุคคลอื่นของนักเรียน
2. เพื่อพัฒนาการสื่อสารด้านการสื่อความหมายไปยังบุคคลอื่นของนักเรียน

แนวคิด

การคิดก่อนพูดเป็นสิ่งที่จะช่วยกลั่นกรองก่อนที่จะพูดออกไป เพราะคำพูดที่ออกไปนั้นสามารถกระทบจิตใจของผู้ฟังอย่างเกินความคาดคิด หากว่าเป็นคำพูดที่ดี ผู้ฟังก็จะรู้สึกดีและจดจำไว้เนิ่นนาน และอาจเกิดสิ่งที่ดีๆ อีกหลายอย่างตามมา แต่ในทางกลับกันหากเป็นคำพูดที่ไม่ดี อาจก่อให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีแก่ผู้ฟัง นอกจากนี้การใช้ภาษาพูดที่ชัดเจน เข้าใจง่ายจะก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล

เทคนิคที่ใช้ การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 6 ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการคำปรึกษาการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล โดยใช้เทคนิค 1) การสอนโครงสร้างบุคลิกภาพและการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อให้นักเรียนได้รู้จักรูปแบบของสัมพันธภาพและวิเคราะห์ตัวตนของตนเอง 2) เทคนิคการถาม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สำคัญเกี่ยวกับเรื่องของนักเรียน 3) เทคนิคระบุหรือบ่งชี้ เพื่อให้นักเรียนเข้าใจเรื่องราวของตัวเองได้ถูกต้องยิ่งขึ้น 4) เทคนิคการยกตัวอย่างประกอบการอธิบายเพื่อให้นักเรียนรู้ถึงสภาวะของตนเองและสามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบการสื่อสารได้อย่างเหมาะสม

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 6

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และซักถามถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5 และการนำวิธีการพัฒนาการกำกับตนเองไปใช้ในชีวิตประจำวัน

1.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรงโดยให้กำลังใจแก่นักเรียนในการพัฒนาการกำกับตนเองเพื่อให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการพัฒนาตนเอง

1.3 ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ก็เพื่อพัฒนาการสื่อสารด้านการคิดเพื่อการสื่อสารไปยังบุคคลอื่นของนักเรียนและเพื่อพัฒนาการสื่อสารด้านการสื่อความหมายไปยังบุคคลอื่นของนักเรียน ขอให้นักเรียนทุกคนแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์กัน ด้วยการตั้งใจฟังเพื่อนเพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาการสื่อสารของนักเรียน

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาการสื่อสารไปยังบุคคลอื่นและด้านการสื่อความหมายไปยังบุคคลอื่นตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1,2 " เพื่อพัฒนาการสื่อสารด้านการคิดเพื่อการสื่อสารไปยังบุคคลอื่นของนักเรียนและเพื่อพัฒนาการสื่อสารด้านการสื่อความหมายไปยังบุคคลอื่นของนักเรียน " ดังนี้

2.1.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 ให้นักเรียนได้ศึกษาพร้อมกันนี้ผู้วิจัยสอนโครงสร้างบุคลิกภาพของทฤษฎีการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียน

2.1.2 ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในการติดต่อสื่อสาร เช่น เอชมเพื่อนว่า " แก้ว...เธอแต่งตัวสวยจัง สวยเหมือนนางเอกลิเกเลย " การพูดของเอทำให้แก้วรู้สึกไม่พอใจเป็นอย่างมาก มาจากสาเหตุที่เอไม่ได้เรียบเรียงความคิดก่อนพูดว่าการพูดเช่นนี้จะทำให้แก้วเกิดความรู้สึกอย่างไร มีผลให้สัมพันธภาพระหว่างแก้วกับเอเสียไป

2.1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาที่ก่อให้เกิดปัญหาจากการสื่อสารกับบุคคลอื่นในสังคม โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือให้นักเรียนวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารของนักเรียนที่ทำให้เกิดปัญหาในการสื่อสาร ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการถามเพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ในประสบการณ์ที่เป็นปัญหา

2.1.4 ผู้วิจัยใช้เทคนิคทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล โดยใช้เทคนิคการระบุหรือบ่งชี้ เพื่อสะท้อนความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่นักเรียนพูดหรือแสดงออกเพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจตัวเองได้ถูกต้อง และใช้เทคนิคการยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงสภาวะตัวตนของตนเอง และปรับเปลี่ยนสภาวะตัวตนให้เหมาะสม

2.1.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการพูดกับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม โดยให้นักเรียนจับคู่ฝึกทีละคู่ และให้นักเรียนคนอื่นฟังเพื่อนพูดและช่วยกันวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคลที่แต่ละคู่แสดงออก

2.1.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงสิ่งที่นักเรียนต้องการจะเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการคิดเพื่อการสื่อสารของตนเอง โดยให้อธิบายว่าจะเปลี่ยนแปลงอย่างไร

2.1.7 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรงแก่นักเรียน โดยพูดให้กำลังใจแก่นักเรียน เพื่อเป็นการเสริมแรงแก่นักเรียน เพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่นักเรียนในการพัฒนาการคิดเพื่อการสื่อสารและการสื่อความหมายไปยังบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสมเมื่ออยู่นอกกลุ่ม

2.1.8 นักเรียนและผู้วิจัยช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1,2

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

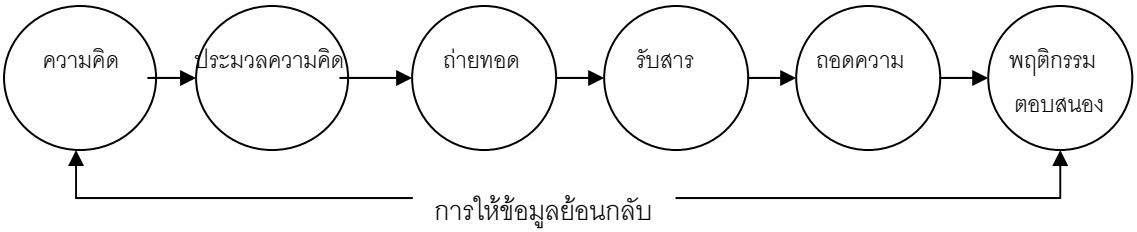
1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ารับคำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

ภาคผนวก

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6

กระบวนการติดต่อสื่อสาร

ในการติดต่อสื่อสารนั้นผู้ส่ง ส่งสารไปยังผู้รับสารผ่านกระบวนการหรือขั้นตอนต่อไปนี้



พิจารณารายละเอียดแต่ละขั้นตอน ดังนี้

1. ระยะเกิดความคิด เป็นระยะที่ผู้ส่งสารเกิดความคิดและต้องการที่จะส่งผ่านความคิดรวมทั้งอารมณ์ความรู้สึกและความต้องการไปยังผู้รับสาร ผู้ส่งควรเข้าใจความคิดของตนเป็นอย่างดีก่อนจึงจะส่งไปยังผู้รับ

2. ระยะการประมวลความคิดหรือการเข้ารหัส คือระยะที่มีการเรียบเรียงความคิดหรือสารให้เหมาะสมกับผู้รับสาร เวลา สถานการณ์ในขณะนั้น หรือให้เหมาะสมกับสื่อที่ใช้ การเรียบเรียงความคิดจะออกมาในรูปของสัญลักษณ์ความคิด การเรียบเรียงความคิดหมายความรวมถึงการกลั่นกรองความคิดให้เหมาะสม ดีงามเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกันด้วย

3. ระยะการถ่ายทอด คือการส่งสารผ่านสื่อที่เหมาะสม ผู้ส่งสารควรเลือกสื่อให้เหมาะสมกับเวลาที่จะถ่ายทอด การถ่ายทอดข้อมูลหรือความคิดความคิดนั้นควรคำนึงถึงการใช้สื่อ เวลาโอกาส บุคคลและวัตถุประสงค์ในการถ่ายทอด หากผู้ส่งสารถ่ายทอดด้วยสื่อที่เหมาะสมกับความคิด เวลา โอกาสและบุคคล นอกจากจะทำให้เกิดความเข้าใจตรงกันแล้วยังก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันด้วย

4. ระยะรับสาร ผู้รับสารจะรับความคิดจากสื่อต่าง ๆ ดังกล่าว ผู้รับสารจะรับความคิดได้ถูกต้องสมบูรณ์หรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับความตั้งใจฟัง การสังเกต และพยายามทำความเข้าใจสารนั้นเสียก่อนโดยการอาศัยประสบการณ์

5. ระยะการถอดความหรือถอดรหัส คือการแปลความจากสัญลักษณ์ความคิดจากการฟังแล้วการถอดความนั้นต้องอาศัยประสบการณ์ ความยากง่ายของความคิด การถอดความอาจจะไม่ตรงกับผู้ส่งสารก็ได้ ถ้าความเข้าใจของผู้รับไม่ตรงกับผู้ส่งย่อมก่อให้เกิดความขัดแย้งอันนำไปสู่ความขัดเคืองใจได้

6. พฤติกรรมตอบสนอง เป็นการแสดงกิริยาท่าทางตอบสนองต่อผู้ส่งสารหลังจากรับสารแล้ว พฤติกรรมตอบสนองจะเป็นอย่างไรนั้นย่อมขึ้นอยู่กับการแปลความของผู้รับสาร ถ้าแปลความไปในทางบวกย่อมก่อให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองในทางบวก ตรงกันข้ามถ้าแปลความไปในทางลบพฤติกรรมตอบสนองย่อมเป็นไปในทางลบ

7. ข้อมูลย้อนกลับ เป็นส่วนประกอบที่สำคัญและจำเป็นในการติดต่อสื่อสารเพราะเป็นส่วนช่วยให้ผู้รับสารเข้าใจตรงกับผู้ส่งสาร ข้อมูลย้อนกลับจะทำให้การติดต่อสื่อสารมีประสิทธิภาพเพราะทำให้ผู้รับสารปฏิบัติได้ถูกต้องและพึงพอใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ ได้แก่ การซักถาม การตอบคำถาม

การบำบัดแบบการวิเคราะห์สัมพันธภาพ (Transactional Analysis Therapy)

การวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นแนวคิดที่เน้นลักษณะของบุคลิกภาพ ด้านการคิด การรู้สึกและการแสดงพฤติกรรม มุ่งเน้นให้ผู้รับบริการมีความสามารถในการตัดสินใจและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของเขาได้ใหม่

โครงสร้างบุคลิกภาพ เป็นภาวะตัวตนมีโครงสร้างบุคลิกภาพนั้น จำแนกเป็น 3 ส่วน แบ่งได้ดังนี้

1. สภาวะตัวตนแบบพ่อแม่ (The Parent Ego State) เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู มีการกระทำหรือแสดงออกโดยจะตอบโต้ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ เหมือนกับที่ตนเคยเห็นพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูกระทำ อาจมีการเลียนแบบคำพูด น้ำเสียง และกิริยาท่าทาง ซึ่งสภาวะตัวตนแบบนี้จะประกอบด้วยคำพูดว่า “ น่าจะ” (Should) และ “ควรจะ” (Ought) แบ่งได้ดังนี้

1.1 พ่อแม่แบบวิพากษ์วิจารณ์ (Critical Parent) หมายถึง สภาวะตัวตนแบบพ่อแม่ที่มีอคติ วิพากษ์วิจารณ์ ติเตียน บังคับ ควบคุมผู้อื่นและไม่มีเหตุผล

1.2 พ่อแม่แบบเมตตากรุณา (Nurturing Parent) หมายถึง สภาวะตัวตนแบบพ่อแม่ที่มีความเมตตากรุณา ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ ทะนุถนอม ปกป้อง ค้ำจุน มีความเห็นอกเห็นใจ และมีน้ำใจต่อผู้อื่น

2. สภาวะตัวตนแบบผู้ใหญ่ (The Adult Ego State) เป็นสภาวะที่บุคคลรวบรวมข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงต่าง ๆ มีการตัดสินใจบนพื้นฐานของข้อมูลที่มีอยู่ด้วยหลักแห่งเหตุผลในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นโดยไม่ใช้อารมณ์ และจะไม่ใช้การลงโทษที่รุนแรง มีการแก้ไขปัญหาด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) นอกจากนี้แต่ละบุคคลจะใช้สภาวะตัวตนแบบผู้ใหญ่นี้เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล แลกเปลี่ยนความจริง ถามคำถาม แก้ปัญหา เสนอแนะ ตลอดจนอภิปรายสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล

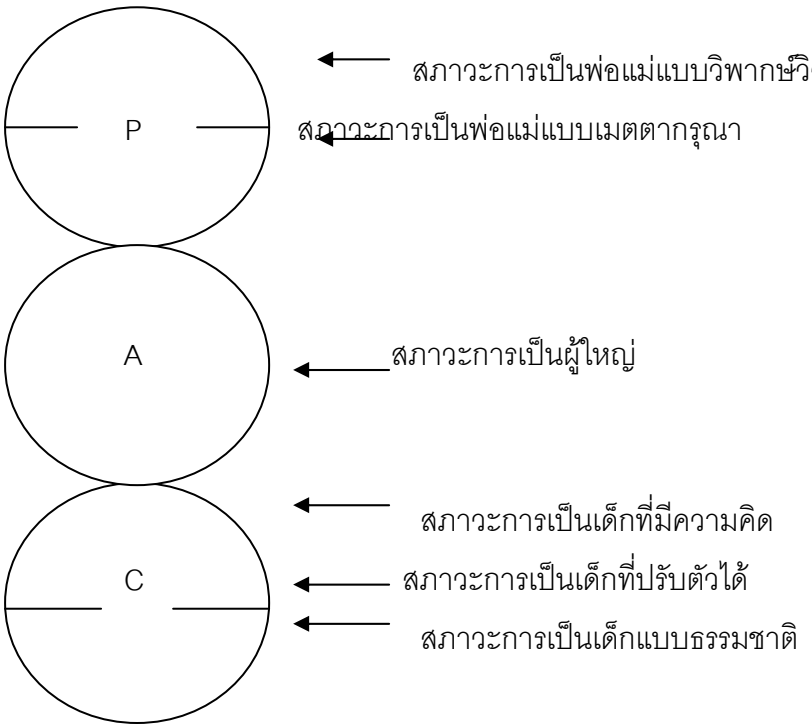
3. สภาวะตัวตนแบบเด็ก (The Child Ego State) ประกอบด้วยความรู้สึกที่เป็นแรงกระตุ้น (Impulsive) และการแสดงความเป็นธรรมชาติ (Spontaneous act) แบ่งได้เป็น

3.1 เด็กตามธรรมชาติ (Natural Child) เป็นลักษณะเด็กที่หุนหันพลันแล่น (Impulsive) ไม่ได้รับการฝึกหัด (Untrained) เป็นธรรมชาติ (Spontaneous) และแสดงออกอย่างเปิดเผย (Expressive) มีเสรีภาพ ไม่สนใจต่อปฏิกิริยาของบุคคลอื่น มีชีวิตชีวา มีเสน่ห์ ขี้อายหรือเห็นแก่ตัว กล้าแสดงออก และมีอยู่ภายในตัวเราแต่ละคนโดยไม่มีการฝึกหัด

3.2 เด็กที่ปรับตัวได้ (Adapted Child) เป็นเด็กที่แสดงการปรับตัว (Modifications) มีการปรับตัวให้เข้ากับความคาดหวังของผู้อื่น เพื่อที่จะได้รับการยอมรับและความเห็นชอบจากผู้อื่น

3.3 เด็กที่มีความคิด (Little Professor) เป็นเด็กที่มีความเฉลียวฉลาดโดยไม่ต้องเรียนรู้ มีความสามารถพิเศษ สามารถจัดการ (Manipulative) ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง(Egocentric) และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Creative)

บุคคลจะมีสภาวะตัวตนทั้ง 3 แบบนี้เป็นส่วนประกอบสำคัญของบุคลิกภาพคือทั้งสภาวะแบบพ่อแม่ สภาวะแบบผู้ใหญ่ และสภาวะแบบเด็ก (P-A-C) และคนเราจะเปลี่ยนจากสภาวะตัวตนหนึ่งไปยังอีกสภาวะตัวตนหนึ่งอยู่เสมอ และพฤติกรรมของแต่ละขณะจะสัมพันธ์กับสภาวะตัวตนในขณะนั้น



การวิเคราะห์ทรรศนะชีวิต (Life Position) หรือตำแหน่งชีวิต

ทรรศนะชีวิตหมายถึง เจตคติที่บุคคลที่มีต่อตนเองหรือบุคคลอื่นทั้งแง่บวกและแง่ลบ บุคคลใดมีทรรศนะชีวิตอย่างไรจะมีพื้นฐานมาจากผลของการเข้าใจตนเอง ความรู้สึกที่มีต่อตนเองและบุคคลอื่นและสภาพแวดล้อมตั้งแต่ยังเด็กของบุคคลนั้น ทรรศนะชีวิตแบ่งเป็น 4รูปแบบ คือ

ฉันก็ดี – เธอก็ดี (I'm OK – You're OK)

ฉันนั้นดี – เธอซิแย่ (I'm OK – You're not OK)

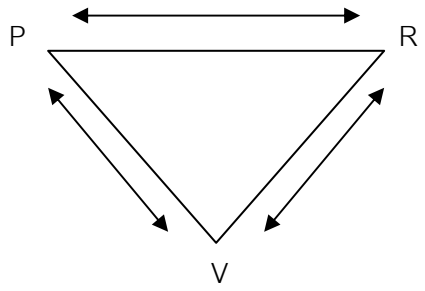
ฉันชิแย่ – เธอนั้นดี (I'm not OK – You're OK)

ฉันก็แย่ – เธอก็แย่ (I'm not OK – You're not OK)

ในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาปรารถนาให้ผู้รับคำปรึกษามีทรรศนะชีวิตแบบฉันก็ดี – เธอก็ดี โดยคาดหวังให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เมื่อประสบปัญหาก็พยายามหาทางแก้ไขปัญหานั้น ๆ

เกมชีวิต (Game)

เกมชีวิตเป็นรูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างกัน เป็นการแลกเปลี่ยนการใส่ใจหรือต้องการแรงเสริมทางสังคม โดยธรรมชาติเกมชีวิตจะถูกสร้างขึ้นเพื่อป้องกันความใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy) เปรียบเสมือนการสวมหน้ากากเข้าหากัน เป็นการติดต่อสัมพันธ์ที่แฝงความรู้สึกที่แท้จริงอย่างสอดคล้องกัน และแฝงไว้ด้วยความไม่ซื่อสัตย์ ผู้เล่นเกมมักต้องการสิ่งตอบแทนจากการเล่นเกมนั้น และเป็นส่วนหนึ่งของบทบาทชีวิต(Life Script) ของบุคคล ซึ่งจบลงด้วยความรู้สึกในทางบวกและในทางลบสำหรับผู้ที่เล่น ได้แก่ การได้รับการใส่ใจที่ตนพอใจ ความรู้สึกผิด ความรู้สึกสะเทือนใจ ความเศร้า กลัว โมโห โกรธ แค้น เป็นต้น ลักษณะของเกมชีวิต สามารถอธิบายได้ด้วยสามเหลี่ยมละครของคาร์บแมน (The Karpman Drama Triangle) ดังนี้



ภาพประกอบ 11 สามเหลี่ยมละครของคาร์บแมน

ที่มา:Stephen B. Karpman.(1968) .Fairy Tales and Script Drama Analysis. In Transactional Analysis Bulletin. 7(26) : p 39 – 43

ก .ผู้กล่าวหา(Persecutor) จะเป็นผู้ที่ชอบจับผิดผู้อื่น วิจารณ์ผู้อื่น และเชื้อเชิญให้ผู้อื่นเข้ามารับบทเป็นเหยื่อ

ข .ผู้ช่วยเหลือ (Rescuer) จะเป็นผู้ที่เสแสร้งทำเป็นช่วยเหลืออย่างดี ชอบยุ่งเรื่องผู้อื่น จัดการเพื่อคุ้มครองผู้ที่อยู่ในตำแหน่งพึ่งพาผู้อื่น ปกป้องผู้อื่นเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี

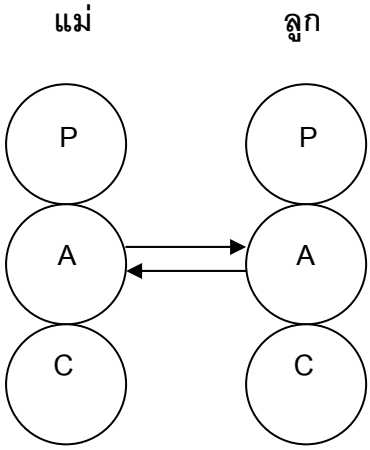
ค .เหยื่อ (Victim) จะเป็นผู้ที่ชอบทำตนให้ผู้อื่นช่วยเหลือ และพึ่งพาผู้อื่น เป็นผู้ยอมรับการกระทำ และช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ด้วยความรู้สึกว่าตนไม่มีพลังในการเปลี่ยนแปลง

ในสามเหลี่ยมละครนี้จะมีการสับเปลี่ยนจากตำแหน่งหนึ่งไปยังอีกตำแหน่งหนึ่งในสามเหลี่ยมได้ ซึ่งคนเราจะเล่นบทบาทเหล่านี้ตามประสบการณ์ที่ได้รับมาตั้งแต่วัยเด็ก

รูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สามารถแบ่งเป็นรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้

1. **การติดต่อสัมพันธ์ที่รับกันหรือไม่ขัดแย้งกัน** (Complementary or Parallel transaction) มีลักษณะถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน ผู้สื่อสารคาดหวังว่าจะได้รับการตอบสนองจากบุคคลที่ตนสื่อสารอย่างไร ก็จะได้รับการตอบสนองตามความคาดหมาย ไม่ขัดแย้ง สัมพันธภาพระหว่างบุคคลจึงเป็นไปในเชิงบวก เช่น มีมิตรไมตรีที่ดีต่อกัน ไว้วางใจและเข้าใจกัน

ตัวอย่าง

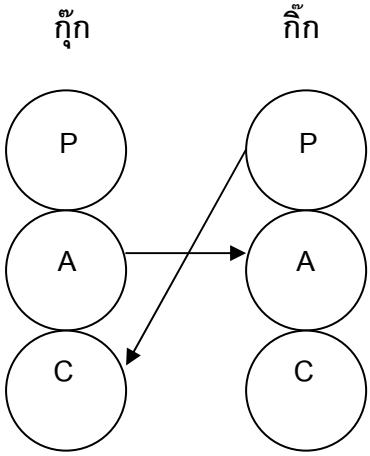


แม่ : วันนี้เป็นวันอะไรคะ

ลูก : วันนี้เป็นวันจันทร์ค่ะคุณแม่

2. **การติดต่อสัมพันธ์แบบขัดแย้ง** (Cross transaction) เป็นการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งฝ่ายหนึ่งไม่ได้รับการตอบสนองตามที่คาดหวังไว้ จึงทำให้เกิดสัมพันธภาพในเชิงลบ เกิดการขัดแย้งกันขึ้น มีข้อขัดแย้งกัน ไม่ร่วมมือกัน หรือเกิดความเข้าใจผิดกันอาจถึงขั้นทะเลาะวิวาทเป็นศัตรูกันได้

ตัวอย่าง



กุ๊ก : เธอทำงานการบ้านเสร็จแล้วหรือยัง

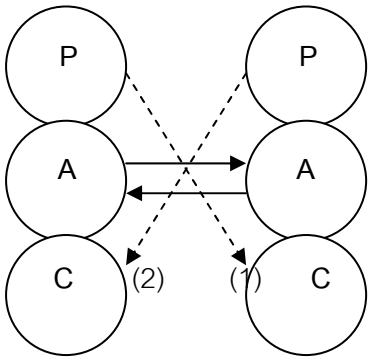
กิ๊ก : แล้วมันเกี่ยวอะไรกับเธอด้วยล่ะ

3. **การติดต่อสัมพันธ์แบบที่มีนัยเคลือบแฝง** (Ulterior transaction) เป็นการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งผู้ติดต่อแสดงพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้อย่างหนึ่ง แต่มีความต้องการที่แท้จริงซึ่งเคลือบแฝงหรือซ่อนเร้นได้ภายในเป็นอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะคล้าย ๆ กับ “ ปากอย่างใจอย่าง ” หรือ “ วาจาขัดแย้งกับท่าทาง ” พฤติกรรมหรือวาจาที่เขาแสดงออกเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับและเปิดเผยได้ เป็น Social

Message ส่วนความต้องการที่แท้จริงนั้นเปิดเผยโดยตรงไม่ได้ แต่เป็นความต้องการที่เขาตระหนักอยู่แก่ใจ ความสัมพันธ์แบบเคลือบแฝงนั้นจำเป็นต้องใช้อยู่บ้างในสังคม เพราะมีความต้องการที่แท้จริงหลายลักษณะที่บุคคลไม่สามารถนำมาเปิดเผยหรือพูดกันอย่างตรงไปตรงมาได้ ทั้งนี้เพื่อรักษามารยาท อย่างไรก็ตาม การติดต่อสัมพันธ์แบบเคลือบแฝงจะนำไปสู่ความรู้สึกที่ไม่จริงใจต่อกัน หรือไม่ไว้วางใจกันระหว่างทั้งสองฝ่าย

ตัวอย่าง

ฝ่ายถาม ฝ่ายตอบ

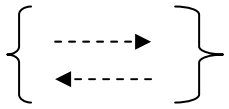


ฝ่ายถาม : ขอแสดงความยินดีกับตำแหน่งนางงามเกษตรด้วยนะ

(โธ่เอ๊ย!แค่เป็นนางงามบ้านนอก)

ฝ่ายตอบ : ขอบใจมากจ๊ะ

(เขาก็พูดไปอย่างนั้นเอง เขาไม่ได้ชมด้วยความจริงใจหรอก)

หมายเหตุ  หมายถึง การติดต่อสัมพันธ์แบบที่มีนัยเคลือบแฝง

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. การวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือการวิเคราะห์รูปแบบของสัมพันธภาพ (Transactional Analysis) รูปแบบสัมพันธภาพแบ่งเป็น 3 รูปแบบคือ

1) สัมพันธภาพแบบถ้อยทีถ้อยอาศัยหรือสอดคล้องกัน (Complementary Transaction)

2) สัมพันธภาพแบบขัดแย้งกัน (Crossed Transaction)

3) สัมพันธภาพแบบเคลือบแฝงหรือซ่อนเร้นความรู้สึกที่แท้จริง (Ulterior Transaction)

ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนสมารถได้รู้จักรูปแบบของสัมพันธภาพ และข้อดีข้อเสียของรูปแบบการสื่อสารแต่ละรูปแบบที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

2. การซักถาม (Interrogation) เป็นวิธีการที่ต้องการจะได้ข้อมูลเฉพาะข้อมูลที่สำคัญเกี่ยวกับเรื่องราวของนักเรียน ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้การถามก็ต่อเมื่อมั่นใจว่านักเรียนสามารถใช้สภาวะความเป็น

ผู้ใหญ่ในการตอบ และควรใช้การถามเพื่อให้ได้เฉพาะข้อมูลที่เป็นจุดที่สำคัญ ๆ เท่านั้น ไม่ใช่ข้อมูลทั่ว ๆ ไป ทั้งนี้เพราะว่า การถามเป็นเทคนิคที่มีลักษณะเชิงบังคับ ดังนั้นจึงควรระมัดระวัง

3. การระบุหรือบ่งชี้ (Specification) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาจะระบุหรือบ่งชี้สิ่งที่ฝังอยู่ในจิตใจ (Mind) ของนักเรียน โดยผู้ให้คำปรึกษาจะสื่อข้อความ หรือสะท้อนความรู้สึกหรือการแสดงออกเพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจเรื่องราวของตัวเองได้ถูกต้องยิ่งขึ้น สำหรับการระบุหรือการบ่งชี้นี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ของผู้ให้คำปรึกษาสื่อหรือสะท้อนให้สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ของนักเรียนทราบว่า พฤติกรรมที่ผิดปกติหรือเรื่องราวที่เป็นปัญหานั้นถูกบงการมาจากภาวะตัวตนใด ผลของการระบุบ่งชี้นี้หากนักเรียนยอมรับและเห็นพ้องด้วย ก็จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจโครงสร้างของบุคลิกภาพของตนดีขึ้น

4. การยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย (Illustration) เป็นวิธีการที่จะช่วยลดความเครียดในขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาสอนหรืออธิบาย โดยจะยกตัวอย่าง เสนอเกร็ดเล็ก ๆ น้อย ๆเสนออุทาหรณ์หรือการอธิบายเปรียบเทียบ เพื่อให้สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ของนักเรียนเข้าใจรายละเอียดของเรื่องราวของตนเองและเรื่องราวที่เกี่ยวข้อง และจะต้องแน่ใจว่าขณะนั้นภาวะความเป็นพ่อ – แม่ของนักเรียนจะต้องไม่เข้ามามีบทบาทเหนือนักเรียนสำหรับการใช้วิธียกตัวอย่างประกอบการอธิบายนี้ หรืออาจจะใช้ภายหลังการใช้วิธีการเผชิญหน้า หรือในโอกาสที่เหมาะสม นอกจากนี้การยกตัวอย่างอุทาหรณ์ หรือเกร็ดเล็ก ๆ น้อย ๆ ควรจะเป็นตัวอย่างที่มีชีวิตชีวา มีแง่มุมที่เด่นชัดและเป็นไปในเชิงสร้างสรรค์สติปัญญา ซึ่งมีข้อควรระวังคือ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไม่ทำเป็นตัวตลกระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่ม

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ครั้งที่ 7

เรื่อง การสื่อสาร : ด้านการรับฟังสารและด้านการแสดงพฤติกรรมตอบสนองในการสื่อสาร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาการสื่อสารด้านการรับฟังสารของนักเรียน
2. เพื่อพัฒนาการสื่อสารด้านการแสดงพฤติกรรมตอบสนองในการสื่อสารของนักเรียน

แนวคิด

การติดต่อสื่อสารเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม บุคคลควรรู้จักบทบาทของตนเอง ขณะที่เป็นผู้ฟังก็ควรให้เกียติผู้พูดด้วยการตั้งใจฟัง แสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อการฟังอย่างเหมาะสมเพื่อเกิดประโยชน์ต่อการรับรู้ข่าวสารและก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้พูดและผู้ฟัง

เทคนิคที่ใช้ การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 7 ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการคำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิค 1) คุณลักษณะของการฟังที่ดีและไม่ดี เพื่ออธิบายให้นักเรียนรับรู้ถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมในการเป็นผู้ฟัง 2) การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ เพื่อฝึกให้นักเรียนเข้าใจเกี่ยวกับความรู้สึกจากคำพูดของบุคคลอื่น โดยการสนใจฟังผู้พูดและรับรู้ว่าผู้พูดมีความรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น ใช้ทฤษฎีการคำปรึกษากลุ่มการวิเคราะห์สื่อสารระหว่างบุคคล 1) เทคนิคระบุหรือบ่งชี้ เพื่อให้นักเรียนเข้าใจเรื่องราวของตัวเองได้ถูกต้องยิ่งขึ้น 4) การตอบสนองอย่างเหมาะสม เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกความกล้าในการสื่อสารกับผู้อื่น และใช้ทฤษฎีการคำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิค 1) การฝึกซ้อมพฤติกรรม เพื่อให้นักเรียนได้แสดงพฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกน้อยหรือไม่เคยแสดงออกเลย เพื่อนำไปใช้เมื่ออยู่นอกกลุ่ม

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1.แบบประเมินทักษะในการฟังและการตอบสนองในการสื่อสาร

2.ใบความรู้เรื่อง “ หลักการฟังที่ดี ”

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และซักถามถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 6 และการนำวิธีการพัฒนาการสื่อสารไปใช้ในชีวิตประจำวัน

1.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรงโดยให้กำลังใจแก่นักเรียนในการพัฒนาการสื่อสาร เพื่อให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการพัฒนาตนเอง

1.3 ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ก็เพื่อพัฒนาการสื่อสารด้านการรับฟังสารของนักเรียนและเพื่อพัฒนาการสื่อสารด้านการแสดงพฤติกรรมตอบสนองในการสื่อสารของนักเรียน

ขอให้นักเรียนทุกคนแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์กัน ด้วยการตั้งใจฟังเพื่อนเพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาการสื่อสารของนักเรียน

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาการการสื่อสารด้านการรับฟังสารและด้านการแสดงพฤติกรรมตอบสนองในการสื่อสารตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1,2 “เพื่อพัฒนาการสื่อสารด้านการรับฟังสารของนักเรียนและเพื่อพัฒนาการสื่อสารด้านการแสดงพฤติกรรมตอบสนองในการสื่อสารของนักเรียน” ดังนี้

2.1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบประเมินทักษะในการฟังและการตอบสนองในการสื่อสาร

2.1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเสนอผลการประเมินของนักเรียนทีละคน และให้พิจารณาถึงทักษะการฟังและการตอบสนองในการสื่อสารที่นักเรียนแสดงออกน้อย หรือไม่เคยแสดงออกเลย

2.1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนวิเคราะห์การรับฟังและการตอบสนองในการสื่อสารที่นักเรียนแสดงออกน้อยหรือไม่เคยแสดงออกเลย วิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้น

2.1.4 ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง“ หลักการฟังที่ดี ” เพื่อให้นักเรียนอ่าน จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคคุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี เพื่ออธิบายให้นักเรียนรับรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมในการเป็นผู้ฟัง จากนั้นผู้วิจัยสอนการใช้เทคนิคการฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ ให้แก่นักเรียนและเพื่อฝึกให้นักเรียนเข้าใจความรู้สึกจากคำพูดของผู้พูดว่าเขามีความรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น

2.1.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่เพื่อฝึกทักษะการสื่อสารเกี่ยวกับการรับฟังสารและการแสดงพฤติกรรมตอบสนองในการสื่อสาร ผู้วิจัยใช้เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยมโดยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกน้อยหรือไม่แสดงออกเลย โดยมีเพื่อนเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับในการแสดงพฤติกรรมนั้น

2.1.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนพูดถึงความรู้สึกเมื่อได้ฝึกซ้อมพฤติกรรมที่ตนเองขาด และสิ่งที่นักเรียนจะนำไปใช้เพื่อพัฒนาการรับฟังสาร และการแสดงพฤติกรรมการตอบสนองในการสื่อสารที่เหมาะสม

2.1.7 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรงแก่นักเรียน โดยพูดให้กำลังใจแก่นักเรียน เพื่อเป็นการเสริมแรงแก่นักเรียน เพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่นักเรียนในการพัฒนาการสื่อสารด้านการรับฟังสารและการแสดงพฤติกรรมตอบสนองในการสื่อสารในการสื่อสารเมื่ออยู่นอกกลุ่ม

2.1.8 นักเรียนและผู้วิจัยช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1,2

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 7 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ารับคำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

ภาคผนวก

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

1. คุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี (Poor and Good Listening Characteristics) เป็นเทคนิคที่แสดงถึงคุณลักษณะการฟังทางบวก คือ การสบตา การพูดทวนคำในสิ่งที่พูด ถามคำถาม ผงกศีรษะและการแสดงท่าทางสนใจ คุณลักษณะการฟังทางลบ คือ การรบกวน มองดูนาฬิกา พูดแต่เรื่องของตนเอง แสดงท่าทางเบื่อหน่ายและหัวเราะหรือพยายามคุยเรื่องอื่น (Thompson. 2003 : 270)

2. การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Listening with Empathy) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการทำความเข้าใจความรู้สึกจากคำพูด ซึ่งความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เป็นทักษะที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติ สนใจฟังผู้พูดและรู้ว่าเขาหรือเธอมีความรู้สึกอย่างไร มี 4 ขั้นตอน คือ (Thompson. 2003 : 276)

2.1 ฟังเพื่อให้รับรู้ความรู้สึกและเรื่องราวที่เขาพูด คือฟังทั้งน้ำเสียง ภาษาและท่าทาง

2.2 รับรู้ความรู้สึกของเขา/เธอ ระบุได้ว่าเขาได้ยินอะไร เห็นอะไร เช่น เสียงของคุณดูเหมือนจะโกรธ

2.3 ทำความชัดเจนกับความรู้สึกโดยใช้คำพูด เช่น “ฉันได้ยินว่าคุณกำลังรู้สึกบางสิ่งบางอย่างเหมือน.....หรือ คุณยกตัวอย่างให้ฉันฟังได้ไหม ”

2.4 ตรวจสอบโดยใช้คำพูด “ คุณฟังนะ ฉันเข้าใจ ว่าสิ่งที่คุณกำลังจะพูดคือ..”

3. การตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive Response) เป็นเทคนิคที่ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกพูดต่อบุคคลอื่น และเกิดความกล้าในการสื่อสาร มี 4 ขั้น ดังนี้ (Thompson. 2003 : 272)

ขั้นที่ 1 พูดถึงพฤติกรรมของคนอื่นอย่างเป็นรูปธรรม เช่น “ เมื่อฉันรายงานหน้าชั้น ฉันเห็นเธอพูดคุยกับเพื่อน ไม่สนใจในสิ่งที่ฉันพูด ”

ขั้นที่ 2 พูดถึงการกระทำของคนอื่นอย่างเป็นรูปธรรม เช่น “ ผลกระทบคือ คุณไม่เข้าใจในสิ่งที่ฉันพูด ดังนั้นเมื่อฉันรายงานจบคุณก็จะไม่มีข้อคำถามเพื่อซักถามฉัน และเมื่อฉันตั้งคำถามเพื่อถามคุณ คุณก็ไม่สามารถตอบคำถามได้ ”

ขั้นที่ 3 อธิบายถึงความรู้สึกของคุณ เช่น “ฉันรู้สึกเสียใจที่คุณไม่ตั้งใจฟังฉันพูด ”

ขั้นที่ 4 เสนอแนะว่าอะไรที่คุณอยากให้เกิดขึ้น/ต้องการ เช่น “ ฉันหวังว่าในโอกาสหน้าคุณควรสนใจฟังเพื่อนพูด เพราะจะทำให้คุณเข้าใจในสิ่งที่เพื่อนรายงาน และผู้พูดก็จะรู้สึกดี เมื่อคุณตั้งใจฟังเขาพูด ”

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

4. การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior rehearsal) เป็นเทคนิคเพื่อเตรียมการให้นักเรียนได้แสดงพฤติกรรมที่นักเรียนต้องการให้เกิดขึ้น เมื่ออยู่นอกกลุ่มที่ไม่มีตัวแบบมาแสดงเป็นแบบอย่างให้ โดยเลียนแบบการแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบเพื่อเป็นการฝึกซ้อมพฤติกรรมก่อนการไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กำหนดโดยไม่มีการฝึกซ้อมมาก่อน

5. การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อเป็นกำลังใจแก่นักเรียนได้มีแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม เช่น การให้คำชมเชยหรือให้กำลังใจเมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมได้ถูกต้อง

แบบประเมินทักษะในการฟังและการตอบสนองในการสื่อสาร

<u>คำสั่ง</u> ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ลงในช่องคะแนนที่ตรงกับการแสดงออกของนักเรียนมากที่สุด

เกณฑ์การประเมิน

1 หมายถึง ไม่เคยแสดงเลย

2 หมายถึง มีการแสดงบางครั้ง

3 หมายถึง มีการแสดงบ่อย

4 หมายถึง มีการแสดงบ่อยที่สุด

หัวข้อประเมิน	ระดับคะแนน			
	1	2	3	4
1. ฉันตั้งใจฟังขณะที่ผู้อื่นพูด				
2. ฉันตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังได้ถูกต้อง				
3. ฉันปฏิบัติตามคำสั่งได้ถูกต้อง				
4. ฉันถ่ายทอดเรื่องราวจากการฟังได้ถูกต้อง				
5. ฉันไม่แย่งผู้อื่นพูด ขณะที่เขากำลังพูด				
6. ฉันผงกศีรษะเมื่อฉันเห็นด้วยกับผู้พูด				
7. ฉันสบตากับผู้พูด				
8. ฉันยกมือ เมื่อต้องการถาม				

ใบความรู้เรื่อง “ หลักการฟังที่ดี ”

การติดต่อสื่อสารที่สำคัญที่สุดก็คือ ทั้งผู้ส่งสาร (ผู้พูด) และผู้รับสาร (ผู้ฟัง) จะต้องเข้าใจจุดประสงค์ตรงกัน การสื่อสารนั้นจึงจะสัมฤทธิผลสมความมุ่งหมาย

ผู้ส่งสาร คือ ผู้ที่พูดเพื่อแจ้งความประสงค์ให้ผู้อื่นรับรู้

ผู้รับสาร คือ ผู้ฟังหรือผู้ที่รับรู้ว่า ผู้ส่งสารพูดหรือเขียนว่าอย่างไร

สาร คือ ข้อความหรือเรื่องราวที่มีความหมายรวมทั้งความคิด ความรู้สึก ความต้องการที่ผู้ส่งสารต้องการจะแจ้งให้ทราบ การฟังเป็นการรับสารประเภทหนึ่ง

การฟังมีหลักและจุดมุ่งหมาย ดังนี้

1.1 การฟังเพื่อความรู้การฟังเพื่อความรู้ต้องฟังโดยตั้งใจ มีสมาธิจึงจะบรรลุจุดมุ่งหมายในการฟัง ความรู้ที่ได้รับฟังต้องแยกให้ได้ว่า ตอนใดเป็นความรู้สึกนึกคิด ตอนใดเป็นข้อเท็จจริงหรือตอนใดเป็นความคิดเห็นของผู้พูด การฟังต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ สิ่งใดที่เป็นความรู้ใหม่ ๆ ต้องจดบันทึกความสำคัญไว้ด้วย

1.2 การฟังคำสั่งเพื่อนำไปปฏิบัติได้ต้องฟังด้วยความตั้งใจและฟังให้เข้าใจ แยกข้อความว่า ใครสั่ง สั่งให้ทำอะไร ทำอย่างไร ถ้าฟังคำสั่งไม่เข้าใจ ให้ขอร้องผู้พูดให้พูดซ้ำจนเข้าใจ ควรจดบันทึกคำสั่งไว้เพื่อกันลืมและจะได้นำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

1.3 การฟังเพื่อความเพลิดเพลิน การฟังเพื่อความเพลิดเพลิน ผู้ฟังจะเกิดอารมณ์และความรู้สึกเพลิดเพลิน เมื่อได้ฟังน้ำเสียง อาจเป็นเสียงพูด เสียงดนตรี เสียงธรรมชาติ หรือการได้ฟังเรื่องราวที่พอใจ นอกจากจะเกิดความเพลิดเพลินแล้ว ยังก่อให้เกิดความรู้ ความรู้สึก ข้อคิดต่าง ๆ ที่ผู้เรียนอาจนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

1.4 การฟังเพื่อพิจารณาคุณค่าของสิ่งที่ฟัง การฟังเพื่อพิจารณาคุณค่าของสิ่งที่ฟัง ต้องเลือกเฟ้นเรื่องที่ดีมีประโยชน์แก่ตนเองให้มากที่สุด โดยมีหลักสำคัญในการฟังเพื่อพิจารณาคุณค่าของสิ่งที่ฟัง คือเรื่องนั้นเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ฟังแล้วมีคติสอนใจอะไรบ้าง ฟังแล้วได้อารมณ์ความรู้สึกอย่างไรบ้าง ฟังแล้วได้ประโยชน์สามารถนำไปใช้ได้อย่างไร และสามารถนำสำนวนภาษาไปใช้พูดใช้เขียนได้อย่างไร

1.5 หลักการฟังคำถาม การฟังคำถามมีหลักว่าต้องตั้งใจฟังคำถามและจับใจความว่า ผู้ถามต้องการถามเรื่องอะไร ถามว่าอย่างไร ให้เรียงลำดับเรื่องที่ฟังว่าถามคำถามใดก่อน-หลัง ถ้าฟังคำถามไม่เข้าใจควรขอร้องผู้ถามให้ถามซ้ำ ควรจดบันทึกคำถามไว้เพื่อกันลืม และตอบคำถามให้ตรงประเด็นกับเรื่องราวที่ถาม

1.6 หลักการฟังเพื่อจับใจความสำคัญ การฟังเพื่อจับใจความสำคัญ ผู้ฟังต้องตั้งใจฟังอย่างมีสมาธิ ฟังเรื่องให้เข้าใจและตั้งคำถามถามตนเองว่าเรื่องที่ฟังเป็นเรื่องอะไร ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไร ให้พิจารณาว่าตอนใดเป็นใจความสำคัญ ตอนใดเป็นส่วนขยาย ให้วิเคราะห์แยกแยะว่าอะไรเป็น

ข้อเท็จจริง อะไรเป็นข้อคิดเห็น อะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นผล เพื่อประโยชน์ในการตีความและประเมินค่าของเรื่องที่ฟัง และให้บันทึกข้อความที่สำคัญไว้ ให้เรียบเรียงคำถามและคำตอบทั้งหมดโดยใช้ภาษาขอตนเองง่าย ๆ สั้นๆ เป็นการสรุปความ

การตอบสนองในการสื่อสาร

การตอบสนองในการสื่อสาร สามารถแสดงพฤติกรรมได้ดังนี้

1. การแสดงสีหน้า แววตา กิริยาท่าทางต่าง ๆ อย่างเหมาะสม เนื่องจากพูดอย่างเดียวไม่เป็นการเพียงพอ ต้องอาศัยสีหน้าและแววตาด้วย ตัวอย่างเช่น ลัดดาพูดกับเพื่อนว่า “ เธอรายงานได้ดีมาก ” พร้อมกับตรงเข้าไปจับมือทั้งสองข้างของเพื่อนและยิ้มแสดงความดีใจ
2. ตั้งใจฟัง มีสมาธิในการฟัง
3. ควรตั้งคำถามถามผู้พูดหากมีข้อสงสัยจากการฟัง เป็นการแสดงว่าผู้ฟังตั้งใจฟังเรื่องราวที่ผู้พูดพูด
4. ผงกศีรษะเมื่อเห็นด้วยกับผู้พูด
5. แสดงท่าทางสนใจผู้พูด สายตาอยู่ที่ผู้พูด
6. รับรู้ความรู้สึกของผู้พูด
7. ไม่ควรพูดสอดแทรก ขณะที่ผู้อื่นพูด

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ครั้งที่ 8

เรื่อง การตัดสินใจทางสังคม : ด้านการกำหนดปัญหาที่เกิดขึ้น ด้านการรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ด้านการนำข้อมูลมากำหนดทางเลือก ด้านการวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของทางเลือก ด้านการตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหาได้ และด้านการยอมรับและรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาการตัดสินใจทางสังคมด้านการกำหนดปัญหาที่เกิดขึ้นของนักเรียน
2. เพื่อพัฒนาการตัดสินใจทางสังคมด้านการรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์
3. เพื่อพัฒนาการตัดสินใจทางสังคมด้านการนำข้อมูลมากำหนดทางเลือก
4. เพื่อพัฒนาการตัดสินใจทางสังคมด้านการวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของทางเลือก
5. เพื่อพัฒนาการตัดสินใจทางสังคมด้านการตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหาได้
6. เพื่อพัฒนาการตัดสินใจทางสังคมด้านการยอมรับและรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา

แนวคิด ความสามารถในการตัดสินใจขึ้นอยู่กับการใช้เทคนิคการคิดให้เหมาะสมกับปัญหา จึงจะช่วยให้คิดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การตัดสินใจของกลุ่มจะดียิ่งขึ้นถ้าเกิดจากการร่วมกันคิด ให้ทุกคนมีส่วนร่วมตั้งแต่การกำหนดปัญหาเพื่อสร้างจิตสำนึกของการเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน มีส่วนร่วมที่จะบรรลุสิ่งที่ต้องการด้วยกัน ซึ่งจะช่วยปลูกฝังความรับผิดชอบร่วมกันและทำให้เกิดความพร้อมใจที่จะทำสิ่งเดียวกัน

เทคนิคที่ใช้ ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการคำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจทางสังคมของนักเรียน โดยใช้เทคนิค 1) เทคนิค " The A-B-C Theory of Personality " เพื่อช่วยให้นักเรียนปรับเปลี่ยนวิธีคิดของให้เหมาะสมขึ้น 2) เทคนิคการกำหนดข้อดีและข้อเสีย เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นถึงข้อดีและข้อเสียที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม หรือแสดงความคิดเห็นต่อพฤติกรรมของนักเรียนที่ได้เคยแสดงออกแล้วมีผลให้เกิดปัญหาในสังคม

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. กรณีตัวอย่างเรื่อง " สมชายผู้หลงผิด "
2. ใบงานที่ 1

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และซักถามถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 7 และการนำวิธีการพัฒนาการสื่อสารไปใช้ในชีวิตประจำวัน

1.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรง โดยให้กำลังใจแก่นักเรียนในการพัฒนาการสื่อสาร เพื่อให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในการพัฒนาตนเอง

1.3 ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้เพื่อพัฒนาการตัดสินใจทางสังคม ด้านการกำหนดปัญหาที่เกิดขึ้นของนักเรียน ด้านการรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ด้านการนำข้อมูลมากำหนดทางเลือก ด้านการวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของทางเลือก ด้านการตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหาได้และด้านการยอมรับและรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา ขอให้นักเรียนทุกคนแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์กัน ด้วยการตั้งใจฟังเพื่อนเพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจทางสังคมของนักเรียน

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาการตัดสินใจทางสังคม ด้านการกำหนดปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ด้านการรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ด้านการนำข้อมูลมากำหนดทางเลือก ด้านการวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของทางเลือก ด้านการตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหา และด้านการยอมรับและรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 – 6 “ เพื่อพัฒนาการตัดสินใจทางสังคมด้านการกำหนดปัญหาที่เกิดขึ้นของนักเรียน ด้านการรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ด้านการนำข้อมูลมากำหนดทางเลือก ด้านการวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของทางเลือก ด้านการตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหาได้และด้านการยอมรับและรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา ขอให้นักเรียนทุกคนแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์กันด้วยการตั้งใจฟังเพื่อนเพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจทางสังคมของนักเรียน ” ดังนี้

2.1.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค “ The A-B-C Theory of Personality ” ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านกรณีตัวอย่างเรื่อง “สมชายผู้หลงผิด” โดยแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน ให้ร่วมกันคิดและกรอกข้อมูลตามแบบฝึกของ REBT จากการอ่านเรื่อง “ สมชายผู้หลงผิด ”

2.1.2 ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มนำเสนอสิ่งที่กลุ่มร่วมกันคิดและตอบคำถามในใบงานที่ 1 จากนั้นให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มนำเสนอต่อกลุ่มทีละกลุ่ม ในขณะที่กลุ่มใดนำเสนอ ให้อีกกลุ่มฟังและเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย

2.1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวิธีคิดในกรณีตัวอย่างเรื่อง “ สมชายผู้หลงผิด ” เพื่อให้นักเรียนเกิดความกระจ่างในการวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น และการนำเทคนิค “ The A-B-C Theory of Personality ” ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

2.1.4 ผู้วิจัยใช้เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการกำหนดข้อดีและข้อเสีย โดยให้นักเรียนเล่าถึงเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาที่เคยเกิดขึ้นกับนักเรียนทีละคน ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงปัญหาที่เกิดขึ้น วิเคราะห์ถึงข้อดีและข้อเสียของปัญหานั้นและผลที่เกิดจากการตัดสินใจ

2.1.5 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสรุปความ เพื่อสรุปสาระสำคัญที่นักเรียนได้เล่าให้ฟัง ถึงข้อดีข้อเสียของปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียน

2.1.6 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรง โดยการพูดให้กำลังใจแก่นักเรียน เพื่อเป็นการเสริมแรงแก่นักเรียน เพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่นักเรียนในการพัฒนาการตัดสินใจทางสังคมเมื่ออยู่นอกกลุ่ม

2.1.7 นักเรียนและผู้วิจัยช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1-6

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 8 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ารับคำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

ภาคผนวก

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

1. เทคนิค “ The A-B-C Theory of Personality ” เป็นเทคนิคที่ช่วยปรับเปลี่ยนวิธีคิดของผู้รับบริการให้เหมาะสมขึ้น (A = Activating Event หมายถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ, B = Beliefs หมายถึง เราบอกกับตัวเราเองว่าสถานการณ์นั้นทำให้เรารู้สึกอย่างไร , C = Consequences หมายถึง ผลที่ตามมาจากการที่เราเชื่ออย่างนั้น ,D = Dispute หมายถึง การโต้แย้งกับตนเองเพื่อให้มีมุมมองที่แตกต่างจากที่เคยรู้สึก,E = Effect หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นจากการที่เรามีมุมมองที่ต่างไปจากเดิม,F = Feeling หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นใหม่)

2. การกำหนดข้อดีและข้อเสีย (Listing advantages and disadvantages) เป็นเทคนิคที่ให้นักเรียนคิดวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่ตนเองเคยแสดงออกแล้วมีผลให้เกิดปัญหาทางสังคม (Sharf.2000 : 390)

กรณีตัวอย่าง
เรื่อง “สมชายผู้หลงผิด”

นางมะลิมีอาชีพหาบขนมขาย สามีของนางเป็นตำรวจ ถูกผู้ก่อการร้ายยิงตายเมื่อสิบปีก่อน นางมีบุตรชายคนเดียวชื่อสมชาย นางมะลิมักจะพร่ำสอนบุตรของตนอยู่เสมอให้ตั้งใจเรียน นางมะลิอยากให้ลูกของตนเรียนสูง ๆ จะได้ไม่ลำบากในอนาคต เมื่อสมชายเรียนจบชั้น ม.3 ได้ไปสมัครเรียนต่อและสอบได้ที่วิทยาลัยอาชีวศึกษาแห่งหนึ่ง เมื่อนายสมชายนำข่าวที่ตนสอบเรียนต่อได้มาบอกกับมารดา นางมะลิดีใจมาก แต่นายสมชายบอกว่าวันมอบตัวต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นเงิน 5,000 บาท นางมะลิกลุ้มใจเพราะไม่รู้จะหาเงินมาได้โดยวิธีใด ค่าเช่าบ้านก็ยังติดค้างอยู่ แต่นางบอกกับลูกว่า อย่างไรก็ตามแม่จะต้องหาเงินจำนวนนี้มาให้ได้

ก่อนถึงวันมอบตัว นางมะลิหยุดขายขนมเป็นบางวันและบอกกับลูกว่าตนจะไปธุระจะกลับมาตอนเย็น ตกเย็นนางมะลิกลับถึงบ้าน นายสมชายมีความรู้สึกว่ามารดาหน้าตาซีดเซียวไปมาก แต่ประกายตาแจ่มใสและมีความสุข นางมะลิบอกให้ลูกไปเตรียมเอกสารการมอบตัวให้เรียบร้อย นายสมชายถามมารดาว่ามารดาหาเงินมาได้โดยวิธีใด นางมะลิไม่ยอมบอก นางบอกเพียงแต่ว่า “แม่หาเงินมาด้วยความสุจริต แม่ขายของที่แม่มีอยู่ ” แต่นายสมชายก็ไม่ทราบว่ามารดาขายอะไรเพราะสมบัติหรือสิ่งของมีค่าในบ้านไม่มี แม้แต่ชิ้นเดียว

เมื่อสมชายไปเรียนที่วิทยาลัยอาชีวศึกษา นายสมชายมีเพื่อนฝูงมากมาย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นลูกของผู้มีฐานะร่ำรวย นายสมชายเริ่มคบเพื่อนออกเที่ยวเตร่ กลับบ้านไม่ตรงเวลา บางครั้งก็ไม่กลับบ้าน การเรียนตกต่ำต้องสอบซ่อม และหนีชั่วโมงเรียนในที่สุด นางมะลิได้พยายามตักเตือนนายสมชายรับปากว่าจะกลับตนเป็นคนดีและจะตั้งใจเรียนหนังสือ

แต่แล้ววันหนึ่ง เจ้าหน้าที่ตำรวจได้มาพบนางมะลิและแจ้งให้ทราบว่านายสมชายถูกจับในข้อหาซ่องสุมกันเสพยาเสพติดและถูกคุมขังอยู่ที่สถานีตำรวจ นางมะลิไปเยี่ยมลูกชายด้วยน้ำตานองหน้าและพูดกับนายสมชายว่า “ แม่ตั้งใจอยากให้ลูกมีวิชาติดตัวจะได้ไม่ลำบากเหมือนแม่ แต่ทำไมลูกถึงไม่รักดีประพฤติตนไม่เหมาะสมเช่นนี้ ” ลูกอยากรู้นักใช่ไหมว่าแม่หาเงิน 5,000 บาทมาให้ลูกเรียนหนังสือได้อย่างไร “แม่ขายของที่แม่มีอยู่ไงล่ะลูกก็เลือดในกายของแม่น่ะซิตั้งหลายครั้ง” พร้อมกับนางได้ร้องไห้ด้วยความเสียใจอย่างสุดที่จะบรรยาย สมชายได้ยินแม่พูดเช่นนั้นถึงกับหูอื้อ น้ำตาไหลพราก ตื้นตันใจและเสียใจที่ตนประพฤติตนไม่สมกับความรักของแม่เลย

กลุ่มที่ .....

ใบงานที่ 1

<u>คำสั่ง</u> ให้นักเรียนทำกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 4 คน ร่วมกันวิเคราะห์จากการอ่านกรณีตัวอย่างเรื่อง “สมชายผู้หลงผิด”
2. จากนั้นให้นักเรียนกรอกข้อความดังนี้

(A = Activating Event)**เหตุการณ์ที่มากระตุ้น**……

……

……

……

(B = Belief) **ความคิดความเชื่อที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์** A

iBs ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล……..……..

……

……

……

rBs ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล…….

……

……

……

(C = Emotional and Behavioral Consequence) **ผลที่เกิดจากความเชื่อ**

deC อารมณ์ที่เหมาะสม……..

……

……

dbC พฤติกรรมที่เหมาะสม……

……

……

ueC อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม……..

……

……

ubC พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม……

……..

……..

(D=Disputing intervention) **การโต้แย้งเพื่อเอาชนะความเชื่อที่ไร้เหตุผล**……..

……

……

……

……

(E = Effect) **ผลที่เกิดจากการโต้แย้งเพื่อเอาชนะความเชื่อที่ไร้เหตุผล**

cE ผลทางความคิดที่เหมาะสม……..

……..

……..

eE ผลทางอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสม……

……..

……..

bE ผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม……

……..

……..

(F = New Feeling) **ความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม**……

……

……

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ครั้งที่ 9

เรื่อง

การตัดสินใจทางสังคม : ด้านการกำหนดปัญหาที่เกิดขึ้น ด้านการรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ด้านการนำข้อมูลมากำหนดทางเลือก ด้านการวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของทางเลือก ด้านการตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหาได้ และด้านการยอมรับและรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาการตัดสินใจทางสังคมด้านการกำหนดปัญหาที่เกิดขึ้นของนักเรียน
2. เพื่อพัฒนาการตัดสินใจทางสังคมด้านการรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์
3. เพื่อพัฒนาการตัดสินใจทางสังคมด้านการนำข้อมูลมากำหนดทางเลือก
4. เพื่อพัฒนาการตัดสินใจทางสังคมด้านการวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของทางเลือก
5. เพื่อพัฒนาการตัดสินใจทางสังคมด้านการตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหาได้
6. เพื่อพัฒนาการตัดสินใจทางสังคมด้านการยอมรับและรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา

แนวคิด

การตัดสินใจที่ดีต้องเรียนรู้ที่จะให้น้ำหนักความสำคัญของแต่ละตัวเลือกและมีมุมมองที่แปลกแตกต่างไปจากเดิม จึงจะให้แนวคิดใหม่ในการแก้ปัญหาได้ การหาเหตุผลที่จะเลือกแต่ละสิ่งว่าสำคัญและจำเป็นต่อตนมากน้อยเพียงใดคือการให้น้ำหนักความสำคัญของสิ่งที่จะเลือกแล้วจึงค่อยตัดสินใจเลือกเหตุผลที่สำคัญและจำเป็นที่สุด

การแก้ปัญหาอาจต้องอาศัยการมองจากมุมมองของคนหลายคนที่เกี่ยวข้อง อาจได้แนวทางแก้ปัญหาจากคนหลายคนที่เกี่ยวข้อง ได้แนวทางแก้ปัญหาที่หลากหลายและช่วยแก้ปัญหาได้จริง

เทคนิคที่ใช้ ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการคำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจทางสังคมของนักเรียน ให้นักเรียนได้คิดวิธีการแก้ปัญหาของตนเอง ได้รู้ถึงพฤติกรรมของตนเองและเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้น โดยใช้เทคนิค 1) เทคนิคการแก้ปัญหา เป็นการสอนวิธีการคิดแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของนักเรียน และใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมรู้คิด เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยใช้เทคนิค 2) การปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ เพื่อให้นักเรียนเกิดความกระจ่างในปัญหา ลบภาพที่ไม่ดีออกไปจากความคิดของตนเอง และมองปัญหาเปลี่ยนไปในทางบวก

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1 - 2
2. แบบฟอร์มการตัดสินใจ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และซักถามถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 8 และการนำวิธีการพัฒนาการตัดสินใจทางสังคมไปใช้ในชีวิตประจำวัน

1.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรง โดยให้กำลังใจแก่นักเรียนในการพัฒนาการตัดสินใจทางสังคมของนักเรียน เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการพัฒนาตนเอง

1.3 ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจทางสังคมของนักเรียน ขอให้นักเรียนทุกคนแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์กัน ด้วยการตั้งใจฟังเพื่อนเพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจทางสังคมของนักเรียน

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาการตัดสินใจทางสังคม ด้านการกำหนดปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ด้านการรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ด้านการนำข้อมูลมากำหนดทางเลือก ด้านการวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของทางเลือก ด้านการตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหา ด้านการยอมรับและรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 – 6 “ เพื่อพัฒนาการตัดสินใจทางสังคมด้าน การกำหนดปัญหาที่เกิดขึ้นของนักเรียน ด้านการรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ด้านการนำข้อมูลมากำหนดทางเลือก ด้านการวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของทางเลือก ด้านการตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหาได้และด้านการยอมรับและรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา ขอให้นักเรียนทุกคนแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์กัน ด้วยการตั้งใจฟังเพื่อนเพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจทางสังคมของนักเรียน ” ดังนี้

2.1.1 ผู้วิจัย ถามนักเรียนว่า “นักเรียนเคยพบปัญหาในการตัดสินใจในสถานการณ์ใดบ้าง อาจเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับเพื่อน พ่อแม่หรือบุคคลอื่นในสังคม ” โดยให้นักเรียนเขียนลงในใบงานที่ 1

2.1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนพิจารณาเรียงลำดับความสำคัญของสถานการณ์ที่เป็นปัญหาต่อการตัดสินใจ จากประเด็นปัญหาที่ต้องการได้รับการแก้ไขมากที่สุด (ให้เขียนเป็นลำดับที่ 1) ไปสู่ประเด็นปัญหาที่ต้องการแก้ไขน้อยที่สุด โดยให้เขียนลงในใบงานที่ 1

2.1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนนำเสนอสิ่งที่นักเรียนเขียนลงในใบงานที่ 1 ให้เพื่อน ๆ ฟัง

2.1.4 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า “นักเรียนมีวิธีคิดอย่างไรกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาต่อการตัดสินใจจากประสบการณ์ที่ผ่านมาของนักเรียน ” โดยให้นักเรียนเล่าเหตุการณ์การตัดสินใจของนักเรียนที่ผ่านมาทีละคน

2.1.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนคนอื่น ๆ ร่วมแสดงความคิดเห็นต่อปัญหาของเพื่อน

2.1.6 ผู้วิจัยใช้เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยมโดยใช้เทคนิคการแก้ปัญหา เพื่อสอนให้นักเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน จากนั้นให้นักเรียนทบทวนปัญหาที่

เคยเกิดขึ้นกับนักเรียน และให้นักเรียนกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาหากเกิดปัญหาขึ้นอีก โดยให้บันทึกลงในแบบฟอร์มการตัดสินใจและการแก้ปัญหา จากนั้นให้นักเรียนเล่าทีละคน

2.1.7 ผู้วิจัยให้นักเรียนคนอื่น ๆ ร่วมแสดงความคิดเห็น

2.1.8 ผู้วิจัยใช้เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยมโดยใช้เทคนิคการวางโครงสร้างทางความคิดใหม่ โดยผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนฟังเพื่อช่วยให้นักเรียนประเมินความคิดของตนเองและฝึกให้นักเรียนคิดตามความเป็นจริงและเหมาะสม โดยให้นักเรียนกรอกลงในใบงานที่ 2

2.1.9 ผู้วิจัยให้นักเรียนนำเสนอต่อกลุ่มทีละคน ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนคนอื่น ๆ แสดงความคิดเห็น

2.1.10 ผู้วิจัยให้นักเรียนพูดถึงความเป็นไปได้ในการนำวิธีการตัดสินใจและวิธีการแก้ปัญหาไปใช้ภายนอกกลุ่ม

2.1.11 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรงแก่นักเรียน โดยพูดให้กำลังใจแก่นักเรียนเพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่นักเรียนในการพัฒนาการตัดสินใจและวิธีการแก้ปัญหาไปใช้ภายนอกกลุ่ม

2.1.11 นักเรียนและผู้วิจัยช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1-6

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 9 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ารับคำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

ภาคผนวก

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

1. เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem solving) เป็นการสอนวิธีการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของนักเรียน โดยการกำหนดวิธีการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ และการฝึกทักษะการคิดและการแสดงพฤติกรรมที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นที่ 1 การระบุปัญหาที่เกิดขึ้น คือการกำหนดปัญหาของนักเรียน

ขั้นที่ 2 หาสาเหตุของปัญหา โดยการวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา

ขั้นที่ 3 กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา โดยให้นักเรียนวิเคราะห์ทางเลือกในการแก้ปัญหาและวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของทางเลือกแต่ละทางเลือก

ขั้นที่ 4 การตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขปัญหา โดยให้นักเรียนเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่สามารถทำได้ และมีข้อเสียน้อยที่สุด แล้วหาแนวทางแก้ไขผลเสียที่จะเกิดขึ้น

2. เทคนิคการวางโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) เป็นเทคนิคที่ให้นักเรียนประเมินความคิดของตนเอง ทำความเข้าใจถึงความคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมด้านลบ โดยฝึกให้นักเรียนคิดตามความเป็นจริงและเหมาะสม โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 สอนให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกคิดถึงความแตกต่างระหว่างความล้มเหลวของตนเองและความมีคุณค่าของตนเอง

2.2 สนับสนุนให้สมาชิกวางแผนในเรื่องที่เกี่ยวกับการมีคุณค่าของตนเองที่จะส่งเสริมให้เกิดการแก้ไขปัญหาและมีการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

2.3 ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มตัดสินใจในเรื่องที่ทำให้ตนเองมีคุณค่าแทนการคิดเชิงลบที่ก่อให้เกิดความเครียด

2.4 ให้สมาชิกทดลองปฏิบัติหลาย ๆ ครั้งในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแนวทางไปใช้เมื่ออยู่นอกกลุ่ม

ใบงานที่ 1

<u>คำสั่ง</u> ให้นักเรียนกรอกข้อความดังต่อไปนี้

สถานการณ์ที่เป็นปัญหาต่อการตัดสินใจ	**ลำดับความต้องการที่จะได้รับการแก้ปัญหา**
1. …… ……	
2. …… ……	
3. …… ……	
4. …… ……	
5. …… ……	

แบบฟอร์มการตัดสินใจและการแก้ปัญหา

1. ระบุปัญหาที่เกิดขึ้น คือ.....
.....
.....

2. สาเหตุของปัญหา คือ.....
.....
.....

3. กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา คือ.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. การตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหา คือ.....
.....
.....

ใบงานที่ 2

<u>คำสั่ง</u> ให้นักเรียนกรอกข้อความดังต่อไปนี้

1. ให้นักเรียนเล่าถึงประสบการณ์ในอดีตที่เกิดจากการตัดสินใจผิดพลาดและก่อให้เกิดปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ถ้าเกิดปัญหาเช่นเดียวกับเหตุการณ์ในข้อที่ 1 อีก นักเรียนจะมีวิธีการแก้ปัญหาและตัดสินใจอย่างไรที่จะไม่ก่อให้เกิดปัญหาดังเช่นในอดีต

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ครั้งที่ 10

เรื่อง การปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทำการยุติการให้คำปรึกษา
2. เพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกันหลังการให้คำปรึกษา
3. เพื่อสร้างกำลังใจและให้การเสริมแรงซึ่งกันและกัน

เทคนิคที่ใช้ ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เป็นการปัจฉิมนิเทศเพื่อทำการยุติการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยใช้เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิค 1) การเสริมแรง เพื่อให้นักเรียนมีความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของตนเอง

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และซักถามถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 9 และการนำวิธีการตัดสินใจและวิธีการแก้ปัญหาไปใช้ภายนอกกลุ่ม

1.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรง โดยให้กำลังใจแก่นักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน โดยการแสดงพฤติกรรมที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.3 ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อทำการยุติการให้คำปรึกษา เพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกันหลังการให้คำปรึกษา เพื่อสร้างกำลังใจและให้การเสริมแรง
ซึ่งกันและกัน

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนและสอบถามความรู้สึกที่ได้เข้ากลุ่ม

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนพูดถึงความรู้สึกจากการได้เข้ากลุ่ม

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนพูดถึงความรู้สึกที่มีต่อเพื่อน ต่อผู้วิจัยและการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.4 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้วิจัยส่งเสริมและให้กำลังใจแก่นักเรียนในการนำวิธีการไปใช้ในการแก้ไขปัญหาอื่น ๆ ของตน พร้อมทั้งกล่าวชมนักเรียนที่มีความรับผิดชอบและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษาด้วยดีมาโดยตลอด จนทำให้นักเรียนสำเร็จตามเป้าหมายในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมหลังการทดลอง และนัดหมายวัน เวลาในการทำแบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคมในระยะติดตามผล

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงความรู้สึกของนักเรียนจากการเข้ากลุ่ม

2. สังเกตจากการแสดงความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อเพื่อน ต่อผู้วิจัย และต่อกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ภาคผนวก

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

1. เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อให้กำลังใจแก่นักเรียน โดยผู้ให้คำปรึกษาพูดให้กำลังใจแก่นักเรียนในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน เพื่อจะได้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

สรุปโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม

ครั้งที่	สิ่งที่จะพัฒนา	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี/เทคนิค
1	การปฐมนิเทศ - การสร้างความคุ้นเคย - การชี้แจงการเข้ากลุ่ม - การชี้แจงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้ากลุ่ม	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างนักเรียนกับนักเรียน และสร้างความคุ้นเคยกันระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและนักเรียน ตลอดจนระยะเวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม 3. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม	**- กิจกรรมกลุ่ม** **การยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง** - การฟังอย่างใส่ใจ - การถาม - การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข - การทำให้เกิดความกระจ่าง
2	ทักษะทางสังคม - ด้านความสามารถในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกการให้ความร่วมมือในการทำงานกับบุคคลอื่นให้บรรลุเป้าหมาย	**พฤติกรรมนิยม** - การแสดงตัวแบบ - การเสริมแรง - การฝึกซ้อมพฤติกรรม **การยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง** - การฟังอย่างสใจ - การถาม - การทำให้เกิดความกระจ่าง - การสรุปความ

สรุปโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม (ต่อ)

ครั้งที่	สิ่งที่จะพัฒนา	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี/เทคนิค
3	ทักษะทางสังคม - ด้านความสามารถในการแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลในสังคม - ด้านความสามารถในการเข้าสังคม การพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นในสังคม	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกการพบปะกับบุคคลอื่นด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส การยกย่องชมเชยบุคคลอื่น สนใจห่วงใยบุคคลอื่น การเริ่มต้นสนทนากับบุคคลอื่นก่อน 2. เพื่อพัฒนาการเข้าสังคม การพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นในสังคมของนักเรียน	**แบบพฤติกรรมนิยม** - การใช้สถานการณ์จำลอง **แบบเชิงเหตุผล - อารมณ์และพฤติกรรม** - การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล - The A-B-C Theory of Personality
4	การกำกับตนเอง - ด้านการรับรู้อารมณ์ของตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกการรับรู้อารมณ์ของตนเอง	**แบบการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง** - การฟังอย่างใส่ใจ - การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข - การสะท้อนความรู้สึก **แบบเกสตัลท์** - การสลับบทบาท - เก้าอี้ว่างเปล่า
5	การกำกับตนเอง - ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง - ด้านการแสดงพฤติกรรมต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกการควบคุมอารมณ์ของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการแสดงพฤติกรรมต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม	**แบบการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง** - การฟังอย่างใส่ใจ **แบบเกสตัลท์** - การสลับบทบาท

สรุปโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม (ต่อ)

ครั้งที่	สิ่งที่จะพัฒนา	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี/เทคนิค
6	การสื่อสาร - ด้านการคิดเพื่อสื่อสารไปยังบุคคลอื่น - ด้านการถ่ายทอดสารไปยังบุคคลอื่น	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกการคิดเพื่อสื่อสารไปยังบุคคลอื่น 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการถ่ายทอดสารไปยังบุคคลอื่น	**แบบการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล** - การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล - โครงสร้างบุคลิกภาพ - การระบุหรือบ่งชี้ - การยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย
7	การสื่อสาร - ด้านการรับฟังสาร	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกการรับฟังสาร 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการแสดงพฤติกรรมตอบสนองในการสื่อสาร	**แบบการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง** - คุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี - การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ - การตอบสนองอย่างเหมาะสม **แบบพฤติกรรมนิยม** - การฝึกซ้อมพฤติกรรม - การเสริมแรง
8	การตัดสินใจทางสังคม - ด้านการกำหนดปัญหาที่เกิดขึ้น - ด้านการรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ - ด้านการนำข้อมูลมากำหนดทางเลือก	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถกำหนดปัญหาที่เกิดขึ้นได้ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำข้อมูลมากำหนดทางเลือก 4. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์ข้อดี	**แบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม** - The A-B-C Theory of Personality - การกำหนดข้อดีข้อเสีย

	- ด้านการวิเคราะห์ข้อดี และข้อเสียของทางเลือก - ด้านการตัดสินใจเลือก - ด้านการยอมรับและรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา	และข้อเสียของทางเลือก 5. เพื่อให้นักเรียนสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหา 6. เพื่อให้นักเรียนสามารถยอมรับและรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา	

สรุปโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม (ต่อ)

ครั้งที่	สิ่งที่จะพัฒนา	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี/เทคนิค
9	การตัดสินใจทางสังคม - ด้านการกำหนดปัญหาที่เกิดขึ้น - ด้านการรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ - ด้านการนำข้อมูลมากำหนดทางเลือก - ด้านการวิเคราะห์ข้อดี และข้อเสียของทางเลือก - ด้านการตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหา - ด้านการยอมรับและรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถกำหนดปัญหาที่เกิดขึ้นได้ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำข้อมูลมากำหนดทางเลือก 4. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของทางเลือก 5. เพื่อให้นักเรียนสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหา 6. เพื่อให้นักเรียนสามารถยอมรับและรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา	**แบบพฤติกรรมนิยม** - การแก้ปัญหา - การวางโครงสร้างทางความคิดใหม่
10	การพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมและการยุติกลุ่ม - ด้านการรับฟังสาร	1. เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน 2. เพื่อทำการยุติกลุ่ม 3. เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน	**แบบพฤติกรรมนิยม** - การเสริมแรง

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาว จิรวดี จุลสำรวล
วันเดือนปีเกิด	14 พฤษภาคม 2509
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	10/92 ซอย 13 หมู่ 2 ตำบลเสม็ด
	อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 20000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	หัวหน้ากลุ่มกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
	โรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกูล)
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกูล)
	ตำบลหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี 20150

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2531	คบ. (สังคมศึกษา)
	จากวิทยาลัยครูฉะเชิงเทรา
พ.ศ. 2540	กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)
	จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2552	กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
	จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ