

การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

สิงหาคม 2559

การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น



ปริญญาณิพนธ์  
ของ  
รุ่งอโณทัย บุญประเสริฐ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

สิงหาคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

สิงหาคม 2559

รุ่งโรจน์ชัย บุญประเสริฐ. (2559). การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความตะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปรินญาณิพนธ์: อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อศึกษาความตะเยอทะยานทางบวกและผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความตะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ 1) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เพื่อศึกษาความตะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนเบญจมานูสรณ์ จังหวัดจันทบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 และ 2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความตะเยอทะยานทางบวกเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเบญจมานูสรณ์ จังหวัดจันทบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 16 คน ที่ได้มาจากการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง จากนักเรียนที่มีคะแนนแบบวัดความตะเยอทะยานทางบวกตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัดความตะเยอทะยานทางบวก และ 2) การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความตะเยอทะยานทางบวก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การทดสอบค่าทีของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน และการทดสอบค่าทีของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิจัย พบว่า 1) นักเรียนวัยรุ่นมีความตะเยอทะยานทางบวกโดยรวมอยู่ในระดับมาก 2) นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองมีความตะเยอทะยานทางบวกสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ 3) นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองมีความตะเยอทะยานทางบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

THE GROUP COUNSELING ON POSITIVE AMBITION OF ADOLESCENT STUDENTS



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

August 2016

Runganotai Boonprasunt. (2016). *The Group Counseling on Positive Ambition of Adolescent Students*. Master Thesis, M.Ed. (Research and Development on Human Potentials). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Inst. Dr. Kanchit Saenubol, Asst. Prof. Dr. Monthira Charupheng.

The purpose of this research was to study positive ambition and the influence of group counseling on positive ambition among adolescent students. The subjects of this study included: 1) the subjects of the positive ambition study consisted of adolescent students in the 2015 academic year in Mathayomsuksa Four to Six in the second semester of the 2015 academic year at Benjamasorn school in Chanthaburi province; and 2) the subjects consisted of 16 adolescent students were purposely selected from adolescent students in Mathayomsuksa Five in the second semester of the 2015 academic year at Benjamasorn school, Chanthaburi province. Meanwhile, the subjects of the experimental group and control group were adolescent students, each group consisting of eight members with positive ambition scores in the 25<sup>th</sup> percentile and lower, and to voluntarily participate in the group counseling. The research instruments used for the study were: 1) positive ambition scale and 2) group counseling on positive ambition. The statistical analyses included a t-test for dependent samples and a t-test for independent samples.

The results of the study were as follows: 1) The positive ambition of adolescent students as a whole was at a high level 2) The positive ambition of adolescent students in the experimental group after the experiment was higher than before experiment at a statistically significantly rate of .001; and 3) The positive ambition of adolescent students in the experimental group following the experiment was higher than the control group at a statistically significantly rate of .001.

ปริญญานิพนธ์  
เรื่อง  
การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น  
ของ  
รุ่งอโณทัย บุญประเสริฐ

ได้รับการอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธิทางกูร)  
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2559

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ที่ปรึกษาหลัก .....ประธาน  
(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล)

.....ที่ปรึกษาร่วม .....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง) (อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล)

.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

.....กรรมการ  
(อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์)

## ประกาศคุณูปการ

ขอขอบพระคุณอาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโท และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง กรรมการควบคุมปริญญาโท ที่ได้กรุณาทอดความรู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนให้กำลังใจและความห่วงใยจนการวิจัยสำเร็จได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล และอาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ ที่กรุณาเป็นคณะกรรมการสอบปริญญาโท (สอบปากเปล่า) ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิชญญา วัฒนโธ อาจารย์ชญาณุช ลักษณะวิจารณ์ รองศาสตราจารย์ ดร.จัญวีร์ สิทธิศิริอรธ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา และอาจารย์สิทธิพร ครามานนท์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณโรงเรียนเบญจมานูสรณ์ โรงเรียนบางกะจะ และโรงเรียนศรียานุสรณ์ จังหวัดจันทบุรี รวมถึงอาจารย์ทุกท่านที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ ตลอดจนอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ทั้ง 3 โรงเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ต่างๆให้แก่ผู้วิจัย ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ และน้องๆ สาขาวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ ที่คอยสนับสนุนให้กำลังใจจนกระทั่งการวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณคุณพ่อวัฒนา บุญประเสริฐ และคุณแม่สายัณ บุญประเสริฐ ที่ให้ความรัก กำลังใจ และความช่วยเหลือที่มอบให้แก่ผู้วิจัยเสมอมา รวมทั้งการสนับสนุนด้านการศึกษาและการทำปริญญาโทให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณห้องสมุดและตำราต่าง ๆ ที่เป็นแหล่งความรู้และสถานที่ศึกษาข้อมูลในการทำวิจัย

ท้ายสุดนี้ คุณค่าและประโยชน์อันพึงเกิดจากปริญญาโทเล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดามารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านด้วยความเคารพ

รุ่งอโณทัย บุญประเสริฐ

## สารบัญ

| บทที่                                                                      | หน้า |
|----------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 บทนำ.....                                                                | 1    |
| ภูมิหลัง.....                                                              | 1    |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย.....                                               | 3    |
| ความสำคัญของการวิจัย.....                                                  | 3    |
| ขอบเขตของการวิจัย.....                                                     | 3    |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....                                               | 3    |
| ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....                                                | 4    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....                                                       | 4    |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย.....                                                  | 6    |
| สมมติฐานในการวิจัย.....                                                    | 7    |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                                      | 8    |
| เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความตะเยอทะยาน.....                                  | 9    |
| ความหมายของความตะเยอทะยาน.....                                             | 9    |
| ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความตะเยอทะยาน.....                                   | 10   |
| ลักษณะของผู้ที่มีความตะเยอทะยาน.....                                       | 15   |
| ประเภทของความตะเยอทะยาน.....                                               | 16   |
| องค์ประกอบของความตะเยอทะยาน.....                                           | 17   |
| ปัจจัยที่มีผลต่อความตะเยอทะยาน.....                                        | 17   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความตะเยอทะยาน.....                                | 19   |
| เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....                             | 21   |
| ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....                                        | 21   |
| จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....                                     | 22   |
| ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....                                        | 25   |
| หลักการสร้างกลุ่มของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....                               | 27   |
| ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....                                         | 33   |
| ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่ใช้เพื่อเสริมสร้างความตะเยอทะยาน<br>ทางบวก..... | 39   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                            | หน้า |
|--------------------------------------------------|------|
| 2 (ต่อ)                                          |      |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม..... | 49   |
| เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น.....               | 50   |
| ความหมายของวัยรุ่น.....                          | 50   |
| ลักษณะของวัยรุ่น.....                            | 51   |
| ความต้องการของวัยรุ่น.....                       | 53   |
| ความทะเยอทะยานของวัยรุ่น.....                    | 55   |
| 3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....                     | 56   |
| การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....             | 56   |
| การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....          | 57   |
| การดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล.....        | 62   |
| การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล.....         | 63   |
| 4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....                        | 65   |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....         | 65   |
| การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                 | 65   |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                        | 66   |
| 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....            | 77   |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย.....                     | 77   |
| สมมติฐานของการวิจัย.....                         | 77   |
| ขอบเขตของการวิจัย.....                           | 77   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....                  | 78   |
| วิธีดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....       | 78   |
| การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล.....         | 79   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                   | หน้า |
|-------------------------|------|
| 5 (ต่อ)                 |      |
| สรุปผลการวิจัย.....     | 80   |
| อภิปรายผลการวิจัย.....  | 80   |
| ข้อเสนอแนะ.....         | 88   |
| บรรณานุกรม.....         | 90   |
| ภาคผนวก.....            | 96   |
| ภาคผนวก ก.....          | 97   |
| ภาคผนวก ข.....          | 105  |
| ภาคผนวก ค.....          | 110  |
| ภาคผนวก ง.....          | 117  |
| ภาคผนวก จ.....          | 122  |
| ภาคผนวก ฉ.....          | 184  |
| ประวัติย่อผู้วิจัย..... | 268  |

## บัญชีตาราง

| ตาราง                                                                                                                                                                                      | หน้า |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัด<br>ความทะเยอทะยานทางบวก (n=702) .....                                                                                                         | 66   |
| 2 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของ<br>ความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น (n=702) .....                                                                            | 67   |
| 3 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของวิธีการแจกแจงแบบปกติ.....                                                                                                                                   | 69   |
| 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของ<br>ความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นระหว่างระยะก่อน<br>และหลังการทดลอง.....                                                     | 70   |
| 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความทะเยอทะยานทางบวก<br>นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองระหว่างระยะก่อนและหลังการทดลอง<br>ด้วยการทดสอบค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน.....                | 71   |
| 6 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความทะเยอทะยานทางบวก<br>นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมระหว่างระยะก่อนและหลังการทดลอง<br>ด้วยการทดสอบค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน.....               | 71   |
| 7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความทะเยอทะยานทางบวกของ<br>นักเรียนวัยรุ่นระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองระยะก่อนการทดลอง<br>ด้วยการทดสอบค่าทีของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน..... | 72   |
| 8 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความทะเยอทะยานทางบวกของ<br>นักเรียนวัยรุ่นระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลอง<br>ด้วยการทดสอบค่าทีของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน..... | 73   |
| 9 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก.....                                                                                                                                   | 111  |
| 10 ค่าดัชนีความสอดคล้องของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อ<br>ความทะเยอทะยานทางบวก.....                                                                                                         | 113  |
| 11 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและความเชื่อมั่นของแบบวัด<br>ความทะเยอทะยานทางบวก (41 ข้อ).....                                                                                                      | 118  |

## บัญชีตาราง (ต่อ)

| ตาราง                                                                                | หน้า |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 12 คำอำนาจจำแนกรายข้อและความเชื่อมั่นของแบบวัด<br>ความทะเยอทะยานทางบวก (36 ข้อ)..... | 120  |



## บัญชีภาพประกอบ

| ภาพประกอบ                                                 | หน้า |
|-----------------------------------------------------------|------|
| 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....                               | 7    |
| 2 แผนภูมิรูปแบบการทดลอง.....                              | 62   |
| 3 การนึ่งให้คำปรึกษากลุ่มของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม..... | 185  |



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

นักเรียนวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมีพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม อีกทั้งได้รับความคาดหวังจากครอบครัว ความกดดันจากการคาดหวังของพ่อแม่และครูอาจารย์ หรือแม้แต่เพื่อน ๆ ว่าต้องเป็นคนเก่งและประสบความสำเร็จอยู่เสมอ ซึ่งก่อให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์และความวิตกกังวลได้ ทำให้ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไม่มีความสุขได้ นักเรียนวัยรุ่นมีความทะเยอทะยานที่ไม่ตรงตามสภาพความเป็นจริงของตนเอง ทำให้อารมณ์แปรปรวนมากกว่าที่จะประสบความสำเร็จในกิจกรรมต่างๆ (ประณต เค้าฉิม. 2549: 596, 613-614) ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการวิจัยครั้งนี้ โดยการสัมภาษณ์ครูผู้สอนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนเบญจมมาศรุณ เมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน พ.ศ. 2557 เกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวก พบว่า นักเรียนมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ แต่สภาพครอบครัวขาดความพร้อม มีปัญหาการเรียน การขาดเรียนและปัญหาการทะเลาะวิวาทอยู่บ้าง โดยมีลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความทะเยอทะยานทางบวกดังนี้ ด้านประสบความสำเร็จ ได้แก่ นักเรียนมีความต้องการที่จะศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น แต่นักเรียนบางคนยังไม่มีเป้าหมายที่แน่ชัด เลือกเป้าหมายตามเพื่อน เลือกสายการเรียนตามกลุ่มเพื่อน ขาดแรงกระตุ้นที่จะนำตนเองไปสู่เป้าหมาย ด้านมิตรสัมพันธ์ ได้แก่ มีนักเรียนบางคนที่ย้ายมาเรียนใหม่ มักมีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวกับเพื่อนให้เข้ากับเพื่อน บางคนไม่ค่อยใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น เช่น ใช้คำพูดไม่เหมาะสม ทำสิ่งต่าง ๆ ตามใจตนเอง โดยไม่คำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นกับผู้อื่น และด้านอำนาจ ได้แก่ นักเรียนบางคนขาดการเป็นผู้นำและผู้ตาม เช่น ไม่รู้วิธีการวางแผนและการเป็นผู้นำที่ดี นักเรียนขาดความรับผิดชอบในการทำหน้าที่ของตน ไม่ทำงานส่งตามที่มอบหมาย เป็นต้น ข้อมูลข้างต้น แสดงให้เห็นว่า นักเรียนยังขาดความทะเยอทะยาน ซึ่งเป็นแรงกระตุ้นที่จะเป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

ความทะเยอทะยานทางบวก (Positive Ambition) เป็นแรงกระตุ้นที่เป็นแรงผลักดันนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการประสบความสำเร็จ มีการแสดงออกอย่างเป็นมิตร มีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ และมีบทบาทของผู้นำผู้ตามที่พึงประสงค์ สุราสินี ศรีเที่ยงตรง (2553: 4-5) กล่าวว่า ความทะเยอทะยานทางบวกเป็นการแสดงออกของลักษณะนิสัยของนักเรียนที่มีความต้องการจะให้ตนสำเร็จ ต้องการมิตรสัมพันธ์ ต้องการอำนาจ ได้แก่ การตั้งความหวัง มีความกระตือรือร้น มานะพยายาม มุ่งมั่น ใช้ความสามารถของตนเองเพื่อไปสู่จุดหมายที่ต้องการ มีการส่งเสริมและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นเพื่อความเป็นมิตร ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น หวังได้รับการมีน้ำใจตอบแทน ปฏิบัติตนให้คนเคารพยำเกรง สอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการความสำเร็จของแมคเคลแลนด์

(McClelland's Achievement Motivation Theory) แมคเคลแลนด์ (กิฟลี วรรณจิตติ. 2538: 98-99; อ้างอิงจาก McClelland. 1961: 36-62; และ สิริอร วิชชาวุธ. 2550: 251-252; อ้างอิงจาก McClelland. 1953 ) กล่าวถึงความต้องการไว้ 3 ประการ คือ ความต้องการประสบความสำเร็จ (The Need for Achievement) เป็นความต้องการมีผลงานและบรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา ความต้องการมิตรสัมพันธ์ (The Need for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะส่งเสริมและรักษาสัมพันธภาพอันอบอุ่น เพื่อความเป็นมิตรกับผู้อื่น และความต้องการอำนาจ (The Need for Power) เป็นความต้องการที่จะมีอิทธิพลต่อผู้อื่น

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นวิธีหนึ่งที่มีความเหมาะสมกับนักเรียนวัยรุ่น และสามารถเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกได้ คอเรีย (Corey. 2008: 5) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่มีจุดมุ่งหมายในการป้องกันและการบำบัดรักษา เกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ สังคม และตัวบุคคล การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการระหว่างสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยเน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในระดับจิตสำนึก โดยสมาชิกอาจจะประสบปัญหาวิกฤต หรือความขัดแย้งและความสับสน ตลอดจนความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้กลุ่มเกิดความเห็นอกเห็นใจและมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ อันจะนำไปสู่การเปิดเผยถึงเรื่องราวและปัญหาต่างๆ ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจและยอมรับในปัญหา จนสามารถค้นหาทางแก้ไขปัญหาดได้ด้วยตนเอง จันทรเพ็ญ แสงอรุณ (2557: 3,17-18) กล่าวถึง การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นเครื่องมือที่มีคุณค่าสำหรับกลุ่มนักเรียน นักศึกษา เพื่อช่วยให้สามารถค้นพบความต้องการของตน โดยเฉพาะนักเรียน นักศึกษาที่มีความรู้สึกว่าโรงเรียน หรือมหาวิทยาลัยที่ตนเรียนอยู่ไม่สนองความสนใจไปที่การพัฒนาสติปัญญาเพียงพอเพียงอย่างเดียว โดยไม่คำนึงถึงความมั่งคั่งของอารมณ์และจิตใจ การให้คำปรึกษากลุ่มในโรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย มักจัดสำหรับนักเรียน นักศึกษาที่พบกับภาวะวิกฤติของพัฒนาการตามวัย โดยมีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาความมั่งคั่งของจิตใจและสามารถเผชิญกับสถานการณ์ในชีวิตได้ เช่น การตัดสินใจเลือกอาชีพ การสร้างความสัมพันธ์การวางแผนการศึกษา การจัดการกับความรู้สึกโดดเดี่ยว เป็นต้น

จากการวิจัยของ กิรณา วชิโรภาสกรณ (2548: 3,7) พบว่า นักศึกษามีแรงจูงใจภายในด้านการเรียนสูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกุลดา รัตนรักษ์ (2537: 55-56) ศึกษาพบว่า นักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เช่นเดียวกับ ดารณี วงษ์อยู่น้อย (2525: 42-43) ที่ศึกษาพบว่า นักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงขึ้นหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งความทะเยอทะยานทางบวกเป็นส่วนหนึ่งของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การให้คำปรึกษากลุ่มจึงมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกในการสร้างแรงกระตุ้นที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการจะทำให้ประสบความสำเร็จ การส่งเสริมและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นเพื่อความเป็นมิตร ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและมีบทบาทของความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีที่พึงประสงค์

ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นและผลของการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้เพื่อเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านประสบความสำเร็จ ด้านมิตรสัมพันธ์ และด้านอำนาจ เพื่อให้ นักเรียนวัยรุ่นสามารถนำตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น

### ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นจะเป็นแนวทางสำหรับอาจารย์ผู้สอน อาจารย์มหาวิทยาลัย หรือนักวิชาการการศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องนำไปใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นต่อไป

### ขอบเขตของการวิจัย

#### 1.ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาที่ 17 อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี ปีการศึกษา 2558 จำนวน 4,794 คน

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มตามความมุ่งหมายของการวิจัยคือ

1) กลุ่มตัวอย่างที่นำมาเพื่อศึกษาความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนเบญจมานูสรณ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามแบบของเครซีและมอร์แกน (มารยาท โยทองยศ และปราณี สวัสดิ์สรรพ. 2557; อ้างอิงจาก ธีรฤทธิ เอกะกุล. 2543; อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan. 1970) ให้มีนักเรียนจำนวน 996 คน ซึ่งเก็บแบบวัดคืนมาได้ 702 คน คิดเป็นร้อยละ 70.48

2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเบญจมานูสรณ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 16 คน ที่ได้มาจากการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักเรียนจำนวน 702 คน ที่มีคะแนนแบบวัดความทะเยอทะยาน

ทางบวกของนักเรียนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา และสนใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยแบ่งออกเป็น กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน

## 2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรต้น คือ การให้คำปรึกษากลุ่ม

ตัวแปรตาม คือ ความทะเยอทะยานทางบวก

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความทะเยอทะยานทางบวก หมายถึง การที่นักเรียนมีแรงกระตุ้นที่จะทำให้ตนเองให้ประสบความสำเร็จ โดยมีการตั้งเป้าหมาย มีความกระตือรือร้น และความพยายามในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ ใช้ความสามารถเพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ มีการส่งเสริมและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นเพื่อความเป็นมิตร และมีการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ไปในทางที่พึงประสงค์ ความทะเยอทะยานทางบวกสามารถวัดได้โดยแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ คือ จริงมากที่สุด จริงมาก ค่อนข้างจริง ไม่ค่อยจริง และไม่จริงเลย ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลเกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวกมาจากสุทธาสินี ศรีเที่ยงตรง (2553: 4-5) และทฤษฎีความต้องการความสำเร็จของแมคเคลแลนด์ (กิฟลี วรรณจิตต์, 2538: 98-99; อ้างอิงจาก McClelland, 1961: 36-62; และ สิริอร วิชชาวุธ, 2550: 251-252; อ้างอิงจาก McClelland, 1953) โดยแบ่งองค์ประกอบของความทะเยอทะยานทางบวกออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1.1 ด้านประสบความสำเร็จ หมายถึง การที่นักเรียนแสดงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงการมีแรงกระตุ้นที่จะทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา โดยมีการตั้งความคาดหวัง ตั้งเป้าหมาย มีความพยายาม กระตือรือร้น มีความรู้ความสามารถในการจัดการกับปัญหา ที่เป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

1.2 ด้านมิตรสัมพันธ์ หมายถึง การที่นักเรียนแสดงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงการมีแรงกระตุ้นที่จะส่งเสริมและรักษาสัมพันธภาพ เพื่อความเป็นมิตรกับผู้อื่น มีการแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นให้ได้

1.3 ด้านอำนาจ หมายถึง การที่นักเรียนแสดงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงการมีแรงกระตุ้นที่จะชักนำ โน้มน้าว ชี้ทางและให้คำแนะนำผู้อื่นให้เปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ไปในทางที่พึงประสงค์ โดยคงไว้ซึ่งการรับฟังความคิดเห็นและการมีสัมพันธภาพที่ดี รวมถึงการมีบทบาทของการเป็นผู้นำและผู้ตาม

2. การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก หมายถึง วิธีการที่ช่วยเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกให้กับนักเรียนวัยรุ่นโดยกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มที่เน้นการปรับเปลี่ยนด้านความคิด การเสริมพลังด้านความรู้สึกทางบวกและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้

ฟังประสงค์ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้นักเรียนวัยรุ่นมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็น และเอื้อให้เกิดบรรยากาศความเห็นอกเห็นใจและมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ชวนให้นักเรียนวัยรุ่นได้เข้าใจและยอมรับในปัญหา และค้นหาทางแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง ตลอดถึงกระตุ้นให้นักเรียนวัยรุ่นมีความรู้สึกที่เป็นพลังทางบวก สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ฟังประสงค์ได้ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก ออกเป็น 10 ครั้ง (Session) ภายใต้วงหัวข้อดังนี้ 1) การสร้างสัมพันธภาพ 1 ครั้ง 2) การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ 3 ครั้ง 3) การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจ 3 ครั้ง 4) การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ 2 ครั้ง และ 5) ยุติการให้คำปรึกษา 1 ครั้ง โดยผู้วิจัยใช้วิธีการผสมผสานเทคนิคต่าง ๆ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง ดังนี้

2.1 ขั้นนำ เป็นขั้นปฐมนิเทศ การสำรวจ และการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม ด้วยการสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกัน ทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันจะทำให้นักเรียนวัยรุ่นกล้าพูดกล้าแสดงความคิดเห็น หรือความรู้สึกของแต่ละคน รวมถึงมีการสำรวจเป้าหมายหรือความคาดหวังของนักเรียนวัยรุ่นด้วย

2.2 ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นที่นักเรียนวัยรุ่นจะนำปัญหาและเรื่องราวของตนเองมาเล่าให้กลุ่มฟัง และเปิดโอกาสให้นักเรียนวัยรุ่นแสดงความคิดเห็นหรือช่วยตนแก้ปัญหา ซึ่งจะนำไปสู่การเต็มใจและมุ่งมั่นที่จะช่วยแก้ปัญหา โดยการเป็นผู้ให้และรับข้อมูลย้อนกลับ แล้วนำประสบการณ์ที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ในชีวิตจริง และให้ความช่วยเหลือนักเรียนวัยรุ่นคนอื่น ๆ อีกทั้งผู้วิจัยช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่จะส่งผลให้ความทะเยอทะยานทางบวกลดลง รวมถึงเสริมสร้างความรู้สึกที่เป็นพลังทางบวกให้มีทะเยอทะยานทางบวกมากยิ่งขึ้น และร่วมมือกับนักเรียนวัยรุ่นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปในทิศทางที่ฟังประสงค์ผ่านทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

2.2.1 ด้านประสบความสำเร็จ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ (Adlerian Group Counseling Theory) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเป้าหมายชีวิตหรือความคาดหวังของตนเอง และนักเรียนวัยรุ่นมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ อีกทั้งผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Group Counseling) เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นมองเห็นภาพเป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จของตนเอง นักเรียนวัยรุ่นสามารถทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่ฟังปรารถนา โดยมีการวางแผน การลงมือทำ และมีความรู้ความสามารถในการจัดการกับปัญหาและมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จที่ต้องการ

2.2.2 ด้านมิตรสัมพันธ์ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Group Counseling Theory) เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นมี

แรงกระตุ้นในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และมีความเป็นมิตรกับผู้อื่น อีกทั้งผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นได้ตระหนักถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์เกี่ยวกับการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ การแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น

2.2.3 ด้านอำนาจ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ (Adlerian Group Counseling Theory) เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นตระหนักถึงความสำคัญและมองเห็นภาพความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเอง ทำให้มีแรงกระตุ้นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ นักเรียนวัยรุ่นรับรู้ความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเองเพิ่มขึ้น (รับรู้ด้านความรู้สึก) มีการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และมองเห็นถึงการมีสัมพันธภาพที่ดี อีกทั้งผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการเป็นผู้นำและผู้ตามให้สมเหตุสมผล ทำให้เกิดความรู้สึกที่มีแรงกระตุ้นในการแสดงพฤติกรรมที่มุ่งเป้าหมายมากขึ้น

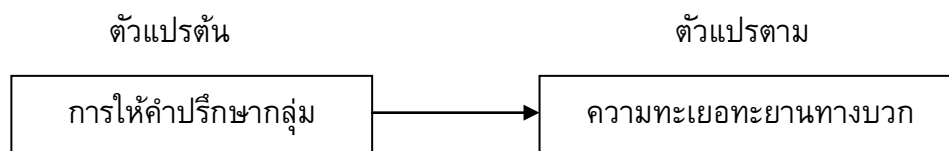
2.3 ขั้นสรุป เป็นขั้นที่ผู้วิจัยและนักเรียนวัยรุ่นร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ มีการนำความรู้หรือการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่ได้เข้าร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มไปประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิต และเป็นขั้นของการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม มีการวางแผนการประเมินและการติดตามผลจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สามารถวัดประสิทธิภาพของการเรียนรู้ที่เกิดจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

**3. นักเรียนวัยรุ่น** หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาที่ 17 อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี ปีการศึกษา 2558

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยในการเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวก ประกอบด้วยตัวแปรต้นคือการให้คำปรึกษากลุ่ม และตัวแปรตามคือความทะเยอทะยานทางบวก ซึ่งจากศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยนำทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มต่าง ๆ ดังนี้ 1) ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลาง 2) ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ 3) ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรม และ 4) ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มาใช้ในการเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวก ซึ่งข้อมูลเกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวกมาจากสุทธาสินี ศรีเที่ยงตรง (2553: 4-5) ที่ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความทะเยอทะยานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จังหวัดสุพรรณบุรี และทฤษฎีความต้องการความสำเร็จของแมคเคลแลนด์ (กิพลี วรรณกิจ. 2538: 98-99; อ้างอิงจาก McClelland. 1961: 36-62; และ สิริอร วิชชาวุธ. 2550:

251-252; อ้างอิงจาก McClelland. 1953) โดยแบ่งองค์ประกอบออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านประสบความสำเร็จ ด้านมิตรสัมพันธ์ และด้านอำนาจ ซึ่งสามารถนำมาสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัยของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในระยะหลังการทดลอง มีความทะเยอทะยานทางบวกสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
2. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความทะเยอทะยานทางบวกสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย เรื่องการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียน  
วัยรุ่น ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทะเยอทะยาน การให้คำปรึกษากลุ่ม  
และวัยรุ่น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความทะเยอทะยาน
  - 1.1 ความหมายของความทะเยอทะยาน
  - 1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความทะเยอทะยาน
  - 1.3 ลักษณะของผู้ที่มีความทะเยอทะยาน
  - 1.4 ประเภทของความทะเยอทะยาน
  - 1.5 องค์ประกอบของความทะเยอทะยาน
  - 1.6 ปัจจัยที่มีผลต่อความทะเยอทะยาน
  - 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทะเยอทะยาน
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 2.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 2.3 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 2.4 หลักการสร้างกลุ่มของการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 2.5 ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 2.6 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่ใช้เพื่อเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวก
  - 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
  - 3.1 ความหมายของวัยรุ่น
  - 3.2 ลักษณะของวัยรุ่น
  - 3.3 ความต้องการของวัยรุ่น
  - 3.4 สุขภาพของวัยรุ่น

## 1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความทะเยอทะยาน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยพบว่า คำว่า Ambition ตามพจนานุกรมอังกฤษ-ไทย (Longman Basic English-Thai Dictionary. 2547: 35) แปลความหมายในภาษาไทยตรงกับคำว่า ความทะเยอทะยานและความใฝ่ฝัน ซึ่งความหมายของทั้งสองคำนี้ ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554: 556,799) นั้น คำว่า ความทะเยอทะยาน คือ ความอยากมีฐานะหรือภาวะที่สูงส่งดีกว่าที่เป็นอยู่ และคำว่า ความใฝ่ฝัน คือ คิดอยากได้ มุ่งหวัง และจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คำว่า Ambition มีผู้ให้ความหมายว่า ความทะเยอทะยาน จำนวนมาก ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้ความหมายของ Ambition ว่าหมายถึง ความทะเยอทะยาน ซึ่งมีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

### 1.1 ความหมายของความทะเยอทะยาน

ความทะเยอทะยาน มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังนี้

จิตรา วสุวานิช (2518: 97) ได้ให้ความหมายของความทะเยอทะยานว่า หมายถึง มาตรฐานหรือความหวังที่แต่ละคนตั้งขึ้นสำหรับตนเองในการกระทำใด ๆ ก็ตาม ซึ่งเขาคิดว่าจะต้องทำได้ ระดับของความทะเยอทะยานในแต่ละคน ในการเรียนหรือกระทำการอื่นใดย่อมจะไม่เท่ากัน

พจนานุกรมภาษาอังกฤษของลองแมน (Longman. 2002: 40) ให้ความหมายของความทะเยอทะยานว่า หมายถึง ความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จและสามารถกลายเป็นคนที่มีฐานะดี มีอำนาจและชื่อเสียงได้

สมิต อาชวนิจกุล (2535: 171) ได้กล่าวถึงความทะเยอทะยานว่า เป็นแรงปรารถนา แรงอธิษฐาน แรงตั้งใจอันแน่วแน่ แรงกิเลสตัณหา ฯลฯ อันเป็นเครื่องที่กระตุ้นให้เรากระทำการใด ๆ ไปสู่จุดหมายที่เราต้องการ สุดแต่จะเป็นทางบวกหรือทางลบ คนที่มีความทะเยอทะยานมากจะยอมเอาชีวิตเข้าแลกเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ปรารถนา ส่วนคนที่มีความทะเยอทะยานน้อย ก็มักจะท้อแท้ทำอะไรไม่ค่อยสำเร็จ หรือเสร็จเพียงครึ่ง ๆ กลาง ๆ

สมชาติ กิจยรรยง (2546: 45) ได้ให้ความหมายของความทะเยอทะยานว่า หมายถึง ความใฝ่ฝันที่จะประสบความสำเร็จ ความกระตือรือร้น มีพลังต้องการที่จะประสบความสำเร็จในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นลามก ยศ สรรเสริญ สุข ประการใดก็ตาม

สุธาสนี ศรีเที่ยงตรง (2553: 4) ได้ให้ความหมายของความทะเยอทะยานว่า หมายถึง การแสดงออกของลักษณะนิสัยของนักเรียนที่มีความต้องการจะให้ตนสำเร็จ ต้องการมิตรสัมพันธ์ ต้องการอำนาจ โดยการตั้งความหวังไว้สูง มีความกระตือรือร้น มานะพยายามให้คนอื่นรู้จักด้วยผลงาน เลือกรับทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันหรือฝึกความชำนาญ และต้องการมีชัยชนะเมื่อมีการแข่งขัน

จากความหมายของความทะเยอทะยานที่มีผู้ให้ความหมายไว้ต่าง ๆ พอสรุปได้ว่า ความทะเยอทะยาน หมายถึง แรงกระตุ้นหรือความต้องการในการกระทำใด ๆ ที่ต้องการจะให้

ตนไปสู่จุดมุ่งหมายที่มีความต้องการจะให้ตนสำเร็จ ต้องการมิตรสัมพันธ์ ต้องการมีอำนาจ โดยมีการตั้งความหวัง มีความกระตือรือร้น มีพลังต้องการที่จะประสบความสำเร็จ

## 1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความทะเยอทะยาน

จากการศึกษาและค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความทะเยอทะยาน ไม่ปรากฏทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความทะเยอทะยานโดยตรง แต่พบว่า ความทะเยอทะยานเป็นส่วนหนึ่งของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และเป็นกระบวนการเกิดขึ้นภายในจิตใจ อันจะทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ขึ้น ดังนั้น ความทะเยอทะยานจึงทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงขอเสนอทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และทฤษฎีของความ ต้องการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### 1.2.1 ทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์

กานดา จันทรย์แย้ม (2556: 88-87) และ มธุรส สว่างบำรุง (2542: 238-244) กล่าวว่า มาสโลว์ได้ตั้งสมมติฐานความต้องการของมนุษย์ไว้ ดังนี้

1) มนุษย์มีความต้องการอยู่เสมอและความต้องการของตนเองไม่มีที่สิ้นสุด

2) ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองแล้วจะไม่เป็นสิ่งจูงใจอีกต่อไป

3) ความต้องการของมนุษย์จะเรียงลำดับตามความสำคัญ

ทฤษฎีนี้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ขั้น คือ

1) ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เป็นความต้องการเพื่อการอยู่รอด เช่น ความต้องการน้ำ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย เป็นต้น ซึ่งความต้องการด้านนี้มีอิทธิพลต่อการทำงาน กล่าวคือการทำงานจะทำให้บุคคลมีรายได้เพื่อนำไปใช้ในการดำรงชีวิต ซึ่งหากบุคคลยังคงมีความต้องการในระดับนี้สูง เขาจะไม่สนใจเงื่อนไขอื่นแต่จะมุ่งทำงานเพื่อให้ได้รายได้ที่เพียงพอต่อการดำเนินชีวิตหรือรายได้สูง

2) ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) เมื่อความต้องการทางร่างกายได้รับการตอบสนองแล้ว มนุษย์จะมีความต้องการในขั้นต่อมา นั่นคือความต้องการทางด้านความมั่นคงปลอดภัย ซึ่งทำให้มนุษย์ปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ อันได้แก่การมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ปราศจากการกลัวความสูญเสีย และภัยอันตรายทั้งปวง ซึ่งความต้องการในระดับนี้จะยังไม่มีความสำคัญ หรือ มีความสำคัญน้อยมาก หากบุคคลยังคงมีความต้องการขั้นพื้นฐาน ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย เช่น ความมั่นคงในหน้าที่การงาน (ไม่ถูกไล่ออกจากงานง่าย) ความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต (เช่น สร้างรั้วบ้านไว้ป้องกันแดดฝน ล็อคกุญแจบ้านเพื่อป้องกันขโมย คาดเข็มขัดนิรภัยขณะขับรถ เป็นต้น) เป็นต้น

3) ความต้องการทางด้านสังคมและการยอมรับ (Belonging or Social Needs) ความต้องการด้านนี้เป็นความต้องการในการอยู่ร่วมกัน และการได้รับการยอมรับ

จากคนอื่นให้ความรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มทางสังคม หน่วยงานต่าง ๆ สามารถตอบสนองความต้องการว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มทางสังคม เรามักจะพบว่าการอยู่รวมกันเป็นกลุ่มสังคม เนื่องจากมีความต้องการที่คล้ายคลึงกัน การอยู่คนเดียวทำให้เกิดความรู้สึกอ้างว้าง เจ็บเหงา โดดเดี่ยว เพราะฉะนั้นเพื่อทดแทนความรู้สึกดังกล่าว บุคคลจึงต้องการจึงต้องการมีเพื่อน มีคนรักใคร่ผูกพัน บรรดาคนที่ได้รับความรักจากคนอื่น ในทำนองเดียวกันก็มีความพร้อมที่จะให้ความรักแก่คนอื่นด้วย เมื่ออยู่ในกลุ่มก็เป็นที่ยอมรับของสมาชิกภายในกลุ่ม เห็นถึงความสำคัญของตน ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ก็จะทำให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจมากยิ่งขึ้น

4) ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องนับถือ (Esteem Needs) เป็นความต้องการที่เกี่ยวกับความมั่นใจในตนเองในเรื่องความรู้ความสามารถ เป็นความต้องการในการนับถือตนเองและการนับถือจากคนอื่น จะพบว่าบุคคลมีแรงจูงใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ประสบความสำเร็จ ขึ้นอยู่กับลักษณะทางบุคลิกภาพ ความเข้มของแรงจูงใจ ทิศทางเป้าหมายเป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่จะผลักดันให้บุคคลก้าวไปสู่จุดที่ต้องการได้ การได้รับการยกย่องนับถือจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ

5) ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต (Self-Actualization Needs) เป็นความต้องการที่จะพิจารณาสมรรถนะของตนเองและการบรรลุเป้าหมายที่ตนต้องการ เมื่อบุคคลมีการพิจารณาถึงบทบาทของในชีวิตของเขาว่าเป็นอย่างไร บุคคลผู้นั้นก็จะผลักดันชีวิตของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีที่สุดตามที่คาดหวังไว้

ทฤษฎีของมาสโลว์เชื่อว่า แรงจูงใจจะเกิดขึ้นเป็นลำดับขั้น เมื่อแรงจูงใจขั้นต่ำๆ ได้รับการตอบสนองแล้ว ก็ทำให้เกิดแรงจูงใจในลำดับสูงขึ้นไป

### 1.2.2 ทฤษฎีความต้องการ ERG (Alderfer's Existence Relatedness Growth Theory)

อัลเดอร์เฟอร์ (กึ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. 2554: 175; อ้างอิงจาก Alderfer. 1969) ได้นำแนวคิดของมาสโลว์มาพัฒนาเป็นทฤษฎี โดยเสนอว่า มนุษย์มีความต้องการพื้นฐาน 3 ประการคือ

1) ความต้องการอยู่รอด (Existence Needs) ได้แก่ ความต้องการทางชีวภาพ ที่อยู่อาศัย เพื่อดำรงชีวิตอยู่อย่างปลอดภัย มั่งคั่ง จึงเทียบได้กับความต้องการพื้นฐาน (Basic Needs) ขั้นที่ 1 และ 2 ของมาสโลว์

2) ความต้องการมีความสัมพันธ์ทางสังคม (Relatedness Needs) เป็นความต้องการที่จะมีเพื่อน มีฐานะเป็นที่ยอมรับของสังคม ซึ่งตรงกับความต้องการขั้นที่ 3 และ 4 ของมาสโลว์

3) ความต้องการเจริญก้าวหน้า (Growth Needs) เป็นความต้องการพัฒนาตนเองให้มีความรู้ ความสามารถและความก้าวหน้า จนประสบความสำเร็จในชีวิต ซึ่งตรงกับความต้องการขั้นสูงสุดของมาสโลว์

ทฤษฎีของอัลเดอร์เฟอร์ เชื่อว่าถ้าแรงจูงใจขั้นสูงไม่ได้รับการตอบสนอง บุคคลจะถอยความต้องการกลับไปสู่ขั้นแรก ๆ ได้ เช่น ถ้าทำงานแล้วไม่ได้รับตำแหน่งสูง บุคคลจึงหันไปสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เป็นการตอบสนองความต้องการความสัมพันธ์ทางสังคมแทน ความต้องการเจริญก้าวหน้า เป็นต้น

### 1.2.3 ทฤษฎีความต้องการของเมอร์เรย์

เมอร์เรย์ (มธุรส สว่างบำรุง. 2542: 250-252; อ้างอิงจาก Murray. 1964) ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับแรงจูงใจว่า พฤติกรรมของมนุษย์ถูกจูงใจจากองค์ประกอบของความต้องการ 2 ส่วน ได้แก่ ความต้องการทางด้านสรีรวิทยา และความต้องการทางด้านสังคม โดยเขาเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางด้านสังคม แต่ระดับความต้องการของแต่ละบุคคลจะไม่เท่ากัน นอกเหนือไปจากนั้นเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสิ่งแวดล้อมจะมีผลกระทบต่อความต้องการต่าง ๆ เหล่านี้ ตัวอย่างเช่น ถ้าบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง ได้เห็นบุคคลที่เขายกย่องชื่นชมในความสามารถได้รับเกียรติยศอันดับหนึ่ง จะทำให้แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของบุคคลนั้นเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ความต้องการของเมอร์เรย์ สามารถแบ่งได้ 5 ประเภทดังนี้

#### 1) ประเภทความทะเยอทะยาน

1.1) ความต้องการประสบผลสำเร็จ (Achievement) เป็นความต้องการที่แสดงออกถึงความสามารถ การเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ มีความท้าทาย กล้าทำงานที่ยากแต่ประเมินว่าสามารถจะทำได้

1.2) ความต้องการจำได้ (Recognition) บุคคลจะแสดงการรู้จัก ทักทาย จำได้ รับรู้ หรือนึกถึงเหตุการณ์หรือเรื่องราวต่าง ๆ

1.3) ความต้องการแสดงออก (Exhibition) มีความกล้าแสดงออก เปิดเผย โอ้อวด แสดงตนต่อบุคคลอื่น

1.4) ความต้องการครอบครอง (Acquisition) จัดเป็นความต้องการที่บุคคลอยากได้อยากมีในสิ่งที่ตนเองปรารถนา

1.5) ความต้องการปกป้องรักษา (Conservance) ทรัพย์สินสมบัติหรือสิ่งของต่าง ๆ ที่ต้องดูแล

1.6) ความต้องการความเป็นระเบียบ (Order) จัดวางสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นระเบียบเรียบร้อยสะอาด การจัดงานให้เป็นระบบ จัดการให้เกิดความสมดุล

1.7) ความต้องการสะสม (Retention) เป็นความต้องการของบุคคลที่จะเก็บสะสมสิ่งของต่าง ๆ ที่ตนเองมีความชื่นชอบ

1.8) ความต้องการสร้าง (Construction) มีความต้องการสร้าง  
สิ่งต่าง ๆ

## 2) ประเภทการปกป้องตนเอง

2.1) ความต้องการรักษาชื่อเสียงและศักดิ์ศรี (Inviolacy) เป็น  
การปกป้องตนเองไม่ให้ถูกลบล้าง ทำลาย ให้เสื่อมเสียจากเรื่องต่าง ๆ

2.2) ความต้องการหลีกเลี่ยงความอาย (Infavoidance) บุคคลจะ  
พยายามหลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์สิ่งเร้าหรือสิ่งแวดล้อมที่ทำให้บุคคลเกิดความอาย

2.3) ความต้องการป้องกันตนเอง (Defendance) จะเป็นการให้  
คำอธิบายหาเหตุผลมากล่าวอ้าง หรือเป็นการแก้ตัวในลักษณะต่าง ๆ

2.4) ความต้องการลบล้าง (Counteraction) ตอบแทนหรือแก้เผ็ดใน  
บางสิ่งบางอย่าง นอกจากนั้นยังรวมถึงการเอาชนะความอ่อนแอ ความกลัวต่าง ๆ

2.5) ความต้องการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางร่างกาย (Harm  
Avoidance)

## 3) ประเภทการตอบสนองต่ออำนาจของบุคคล

3.1) ความต้องการใฝ่อำนาจ (Dominance) แสดงออกถึง  
ความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น ควบคุมสิ่งแวดล้อม หรือมีความเป็นตนเองสูงมาก

3.2) ความต้องการเคารพ (Deference) เป็นความต้องการประสาน  
ความร่วมมือ เชื่อฟัง ชื่นชม ยอมเป็นรองต่อบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า

3.3) ความต้องการเลียนแบบ (Similance) จดจำพฤติกรรมของบุคคล  
ที่ตนเองประทับใจและเลียนแบบพฤติกรรมนั้น ๆ

3.4) ความต้องการเป็นอิสระ (Autonomy) เป็นการแสดงออกของ  
บุคคลที่ต้องการมีอิสระทางความคิด พฤติกรรมการบังคับต่าง ๆ เป็นตัวของตัวเอง สามารถยืนหยัด  
ได้ด้วยตนเอง

3.5) ความต้องการเผชิญหน้า (Contrariance) เป็นความต้องการ  
เผชิญหน้าต่อบุคคลหรือสิ่งต่าง ๆ แสดงออกถึงการขัดขวาง คัดค้าน ต่อต้าน ไม่เห็นด้วย

3.6) ความต้องการก้าวร้าว (Aggression) จะปรากฏในรูปของ  
การกระทำหรือคำพูดเพื่อต้องการเอาชนะผู้อื่น และทำให้ได้รับความเสียหาย

3.7) ความต้องการถ่อมตน (Abasement) ยอมจำนนต่ออำนาจที่  
เหนือกว่า ยอมรับคำตำหนิ ความผิดพลาด ความพ่ายแพ้หรือสภาวะพินาศ

3.8) ความต้องการหลีกเลี่ยงการกล่าวโทษ (Blame avoidance) ต่อ  
ความผิด การนิโทษกล่าวร้าย

#### 4) ประเภทปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

4.1) ความต้องการใฝ่สัมพันธ (Affiliation) ความต้องการที่จะอยู่รวมเป็นกลุ่ม ต้องการมีเพื่อน ต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่น

4.2) ความต้องการปฏิเสธ (Rejection) ต่อบุคคลหรือสิ่งของที่ตนเองไม่ต้องการหรือเกี่ยวข้องด้วย หรือเป็นการแยกตนเองออกจากสิ่งที่ตนเองเกลียด ไม่ชอบ

4.3) ความต้องการการทะนุถนอม (Nurturance) ให้การดูแล คำจุนปลอบโยน ให้ความเห็นอกเห็นใจ และตอบสนองความต้องการของบุคคล

4.4) ความต้องการขอความช่วยเหลือ (Succorance) จากบุคคลที่มีศักยภาพช่วยเหลือปกป้อง ค้ำครอง ห่วงใย แสดงความเข้าใจความรู้สึก ในสิ่งที่ตนเองร้องขอได้

4.5) ความต้องการร่าเริง (Play) เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกสดชื่น แจ่มใส หัวเราะตลกขบขัน สร้างความครึกครื้น

#### 5) ประเภทการแลกเปลี่ยนข้อมูล

5.1) ความต้องการความรู้ความเข้าใจ (Cognizance) ด้วยการสืบเสาะแสวงหาความรู้ข้อเท็จจริง หรือคำถามจากผู้อื่น

5.2) ความต้องการคำอธิบาย (Exposition) หรือเป็นการแสดงเหตุผลชี้แจงข้อมูลต่อบุคคลอื่น

จากความต้องการของเมอร์เรย์ ทั้ง 5 ประเภท (มธุรส สว่างบำรุง. 2542: 252) ส่วนใหญ่จะเน้นไปในด้านความต้องการของสังคมเป็นหลัก แต่นักจิตวิทยาส่วนใหญ่มุ่งศึกษาความต้องการประสบความสำเร็จ ความต้องการมีอำนาจ และความต้องการใฝ่สัมพันธ

#### 1.2.4 ทฤษฎีความต้องการความสำเร็จของแมคเคลแลนด์ (McClelland's Achievement Motivation Theory)

แมคเคลแลนด์ (กิฟลี วรรณจิตย์. 2538: 98-99; อ้างอิงจาก McClelland. 1961: 36-62; และ สิริอร วิชชาวุธ. 2550: 251-252; อ้างอิงจาก McClelland. 1953) มีความเชื่อว่าความต้องการของบุคคลเป็นผลมาจากการเรียนรู้มากกว่าอย่างอื่น ความต้องการที่เกิดจากการเรียนรู้จึงมีอิทธิพลสูงให้คนแสดงหรือประพฤติปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของความ ต้องการในชีวิตของแต่ละคนจะแตกต่างกัน เนื่องจากความแตกต่างในสิ่งแวดล้อมทั้งครอบครัว ที่ทำงาน ตลอดจนประเพณีวัฒนธรรม แมคเคลแลนด์ได้กล่าวถึงความต้องการไว้ 3 ประการ คือ

1) ความต้องการประสบความสำเร็จ (The Need for Achievement) เป็นความต้องการมีผลงานและบรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา คุณลักษณะของคนที่มีความต้องการประสบความสำเร็จได้แก่

1.1) เป็นคนที่มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะรับภาระหรือความรับผิดชอบในการปฏิบัติงาน ไม่ชอบเกี่ยงงาน จะค้นพบว่าปัญหาจะถูกแก้ไขโดยวิธีใดหรืออย่างไร

1.2) เป็นคนที่ตั้งเป้าหมายไว้สูงกว่าปกติและชอบเสี่ยงกับเป้าหมายนั้น

1.3) เป็นคนที่ต้องการให้ผู้อื่นประเมินหรือบอกสิ่งที่เขาทำว่าเป็นอย่างไร

2) ความต้องการมิตรสัมพันธ์ (The Need for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะส่งเสริมและรักษาสัมพันธภาพอันอบอุ่น เพื่อความเป็นมิตรกับผู้อื่น บุคคลที่มีความต้องการมิตรสัมพันธ์สูงมีลักษณะดังนี้

2.1) เป็นคนที่มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าต่อการยอมรับและให้ความเชื่อมั่นให้กำลังใจ

2.2) เป็นคนที่มีแนวโน้มที่จะปรับตัวให้เข้ากับความปรารถนาและบรรทัดฐานของผู้อื่น

2.3) เป็นคนที่มีความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่นอย่างจริงจัง

3) ความต้องการอำนาจ (The Need for Power) เป็นความต้องการที่จะมีอิทธิพลครอบงำผู้อื่น บุคคลที่มีความต้องการอำนาจสูง มีลักษณะดังนี้

3.1) มีความปรารถนาที่จะมีอิทธิพลต่อผู้อื่นโดยตรง

3.2) มีความปรารถนาที่จะมีกิจกรรมในการควบคุมเหนือผู้อื่น

3.3) มีความสนใจในการรักษาสัมพันธภาพในการเป็นผู้นำผู้ตาม

จากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความทะเยอทะยานข้างต้น สรุปได้ว่า ความต้องการประสบความสำเร็จเป็นความต้องการที่เกิดจากการเรียนรู้จึงมีอิทธิพลสูงใจให้คนแสดงหรือประพฤติปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของเขา ดังนั้นบุคคลที่มีความทะเยอทะยานเป็นแรงกระตุ้นจะช่วยผลักดันให้บุคคลไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการได้

### 1.3 ลักษณะของผู้ที่มีความทะเยอทะยาน

ความทะเยอทะยานเป็นลักษณะอย่างหนึ่งของบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ดังที่ อริยา คูหา (2552: 94) กล่าวไว้ว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์คือแรงจูงใจที่บุคคลต้องการทำให้ดีที่สุดโดยเน้นถึงมาตรฐานที่ดีที่สุดของความสำเร็จ ชอบงานที่ท้าทาย มีความรับผิดชอบ มีความคิดสร้างสรรค์ ชอบคิดวิเคราะห์ วางแผน มีหลักเกณฑ์ ขั้นตอนในการทำงาน เพื่อมุ่งความสำเร็จและเป็นการพัฒนาเพื่อความเป็นเลิศ อันเป็นแรงขับส่วนบุคคลที่จะทำให้ผลงานของตนนั้นดียิ่งขึ้นและส่งเสริมให้กิจกรรมต่าง ๆ ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ เมอร์เรย์ (อริยา คูหา. 2552: 95; อ้างอิงจาก Murray. 1983) ได้สรุปลักษณะของบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ไว้ว่ามีดังนี้

- 1) ปฏิบัติงานด้วยความรวดเร็ว โดยตั้งใจทำให้ผลดีที่สุด
- 2) มีการจัดการและควบคุมคน ความคิดและวัสดุสิ่งของได้รวดเร็ว และด้วย

ความอิสระ

- 3) สามารถเอาชนะสิ่งต่างๆที่เป็นอุปสรรคได้ด้วยมาตรฐานที่ดีเลิศ
- 4) ตั้งใจทำงานเพื่อจะแข่งขัน เอาชนะผู้อื่น
- 5) มักจะเพิ่มความนับถือตนเองด้วยประสบการณ์แห่งความสำเร็จของตน

อริยา คูหา (2552: 94) กล่าวว่า ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ประกอบด้วย 6 ด้าน ดังนี้

- 1) ด้านความความทะเยอทะยาน
- 2) ด้านความกระตือรือร้น
- 3) ด้านความกล้าเสี่ยง
- 4) ด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง
- 5) ด้านการรู้จักวางแผน
- 6) ด้านความมีเอกลักษณ์

จากลักษณะของความทะเยอทะยานข้างต้น สรุปได้ว่า ลักษณะของบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์นั้น จะเป็นบุคคลที่มีความทะเยอทะยานประกอบอยู่ด้วย คือบุคคลเหล่านี้มักจะมองเห็นว่าตนเองมีความคิด มีความสามารถ มีความรับผิดชอบ เป็นต้น เพื่อที่จะสามารถทำงานให้ประสบความสำเร็จได้

#### 1.4 ประเภทของความทะเยอทะยาน

สุทธสินี ศรีเที่ยงตรง (2553: 5) กล่าวถึงความทะเยอทะยานของนักเรียนว่า มีทั้งทางบวกและทางลบ โดยมีรายละเอียดเพิ่มเติมดังนี้

1) ความทะเยอทะยานทางบวก หมายถึง การแสดงออกของลักษณะนิสัยของนักเรียนที่มีความต้องการจะให้ตนสำเร็จ ต้องการมิตรสัมพันธ์ ต้องการอำนาจ ได้แก่ การตั้งความหวัง มีความกระตือรือร้น มานะพยายาม มุ่งมั่น ใช้ความสามารถของตนเองเพื่อไปสู่จุดหมายที่ต้องการ มีการส่งเสริมและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นเพื่อความเป็นมิตร ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น หวังได้รับการมีน้ำใจตอบแทน ปฏิบัติตนให้คนเคารพยำเกรง

2) ความทะเยอทะยานทางลบ หมายถึง การแสดงออกของลักษณะนิสัยของนักเรียนที่มีความต้องการจะให้ตนสำเร็จ ต้องการมิตรสัมพันธ์ ต้องการอำนาจ ได้แก่ การทำทุกวิถีทางเพื่อให้ตนเองไปสู่จุดหมายที่ต้องการ ถึงแม้ว่าจะต้องใช้เล่ห์เหลี่ยม คดโกง เอาเปรียบผู้อื่น ยอมเสียสัมพันธภาพกับเพื่อนเพื่อผลประโยชน์ของตน ใช้อำนาจบังคับข่มขู่เพื่อให้บุคคลอื่นกระทำตามที่เราต้องการ

### 1.5 องค์ประกอบของความทะเยอทะยาน

สุทธาสินี ศรีเที่ยงตรง (2553: 4-5) ได้แบ่งองค์ประกอบของความทะเยอทะยานของนักเรียนออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1) ความต้องการประสบความสำเร็จ หมายถึง การกระทำของนักเรียนที่บ่งบอกถึงความมุ่งมั่น โดยมีการตั้งความคาดหวัง ตั้งเป้าหมาย มีความเพียรพยายาม กระตือรือร้นที่เป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ บางครั้งอาจต้องใช้เล่ห์เหลี่ยม คดโกง เอาเปรียบผู้อื่นเพื่อให้ได้มาซึ่งความสำเร็จ

2) ความต้องการมิตรสัมพันธ์ หมายถึง การกระทำของนักเรียนที่บ่งบอกถึงความต้องการที่จะส่งเสริมและรักษาสัมพันธภาพเพื่อความเป็นมิตร ใส่ใจความรู้สึกและมักจะปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น หวังได้รับการมีน้ำใจตอบแทน จึงพยายามทำตนให้สอดคล้องกับความต้องการของคนอื่น แม้ว่าบางครั้งจะใช้วิธีการที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมก็ตาม

3) ความต้องการอำนาจ หมายถึง การกระทำของนักเรียนที่ทำให้เกิดพฤติกรรมบางอย่างขึ้น และเป็นพฤติกรรมที่จะได้รับการตอบโต้จากบุคคลอื่น นั่นคือการทำให้นักเรียนแสดงความสามารถในการที่จะโน้มน้าวให้บุคคลอื่นประพฤติ ปฏิบัติคล้ายตาม หรือมีความเคารพเกรงกลัวและมีศรัทธาในตนเอง บางครั้งอาจใช้อำนาจบังคับ ช่มชู้ เพื่อให้บุคคลอื่นกระทำตามที่ตนต้องการ

จากองค์ประกอบของความทะเยอทะยานข้างต้น ผู้วิจัยศึกษาเฉพาะความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น สรุปได้ว่า ความทะเยอทะยานทางบวกประกอบด้วย ด้านประสบความสำเร็จบ่งบอกถึงความมุ่งมั่น โดยมีการตั้งความคาดหวัง ตั้งเป้าหมาย มีความเพียรพยายาม กระตือรือร้น ที่เป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ด้านมิตรสัมพันธ์บ่งบอกถึงความต้องการที่จะส่งเสริมและรักษาสัมพันธภาพเพื่อความเป็นมิตร ใส่ใจความรู้สึกและมักจะปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น และด้านอำนาจเป็นการแสดงความสามารถในการที่จะโน้มน้าวให้บุคคลอื่นประพฤติ ปฏิบัติคล้ายตาม

### 1.6 ปัจจัยที่มีผลต่อความทะเยอทะยาน

จิตรา วสุวานิช (2518: 98-100) ได้จำแนกปัจจัยที่มีผลต่อความทะเยอทะยานออกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านความสำเร็จและความล้มเหลว ด้านบุคลิกภาพ ด้านมาตรฐานของกลุ่ม ด้านรางวัลและการลงโทษ และด้านระดับสังคม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1) ความสำเร็จและความล้มเหลว จากการทดลองมากมายในเรื่องความสำเร็จและความล้มเหลวส่วนใหญ่พบผลดังนี้

1.1) เด็กนักเรียนที่ประสบความสำเร็จในการเรียนมักจะเป็นผู้ที่ตั้งจุดมุ่งหมายหรือตั้งระดับของความทะเยอทะยานได้ถูกต้องและใกล้เคียงกับความเป็นจริง

1.2) เด็กนักเรียนที่ประสบความสำเร็จในการเรียนบ่อย ๆ มักจะตั้งจุดมุ่งหมายไว้แล้วไม่เปลี่ยนไปตามที่ตั้งไว้

1.3) จากผลสำเร็จที่เด็กนักเรียนได้รับในครั้งหนึ่งแล้วจะเป็นผลถึงการตั้งระดับความทะเยอทะยานในคราวต่อไป

1.4) ความสนใจในกิจกรรมที่กระทำจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์เดิม และความพอใจที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต

1.5) ความสำเร็จหรือความหวังว่าจะสำเร็จ จะช่วยให้เกิดความสนใจและความพยายามในกิจกรรมนั้นมากยิ่งขึ้น

1.6) เมื่อมีการพลาดหวังหรือล้มเหลวเกิดขึ้น มักจะทำให้เด็กนักเรียนเกิดความผิดหวัง และความรู้สึกท้อถอย ส่วนใหญ่จะยังไม่สามารถปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดในทันที

1.7) การได้รับรางวัลบ้างเป็นบางครั้ง แบบ Partial Reinforcement ของ สกินเนอร์ (Skinner) จะทำให้ผู้เรียนมีความมุ่งมั่นและพยายามอยู่เสมอ เพราะไม่ทราบแน่ชัดว่าเมื่อไรการกระทำของตนจะได้รับสิ่งเสริมแรง

## 2) บุคลิกภาพ

2.1) เด็กนักเรียนที่มีความมั่นใจในตนเองมักจะตั้งระดับความทะเยอทะยานได้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง

2.2) เด็กนักเรียนที่ชอบการแข่งขันและชอบเอาชนะและมีความต้องการด้านผลสัมฤทธิ์สูง มักจะชอบงานที่เสี่ยงและล่อแหลมต่อความล้มเหลว

2.3) เด็กนักเรียนที่ไม่ค่อยมีความมั่นใจในตนเอง บางครั้งจะชอบตั้งระดับความทะเยอทะยานไว้สูงมาก (เกินความสามารถของตน) ทั้งนี้เพื่อปกปิดความไม่มั่นใจของตนเอง

2.4) เด็กนักเรียนที่มีความรู้สึกถูกความสามารถของตนเอง มักจะตั้งระดับของความทะเยอทะยานไว้ต่ำ ทั้งนี้ เพื่อป้องกันการเสี่ยงและลดความวิตกกังวลของตนเอง

3) มาตรฐานของกลุ่ม บางครั้งการตั้งระดับของความทะเยอทะยานก็ขึ้นอยู่กับกลุ่มเพื่อน ๆ ที่เด็กนักเรียนเป็นสมาชิกอยู่ ถ้าเพื่อนในกลุ่มล้วนแต่เป็นผู้มีความทะเยอทะยานสูง ตนก็พยายามไปด้วย เพราะเด็กมักจะมีแนวโน้มที่จะไม่เป็นที่ยอมรับของสมาชิกในกลุ่ม และในบางโรงเรียนที่ยึดถือความสำคัญของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมาก ก็จะเป็นสิ่งช่วยให้เด็กต้องตั้งระดับความทะเยอทะยานไว้สูงมาก และจะต้องพยายามไปให้ถึงจุดหมายที่วางไว้ด้วย เช่น โรงเรียนที่สนับสนุนให้นักเรียนสอบได้คะแนนยอดเยี่ยมประจำปี

4) รางวัลและการลงโทษ ผลของการได้รับรางวัลหรือการลงโทษจะมีส่วนทำให้ระดับของความทะเยอทะยานของเด็กนักเรียนเปลี่ยนแปลงไปมากที่สุด เพราะ

4.1) รางวัลจะเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้มีการกระทำซ้ำ ๆ ของพฤติกรรมนั้น

4.2) รางวัลมักจะทำให้เด็กนักเรียนอาสาที่จะทำในสิ่งที่ตนไม่เคยนึกสนใจก็ได้

4.3) การลงโทษจะทำให้เด็กนักเรียนไม่อยากกระทำในสิ่งที่ครูได้คาดโทษไว้

4.4) การเสี่ยงกับการลงโทษ จะช่วยให้เด็กพยายามกระทำพฤติกรรมอย่างระมัดระวังที่สุด

4.5) บางครั้งการลงโทษของครู ทำให้เด็กนักเรียนมีความรู้สึกแค้นเคือง และก้าวร้าวเกิดขึ้น ทำให้เด็กนักเรียนไม่ชอบครูที่ลงโทษ และตลอดจนมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้ตนต้องถูกลงโทษ

#### 5) ระดับสังคม

5.1) เด็กนักเรียนที่มาจากระดับสังคมชั้นเดียวกัน มักจะมีระดับของความทะเยอทะยานเท่าเทียมกัน

5.2) การเลี้ยงดูเด็กประเภทไม่ตามใจเด็กจนเกินไป มักจะช่วยให้เด็กรู้จักตั้งระดับความทะเยอทะยานสูง

5.3) อาชีพของบิดามารดา และระดับสติปัญญาของเด็ก จะมีส่วนสัมพันธ์กับความทะเยอทะยานทางบวก

5.4) เด็กที่มาจากครอบครัวในชนชั้นกลางมักจะมีแรงจูงใจในการเรียนสูงกว่าชนชั้นต่ำ

### 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทะเยอทะยาน

#### 1.7.1 งานวิจัยในประเทศ

ตรงสรณ์ คนดี (2544) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความทะเยอทะยานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัย พบว่า 1) ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างปัจจัยบางประการกับความทะเยอทะยาน มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อวิเคราะห์จากนักเรียนชาย นักเรียนหญิง และรวมทั้งหมด และเมื่อเปรียบเทียบค่าสหสัมพันธ์พหุคูณของปัจจัยบางประการกับความทะเยอทะยานระหว่างที่วิเคราะห์จากนักเรียนชาย และนักเรียนหญิง พบว่า มีค่าความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และ 2) ค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยด้านการประสบความสำเร็จทางการเรียน และการมีอำนาจเหนือคนอื่นส่งผลต่อความทะเยอทะยานของนักเรียนชายและนักเรียนทั้งหมด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อวิเคราะห์จากนักเรียนหญิง พบว่า ปัจจัยด้านความประสบความสำเร็จทางการเรียน และการกล้าแสดงออก ส่งผลต่อความทะเยอทะยานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนปัจจัยด้านการมีอำนาจเหนือคนอื่นส่งผลต่อความทะเยอทะยานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนั้นส่งผลต่อความทะเยอทะยานอย่างไม่มีนัยสำคัญ และเมื่อเปรียบเทียบค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยแต่ละด้านที่ส่งผลต่อความทะเยอทะยาน ระหว่างที่วิเคราะห์จากนักเรียนชาย และนักเรียนหญิง พบว่า มีค่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติทุกด้าน

สุธาสนี ศรีเที่ยงตรง (2553) ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความทะเยอทะยาน (Ambition) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการวิจัยพบว่า 1) ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัยทุกตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความทะเยอทะยานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 2) รูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์ทั้ง 3 โครงสร้างมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และ 3) ตัวแปรเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความทะเยอทะยานโดยใช้วิธีการทางบวก ได้รับอิทธิพลทางตรงจากตัวแปรการเปิดรับสื่อความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตน โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .729 .324 .237 และ .171 ตามลำดับ และได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากตัวแปรความเชื่อมั่นในตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตน โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .091 และ .081 ตามลำดับ ตัวแปรปัจจัยทั้งหมดรวมกันอธิบายความแปรปรวนของความทะเยอทะยานโดยใช้วิธีการทางบวกได้ร้อยละ 81 และเมื่อพิจารณาตัวแปรเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความทะเยอทะยานโดยใช้วิธีการทางลบ ได้รับอิทธิพลทางตรงจากตัวแปรการควบคุมตนเอง และการเปิดรับสื่อ โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .210 และ .185 ตามลำดับ และได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตน โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .189 ตัวแปรปัจจัยทั้งหมดรวมกันอธิบายความแปรปรวนของความทะเยอทะยานโดยใช้วิธีการทางลบได้ร้อยละ 14.30

### 1.7.2 งานวิจัยต่างประเทศ

เชียร์ (ศิริบุรณ์ สายโกสม. 2551: 150; อ้างอิงจาก Sears: 1940) ศึกษาทดลองเกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียน ผลการทดลองพบว่า นักเรียนในกลุ่มที่ถูกวางเงื่อนไขของความสำเร็จ ประเมินการทำงานของตนได้อย่างถูกต้อง มีการวางแผนเป้าหมายไว้สูงกว่าที่เป็นจริงเล็กน้อย ผู้สังเกตพฤติกรรมไม่ได้ดูว่านักเรียนมาจากกลุ่มใด นักเรียนในกลุ่มที่ถูกวางเงื่อนไขล้มเหลว มีความแตกต่างอย่างมากระหว่างเป้าหมายและผลงานที่เป็นจริง และยังมีผลอย่างมากต่อวิธีการตั้งเป้าหมาย นักเรียนบางคนตั้งเป้าหมายที่เป็นไปไม่ได้ ขณะที่บางคนตั้งเป้าหมายน่าขัน การทดลองนี้เป็นเครื่องยืนยันถึงผลของความสำเร็จและความล้มเหลวที่มีต่อความทะเยอทะยานของมนุษย์ ในทางตรงกันข้ามความล้มเหลวที่ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ทำให้ผู้ที่มิประวัติความล้มเหลว มีการวางแผนเป้าหมายที่สูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง

อัชบีและสชุน (Ashby; & Schoon. 2010) ได้ศึกษาการประสบความสำเร็จในอาชีพเกี่ยวกับบทบาทของความทะเยอทะยานในอาชีพของวัยรุ่น คุณค่า ความทะเยอทะยานและเพศในการทำนายสถานภาพทางสังคมและรายได้ของวัยผู้ใหญ่ ผลการวิจัยพบว่า คุณค่าของความทะเยอทะยานของวัยรุ่นทั้งชายและเพศหญิงมีความสัมพันธ์กับรายได้ของวัยผู้ใหญ่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และคุณค่าของความทะเยอทะยานในเพศหญิงมีความสัมพันธ์สถานะทางสังคมในวัยผู้ใหญ่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมทั้งความทะเยอทะยานในอาชีพของวัยรุ่นของเพศหญิงมีความสัมพันธ์กับรายได้ในวัยผู้ใหญ่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.05 และความทะเยอทะยานในอาชีพของวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความสัมพันธ์กับ  
สถานภาพทางสังคมของวัยรุ่นใหญ่อ่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากงานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า การประสบความสำเร็จทางการเรียน ความกล้าแสดงออก การมีอำนาจเหนือคนอื่น การเปิดรับสื่อ ความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมตนเองและการรับรู้ความสามารถของตนส่งผลต่อความทะเยอทะยาน ส่วนการทดลองเกี่ยวกับความทะเยอทะยาน นักเรียนในกลุ่มที่ถูกวางเงื่อนไขของความสำเร็จสามารถประเมินการทำงานของตนได้อย่างถูกต้อง อีกทั้งความทะเยอทะยานของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับสถานภาพทางสังคมและรายได้ของวัยผู้ใหญ่ด้วย

## 2. เอกสารเกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

## 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey. 2008: 5) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าคือ กระบวนการที่มีจุดมุ่งหมายในการป้องกันและบำบัดรักษาเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ สังคมและตัวบุคคล การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการระหว่างสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล โดยเน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในระดับจิตสำนึก โดยสมาชิกอาจจะประสบปัญหาวิกฤต หรือขัดแย้งและสับสน ตลอดจนความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้กลุ่มเกิดความเห็นอกเห็นใจและมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ อันจะนำไปสู่การเปิดเผยถึงเรื่องราวและปัญหาต่าง ๆ ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจและยอมรับในปัญหา จนสามารถค้นหาทางแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเอง

จันทร์โพธิ์ แสงอรุณ (2557: 3) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ว่าเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพของบุคคลสองฝ่าย คือนักจิตวิทยาการศึกษาในบทบาทของผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่ในการเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่นและดูแลทิศทางของกลุ่มให้ไปถึงเป้าหมาย สมาชิกกลุ่มมีตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เป็นผู้ที่กำลังประสบกับปัญหา มีความขัดแย้งในใจและต้องการความช่วยเหลือ หรือเป็นผู้ที่ต้องการค้นหาตนเอง บรรยากาศกลุ่มเกิดจากความสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่มที่มีการยอมรับ มีความไว้วางใจ มีความปลอดภัย ปราศจากการคุกคาม มีความรักและความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกต่อกัน ทำให้บุคคลกล้าเปิดเผยตนเอง ยินดีต้อนรับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ตามความเป็นจริง และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน กระบวนการกลุ่มเน้นการสร้างบรรยากาศให้เอื้อต่อการรักษา คือ มีความเข้าใจและความรู้สึกปลอดภัยอันจะนำไปสู่การสำรวจเพื่อทำความเข้าใจ ยอมรับ และสามารถหาหนทางแก้ปัญหาได้

วัชร ทรัพย์มี (2550: 103-104) ให้นิยามเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม ว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของการให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการที่ผู้มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองหรือต้องการจะแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดย

ผู้นำกลุ่มอยู่ร่วมกัน สมาชิกกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหาหรือปรับปรุงตนเองกับทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา

จากความหมายข้างต้น การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการสร้างสัมพันธภาพของบุคคลทั้งสองฝ่ายระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม โดยเน้นเรื่องความคิดความรู้สึกและพฤติกรรม โดยผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็น และมีบรรยากาศความเห็นอกเห็นใจและมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจและยอมรับในปัญหา จนสามารถค้นหาทางแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเอง

## 2.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2008: 5-6) กล่าวว่า สมาชิกกลุ่มจะมีจุดมุ่งหมายเฉพาะเกี่ยวกับประสบการณ์ในการเข้ากลุ่ม จุดมุ่งหมายที่มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดกับสมาชิกกลุ่ม มีดังนี้

- 1) เพื่อเรียนรู้ในการให้ความไว้วางใจต่อตนเองและผู้อื่น
- 2) เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้และความรู้ในตนเอง เพื่อนำไปพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง
- 3) เพื่อรับรู้ถึงปัญหาของสมาชิกกลุ่ม และนำไปสู่การทำความเข้าใจสมาชิกกลุ่ม
- 4) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีการเรียนรู้และสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
- 5) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวและสังคมของตนเองได้
- 6) เพื่อเพิ่มการยอมรับนับถือตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความเคารพตนเอง อันจะนำไปสู่มุมมองใหม่ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น
- 7) เพื่อเรียนรู้ถึงการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม
- 8) เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์และความเอาใจใส่ต่อผู้อื่น
- 9) เพื่อค้นพบทางออกของปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหา
- 10) เพื่อเพิ่มการกำกับตนเอง การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และความรับผิดชอบที่มีต่อตนเองและผู้อื่น
- 11) เพื่อตระหนักรู้ถึงวิธีการแก้ไขปัญหาและแก้ไขปัญหาด้อย่างเหมาะสม
- 12) เพื่อดำเนินการตามแผน ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ด้วยการทำข้อตกลงกับตนเองเพื่อที่จะสามารถทำตามแผนที่วางไว้ได้
- 13) เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคมได้อย่างเหมาะสม

14) เพื่อฝึกความไวต่อการรับรู้ความต้องการและอารมณ์ของผู้อื่น

15) เพื่อเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยการดูแล เอาใจใส่ จริงใจ และตรงไปตรงมา

16) เพื่อทำความเข้าใจคุณค่าของตนเองและสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้ นอกจากจุดมุ่งหมายที่กล่าวมาข้างต้น กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 6) ยังกล่าวถึงจุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษากลุ่มเพิ่มเติมไว้ดังนี้

1) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน พัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหา สามารถจะตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ เข้าใจถึงการที่ผู้อื่นต้องเผชิญปัญหาและหาทางแก้ไขเช่นเดียวกับตนเอง

2) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น รู้จักที่จะพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เกิดการรักใคร่ปรองดองกันในกลุ่ม

3) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเอง มั่นใจ และกล้าแสดงออก อีกทั้งยอมรับในการพัฒนาตนเอง รู้ว่าตนเองมีค่า

4) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้วิธีการพัฒนาตนตามขั้นพัฒนาการของตนเป็นไปอย่างเหมาะสม

5) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้วิธีการตัดสินใจหาวิธีแก้ปัญหาที่บางครั้งไม่ได้มีอยู่วิธีเดียว

6) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักปรับปรุงตนเอง รับรู้ แก้ไขข้อบกพร่องใจของตนเอง

7) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 8) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่ามุ่งไปที่ความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่มทั้งลักษณะภายใน เช่น ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งเกิดจากการตระหนัก และยอมรับความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนอย่างชัดเจน นำไปสู่การมองปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน ค้นพบศักยภาพแห่งตน สามารถกำหนดเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงได้ การเปลี่ยนแปลงความสามารถในการสร้างสัมพันธระหว่างบุคคล การฝึกเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตามเป้าหมายที่วางไว้ให้สำเร็จ และการบรรเทาหรือลดอาการแสดงทางอารมณ์ต่าง ๆ จุดมุ่งหมายของการจัดกลุ่ม ประกอบด้วยจุดมุ่งหมายของกลุ่มและจุดมุ่งหมายของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน หากจุดมุ่งหมายทั้งสองมีความสอดคล้องกันก็จะช่วยต่อการพาสมาชิกกลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ได้

วัชร ทรัพย์มี (2550: 105) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ว่ามีดังนี้

1) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผย ไม่เก็บกดและไม่เสแสร้ง

2) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น

3) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้น และไม่ได้มุ่งหวังว่าตนจะต้องดีเลิศไปหมดทุกด้าน

4) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้จักผู้อื่นเพิ่มขึ้น

5) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น ไม่หนีการเข้าสังคม

6) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าสู่โลกของความเป็นจริงเพิ่มขึ้น ลดการใช้กลไกป้องกันตนเอง

7) เพื่อพัฒนาทักษะในการสื่อความหมายของสมาชิกกลุ่ม เช่น ตั้งคำถามได้ตรงเป้าหมาย นุ่มนวล

8) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มไม่ด่วนตัดสินใจก่อนพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบ

9) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ได้ว่า ตนไม่ได้มีปัญหาแต่เพียงลำพังผู้เดียว ตระหนักว่าผู้อื่นก็เผชิญปัญหาและหาทางแก้ปัญหาเหมือนกัน

10) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสพิจารณาว่าค่านิยมของตนเหมาะสมหรือไม่

11) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มสามารถตัดสินใจได้ด้วยคามมั่นคงทางจิตใจ แม้จะมีอัตราเสี่ยงอยู่บ้างก็ตาม

12) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าวิธีแก้ปัญหาไม่ได้มีวิธีเดียว

13) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและมีความจริงใจในการช่วยเหลือกลุ่ม

14) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ของตนที่แฝงอยู่

15) เพื่อฝึกให้สมาชิกกลุ่มไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

16) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น เกิดความภูมิใจว่าได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

จากจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจตนเอง เกิดการยอมรับตนเอง มองเห็นและรับรู้ปัญหาของตนเองและผู้อื่น สามารถค้นพบศักยภาพแห่งตนจนสามารถควบคุมตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเองให้สามารถกำหนดเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การฝึกเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ เอาใจใส่ทั้งตนเองและผู้อื่น สามารถตัดสินใจและตระหนักถึงวิธีการแก้ไขปัญหาและแก้ไขปัญหาก็จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตามเป้าหมายที่วางไว้ให้สำเร็จ

### 2.3 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

จอร์จ และคริสเตียนนี่, แฮนเซนและคนอื่น ๆ และแกซดา (กาญจนา ไชยพันธ์. 2549: 8-9; อ้างอิงจาก George; & Cristiani.1986; Hansen; & et al. 1980; & Gazda.1978) กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

- 1) ผู้นำกลุ่มสามารถปฏิบัติครั้งละเกินกว่า 1 คน แต่ไม่เกิน 12 คน ทำให้ประหยัดเวลา
  - 2) สมาชิกกลุ่มได้พบว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน ทั้งยังเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พัฒนาตนเองผ่านกระบวนการที่ได้รับจากสมาชิกกลุ่มที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเขา
  - 3) สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะมีการให้และการรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม เกิดการยอมรับของสมาชิกในกลุ่มก่อให้เกิดการยอมรับและเผชิญปัญหาของสมาชิกกลุ่ม หรือกรณีต้องเรียนรู้วิธีแก้ปัญหา สมาชิกกลุ่มมีโอกาสสังเกตและนำวิธีการแก้ปัญหามาใช้กับตนเอง
  - 4) สมาชิกกลุ่มเกิดการรู้สึกว่าได้มองตัวเองได้กว้างไกลกว่าเดิม เพราะการแสดงการยอมรับของสมาชิกกลุ่ม จึงเกิดการพัฒนาความรู้สึกยอมรับจะสัมพันธ์กับการเคารพในความเป็นมนุษย์ของแต่ละบุคคล
  - 5) สมาชิกกลุ่มเรียนรู้เกี่ยวกับเจตคติความรู้สึกและจุดมุ่งหมายในการกระทำ หรือการแสดงออกของตน และทั้งของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม เรียนรู้ที่จะเสนอแนะแสดงความคิดเห็น เพื่อช่วยพัฒนาสมาชิกกลุ่มและตนเอง
  - 6) ผู้นำกลุ่มได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่มได้ประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ข้อดีและข้อเสียเพื่อนำมาปรับปรุงในครั้งต่อไป
  - 7) ด้านจิตวิทยา ในการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้ผู้นำกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self - Concept) เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ทำให้แต่ละคนได้ข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มเกี่ยวกับตนเอง เกิดการรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองอย่างไร และปฏิสัมพันธ์ทางจิตวิทยาเน้นความไว้วางใจ ความจริงใจ การยอมรับและเคารพในสิทธิของกันและกัน ช่วยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนกล้าเปิดเผยตนเอง ในขณะเดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ซึ่งมีทัศนคติและค่านิยมที่แตกต่างไปจากตน การให้คำปรึกษากลุ่มทำให้ผู้นำกลุ่มเกิดการเรียนรู้ในการปรับตัว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เนื่องจากการเรียนรู้ใหม่ที่เหมาะสมจากกลุ่ม
  - 8) ทางด้านสังคม การให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้ผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการอยู่ร่วมกัน ช่วยเหลือกัน นอกจากนี้ยังทำให้ผู้นำกลุ่มตระหนักว่าบุคคลที่อยู่ร่วมกันในสังคมต่างก็มีปัญหาเช่นกัน ทั้งยังเรียนรู้บทบาทของตนเองและการปรับตัวทางสังคม
- จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 17-18) กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นเครื่องมือสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับการแก้ไข

การป้องกันปัญหา และการพัฒนาศักยภาพของบุคคล เช่น นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ ครูแนะแนว พยาบาล ฝ่ายบุคลากรของหน่วยงาน เป็นต้น สามารถนำการให้คำปรึกษากลุ่มมาประยุกต์ใช้ในหน่วยงาน การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถจัดขึ้นได้ทั้งในสถานศึกษา ไม่ว่าจะเป็นโรงเรียน ศูนย์ให้การปรึกษาในสถาบันอุดมศึกษา สถานพยาบาล เช่น โรงพยาบาลทั้งในแผนกผู้ป่วยนอกและแผนกผู้ป่วยใน หน่วยงานของรัฐที่มีหน้าที่ในการดูแล พื้นฟูสุขภาพ เช่น ศูนย์จิตชุมชน ศูนย์บำบัดยาเสพติด สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน รวมถึงหน่วยงานเอกชนซึ่งให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนเพื่อพัฒนางาน ฝ่ายบุคลากรขององค์กรต่าง ๆ จึงให้ความสนใจในการนำกลุ่มไปใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพของพนักงาน รวมถึงการนำไปใช้เพื่อรับทราบปัญหาและแก้ไขในหน่วยงาน การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถประยุกต์ใช้กับประชากรกลุ่มต่าง ๆ ดังนี้

### 1) วัยเด็ก

การให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับเด็กเพื่อการป้องกันและการแก้ไขปัญหา ในโรงเรียนมักจัดการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การทะเลาะวิวาท การชกต่อยหรือการใช้กำลังต่อสู้กัน ปัญหาในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การแสดงพฤติกรรมรุนแรง การทำร้ายร่างกาย เด็กที่มีความเห็น้อยล้ำ เจื้อยชา เด็กที่ถูกทอดทิ้ง เป็นต้น การจัดกลุ่มย่อย (Small Group) เพื่อให้มีการพูดคุยในกลุ่ม สามารถช่วยให้เด็กได้มีโอกาสแสดงออกถึงความต้องการ ได้บอกเล่าปัญหาต่าง ๆ ทั้งยังเป็นการค้นหาเด็กที่มีปัญหาในการพัฒนาการประจำวัย หรือปัญหาพฤติกรรม หากเด็กได้รับการดูแลและความช่วยเหลือตั้งแต่เริ่มแรกจะทำให้พวกเขามีโอกาสในการใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

### 2) วัยรุ่น

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องพบกับความโดดเดี่ยวเป็นอย่างมาก เป็นวัยที่ต้องตัดสินใจครั้งสำคัญที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตตลอดไป กลุ่มมีความเหมาะสมอย่างมากกับวัยรุ่น เนื่องจากกลุ่มเป็นสถานที่ที่เปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้ระบายความรู้สึกคับข้องใจ ได้สำรวจความสนใจใคร่รู้ภายในตนเอง และตระหนักว่า ตนสามารถแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกกับเพื่อนได้ การให้คำปรึกษากลุ่มเปิดโอกาสให้ได้ถามคำถามเกี่ยวกับความต้องการคำนิยาม ได้เรียนรู้การสื่อสารสัมพันธ์กับเพื่อน ได้สังเกตตัวแบบในกลุ่ม ได้ทดลองสิ่งใหม่ ในสถานการณ์จริงที่มีความปลอดภัย ทำให้รู้ข้อจำกัดของตน นอกจากนี้ การให้คำปรึกษากลุ่มยังเป็นเครื่องมือสำหรับการพัฒนาความงอกงามของจิตใจอันเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ได้แสดงออกถึงปัญหา และความต้องการของตน ขณะเดียวกัน ก็ได้รับฟังและช่วยกันหาทางออกสำหรับสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหา ก่อให้เกิดการตระหนักในคุณค่าและความสามารถแห่งตน สามารถเข้าใจและยอมรับตนเองได้

### 3) นักเรียน นักศึกษา

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นเครื่องมือที่มีคุณค่าสำหรับกลุ่มนักเรียน นักศึกษา เพื่อช่วยให้สามารถค้นพบความต้องการของตน โดยเฉพาะนักเรียน นักศึกษาที่มีความรู้สึกท้อแท้หรือท้อถอยที่ตนเรียนอยู่มุ่งความสนใจไปที่การพัฒนาสติปัญญาเพียง

อย่างเดียว โดยไม่คำนึงถึงความมั่งคั่งของอารมณ์และจิตใจ การให้คำปรึกษากลุ่มในโรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย มักจัดสำหรับนักเรียน นักศึกษาที่พบกับภาวะวิกฤติของพัฒนาการตามวัย โดยมีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาความมั่งคั่งของจิตใจและสามารถเผชิญกับสถานการณ์ในชีวิตได้ เช่น การตัดสินใจเลือกอาชีพ การสร้างความสัมพันธ์ การวางแผนการศึกษา การจัดการกับความรู้สึก โดดเดี่ยว เป็นต้น จากประสบการณ์การทำงานในสถานศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับ นักศึกษาใหม่เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะนอกจากเป็นการต้อนรับนักศึกษา การแนะนำ สถานที่ และการอยู่ในสถานที่ใหม่แล้ว ยังสามารถบอกคนอื่นที่รู้สึกเหมือนตน ทำให้ไม่รู้สึก โดดเดี่ยว สามารถสร้างความรักและความผูกพันต่อกัน นำไปสู่การเริ่มต้นของการเป็นเพื่อนที่มีความจริงใจต่อกัน ซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีในการใช้ชีวิตมหาวิทยาลัยต่อไป นอกจากนี้การเรียนรู้ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพภายในกลุ่ม ยังนำไปสู่การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนใหม่ ๆ ให้สามารถ อยู่ร่วมกับเพื่อนใหม่ได้อย่างมีความสุข

#### 4) วัยสูงอายุ

ผู้สูงอายุ เป็นผู้ที่ต้องพบความโดดเดี่ยวเช่นเดียวกับกลุ่มวัยรุ่น บ่อยครั้งที่ รู้สึกว่า ตนไร้คุณค่า ไม่มีประสิทธิภาพ ไม่เป็นที่ต้องการ ไม่มีความหมาย ผู้สูงอายุจำนวนมากที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองภายหลังจากการเกษียณอายุ มีความซึมเศร้าตามมา การให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้ผู้สูงอายุได้เผชิญกับงานพัฒนาการของวัย ทำลายกับความโดดเดี่ยวและความตายที่จะมาถึง การให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้พ้นจากความโดดเดี่ยวและได้ค้นพบความหมายในการดำเนินชีวิตต่อไป

จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นประโยชน์สำหรับประชากรทุกกลุ่ม ทุกหน่วยงานสามารถจัดกลุ่มเพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหา การป้องกันปัญหา และการพัฒนา ศักยภาพ กลุ่มมีประโยชน์อย่างยิ่งกับวัยรุ่นที่กำลังค้นหาเอกลักษณ์และศักยภาพแห่งตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นที่อยู่ในสถานศึกษา การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการเปิดโอกาสให้เกิดการแลกเปลี่ยน ความคิด ความต้องการและประสบการณ์ จะช่วยให้พวกเขาเกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น ค้นพบ ตนเองในด้านต่างๆ นำไปสู่การพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพของสังคมต่อไป

จากประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการที่ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก การยอมรับและเผชิญปัญหา จนสามารถเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและพัฒนาตนเอง ซึ่งสามารถทำได้ในหลากหลาย หน่วยงาน และหลากหลายช่วงวัย

## 2.4 หลักการสร้างกลุ่มเพื่อการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารต่างๆ พบว่า มีการอธิบายเกี่ยวกับการสร้างกลุ่มไว้ หลากหลายหัวข้อ ผู้วิจัยจึงรวบรวมหลักการสร้างกลุ่มเพื่อการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

### 2.4.1 การเลือกสมาชิกกลุ่ม

โอห์ลเซน (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549: 9; อ้างอิงจาก Ohlsen. 1983) มีความเห็นเกี่ยวกับเพศว่า ถ้าเป็นเด็กคละกันทั้งเด็กหญิงและชายจะทำให้ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้เรียนรู้ด้านสังคมกับเพื่อนต่างเพศ ส่วนเกชดา (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549: 9-10; อ้างอิงจาก Gazda. 1984) มีความเห็นในเรื่องเพศที่จะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มว่า ถ้าเป็นผู้ใหญ่ควรให้มีการแยกเพศในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพราะปัญหาของหญิงและชายต่างกัน สมาชิกกลุ่มอาจเกิดความอึดอัดหรืออายในการที่จะระบายความรู้สึกบางอย่างต่อเพศตรงกันข้าม และสมาชิกกลุ่มที่เป็นเพศเดียวกันจะเข้าใจกันดีกว่า

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 9) กล่าวว่า การเลือกสมาชิกกลุ่มควรเป็นผู้ที่มีความสนใจในการเข้ากลุ่ม โดยที่สมาชิกกลุ่มมีลักษณะของปัญหาที่คล้ายคลึงกัน และขณะเดียวกัน ผู้นำกลุ่มที่สำรวจปัญหาโดยการสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มครั้งแรก ต้องชี้แจงจุดมุ่งหมาย และลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะต้องทำ และในการจัดสมาชิกกลุ่มต้องคำนึงถึงอายุ ความสามารถทางสติปัญญา เพศที่ใกล้เคียงกัน

จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 66) กล่าวว่า การเลือกสมาชิกกลุ่มเป็นขั้นตอนคัดเลือกสมาชิกกลุ่มจากผู้ที่มีสิทธิ์เข้าร่วมกลุ่ม เป้าหมายของการคัดเลือกสมาชิกกลุ่มคือ เพื่อให้ได้สมาชิกกลุ่มที่มีความต้องการเข้าร่วมกลุ่มอย่างแท้จริงและเป้าหมายของสมาชิกกลุ่มมีความสอดคล้องกับเป้าหมายของกลุ่ม เป็นผู้ที่จะไม่ขัดขวางพัฒนาการของกลุ่ม เป็นผู้ที่ดำเนินชีวิตตามปกติและไม่ถูกทำร้ายจากประสบการณ์กลุ่ม วิธีการคัดเลือกสมาชิกกลุ่มสามารถทำได้ด้วยการสัมภาษณ์รายบุคคล การตอบแบบสอบถาม การส่งต่อมาจากหน่วยงานเพื่อเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

วัชร ทรัพย์มี (2550: 115) มีความเห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มจะเหมาะสมสำหรับคนเพศเดียวกันหรือต่างเพศกันนั้นแล้วแต่ปัญหาหรือเรื่องที่จะอภิปรายกัน เป็นต้นว่าถ้าเป็นหัวเรื่องการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศ สมาชิกกลุ่มอาจต้องการความคิดจากสมาชิกต่างเพศเกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติตนของเพื่อนหญิงและชาย ดังนั้นจึงควรนำสมาชิกกลุ่มหญิงและชายมาดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม

จากการเลือกสมาชิกกลุ่มข้างต้น สรุปได้ว่า การเลือกสมาชิกกลุ่มควรเป็นผู้ที่มีความสนใจในการเข้ากลุ่ม คือ เพื่อให้ได้สมาชิกกลุ่มที่มีความต้องการเข้าร่วมกลุ่มอย่างแท้จริงและเป้าหมายของสมาชิกกลุ่มมีความสอดคล้องกับเป้าหมายของกลุ่ม ต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะต้องทำ และในการจัดสมาชิกกลุ่มต้องคำนึงถึงอายุ ความสามารถทางสติปัญญา เพศที่ใกล้เคียงกัน

### 2.4.2 ขนาดของกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 11) กล่าวถึงขนาดของสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่มว่าควรมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 5-12 คน

จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 68) กล่าวถึงขนาดของกลุ่ม ว่าหมายถึงจำนวนสมาชิกกลุ่มซึ่งจะส่งผลต่อการร่วมมือและการควบคุมกลุ่ม การกำหนดว่ากลุ่มควรมีสมาชิกกลุ่มมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มหรือปัญหาที่ต้องการสำรวจ ประเภทของกลุ่ม อายุสมาชิกกลุ่มและประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม

คอเรีย (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 68; อ้างอิงจาก Corey. 1997: 116) ระบุไว้ว่า ขนาดกลุ่มที่ดีที่สุดคือมีสมาชิกกลุ่ม 5-8 คน หากกลุ่มนั้นต้องใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมในแต่ละช่วงกว่า 1 ชั่วโมง มีสมาชิกกลุ่มอยู่ที่ 6 คน กลุ่มเพื่อสร้างสรรค์ความมั่งคั่งของจิตใจหรือกลุ่มจิตสัมพันธ์ กลุ่มเพื่อการบำบัดรักษา มีสมาชิกกลุ่ม 5-8 คน หรืออยู่ระหว่าง 3-12 คน ขึ้นกับธรรมชาติของสมาชิกกลุ่มด้วย กลุ่มสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา ควรมีสมาชิกกลุ่ม 3-5 คน กลุ่มวัยรุ่น 6-8 คน กลุ่มสำหรับผู้ใหญ่ที่มีผู้นำกลุ่มเพียงคนเดียวควรมีสมาชิกกลุ่ม 8 คน

วัชร ทรัพย์มี (2550: 115,121) ระบุขนาดของกลุ่มไว้ว่า จำนวนของสมาชิกกลุ่มต้องไม่มากเกินไป ควรจะประมาณ 6-10 คน หรืออาจจะมากกว่านั้นแล้วแต่ความจำเป็น ซึ่งปรกติแล้วควรมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 6-8 คน แต่ถ้าเป็นเด็กเล็กควรมีสมาชิกกลุ่มน้อยกว่านี้ การมีสมาชิกกลุ่มมากเกินไปจะทำให้สมาชิกกลุ่มไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนเองอย่างเพียงพอ และผู้นำกลุ่มไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง

จากขนาดของกลุ่มข้างต้น สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มจะมีจำนวนสมาชิกกลุ่มจำนวนกี่คน ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายหรือปัญหาที่ต้องการสำรวจ ประเภทของกลุ่ม ระยะเวลาในการทำกลุ่ม อายุสมาชิกกลุ่ม และประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม ปกติจำนวนสมาชิกกลุ่มมีจำนวนประมาณ 6-10 คน

#### 2.4.3 ชนิดของกลุ่ม

จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 70) กล่าวถึงชนิดของกลุ่มให้คำปรึกษาว่า แบ่งออกเป็นกลุ่มแบบเปิดและกลุ่มแบบปิด กลุ่มแบบเปิดหมายถึงกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มเดียวกันตั้งแต่ เริ่มต้นจนกระทั่งยุติการเข้าร่วม ส่วนกลุ่มแบบปิด หมายถึง กลุ่มที่มีสมาชิกบางคนออกไปแล้วมีการรับสมาชิกใหม่เข้ามาแทนเป็นระยะ ๆ จนกระทั่งยุติการเข้ากลุ่ม กลุ่มแบบปิดเหมาะสำหรับกลุ่มที่ต้องการความผูกพันเป็นอันหนึ่งเดียวของสมาชิกกลุ่ม การรับสมาชิกใหม่มีผลกระทบต่อการพัฒนาความไว้วางใจในกลุ่มซึ่งทำให้ขัดขวางพัฒนาการได้ เช่น กลุ่มพัฒนาตน กลุ่มให้คำปรึกษา เป็นต้น กลุ่มแบบเปิดเหมาะสำหรับกลุ่มที่ไม่คำนึงถึงความผูกพันระหว่างสมาชิกกลุ่ม เพียงแต่ต้องการข้อมูลที่หลากหลายในกลุ่ม เช่น กลุ่มเพื่อการศึกษา เป็นต้น

#### 2.4.4 เวลาและจำนวนครั้ง

จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 70) กล่าวถึงระยะเวลาและจำนวนครั้ง ว่าเป็นการกำหนดว่า กลุ่มจะเริ่มต้นเมื่อใดและสิ้นสุดลงเมื่อใด ใช้ระยะเวลานานเพียงใดในการพบกันในแต่ละครั้ง จะดำเนินการกลุ่มแบบต่อเนื่องในช่วงเวลาเดียวกัน เช่น 3 วันติดต่อกัน หรือจัดให้มี

การพบกันทุก ๆ สัปดาห์ครั้งละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที – 2 ชั่วโมง เป็นต้น จำนวนครั้งของการให้คำปรึกษากลุ่มขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2550: 114) กล่าวว่า เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่ม ขึ้นอยู่กับอายุของสมาชิกกลุ่ม เด็กเล็กมีช่วงแห่งความสนใจจึงควรใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที ในการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้งและควรจัดให้ถี่ขึ้น เช่น สัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเป็นวัยรุ่นอาจใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง กลุ่มสำหรับผู้ใหญ่อาจจะใช้เวลามากกว่านั้นได้ หรืออาจจัดกลุ่มในวันเสาร์-อาทิตย์ต่อเนื่องกัน

ศิริบูรณ์ สายโกสุม (2555: 36-37) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มในโรงเรียนใช้เวลา 40-50 นาที การพบกันขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ได้แก่ เป้าหมายของกลุ่ม ส่วนประกอบของสมาชิกกลุ่มที่ทำในที่พักอาจพบกันทุกวัน หรือสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง กลุ่มสนับสนุนพบกันเดือนละ 1-2 ครั้ง การพิจารณาความถี่คือไม่บ่อยจนเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายหรือห่างเหินจนรู้สึกว่าการพบกันแต่ละครั้งเหมือนการพบกันครั้งแรก

จากเวลาและจำนวนครั้งข้างต้น สรุปได้ว่า เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่มขึ้นอยู่กับอายุของสมาชิกกลุ่ม เป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มในโรงเรียนใช้เวลา 40-50 นาที

#### 2.4.5 การจัดสถานที่และอุปกรณ์

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 11) กล่าวว่า สถานที่ให้คำปรึกษากลุ่มจะแตกต่างกับการให้คำปรึกษารายบุคคล เพราะการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มประมาณ 5-12 คน ซึ่งต้องใช้ห้องกว้างกว่าการให้คำปรึกษารายบุคคล แต่ความเงียบหรือความเป็นส่วนตัวปราศจากสิ่งรบกวน ก็ยังคงคล้ายคลึงกับการให้คำปรึกษารายบุคคล ดังนั้นควรพิจารณาถึงสถานที่ที่จะอำนวยความสะดวก ควรแยกเป็นสัดส่วนจากห้องเรียน เพราะจะช่วยในการจัดกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ ได้ดี ส่วนสีห้องเรียบ ๆ เป็นห้องที่เก็บเสียงและอากาศถ่ายเทได้สะดวก

จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 71) กล่าวว่า การจัดสถานที่และสิ่งแวดล้อมทางกายภาพต่าง ๆ มีผลต่อปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม สถานที่จัดกลุ่มหากเป็นไปได้ ไม่ควรจัดในสถานที่ทำงานประจำ การจัดนอกสถานที่จะช่วยขจัดการรบกวนจากงาน หรือหน้าที่ประจำได้เป็นอย่างดี ห้องที่ใช้ควรมีขนาดเล็ก แต่ใหญ่พอจะบรรจุสมาชิกกลุ่มทุกคนได้โดยไม่เบียดเสียด ควรมีความเป็นส่วนตัว ปราศจากการรบกวนจากผู้อื่น การจัดนั่งควรจัดเป็นรูปวงกลม อาจนั่งบนพื้นหรือเก้าอี้ ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม

ศิริบูรณ์ สายโกสุม (2555: 37) กล่าวว่า สถานที่ในการพบกันอย่างสม่ำเสมอ ควรพิจารณาถึงความเป็นส่วนตัว ความสะดวกสบายและสีของห้อง การจัดที่นั่ง เก้าอี้ควรมีขนาดเดียวกัน หรือทุกคนนั่งบนพื้น บนพรม แต่ไม่เหมาะสำหรับกลุ่มงานการศึกษา เก้าอี้ในการทำกลุ่มไม่ควรเป็นโซฟา หรือเก้าอี้ที่มีเบาะใหญ่ จะทำให้สมาชิกกลุ่มผ่อนคลายสบาย ไม่เข้ามามีส่วนในกลุ่มอย่างเต็มที่ การนั่งควรเป็นวงกลม ไม่ให้สมาชิกกลุ่มคนใดรู้สึกว่าอยู่นอกกลุ่ม

จากการจัดสถานที่และอุปกรณ์ข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มควรจัดเป็นสัดส่วน ควรมีความเป็นส่วนตัว ปราศจากการรบกวนจากผู้อื่น การจัดหนึ่งควรจัดเป็นรูปวงกลม อาจนั่งบนพื้นหรือเก้าอี้ ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มผ่อนคลายสบายและมีส่วนในกลุ่มอย่างเต็มที่ นอกจากนี้ อุปกรณ์ที่ใช้ในการบันทึกภาพและเสียง จัดว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพราะการบันทึกภาพและเสียง ทำให้ผู้นำกลุ่มสามารถนำเหตุการณ์มาทบทวนพิจารณาถึงสิ่งที่ได้เกิดขึ้นในการให้คำปรึกษากลุ่ม และช่วยให้สามารถถกเถียงข้อเท็จจริงที่แสดงออกและที่เล่นบทบาทสมมติของสมาชิกกลุ่ม ทั้งยังช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักพฤติกรรมที่ไม่ส่งผลดีของตน และรู้จักความต้องการที่ไม่ได้กล่าวออกมาทางวาจา และช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินผลของกันและกัน

#### 2.4.6 การเตรียมตัวสมาชิกกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 11) กล่าวว่า เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเป็นผู้ที่มีส่วนร่วมได้ดี ผู้นำกลุ่มควรจะได้พบสมาชิกกลุ่มและอธิบายให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อสมาชิกกลุ่มจะได้ทราบว่าทำไมเขาถึงต้องเป็นสมาชิกกลุ่ม รวมทั้งสมาชิกกลุ่มควรทราบถึงการจะให้ความช่วยเหลือกลุ่มได้อย่างไรบ้าง และเขาคาดหวังว่าจะได้อะไรจากการเป็นสมาชิกกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบการมีบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ขณะอยู่ในกลุ่ม การรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบช่วงเวลาของการจัดแต่ละครั้ง จำนวนครั้ง และความสำคัญของการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง ตลอดจนให้ทราบถึงกฎระเบียบของการเป็นสมาชิกกลุ่มว่าการปฏิบัติตนและการให้ความร่วมมือ

#### 2.4.7 บทบาทของผู้นำกลุ่ม

จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 36) กล่าวว่า บทบาทของผู้นำกลุ่มเป็นวิธีการแสดงพฤติกรรมเพื่อมีการปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกกลุ่ม บทบาทจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของผู้นำกลุ่ม ปรัชญาที่ยึดถือ และความต้องการของกลุ่ม ทรอตเซอร์ (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 36; อ้างอิงจาก Trotzer. 1999: 180-182) สรุปบทบาทของผู้นำกลุ่มไว้ดังนี้

1) ผู้นำทาง (Direction) แสดงความกระตือรือร้นในการนำกลุ่ม โดยช่วยกำหนดโครงสร้างและทิศทางของกลุ่ม ทั้งนี้ ผู้นำกลุ่มจะแสดงบทบาทนี้ได้ขึ้นกับปรัชญาของผู้นำกลุ่มและประเภทของกลุ่มด้วย

2) ผู้เอื้ออำนวย (Facilitator) เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะอยู่กับกลุ่มและเอื้อให้กระบวนการกลุ่มเคลื่อนไปตามทิศทางและเป้าหมายของกลุ่ม

3) ผู้มีส่วนร่วม (Participation) เป็นการแสดงออกในระดับเดียวกันกับสมาชิกกลุ่ม โดยการร่วมแบ่งปันเรื่องราวหรือประสบการณ์ตามความเหมาะสม

4) ผู้สังเกตการณ์ (Observer) เป็นลักษณะการเฝ้าสังเกตดูสิ่งที่เกิดขึ้น โดยยึดเป้าหมายของกลุ่มเป็นเกณฑ์ บทบาทนี้ผู้นำกลุ่มต้องละเอียดอ่อนและไวต่อการรับรู้ เพื่อสามารถแทรกแซงในกระแสกลุ่มได้อย่างเหมาะสม

5) ผู้เชี่ยวชาญ (Expert) ผู้นำกลุ่มเปรียบเสมือนแหล่งความรู้และแหล่งประโยชน์ที่จะช่วยเหลือสมาชิกกลุ่ม บทบาทนี้มีประโยชน์อย่างมากขณะเดียวกันก็มีอันตรายมากเช่นกัน การทำตัวเป็นผู้เชี่ยวชาญโดยไม่เข้าใจในกระแสการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มย่อมก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี

#### 2.4.8 บทบาทของสมาชิกกลุ่ม

จันทรเพ็ญ แสงอรุณ (2557: 44-46) กล่าวว่า บทบาทของสมาชิกกลุ่มมีความสำคัญอย่างมากต่อประสิทธิภาพของกลุ่ม เนื่องจากบทบาทเปรียบเสมือนพลังแห่งการรักษาในกลุ่ม การแสดงบทบาทที่เหมาะสมของสมาชิกกลุ่มจะส่งผลต่อความสำเร็จของกลุ่ม และเป็นประโยชน์ต่อตัวสมาชิกกลุ่มเอง ทรอตเซอร์ (จันทรเพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 44-46; อ้างอิงจาก Trotzer. 1999: 201) ได้แบ่งบทบาทของสมาชิกกลุ่มไว้ดังนี้

##### 1) บทบาทของการเป็นผู้รับคำปรึกษา (The Client Role)

เป็นบทบาทของผู้รับคำปรึกษาที่แสดงออกด้วยการอธิบายและพูดเกี่ยวกับตนเอง โดยที่สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ฟังความสนใจมายังตนเอง เพื่อช่วยให้เกิดการสำรวจและทำความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ดังนั้น สมาชิกกลุ่มที่ปฏิเสธการสำรวจตนเองในกลุ่ม จึงเป็นผู้ที่ไม่ยอมรับในบทบาทนี้ และปิดกั้นความช่วยเหลือจากผู้อื่น สมาชิกกลุ่มที่ไม่ให้ความร่วมมือในบทบาทของผู้รับคำปรึกษามีเหตุผล 8 ประการคือ

1.1) มีความรู้สึกว่าจะไม่มีเรื่องอะไรที่เป็นประโยชน์หรือมีคุณค่าที่ต้องพูดออกมา

1.2) มีความรู้สึกว่าการพูดเกี่ยวกับตนเองเป็นเรื่องที่ไม่ควรทำ

1.3) กลัวว่าจะถูกมองว่าโง่ ไม่รู้ว่าการพูดหรือการกระทำใดเป็นสิ่งที่เหมาะสม

1.4) กลัวสมาชิกกลุ่มคนอื่น หรือผู้นำกลุ่ม

1.5) ต่อด้าน เนื่องจากยังไม่มีความต้องการเป็นสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง

1.6) ไม่แน่ใจว่า กระบวนการกลุ่มจะเป็นอย่างไร

1.7) กลัวการถูกปฏิเสธหรือการไม่ยอมรับ

1.8) ขาดความไว้วางใจในกลุ่ม

##### 2) บทบาทของการเป็นผู้ช่วยเหลือ (The Helper Role)

เป็นบทบาทของผู้ที่ให้ความช่วยเหลือด้วยการฟัง แบ่งปันประสบการณ์ ให้ข้อมูลย้อนกลับ เสนอทางเลือกแก่สมาชิกกลุ่มคนอื่น การแสดงบทบาทนี้ส่วนมาก

เป็นการแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และตระหนักถึงความคิดและความต้องการของผู้อื่น

### 3) บทบาทของการเป็นตัวแบบ (The Model Role)

ในกลุ่มมีตัวแบบที่มีคุณค่าและมีความหลากหลาย สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเป็นตัวแบบให้การสังเกตและการเรียนรู้ การเรียนรู้พฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มมักมาจากเพื่อน สมาชิกกลุ่มซึ่งแสดงเป็นตัวอย่าง เป็นตัวแบบของทักษะที่หลากหลาย เช่น ทักษะการใช้ภาษา ทักษะทางสังคม ความสามารถทางปัญญา การสร้างเสน่ห์ เป็นต้น การเป็นตัวแบบทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกมีคุณค่าและช่วยให้เกิดการเรียนรู้ในการรับผิดชอบตนเองมากขึ้น

### 4) บทบาทของผู้ตรวจสอบความจริง (The Reality Check Role)

ในความเป็นจริงสมาชิกกลุ่มจะต้องมีชีวิตอยู่ในสังคมนอกกลุ่ม การตรวจสอบความจริงเป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจเกณฑ์และทางเลือกที่สามารถนำออกไปใช้นอกกลุ่ม บทบาทนี้เป็นส่วนหนึ่งของลักษณะสังคมจำลองที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มที่ปฏิเสธความจริงของชีวิต รื้อในการแสดงความคิดเห็นหรือมีส่วนร่วมในการให้คำแนะนำสมาชิกกลุ่มที่กำลังมีปัญหาได้ทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ ข้อเสนอเหล่านี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นแนวทางในการปรับปรุงตนเอง

จากหลักการสร้างกลุ่มให้คำปรึกษากลุ่มข้างต้น การให้คำปรึกษากลุ่มควรคำนึงถึงการเลือกสมาชิกกลุ่ม ขนาดของกลุ่ม ชนิดของกลุ่ม เวลาและจำนวนครั้ง การจัดสถานที่และอุปกรณ์ การเตรียมตัวสมาชิกกลุ่ม บทบาทของผู้นำกลุ่ม และบทบาทของสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้การดำเนินกลุ่มเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสบการณ์ในการเรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเองได้

## 2.5 ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นกลุ่มที่มีประสิทธิภาพจะต้องมีการเตรียมการและมีการวางแผนเป็นอย่างดี เนื่องจากการเตรียมการที่ดีจะทำให้กลุ่มสามารถดำเนินไปด้วยความราบรื่น และสามารถนำสมาชิกกลุ่มไปสู่เป้าหมายได้ (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 61) โดยขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

คอเรย์ (Corey. 2008: 66-93) กล่าวว่า ระยะของการให้คำปรึกษากลุ่มแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะแรก (Early Stages) และ ระยะหลัง (Later Stages) ดังต่อไปนี้

#### 1) ระยะแรก (Early Stages) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

1.1) ขั้นการสร้างกลุ่ม (Formation of the Group) การที่จะประสบความสำเร็จในการให้คำปรึกษากลุ่มจะมากน้อยเพียงใด มักขึ้นอยู่กับการใช้เวลาในการวางแผน ซึ่งในการวางแผนควรจะเริ่มต้นด้วยการร่างเค้าโครงที่ประกอบด้วย หลักการและเหตุผล เป้าหมายของการทำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วมในการทำกลุ่ม

1.2) ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) เป็นขั้นปฐมนิเทศและสำรวจ เป็นขั้นในการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม การทำความคุ้นเคย รวมถึงมีการสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มด้วย

1.3) ขั้นเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม (Transition Stage) เป็นขั้นตอนที่มีความท้าทายในการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากในขั้นตอนนี้สมาชิกกลุ่มมักจะมีอาการวิตกกังวล มีการใช้กลไกในการป้องกัน มีความขัดแย้ง และมีความไม่สอดคล้องเกิดขึ้นในการทำกลุ่ม

2) ระยะหลัง (Later stages) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

2.1) ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม (Working Stage) เป็นขั้นที่ทำให้เกิดความเป็นหนึ่งเดียว และการเสริมสร้างความเจริญความงอกงาม

2.2) ขั้นยุติ (Final Stage) เป็นขั้นที่ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่นำความรู้หรือการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่ได้เข้าร่วมในการทำกลุ่มไปประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิต และเป็นขั้นของการยุติการให้คำปรึกษา

2.3) ขั้นประเมินและติดตามผล (Evaluation and Follow-Up) โดยผู้นำกลุ่มจะมีหน้าที่รับผิดชอบที่ต้องดำเนินการหลังจากกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มสิ้นสุดลง ดังนี้

2.3.1) มีการประเมินกระบวนการและผลของการทำกลุ่ม (Evaluating the Process and Outcomes of a Group) ผู้นำกลุ่มทำการประเมินการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งจะเป็นการประเมินแบบตลอดช่วงของการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อติดตามความก้าวหน้าของสมาชิกกลุ่มในแต่ละคน รวมไปถึงภาพรวมของกลุ่ม

2.3.2) ช่วงของการติดตามผลทั้งกลุ่ม (The Follow-Up Group Session) ในช่วงนี้ ผู้นำกลุ่มอาจมีการนัดหมายกับสมาชิกกลุ่มมาพบปะกันอีกครั้ง ซึ่งในช่วงนี้อาจจะทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถมองเห็นภาพที่เป็นรูปธรรมของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง รวมไปถึงถึงกับเพื่อนสมาชิกกลุ่มด้วยกัน

2.3.3) ช่วงของการติดตามผลเป็นรายบุคคล (Individual Follow-Up Sessions) ในช่วงนี้ผู้นำกลุ่มจะมีการพบปะกันกับสมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคล เพื่อเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้น จากการวัดก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นรายบุคคลในเรื่องของความเชื่อ ค่านิยม ทศนคติ และการปรับตัว

จันท์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 64-79) กล่าวว่า การดำเนินการกลุ่มในแต่ละขั้น เพื่อสามารถนำกลุ่มไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จ ควรมีขั้นตอนตั้งแต่ขั้นเตรียมการ ขั้นดำเนินกลุ่มและขั้นหลังดำเนินการกลุ่ม ดังนี้

1) ขั้นเตรียมการจัดกลุ่ม

ก่อนดำเนินการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องมีการเตรียมการ การเตรียมที่ดีก่อให้เกิดปัจจัยด้านบวกต่อกลุ่ม การเตรียมการทำให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มมีความพร้อมเต็มที่

สำหรับประสบการณ์กลุ่ม ช่วยลดระยะเวลาในการพัฒนาความไว้วางใจ อันส่งผลให้การพัฒนาการกลุ่มเป็นไปอย่างรวดเร็ว และราบรื่น ขึ้นเตรียมการของสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

#### 1.1) การเตรียมความพร้อมของผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มควรใช้เวลาตนเองในการเตรียมความพร้อมในการจัดกลุ่ม เป็นเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมกับการเป็นผู้นำกลุ่ม ถามตนเองว่าคาดหวังอะไรจากกลุ่ม จะจัดกลุ่มประเภทใด เพื่อสิ่งใด ใครคือกลุ่มเป้าหมาย และมีเหตุผลในการจัดกลุ่มอย่างไร เมื่อตอบคำถามได้อย่างชัดเจนแล้วจึงพิจารณาว่าจะดำเนินการกลุ่มอย่างไร

#### 1.2) การเตรียมการจัดกลุ่ม

เป็นช่วงเวลาของการก่อตั้งกลุ่ม เริ่มจากการเตรียมการจัดกลุ่มจนถึงการได้มาซึ่งสมาชิกกลุ่มเป็นการแปลงความคิดในการจัดกลุ่มให้ออกมาเป็นรูปธรรม ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย คือการพัฒนาโครงสร้าง การประชาสัมพันธ์และรับสมัครสมาชิกกลุ่ม การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม การพิจารณาคุณลักษณะต่างๆเพื่อจัดกลุ่ม

1.2.1) การพัฒนาโครงสร้างการจัดกลุ่ม เป็นการแปลงความคิดว่าจะจัดกลุ่มมาสู่แผนการจัดที่มีความชัดเจน เพื่อให้สามารถปฏิบัติได้จริงและมีโอกาสประสบความสำเร็จมากที่สุด การพัฒนาโครงสร้างของกลุ่มมีความจำเป็นมากสำหรับการจัดกลุ่มในหน่วยงานที่จะต้องได้รับความเห็นชอบจากผู้บังคับบัญชาหรือผู้บริหาร การเขียนโครงสร้างช่วยให้ผู้ดำเนินการเกิดความชัดเจนในการจัดกลุ่ม สามารถทำให้ผู้บริหารมีความเข้าใจและเห็นความจำเป็นในการจัดกลุ่มได้

1.2.2) การประชาสัมพันธ์และการรับสมัครสมาชิกกลุ่ม เป็นการให้ข้อมูลของกลุ่มแก่ผู้สนใจเข้าร่วมกลุ่ม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจในจุดประสงค์และลักษณะของกลุ่ม เพื่อตอบข้อสงสัยต่าง ๆ และเพื่อปลุกเร้าความสนใจในการเข้าร่วมกลุ่ม

1.2.3) การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม เมื่อได้ประชาสัมพันธ์เพื่อรับสมัครสมาชิกกลุ่มแล้ว ขั้นตอนต่อไปเป็นการหาวิธีการเพื่อคัดเลือกสมาชิกกลุ่มจากผู้สมัครเข้าร่วมกลุ่ม เป้าหมายของการคัดเลือกสมาชิกกลุ่มคือ เพื่อให้ได้สมาชิกกลุ่มที่มีความต้องการเข้าร่วมกลุ่มอย่างแท้จริงและเป้าหมายของสมาชิกกลุ่มมีความสอดคล้องกับเป้าหมายของกลุ่ม เป็นผู้ที่จะไม่ขัดขวางพัฒนาการของกลุ่ม เป็นผู้ที่ดีดำเนินชีวิตตามปกติและไม่ถูกทำร้ายจากประสบการณ์กลุ่ม วิธีการคัดเลือกสมาชิกกลุ่มสามารถทำได้ด้วยการสัมภาษณ์รายบุคคล การตอบแบบสอบถาม การส่งต่อมาจากหน่วยงานเพื่อเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม

1.2.4) การกำหนดโครงสร้างของกลุ่ม โครงสร้างของกลุ่มพิจารณาจากคุณลักษณะต่าง ๆ ของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องชัดเจนและสามารถกำหนดโครงสร้างได้อย่างเหมาะสม อันจะส่งผลต่อการสร้างพลังกลุ่มให้เป็นไปในทิศทางบวกที่เอื้อต่อการรักษาและการพัฒนา การกำหนดโครงสร้างกลุ่มพิจารณาจากองค์ประกอบของกลุ่ม ขนาดของกลุ่ม ระยะเวลา

และความถี่ของการเข้ากลุ่ม กลุ่มแบบเปิดและกลุ่มแบบปิด ความสนใจของสมาชิกกลุ่ม อายุ การจัดสถานที่ อายุ เพศ ระดับสติปัญญาและการศึกษา ความเป็นเพื่อน และเป้าหมายของกลุ่ม

### 1.3) การเตรียมความพร้อมของสมาชิกกลุ่ม

ความพร้อมของสมาชิกกลุ่มมีผลต่อความสำเร็จในการดำเนินกลุ่ม และทำให้สมาชิกกลุ่มได้ประโยชน์จากกลุ่มมากที่สุดเท่าที่ทำได้ การเตรียมความพร้อมในการเข้าร่วมกลุ่มจึงเป็นสิ่งจำเป็น

#### 2) ขั้นตอนดำเนินการกลุ่ม

การวางแผนขั้นดำเนินการ เป็นการกำหนดแผนว่าจะทำกิจกรรมใดหรือ ดำเนินการอย่างไรในแต่ละครั้งที่พบกันเพื่อให้สมาชิกกลุ่มบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ รวมถึง การคาดการณ์ถึงปัญหาที่อาจเกิดจากการทำกิจกรรมและการเตรียมแนวทางแก้ไขไว้ล่วงหน้า เพื่อให้กลุ่มนั้นมีประสิทธิภาพมากขึ้น การวางแผนในขั้นนี้ต้องคำนึงถึงประเภทของกลุ่ม และ ขั้นตอนหรือกระบวนการของกลุ่ม

#### 3) ขั้นหลังการดำเนินการกลุ่ม

การวางแผนภายหลังการดำเนินการ เป็นการวางแผนการประเมินและการติดตามผลจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มควรมีการวางแผนไว้ว่าจะใช้วิธีการใดในการประเมินและติดตามผล เพื่อให้สามารถวัดประสิทธิภาพของการเรียนรู้ที่เกิดจาก ประสบการณ์กลุ่มได้ดีที่สุด

3.1) การประเมินผล เป็นการประเมินว่ามีสิ่งใดกำลังเกิดขึ้นหรือได้เกิดขึ้น แล้วในกลุ่ม และสิ่งที่เกิดขึ้นมีคุณค่าหรือความเหมาะสมเพียงใด การประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถทำได้ทั้งในขณะทำการและภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเป็นการตรวจสอบว่ากลุ่มได้ ดำเนินไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่และเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการเปลี่ยนแปลงแก้ไขการจัดกลุ่ม ในครั้งต่อ ๆ ไป ดังนั้นการประเมินผลกลุ่มจึงไม่เคร่งครัดในเรื่องรูปแบบวิธีการและสถิติที่ใช้เหมือน การทำวิจัย

3.2) การติดตามผล เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการประเมินผลประสบการณ์ กลุ่มผู้นำกลุ่มควรมีการติดต่อกับสมาชิกกลุ่มภายหลังจากการปิดกลุ่มไปแล้วเป็นเวลานานพอควร เพื่อที่จะได้รับทราบสมาชิกกลุ่มได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตของตน หรือไม่ ลักษณะของการติดตามผลอาจจะกระทำได้โดยการส่งแบบสำรวจให้สมาชิกตอบ ภายหลัง จากการเข้ากลุ่มแล้วประมาณ 3 หรือ 6 เดือน หรืออาจจะใช้วิธีการเรียกสมาชิกกลุ่มกลับมาประชุม กันเป็นพิเศษเพื่อติดตามผล หรืออาจใช้วิธีการติดต่อกันอย่างไม่เป็นทางการ เช่น โทรศัพท์หรือ เขียนจดหมายถึงกันก็ได้ ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มควรมีการวางแผนไว้ว่าจะใช้วิธีการใด การนัดหมายให้ สมาชิกกลุ่มได้กลับมาพบกันอีกครั้ง หลังจากสิ้นสุดกระบวนการกลุ่ม จะเป็นการกระตุ้นให้ สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของการนำแผนที่เลือกลองปฏิบัติ และบันทึกความก้าวหน้า

เพื่อนำกลับมารายงานให้สมาชิกในกลุ่มได้รับรู้และก่อให้เกิดกำลังใจว่าสมาชิกกลุ่มที่คุ้นเคยกันและไว้วางใจอย่างสนิทสนมนั้นได้กลับมาพบกันอีกครั้ง

วัชร ทรัพย์มี (2550: 114-119,121) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มจะมีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อการดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มมีระบบ เป็นขั้นตอน ซึ่งประกอบไปด้วยขั้นเตรียมการไปจนถึงขั้นประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

#### 1) ขั้นเตรียมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้นำกลุ่มจะต้องกำหนดว่าในการจัดกลุ่มแต่ละกลุ่มนั้น จุดประสงค์ของกลุ่มคืออะไร สมาชิกกลุ่มคือใคร สมาชิกกลุ่มจะได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่ม กระบวนการขั้นตอนในการคัดเลือกสมาชิกกลุ่มเป็นอย่างไร กำหนดให้มีจำนวนสมาชิกกลุ่มกี่คน จะพบกันเมื่อใด ความถี่ในการเข้ากลุ่ม จำนวนครั้งในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด และระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง กฎเกณฑ์ของกลุ่มมีอย่างไรบ้าง บทบาทของผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มจะเป็นเช่นใด กลวิธีในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนการประเมินผลและการติดตามผล เป็นสิ่งที่จะต้องจัดเตรียมให้พร้อม

#### 2) ขั้นการคัดเลือกสรรสมาชิกกลุ่ม

ในการเลือกสรรสมาชิกกลุ่มนั้นจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบคือ อายุ เพศ บุคลิกภาพ ขนาดของกลุ่ม ช่วงเวลาและความถี่ในการดำเนินกลุ่ม และการเลือกสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาหรือความต้องการตรงกัน นอกจากการเลือกจำนวนสมาชิกกลุ่ม จำนวนสมาชิกกลุ่ม การจัดที่นั่ง ตลอดจนการใช้เวลาให้การปรึกษาแต่ละครั้งเป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึง ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องสังเกตและทำความรู้จักสมาชิกกลุ่มแต่ละคน สมาชิกกลุ่มที่จะมาเข้ากลุ่มแต่ละคนจะต้องมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ฉะนั้นจำนวนสมาชิกกลุ่มต้องไม่มากจนเกินไป ควรจะประมาณ 6-10 คน หรืออาจมากกว่านั้นแล้วแต่ความจำเป็น และการจัดที่นั่งควรเป็นวงกลม เพื่อให้กลุ่มได้สังเกตที่ทำอากัปกริยา คำพูด ความรู้สึกของกันและกัน

#### 3) ขั้นการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลก่อนเข้ากลุ่ม

การที่จะนำสมาชิกกลุ่มมาเข้ากลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรพบสมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคลเพื่ออธิบายให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจว่าการให้คำปรึกษากลุ่มคืออะไร สมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะได้รับประโยชน์อะไรจากกลุ่มนี้ และแต่ละคนมีบทบาทอย่างไร ความแตกต่างระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่มกับการปรับทุกข์กันเองในหมู่เพื่อนฝูงเป็นอย่างไร

#### 4) ขั้นการเข้ากลุ่มครั้งแรก

การเข้ากลุ่มครั้งแรกจะต้องมีการสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกัน ทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันจะทำให้สมาชิกกลุ่มกล้าพูดกล้าแสดงความคิดเห็น หรือความรู้สึกของแต่ละคน และผู้นำกลุ่มควรอธิบายให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจวัตถุประสงค์และบทบาทของสมาชิกกลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มบางคนอาจแสดงความไม่แน่ใจหรือความเครียด เมื่อรู้ถึงบทบาทของตน ผู้นำกลุ่มจะต้องใช้เทคนิค

ของตนอย่างถูกกาลเทศะ คือรู้ว่าจังหวะใดตนควรทำหรือพูดอย่างไร และจะต้องสามารถประเมินบรรยากาศของกลุ่มและสังเกตท่าทีของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้อย่างแม่นยำ

#### 5) ขั้นตอนการปรึกษาเป็นกลุ่ม

เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มจะนำปัญหาและเรื่องราวของตนมาเล่าให้กลุ่มฟัง และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มอื่นแสดงความคิดเห็นหรือช่วยตนแก้ปัญหา ถ้าเป็นกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ ในขั้นดำเนินการนี้สมาชิกกลุ่มจะมีขวัญและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มในระดับสูง ซึ่งจะนำไปสู่การเต็มใจและมุ่งมั่นที่จะช่วยแก้ปัญหาในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะมีโอกาสเป็นผู้สังเกตการณ์และสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมแก้ปัญหาเพิ่มขึ้น

ขั้นดำเนินการจะเริ่มเมื่อสมาชิกกลุ่มสามารถแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นได้โดยเสรี บทบาทของผู้นำกลุ่มคือกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นผู้ให้และรับผลป้อนกลับ นำประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตจริง และให้ความช่วยเหลือให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ

ขั้นดำเนินการนี้จะใช้เวลาพบปะกันหลายครั้งจนกว่ากระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มนี้จะได้ผล โดยที่ผู้นำกลุ่มจะสามารถทำให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้พูดถึงเรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง กล้าเผชิญปัญหา ยอมรับความจริง ยอมรับฟังคำวิจารณ์ของผู้อื่นตลอดจนรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เห็นช่องทางในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง

#### 6) ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ในขณะที่กลุ่มกำลังใกล้จะยุติการดำเนินการ ผู้นำกลุ่มจะต้องเตรียมสมาชิกกลุ่มให้พร้อมกับการยุติกิจกรรมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มประเมินพัฒนาการของตนระหว่างประสบการณ์ของตนกับประสบการณ์กลุ่ม และนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปในอนาคต

#### 7) ขั้นประเมินผลการให้คำปรึกษา

หลังจากยุติการให้คำปรึกษากลุ่มแล้ว ผู้นำกลุ่มจะต้องทำการประเมินผลกิจกรรมนั้นๆ โดยใช้กลวิธีต่าง ๆ เป็นต้นว่า การสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคล การใช้กลวิธีสังเกตพฤติกรรมสมาชิกกลุ่ม หรือการใช้แบบสอบถาม

ศิริบุรณ์ สายโกสม (2555: 21-22) กล่าวว่า กลุ่มไม่ว่าประเภทใดจะมี 3 ระยะ ได้แก่ ระยะเริ่มต้น ระยะกลางหรือระยะทำงาน และระยะยุติหรือระยะสุดท้าย กลุ่มจะพบกันครั้งเดียวหรือกี่ครั้งก็ตาม จะต้องผ่าน 3 ระยะนี้เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้นำจะต้องใส่ใจในแต่ละระยะ ดังนี้

1) ระยะเริ่มต้น (Beginning Stage) เป็นระยะของการแนะนำและอภิปรายถึงเป้าหมายของกลุ่ม อะไรที่อาจเกิดขึ้นในกลุ่ม ความกลัว กฎเกณฑ์ของกลุ่ม ระดับความสบายใจเนื้อหาของกลุ่ม ในขั้นตอนนี้สมาชิกกลุ่มจะตรวจสอบสมาชิกกลุ่มคนอื่น และระดับความสบายใจของตนในการเปิดตนเองต่อกลุ่ม ในบางกลุ่ม เช่น กลุ่มงาน (Task Group) กลุ่มการศึกษา (Psycho-Education Group) และกลุ่มอภิปราย (Discuss Group) จะไม่มีหัวข้อและประเด็นที่กำหนดไว้ก่อน

ช่วงเวลานี้เป็นช่วงที่สมาชิกกลุ่มตัดสินใจถึงจุดเน้นของกลุ่ม ในระยะนี้อาจใช้เวลาครั้งแรกหรืออาจใช้เวลามากกว่า 2 ครั้ง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มไว้วางใจที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูลที่ลึกซึ้งขึ้น

2) ระยะทำงาน (Working Stage) ระยะนี้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้เนื้อหาใหม่ ๆ อภิปรายหลาย ๆ หัวข้อ ทำงานให้เสร็จหรือเปิดตัวเองต่อกัน และงานการบำบัด เป็นระยะที่สมาชิกกลุ่มได้ประโยชน์จากการเข้ากลุ่ม ระยะนี้พลวัตรหลายอย่างสามารถเกิดขึ้น เพราะมีการปฏิสัมพันธ์กันในหลายแบบ ผู้นำกลุ่มจะต้องให้ความสนใจต่อแบบแผนการปฏิสัมพันธ์และเจตคติที่สมาชิกกลุ่มมีต่อกันและต่อผู้นำกลุ่ม เป็นช่วงเวลาที่สมาชิกกลุ่มจะตัดสินใจว่า ตนต้องการจะมีส่วนเกี่ยวข้อง และเปิดตัวเองเพียงใด ถ้ามีประเด็นของความแตกต่างทางวัฒนธรรม ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องใส่ใจอย่างใกล้ชิด เพราะสมาชิกกลุ่มอาจแสดงออกแตกต่างกันไป อาจทำให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นเข้าใจผิด

3) ระยะการยุติ (Closing Stage) สำหรับช่วงนี้สมาชิกกลุ่มจะแลกเปลี่ยนสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ ตนเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร และตนวางแผนจะใช้สิ่งที่ตนได้เรียนรู้อย่างไร สมาชิกกลุ่มกล่าวอำลาต่อกัน และจัดการกับการจบกลุ่ม สำหรับบางกลุ่มอาจเป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ บางกลุ่มหมายถึงกลุ่มได้ทำสิ่งที่สมควรจะได้ทำ ระยะเวลาในการปิดขึ้นอยู่กัประเภของกลุ่ม ระยะเวลากการพบกัน และพัฒนาการของกลุ่ม กลุ่มส่วนใหญ่ใช้เวลาในการยุติเพียงครั้งเดียว

จากขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มข้างต้น ผู้วิจัยแบ่งการให้คำปรึกษากลุ่มออกเป็น 3 ขั้นตอนคือ 1) ขั้นเริ่มต้น 2) ขั้นดำเนินการ และ 3) ขั้นสรุป การให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละขั้นขึ้นอยู่กับความมุ่งหมาย ปัญหา และความเหมาะสมของกลุ่ม

## 2.6 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่ใช้เพื่อเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวก

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีที่หลากหลายมาใช้เพื่อเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวก โดยวิธีผสมผสานเทคนิคต่าง ๆ ของแต่ละทฤษฎี ซึ่งประกอบด้วย ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Group Counseling Theory) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ (Adlerian Group Counseling Theory) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Group Counseling Theory) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ดังนี้

2.6.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Group Counseling Theory) คอเรีย (Corey. 2008: 245-255) และ จันท์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 125-129) กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง พัฒนาขึ้นโดย คาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers) และมีการใช้ชื่อว่า การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง (Non-Directive Counseling) ซึ่งในการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง ผู้นำกลุ่มให้ความสำคัญกับความจริงแท้ (Realness) และการเข้าใจในความรู้สึกหรือการใส่ใจ (Empathy) และการสร้างสัมพันธภาพ

เพื่อการบำบัดมากกว่าการใช้เทคนิคที่ใช้ในการบำบัด และเชื่อในศักยภาพของสมาชิกกลุ่มว่าสามารถที่จะนำตัวเองได้ กระบวนการกลุ่มสามารถช่วยได้ในระดับเล็กน้อย ต่อมามีการพัฒนามาเป็นการให้คำปรึกษาโดยยึดสมาชิกกลุ่มเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Counseling) ปัจจุบันใช้ชื่อว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling) โดยมีความเชื่อพื้นฐานว่า มนุษย์มีศักยภาพที่ยิ่งใหญ่ภายในตนเอง มีความสามารถที่จะเข้าใจตนเองและเลือกรับรู้ตนเองได้ มนุษย์เป็นผู้มีศักยภาพ และศักยภาพของมนุษย์จะถูกปลดปล่อยออกมา เมื่อได้พบกับสภาพบรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นหาศักยภาพของตนเองและนำเอาศักยภาพที่แฝงอยู่มาใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่

1) เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่สำคัญแบ่งเป็น 2 ประการ ดังนี้

1.1) เพื่อความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่ม (Trust in the Group Process) ซึ่งโดยพื้นฐานของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางจะตั้งอยู่บนพื้นฐานของความไว้วางใจ ตระหนักในศักยภาพของสมาชิกกลุ่ม นำไปสู่ทิศทางที่สร้างสรรค์ ก้าวไปข้างหน้า ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาให้เกิดบรรยากาศของการยอมรับและความไว้วางใจ ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และยินดีที่จะมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่มด้วยความรู้สึกที่มีอิสระ

1.2) เพื่อความเจริญงอกงาม (The Therapeutic Conditions for Growth) ความเจริญงอกงามเป็นอีกส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญสำหรับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ดังที่ โรเจอร์ส (Corey. 2008: 249-255; อ้างอิงจาก Rogers.1986b) สรุปไว้ว่าบุคคลเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าในตัวเองสำหรับการเข้าใจและการเปลี่ยนแนวความคิดของตนเอง พื้นฐานของทัศนคติและพฤติกรรมที่กำกับตัวเองเหล่านี้เป็นปัจจัยที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความเจริญงอกงาม ดังนั้นส่วนสำคัญสำหรับผู้นำกลุ่มนั้นมีเงื่อนไขหลัก (Core Conditions) ในการให้คำปรึกษาเพื่อทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเจริญงอกงามได้ ดังต่อไปนี้

1.2.1) ความจริงใจ (Genuineness) องค์ประกอบแรกคือ ความจริงใจ หรือความสอดคล้องกลมกลืนของผู้นำกลุ่ม การแสดงออกถึงความจริงใจ ผู้นำกลุ่มต้องมีความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ของสมาชิกกลุ่มจะเกิดขึ้นได้ ต้องมาจากโครงสร้างภายในซึ่งก็คือ ความคิดความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มเอง ผู้นำกลุ่มที่ตระหนักถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจตนเอง และสามารถยอมรับประสบการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นได้ สามารถประสานกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียว แม้ในเวลาที่เราพบว่าตนขาดความเห็นใจหรือไม่ชอบสมาชิกในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มที่ตระหนักในสิ่งที่เกิดขึ้น จะยอมรับโดยไม่พยายามปฏิเสธ ผู้นำกลุ่มที่มีความกลมกลืนจะมีความจริงใจ โปร่งใส แสดงพฤติกรรมที่เปิดเผยและผ่อนคลาย ซึ่งสมาชิกกลุ่มสามารถรับรู้ได้ถึงความเป็นจริงใจ ไม่ปกปิดตลอดเวลาที่อยู่ในกลุ่ม

1.2.2) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) องค์ประกอบที่สองคือทัศนคติเชิงบวกที่เรียกว่า การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ผู้นำกลุ่มสามารถยอมรับในทุกสิ่งที่สมาชิกกลุ่มคิด รู้สึก และกระทำ โดยไม่ตัดสินถูกหรือผิด เป็นการยอมรับในตัวสมาชิกกลุ่มอย่างที่เขาเป็น ยอมรับด้วยความเอื้ออาทร ไม่วิพากษ์วิจารณ์ รวมไปถึงการสื่อสารแบบใสใจ การใช้คำพูดที่ระมัดระวัง การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขในกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเห็นคุณค่าตนเอง กล้าเปลี่ยนประเด็นสนทนาจากผู้อื่นมาสู่เรื่องราวของตนเอง

1.2.3) การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathy) องค์ประกอบสุดท้าย คือ การแสดงออกถึงความเข้าใจในความรู้สึกอย่างลึกซึ้ง ผู้นำกลุ่มสามารถรับรู้โลกส่วนตัวของสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง เป็นการเข้าใจสิ่งที่สมาชิกกลุ่มประสบและสามารถสื่อสารออกมาได้ อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ ผู้นำกลุ่มเข้าใจตนเอง และทำให้สมาชิกกลุ่มได้ เข้าใจในสิ่งที่ตนสำรวจอยู่มากขึ้น ทำให้เต็มใจและกล้าที่จะสำรวจตนเองต่อไป การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกเป็นสิ่งสำคัญมากต่อบรรยากาศแห่งการยอมรับ และความไว้วางใจ

2) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่ดบุคคอลลเป็นศูนย์กลางนั้น ให้ความสำคัญกับเรื่องราวของอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของสมาชิกกลุ่ม (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 131-132) ดังนี้

2.1) การฟังอย่างใสใจ (Active Listening) เป็นหัวใจของการให้คำปรึกษากลุ่มที่แสดงถึงความใส่ใจของผู้นำกลุ่ม เพื่อรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มและมีการตอบรับอย่างเหมาะสม

2.2) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) ผู้นำกลุ่มรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาโดยภาษาพูดและภาษาท่าทาง และสื่อความรู้สึกนั้นกลับไปแก่สมาชิกกลุ่มด้วยภาษาพูดที่เหมาะสม ชัดเจน

2.3) การทำให้กระจ่าง (Clarification) ผู้นำกลุ่มช่วยทำให้แก่นแท้ของข่าวสารทั้งด้านเนื้อหาและอารมณ์แสดงออกได้ชัดเจนและเข้าใจง่ายยิ่งขึ้น เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มไม่สับสนในเนื้อหาและอารมณ์ที่ต้องการจะสื่อแต่กลับเพิ่มความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

2.4) การตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive Response) เป็นการกล้าในการติดต่อสื่อสารและมีความก้าวร้าวน้อย มี 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 “เมื่อ...” (พูดถึงพฤติกรรมของคนอื่นอย่างเป็นรูปธรรม)

ขั้นที่ 2 “ผลกระทบคือ...” (พูดถึงการกระทำของคนอื่นนั้นมีผลกระทบ  
ต่อตัวคุณอย่างไร)

ขั้นที่ 3 “ฉันรู้สึก...” (อธิบายถึงความรู้สึกของคุณ)

ขั้นที่ 4 “ฉันหวังว่า...” (เสนอแนะว่าอะไรที่คุณอยากให้เกิดขึ้นหรือ  
ต้องการ)

2.5) การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) เป็นการแบ่งปันความรู้สึก ความคิดและประสบการณ์ของตนเองกับบุคคลอื่น เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน การยอมรับจากเพื่อนและบุคคลอื่นช่วยเพิ่มการยอมรับตนเอง การรับรู้ตนเอง การเปิดเผยตนเอง ความไว้วางใจ และการมีมุมมองที่ดีขึ้นต่อบุคคลอื่น (Thompson. 2003: 274)

2.6.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ (Adlerian Group Counseling Theory) พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 118-119) กล่าวว่า แอดเลอร์จะเน้นที่พฤติกรรมโดยใช้เกณฑ์ทางสังคมมากกว่าเกณฑ์ทางชีววิทยา บุคคลสามารถกำหนดบุคลิกภาพของตนเอง ซึ่งไม่ได้เกิดจากชะตากรรมแต่บุคคลสามารถสร้างสรรค์ กระตือรือร้น และบุคคลมีการกำหนดทางเลือก มีเป้าหมายของการกระทำทุก ๆ อย่าง การทำงานตามแบบของแอดเลอร์จะยึดกระบวนการให้ความรู้ช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้เพื่อพบกับสิ่งที่ท้าทายในชีวิต มีแนวทางในการปรับปรุงตนเอง รวมทั้งการให้กำลังใจสำหรับบุคคลที่มีความท้อแท้ใจ บุคคลจะมีการสร้างมุมมองเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง มีการสร้างเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาวที่จะสร้างแรงจูงใจให้มีผลต่อพฤติกรรมและทำให้เกิดการพัฒนาตนเองได้ สำหรับเรื่องเป้าหมายในระยะยาว แอดเลอร์ได้เรียกว่า เป้าหมายชีวิต ในการให้แนวทางการเคลื่อนที่ไปยังวิสัยทัศน์ที่ได้มีการตั้งเอาไว้ และการค้นหาสำหรับสิ่งที่สำคัญเกี่ยวข้องกับความรู้สึกพื้นฐานของการด้อยค่าเมื่อเทียบกับคนอื่น ๆ จะเป็นแรงกระตุ้นให้ขับเคลื่อนเพื่อมีความรู้สึกที่ดี มีอำนาจสูงขึ้น ความรู้สึกด้อยค่านี้ได้ทำให้มีผลต่อการเกิดความคิดสร้างสรรค์และอยากจะสมบูรณ์แบบมากขึ้น อันเป็นเป้าหมายของชีวิต ที่ทำให้เราประสบความสำเร็จและเติมเต็มสิ่งต่าง ๆ ได้ จากการมองคนแบบองค์รวม (Holism) การพัฒนาเป้าหมาย (Teleology) ปรากฏการณ์ธรรมชาติ (Phenomenology) การสร้างสรรค์และทางเลือก (Creativity and Choice) ความสนใจสังคม (Social Interest) ความเด่นและความด้อย (Inferiority and Superiority) บทบาทของครอบครัว (Role of Family) และรูปแบบของชีวิต (Lifestyle)

1) เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีของแอดเลอร์ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 121) ดังนี้

1.1) เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่อยู่บนพื้นฐานการยอมรับนับถือซึ่งกันและกัน

1.2) เพื่อเข้าใจความเชื่อ ความรู้สึก แรงจูงใจ และเป้าหมาย

1.3) เพื่อพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับเป้าหมายที่ผิดพลาดและพฤติกรรมที่ทำลายตนเอง

1.4) เพื่อมองหาทางเลือกต่าง ๆ และสร้างทางเลือกใหม่

2) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีของแอดเลอร์

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์มีเทคนิคที่หลากหลาย (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 125) ดังนี้

2.1) บรรยายภาพในครอบครัว (Family Constellation) เป็นเทคนิคที่ใช้ใน ระยะของการวิเคราะห์และประเมินเพื่อเป็นข้อมูลโครงสร้างทางสังคมของระบบครอบครัวของ สมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนบรรยายภาพครอบครัวตนเอง ลำดับการเกิดของ สมาชิกกลุ่มในครอบครัว มุมมองของสมาชิกกลุ่มต่อบุคลิกลักษณะของพี่น้อง ความสัมพันธ์ของ พ่อแม่ เป็นต้น

2.2) การระลึกความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollection) เป็นเทคนิคที่ ใช้ในระยะของการวิเคราะห์และประเมิน โดยผู้นำกลุ่มเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการถามสมาชิกกลุ่ม เกี่ยวกับความคดีย้อนหลังเมื่อพวกเขายังเป็นเด็ก ให้พูดคุยในกลุ่มเกี่ยวกับเหตุการณ์เฉพาะที่จำได้ ของสมาชิกกลุ่ม “ครั้งหนึ่งฉัน...” ความทรงจำในวัยเด็กนี้จะทำให้ทราบถึงความเข้าใจเกี่ยวกับ ความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม ความรู้สึกของตนเอง การมองโลก เป้าหมายในชีวิต และแรงจูงใจ ความเชื่อและค่านิยมของสมาชิกกลุ่ม

2.2) การตีความ (Interpretation) เป็นเทคนิคที่ทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจใน รูปแบบการดำเนินชีวิตของตนเอง

2.3) การให้กำลังใจ (Encouragement) เป็นเทคนิคที่ช่วยเพิ่ม ความกล้าหาญในการเผชิญหน้ากับหน้าที่ในชีวิตของสมาชิกกลุ่ม

2.6.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Group Counseling Theory) คอเรีย (Corey. 2008: 338-340) และ จันท์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 151-152) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่ม เข้าใจทักษะการจัดการตนเอง (Self-Management Skills) เพื่อนำไปใช้ในการควบคุมพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน สามารถนำไปจัดการ กับปัญหาของชีวิตทั้งที่เป็นปัจจุบันและอนาคต และสามารถใช้ได้ดีแม้จะไม่ได้รับการให้คำปรึกษา ต่อเนื่อง การให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรมขยายจากการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพฤติกรรมนิยมคือมีการให้ความสำคัญปัจจัยทางการรู้คิด (Cognitive Factor) ให้มีบทบาทหลัก ในการทำความเข้าใจและการรักษาเยียวยาปัญหาด้านพฤติกรรม

1) เป้าหมายการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรม คอเรีย (Corey. 2008: 340) และ จันท์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 152-153) กล่าวว่า ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ระบุ พฤติกรรมปัญหาซึ่งต้องการเปลี่ยนแปลงที่เป็นรูปธรรม ระบุทักษะใหม่ที่ต้องการเรียนรู้ เป้าหมาย ส่วนบุคคลที่สมาชิกกลุ่มได้กำหนดขึ้น เช่น การลดความเครียดในการสอบ การลดความกลัว ซึ่งรบกวนการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ การเผชิญกับความซึมเศร้า การลดน้ำหนัก และการเลิก ยาเสพติด เป็นต้น ตัวอย่างทักษะใหม่ ๆ ที่สมาชิกกลุ่มอาจต้องการเรียนรู้ เช่น การพูดเพื่อขออภัย การผ่อนคลายความเครียดของร่างกายและจิตใจ การควบคุมตนเอง การฝึกการแสดงออก อย่างเหมาะสม การให้การรับข้อมูลย้อนกลับ ทักษะการติดต่อสื่อสาร การจัดการกับความเครียด เป็นต้น

2) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้จักคิด-พฤติกรรม (Corey. 2008: 345-349; และ จันท์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 156-161) มีดังนี้

2.1) การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นวิธีการกระตุ้นเพื่อให้เกิดพฤติกรรมนั้นซ้ำๆ อาจเป็นการเสริมแรงโดยผู้นำกลุ่มหรือการเสริมแรงของสมาชิกกลุ่มต่อเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ด้วยการชื่นชม ยอมรับ สนับสนุน และการให้ความใส่ใจ การเริ่มต้นกลุ่มควรเริ่มโดยให้สมาชิกกลุ่มได้รายงานถึงความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลวในการทำงาน การใช้คำเสียงที่เป็นเชิงบวกเป็นการเสริมแรงให้กับบุคคลทำงานผ่านไปได้ด้วยดี และย้ำเสมอว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ การเสริมแรงและการสนับสนุนจากกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

2.2) การทำสัญญาพฤติกรรม (Contingency Contacts) เป็นการเขียนพฤติกรรมที่ต้องการ เมื่อพฤติกรรมมีการเปลี่ยนแปลงจะมีการให้รางวัลที่มีความเป็นไปได้เมื่อทำตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และการทำสัญญาพฤติกรรมจะมีการกำหนดระยะเวลาสำหรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ประสิทธิภาพของการทำสัญญาพฤติกรรมเกิดจากสิ่งต่อไปนี้

2.2.1) รายละเอียดที่มีความชัดเจนกับพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง

2.2.2) การระบุการเสริมแรงที่เฉพาะเจาะจงและให้การเสริมแรงทันที

2.2.3) อธิบายงานที่มอบหมายว่ามีการสังเกต การวัด และการบันทึก

อย่างไร

2.3) ตัวแบบ (Modeling) เป็นกระบวนการที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ผ่านการสังเกตและลอกเลียนแบบตัวแบบของบทบาท (Role Modeling) เป็นเครื่องมือการสอนที่มีประสิทธิภาพมากอย่างหนึ่งของผู้นำปรึกษา ข้อได้เปรียบอย่างหนึ่งของการให้คำปรึกษากลุ่มคือโอกาสในการสังเกตและลอกเลียนแบบและความหลากหลายทางสังคม การเลียนแบบทั้งการเลียนแบบผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม การเลียนแบบเป็นเทคนิคที่ถูกนำมาใช้มากในกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มฝึกทักษะต่าง ๆ และกลุ่มฝึกการแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.4) การให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) การให้ข้อมูลป้อนกลับมี 2 ประเด็นที่สำคัญคือ การแสดงความชื่นชมและการให้กำลังใจต่อพฤติกรรม และคำแนะนำที่เฉพาะเจาะจง เพื่อความถูกต้องหรือปรับปรุงข้อผิดพลาด ข้อมูลป้อนกลับเป็นประโยชน์ในการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ โดยเฉพาะข้อมูลป้อนกลับที่มีโครงสร้างชัดเจน เฉพาะเจาะจง และเป็นไปในทิศทางบวก ข้อแนะนำในการให้ข้อมูลป้อนกลับในการให้คำปรึกษากลุ่ม คอเรีย (Corey. 2008: 348) และ จันท์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 159) สรุปไว้ดังนี้

2.4.1) มีการฝึกสมาชิกกลุ่มให้รู้จักกับวิธีการรองรับและการให้ข้อมูลย้อนกลับ ก่อนที่จะมีการให้และรับข้อมูลย้อนกลับ

2.4.2) ผู้นำกลุ่มควรให้ข้อมูลป้อนกลับทางบวกก่อน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับการเสริมแรง

2.4.3) เมื่อต้องวิพากษ์วิจารณ์ แสดงความคิดเห็นต่อผลการปฏิบัติ ผู้สังเกตพบในสิ่งที่อาจกระทำในทิศทางที่แตกต่างได้

2.4.4) ข้อมูลย้อนกลับที่มีประโยชน์ คือข้อมูลที่มีความเฉพาะเจาะจง และเน้นไปที่พฤติกรรม

2.4.5) ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มต่างต้องมีการทบทวนข้อมูลย้อนกลับ

2.5) การแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลได้รู้วิธีการหรือหนทางในการจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อค้นหาวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด และฝึกทักษะการคิดและการกระทำอย่างเป็นระบบ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ และสามารถเผชิญกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ ซึ่ง สปีเลอร์และ กัวมอนด์ (Corey. 2008: 349; อ้างอิงจาก Spieler; & Guevremont. 2003; และ จันท์เพ็ญแสงอรุณ. 2557: 160; อ้างอิงจาก Corey. 2004: 370; อ้างอิงจาก Spieler; & Guevremont. 2003) ได้เสนอขั้นตอนของกระบวนการแก้ปัญหา ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน สรุปได้ดังนี้

2.5.1) สมาชิกกลุ่มค้นหาปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งมาจากการที่สมาชิกกลุ่มได้มีการประเมิน การกำหนด และการเข้าใจในปัญหาของตนเอง สมาชิกกลุ่มควรรู้ว่าปัญหาเกิดขึ้นเมื่อใด และการกระทำนั้นก่อให้เกิดปัญหาอย่างไร

2.5.2) สมาชิกกลุ่มระบุสาเหตุของปัญหา พร้อมทั้งกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มต้องทำความเข้าใจว่าทำไมปัญหาจึงเกิดขึ้นและคาดการณ์ว่า จะสามารถเรียนรู้วิธีการเผชิญปัญหาอย่างไร

2.5.3) สมาชิกกลุ่มคิดหาวิธีการทางออกของปัญหาให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพื่อที่จะสามารถเลือกทางออกที่เหมาะสมที่สุดต่อปัญหานั้น ๆ รวมถึงการร่วมกัน ประเมินผลทางเลือกที่เป็นไปได้ทั้งหมดด้วย

2.5.4) สมาชิกกลุ่มตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหา จากวิธีการที่คิดไว้ในขั้นที่ 3 พร้อมทั้งพิจารณาถึงผลที่จะตามมาจากแนวทางที่เลือก

2.5.5) สมาชิกกลุ่มทดลองปฏิบัติตามแนวทางที่เลือกไว้ ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งสังเกตและประเมินผลการแก้ปัญหาอย่างสถานการณ์นั้น ๆ

2.6) การสร้างประสบการณ์ผ่านการทำให้มองเห็นภาพ (Creating Experiences through Visualization) เป็นวิธีการทำให้มองเห็นภาพจากการสร้างภาพแห่งความสำเร็จทางด้านอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งการมองเห็นภาพที่มีประสิทธิภาพต้อง มีความเฉพาะเจาะจง ชัดเจน มีการทำซ้ำ และมีการให้รางวัลตนเอง (Thompson. 2003: 345)

2.7) การสร้างประสบการณ์ความสำเร็จ (Success Experiences) เป็น การจัดการกับความสำเร็จ แล้วให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้เกิดความมั่นใจต่อประสบการณ์ที่สามารถ ประสบผลสำเร็จได้ (Thompson. 2003: 168)

2.6.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) คอเรีย (Corey. 2008: 376-377) และจันท์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 175-176) กล่าวว่า Albert Ellis เป็นผู้ค้นพบทฤษฎีพิจารณาเหตุผลในกลางปี ค.ศ.1950 และเป็นหนึ่งในนักบำบัดก่อนที่จะเน้นบทบาทที่มีอิทธิพลของความรู้และความเข้าใจในพฤติกรรม ในต้นปี 1960 ได้เปลี่ยนชื่อเป็นทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (RET) ในเวลาต่อมาได้เปลี่ยนเป็นทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) เนื่องจากเนื้อหาของเขาได้เน้นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งแนวคิดสำคัญของทฤษฎีนี้คือมนุษย์มีความคาดหวังและค่านิยมที่ได้เรียนรู้ในครอบครัว สังคมและวัฒนธรรม แล้วเปลี่ยนให้อยู่ในรูปของ “ควร” “น่าจะ” และ “ต้อง” เป็นการปลูกฝังความเชื่อให้กับตนเอง อันก่อให้เกิดความคิดที่ไร้เหตุผล การให้คำปรึกษากลุ่มจะใช้เทคนิคและวิธีการต่างๆ เพื่อกระตุ้นและนำทางให้สมาชิกกลุ่มได้เปลี่ยนตัวเองด้วยการนำเอาระบบความคิด ความเชื่อที่มีเหตุผล ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี

1) เป้าหมายการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม คอเรีย (Corey. 2008: 380-381) และ จันท์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 176-177) กล่าวว่า มีเป้าหมาย 2 ประการ คือการช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าสู่กระบวนการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Self-Acceptance: USA) และกระบวนการยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Other-Acceptance: UOA) คือการที่บุคคลสามารถยอมรับตนเองได้ก็สามารถยอมรับผู้อื่นได้เช่นกัน เป็นผู้ที่ใส่ใจกับตนเอง ใส่ใจกับคนรอบข้าง สามารถนำตนเองได้ มีความอดทน สามารถยอมรับในสิ่งที่คลุมเครือไม่ชัดเจนได้ มีความยืดหยุ่น มีความคิดแบบวิทยาศาสตร์ มีความมุ่งมั่น ยอมรับตนเอง มีความสุขกับการใช้ชีวิต เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มจึงเป็นการเตรียมสมาชิกกลุ่มให้มีเครื่องมือสำหรับใช้คิดหรือจัดสภาพอารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ เช่น ซึมเศร้า ความวิตกกังวล เป็นต้น อันจะทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างพอใจและมีความสุขมากขึ้น

2) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม คอเรีย (Corey. 2008: 382-384) ระบุไว้ดังนี้

### 2.1) เทคนิคด้านการรู้คิด มีดังนี้

2.1.1) การสอนทฤษฎี A-B-C (Teaching the A-B-Cs of REBT) ในเทคนิคนี้สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนว่า ความเชื่ออย่างไม่มีเหตุผลของเขาคือความเชื่อ “ควร” “ควรจะ” และ “ต้อง” เหล่านี้ล้วนเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จากนั้นสมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนและการแสดงให้เห็นถึงวิธีการในการนำประยุกต์ทฤษฎี A-B-C ในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่พบเจอในชีวิตประจำวัน ซึ่งจันท์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 181-182,185) กล่าวถึงหลักการทฤษฎีของ A-B-C อธิบายว่า เมื่อบุคคลเกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์หลังจากการประสบกับเหตุการณ์บางอย่างที่กระตุ้นนั้น สาเหตุหลักของอารมณ์ไม่ได้เกิดจากตัวเหตุการณ์กระตุ้นนั้น แต่เป็นผลมาจากความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ดังนั้น หากบุคคลจะเปลี่ยนแปลงสภาพอารมณ์และ

การกระทำย่อมสามารถกระทำได้ ด้วยการทำความเข้าใจ และตระหนักถึงอิทธิพลของความคิด ความเชื่อ ที่มีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม ความหมายของทฤษฎีแบบ A-B-C อธิบายได้ ดังนี้

A : เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (Activating Events) หมายถึง สภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่เชื่อว่าเป็นสาเหตุของความทุกข์ทางอารมณ์ ซึ่งปรากฏตัวขึ้นก่อน ซึ่ง REBT เชื่อว่าไม่ใช่สาเหตุให้เกิด C

B : ระบบความเชื่อ (Belief System) หมายถึง ระบบความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวกับ A ซึ่ง REBT เชื่อว่าเป็นสาเหตุทำให้เกิด C B ประกอบด้วยความคิดที่มีเหตุผล (rational Belief: rB's) ซึ่งพบจากพฤติกรรมที่แสดงถึงความปรารถนา ความอยากและความชอบ ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริง และความเชื่อประเภทที่สองคือ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (irrational Belief : iB's) ซึ่งมักจะเป็นพฤติกรรมที่เรียกร้องอย่างรุนแรง

C : ผลทางอารมณ์ที่ตามมา (The Emotional Consequence) หมายถึง อารมณ์และ/หรือพฤติกรรมของบุคคลที่เป็นผลเกิดขึ้นตามมาเมื่อเกิด B เช่น ความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง ความรู้สึกไร้ค่า หรือความรู้สึกว่าน่าอับอาย

การปรับเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผล อาศัยขั้นตอนดังนี้

D : การโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล (Disputing the Irrational Belief) หมายถึง การวิจารณ์ความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล ซึ่งเป็นการท้าทายความคิดที่เกินจริงหรือบิดเบือน เช่น

- ความจริงที่แท้จริงที่ไหน
- ใครเป็นคนบอกว่ามันต้องเป็นอย่างนั้น
- การกระทำที่มีเหตุผล สถานการณ์เป็นผู้กำหนดใช่ไหม

E : อารมณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ (New Emotional Effect) หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นมาจากการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง ซึ่งผลที่เกิดขึ้นมีทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสม

2.1.2) การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Active Disputing of Faulty Belief) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนวิธีการในการตรวจสอบ การปรับเปลี่ยนค่านิยม ความเชื่อ เกี่ยวกับตัวเองและผู้อื่น รวมไปถึงเงื่อนไขในชีวิต โดยผู้นำกลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นถึงวิธีการในการตรวจสอบความรู้สึกที่ไม่ดีหรือความรู้สึกที่ต่ำต้อย สอนวิธีการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นการแสดงให้เห็นถึงการที่ความคิดทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมไม่เหมาะสม

## 2.2) เทคนิคทางด้านอารมณ์

คอเรีย (Corey. 2008: 384-385) กล่าวถึงเทคนิคทางด้านอารมณ์ว่าเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดกำลังใจ ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถที่จะเข้าถึงอารมณ์ของ

ตัวเอง และจะช่วยให้มองเห็นพลังในการเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น โดยเทคนิคทางด้านอารมณ์ มีดังนี้

#### 2.2.1) การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance)

ผู้นำกลุ่มจะต้องยอมรับสมาชิกกลุ่มโดยไม่มีเงื่อนไขในตัวตนที่สมาชิกกลุ่มเป็น ไม่ว่าจะทั้งภายในและภายนอกกลุ่ม เพราะโดยทั่วไปสมาชิกกลุ่มมักจะกลัวที่จะต้องเปิดเผยตัวเอง เนื่องจากกลัวว่าจะไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ดังนั้นควรสร้างบรรยากาศของกระบวนการกลุ่มให้เกิดการยอมรับในตัวบุคคล ไม่ว่าความเชื่อหรือพฤติกรรมบางอย่างนั้นจะมีความท้าทายก็ตาม

#### 2.2.2) การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นเทคนิค

ทั้งทางอารมณ์และพฤติกรรมอยู่ในตัว ประกอบด้วย การใช้ความคิดประเมินความรู้สึก และความเชื่อที่ได้ประสบมา ซึ่งเป็นวิธีทางหนึ่งในการช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์และการเผชิญกับความรู้สึกกลัว โดยการขอให้พวกเขาแสดงบทบาทนั้น (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 172)

#### 2.3) เทคนิคทางด้านพฤติกรรม เทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรม

ของสมาชิกกลุ่ม คือ เทคนิคการมอบหมายงานให้ทำการบ้าน (Homework Assignment) คอเรย์ (Corey. 2008: 387-388) กล่าวถึงเทคนิคนี้ว่าเป็นการมอบหมายกิจกรรมให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติในกลุ่มและมีการนำไปปฏิบัติที่บ้าน แล้วจากนั้นนำมาแสดงความคิดเห็นหรืออภิปรายร่วมกัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะอยู่กับสถานการณ์อย่างมีเหตุผล

จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่ใช้เพื่อเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกข้างต้น กล่าวโดยสรุปได้ว่า ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีที่หลากหลายโดยวิธีผสมผสานเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มโดยกำหนดวัตถุประสงค์ของการใช้ทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ ดังนี้ 1) ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ ความจริงใจ การยอมรับ และความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกกลุ่มมีแรงกระตุ้นในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และมีการเสริมสร้างความเป็นมิตรกับผู้อื่น 2) ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอตเลอร์ จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเป้าหมายชีวิตหรือความคาดหวังของตนเอง ทำให้มีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ มีการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเองเพิ่มขึ้น 3) ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้จักคิด-พฤติกรรม จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพเป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จของตนเอง มีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จที่ต้องการ มีการทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา โดยมีการวางแผน การลงมือทำ และมีความรู้ความสามารถในการจัดการกับปัญหา และ 4) ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีแรงกระตุ้นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ ทำให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการเป็นผู้นำและผู้ตามให้สมเหตุสมผล ทำให้เกิดความรู้สึกที่มีแรงกระตุ้นในการแสดงพฤติกรรมที่มุ่งเป้าหมายมากขึ้น การแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

## 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 2.7.1 งานวิจัยในประเทศ

กิริณา วชิโรภาสกรณ์ (2548) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อเพิ่มแรงจูงใจภายในด้านการเรียน ของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2547 มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ผลการวิจัย พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจภายในด้านการเรียนระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจภายในด้านการเรียนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจภายในด้านการเรียนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

กุลดา รัตนารักษ์ (2537) ศึกษาเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ผลการวิจัย พบว่า 1) นักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนสูงขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคลมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดารณี วงษ์อยู่น้อย (2525) ศึกษาการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์โดยวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับเอกสารสนเทศ มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับเอกสารสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 2.7.2 งานวิจัยต่างประเทศ

เออเดน (Erden. 2015: 1469) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการตระหนักรู้และการยอมรับตนเองและผู้อื่นของนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง การสะท้อนตนเอง การหยั่งรู้ ความคิดอัตโนมัติ การยอมรับและการพิจารณาไปในทางบวก ของกลุ่มทดลองแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การครุ่นคิด การคิดที่มุ่งเน้นในทางบวก การคิดที่มีการวางแผนของกลุ่มทดลองแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการโทษตนเองของกลุ่มทดลองแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ซอฮราบี, โมฮัมมาดี และอักฮดาม (Sohrabi, Mohammadi; & Aghdam. 2013: 1782-1783) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยวิธีการแก้ปัญหาที่มีต่อการปรับปรุง

การกำกับตนเองด้านการศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มด้วยวิธีการแก้ปัญหาช่วยให้นักเรียนมีการปรับปรุงการกำกับตนเองด้านการศึกษา และปรับปรุงความสามารถและความพยายามของตนเองด้วย

จากงานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มข้างต้น สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยส่งเสริมแรงจูงใจภายใน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การตระหนักรู้และการยอมรับตนเองและผู้อื่น และการปรับปรุงการกำกับตนเองด้านการศึกษา จึงน่าจะนำการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้เป็นแนวทางที่ใช้ในการเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกได้

### 3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นมีวัตถุประสงค์เพื่อนำไปใช้ศึกษาเกี่ยวกับประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยขอเสนอรายละเอียดตามหัวข้อดังนี้

#### 3.1 ความหมายของวัยรุ่น

ณัฐกร อินทุยศ (2556: 124) กล่าวว่า วัยรุ่นคือช่วงอายุหลังจากวัยเด็ก (อายุประมาณ 10-12 ปี) จนถึงอายุประมาณ 21 ปี โดยเพศหญิงจะย่างเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชาย ทั้งนี้เพราะจากสภาพสังคม ปัจจุบันทำให้เด็กส่วนใหญ่เรียนในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งต้องใช้ระยะเวลาในการเรียนนานขึ้นด้วย ทำให้การเข้าสู่ภาวะของความเป็นผู้ใหญ่ที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งพาตนเองเกิดขึ้นช้าลงไปด้วย

ประณต เค้าฉิม (2549: 540) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่เชื่อมต่อการเป็นเด็กกับการเป็นผู้ใหญ่ การเข้าสู่วัยรุ่นของเด็กชายและเด็กหญิงมักใช้วุฒิภาวะทางเพศเป็นเกณฑ์ แต่ที่นิยมใช้กันมากคือการมีประจำเดือนเป็นครั้งแรกของเด็กหญิง และการหลั่งอสุจิเป็นครั้งแรกของเด็กชาย อย่างไรก็ตาม ทั้งสองเพศบรรลุมวุฒิภาวะทางเพศไม่พร้อมกัน เด็กหญิงจะมีวุฒิภาวะทางเพศหรือเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชายประมาณ 1-2 ปี รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เพื่อที่จะบรรลุมวุฒิภาวะ ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา วัยรุ่นจึงเป็นช่วงเวลาที่เด็กกำลังเรียนรู้และทดลองบทบาทต่าง ๆ เพื่อที่จะเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแบบเด็ก ๆ ไปสู่พฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ โดยสังคมมักมีส่วนสำคัญในการกำหนดลักษณะของพฤติกรรมเหล่านี้ รวมทั้งจะมีการพัฒนากระบวนการขัดเกลาทางสังคม ความเชื่อ และทัศนคติที่เคยมีในวัยเด็กไปสู่การมีวุฒิภาวะมากขึ้น มองโลกในมุมที่กว้างขึ้นกว่าเดิม วัยรุ่นต้องเปลี่ยนจากสภาพที่เคยได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดจากพ่อแม่หรือผู้ใหญ่คนอื่น ๆ เมื่ออยู่ในวัยเด็กไปสู่การพึ่งพาตนเองมากขึ้น

จากความหมายของวัยรุ่นข้างต้น สรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ มีการพัฒนาทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยเพศหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชาย

### 3.2 ลักษณะของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่สำคัญ ซึ่งมีลักษณะแตกต่างจากวัยอื่น ๆ อย่างชัดเจนหลายประการ ประณต คำจิม (2549: 542-546) กล่าวถึงลักษณะที่โดดเด่นของช่วงวัยรุ่นไว้ดังนี้

#### 3.2.1 วัยรุ่นเป็นระยะที่มีความสำคัญ

แต่ละวัยในชีวิตของคนเราต่างก็มีความสำคัญแตกต่างกันไป บางวัยมีความสำคัญในแง่ที่เกิดผลกระทบอย่างฉับพลันต่อทัศนคติและพฤติกรรม ในขณะที่บางวัยกลับเกิดผลกระทบในระยะยาว บางช่วงเวลามีความสำคัญเนื่องจากบุคคลได้รับผลกระทบทางกาย แต่บางช่วงเวลากลับได้รับผลกระทบทางจิตใจ ในระยะวัยรุ่นนั้นบุคคลได้รับผลกระทบทั้งทางกายและจิตใจ ซึ่งมีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรมทั้งอย่างฉับพลันและในระยะยาว ดังนั้นวัยรุ่นจึงเป็นระยะที่มีความสำคัญมากในช่วงชีวิตของคนเรา

#### 3.2.2 วัยรุ่นเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต

วัยรุ่นเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ เป็นช่วงเวลาที่เด็กจะต้องมีพัฒนาการก้าวไปสู่อีกขั้นหนึ่งซึ่งก็คือ ความเป็นผู้ใหญ่ เมื่อบุคคลก้าวพ้นวัยเด็ก เขาจะต้องละทิ้งพฤติกรรมและทัศนคติแบบเด็ก ๆ ซึ่งไม่เหมาะสมกับสภาพในปัจจุบัน และเรียนรู้ที่จะมีพฤติกรรมและทัศนคติแบบใหม่ที่เหมาะสมกับวัยมากกว่า อย่างไรก็ตาม พัฒนาการในวัยเด็กจะยังมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและทัศนคติของบุคคลในวัยรุ่น เนื่องจากโครงสร้างทางจิตใจในวัยรุ่นมีรากฐานมาจากวัยเด็ก และลักษณะที่ถือว่าเป็นแบบฉบับของวัยรุ่นมักปรากฏให้เห็นแล้วตั้งแต่ช่วงวัยเด็กตอนปลาย ในทำนองเดียวกัน พัฒนาการในวัยรุ่นก็จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและทัศนคติของบุคคลเพื่อพวกเขาเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ด้วย

ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตนี้ สถานภาพของบุคคลมีลักษณะคลุมเครือ มีความคาบเกี่ยวกันระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นจะสับสนในการแสดงบทบาทของตนเองอยู่เสมอ ด้วยไม่รู้แน่ชัดว่าจะต้องทำตัวเช่นใดจึงถูกต้องและเหมาะสม ในบางสถานการณ์ถ้าพวกเขาประพฤติเหมือนเด็ก ผู้ใหญ่ก็จะตำหนิว่าไม่รู้จักโต ในบางสถานการณ์ถ้าพวกเขาพยายามทำตัวเป็นผู้ใหญ่ก็จะได้ไม่ได้รับการยอมรับ เห็นว่าทำตัวแกล้ง ซึ่งก่อให้เกิดความสับสน วุ่นวายใจแก่วัยรุ่นเป็นอย่างมาก แต่สถานะที่คลุมเครือระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่เช่นนี้ก็ไม่ได้ก่อให้เกิดโทษต่อวัยรุ่นเท่านั้น ยังมีประโยชน์ด้วย เพราะทำให้วัยรุ่นมีเวลาในการทดลองดำเนินชีวิตรูปแบบต่าง ๆ เพื่อจะได้ตัดสินใจเลือกแบบแผนของพฤติกรรม ทัศนคติ และค่านิยมที่ตรงตามความต้องการของตนมากที่สุด

#### 3.2.3 วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลง

ในช่วงวัยรุ่น ร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ในขณะที่เดียวกันที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย พฤติกรรมและทัศนคติของบุคคลก็จะเปลี่ยนแปลงควบคู่ไปด้วย โดยมีอัตราการเปลี่ยนแปลงที่สอดคล้องกัน กล่าวคือ เมื่ออัตราการเปลี่ยนแปลงทางกายเป็นไปอย่างรวดเร็วดังเช่นในวัยรุ่นตอนต้น พฤติกรรมและทัศนคติก็แปรเปลี่ยนอย่างรวดเร็วเช่นกัน

ต่อมาในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย การเปลี่ยนแปลงทางกายมีอัตราเร็วลดลง การเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมและทัศนคติก็จะเป็นไปในทำนองเดียวกัน

### 3.2.4 วัยรุ่นเป็นวัยแห่งปัญหา

ในแต่ละวัยตลอดช่วงชีวิตของคนเราต่างก็มีปัญหาที่เป็นลักษณะเฉพาะของวัยนั้น ๆ แต่ปัญหาในวัยรุ่นมักจะแก้ไขได้ยากลำบากเป็นพิเศษ ที่เป็นเช่นนั้นส่วนหนึ่งเนื่องมาจากวัยรุ่นขาดประสบการณ์ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ เพราะตลอดช่วงวัยเด็กที่ผ่านมา เขามักได้รับความช่วยเหลือจากพ่อแม่หรือผู้ใหญ่คนอื่น ๆ อยู่เสมอเมื่อประสบกับปัญหา นอกจากนี้วัยรุ่นมักปรารถนาที่จะเป็นตัวของตัวเองและมีอิสระในการจัดการเรื่องราวต่าง ๆ ของตน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นวัยรุ่นจะพยายามแก้ไขด้วยตนเอง และปฏิเสธความช่วยเหลือของผู้ใหญ่ เนื่องจากขาดประสบการณ์ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ตามลำพัง ทำให้วัยรุ่นจำนวนมากแก้ปัญหาได้ไม่ตรงตามความคาดหวัง บางครั้งก็ประสบกับความล้มเหลวอย่างน่าเศร้าใจ หรือก่อให้เกิดความยุ่งยากมากขึ้นไปอีก ผลลัพธ์ที่ไม่ดีเหล่านี้มักไม่ได้มีสาเหตุมาจากการไร้ความสามารถของวัยรุ่น แต่เป็นเพราะวัยรุ่นต้องใช้ความพยายามในการแก้ปัญหาส่วนใหญ่ของตน ในช่วงเวลาเดียวกับที่พวกเขาต้องใช้พลังงานของตนในเรื่องอื่นด้วย ทั้งในด้านการเจริญเติบโตและการพัฒนาทางเพศ

### 3.2.5 วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาของการค้นหาเอกลักษณ์

ตลอดระยะเวลาในวัยเด็กตอนปลาย เด็กมักจะคล้อยตามเพื่อนในกลุ่ม ทั้งด้านการแต่งตัว การพูดจา และพฤติกรรมต่าง ๆ มากกว่าที่จะคำนึงถึงเอกลักษณ์ของตนเอง และการพยายามทำตัวให้แตกต่างออกไปจากกลุ่มอาจเป็นผลเสียต่อความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ได้

ในช่วงแรก ๆ ของระยะวัยรุ่น การทำตามมาตรฐานของกลุ่มเพื่อนยังคงมีความสำคัญอยู่มาก แต่ในเวลาต่อมา วัยรุ่นจะค่อย ๆ มีความต้องการเป็นตัวของตัวเองหรือมีเอกลักษณ์ของตนเองที่แตกต่างจากคนอื่น ๆ และไม่พอใจที่จะเหมือนเพื่อนร่วมวัยในทุกด้านอีกต่อไป

แนวทางหนึ่งที่วัยรุ่นมักเลือกใช้ในการพัฒนาตนเองให้เป็นเอกตบุคลิก ก็คือการใช้สัญลักษณ์ทางสถานภาพ เช่น เสื้อผ้า เครื่องประดับ โทรศัพท์ รถยนต์ หรือวัตถุที่เตะตาผู้คนทั่วไป วัยรุ่นหวังจะดึงดูดความสนใจของผู้อื่นมาสู่ตนและได้รับการยอมรับว่าเป็นเอกตบุคลิกแตกต่างไปจากบุคคลอื่น ๆ ในขณะเดียวกัน เขาก็ยังคงรักษาเอกลักษณ์ของกลุ่มเพื่อนไว้ด้วย

### 3.2.6 วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาของจินตนาการ

วัยรุ่นมักชอบวาดวิมานในอากาศ มองโลกอย่างไม่ตรงตามสภาพที่เป็นจริง เขามองตัวเองและคนรอบข้างอย่างที่ต้องการให้เป็นเช่นนั้นมากกว่าที่จะพิจารณาตามความเป็นจริง วัยรุ่นมักมีความทะเยอทะยานที่ไม่อยู่บนพื้นฐานของความจริง ทั้งกับตัวเองและครอบครัว อาจารย์ทั้งเพื่อน ๆ ด้วย เมื่อความทะเยอทะยานดังกล่าวไม่เป็นไปตามที่หวัง วัยรุ่นอาจรู้สึกโกรธและเสียใจ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีอาการรุนแรง โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้นที่ยังขาดประสบการณ์และความสามารถด้านการคิดอย่างมีเหตุผล เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย

เขาจะมีประสบการณ์ทั้งส่วนตนและทางสังคมเพิ่มมากขึ้น ทำให้สามารถมองตนเอง ครอบครัวยุติเพื่อน และความเป็นไปในชีวิตได้ถูกต้องตามสภาพที่แท้จริงมากกว่าเดิม ความโกรธและความเสียใจจากการที่ความทะเยอทะยานไม่เป็นดังหวังจึงไม่มากเท่าในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นตอนปลายเป็นช่วงเวลาที่มีความสุขมากกว่าวัยรุ่นตอนต้น

### 3.2.7 วัยรุ่นเป็นวัยที่น่าหวาดเกรง

ทัศนคติของคนในสังคมที่มีต่อวัยรุ่นมีมากมายหลายประการ ซึ่งส่วนมากเป็นทัศนคติในทางลบ คนทั่วไปมักเห็นว่าวัยรุ่นเป็นบุคคลที่ไม่มีระเบียบวินัย ไม่น่าเชื่อถือ ชอบการทำลายล้าง และมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม การยอมรับทัศนคติเหล่านี้เป็นเหตุให้ผู้ใหญ่อ่านจำนวนมากที่ควรเป็นผู้ให้การดูแลและชี้แนะแนวทางในการดำเนินชีวิตแก่วัยรุ่นหันเหจากการทำหน้าที่ดังกล่าวหรือพยายามหลีกเลี่ยงหน้าที่นั้น ในขณะที่เดียวกัน ผู้ใหญ่เหล่านี้มักมีทัศนคติและการปฏิบัติที่ไม่ดีต่อวัยรุ่นแม้แต่กับพฤติกรรมที่ถือว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดาของวัยนี้

นอกจากนี้ ทัศนคติของคนในสังคมยังมีอิทธิพลต่ออัตโนทัศน์เกี่ยวกับตน (self-concept) ของวัยรุ่นด้วย วัยรุ่นที่เชื่อว่าผู้ใหญ่มองเขาไปในทางลบจะปรับตัวเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่อย่างยากลำบาก เนื่องจากวัยรุ่นเหล่านี้มักขัดแย้งกับพ่อแม่หรือผู้ใหญ่คนอื่น ๆ อยู่เสมอ และความเชื่อดังกล่าวยังเป็นเสมือนกำแพงที่ขวางกั้นระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ ทำให้เขาไม่หันไปขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ในยามที่ตนประสบปัญหาต่าง ๆ

### 3.2.8 วัยรุ่นเป็นวัยที่ใกล้จะเป็นผู้ใหญ่

เมื่อวัยรุ่นใกล้ที่จะเป็นผู้ใหญ่ เขามักกังวลกับทัศนคติที่คนในสังคมมีต่อความเป็นวัยรุ่นของเขาและต้องการจะลบเลือนทัศนคติเหล่านี้ รวมทั้งต้องการทำให้ผู้อื่นประทับใจว่าเขาใกล้จะเป็นผู้ใหญ่แล้ว วัยรุ่นจึงพยายามแต่งตัวและแสดงกิริยาท่าทางให้คล้ายผู้ใหญ่ หากพบว่าเพียงเท่านั้นยังไม่เพียงพอที่จะทำให้ผู้อื่นมองว่าตนเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นอาจหันไปสนใจพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับสถานภาพของผู้ใหญ่ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า เป็นต้น ด้วยหวังว่าพฤติกรรมเหล่านี้จะช่วยสร้างภาพลักษณ์ที่ตนต้องการได้

จากลักษณะของวัยรุ่นข้างต้น สรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นระยะที่มีความสำคัญ ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลง วัยแห่งปัญหา ช่วงเวลาของการค้นหาเอกลักษณ์ ช่วงเวลาของจินตนาการ วัยที่น่าหวาดเกรง วัยที่ใกล้จะเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งวัยรุ่นมีความทะเยอทะยานไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงทั้งกับตนเองและครอบครัว อาจรวมทั้งเพื่อน ๆ ด้วย โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้นที่ยังขาดประสบการณ์และความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล

## 3.3 ความต้องการของวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549: 360-361) กล่าวถึงความต้องการของวัยรุ่นมีมากมายดังตัวอย่างต่อไปนี้

3.3.1 ต้องการความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องอยู่ใต้คำสั่ง คำบังคับของ ผู้ใดโดยเฉพาะบุคคลที่มีอำนาจหรือสูงวัยกว่า รวมทั้งพ่อแม่ผู้ปกครอง เพราะเด็กวัยรุ่นเชื่อว่า ลักษณะที่เป็นเครื่องหมายของความเป็นผู้ใหญ่คือ ความเป็นอิสระจากผู้ที่มีอำนาจเหนือตน

3.3.2 ต้องการตำแหน่ง (Status) รวมทั้งต้องการความสนับสนุน (Approval) ทั้งจากผู้ใหญ่และเพื่อนร่วมรุ่น

3.3.3 ต้องการแสวงหาประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ บางครั้งรวมทั้งความท้าทาย ตื่นเต้น กลียดความจำซ้ำซาก ชอบทดลอง ยิ่งถูกห้ามยิ่งอยากลอง ฉะนั้นระยะนี้ เด็กวัยรุ่นมักชอบ ฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ระเบียบต่าง ๆ เด็กบางคนอาจชอบลองสิ่งที่ไม่ดี ๆ เช่น ยาเสพติด ประพฤติผิด ทางเพศ ต่อต้านกฎเกณฑ์ของสังคมและสถาบัน เพื่อจะดูว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร หรือบางคน อยากลองเพื่อประชดชีวิต

3.3.4 ต้องการรวมพวกพ้อง มีกลุ่มก้อน เป็นความต้องการค่อนข้างสูง เพราะ การรวมพวกพ้องเป็นวิธีทางให้เด็กได้รับการตอบสนองความต้องการหลายประการ เช่น ความรู้สึก อบอุ่นใจ การได้รับการยกย่อง ความรู้สึกว่ามีผู้ที่เข้าใจตน ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับตน

3.3.5 ต้องการความรู้สึกมั่นคง อบอุ่นและปลอดภัย เพราะเด็กมีอารมณ์หวั่นไหว ง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย สับสนและลังเลง่าย เด็กจึงมีความต้องการเช่นนั้นค่อนข้างสูง

3.3.6 ต้องการความถูกต้อง ความยุติธรรม เด็กถือว่าความยุติธรรมเป็นลักษณะ หนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่ เด็กจึงให้ความสำคัญอย่างจริงจังต่อความถูกต้องยุติธรรมตามทัศนคติของ ตนเป็นอย่างดี และอยากทำอะไรหลาย ๆ อย่างเพื่อเรียกร้องความยุติธรรมตามทัศนคติของตนเป็น อย่างยิ่งและเพื่อเรียกร้องความยุติธรรมทั้งในแง่ส่วนบุคคลและสังคม

3.3.7 ต้องการความงามทางร่างกาย ไม่ว่าวัยรุ่นชายหรือหญิงต้องการให้คน รู้สึกชื่นชมเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของตนสมตามเพศของตนทั้งสิ้น เพราะคิดว่าความงามทางกายเป็น แรงจูงใจให้เข้ากลุ่มได้ง่าย เป็นที่ยอมรับของสังคม และดึงดูดเพศตรงข้าม ฉะนั้นจึงให้ความสนใจใ ส่ต่อการออกกำลังกาย ลักษณะอาหารที่รับประทาน ทรงผม เสื้อผ้า เครื่องประดับ สุขภาพอนามัย ความงามทางกาย นับเป็นส่วนหนึ่งของความภูมิใจและมั่นใจในตัวเองของวัยรุ่นด้วย

3.3.8 ต้องการประพฤติตนสมตามบทบาททางเพศของตน จุดมุ่งหมายในระยะนี้ ผู้ที่มีความรู้สึกว่าตนเอง “ไม่สมเป็นชายชาตรี” หรือ “ไม่สมเป็นหญิงสาว” จะรู้สึกไม่แน่ใจและไม่ สบายใจเกี่ยวกับตนเอง ความคิดเช่นนี้ถ้าเกิดกับคนใดแล้ว ผู้นั้นย่อมพยายามแก้ไขทุกวิถีทาง โดยทั่วไปทั้งหญิงและชายวัยรุ่นพยายามจะประพฤติตนเพื่อให้ “ดูงดงามสมเป็นสุภาพสตรี” หรือ “ดูแข็งแรงบึกบึนสมเป็นชายชาตรี” ตามแบบที่ตนนิยม ส่วนผู้ที่รู้ตัวดีว่ามีปัญหาเบี่ยงเบนทางเพศ ก็มักจะรวมกลุ่มกับผู้มีลักษณะคล้ายกัน ยิ่งสังคมปัจจุบันยอมรับสิ่งเหล่านี้อย่างเปิดเผย การรวมกลุ่มในสังคมยิ่งเกาะกลุ่มกันก็ยิ่งแน่นแฟ้นและเปิดเผยยิ่งขึ้น

3.3.9 ต้องการการเลือกอาชีพ เด็กวัยรุ่นโตพอที่จะมองเห็นความสำคัญของอาชีพ และเข้าใจว่าอาชีพนำมาซึ่งสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม อาชีพเป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึงสถานะ

ความเป็นผู้ใหญ่ การที่คนใดจะมีอาชีพอย่างไรนั้นจะต้องมีความรู้เป็นฐาน เด็กบางคนไม่เคยสนใจและเตรียมตัวเพื่อเลือกอาชีพจะเริ่มมีความต้องการนี้ในระยะนี้ ทั้งจากความประสงค์ภายในตนเองหรือจากอิทธิพลของเพื่อนร่วมวัย พ่อแม่ผู้ปกครอง และสังคม

### 3.4 ความทะเยอทะยานของวัยรุ่น

ประณต คำนิม (2549: 613-614) กล่าวถึงความทะเยอทะยานในวัยรุ่นว่าเกี่ยวข้องกับความสุขในวัยรุ่น นั่นคือ ระยะวัยรุ่นตอนต้นและตอนปลายมีความแตกต่างกันในด้านทัศนคติและพฤติกรรม รวมทั้งความสุขในชีวิตด้วย แต่คนทั่วไปพิจารณาช่วงวัยรุ่นโดยไม่ได้แยกระยะวัยรุ่นตอนต้นและตอนปลายออกจากกัน จึงมักลงความเห็นว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ขาดความสุข ประกอบกับสถิติ การฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในปัจจุบันที่มีมากขึ้น โดยเฉพาะการฆ่าตัวตายของนักศึกษามหาวิทยาลัย ยิ่งสนับสนุนความเชื่อที่ว่าวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่ไม่มีความสุขเท่าใดนัก แต่ในความเป็นจริงแล้ววัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่มีความสุขมากช่วงหนึ่งของชีวิต

วัยรุ่นจะมีความสุขมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เป็นไปได้ด้วยดีเพียงใด วัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดีหรือแก้ไขปัญหาของตนได้สำเร็จพอสมควร และมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ตามลำพัง ย่อมมีความสุข

การไม่มีความสุขของวัยรุ่นมักเกิดจากสาเหตุส่วนตนมากกว่าสาเหตุทางสภาพแวดล้อม ตัวอย่างเช่น ความทะเยอทะยานที่ไม่ตรงตามสภาพความเป็นจริงของตนเองทำให้วัยรุ่นประสบความล้มเหลวมากกว่าที่จะประสบความสำเร็จในกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเป็นเช่นนั้นเขาก็จะไม่พอใจตนเองและไม่มีความสุข แม้ว่าวัยรุ่นจะมีความทะเยอทะยานที่ตรงกับสภาพที่แท้จริงของตนมากขึ้นตามอายุ แต่ผู้ที่ปรับตัวได้ไม่ดีก็ยังคงมีความทะเยอทะยานที่ตรงกับความเป็นจริงน้อยกว่าผู้ที่ปรับตัวได้ดี ซึ่งจะส่งผลให้ขาดความสุขและความพึงพอใจในตนเองมากกว่า

แม้ว่าความสุขในช่วงวัยรุ่นจะเกิดจากปัจจัยส่วนตนของวัยรุ่นเป็นส่วนใหญ่ แต่ปัจจัยด้วยสภาพแวดล้อมก็มีความสำคัญมากเช่นกัน ความสัมพันธ์ที่ราบรื่นในครอบครัว การเข้ากับเพื่อน ๆ ได้ดี การประสบความสำเร็จในความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ และความสำเร็จด้านการเรียน ล้วนส่งผลให้วัยรุ่นมีความสุข

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาที่ 17 อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี ปีการศึกษา 2558 จำนวน 4,794 คน

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มตามความมุ่งหมายของการวิจัยคือ

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เพื่อศึกษาความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนเบญจมานุสรณ์ จังหวัดจันทบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามแบบของเครซีและมอร์แกน (มารยาท โยทองยศ และปราณี สวัสดิ์สรณ์. 2557; อ้างอิงมาจาก ธีรวุฒิ เอกะกุล. 2543; อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan. 1970) ให้มีนักเรียนจำนวน 996 คน ซึ่งเก็บแบบวัดคืนมาได้ 702 คน คิดเป็นร้อยละ 70.48 โดยมีขั้นตอนการสุ่ม ดังนี้

- 1.1 ผู้วิจัยกำหนดประชากรที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาที่ 17 อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี ปีการศึกษา 2558 ซึ่งมีจำนวน 4,794 คน ประกอบด้วย 4 โรงเรียน คือ โรงเรียนศรียานุสรณ์ โรงเรียนเบญจมาชชุทิศ โรงเรียนเบญจมานุสรณ์ และโรงเรียนบางกะจะ

- 1.2 ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ซึ่งแต่ละกลุ่มต่างกันคือเรียนคนละโรงเรียน และภายในกลุ่มคล้ายคลึงกันคือเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จากนั้นผู้วิจัยใช้การสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลากมา 1 โรงเรียน คือ โรงเรียนเบญจมานุสรณ์

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเบญจมานุสรณ์ จังหวัดจันทบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 16 คน ที่ได้มาจาก

การเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักเรียนจำนวน 702 คน ที่มีคะแนนแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยมีขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนเบญจมานูสรณ์ จังหวัดจันทบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 996 คน ตอบแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก

2.2 ผู้วิจัยเก็บคืนแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก ซึ่งเก็บคืนมาได้ 702 คน คิดเป็นร้อยละ 70.48

2.3 ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักเรียนที่มีคะแนนแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก จำนวน 16 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน

### การสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก
2. การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก

#### วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

##### 1. แบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก

1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทะเยอทะยานทางบวก

1.2 ผู้วิจัยสร้างนิยามศัพท์เฉพาะเพื่อนำไปใช้ในการสร้างแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก

1.3 ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามของแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวกโดยให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยการปรับจำนวนข้อและเกณฑ์การให้คะแนน เพื่อความเป็นปรนัยในการให้คะแนน ได้ข้อคำถามจำนวน 44 ข้อตามนิยามศัพท์เฉพาะ

1.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวกไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท คือ อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุบล และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบรายละเอียดและความถูกต้องของเนื้อหา แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิษณุญา วัฒนโธ อาจารย์ชญาณัฐ ลักษณะวิจารณ์ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา และรองศาสตราจารย์ ดร.ฉัฐวีร์ สิทธิศิริอรธ

พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ซึ่งผู้วิจัยมีเกณฑ์การคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวกว่าเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้

- 1) มีความรู้เกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวก
- 2) มีความรู้ทางจิตวิทยา
- 3) มีความรู้เกี่ยวกับแบบวัดหรือความรู้เกี่ยวกับสถิติทางการศึกษา

1.5 หลังจากผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาแล้ว ผู้วิจัยนำแบบวัดมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและนิยามศัพท์เฉพาะ (Index of Item Objective Congruence: IOC) ที่มีค่าเท่ากับ 1.00 ได้ข้อคำถามทั้งหมด 41 ข้อ ตัดทิ้ง 3 ข้อ (รายละเอียดดังภาคผนวก ค)

1.6 ผู้วิจัยนำแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวกที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว (ผ่านการให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาแล้ว หรือหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและนิยามศัพท์เฉพาะแล้ว) ไปทำการทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนศรียานุสรณ์ จังหวัดจันทบุรี จำนวน 271 คน เมื่อวันที่ 17 กรกฎาคม – 11 สิงหาคม 2558

1.7 ผู้วิจัยนำแบบวัดมาตรวจให้คะแนน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ แล้วเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของข้อคำถามรายข้อโดยใช้สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item Total Correlation Coefficient) ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.39-0.68 และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยใช้วิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94 ได้ข้อคำถามทั้งหมด 36 ข้อ ตัดทิ้ง 5 ข้อ (รายละเอียดดังภาคผนวก ง)

1.8 ผู้วิจัยปรับปรุงแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวกให้สมบูรณ์ เพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

แบบวัดความทะเยอทะยานทางบวกมีข้อคำถามทั้งหมด 36 ข้อ ข้อคำถามแต่ละข้อลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ ดังนี้

จริงมากที่สุด หมายถึง เมื่อท่านคิดว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

จริงมาก หมายถึง เมื่อท่านคิดว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเป็นส่วนมาก

ค่อนข้างจริง หมายถึง เมื่อท่านคิดว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเพียงร้อยละ 50 หรือเพียงครึ่งหนึ่ง

ไม่ค่อยจริง หมายถึง เมื่อท่านคิดว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเพียงเล็กน้อย

ไม่จริงเลย หมายถึง เมื่อท่านคิดว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเลย

ตัวอย่างแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก

| ข้อคำถาม                                                                                                                                                                                       | จริงมากที่สุด | จริงมาก | ค่อนข้างจริง | ไม่ค่อยจริง | ไม่จริงเลย |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|--------------|-------------|------------|
| <b>ด้านประสบความสำเร็จ</b><br>1) ข้าพเจ้าตั้งความหวังในหลายๆ เรื่องให้กับตนเองว่า จะทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย (+)<br>2) ข้าพเจ้ามีการตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเองว่า ต้องทำอะไรใดให้สำเร็จบ้าง (+) |               |         |              |             |            |
| <b>ด้านมิตรสัมพันธ์</b><br>1) เมื่อข้าพเจ้าได้พบเพื่อนใหม่ ข้าพเจ้าจะพยายามเข้าไปพูดคุย และทำความรู้จักก่อน (+)<br>2) ข้าพเจ้าใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่นว่า จะคิดหรือรู้สึกอย่างไร (+)          |               |         |              |             |            |
| <b>ด้านอำนาจ</b><br>1) ข้าพเจ้าพูดโน้มน้าวเพื่อนให้ช่วยเหลือผู้อื่น (+)<br>2) ข้าพเจ้าสามารถรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่แตกต่างไปจากข้าพเจ้าได้ (+)                                          |               |         |              |             |            |

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก

| ระดับความถี่  | คะแนนในข้อความทางบวก | คะแนนในข้อความทางลบ |
|---------------|----------------------|---------------------|
| จริงมากที่สุด | 5                    | 1                   |
| จริงมาก       | 4                    | 2                   |
| ค่อนข้างจริง  | 3                    | 3                   |
| ไม่ค่อยจริง   | 2                    | 4                   |
| ไม่จริงเลย    | 1                    | 5                   |

### เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนความทะเยอทะยานทางบวก มีดังนี้

เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยของความทะเยอทะยานทางบวกทั้ง โดยรวม และแต่ละองค์ประกอบ พิจารณาตามลำดับค่าเฉลี่ย (Mean) ดังนี้

|           |           |         |                                  |
|-----------|-----------|---------|----------------------------------|
| ค่าเฉลี่ย | 4.50-5.00 | หมายถึง | มีความทะเยอทะยานทางบวกมากที่สุด  |
| ค่าเฉลี่ย | 3.50-4.49 | หมายถึง | มีความทะเยอทะยานทางบวกมาก        |
| ค่าเฉลี่ย | 2.50-3.49 | หมายถึง | มีความทะเยอทะยานทางบวกปานกลาง    |
| ค่าเฉลี่ย | 1.50-2.49 | หมายถึง | มีความทะเยอทะยานทางบวกน้อย       |
| ค่าเฉลี่ย | 1.00-1.49 | หมายถึง | มีความทะเยอทะยานทางบวกน้อยที่สุด |

## 2. การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างการให้คำปรึกษากลุ่มให้เหมาะสมกับนักเรียนวัยรุ่นและสอดคล้องกับ ความมุ่งหมายของการวิจัย

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการสร้างการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผสมผสานทฤษฎีและเทคนิค การให้คำปรึกษากลุ่มให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัยในครั้งนี้

2.3 ผู้วิจัยนำรายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท คือ อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุปบล และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบรายละเอียดและความถูกต้องของเนื้อหา แล้วจึงนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ชญา นุชลักษณะวิจารณ์ และอาจารย์สิทธิพร ครามานนท์ พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องของนิยามศัพท์ เฉพาะ วัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีการดำเนินการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ซึ่งผู้วิจัยมีเกณฑ์การคัดเลือก ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกว่าต้องมีคุณลักษณะทั้ง 2 ประการนี้คือ

- 1) มีความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2) มีความรู้ทางจิตวิทยา

2.4 หลังจากผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาแล้ว ผู้วิจัยนำ การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของ ผู้เชี่ยวชาญ (รายละเอียดดังภาคผนวก ค)

2.5 ผู้วิจัยนำการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกที่ปรับปรุง แล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่ม

ตัวอย่าง คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบางกะจะ จังหวัดจันทบุรี จำนวน 8 คน เมื่อวันที่ 14-19 มกราคม 2559

2.6 ผู้วิจัยปรับปรุงเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มให้มีความน่าสนใจและเหมาะสมกับระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.7 ผู้วิจัยปรับปรุงการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นให้สมบูรณ์ เพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

#### ภาพรวมของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก

| ครั้งที่ | เรื่อง                                                   | ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม                                                                                                                                      |
|----------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | การสร้างสัมพันธภาพ                                       | ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง<br>- เทคนิคการเปิดเผยตนเอง                                                                                                    |
| 2        | การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ (1) | ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์<br>- เทคนิคการระลึกความทรงจำในวัยเด็ก                                                                                                      |
| 3        | การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ (2) | ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรม<br>- เทคนิคการสร้างประสบการณ์ผ่านการทำให้มองเห็นภาพ                                                                                 |
| 4        | การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ (3) | ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรม<br>- เทคนิคการสร้างประสบการณ์ความสำเร็จ<br>- เทคนิคการแก้ปัญหา<br>- เทคนิคการทำสัญญาพฤติกรรม                                        |
| 5        | การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจ (1)           | ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์                                                                                                                                            |
| 6        | การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจ (2)           | ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์<br>- เทคนิคบรรยากาศในครอบครัว                                                                                                              |
| 7        | การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจ (3)           | ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม<br>- เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C<br>- เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล                                             |
| 8        | การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ (1)    | ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง                                                                                                                               |
| 9        | การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ (2)    | 9.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม<br>- เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ<br>9.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง<br>- เทคนิคการตอบสนองอย่างเหมาะสม |
| 10       | ยุติการให้คำปรึกษา                                       | ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง                                                                                                                               |

**หมายเหตุ :** เหตุผลที่เลือกโรงเรียนในการทดลองใช้แบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก และการให้คำปรึกษาที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นเป็น 2 โรงเรียน เนื่องจากโรงเรียนที่ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างไว้มีความใกล้เคียงกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่างคือโรงเรียนบางกะจะ จังหวัดจันทบุรี เพราะเป็นโรงเรียนที่อยู่พื้นที่ใกล้เคียงกับโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่าง ภาพรวมลักษณะของนักเรียนเป็นโรงเรียนที่มีทั้งนักเรียนชายและหญิง มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แต่เนื่องจากนักเรียนมีจำนวนน้อย (รวมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบางกะจะ จังหวัดจันทบุรี ปีการศึกษา 2558 มีนักเรียนจำนวนทั้งสิ้น 33 คน) ทำให้ผู้วิจัยนำแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวกไปทดลองใช้กับนักเรียนโรงเรียนศรียานุสรณ์ จังหวัดจันทบุรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 และทดลองใช้การให้คำปรึกษาที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่โรงเรียนบางกะจะ จังหวัดจันทบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558

### การดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) ที่ประกอบด้วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แล้วนำผลเปรียบเทียบกัน โดยวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Non-Randomized Control Group Pretest-Posttest Design) (Leedy; & Ormrod. 2013: 237-238) ซึ่งเขียนเป็นแผนภูมิรูปแบบการทดลองได้ดังนี้

| Group   | Time → |    |     |
|---------|--------|----|-----|
| Group 1 | Obs    | Tx | Obs |
| Group 2 | Obs    | -  | Obs |

ภาพประกอบ 2 แผนภูมิรูปแบบการทดลอง

สัญลักษณ์ที่ใช้ในรูปแบบการทดลอง

|         |         |                                                 |
|---------|---------|-------------------------------------------------|
| Group 1 | หมายถึง | กลุ่มทดลอง                                      |
| Group 2 | หมายถึง | กลุ่มควบคุม                                     |
| Obs     | หมายถึง | การทดสอบก่อนและหลังการทดลอง                     |
| Tx      | หมายถึง | การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก |

### วิธีดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยดำเนินการขอจริยธรรมสำหรับการวิจัยที่ทำในมนุษย์ (รายละเอียดดังภาคผนวก ข) แล้วจึงนำแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวกไปให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนเบญจมานุสรณ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 996 คน ตอบแบบวัด

ความทะเยอทะยานทางบวกซึ่งเก็บแบบวัดคืนมาได้ 702 คน คิดเป็นร้อยละ 70.48 พร้อมกันนี้ผู้วิจัยได้เก็บไว้เป็นคะแนนการทดสอบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pretest) อีกทางหนึ่งด้วย

2. ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกกับนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ผู้วิจัยใช้ช่วงเวลาวางจากการเรียน จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาทีโดยประมาณ ระหว่างวันที่ 26 มกราคม - 23 กุมภาพันธ์ 2559 และนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยให้ใช้เวลาวางจากการเรียนได้ตามปกติโดยไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ตอบแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวกอีกครั้งไว้เป็นคะแนนการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)

4. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวกทั้งก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

5. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 8 คนเกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวก

**หมายเหตุ :** การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) เป็นการสัมภาษณ์จากกลุ่มตัวอย่างโดยผู้วิจัยเป็นผู้ทำการสัมภาษณ์พูดคุยสนทนาซักถามเจาะลึก ล้วงหาคำตอบที่เป็นจริงอย่างละเอียด แบบเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่เร่งรีบ โดยการเล่าเรื่องราวของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีเป้าหมายภายใต้บรรยากาศที่ผ่อนคลาย และเป็นส่วนตัวแบบกันเอง ไม่มีการกำหนดคำถามและลำดับขั้นตอนของการสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้า ซึ่งผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายต้องการคำตอบเชิงลึกที่เป็นความจริงอย่างละเอียด ลึกซึ้งชัดเจน ในประเด็นคำถามตามวัตถุประสงค์ในการวิจัย (พิเชษฐ์วงศ์เกียรติขจร. 2559: 251) ผู้วิจัยมีการสร้างโครงสร้างข้อคำถามไว้เพื่อให้เป็นไปตามความมุ่งหมายของการวิจัย (รายละเอียดดังภาคผนวก จ)

## การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติ ดังนี้

### 1. ค่าสถิติพื้นฐาน

#### 1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

#### 1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

### 2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือ

#### 2.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item

Objective Congruence: IOC)

2.2 ค่าอำนาจจำแนก โดยใช้สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item Total Correlation Coefficient)

2.3 ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความตะเยอทะยานทางบวกโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

3. การวิเคราะห์ขนาดของผล (Effect Size) โดยใช้เกณฑ์การแปลขนาดอิทธิพลของโคเฮน (Cohen) เพื่อดูผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยของคะแนนความตะเยอทะยานทางบวก

4. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

4.1 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความตะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นน ก่อนและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สูตรการทดสอบค่าทีของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent samples)

4.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความตะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มกับนักเรียนวัยรุ่นนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้สูตรการทดสอบค่าทีของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent samples)

5. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยมีการจัดระเบียบข้อมูลโดยใช้วิธีแสดงข้อมูลในรูปแบบของตารางเชิงคุณภาพง่าย ๆ แล้วนำไปสู่การหาข้อสรุป เพื่อให้ข้อมูลมีความสัมพันธ์ มีแบบแผน แล้วผู้วิจัยนำเสนอเป็นการบรรยายว่าได้พบข้อมูลอะไรบ้างที่สามารถนำไปยืนยันผลในเชิงปริมาณ (ชาย โพลิตา. 2554: 364, 375-377)

## บทที่ 4

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยแสดงการวิเคราะห์ข้อมูลตามหัวข้อต่อไปนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังต่อไปนี้

|      |     |                                               |
|------|-----|-----------------------------------------------|
| n    | แทน | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง                            |
| M    | แทน | ค่าเฉลี่ย (Mean)                              |
| S.D. | แทน | ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน                       |
| MD   | แทน | ผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference)          |
| t    | แทน | ค่าสถิติ t ที่ใช้ในการพิจารณา Distribution    |
| p    | แทน | ระดับนัยสำคัญทางสถิติ                         |
| ES   | แทน | ค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size)                  |
| ***  | แทน | มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001               |
| A-H  | แทน | นามสมมติของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองคนที่ 1-8 |

#### การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

- ตอนที่ 1 ผลการศึกษาความตระเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น
- ตอนที่ 2 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของวิธีการแจกแจงแบบปกติ
- ตอนที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความตระเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม
- ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นระหว่างระยะก่อนและหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าทีของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent samples)
- ตอนที่ 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ด้วยการทดสอบค่าทีของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent samples)

## ตอนที่ 6 ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ตอนที่ 1 ผลการศึกษาความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาจากแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวกที่นำไปเก็บจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 996 คน ในภาคเรียนที่ 2 มีนักเรียนวัยรุ่นบางส่วนลาออกจากโรงเรียน นักเรียนวัยรุ่นบางส่วนไม่เข้าเรียน เนื่องจากภาคเรียนนี้มีกิจกรรมทั้งภายในโรงเรียน เช่น กีฬาสี กิจกรรมตามเทศกาล เป็นต้น และภายนอกโรงเรียน เช่น งานวิชาการ กีฬาประจำจังหวัด เป็นต้น จึงทำให้ผู้วิจัยเก็บแบบวัดคืนได้ทั้งหมดจำนวน 702 ชุด คิดเป็นร้อยละ 70.48 จากนั้นผู้วิจัยศึกษาความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น ดังต่อไปนี้

1.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวกมาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิงร้อยละ 66.38 ส่วนเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 33.62 นักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 43.87 รองลงมาคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 33.33 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 22.79 ตามลำดับความสัมพันธ์ของบิดา-มารดาของนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สมรส/อยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 67.66 รองลงมาคือหย่าร้าง คิดเป็นร้อยละ 21.94 และอื่น ๆ ได้แก่ บิดาหรือมารดาเสียชีวิต คิดเป็นร้อยละ 10.40 ตามลำดับ ผลการเรียนรู้เฉลี่ยของนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 1.99 ลงมา คิดเป็นร้อยละ 45.16 รองลงมาคือเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.00-2.49 คิดเป็นร้อยละ 32.34 เกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.50-2.99 คิดเป็นร้อยละ 18.23 และเกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.00-4.00 คิดเป็นร้อยละ 4.27 ตามลำดับ ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก (n=702)

| ข้อมูลทั่วไป          | จำนวน      | ร้อยละ     |
|-----------------------|------------|------------|
| <b>1. เพศ</b>         |            |            |
| ชาย                   | 236        | 33.62      |
| หญิง                  | 466        | 66.38      |
| <b>รวม</b>            | <b>702</b> | <b>100</b> |
| <b>2. ระดับชั้น</b>   |            |            |
| ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 | 160        | 22.79      |
| ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 | 234        | 33.33      |
| ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 | 308        | 43.87      |

ตาราง 1 (ต่อ)

| ข้อมูลทั่วไป                        | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------------------------------|-------|--------|
| รวม                                 | 702   | 100    |
| <b>3. ความสัมพันธ์ของบิดา-มารดา</b> |       |        |
| สมรส/อยู่ร่วมกัน                    | 475   | 67.66  |
| หย่าร้าง                            | 154   | 21.94  |
| อื่นๆ                               | 73    | 10.40  |
| รวม                                 | 702   | 100    |
| <b>4. ผลการเรียนรู้เฉลี่ย</b>       |       |        |
| เกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.00-4.00         | 30    | 4.27   |
| เกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.50-2.99         | 128   | 18.23  |
| เกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.00-2.49         | 227   | 32.34  |
| เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 1.99 ลงมา         | 317   | 45.16  |
| รวม                                 | 702   | 100    |

1.2 ผู้วิจัยวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลความหมายของความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น ทั้งโดยรวมและรายด้านตามองค์ประกอบ พบว่านักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยของความทะเยอทะยานทางบวกโดยรวม ( $M=3.92$ ,  $S.D.=0.49$ ) อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ นักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยของความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ ( $M=3.06$ ,  $S.D.=0.39$ ) อยู่ในระดับปานกลาง ด้านมิตรสัมพันธ์ ( $M=3.99$ ,  $S.D.=0.58$ ) และด้านอำนาจ ( $M=3.82$ ,  $S.D.=0.60$ ) อยู่ในระดับมาก ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น ( $n=702$ )

| ความทะเยอทะยานทางบวก | <i>M</i> | <i>S.D.</i> | การแปลผล |
|----------------------|----------|-------------|----------|
| ด้านประสบความสำเร็จ  | 3.06     | 0.39        | ปานกลาง  |
| ด้านมิตรสัมพันธ์     | 3.99     | 0.58        | มาก      |
| ด้านอำนาจ            | 3.82     | 0.60        | มาก      |
| โดยรวม               | 3.92     | 0.49        | มาก      |

## ตอนที่ 2 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของวิธีการแจกแจงแบบปกติ

ผู้วิจัยตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality) ของค่าเฉลี่ยความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นด้วยสถิติ Shapiro-Wilk test พบว่าค่าเฉลี่ยของความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นระหว่างระยะก่อนและหลังการทดลองโดยรวม และแต่ละองค์ประกอบ มีรายละเอียดดังนี้

2.1 นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง มีค่า Sig. ของความทะเยอทะยานทางบวกโดยรวมเท่ากับ .87 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง มีค่า Sig. ของความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จเท่ากับ .32 ด้านมิตรสัมพันธ์เท่ากับ .53 และด้านอำนาจเท่ากับ .17 ตามลำดับ รวมถึงนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง มีค่า Sig. ของความทะเยอทะยานทางบวกโดยรวมเท่ากับ .83 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง ค่า Sig. ของความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จเท่ากับ .79 ด้านมิตรสัมพันธ์เท่ากับ .55 และด้านอำนาจเท่ากับ .89 ดังแสดงในตาราง 3

2.2 นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ค่า Sig. ของความทะเยอทะยานทางบวกโดยรวมเท่ากับ .66 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง มีค่า Sig. ของความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จเท่ากับ .19 ด้านมิตรสัมพันธ์เท่ากับ .30 และด้านอำนาจเท่ากับ .49 ตามลำดับ รวมถึงนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง มีค่า Sig. ของความทะเยอทะยานทางบวกโดยรวมเท่ากับ .41 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง มีค่า Sig. ของความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ เท่ากับ .23 ด้านมิตรสัมพันธ์เท่ากับ .51 และด้านอำนาจเท่ากับ .26 ดังแสดงในตาราง 3

จากการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ค่า Sig. มีค่ามากกว่า .05 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นมีการแจกแจงแบบปกติ ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการทดสอบค่าที (t-test) ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้การทดสอบค่าทีของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent samples) และการทดสอบค่าทีของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent samples) ในการทดสอบสมมติฐาน ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของวิธีการแจกแจงแบบปกติ

| กลุ่ม       | ความทะเยอทะยานทางบวก | ระยะการทดลอง |            |              |            |
|-------------|----------------------|--------------|------------|--------------|------------|
|             |                      | ก่อนการทดลอง |            | หลังการทดลอง |            |
|             |                      | Sig.         | การแปลผล   | Sig.         | การแปลผล   |
| กลุ่มทดลอง  | ด้านประสบความสำเร็จ  | .32          | แจกแจงปกติ | .79          | แจกแจงปกติ |
|             | ด้านมิตรสัมพันธ์     | .53          | แจกแจงปกติ | .55          | แจกแจงปกติ |
|             | ด้านอำนาจ            | .17          | แจกแจงปกติ | .89          | แจกแจงปกติ |
|             | โดยรวม               | .87          | แจกแจงปกติ | .83          | แจกแจงปกติ |
| กลุ่มควบคุม | ด้านประสบความสำเร็จ  | .19          | แจกแจงปกติ | .23          | แจกแจงปกติ |
|             | ด้านมิตรสัมพันธ์     | .30          | แจกแจงปกติ | .51          | แจกแจงปกติ |
|             | ด้านอำนาจ            | .49          | แจกแจงปกติ | .26          | แจกแจงปกติ |
|             | โดยรวม               | .66          | แจกแจงปกติ | .41          | แจกแจงปกติ |

**ตอนที่ 3** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยนำเสนอความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นมาวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลความหมายของความทะเยอทะยานทางบวกดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยของความทะเยอทะยานทางบวกโดยรวม ( $M=3.32$ ,  $S.D.=0.15$ ) อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยของความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ ( $M=3.35$ ,  $S.D.=0.27$ ) ด้านมิตรสัมพันธ์ ( $M=3.35$ ,  $S.D.=0.26$ ) และด้านอำนาจ ( $M=3.26$ ,  $S.D.=0.28$ ) อยู่ในระดับปานกลาง แต่นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยของความทะเยอทะยานทางบวกโดยรวม ( $M=4.22$ ,  $S.D.=0.20$ ) อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยของความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ ( $M=4.17$ ,  $S.D.=0.25$ ) ด้านมิตรสัมพันธ์ ( $M=4.44$ ,  $S.D.=0.21$ ) และด้านอำนาจ ( $M=4.14$ ,  $S.D.=0.20$ ) อยู่ในระดับมาก ดังแสดงในตาราง 4

3.2 นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยของความทะเยอทะยานทางบวกโดยรวม ( $M=3.27$ ,  $S.D.=0.17$ ) อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ ( $M=3.36$ ,  $S.D.=0.26$ ) ด้านมิตรสัมพันธ์ ( $M=3.19$ ,  $S.D.=0.27$ ) และด้านอำนาจ

( $M=3.21$ ,  $S.D.=0.27$ ) อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมระยะหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยของความทะเยอทะยานทางบวกโดยรวม ( $M=3.29$ ,  $S.D.=0.17$ ) อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ ( $M=3.36$ ,  $S.D.=0.22$ ) ด้านมิตรสัมพันธ์ ( $M=3.24$ ,  $S.D.=0.29$ ) และด้านอำนาจ ( $M=3.22$ ,  $S.D.=0.25$ ) อยู่ในระดับปานกลาง ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความทะเยอทะยานทางบวก ของนักเรียนวัยรุ่นระหว่างระยะก่อนและหลังการทดลอง

| กลุ่ม       | ความทะเยอทะยานทางบวก | ระยะการทดลอง |             |          |              |             |          |
|-------------|----------------------|--------------|-------------|----------|--------------|-------------|----------|
|             |                      | ก่อนการทดลอง |             |          | หลังการทดลอง |             |          |
|             |                      | <i>M</i>     | <i>S.D.</i> | การแปลผล | <i>M</i>     | <i>S.D.</i> | การแปลผล |
| กลุ่มทดลอง  | ด้านประสบความสำเร็จ  | 3.35         | 0.27        | ปานกลาง  | 4.17         | 0.25        | มาก      |
|             | ด้านมิตรสัมพันธ์     | 3.35         | 0.26        | ปานกลาง  | 4.44         | 0.21        | มาก      |
|             | ด้านอำนาจ            | 3.26         | 0.28        | ปานกลาง  | 4.14         | 0.20        | มาก      |
|             | โดยรวม               | <b>3.32</b>  | <b>0.15</b> | ปานกลาง  | <b>4.22</b>  | <b>0.20</b> | มาก      |
| กลุ่มควบคุม | ด้านประสบความสำเร็จ  | 3.36         | 0.26        | ปานกลาง  | 3.36         | 0.22        | ปานกลาง  |
|             | ด้านมิตรสัมพันธ์     | 3.19         | 0.27        | ปานกลาง  | 3.24         | 0.29        | ปานกลาง  |
|             | ด้านอำนาจ            | 3.21         | 0.27        | ปานกลาง  | 3.22         | 0.25        | ปานกลาง  |
|             | โดยรวม               | <b>3.27</b>  | <b>0.17</b> | ปานกลาง  | <b>3.29</b>  | <b>0.17</b> | ปานกลาง  |

**ตอนที่ 4** การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ระยะก่อนและหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent samples)

ผู้วิจัยนำข้อมูลของนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นระหว่างระยะก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าที่ของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent samples) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 ค่าเฉลี่ยความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกัน โดยนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองมีความทะเยอทะยานทางบวกสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองมีความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ ด้านมิตรสัมพันธ์ และด้านอำนาจสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 อีกทั้งค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) ของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มี

ต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าขนาดอิทธิพลโดยรวม (ES=5.09) อยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นด้านประสบความสำเร็จ (ES=3.15) ด้านมิตรสัมพันธ์ (ES=4.61) และด้านอำนาจ (ES=3.62) อยู่ในระดับสูง แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีอิทธิพลต่อความทะเยอทะยานทางบวกทั้งโดยรวมและแต่ละองค์ประกอบดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองระยะก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าทีของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent samples) (n=8)

| ความทะเยอทะยาน<br>ทางบวก | กลุ่มทดลอง   |      |              |      | MD   | t        | p   | ES   |
|--------------------------|--------------|------|--------------|------|------|----------|-----|------|
|                          | ก่อนการทดลอง |      | หลังการทดลอง |      |      |          |     |      |
|                          | M            | S.D. | M            | S.D. |      |          |     |      |
| ด้านประสบความสำเร็จ      | 3.35         | 0.27 | 4.17         | 0.25 | 0.82 | 7.61***  | .00 | 3.15 |
| ด้านมิตรสัมพันธ์         | 3.35         | 0.26 | 4.44         | 0.21 | 1.09 | 8.53***  | .00 | 4.61 |
| ด้านอำนาจ                | 3.26         | 0.28 | 4.14         | 0.20 | 0.88 | 13.64*** | .00 | 3.62 |
| โดยรวม                   | 3.32         | 0.15 | 4.22         | 0.20 | 0.90 | 13.17*** | .00 | 5.09 |

\*\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

4.2 ค่าเฉลี่ยความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลองไม่มีความแตกต่างกัน ดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมระยะก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าทีของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent samples) (n=8)

| ความทะเยอทะยาน<br>ทางบวก | กลุ่มควบคุม  |      |              |      | MD   | t    | p   | ES   |
|--------------------------|--------------|------|--------------|------|------|------|-----|------|
|                          | ก่อนการทดลอง |      | หลังการทดลอง |      |      |      |     |      |
|                          | M            | S.D. | M            | S.D. |      |      |     |      |
| ด้านประสบความสำเร็จ      | 3.36         | 0.26 | 3.36         | 0.22 | 0.00 | 0.28 | .39 | 0.00 |
| ด้านมิตรสัมพันธ์         | 3.19         | 0.27 | 3.24         | 0.29 | 0.05 | 1.44 | .09 | 0.18 |
| ด้านอำนาจ                | 3.21         | 0.27 | 3.22         | 0.25 | 0.01 | 1.00 | .18 | 0.04 |
| โดยรวม                   | 3.27         | 0.17 | 3.29         | 0.17 | 0.02 | 1.55 | .08 | 0.12 |

**ตอนที่ 5** การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองด้วยการทดสอบค่าที่ของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent samples)

ผู้วิจัยนำข้อมูลของนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่ม ด้วยการทดสอบค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent samples) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

5.1 ค่าเฉลี่ยความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองไม่มีความแตกต่างกัน ดังแสดงในตาราง 7

ตาราง 7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลองด้วยการทดสอบค่าที่ของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent samples) (n=16)

| ความทะเยอทะยานทางบวก | ระยะก่อนการทดลอง |      |             |      | t     | p   |
|----------------------|------------------|------|-------------|------|-------|-----|
|                      | กลุ่มทดลอง       |      | กลุ่มควบคุม |      |       |     |
|                      | M                | S.D. | M           | S.D. |       |     |
| ด้านประสบความสำเร็จ  | 3.35             | 0.27 | 3.36        | 0.26 | -0.02 | .49 |
| ด้านมิตรสัมพันธ์     | 3.35             | 0.26 | 3.19        | 0.27 | 1.167 | .13 |
| ด้านอำนาจ            | 3.26             | 0.28 | 3.21        | 0.27 | 0.40  | .35 |
| โดยรวม               | 3.32             | 0.15 | 3.27        | 0.17 | 0.65  | .26 |

5.2 ค่าเฉลี่ยความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองมีความแตกต่างกัน โดยนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความทะเยอทะยานทางบวกในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองมีความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ ด้านมิตรสัมพันธ์ และด้านอำนาจสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังแสดงในตาราง 8

ตาราง 8 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าทีของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent samples) (n=16)

| ความทะเยอทะยานทางบวก | ระยะหลังการทดลอง |      |             |      | t       | p   |
|----------------------|------------------|------|-------------|------|---------|-----|
|                      | กลุ่มทดลอง       |      | กลุ่มควบคุม |      |         |     |
|                      | M                | S.D. | M           | S.D. |         |     |
| ด้านประสบความสำเร็จ  | 4.17             | 0.25 | 3.36        | 0.22 | 6.97*** | .00 |
| ด้านมิตรสัมพันธ์     | 4.44             | 0.21 | 3.24        | 0.29 | 9.59*** | .00 |
| ด้านอำนาจ            | 4.14             | 0.20 | 3.22        | 0.25 | 7.99*** | .00 |
| โดยรวม               | 4.22             | 0.20 | 3.29        | 0.17 | 9.99*** | .00 |

\*\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

#### ตอนที่ 6 ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก

หลังจากสิ้นสุดการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยภาพรวมการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นมีความทะเยอทะยานทางบวกเพิ่มขึ้น มีแรงกระตุ้นที่เป็นแรงผลักดันให้นักเรียนไปสู่เป้าหมายที่ต้องการให้ประสบความสำเร็จ มีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ และมีบทบาทของการเป็นผู้นำและผู้ตาม ที่พึงประสงค์ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

##### 1) ด้านประสบความสำเร็จ

หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงเป้าหมายของตนเอง ในอดีตและรู้จักวิธีการมองเห็นภาพแห่งความสำเร็จของตนเอง ทำให้พวกเขามองเห็นเป้าหมายของตนเองได้ชัดเจนขึ้น รู้จักตนเองมากขึ้น เช่น รู้ว่าตนเองมีความถนัดในด้านใด ต้องการเรียนต่อในด้านใด เป็นต้น และมีแรงกระตุ้นที่เป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ อีกทั้งเมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคเกิดขึ้น พวกเขาต้องใช้ความมานะพยายามในการแก้ปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคเหล่านั้นไปให้ถึงเป้าหมายที่ต้องการให้ได้ ดังที่นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองบอกว่า

“มีแรงผลักดันอย่างมาก เนื่องจากเริ่มรู้ว่าตัวเองถนัดทางด้านใด”

“ตั้งใจทำสิ่งที่ฝฝฝให้ดีที่สุดถึงอาจจะมีอุปสรรคมากแค่ไหน อาจจะท้อบ้าง แต่ก็ต้องทำมันให้ดีที่สุดและผ่านมันไปให้ได้”

นักเรียนวัยรุ่นมีการตั้งคาคัดหวัง ตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเองทั้งในระยะสั้นและระยะยาว มีขั้นตอนเพื่อให้ถึงเป้าหมายที่ต้องการได้ เช่น 1) มีการวางแผนว่า เขาจะต้องทำสิ่งใดต่อไป 2) ลงมือทำตามทีวางแผนไว้ 3) เปลี่ยนแปลงวิธีการ เมื่อลงมือทำแล้วเกิดข้อผิดพลาด

4) เปลี่ยนแปลงเป้าหมายเป็นเป้าหมายใหม่หรือเป็นเป้าหมายที่มีความใกล้เคียงกับเป้าหมายเดิม เป็นต้น ดังที่นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองบอกว่า

“มีความคาดหวัง อยากเรียนจบ อยากมีงานทำ<sub>B</sub>”

“ตั้งความคาดหวังไว้ว่า เราต้องมีการคิดเชื่อใฝ่ฝันไว้หลาย ๆ ชั้น เพราะเมื่อเราทำสิ่งใดไม่สำเร็จเราก็มีสิ่งต่อไป<sub>D</sub>”

“ตั้งเป้าหมายไว้แล้วว่าอยากจะเป็นครู เพราะฉะนั้นเราจะต้องตั้งใจเรียน และตั้งใจหาความรู้ให้มากที่สุด<sub>C</sub>”

นักเรียนวัยรุ่นเรียนรู้ถึงประสบการณ์ความสำเร็จ ทำให้พวกเขามีวิธีการที่จะทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา โดยมีขั้นตอนหรือกระบวนการที่พวกเขาได้วางแผนไว้ และเมื่อทำผลงานสำเร็จ มีการเสริมแรงหรือให้รางวัลกับตนเอง เพื่อให้มีกำลังใจทำสิ่งที่ตนเองตั้งเป้าหมายไว้ให้สำเร็จต่อไป ดังที่นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองบอกว่า

“1) ตั้งเป้าหมาย 2) เลือกสายการเรียน 3) ลงมือทำสิ่งที่เราเป็น 4) ผลที่จะออกมา<sub>B</sub>”

“คิดไว้เนิ่นๆ วางแผนไว้ และวาดอนาคตที่เราจะไป<sub>E</sub>”

“ตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจน เมื่อทำเป้าหมายสำเร็จอาจจะให้รางวัลตัวเองบ้าง<sub>G</sub>”

ขณะเดียวกัน นักเรียนกลุ่มทดลองได้บอกเล่าถึงการที่จะต้องมีความพยายาม มีความกระตือรือร้น และตั้งใจทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด เพื่อที่จะทำให้บรรลุเป้าหมาย เมื่อทำได้ตามเป้าหมาย อาจมีการให้รางวัลตนเอง ดังที่นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองบอกว่า

“ความพยายามมีความกระตือรือร้นอย่างมาก ถ้าสิ่งนั้น เราตั้งใจจริง ๆ อย่างเช่น ตอนเราอยู่ ป.6 เราก็อยากเรียนให้จบม.3 เพราะฉะนั้น เราต้องตั้งใจเรียน ตั้งใจทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด<sub>B</sub>”

“มีความพยายามมาก เช่น เวลาได้ทำรายงานก็ต้องทำให้เสร็จถึงแม้จะนอนดึกเท่าไรก็ต้องทำงานให้เสร็จก่อน<sub>D</sub>”

“มีความพยายาม ปานกลาง-มาก เช่น จดสิ่งที่ต้องทำไว้ เมื่อทำเสร็จก็ฆ่าทิ้ง หรืออาจจะให้รางวัลตนเองเมื่อทำเป้าหมายเสร็จจุลลวง<sub>C</sub>”

นอกจากนี้ นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงวิธีการจัดการปัญหา ทำให้มีความรู้ความสามารถในการจัดการปัญหา มีการมองถึงสาเหตุ เพื่อค้นหาทางออกของปัญหา โดยพยายามคิดหาทางออกไว้หลายทาง แล้วเลือกทางออกที่ดีที่สุดและลงมือทำตามขั้นตอนที่ได้วางแผนไว้ ดังที่นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองบอกว่า

“ดูว่าปัญหานั้นมีปัญหามากน้อยเพียงใด จะแก้ไขโดยวิธีไหนจึงจะสำเร็จ<sub>A</sub>”

“คิดทบทวนลองหาวิธีการแก้ปัญหา ปรึกษาเพื่อน ขอคำแนะนำ<sub>B</sub>”

“ใจเย็น ๆ และทบทวนคิดหาสาเหตุ เรียบเรียง หาทางออก<sub>F</sub>”

“1.นึกถึงปัญหาที่เกิดขึ้น 2.นึกถึงสาเหตุของปัญหา 3.ศึกษาวิธีแก้ไข ปัญหา 4.ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ไขปัญหา 5.ลองทำตามที่เราเลือกไว้”

“หาสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา และหาวิธีการที่จะจัดการกับปัญหา และมัน จะทำให้สำเร็จ และแก้ปัญหาได้”

## 2) ด้านมิตรสัมพันธ์

หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นได้บอกเล่าถึงการมีสัมพันธภาพ ที่ดีต่อผู้อื่น ทำให้พวกเขามีแรงกระตุ้นที่จะสร้างและรักษาสัมพันธภาพ เช่น การยิ้ม การทักทาย การพูดคุย การเอาใจเขามาใส่ใจเรา เพื่อให้พวกเขามีเข้าใจถึงความต้องการและมีสัมพันธภาพที่ดี กับเพื่อนหรือผู้อื่น เป็นต้น ดังที่นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองบอกว่า

“เป็นมิตร ยิ้มบ่อย ๆ คอยถามกันดี ๆ ถ้าทะเลาะกันก็พยายามสงบอารมณ์”

“เมื่อเรารุ้กับใครต้องคุยด้วยความเป็นมิตรและใช้คำที่สุภาพ”

“พูดคุย พยายามปรับตัว และเข้าใจในสิ่งที่เขาต้องการ และกะดูว่าเขา รู้สึก ยังไงกับเรา”

นอกจากนี้ นักเรียนวัยรุ่นยังมีความเป็นมิตรต่อผู้อื่น ด้วยการแสดงออกด้วย คำพูดหรือท่าทางที่เป็นมิตร การให้ความช่วยเหลือในสิ่งที่ตนสามารถช่วยได้ ดังที่นักเรียนวัยรุ่น กลุ่มทดลองบอกว่า

“พูดคุย ยิ้มกับเพื่อน เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีต่อกัน”

“ยิ้มทักทาย”

“พูดคุยด้วย มีใครก็ช่วยเหลือกันถ้าไม่เก็นกำลังของเรา”

“เข้าไปพูดคุย เพื่อความเป็นมิตร”

ขณะเดียวกัน นักเรียนกลุ่มทดลองหลายคนได้บอกเล่าถึงการแสดงออกถึง ความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น ดังที่นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองบอกว่า

“เมื่อคน ๆ นั้นเกิดอาการก็จะเดินไปถามว่า เป็นอะไรหรือโอเคไหม”

“เวลาเราจะพูดอะไรควรคิดก่อน ควรที่จะคิดคำพูดนั้นว่าถ้าพูดแล้วมัน เกิดผลดีหรือเปล่า มันจะทำให้ผู้อื่นเสียความรู้สึกไหม ต้องคิดก่อนพูดเสมอ”

“เมื่อเพื่อนมีปัญหา เสียใจหรือท้อใจ เราก็อาจจะไปปลอบเพื่อน ช่วยเพื่อน แก้ไขปัญหา”

นักเรียนวัยรุ่นหลายคนบอกเล่าถึงความตั้งใจที่จะปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นให้ได้ ด้วยการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้ทำลายสัมพันธภาพ แล้วใช้การพูดคุยและการแสดงท่าทางที่ดี ต่อผู้อื่นมาช่วยให้มีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีไว้ ดังที่นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองบอกว่า

“ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น อย่างเช่น ใจร้อน เราก็จะไม่ทำให้ใจร้อน”

“พยายามพูดคุยปรึกษา ทำตัวให้เข้ากับผู้อื่น พยายามทำตัวให้เกิด มิตรภาพที่ดี”

### 3) ด้านอำนาจ

หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับบทบาทของการเป็นผู้นำและผู้ตามให้เป็นไปในทางที่พึงประสงค์ ทำให้พวกเขามีแรงกระตุ้นที่จะชักนำ โน้มน้าว ชี้ทางและให้คำแนะนำผู้อื่น เช่น การชักนำเพื่อนไปทำในสิ่งที่ถูกต้อง มีการชักชวนด้วยการอธิบายถึงสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี เป็นต้น ดังที่นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองบอกว่า

“ลองหลอกล่อเพื่อน หลอกให้เพื่อนลองทำ แต่สิ่งที่ทำต้องถูก<sub>B</sub>”

“เพื่อนเราบางคนอาจทำไปทางที่ไม่ดี เราก็ชักชวนอธิบายให้เขาฟังว่าทางไหนดี ไม่ดี จะไปทางไหนเลือกเอา ทางดีคืออนาคต ทางไม่ดีอนาคตดับ ให้เลือกเอา และคิดดี ๆ<sub>E</sub>”

นักเรียนกลุ่มวัยรุ่นหลายคนบอกเล่าถึงการมีวิธีการทำให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆไปในทางที่พึงประสงค์ เช่น การให้คำแนะนำ การตักเตือนเพื่อน การพูดคุยกับเพื่อนด้วยการอธิบายอย่างมีเหตุผล เป็นต้น ดังที่นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองบอกว่า

“พยายามช่วยแนะนำเรื่องดี ๆ ให้กับผู้อื่นได้ฟัง<sub>A</sub>”

“พยายามพูดหรือเตือนเขาด้วยคำพูดที่ดี<sub>D</sub>”

“อธิบายให้เหตุผล อธิบายว่าอันไหนควรทำ อันไหนไม่ควรทำ แล้วมันจะเกิดผลดีไหม แล้วให้คิดก่อนทำเสมอ<sub>E</sub>”

“พยายามพูดคุยกับเพื่อน บอกเพื่อน ตักเตือนเพื่อนบ่อย ๆ<sub>C</sub>”

นอกจากนี้ นักเรียนวัยรุ่นยังได้บอกเล่าถึงวิธีการทำงานร่วมกับผู้อื่นและบทบาทความเป็นผู้นำและผู้ตามของตนเอง เช่น จากการทำงานกลุ่มร่วมกัน ทำให้ถึงบทบาทหน้าที่ของตนเองและผู้อื่นในการเป็นผู้นำที่จะต้องมีการวางแผนเพื่อให้งานออกมามีประสิทธิภาพ และผู้ตามที่จะต้องทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่ เป็นต้น ดังที่นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองบอกว่า

“เมื่อเป็นผู้นำจะทำงานนั้นอย่างตั้งใจ และผู้ตามจะทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างดี<sub>D</sub>”

“อธิบายแบ่งแยะงานให้เพื่อนทำ ถ้างานเราเสร็จ ก็อาจจะไปช่วยเพื่อนให้งานนั้นสำเร็จ พยายามช่วยเหลืองานให้ออกมาดี ช่วยให้งานนั้นประสบความสำเร็จไปให้ได้<sub>E</sub>”

“ถ้าเป็นผู้นำเราควรที่จะวางแผนให้ดี ดูความสามารถของบุคลากรของเราว่า เก่งด้านไหน ถนัดอะไร เพื่อให้งานเกิดประสิทธิภาพ มีหน้าที่วางแผน เพราะเราเป็นคนทำงานไม่สวย ลายมือไม่สวยแต่เราสรุปอะไรได้ดีกว่าและเข้าใจง่าย ถ้าเราเป็นผู้ตาม เราควรทำตามคำสั่ง และทำให้สุดความสามารถเพื่อหน้าที่ของเราที่ได้รับมอบหมายมา<sub>F</sub>”

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความตะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความตะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น

#### สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในระยะหลังการทดลอง มีความตะเยอทะยานทางบวกสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
2. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความตะเยอทะยานทางบวกสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

#### ขอบเขตของการวิจัย

##### 1.ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

###### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาที่ 17 อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี ปีการศึกษา 2558 จำนวน 4,794 คน

###### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มตามความมุ่งหมายของการวิจัยคือ

1) กลุ่มตัวอย่างที่นำมาเพื่อศึกษาความตะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนเบญจมานุสรณ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามแบบของเครซีและมอร์แกน (มารยาท โยทองยศ และปราณี สวัสดิ์สรรพ. 2557; อ้างอิงจาก ธีรวุฒิ เอกะกุล. 2543; อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan. 1970) ให้มีนักเรียนจำนวน 996 คน ซึ่งเก็บแบบวัดคืนมาได้ 702 คน คิดเป็นร้อยละ 70.48

2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเบญจมานุสรณ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 16 คน ที่ได้มาจากการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากนักเรียนจำนวน 702 คน ที่มีคะแนนแบบวัด

ความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียน โดยแบ่งออกเป็น กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 8 คน

## 2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรต้น คือ การให้คำปรึกษากลุ่ม

ตัวแปรตาม คือ ความทะเยอทะยานทางบวก

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและนิยามศัพท์เฉพาะ (Item Objective Congruence: IOC) ที่มีค่าเท่ากับ 1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.39-0.68 และวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94 (รายละเอียดดังภาคผนวก ง)

2. การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก ผู้วิจัยนำรายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท คือ อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุบล และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบรายละเอียดและความถูกต้องของเนื้อหา แล้วจึงนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์สิทธิพร ครามานนท์ และ อาจารย์ชัญญา สุขลักษณะ วิจารณ์ พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องของนิยามศัพท์เฉพาะ วัดคุณสมบัติ เนื้อหา วิธีการดำเนินการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง จากนั้นผู้วิจัยนำการให้คำปรึกษาที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ (รายละเอียดดังภาคผนวก ง) แล้วนำไปทดลองใช้ (Try Out)

## วิธีดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยดำเนินการขอจริยธรรมสำหรับการวิจัยที่ทำในมนุษย์ (รายละเอียดดังภาคผนวก ข) แล้วจึงนำแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวกไปให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนเบญจมานูสรณ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 996 คน ตอบแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก ซึ่งเก็บแบบวัดคืนมาได้ 702 คน คิดเป็นร้อยละ 70.48 พร้อมกันนี้ผู้วิจัยได้เก็บไว้เป็นคะแนนการทดสอบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pretest) อีกทางหนึ่งด้วย

2. ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกกับนักเรียนวัยรุ่นเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ผู้วิจัยใช้ช่วงเวลาวางจากการเรียน จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาทีโดยประมาณ ระหว่างวันที่ 26 มกราคม – 23 กุมภาพันธ์ 2559 และนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยให้ใช้เวลาวางจากการเรียนได้ตามปกติโดยไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ตอบแบบวัดความตระเยอทะยานทางบวกอีกครั้งไว้เป็นคะแนนการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)
4. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดความตระเยอทะยานทางบวกทั้งก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน
5. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 8 คนเกี่ยวกับความตระเยอทะยานทางบวก

### การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติ ดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐาน
  - 1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)
  - 1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ
  - 2.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Objective Congruence: IOC)
  - 2.2 ค่าอำนาจจำแนก โดยใช้สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item Total Correlation Coefficient)
  - 2.3 ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความตระเยอทะยานทางบวกโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)
3. การวิเคราะห์ขนาดของผล (Effect Size) โดยใช้เกณฑ์การแปลขนาดอิทธิพลของโคเฮน (Cohen) เพื่อดูผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยความตระเยอทะยานทางบวก
4. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่
  - 4.1 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความตระเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สูตรการทดสอบค่าทีของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent samples)
  - 4.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความตระเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้สูตรการทดสอบค่าทีของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent samples)
5. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยมีการจัดระเบียบข้อมูลโดยใช้วิธีแสดงข้อมูลในรูปแบบของตารางเชิงคุณภาพง่าย ๆ แล้วนำไปสู่การหาข้อสรุป เพื่อให้ข้อมูลมีความสัมพันธ์

มีแบบแผน แล้วผู้วิจัยนำเสนอเป็นการบรรยายว่าได้พบข้อมูลอะไรบ้างที่สามารถนำไปยืนยันผลในเชิงปริมาณ (ชาย โพลิตา. 2554: 364, 375-377)

### สรุปผลการวิจัย

1. นักเรียนวัยรุ่นมีความทะเยอทะยานทางบวกโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละองค์ประกอบ นักเรียนวัยรุ่นมีความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จอยู่ในระดับปานกลาง ด้านอำนาจและด้านมิตรสัมพันธ์อยู่ในระดับมาก

2. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลองมีความทะเยอทะยานทางบวกสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อพิจารณาในแต่ละองค์ประกอบ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองมีความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ ด้านมิตรสัมพันธ์ และด้านอำนาจสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

3. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลองมีความทะเยอทะยานทางบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองมีความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ ด้านมิตรสัมพันธ์ และด้านอำนาจสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

### อภิปรายผลการวิจัย

1. นักเรียนวัยรุ่นมีความทะเยอทะยานทางบวกโดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ นักเรียนวัยรุ่นมีความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจและด้านมิตรสัมพันธ์อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากโรงเรียนเบญจมานูสรณ์ จังหวัดจันทบุรี มีปรัชญาของโรงเรียนที่ว่า อุดมคติ ทมยนิติ ปณชิตา: บัณฑิตย่อมฝึกตน อีกทั้งมีนโยบายของโรงเรียน มีการส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นมีทักษะในการใช้ภาษาและแสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเอง โดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และการสื่อสารเพื่อการเรียนรู้ เป็นผู้ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน มีความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ และคิดวิเคราะห์ และมีโครงการที่ช่วยส่งเสริมนักเรียนวัยรุ่น เช่น โครงการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ โครงการส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นรักการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง เป็นต้น (โรงเรียนเบญจมานูสรณ์ จังหวัดจันทบุรี. 2559: ออนไลน์) ขณะเดียวกันการเรียนในบางรายวิชามีกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เช่น ในวิชาแนะแนว มีการให้ความรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียน มีการสร้างแรงกระตุ้นในการศึกษาต่อโดยให้รุ่นพี่ที่จบการศึกษาหรือผู้ที่ประกอบอาชีพในสายงานต่าง ๆ มาบรรยายหรือบอกเล่าเรื่องราวให้นักเรียนวัยรุ่นได้ฟัง เป็นต้น รวมถึงช่วงเวลาในการเก็บข้อมูลนั้นอยู่ในช่วงของภาคเรียนที่ 2 นักเรียนวัยรุ่นต้องเข้าร่วมกิจกรรมทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน ซึ่งต้องทำกิจกรรมควบคู่ไปกับการเรียนในห้องเรียน เช่น กีฬาสี งานวิชาการ เป็นต้น ทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีความทะเยอทะยานทางบวกเพิ่มขึ้น จากการลงมือทำงานที่ตนได้รับมอบหมาย

ให้บรรลุผลสำเร็จ การส่งเสริมและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นด้วยการช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างเพื่อน อาจารย์ และบุคคลอื่น ๆ ที่ช่วยให้งานนั้น ๆ สำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ และเมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น มีการชักชวนกันทำกิจกรรม ช่วยกันทำงานกลุ่ม เป็นต้น นักเรียนวัยรุ่นมีการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและมีการใช้บทบาทของการเป็นผู้นำและผู้ตามไปในทิศทางที่พึงประสงค์ ส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นได้มีการเรียนรู้ที่เป็นแรงกระตุ้นให้เกิดความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ และด้านอำนาจ ส่วนนักเรียนวัยรุ่นมีความทะเยอทะยานด้านประสบความสำเร็จอยู่ในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจากนักเรียนวัยรุ่นยังอยู่ในระหว่างกำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นขั้นตอนที่อยู่ในช่วงการดำเนินการตามแผนที่ตนเองวางแผนไว้เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ อีกทั้งช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาที่ยังไม่เห็นผลงานที่ประสบความสำเร็จหรือไม่เห็นผลการปฏิบัติอย่างชัดเจนมากนัก เช่น เป้าหมายคือการได้ศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น การได้เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรีในสาขาที่ตนเองต้องการ แต่ยังไม่ถึงช่วงเวลาของการประกาศผล ทำให้นักเรียนวัยรุ่นยังไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ เป็นต้น ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของทฤษฎีความต้องการความสำเร็จของแมคเคลแลนด์ (กิฟลี วรรณจิย์, 2538: 98-99; อ้างอิงจาก McClelland, 1961: 36-62; และ สิริอร วิชชาวุธ, 2550: 251-252; อ้างอิงจาก McClelland, 1953) ที่มีความเชื่อว่าความต้องการของบุคคลเป็นผลมาจากการเรียนรู้มากกว่าอย่างอื่น ความต้องการที่เกิดจากการเรียนรู้จึงมีอิทธิพลกระตุ้นให้คนแสดงหรือประพฤติปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของเขา ความต้องการในชีวิตของแต่ละคนจะแตกต่างกัน เนื่องจากความแตกต่างในสิ่งแวดล้อม ทั้งครอบครัว ที่ทำงาน ความต้องการ 3 ประการคือความต้องการประสบความสำเร็จ (The Need for Achievement) เป็นความต้องการมีผลงานและบรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา ความต้องการมิตรสัมพันธ์ (The Need for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะส่งเสริมและรักษาสัมพันธภาพอันอบอุ่น เพื่อความเป็นมิตรกับผู้อื่น และความต้องการอำนาจ (The Need for Power) เป็นความต้องการที่จะมีอิทธิพลต่อผู้อื่น

## 2. ผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก พบว่า

2.1 นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองมีความทะเยอทะยานทางบวกสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อพิจารณาในแต่ละองค์ประกอบ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองมีความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ ด้านมิตรสัมพันธ์ และด้านอำนาจในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในระยะหลังการทดลอง มีความทะเยอทะยานทางบวกสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

2.2 นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองมีความทะเยอทะยานทางบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองมีความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ

ด้านมิตรสัมพันธ์ และด้านอำนาจสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความทะเยอทะยานทางบวกสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถส่งเสริมความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นวิธีการที่ทำให้นักเรียนวัยรุ่นได้ทบทวนเป้าหมายชีวิตหรือความคาดหวังของตนเอง มองเห็นภาพเป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จของตนเอง มีการทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา โดยมีการวางแผน การลงมือทำ และมีความรู้ความสามารถในการจัดการกับปัญหา มีแรงกระตุ้นผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ มีการเสริมสร้างความเป็นมิตรกับผู้อื่นในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ทำให้นักเรียนวัยรุ่นตระหนักถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ เกี่ยวกับการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ การแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น อีกทั้งนักเรียนวัยรุ่นได้ตระหนักถึงความสำคัญและมองเห็นภาพความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเอง ทำให้มีแรงกระตุ้นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ มีการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เห็นถึงประโยชน์การมีสัมพันธภาพที่ดี ปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการเป็นผู้นำและผู้ตามให้สมเหตุสมผล ทำให้เกิดความรู้สึกที่มีแรงกระตุ้นในการแสดงพฤติกรรมที่มุ่งเป้าหมายมากขึ้น อีกทั้งการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป อันเป็นวิธีการที่ช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นได้มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลและเรียนรู้ประสบการณ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน ส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นมีความทะเยอทะยานทางบวกเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก หลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยภาพรวมการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นมีความทะเยอทะยานทางบวกเพิ่มขึ้น มีแรงกระตุ้นที่เป็นแรงผลักดันให้นักเรียนไปสู่เป้าหมายที่ต้องการให้ประสบความสำเร็จ มีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ และมีบทบาทของการเป็นผู้นำและผู้ตาม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 1) ด้านประสบความสำเร็จ

หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงเป้าหมายของตนเอง ในอดีตและรู้จักวิธีการมองเห็นภาพแห่งความสำเร็จของตนเอง ทำให้พวกเขามองเห็นเป้าหมายของตนเองได้ชัดเจนขึ้น รู้จักตนเองมากขึ้น เช่น รู้ว่าตนเองมีความถนัดในด้านใด ต้องการเรียนต่อในด้านใด เป็นต้น และมีแรงกระตุ้นที่เป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ อีกทั้งเมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคเกิดขึ้น พวกเขาต้องใช้ความมานะพยายามในการแก้ปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคเหล่านั้นไปให้ถึงเป้าหมายที่ต้องการให้ได้ นักเรียนวัยรุ่นมีการตั้งคาดหวัง ตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเองทั้งในระยะสั้นและระยะยาว มีขั้นตอนเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ต้องการได้ เช่น 1) มีการวางแผนว่า เขาจะต้องทำอะไรต่อไป 2) ลงมือทำตามที่เราวางแผนไว้ 3) เปลี่ยนแปลงวิธีการ เมื่อลงมือทำแล้วเกิด

ข้อผิดพลาด 4) เปลี่ยนแปลงเป้าหมายเป็นเป้าหมายใหม่หรือเป็นเป้าหมายที่มีความใกล้เคียงกับเป้าหมายเดิม เป็นต้น อีกทั้งนักเรียนวัยรุ่นเรียนรู้ถึงประสบการณ์ความสำเร็จ ทำให้พวกเขามีวิธีการที่จะทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา โดยมีขั้นตอนหรือกระบวนการที่พวกเขาได้วางแผนไว้ และเมื่อทำผลงานสำเร็จ มีการเสริมแรงหรือให้รางวัลกับตนเอง เพื่อให้มีกำลังใจทำสิ่งที่ตนเองตั้งเป้าหมายไว้ให้สำเร็จต่อไป โดยพวกเขาต้องมีความพยายาม มีความกระตือรือร้น และตั้งใจทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด เพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมาย เมื่อทำได้ตามเป้าหมาย อาจมีการให้รางวัลตนเอง รวมถึงนักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงวิธีการจัดการปัญหา ทำให้มีความรู้ความสามารถในการจัดการปัญหา มีการมองเห็นสาเหตุ เพื่อค้นหาทางออกของปัญหา โดยพยายามคิดหาทางออกไว้หลายทาง แล้วเลือกทางออกที่ดีที่สุดและลงมือทำตามขั้นตอนที่ได้วางแผนไว้

## 2) ด้านมิตรสัมพันธ์

หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น ทำให้พวกเขามีแรงกระตุ้นที่จะสร้างและรักษาสัมพันธภาพ เช่น การยิ้ม การทักทาย การพูดคุย การเอาใจเขามาใส่ใจเรา เพื่อให้พวกเขามีเข้าใจถึงความต้องการและมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนหรือผู้อื่น เป็นต้น และมีความเป็นมิตรต่อผู้อื่น ด้วยการแสดงออกด้วยคำพูดหรือท่าทางที่เป็นมิตร การให้ความช่วยเหลือในสิ่งที่ตนสามารถช่วยได้ รวมถึงพวกเขาได้เรียนรู้ถึงการแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และนักเรียนวัยรุ่นสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ด้วยการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้ทำลายสัมพันธภาพ แล้วใช้การพูดคุยและการแสดงท่าทางที่ดีต่อผู้อื่นมาช่วยให้มีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีไว้

## 3) ด้านอำนาจ

หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับบทบาทของการเป็นผู้นำและผู้ตามให้เป็นไปในทางที่พึงประสงค์ ทำให้พวกเขามีแรงกระตุ้นที่จะชักนำ โน้มน้าว ชี้ทางและให้คำแนะนำผู้อื่น เช่น การชักนำเพื่อนไปทำในสิ่งที่ถูกต้อง มีการชักชวนด้วยการอธิบายถึงสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี เป็นต้น พวกเขาเรียนรู้วิธีการทำให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ไปในทางที่พึงประสงค์ เช่น การให้คำแนะนำ การตักเตือนเพื่อน การพูดคุยกับเพื่อนด้วยการอธิบายอย่างมีเหตุผล เป็นต้น และนักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงวิธีการทำงานร่วมกับผู้อื่นและบทบาทความเป็นผู้นำและผู้ตามของตนเอง เช่น จากการทำงานกลุ่มร่วมกัน ทำให้ถึงบทบาทหน้าที่ของตนเองและผู้อื่นในการเป็นผู้นำที่จะต้องมีการวางแผนเพื่อให้งานออกมามีประสิทธิภาพ และผู้ตามที่จะต้องทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่ เป็นต้น

ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับจันทร์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 17-18) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีความเหมาะสมอย่างมากกับนักเรียนวัยรุ่น เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นสถานที่ที่เปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้ระบายความรู้สึกคับข้องใจ ได้สำรวจความสนใจใคร่รู้ภายในตนเอง และตระหนักว่า ตนสามารถแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกกับเพื่อนได้ การให้คำปรึกษากลุ่มเปิดโอกาสให้ได้ถามคำถามเกี่ยวกับความต้องการค่านิยม ได้เรียนรู้การสื่อสารสัมพันธ์กับเพื่อน

ได้สังเกตตัวแบบในกลุ่ม ได้ทดลองสิ่งใหม่ ในสถานการณ์จริงที่มีความปลอดภัย ทำให้รู้ข้อจำกัดของตน นอกจากนี้ การให้คำปรึกษากลุ่มยังเป็นเครื่องมือสำหรับการพัฒนาความงอกงามของจิตใจ อันเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ได้แสดงออกถึงปัญหา และความต้องการของตน ขณะเดียวกัน ก็ได้รับฟังและช่วยกันหาทางออกสำหรับสมาชิกที่มีปัญหา ก่อให้เกิดการตระหนักในคุณค่าและความสามารถแห่งตน สามารถเข้าใจและยอมรับตนเองได้ รวมทั้งสอดคล้องกับทฤษฎีวชิโรภาสกรณ์ (2548: 3,73) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อเพิ่มแรงจูงใจภายในด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจภายในด้านการเรียนระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจภายในด้านการเรียนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับกุลดา รัตนารักษ์ (2537: 55-56) ที่ศึกษาการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า นักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีความเหมาะสมต่อการเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยรายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก มีดังต่อไปนี้

1) การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ (Adlerian Group Counseling Theory) (พัชรารณ ศรีสวัสดิ์. 2557: 118-119) โดยใช้เทคนิคเทคนิคการระลึกความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollection) (พัชรารณ ศรีสวัสดิ์. 2557: 125) เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นรู้จักเป้าหมายชีวิตหรือความคาดหวังของตนเองและมีแรงกระตุ้นที่จะไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ เป็นจุดเริ่มต้นของความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับเสรี ไหมจันทร์ (2553: 13,264) ที่ศึกษาการวิเคราะห์องค์ประกอบและการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ (Adlerian Group Counseling Theory) ในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence Enhancement) พบว่า ค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่า การทดลองโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ (Adlerian Group Counseling Theory) สามารถเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นให้ดีขึ้น และมีความคงทนของผลการให้คำปรึกษากลุ่มจนถึงหลังการติดตามผล และผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรับรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Group Counseling) (Corey. 2008: 338-340; และ จันท์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 151-153) โดยใช้เทคนิคการสร้างประสบการณ์ผ่านการทำให้มองเห็นภาพ (Creating Experiences

through Visualization) (Thompson. 2003: 345) เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นมองเห็นภาพหรือเหตุการณ์ที่เป็นเป้าหมายที่ต้องการประสบความสำเร็จเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลอยากดำเนินไปสู่เป้าหมายนั้นได้อย่างมีพลังเพิ่มขึ้น อีกทั้งใช้เทคนิคการสร้างประสบการณ์ความสำเร็จ (Success Experiences) (Thompson. 2003: 168) เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem Solving) (Corey. 2008: 348-349; และ จันท์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 160) เทคนิคการทำสัญญาพฤติกรรม (Contingency Contracts) (Corey. 2008: 348; และ จันท์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 157) เพื่อช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นมีความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จเกี่ยวกับการทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา โดยมีการวางแผน การลงมือทำ และมีความรู้ความสามารถในการจัดการกับปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับชฎาภา ประเสริฐทรง (2554: 122) ที่ศึกษาประสิทธิผลของการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Group Counseling) ในการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรม มีเป้าหมายในชีวิตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2) การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Group Counseling Theory) (จันท์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 127, 134; และ พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 130) มีกิจกรรม ได้แก่ การดูวิดีโอเรื่องแม่ผู้ที่มีแต่รักแท้ (The Blind Side) (Movieclips Trailer Vault. 2015: Online) การบอกเล่าเรื่องราวของตนเอง เป็นต้น และเทคนิคการตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive Response) (พัธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 132) เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นมีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น รวมถึงการเสริมสร้างความเป็นมิตรกับผู้อื่น ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีการรับรู้และตระหนักถึงความสำคัญของความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ว่าสามารถนำไปสู่การประสบความสำเร็จได้ ซึ่งสอดคล้องกับจารูดี บุญยารมย์ (2541: 71) ที่ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ พบว่า ผู้รับการสงเคราะห์มีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง อีกทั้งผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) (จันท์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 175-177) โดยใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) (พัธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 172) เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นมีการแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกผู้อื่น และการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น ช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์เกี่ยวกับการสร้างและรักษาสัมพันธภาพและการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับวินัส ศรีศักดิ์ (2557: 201) ที่ศึกษาและพัฒนาคุณลักษณะการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคใต้ โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Group Counseling Theory) ในการเสริมสร้างคุณลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดี เป็นลักษณะที่

แสดงออกถึงการคิดของบุคคลที่มีมุมมองชีวิตในด้านดีหรือในด้านบวกทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และมีความสามารถในการปรับตัวเพื่อตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม ผลการวิจัย พบว่า คะแนนคุณลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดีของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับขวัญชนก นันทะชาติ (2558: 91) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ในการเสริมสร้างการเข้าใจและยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น พบว่า หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน หญิงวัยรุ่นมีการเข้าใจและยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3) การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ (Adlerian Group Counseling Theory) (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 119-120, 123-124) ได้แก่ การทำกิจกรรมผู้นำ 4 ทิศ (วรภัทร์ ภูเจริญ และ ฌานเดช พวงจีน. 2553: 20-24) เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นได้ตระหนักรู้ถึงความสำคัญและมองเห็นภาพของความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเองหรือรับรู้ความสามารถของตนเอง จะทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีแรงกระตุ้นที่จะลงมือทำตามเป้าหมายได้ และใช้เทคนิคบรรยากาศในครอบครัว (Family Constellation) (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 125) เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นรับรู้ความรู้สึกเกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวกด้านพลังอำนาจในตนเองเกิดจากการค้นหาจนพบ จนทำให้สมาชิกกลุ่มมีแรงกระตุ้นภายในที่จะก้าวไปสู่สิ่งที่ปรารถนาได้ ซึ่งสอดคล้องกับเสรี ไหมจันทร์ (2553: 13, 264) ที่วิเคราะห์องค์ประกอบและเสริมสร้างอิสระแห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ (Adlerian Group Counseling Theory) ในการเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถตระหนักรู้ต่อสิ่งที่ตนเองจะต้องรับผิดชอบ ระบุพฤติกรรมที่ต้องรับผิดชอบต่อตนเอง และสามารถแสดงความสามารถรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งในสถานการณ์กลุ่มและชีวิตประจำวัน พบว่า ค่าเฉลี่ยของความรับผิดชอบต่อตนเองของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ขณะเดียวกันผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) (Corey. 2008: 376-377, 380-381; จันทรเพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 175-177; และ พัทธภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 166) โดยใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C (Teaching the A-B-Cs of REBT) (จันทรเพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 181-182, 185) และเทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Active Disputing of Faulty Belief) (Corey. 2008: 383; และ จันทรเพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 185) เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นมีการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการเป็นผู้นำและผู้ตามให้สมเหตุผล ทำให้เกิดความรู้สึกที่มีแรงกระตุ้นในการแสดงพฤติกรรมที่มุ่งเป้าหมายมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับนริศรา คิตเห็น (2557:

82) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ในการส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นฝึกกระบวนการกำกับตนเองในการเรียนซึ่งเป็นกระบวนการที่นักเรียนวัยรุ่นใช้ความพยายามที่จะกำกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองอย่างเป็นระบบ เพื่อบรรลุเป้าหมายในการเรียนที่ตั้งไว้ ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีการกำกับตนเองในการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผู้วิจัยสังเกตพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่เข้าร่วมให้คำปรึกษากลุ่มมีความกระตือรือร้น มีความสนใจ มีความตั้งใจและใส่ใจต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม อีกทั้งมีการแสดงความคิดเห็นในอย่างสร้างสรรค์ มีการแสดงออกอย่างเป็นมิตร มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการให้กำลังใจ และให้คำแนะนำเพื่อน และบรรยากาศของการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความอบอุ่น ผ่อนคลาย มีความสนุกสนาน นำไปสู่การยอมรับและมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทำให้นักเรียนวัยรุ่นกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง มีการบอกเล่าเรื่องราวและประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งจากการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีความทะเยอทะยานทางบวก ได้แก่ ด้านประสบความสำเร็จ ด้านมิตรสัมพันธ์ และด้านอำนาจ ทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีความรู้ความสามารถในการจัดการปัญหา มีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ มีการปรับตัว และมีบทบาทของการเป็นผู้นำและผู้ตาม ส่งผลให้มีแรงกระตุ้นที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งสอดคล้องกับจันท์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 3) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพของบุคคลสองฝ่าย คือผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่ในการเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่นและดูแลทิศทางของกลุ่มให้ไปถึงเป้าหมาย สมาชิกกลุ่มมีตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เป็นผู้ที่กำลังประสบกับปัญหา มีความขัดแย้งในใจและต้องการความช่วยเหลือ หรือเป็นผู้ที่ต้องการค้นหาตนเอง บรรยากาศกลุ่มเกิดจากความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มที่มีการยอมรับ มีความไว้วางใจ มีความปลอดภัย และความเข้าใจต่อกัน ทำให้นักเรียนกล้าเปิดเผยตนเอง ยินดีรับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ตามความเป็นจริง และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน กระบวนการกลุ่มเน้นการสร้างบรรยากาศให้เอื้อต่อการรักษาคือ มีความเข้าใจและความรู้สึกปลอดภัยอันจะนำไปสู่การสำรวจเพื่อทำความเข้าใจ ยอมรับ และสามารถหาหนทางแก้ปัญหาได้ และสอดคล้องกับคอเรีย (Corey. 2008: 5) ที่กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่ม ว่าเป็นกระบวนการที่มีจุดมุ่งหมายในการป้องกันและการบำบัดรักษา เกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ สังคมและตัวบุคคล การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการระหว่างสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยเน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในระดับจิตสำนึก โดยสมาชิกอาจจะประสบปัญหาวิกฤต หรือความขัดแย้ง และความสับสน ตลอดจนความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้กลุ่มเกิดความเห็นอกเห็นใจและมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ อันจะนำไปสู่การเปิดเผยถึงเรื่องราวและปัญหาต่างๆ ส่งผลให้สมาชิกในกลุ่มมีความเข้าใจและยอมรับในปัญหา จนสามารถค้นหาทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ด้วยตนเอง

ผลของการวิจัยในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ แสดงให้เห็นถึงผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยพบว่า 1) นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความทะเยอทะยานทางบวกระยะหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองระยะก่อนการทดลอง และ 2) นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความทะเยอทะยานทางบวกสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกที่มีต่อนักเรียนวัยรุ่นได้ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก ส่งผลให้ความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นสูงขึ้น เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นได้สำรวจความสนใจ มีการแลกเปลี่ยนความคิด และความรู้สึกกับเพื่อน ได้แสดงออกถึงความต้องการของตนเอง ซึ่งเมื่อนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาเพื่อนในกลุ่มร่วมกันรับฟังและช่วยกันหาทางออก ทำให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถเข้าใจ ยอมรับตนเอง และมีแรงผลักดันที่จะทำตามเป้าหมายให้สำเร็จได้ วิธีการนี้เป็นประโยชน์ต่อนักเรียนวัยรุ่น ครูผู้สอนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องจึงควรนำวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มไปเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นต่อไป

## ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ความทะเยอทะยาน เป็นคำที่ค่อนข้างมีความหมายในทางลบสำหรับคนไทย จึงควรมีการเลือกใช้ภาษาที่มีความเหมาะสม เพื่อให้ผู้อื่นเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและไม่เกิดอคติต่อตัวแปรที่ศึกษา

1.2 จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า ในระหว่างการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นพุดน้อย เนื่องจากมีความเขินอายที่จะสื่อสารความคิดและความรู้สึกของตนเอง จึงควรใช้การเขียนลงในกระดาษ แล้วให้นักเรียนวัยรุ่นพุดถึงในสิ่งที่ตนเองเขียนก่อนแล้วค่อยเชื่อมโยงเข้าสู่เรื่องราวที่ละเอียดลึกซึ้งมากขึ้น

1.3 จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า การใช้กิจกรรมที่มีความน่าสนใจและแปลกใหม่ จะช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถทำกิจกรรมอย่างกระตือรือร้นแล้วเชื่อมโยงประสบการณ์กับตนเองได้ง่ายขึ้น และจดจำวิธีการ ขั้นตอนที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนวัยรุ่นแต่ละคนมีการรับรู้กระบวนการคิด และการตระหนักรู้ในตนเองที่แตกต่างกัน ดังนั้นควรมีการเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกโดยการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2 หลังจากให้คำปรึกษากลุ่มแล้ว ควรมีการติดตามผลความทะเยอทะยานทางบวก แล้วนำข้อมูลเชิงคุณภาพมาช่วยยืนยันผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ เพื่อช่วยให้เห็นผลของการเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกที่มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

2.3 ผู้วิจัยที่จะนำการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกไปใช้ ควรมีความรู้และความเข้าใจในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมถึงผู้วิจัยต้องสามารถนำทฤษฎีและเทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ได้อย่างถูกต้องตามหลักการของทฤษฎีและเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาด้วย



บรรณานุกรม



## บรรณานุกรม

กระปุก (2558). *เรื่องรอยตะปูของพ่อ*. สืบค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2558, จาก:

<http://highlight.kapook.com/view/25338>.

กาญจนา ไชยพันธ์. (2549). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

กานดา จันทน์แย้ม. (2556). *จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. (2554). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 20. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

กิฟลี วรรณจิย์. (2538). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: บั๊คสแตนด์.

กิริณา วชิโรภาสกรณ. (2548). *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อเพิ่มแรงจูงใจภายในด้านการเรียนของนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2547 มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.

กุลดา รัตนรักษ์. (2537). *การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ขวัญชนก นันทะชาติ. (2558). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. (2557). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.

จารุวดี บุญยารมย์. (2541). *เปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

จิตรา วสุวานิช. (2518). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ชฎาภา ประเสริฐทรง. (2554). *ประสิทธิผลของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมความรู้คิดเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกในการป้องกันโรคเอดส์*. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ชาย โพลิตา. (2554). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ณัฐกร อินทุยศ. (2556). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: วี พริ้นท์.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2548). *เอกสารคำสอน 264-411 การปรึกษาแบบกลุ่ม*. ปัตตานี: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ดวงฤทัย นาสา. (2557). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความหย่นตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดารณี วงษ์อยู่น้อย. (2525). *การพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ตรงสรณ์ คนดี. (2544). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความทะเยอทะยานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นริศรา คิดเห็น. (2557). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประณต คำนิม. (2549). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประณต คำนิม. (2549). *เอกสารคำสอน วิชา จต 221 จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). *เอกสารประกอบการสอนรหัสวิชา นน 422 การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิเชษฐ์ วงศ์เกียรติขจร. (2559). *แนวทางเพื่อการเรียนรู้การวิจัยเชิงคุณภาพ*. กรุงเทพฯ: ปัญญาชน.
- ภัทรพร จำรัสเลิศสัมฤทธิ์. (2555). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มธุรส สว่างบำรุง. (2542). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 1. เชียงใหม่: กิตติการพิมพ์.

- มารยาท โยทองยศ และ ปราณี สวัสดิ์สรพร. (2557). การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างเพื่อการวิจัย. สืบค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2557 , จาก <http://research.bu.ac.th/knowledge/kn46/Samplesize.pdf>.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- โรงเรียนเบญจมานูสรณ์ จังหวัดจันทบุรี. (2559). โรงเรียนเบญจมานูสรณ์ จังหวัดจันทบุรี. สืบค้นเมื่อ 2 มีนาคม 2559, จาก <http://www.bms.ac.th/bms/>
- วรภัทร์ ภูเจริญ และ ฌานเดช พ่วงจีน. (2553). ผู้นำ 4 ทิศ ศาสตร์แห่งการค้นหาดตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สามลดา.
- วัชร ทรัพย์มี. (2550). กระบวนการปรึกษา : ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2554). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วินัส ศรีศักดิ์ดา. (2557). การศึกษาและการพัฒนาคุณลักษณะการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในภาคใต้. ปรินูญนิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ศิริบุรณ์ สายโกสม. (2555). การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศิริบุรณ์ สายโกสม. (2551). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมชาติ กิจรรง. (2546). ฝันให้ไกลไปให้ถึง. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- สมิต อาชนิจกุล. (2545). การพัฒนาตนเอง ภาค 2. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: ดอกหญ้า 2000
- สิริอร วิชชาวุธ และคณะ. (2550). จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุชาสินี ศรีเที่ยงตรง. (2553). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความทะเยอทะยาน (Ambition) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จังหวัดสุพรรณบุรี. ปรินูญนิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- เสรี ใหม่จันทร์. (2553). การวิเคราะห์องค์ประกอบและการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. ปรินญานินพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- หย่งศรี. (2553). แม่ผู้นี้มีแต่รักแท้ (*The Blind Side*). สืบค้นเมื่อ 10 ธันวาคม 2558, จาก <http://www.oknation.net/blog/yongchan/2010/02/03/entry-1>.
- อริยา คูหา. (2552). จิตวิทยาเพื่อการดำรงชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 1. ปัตตานี: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- Ashby, Julie S.; & Schoon, Ingrid. (2010). Career success: The Role of Teenage Career Aspirations, Ambition Value and Gender in Predicting Adult social Status and Earnings. *Journal of Vacation Behavior*. Online.
- Corey, Gerald. (2008). *Theory and Practice of Group Counseling*. 7<sup>th</sup> ed. California: Thomson Brooks/Cole.
- Erden, Seval. (2015). Awareness: The Effect of Group Counseling on Awareness and Acceptance of Self and Others. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 174: 1469.
- Leedy, Paul D.; & Ormrod, Jeanne Ellis. (2013). *Practical Research Planning and Design*. 10<sup>th</sup> ed. United States: Pearson Education.
- Longman. (2002). *Longman Language Activator*. 2<sup>nd</sup> ed. China: Pearson Education Limited.
- Longman. (2004). *Longman Basic English-Thai Dictionary*. Bangkok: Pearson Education Limited.
- Movieclips Trailer Vault. (2015). *The Blind Side*. Retrieved December 10, 2015, from [https://www.youtube.com/watch?v=gqvj\\_Tk\\_kuM](https://www.youtube.com/watch?v=gqvj_Tk_kuM).
- Propholic.com. (2014). *Believe in Your Soul*. Retrieved December 10, 2015, from <http://propholic.com/prop-ad/believe-in-you-soul>.
- Sohrabi, Roghayeh; Mohammadi, Akbar; & Aghdam, Adalatzadeh G. (2013). Effectiveness of Group Counseling with Problem Solving Approach on Educational Self-Efficacy Improving. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 84: 1782-1783.
- Thompson, Rosemary A. (2003). *Counseling Techniques: Improving Relationships with Others, Ourselves, Our Families, and Our Environment*. 2<sup>nd</sup> ed. New York: Brunner. Routledge.

Training Game,Inc. (2015). *Favorite Animal Game*. Retrieved April12, 2015, from <http://www.training-games.com/pdf/40FreelceBreakers.pdf>.





ภาคผนวก ก  
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย  
และหนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### 1. ผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก

|                                       |                                                                                               |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี  | อาจารย์ประจำภาควิชาแนะแนวและ<br>จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรัชญา วัฒนโธ  | อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา<br>คณะมนุษยศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                   |
| อาจารย์ชฎานุช ลักษณะวิจารณ์           | อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา<br>คณะมนุษยศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                   |
| อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา           | อาจารย์ประจำภาควิชาการวัดผลและวิจัย<br>การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  |
| รองศาสตราจารย์ ดร.จัญวีน สิริศิริอรธร | อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา<br>คณะมนุษยศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                   |

### 2. ผู้เชี่ยวชาญตรวจการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก

|                                      |                                                                                               |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี | อาจารย์ประจำภาควิชาแนะแนวและ<br>จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| อาจารย์ชฎานุช ลักษณะวิจารณ์          | อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา<br>คณะมนุษยศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                   |
| อาจารย์สิทธิพร ครามานนท์             | อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรม-<br>ศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                         |



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ   บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ   โทร. 15664

ที่       ศธ 0519.12/1๙๘๒       วันที่   ๑ เมษายน 2558

เรื่อง   ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน   คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวรุ่งอโณทัย บุญประเสริฐ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.มนจิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวรุ่งอโณทัย บุญประเสริฐ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085-283-6367



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/1883

วันที่ ๑ เมษายน 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวรุ่งอโนทัย บุญประเสริฐ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิธัญญา วัฒนโธ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวรุ่งอโนทัย บุญประเสริฐ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085-283-6367



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/1884

วันที่ ๑ เมษายน 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวรุ่งอโณทัย บุญประเสริฐ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ชญาณุช ลักษณะวิจารณ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวรุ่งอโณทัย บุญประเสริฐ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085-283-6367





## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/1913

วันที่ 16 เมษายน 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวรุ่งอโณทัย บุญประเสริฐ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.ฉัฐวิณ สิริธีรอรอด เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวรุ่งอโณทัย บุญประเสริฐ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085-283-6367



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย งานบริหารและธุรการ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/ ๒๖๕๓

วันที่ ๒๒ ธันวาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวรุ่งอโณทัย บุญประเสริฐ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์สิทธิพร ครามานนท์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก ทั้งนี้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต 085 283 6367

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวรุ่งอโณทัย บุญประเสริฐ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

*ดุษฎี โยเหลา*

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุษฎี โยเหลา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ภาคผนวก ข  
หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลและ  
เอกสารการขอจริยธรรมสำหรับการวิจัยที่ทำในมนุษย์



ที่ ศธ 0519.12/3256

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

6 กรกฎาคม 2558

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศรียานุสรณ์ จังหวัดจันทบุรี

เนื่องด้วย นางสาวรุ่งอโณทัย บุญประเสริฐ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยทดลองใช้แบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก และขอให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 จำนวน 271 คน ตอบแบบวัดดังกล่าว ในระหว่างเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2558

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ นางสาวรุ่งอโณทัย บุญประเสริฐ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085-283-6367



ที่ ศธ 0519.12/ 5649

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๐ พฤศจิกายน 2558

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเบญจมานูสรณ์ จังหวัดจันทบุรี

เนื่องด้วย นางสาวรุ่งอโณทัย บุญประเสริฐ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ตอบแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก จำนวน 996 คน และขอใช้สถานที่โรงเรียน เพื่อทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 จำนวน 8 คน ในระหว่างเดือน พฤศจิกายน 2558 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2559

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุขฎี โยเหลา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์  
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085 283 6367



ที่ ศธ 0519.12/ 5650

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๐ พฤศจิกายน 2558

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบางกะจะ จังหวัดจันทบุรี

เนื่องด้วย นางสาวรุ่งนภะ บุญประเสริฐ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ตอบแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก จำนวน 33 คน และขอใช้สถานที่โรงเรียน เพื่อทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 จำนวน 8 คน ในระหว่างเดือน พฤศจิกายน 2558 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2559

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุขฎิ โยเหลา)  
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์  
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085 283 6367



หนังสือยืนยันการยกเว้นการรับรอง  
คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(เอกสารนี้เพื่อแสดงว่าคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ได้พิจารณาโครงการวิจัยนี้)

ชื่อโครงการวิจัย : การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น  
ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวรุ่งอโณทัย บุญประเสริฐ  
หน่วยงานต้นสังกัด : คณะศึกษาศาสตร์  
รหัสโครงการวิจัย : 083/58X

โครงการวิจัยนี้เป็นโครงการวิจัยที่เข้าข่ายยกเว้น (Research with Exemption from SWUEC)

วันที่ยืนยัน : 27 เมษายน 2558

ยืนยันโดย : คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ดำเนินการรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นสากล ได้แก่ Declaration of  
Helsinki, the Belmont Report, CIOMS Guidelines และ the International Conference on Harmonization in  
Good Clinical Practice (ICH-GCP)

ออกให้ ณ วันที่ 24 สิงหาคม 2558

(ลงชื่อ).....

(อาจารย์ แพทย์หญิงจันทร์ทรา ตันนิตย์ทวงศ์)

เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

**ภาคผนวก ค**

**ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวกและ  
ค่าดัชนีความสอดคล้องของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก**



ตาราง 9 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ของแบบวัด  
ความทะเยอทะยานทางบวก

| ข้อ | ผู้เชี่ยวชาญ |         |         |         |         | ผลรวม | IOC  | การ<br>พิจารณา | การ<br>นำไปใช้ |
|-----|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|------|----------------|----------------|
|     | คนที่ 1      | คนที่ 2 | คนที่ 3 | คนที่ 4 | คนที่ 5 |       |      |                |                |
| 1   | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์      | นำไปใช้        |
| 2   | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์      | นำไปใช้        |
| 3   | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์      | นำไปใช้        |
| 4   | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์      | นำไปใช้        |
| 5   | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์      | นำไปใช้        |
| 6   | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์      | นำไปใช้        |
| 7   | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์      | นำไปใช้        |
| 8   | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์      | นำไปใช้        |
| 9   | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์      | นำไปใช้        |
| 10  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์      | นำไปใช้        |
| 11  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์      | นำไปใช้        |
| 12  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์      | นำไปใช้        |
| 13  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์      | นำไปใช้        |
| 14  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์      | นำไปใช้        |
| 15  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์      | นำไปใช้        |
| 16  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์      | นำไปใช้        |
| 17  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์      | นำไปใช้        |
| 18  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์      | นำไปใช้        |
| 19  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์      | นำไปใช้        |
| 20  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์      | นำไปใช้        |
| 21  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์      | นำไปใช้        |
| 22  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์      | นำไปใช้        |
| 23  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์      | นำไปใช้        |
| 24  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์      | นำไปใช้        |
| 25  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์      | นำไปใช้        |

ตาราง 9 (ต่อ)

| ข้อ | ผู้เชี่ยวชาญ |         |         |         |         | ผลรวม | IOC  | การพิจารณา | การนำไปใช้ |
|-----|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|------|------------|------------|
|     | คนที่ 1      | คนที่ 2 | คนที่ 3 | คนที่ 4 | คนที่ 5 |       |      |            |            |
| 26  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 27  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 28  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 29  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 30  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 31  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 32  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 33  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 34  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 35  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 36  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 37  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 38  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 39  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 40  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 41  | 1            | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |

ตาราง 10 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ของ  
การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก

| ครั้งที่ | หัวข้อที่ประเมิน | ผู้เชี่ยวชาญ |         |         | ผลรวม | IOC  | การพิจารณา | การนำไปใช้ |
|----------|------------------|--------------|---------|---------|-------|------|------------|------------|
|          |                  | คนที่ 1      | คนที่ 2 | คนที่ 3 |       |      |            |            |
| 1        | ระยะเวลา         | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | แนวคิดสำคัญ      | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | เทคนิคสำคัญ      | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | วัตถุประสงค์     | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | อุปกรณ์          | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | วิธีดำเนินการ    |              |         |         |       |      |            |            |
|          | - ขั้นนำ         | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | - ขั้นดำเนินการ  | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | - ขั้นสรุป       | 1            | 0       | 1       | 2     | 0.67 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | การประเมินผล     | 1            | 0       | 1       | 2     | 0.33 | ปรับปรุง   | นำไปใช้    |
| 2        | ระยะเวลา         | 1            | 1       | -1      | 1     | 0.33 | ปรับปรุง   | นำไปใช้    |
|          | แนวคิดสำคัญ      | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | เทคนิคสำคัญ      | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | วัตถุประสงค์     | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | อุปกรณ์          | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | วิธีดำเนินการ    |              |         |         |       |      |            |            |
|          | - ขั้นนำ         | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | - ขั้นดำเนินการ  | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | - ขั้นสรุป       | 1            | 0       | 1       | 2     | 0.67 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | การประเมินผล     | 1            | 0       | 1       | 2     | 0.67 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 3        | ระยะเวลา         | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | แนวคิดสำคัญ      | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | เทคนิคสำคัญ      | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | วัตถุประสงค์     | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | อุปกรณ์          | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | วิธีดำเนินการ    |              |         |         |       |      |            |            |
|          | - ขั้นนำ         | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | - ขั้นดำเนินการ  | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | - ขั้นสรุป       | 1            | 0       | 1       | 2     | 0.67 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |

ตาราง 10 (ต่อ)

| ครั้งที่ | หัวข้อที่ประเมิน | ผู้เชี่ยวชาญ |         |         | ผลรวม | IOC  | การพิจารณา | การนำไปใช้ |
|----------|------------------|--------------|---------|---------|-------|------|------------|------------|
|          |                  | คนที่ 1      | คนที่ 2 | คนที่ 3 |       |      |            |            |
| 3        | การประเมินผล     | 1            | 0       | 1       | 2     | 0.67 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 4        | ระยะเวลา         | 1            | 1       | -1      | 1     | 0.33 | ปรับปรุง   | นำไปใช้    |
|          | แนวคิดสำคัญ      | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | เทคนิคสำคัญ      | 1            | 0       | 1       | 2     | 0.67 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | วัตถุประสงค์     | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | อุปกรณ์          | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | วิธีดำเนินการ    |              |         |         |       |      |            |            |
|          | - ชี้้นำ         | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | - ขั้นตอนการ     | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | - ขั้นสรุป       | 1            | 0       | 1       | 2     | 0.67 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | การประเมินผล     | 1            | 0       | 1       | 2     | 0.67 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 5        | ระยะเวลา         | 1            | 1       | 0       | 2     | 0.67 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | แนวคิดสำคัญ      | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | เทคนิคสำคัญ      | -1           | 1       | 1       | 1     | 0.33 | ปรับปรุง   | นำไปใช้    |
|          | วัตถุประสงค์     | -1           | 1       | 1       | 1     | 0.33 | ปรับปรุง   | นำไปใช้    |
|          | อุปกรณ์          | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | วิธีดำเนินการ    |              |         |         |       |      |            |            |
|          | - ชี้้นำ         | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | - ขั้นตอนการ     | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | - ขั้นสรุป       | 1            | 0       | 1       | 2     | 0.67 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | การประเมินผล     | 1            | 0       | 1       | 2     | 0.67 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 6        | ระยะเวลา         | 1            | 1       | 0       | 2     | 0.67 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | แนวคิดสำคัญ      | -1           | 1       | 1       | 1     | 0.33 | ปรับปรุง   | นำไปใช้    |
|          | เทคนิคสำคัญ      | 0            | 1       | 1       | 2     | 0.67 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | วัตถุประสงค์     | -1           | 1       | 1       | 1     | 0.33 | ปรับปรุง   | นำไปใช้    |
|          | อุปกรณ์          | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | วิธีดำเนินการ    |              |         |         |       |      |            |            |
|          | - ชี้้นำ         | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | - ขั้นตอนการ     | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | - ขั้นสรุป       | 1            | 0       | 1       | 2     | 0.67 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |

ตาราง 10 (ต่อ)

| ครั้งที่ | หัวข้อที่ประเมิน   | ผู้เชี่ยวชาญ |         |         | ผลรวม | IOC  | การพิจารณา | การนำไปใช้ |
|----------|--------------------|--------------|---------|---------|-------|------|------------|------------|
|          |                    | คนที่ 1      | คนที่ 2 | คนที่ 3 |       |      |            |            |
| 6        | การประเมินผล       | 1            | 0       | 1       | 2     | 0.67 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 7        | ระยะเวลา           | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | แนวคิดสำคัญ        | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | เทคนิคสำคัญ        | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | วัตถุประสงค์       | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | อุปกรณ์            | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | วิธีดำเนินการ      |              |         |         |       |      |            |            |
|          | - ขั้นนำ           | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | - ขั้นตอนดำเนินการ | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | - ขั้นสรุป         | 1            | 0       | 1       | 2     | 0.67 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | การประเมินผล       | 1            | 0       | 1       | 2     | 0.67 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 8        | ระยะเวลา           | 1            | 1       | -1      | 1     | 0.33 | ปรับปรุง   | นำไปใช้    |
|          | แนวคิดสำคัญ        | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | เทคนิคสำคัญ        | 0            | 1       | 1       | 2     | 0.67 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | วัตถุประสงค์       | -1           | 1       | 1       | 1     | 0.33 | ปรับปรุง   | นำไปใช้    |
|          | อุปกรณ์            | 1            | 1       | 0       | 2     | 0.67 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | วิธีดำเนินการ      |              |         |         |       |      |            |            |
|          | - ขั้นนำ           | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | - ขั้นตอนดำเนินการ | 1            | 1       | 0       | 2     | 0.67 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | - ขั้นสรุป         | 1            | 0       | 1       | 2     | 0.67 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | การประเมินผล       | 1            | 0       | 1       | 2     | 0.67 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 9        | ระยะเวลา           | 1            | 0       | -1      | 0     | 0.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | แนวคิดสำคัญ        | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | เทคนิคสำคัญ        | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | วัตถุประสงค์       | -1           | 1       | 1       | 1     | 0.33 | ปรับปรุง   | นำไปใช้    |
|          | อุปกรณ์            | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | วิธีดำเนินการ      |              |         |         |       |      |            |            |
|          | - ขั้นนำ           | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | - ขั้นตอนดำเนินการ | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | - ขั้นสรุป         | 1            | 0       | 1       | 2     | 0.67 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |

ตาราง 10 (ต่อ)

| ครั้งที่ | หัวข้อที่ประเมิน | ผู้เชี่ยวชาญ |         |         | ผลรวม | IOC  | การพิจารณา | การนำไปใช้ |
|----------|------------------|--------------|---------|---------|-------|------|------------|------------|
|          |                  | คนที่ 1      | คนที่ 2 | คนที่ 3 |       |      |            |            |
| 9        | การประเมินผล     | 1            | 0       | 1       | 2     | 0.67 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 10       | ระยะเวลา         | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | แนวคิดสำคัญ      | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | เทคนิคสำคัญ      | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | วัตถุประสงค์     | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | อุปกรณ์          | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | วิธีดำเนินการ    |              |         |         |       |      |            |            |
|          | - ชี้นำ          | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | - ขั้นตอนการ     | 1            | 1       | 1       | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | - ชี้นำสรุป      | 1            | 0       | 1       | 2     | 0.67 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
|          | การประเมินผล     | 1            | 0       | 1       | 2     | 0.67 | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |



ภาคผนวก ง  
คำอำนาจจำแนกรายข้อและ  
ความเชื่อมั่นของแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก

ตาราง 11 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและความเชื่อมั่นของแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก (41ข้อ)

| ข้อ | ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ | การพิจารณา   | การนำไปใช้ |
|-----|---------------------|--------------|------------|
| 1   | 0.44                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 2   | 0.43                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 3   | 0.47                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 4   | 0.53                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 5   | 0.48                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 6   | 0.56                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 7   | 0.57                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 8   | 0.55                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 9   | 0.55                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 10  | 0.58                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 11  | 0.63                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 12  | 0.57                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 13  | 0.23                | ไม่ผ่านเกณฑ์ | ตัดทิ้ง    |
| 14  | 0.57                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 15  | 0.61                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 16  | 0.54                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 17  | 0.52                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 18  | 0.67                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 19  | 0.42                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 20  | 0.48                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 21  | 0.59                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 22  | 0.35                | ไม่ผ่านเกณฑ์ | ตัดทิ้ง    |
| 23  | 0.52                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 24  | 0.45                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 25  | 0.37                | ไม่ผ่านเกณฑ์ | ตัดทิ้ง    |
| 26  | 0.57                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |

ตาราง 11 (ต่อ)

| ข้อ                                                  | ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ | การพิจารณา   | การนำไปใช้ |
|------------------------------------------------------|---------------------|--------------|------------|
| 27                                                   | 0.50                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 28                                                   | 0.25                | ไม่ผ่านเกณฑ์ | ตัดทิ้ง    |
| 29                                                   | 0.54                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 30                                                   | 0.57                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 31                                                   | 0.58                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 32                                                   | 0.64                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 33                                                   | 0.55                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 34                                                   | 0.56                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 35                                                   | 0.62                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 36                                                   | 0.50                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 37                                                   | 0.54                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 38                                                   | 0.53                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 39                                                   | 0.56                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| 40                                                   | 0.24                | ไม่ผ่านเกณฑ์ | ตัดทิ้ง    |
| 41                                                   | 0.55                | ผ่านเกณฑ์    | นำไปใช้    |
| <b>ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.94</b> |                     |              |            |

หมายเหตุ : จำนวนข้อคำถามทั้งหมด = 41 ข้อ

จำนวนข้อคำถามผ่านเกณฑ์แล้วนำไปใช้ = 36 ข้อ

จำนวนข้อคำถามไม่ผ่านเกณฑ์แล้วตัดทิ้ง = 5 ข้อ

ตาราง 12 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและความเชื่อมั่นของแบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก (36ข้อ)

| ข้อ | ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ | การพิจารณา | การนำไปใช้ |
|-----|---------------------|------------|------------|
| 1   | 0.45                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 2   | 0.39                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 3   | 0.46                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 4   | 0.53                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 5   | 0.50                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 6   | 0.56                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 7   | 0.55                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 8   | 0.57                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 9   | 0.56                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 10  | 0.58                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 11  | 0.65                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 12  | 0.57                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 13  | 0.60                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 14  | 0.62                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 15  | 0.56                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 16  | 0.55                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 17  | 0.68                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 18  | 0.45                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 19  | 0.48                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 20  | 0.60                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 21  | 0.55                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 22  | 0.46                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 23  | 0.57                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 24  | 0.52                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 25  | 0.56                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 26  | 0.59                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |

ตาราง 12 (ต่อ)

| ข้อ                                           | ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ | การพิจารณา | การนำไปใช้ |
|-----------------------------------------------|---------------------|------------|------------|
| 27                                            | 0.62                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 28                                            | 0.62                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 29                                            | 0.56                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 30                                            | 0.59                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 31                                            | 0.61                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 32                                            | 0.53                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 33                                            | 0.57                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 34                                            | 0.54                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 35                                            | 0.59                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| 36                                            | 0.52                | ผ่านเกณฑ์  | นำไปใช้    |
| ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.94 |                     |            |            |



**ภาคผนวก จ**  
**แบบวัดความตะเยอทะยานทางบวก**  
**การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความตะเยอทะยานทางบวกและ**  
**ข้อคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์**

ชั้น ม.... / .... เลขที่.....

## แบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก

### คำชี้แจง

แบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก มีจุดมุ่งหมายเพื่อวัดความทะเยอทะยานทางบวก ซึ่งเป็นแนวทางในการช่วยให้นักเรียนกระทำการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ โดยใช้ความสามารถ เพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ มีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นเพื่อความเป็นมิตร และมีบทบาทของความเป็นผู้นำและผู้ตามในทางที่พึงประสงค์

แบบวัดนี้ไม่จำกัดเวลาในการตอบ จึงขอให้ท่านตอบจนเสร็จเรียบร้อยโดยไม่คำนึงถึงเวลา และคำตอบของท่านในแบบสอบถามนี้ จะถือเป็นความลับไม่เปิดเผย ไม่ว่ากรณีใด ๆ จึงขอให้ท่านตอบคำถามด้วยความเป็นจริง

แบบวัดแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ

ตอนที่ 2 แบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก

### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความที่ระบุถึงข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ โปรดเลือกคำตอบ โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ ที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

1. เพศ

☐

ชาย

☐

หญิง

2. ระดับชั้น

☐

ม.4

☐

ม.5

☐

ม.6

3. ความสัมพันธ์ของบิดา-มารดา

☐

สมรส/อยู่ร่วมกัน

☐

หย่าร้าง

☐

อื่นๆระบุ.....

4. ผลการเรียนรู้เฉลี่ย.....

## ตอนที่ 2 แบบวัดความทะเยอทะยานทางบวก

**คำชี้แจง** โปรดพิจารณาข้อคำถามทุกข้อโดยละเอียดและทำเครื่องหมาย ✓ ตามความคิด ความรู้สึกของท่านเพียงช่องเดียว ซึ่งคำตอบของท่านจะไม่มีถูกหรือผิด โดยพิจารณาตามหลักเกณฑ์ดังนี้

|               |         |                                                                                           |
|---------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| จริงมากที่สุด | หมายถึง | เมื่อท่านคิดว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านมากที่สุด                          |
| จริงมาก       | หมายถึง | เมื่อท่านคิดว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเป็นส่วนมาก                        |
| ค่อนข้างจริง  | หมายถึง | เมื่อท่านคิดว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเพียงร้อยละ 50 หรือเพียงครึ่งหนึ่ง |
| ไม่ค่อยจริง   | หมายถึง | เมื่อท่านคิดว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเพียงเล็กน้อย                      |
| ไม่จริงเลย    | หมายถึง | เมื่อท่านคิดว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเลย                             |

| ข้อที่ | ข้อคำถาม                                                                               | ระดับความคิดเห็น |         |              |             |            |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|--------------|-------------|------------|
|        |                                                                                        | จริงที่สุด       | จริงมาก | ค่อนข้างจริง | ไม่ค่อยจริง | ไม่จริงเลย |
| 1      | ข้าพเจ้าตั้งความหวังในหลายๆเรื่องให้กับตนเองว่า จะทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย               |                  |         |              |             |            |
| 2      | ข้าพเจ้ามีเป้าหมายที่จะเรียนต่อหรือทำงานต่อ                                            |                  |         |              |             |            |
| 3      | ข้าพเจ้ามีการตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเองว่า ต้องทำอะไรได้ให้สำเร็จบ้าง                 |                  |         |              |             |            |
| 4      | เมื่อข้าพเจ้าต้องทำอะไรก็ได้แล้วแต่ ข้าพเจ้าจะทำสิ่งนั้นให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ |                  |         |              |             |            |
| 5      | ข้าพเจ้าไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่าง ๆ ในการเรียนหรือการทำงาน                               |                  |         |              |             |            |
| 6      | ข้าพเจ้าทำงานต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ เพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย                       |                  |         |              |             |            |
| 7      | ข้าพเจ้าตั้งใจทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย                     |                  |         |              |             |            |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                              | ระดับความคิดเห็น |             |                  |                 |                |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|------------------|-----------------|----------------|
|        |                                                                                      | จริงที่สุด       | จริง<br>มาก | ค่อนข้าง<br>จริง | ไม่ค่อย<br>จริง | ไม่จริง<br>เลย |
| 8      | ข้าพเจ้าทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ<br>แม้จะมีอุปสรรคบ้างก็ตาม                    |                  |             |                  |                 |                |
| 9      | ข้าพเจ้าพยายามทำตามเป้าหมายที่<br>กำหนดไว้                                           |                  |             |                  |                 |                |
| 10     | ข้าพเจ้าพยายามช่วยเหลือผู้อื่นใน<br>การแก้ปัญหาเสมอ                                  |                  |             |                  |                 |                |
| 11     | ข้าพเจ้าพยายามปรับปรุงงานให้ดียิ่งขึ้น<br>เสมอ                                       |                  |             |                  |                 |                |
| 12     | ข้าพเจ้ากระตือรือร้นที่จะทำงานให้ประสบ<br>ความสำเร็จ                                 |                  |             |                  |                 |                |
| 13     | ข้าพเจ้าเชื่อว่า ข้าพเจ้าสามารถแก้ไข<br>ปัญหาต่าง ๆ ให้บรรลุผลตามเป้าหมายได้         |                  |             |                  |                 |                |
| 14     | เมื่อเกิดปัญหาขึ้นกับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะ<br>ฟันฝ่าปัญหาอุปสรรคเหล่านั้นได้           |                  |             |                  |                 |                |
| 15     | ข้าพเจ้าพยายามหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูล<br>ต่าง ๆ เพื่อนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหา           |                  |             |                  |                 |                |
| 16     | เมื่อเกิดปัญหาขึ้นกับข้าพเจ้า ข้าพเจ้า<br>เตรียมทางออกไว้หลายทาง                     |                  |             |                  |                 |                |
| 17     | เมื่อข้าพเจ้าพบปัญหา ข้าพเจ้าพยายาม<br>หาทางแก้ไขปัญหา                               |                  |             |                  |                 |                |
| 18     | เมื่อข้าพเจ้าได้พบเพื่อนใหม่ ข้าพเจ้าจะ<br>พยายามเข้าไปพูดคุยและทำความรู้จัก<br>ก่อน |                  |             |                  |                 |                |
| 19     | ข้าพเจ้าเปิดรับความเป็นมิตรได้กับทุกคน                                               |                  |             |                  |                 |                |
| 20     | ข้าพเจ้าพยายามผูกมิตรหรือคบหาสมาคม<br>กับผู้อื่น                                     |                  |             |                  |                 |                |
| 21     | เมื่อผู้อื่นมีเรื่องทุกข์ใจ ข้าพเจ้าจะพยายาม<br>เข้าไปช่วยเหลือให้เขาสบายใจ          |                  |             |                  |                 |                |
| 22     | ข้าพเจ้าใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่นว่า จะคิด<br>หรือรู้สึกอย่างไร                      |                  |             |                  |                 |                |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                                      | ระดับความคิดเห็น |             |                  |                 |                |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|------------------|-----------------|----------------|
|        |                                                                                              | จริงที่สุด       | จริง<br>มาก | ค่อนข้าง<br>จริง | ไม่ค่อย<br>จริง | ไม่จริง<br>เลย |
| 23     | ข้าพเจ้าชอบช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อมีโอกาส                                                     |                  |             |                  |                 |                |
| 24     | เมื่อต้องทำงานร่วมกับผู้อื่นที่ไม่คุ้นเคย<br>ข้าพเจ้าพยายามปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น          |                  |             |                  |                 |                |
| 25     | ข้าพเจ้าบอกกับตนเองว่า จะต้องมีความ<br>อดทนในการทำงานร่วมกับผู้อื่น                          |                  |             |                  |                 |                |
| 26     | ข้าพเจ้าชักชวนเพื่อนให้ส่งงานที่ได้รับ<br>มอบหมายให้ตรงเวลา                                  |                  |             |                  |                 |                |
| 27     | ข้าพเจ้าพูดโน้มน้าวเพื่อนให้ช่วยเหลือผู้อื่น                                                 |                  |             |                  |                 |                |
| 28     | ข้าพเจ้าพยายามบอกผู้อื่นเสมอว่า ควรทำ<br>ในสิ่งที่ถูกต้อง                                    |                  |             |                  |                 |                |
| 29     | ข้าพเจ้าให้คำแนะนำผู้อื่นในการประพฤติ<br>ปฏิบัติตนเป็นคนดี                                   |                  |             |                  |                 |                |
| 30     | ข้าพเจ้าแนะนำผู้อื่นให้ปรับปรุงพฤติกรรม<br>ที่ไม่พึงประสงค์ให้เปลี่ยนไปในทิศทางที่ดี<br>ขึ้น |                  |             |                  |                 |                |
| 31     | ข้าพเจ้าแนะนำผู้อื่นให้ช่วยเหลือกัน<br>เพื่อให้งานประสบความสำเร็จ                            |                  |             |                  |                 |                |
| 32     | ข้าพเจ้าสามารถรับฟังความคิดเห็นของ<br>ผู้อื่นที่แตกต่างไปจากข้าพเจ้าได้                      |                  |             |                  |                 |                |
| 33     | ข้าพเจ้าเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีได้                                                           |                  |             |                  |                 |                |
| 34     | ข้าพเจ้าเชื่อว่า ถ้าข้าพเจ้าเป็นหัวหน้าจะ<br>สามารถทำให้งานบรรลุเป้าหมายได้                  |                  |             |                  |                 |                |
| 35     | ข้าพเจ้ามีความตั้งใจที่จะเป็นผู้นำในการทำ<br>สิ่งที่ดี ๆ                                     |                  |             |                  |                 |                |
| 36     | ข้าพเจ้าตั้งใจทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย<br>อย่างเต็มความสามารถ                               |                  |             |                  |                 |                |

### ภาพรวมของโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก

| ครั้งที่ | เรื่อง                                                   | ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม                                                                                                                                      |
|----------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | การสร้างสัมพันธภาพ                                       | ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง<br>- เทคนิคการเปิดเผยตนเอง                                                                                                    |
| 2        | การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ (1) | ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์<br>- เทคนิคการระลึกความทรงจำในวัยเด็ก                                                                                                      |
| 3        | การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ (2) | ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรูคิต-พุดิตกรรม<br>- เทคนิคการสร้างประสบการณ์ผ่านการทำให้มองเห็นภาพ                                                                                 |
| 4        | การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ (3) | ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรูคิต-พุดิตกรรม<br>- เทคนิคการสร้างประสบการณ์ความสำเร็จ<br>- เทคนิคการแก้ปัญหา<br>- เทคนิคการทำสัญญาพฤติกรรม                                        |
| 5        | การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจ (1)           | ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์                                                                                                                                            |
| 6        | การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจ (2)           | ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์<br>- เทคนิคบรรยากาศในครอบครัว                                                                                                              |
| 7        | การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจ (3)           | ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม<br>- เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C<br>- เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล                                               |
| 8        | การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ (1)    | ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง                                                                                                                               |
| 9        | การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ (2)    | 9.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม<br>- เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ<br>9.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง<br>- เทคนิคการตอบสนองอย่างเหมาะสม |
| 10       | ยุติการให้คำปรึกษา                                       | ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง                                                                                                                               |

## การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก

### ครั้งที่ 1

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 60 นาทีโดยประมาณ

#### แนวคิดสำคัญ

ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นปฐมนิเทศ กำหนดโครงสร้างกลุ่ม การทำความคุ้นเคย และสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มด้วย (Corey. 2008: 66-93)

การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Group Counseling Theory) มีเป้าหมายเพื่อสร้างความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่ม (Trust in the group process) ทำให้เกิดบรรยากาศของการยอมรับและความไว้วางใจ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และยินดีที่จะมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่มด้วยความรู้สึกที่มีอิสระ และมีการเข้าใจและการเปลี่ยนแนวความคิดของตัวเอง ทำให้เกิดความเจริญงอกงาม ซึ่งมีส่วนสำคัญสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มมีเงื่อนไขหลัก (Core Conditions) ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเจริญงอกงามได้ (Corey. 2008: 245-253; และ จันทรพิชญ์ แสงอรุณ. 2557: 125-127) ดังต่อไปนี้

1) ความจริงใจ (Genuineness) ผู้นำกลุ่มตระหนักถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจตนเอง และสามารถยอมรับประสบการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นได้ ผู้นำกลุ่มที่มีความกลมกลืนจะมีความจริงใจ โปร่งใส แสดงพฤติกรรมที่เปิดเผยและผ่อนคลาย สมาชิกกลุ่มสามารถรับรู้ได้ถึง ความเปิดเผย จริงใจ ไม่ปกปิดตลอดเวลาที่อยู่ในกลุ่ม

2) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) ผู้นำกลุ่มสามารถยอมรับในทุกสิ่งที่สมาชิกกลุ่มคิด รู้สึก และกระทำ โดยไม่ตัดสินถูกหรือผิด เป็นการยอมรับในตัวสมาชิกกลุ่มอย่างที่เขาเป็น

3) การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathy) ผู้นำกลุ่มสามารถรับรู้โลกส่วนตัวของสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง เป็นการเข้าใจสิ่งที่สมาชิกกลุ่มประสบและสามารถสื่อสารออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ ผู้นำกลุ่มเข้าใจตนเอง และทำให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าถึงสิ่งที่ตนสำรวจอยู่มากขึ้น ทำให้เต็มใจและกล้าที่จะสำรวจตนเองต่อไป

#### เทคนิคสำคัญ

เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) เป็นการแบ่งปันความรู้สึก ความคิดและประสบการณ์ของตนเองกับบุคคลอื่น เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน การยอมรับจาก

เพื่อนและบุคคลอื่นช่วยเพิ่มการยอมรับตนเอง การรับรู้ตนเอง เปิดเผยตนเอง ความไว้วางใจ และมีมุมมองที่ดีขึ้นต่อบุคคล (Thompson. 2003: 274)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มด้วยกัน
2. เพื่อชี้แจงความสำคัญและวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบรายละเอียดเกี่ยวกับตารางวัน เวลา จำนวนครั้ง ระยะเวลา รูปแบบและวิธีการต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าถึงความคาดหวังของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

### อุปกรณ์

- |                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 1. กระดาษวาดภาพ       | จำนวน 8 แผ่น |
| 2. ปากกา              | จำนวน 8 ด้าม |
| 3. แฟ้มเก็บอุปกรณ์    | จำนวน 8 แฟ้ม |
| 4. เครื่องบันทึกเสียง |              |
| 5. กล้องถ่ายรูป       |              |

### วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

#### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มจัดสภาพแวดล้อมให้มีบรรยากาศที่ดี ให้เกิดการเอื้อต่อการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม โดยมีผู้นำกลุ่มนั่งอยู่ด้วย เพื่อผู้นำกลุ่มสามารถสังเกตภาษาที่ไม่ใช่คำพูด (Non verbal) ของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาทางสีหน้า แววตา ท่าทางและน้ำเสียง
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มด้วยความยินดีโดยบอกถึงความรู้สึกที่มีต่อสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้สมาชิกกลุ่มรู้จัก เพื่อให้เกิดความใกล้ชิดและสร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจ และความน่าเชื่อถือ
3. ผู้นำกลุ่มอธิบายและชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม วิธีการ รูปแบบ ข้อตกลงของการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งกำหนดการ ตารางวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

### ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำเปิดเผยตนเอง ผ่านเทคนิค “สัตว์หรือดอกไม้ที่ชื่นชอบ” (Training Game, Inc. 2015: 3) เพื่อละลายพฤติกรรมอันนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพ โดยแจกกระดาษวาดภาพให้สมาชิกกลุ่มคนละ 1 แผ่น โดยให้สมาชิกกลุ่มวาดสัญลักษณ์แทนตัวเอง เช่น ดอกไม้, สัตว์ ฯลฯ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบรรยายเหตุผลของการคิดภาพสัญลักษณ์แทนตนเอง พร้อมทั้งบอกจุดเด่นหรือข้อดีของตนเอง ให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ฟัง ในขณะที่สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าแนะนำตนเองผ่านสัตว์หรือดอกไม้ที่ชื่นชอบ ผู้นำกลุ่มใช้การฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) เพื่อรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มและมีการตอบรับอย่างเหมาะสม รวมถึงใช้การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เพื่อรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาโดยภาษาพูดและภาษาท่าทาง และสื่อความรู้สึกนั้นกลับไปแก่สมาชิกกลุ่มด้วยภาษาพูดที่เหมาะสม ชัดเจน (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 131) จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) เป็นการแบ่งปันความรู้สึก ความคิดและประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน การยอมรับจากเพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่น ช่วยเพิ่มการยอมรับตนเอง การรับรู้ตนเอง เปิดเผยตนเอง ความไว้วางใจ และมีมุมมองที่ดีขึ้นต่อบุคคล (Thompson. 2003: 274) โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกจากการที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในการทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกกลุ่มคนอื่น

2. ผู้นำกลุ่มถามถึงความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม “ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้รู้สึกอย่างไร มีข้อสงสัยในเรื่องอะไร และมีความคาดหวังต่อ การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกอย่างไร”

3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มดูรูปภาพยนต์ พร้อมอธิบายว่า การที่จะขับเคลื่อนต้องมีเชื้อเพลิงช่วยในการขับเคลื่อนสำคัญคือ น้ำมัน เปรียบเสมือนกับคนที่จะมีพลังงานที่จะทำให้เดินไปถึงเป้าหมายได้ต้องมีความทะเยอทะยานทางบวก ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วนคือ ด้านประสบความสำเร็จ ด้านมิตรสัมพันธ์ และด้านอำนาจ จากนั้นถามสมาชิกกลุ่มเพื่อให้บอกเล่าถึงตัวตนเกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวก ว่า “ความทะเยอทะยานทางบวกของสมาชิกกลุ่มเป็นอย่างไร” “ตัวเรามีความทะเยอทะยานทางบวกอย่างไร มีเหตุการณ์ไหนที่เราารู้สึกว่า เรามีความทะเยอทะยานทางบวก ตอนนั้นเป็นอย่างไร”

4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันบอกเล่าความรู้สึกต่อความทะเยอทะยานทางบวก จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปความรู้สึกหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวกและกล่าวเสริมเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวก

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปประเด็นเรื่องราวในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและชัดเจนยิ่งขึ้น
4. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคนสำหรับความร่วมมือที่ได้รับ จากนั้นนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ที่จะพบกันในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและเทคนิคส์หรือดอกไม้ที่ชื่นชอบ
3. สังเกตจากการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับประเด็น ดังนี้
  - 3.1 การสร้างสัมพันธ์ภาพและความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มด้วยกัน
  - 3.2 ความทะเยอทะยานทางบวก
  - 3.3 รายละเอียดเกี่ยวกับตารางวัน เวลา จำนวนครั้ง ระยะเวลา รูปแบบและวิธีการต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม และความคาดหวังของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

## กระดาศาวดภาพ



จุดเด่นของตนเอง

- 1.....
- 2.....
- 3.....

## แบบบันทึกการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1 (สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. พลวัตของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

5. ข้อสังเกต / ประเด็นสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

## ครั้งที่ 2

เรื่อง การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ (1)

ระยะเวลา 60 นาทีโดยประมาณ

### แนวคิดสำคัญ

การรู้จักเป้าหมายชีวิตหรือความคาดหวังของตนเองและมีแรงกระตุ้นที่จะไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ เป็นจุดเริ่มต้นของความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ (Adlerian Group Counseling Theory) เน้นที่การรับรู้โดยใช้เกณฑ์ทางสังคม บุคคลสามารถกำหนดบุคลิกภาพของตนเอง สามารถสร้างสรรค์ กระตือรือร้น กำหนดทางเลือกได้ และสร้างเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาวที่จะเป็นแรงกระตุ้นให้มีผลต่อพฤติกรรมและทำให้เกิดการพัฒนาตนเองได้ สำหรับเรื่องเป้าหมายในระยะยาว เรียกว่าเป้าหมายชีวิต เป็นการให้แนวทางการเคลื่อนที่ไปยังวิสัยทัศน์ที่ได้มีการตั้งเอาไว้ การค้นหาสิ่งที่สำคัญเกี่ยวกับความรู้สึกพื้นฐานของการด้อยค่าเมื่อเทียบกับคนอื่น ๆ จะเป็นแรงกระตุ้นคนเราให้ขับเคลื่อนเพื่อมีความรู้สึกที่ดี มีอำนาจสูงขึ้น ความรู้สึกด้อยค่านี้ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และอยากจะสมบูรณ์แบบมากขึ้น ซึ่งเป็นเป้าหมายของชีวิต ที่ทำให้เราประสบความสำเร็จและเติมเต็มสิ่งต่าง ๆ ได้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 118-119)

### เทคนิคสำคัญ

เทคนิคการระลึกความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollection) เป็นเทคนิคที่ใช้ในระยะของการวิเคราะห์และประเมิน โดยผู้นำกลุ่มเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการถามสมาชิกกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มสำรวจย้อนหลังเมื่อสมาชิกกลุ่มยังเป็นเด็ก ทำให้ทราบถึงความคิดเห็น ความรู้สึก การมองโลก เป้าหมายในชีวิต และแรงจูงใจ ความเชื่อและค่านิยมของสมาชิกกลุ่ม (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 125)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเป้าหมายชีวิตหรือความคาดหวังของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

### อุปกรณ์

1. วิดีทัศน์เรื่อง จงเชื่อในตัวคุณ (Propholic.com. 2014: Online)
2. โน้ตบุค
3. เครื่องบันทึกเสียง
4. กล้องถ่ายรูป

## วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่มเข้าสู่อการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทบทวนข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่มและเรื่องราวในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปอีกครั้งเพื่อให้ครอบคลุมเรื่องราวการให้คำปรึกษากลุ่มและเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวก่อนที่จะเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จว่า “พลังข้างในของตนเองอย่างหนึ่งก็คือ ความเชื่อความศรัทธาในตนเองที่จะเป็นพลังที่มีทิศทางในการนำพาตนเองไปสู่สิ่งที่ต้องการได้” จากนั้นเปิดวิดีโอ เรื่อง **จงเชื่อในตัวตนของคุณ** (Propholic.com. 2014: Online) จากวิดีโอผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงเข้าสู่การมองตนเองของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความเชื่อในตนเองว่า “เรามีความเชื่ออย่างไร เรามองตนเองอย่างไร และรู้สึกอย่างไรต่อตนเอง”
2. ผู้นำกลุ่มสรุปมุมมอง ความเชื่อในตนเองและความเชื่อที่สมาชิกกลุ่มมีต่อตนเอง
3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการระลึกความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollection) ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มนึกย้อนหลังเมื่อพวกเขายังเป็นเด็ก แล้วให้พูดคุยในกลุ่มเกี่ยวกับเหตุการณ์เฉพาะที่จำได้ของสมาชิกกลุ่ม “เมื่อครั้งยังเด็กฉัน...” โดยให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวให้ครอบคลุมในประเด็นของความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเอง เป้าหมายในชีวิต ความคาดหวัง และความเชื่อของสมาชิกกลุ่ม (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 125)
4. จากเทคนิคการระลึกความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollection) ผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจในรูปแบบการดำเนินชีวิตของตนเองและเป้าหมายในชีวิตของตนเอง (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 125) จากนั้นตั้งคำถามกับสมาชิกกลุ่มว่า “อะไรที่แสดงถึงการสนับสนุนให้ไปถึงเป้าหมายในชีวิตและอะไรที่ขัดขวางไม่ให้ไปถึงเป้าหมายในชีวิต”
5. ผู้นำกลุ่มสรุปเกี่ยวกับสาระสำคัญที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนอ และให้กำลังใจ (Encouragement) ด้วยการชื่นชมที่สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนผ่านความทรงจำในวัยเด็ก แล้วกลับมามองเห็นเป้าหมายในชีวิตอีกครั้ง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่จะหยิบมันขึ้นมาขัดฟูนและตั้งเป้าหมายไว้เพื่อเดินไปให้ถึง และให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกกลุ่มด้วยกันเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตและสิ่งที่สมาชิกกลุ่มจะลงมือทำเพื่อให้ประสบความสำเร็จ เพื่อช่วยเพิ่มความกล้าหาญในการเผชิญหน้า

กับเป้าหมายชีวิตที่แท้จริง และใช้ชีวิตได้เต็มศักยภาพและดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มที่ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 125)

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสรุปเรื่องราวและสิ่งที่ตนได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมให้ครอบคลุมเรื่องราวในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
4. นัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มกับสมาชิกกลุ่มในครั้งถัดไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการใช้เทคนิค ดังนี้
  - 2.1 การดูวิดิทัศน์ เรื่อง จงเชื่อในตัวตนของคุณ (Propholic.com. 2014: Online)
  - 2.2 การบอกเล่าเรื่องราว “เมื่อครั้งยังเด็กฉัน...”
3. สังเกตจากการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับประเด็น ดังนี้
  - 3.1 การทบทวนเป้าหมายชีวิตหรือความคาดหวังของตนเอง
  - 3.2 การมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

## แบบบันทึกการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2 (สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. พลวัตของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

5. ข้อสังเกต / ประเด็นสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

### ครั้งที่ 3

เรื่อง การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ (2)

ระยะเวลา 60 นาทีโดยประมาณ

#### แนวคิดสำคัญ

การมองเห็นภาพหรือเหตุการณ์ที่เป็นเป้าหมายที่ต้องการประสบความสำเร็จเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลอยากดำเนินไปสู่เป้าหมายนั้นได้อย่างมีพลังเพิ่มขึ้น ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Group Counseling) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเอง และช่วยให้สมาชิกกลุ่มกำหนดเป้าหมายส่วนบุคคลที่เป็นรูปธรรม มีความเฉพาะเจาะจงและวัดได้ อันจะนำไปสู่การลงมือทำ เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายต่อไป นอกจากนี้ยังมีการเสริมแรงเป็นการเสริมสร้างความเชื่อมั่นให้กับสมาชิกกลุ่มเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาใหม่ ๆ ให้สามารถประสบความสำเร็จและมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายได้ตามที่สมาชิกกลุ่มต้องการ (Corey. 2008: 338-340; และ จันทรพีญ์ แสงอรุณ. 2557: 151-153)

#### เทคนิคสำคัญ

เทคนิคการสร้างประสบการณ์ผ่านการทำให้มองเห็นภาพ (Creating Experiences through Visualization) เป็นวิธีการทำให้มองเห็นภาพจากการสร้างภาพแห่งความสำเร็จทางด้านอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งการมองเห็นภาพที่มีประสิทธิภาพต้องมีความเฉพาะเจาะจง ชัดเจน มีการทำซ้ำ และมีการให้รางวัลตนเอง (Thompson. 2003: 345)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพเป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จที่ต้องการ

#### อุปกรณ์

- |                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 1. กระดาษ A4          | จำนวน 8 แผ่น |
| 2. ดินสอและสี         | จำนวน 8 ชุด  |
| 3. เครื่องบันทึกเสียง |              |
| 4. กล้องถ่ายรูป       |              |

## วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 3 ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่มเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทบทวนข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่มและเรื่องราวในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 เกี่ยวกับการเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปอีกครั้งเพื่อให้ครอบคลุมเรื่องราวการให้คำปรึกษากลุ่มและเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวก่อนที่จะเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มดูว่า “การมองเห็นภาพแห่งความสำเร็จจะทำให้สมาชิกกลุ่มบันทึกภาพนั้นไว้ในความทรงจำในจิตใจได้นาน ซึ่งจะเป็นพลังในการขับเคลื่อนให้เดินไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพการประสบความสำเร็จ จากนั้นผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้เทคนิคการสร้างประสบการณ์ผ่านการทำให้มองเห็นภาพ (Creating Experiences through Visualization) ผ่านการเล่าเรื่องราวแห่งความสำเร็จ มีขั้นตอนดังนี้

1.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มหลับตาลงนึกถึงภาพแห่งความสำเร็จ โดยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกถึงความสำเร็จ ซึ่งก็จะมีลักษณะเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่มีภาพแห่งความสำเร็จนั้น ๆ

1.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวแห่งความสำเร็จของตนเอง ผู้นำกลุ่มถามคำถามว่า “วันที่ประสบความสำเร็จมีภาพหรือเหตุการณ์อย่างไร ความรู้สึกในวันนั้นเป็นอย่างไร” เพื่อชวนให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงการประสบความสำเร็จและมองเห็นภาพแห่งความสำเร็จของตนเอง

1.3 ผู้นำกลุ่มใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองและมองเห็นภาพของตนเอง “จากภาพแห่งความสำเร็จ ซึ่งเป็นเป้าหมายที่เราต้องการให้เกิดขึ้นนั้น เราเดินทางมาถึงขั้นตอนไหนบ้างแล้ว เราารู้สึกอย่างไร”

2. สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องของแต่ละคนจบแล้ว ทำให้สมาชิกกลุ่มมองภาพของความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จได้ชัดเจนมากขึ้น

3. ผู้นำกลุ่มสรุปภาพแห่งความสำเร็จของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน พร้อมทั้งเสริมแรงด้วยการใช้คำพูดชื่นชมว่า “ภาพแห่งความสำเร็จของทุกคนในวันนี้ต้องประสบความสำเร็จได้ต่อไป ถ้าเราตั้งใจและลงมือทำให้ประสบความสำเร็จ”

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสรุปเรื่องราวและสิ่งที่ตนได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมให้ครอบคลุมเรื่องราวในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
4. นัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มกับสมาชิกกลุ่มในครั้งถัดไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการเล่าเรื่องภาพแห่งความสำเร็จ
3. สังเกตจากการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับการมองเห็นภาพเป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จของตนเอง และมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จที่ต้องการ



## แบบบันทึกการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3 (สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. พลวัตของกลุ่ม

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

5. ข้อสังเกต / ประเด็นสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

## ครั้งที่ 4

**เรื่อง** การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ (3)

**ระยะเวลา** 60 นาทีโดยประมาณ

### แนวคิดสำคัญ

ความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จเกี่ยวกับการทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา โดยมีการวางแผน การลงมือทำ และมีความรู้ความสามารถในการจัดการกับปัญหา เป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ตนเองเกี่ยวกับการวางแผน ตระหนักรู้ในความสามารถของตนเองในด้านการลงมือทำ และการแก้ปัญหา ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จมากขึ้น ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Group Counseling Theory) ช่วยให้ผู้ในกลุ่มได้สำรวจตนเอง และช่วยให้สมาชิกกลุ่มกำหนดเป้าหมายส่วนบุคคลที่เป็นรูปธรรม มีความเฉพาะเจาะจงและวัดได้ เมื่อสมาชิกกลุ่มได้กำหนดเป้าหมายที่ต้องการทำให้ประสบความสำเร็จแล้ว งานต่อไปคือการกำหนดแผนเพื่อบรรลุเป้าหมาย ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มต่างช่วยกันระดมสมอง เพื่อกำหนดขั้นตอนหรือวิธีการที่ต้องลงมือกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อกระทำให้บรรลุเป้าหมาย ในที่สุดสมาชิกกลุ่มเจ้าของปัญหาจะเป็นผู้ตัดสินใจขั้นตอนหรือการกระทำใดที่ถูกเลือก อันจะนำไปสู่การลงมือทำ เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายต่อไป นอกจากนี้การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีนี้ยังเป็นการส่งเสริมความเชื่อมั่นให้กับสมาชิกกลุ่มเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาใหม่ ๆ ให้สามารถประสบความสำเร็จและมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายได้ตามที่สมาชิกกลุ่มต้องการ (Corey. 2008: 338-340; และ จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 151-153)

### เทคนิคสำคัญ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคสำคัญ ดังนี้

1. เทคนิคการสร้างประสบการณ์ความสำเร็จ (Success Experiences) เป็นการจัดการกับความสำเร็จ แล้วให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้เกิดความมั่นใจต่อประสบการณ์ที่สามารถประสบผลสำเร็จได้ (Thompson. 2003: 168)
2. เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รู้วิธีการหรือหนทางในการจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อค้นหาวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด และฝึกทักษะการคิดและการกระทำอย่างเป็นระบบ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ และสามารถเผชิญกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ (Corey. 2008: 348-349; และ จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 160)
3. เทคนิคการทำสัญญาพฤติกรรม (Contingency Contracts) เป็นการเขียนพฤติกรรมที่ต้องการ เมื่อพฤติกรรมมีการเปลี่ยนแปลงจะมีการให้รางวัลที่มีความเป็นไปได้เมื่อทำ

ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และการทำสัญญาพฤติกรรมจะมีการกำหนดระยะเวลาสำหรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (Corey. 2008: 348; และ จันทรพีญ์ แสงอรุณ. 2557: 157)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา โดยมีการวางแผนการลงมือทำ และมีความรู้ความสามารถในการจัดการกับปัญหา
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

### อุปกรณ์

- |                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 1. เชือกมัดเป็นปม     | จำนวน 8 เส้น |
| 2. ใบงานการแก้ปัญหา   | จำนวน 8 แผ่น |
| 3. ใบงานสัญญากันนะ    | จำนวน 8 แผ่น |
| 4. เครื่องบันทึกเสียง |              |
| 5. กล้องถ่ายรูป       |              |

### วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 4 ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

#### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่มเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทบทวนข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่มและเรื่องราวในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 เกี่ยวกับการเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ จากนั้นผู้นำกลุ่ม สรุปรีกครั้งเพื่อให้ครอบคลุมเรื่องราวการให้คำปรึกษากลุ่มและเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวก่อนที่จะเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความทะเยอทะยานด้านประสบความสำเร็จเกี่ยวกับการวางแผนการลงมือทำ และการแก้ไขปัญหาว่า “การที่จะประสบความสำเร็จได้นั้น ต้องมีการวางแผนที่ดี ที่สามารถทำให้เราลงมือทำได้อย่างรวดเร็วและถูกต้อง และเมื่อเกิดปัญหาขึ้น ต้องสามารถหาวิธีการแก้ปัญหานั้นได้ จะทำให้สามารถประสบความสำเร็จได้” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสร้างประสบการณ์ความสำเร็จ (Success Experiences) เป็นการจัดการกับความสำเร็จ แล้วให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้เกิดความมั่นใจต่อประสบการณ์ที่สามารถประสบผลสำเร็จได้ (Thompson. 2003: 168) ผ่านการแก้ปมเชือก โดยผู้นำกลุ่มนำเชือกที่ผูกเป็นปมไว้ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแก้ปมให้

สำเร็จด้วยตนเอง เพื่อฝึกการจัดการกับปัญหาด้วยตนเอง ให้สมาชิกกลุ่มประสบความสำเร็จในเทคนิคนี้ทุกคน แล้วเชื่อมโยงเข้าสู่ความรู้สึกที่ได้รับจากการประสบความสำเร็จ จากนั้นผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้เห็นว่า การทำงานให้สำเร็จมีผลต่อความรู้สึกดีที่มีต่อตนเอง

2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem Solving) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รู้วิธีการหรือหนทางในการจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน เพื่อค้นหาวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด และฝึกทักษะการคิดและการกระทำอย่างเป็นระบบ ซึ่งช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ และสามารถเผชิญกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต (Corey. 2008: 348-349; และ จันทรพีญู แสงอรุณ. 2557: 160) ผ่านการจัดการปัญหา มีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้นำกลุ่มแจกใบงานการแก้ปัญหา พร้อมทั้งอธิบายถึงขั้นตอนการแก้ปัญหา โดยให้สมาชิกกลุ่มค้นหาปัญหาที่เกิดขึ้น โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงปัญหาของตนเองที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่ต้องการทำให้ประสบความสำเร็จ แล้วให้สมาชิกกลุ่มระบุสาเหตุของปัญหา ซึ่งเป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มต้องทำความเข้าใจว่าทำไมปัญหาจึงเกิดขึ้น จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มคิดหาวิธีการทางออกของปัญหาให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพื่อที่จะสามารถเลือกทางออกที่เหมาะสมที่สุดต่อปัญหานั้นๆ รวมถึงการร่วมกันประเมินผลทางเลือกที่เป็นไปได้ทั้งหมดด้วย ผู้นำกลุ่มจึงสมาชิกกลุ่มตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาและนำไปปฏิบัติตามแนวทางที่เลือกไว้ใน การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งสังเกตและประเมินผลการแก้ปัญหาตามสถานการณ์นั้น ๆ

2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการทำใบงานการแก้ปัญหา และผู้นำกลุ่มเพิ่มเติมบางประเด็นให้ครอบคลุมเรื่องราว

3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้นึกถึงเกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวก ด้านประสบความสำเร็จของตนเอง ว่า “เป้าหมายในชีวิตของเราตอนนี้เป็นอย่างไ เราจะสามารถทำตามที่เราวางแผนไว้ได้หรือไม่ ทำได้มากน้อยขนาดไหน” แล้วให้สมาชิกกลุ่มได้เล่าถึงเรื่องราวของตนเอง

4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มดูเกี่ยวกับการวางแผนพฤติกรรมว่า “จากเป้าหมายของเรา ที่ผ่านมาระทำได้ทำอะไรไปแล้วบ้าง” “เราจะทำอะไรกับเป้าหมายของเราต่อไป” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้วางแผนเป้าหมายในชีวิตของตนเอง และเชื่อมโยงว่า “การจะทำสิ่งใดให้ประสบความสำเร็จได้นั้นมาจากการที่สมาชิกกลุ่มมีการวางแผนที่ดีและได้ลงมือปฏิบัติให้เป้าหมายนั้นประสบผลสำเร็จจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถประสบผลสำเร็จในชีวิตได้ต่อไป”

5. เมื่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าถึงการวางแผนเป้าหมายในชีวิตจบ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการทำสัญญาพฤติกรรม (Contingency Contracts) เป็นการเขียนพฤติกรรมที่ต้องการ เมื่อพฤติกรรมมีการเปลี่ยนแปลงจะมีการให้รางวัลที่มีความเป็นไปได้เมื่อทำตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และการทำสัญญาพฤติกรรมจะมีการกำหนดระยะเวลาสำหรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (Corey. 2008: 348; และ จันทรพีญู แสงอรุณ. 2557: 157) ด้วยการแจกใบงานสัญญากันนะให้สมาชิกกลุ่มทุกคน อธิบายการทำใบงานเกี่ยวกับรายละเอียดที่มีความชัดเจนกับพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง มีการระบุการเสริมแรงที่เฉพาะเจาะจงและให้การเสริมแรงทันที พร้อมทั้งยกตัวอย่างให้สมาชิกกลุ่ม

ฟังว่ามีการสังเกต การวัด และการบันทึกอย่างไร เมื่อสมาชิกกลุ่มทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนอ่านสัญญาพฤติกรรมที่ตนเองได้เขียนไว้ และผู้นำกลุ่มเสริมแรงด้วยการใช้คำพูด ท่าทางที่แสดงออกถึงความชื่นชม ยอมรับ สนับสนุน “เป็นสัญญาพฤติกรรมที่มีความน่าสนใจและเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี ขอให้สิ่งที่ทุกคนตั้งใจที่จะทำประสบความสำเร็จและเดินไปถึงสิ่งที่ทุกคนตั้งใจไว้”

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสรุปเรื่องราวและสิ่งที่ตนได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมให้ครอบคลุมเรื่องราวในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
4. นัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มกับสมาชิกกลุ่มในครั้งถัดไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการใช้เทคนิค ดังนี้
  - 2.1 การแก้ปมเชือก
  - 2.2 การจัดการแก้ปัญหา
  - 2.3 การทำใบงานสัญญากันนะ
3. สังเกตจากการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับการทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา โดยมีการวางแผน การลงมือทำ และมีความรู้ความสามารถในการจัดการกับปัญหา และมีแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

## ใบงานการแก้ปัญหา

ขั้นตอนการแก้ปัญหา (Corey. 2008: 349; อ้างอิงจาก Spieler & Guevremont. 2003; และ จันทรเพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 160; อ้างอิงจาก Corey. 2004: 370; อ้างอิงจาก Spieler; & Guevremont. 2003) มีดังนี้

1. สมาชิกกลุ่มค้นหาปัญหาที่เกิดขึ้น
2. สมาชิกกลุ่มระบุสาเหตุของปัญหา
3. สมาชิกกลุ่มคิดหาวิธีการทางออกของปัญหาให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
4. สมาชิกกลุ่มตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหา
5. สมาชิกกลุ่มทดลองปฏิบัติตามแนวทางที่เลือกไว้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งสังเกตและประเมินผลการแก้ปัญหาตามสถานการณ์นั้น ๆ

1. ปัญหาที่เกิดขึ้น

.....

.....

2. สาเหตุของปัญหา

.....

.....

3. คิดหาวิธีการทางออกของปัญหาให้มากที่สุด

.....

.....

.....

.....

4. ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหา

.....

.....

5. ทดลองปฏิบัติตามแนวทางที่เลือกไว้

.....

**ใบงานสัญญากันนะ**

**คำชี้แจง :** จงเติมพฤติกรรมที่ต้องการทำให้ประสบความสำเร็จ โดยมีการลงมือทำที่ตนเองสามารถ  
 กระทำได้ ภายในระยะเวลาที่ตนเองกำหนด เมื่อทำพฤติกรรมประสบความสำเร็จแล้ว ให้รางวัลกับ  
 ตนเอง (รางวัลควรเป็นรางวัลที่เป็นไปได้และเป็นรางวัลที่เราอยากได้)

| ที่      | พฤติกรรม                       | ลงมือทำโดย                                                            | ระยะเวลา                | รางวัล                  |
|----------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| ตัวอย่าง | ฉันอยากอ่านภาษาอังกฤษได้ดีขึ้น | หาคำศัพท์ใหม่ๆและจดบันทึกไว้ จากหนังสือพิมพ์<br>ภาษาอังกฤษ วันละ 5 คำ | 1 เดือน                 | ไปทานไอติม              |
| 1        | .....<br>.....<br>.....        | .....<br>.....<br>.....                                               | .....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>..... |
| 2        | .....<br>.....<br>.....        | .....<br>.....<br>.....                                               | .....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>..... |
| 3        | .....<br>.....<br>.....        | .....<br>.....<br>.....                                               | .....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>..... |
| 4        | .....<br>.....<br>.....        | .....<br>.....<br>.....                                               | .....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>..... |
| 5        | .....<br>.....<br>.....        | .....<br>.....<br>.....                                               | .....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>..... |

## แบบบันทึกการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4 (สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. พลวัตของกลุ่ม

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

5. ข้อสังเกต / ประเด็นสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

## ครั้งที่ 5

เรื่อง การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจ (1)

ระยะเวลา 60 นาทีโดยประมาณ

### แนวคิดสำคัญ

การที่สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ถึงความสำคัญและมองเห็นภาพของความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเองหรือรับรู้ความสามารถของตนเอง จะทำให้สมาชิกกลุ่มมีแรงกระตุ้นที่จะลงมือทำตามเป้าประสงค์ได้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ (Adlerian Group Counseling Theory) มีการตระหนักรู้ที่เอื้ออำนวยมาจากความเข้าใจอย่างมีความหมายในสัมพันธภาพที่เกิดจากการให้คำปรึกษากลุ่ม และการเปลี่ยนแปลงเริ่มต้นจากการตระหนักรู้ในปัจจุบันที่บุคคลได้เลือกและยอมรับได้ทั้งความคิดและพฤติกรรม ซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ในการตระหนักรู้ถึงเป้าหมายและข้อสังเกตที่ผิดพลาดของตนเอง ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง การตระหนักรู้เกิดจากการสนับสนุนและการให้ข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกกลุ่มในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มยอมรับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกกลุ่มคนอื่น เพราะพวกเขารู้สึกมั่นใจในกลุ่ม รวมทั้งมีความรู้สึกถึงเครือข่ายทางสังคม ซึ่งสามารถทำให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นตนเองจากมุมมองของคนอื่น (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 123-124)

### เทคนิคสำคัญ

-

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญและมองเห็นภาพความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเอง ทำให้มีแรงกระตุ้นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

### อุปกรณ์

- |                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| 1. กระดาษ A4                  | จำนวน 8 แผ่น |
| 2. ใบงานผู้นำ 4 ทิศ           | จำนวน 8 แผ่น |
| 3. ข้อมูลเกี่ยวกับผู้นำ 4 ทิศ | จำนวน 8 ชุด  |
| 4. เครื่องบันทึกเสียง         |              |
| 5. กล้องถ่ายรูป               |              |

## วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 5 ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่มเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทบทวนข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่มและเรื่องราวในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 เกี่ยวกับการเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านการประสบความสำเร็จ จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปอีกครั้งเพื่อให้ครอบคลุมเรื่องราวการให้คำปรึกษากลุ่มและเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวก่อนที่จะเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มให้เห็นถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจว่า “ตนเองมีความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจอย่างไร”
2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเอง ผ่านกิจกรรมผู้นำ 4 ทิศ (วรภัทร์ ภูเจริญ และ ฌานเดช พวงจัน. 2553: 20-24) มีขั้นตอนดังนี้
  - 2.1 ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ A4 ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน
  - 2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มวาดภาพตนเอง “เมื่อต้องทำงานร่วมกับคนอื่นให้ประสบความสำเร็จจะเป็นอย่างไร เราอยู่ส่วนไหนของงาน ทำหน้าที่อะไร” เมื่อสมาชิกกลุ่มวาดภาพเสร็จเรียบร้อยทุกคน ให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวของตนให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ฟัง แล้วให้สมาชิกกลุ่มสรุปและประเมินว่า “ตนเองมีความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจเป็นอย่างไร มีความรู้สึกอย่างไร เรามองเห็นถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจในตัวเราอย่างไร”
  - 2.3 ผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน แล้วให้สมาชิกกลุ่มเลือกว่า จากภาพสัตว์และข้อความที่กำหนดให้ สมาชิกกลุ่มแต่ละคนตรงกับสิ่งใดมากที่สุด จากนั้นเฉลยกิจกรรมเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพว่า ตนเองมีบุคลิกความเป็นผู้นำและผู้ตามแบบใด พร้อมทั้งบอกจุดดีและจุดด้อยของแต่ละลักษณะบุคลิกภาพ
3. จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) ทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจในรูปแบบการดำเนินชีวิตของตนเอง (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 125) ผ่านการเล่าเรื่องของสมาชิกกลุ่ม โดยมีขั้นตอนดังนี้
  - 3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าเรื่องราวของตนเอง เกี่ยวกับลักษณะการดำเนินชีวิต ลักษณะนิสัยของตนเอง

3.2 ผู้นำกลุ่มสืบค้นและตีความข้อมูลจากรูปแบบชีวิตว่า “ลักษณะนิสัยเป็นอย่างไร และมีบุคลิกความเป็นผู้นำผู้ตามอย่างไร” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพและได้ตระหนักรู้เกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจ

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสรุปเรื่องราวและสิ่งที่ตนได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมให้ครอบคลุมเรื่องราวในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
4. นัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มกับสมาชิกกลุ่มในครั้งถัดไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการใช้เทคนิค ดังนี้
  - 2.1 กิจกรรมผู้นำ 4 ทิศ (วรภัทร์ ภูเจริญ และ ฌานเดช พวงจัน. 2553: 20-24)
  - 2.2 การบอกเล่าเรื่องราวของสมาชิกกลุ่ม
3. สังเกตจากการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับการตระหนักถึงความสำคัญและมองเห็นภาพความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเอง ทำให้มีแรงกระตุ้นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

## ใบงานผู้นำ 4 ทิศ

คำชี้แจง : อ่านข้อความในช่องที่ 1-4 และเลือกว่าช่องไหนที่ตรงกับตนเองมากที่สุด

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>ช่องที่ 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่านมักจะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น หากมีผู้อื่นร้องขอ หรือหากว่าท่านมั่นใจในประเด็นดังกล่าว</li> <li>- ท่านมักนั่งเงียบมากกว่าจะยืนยันสิทธิของตน</li> <li>- ท่านไม่ชอบให้สิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงบ่อย</li> <li>- ท่านมักถามก่อนที่จะบอก</li> <li>- ส่วนใหญ่แล้วถือว่าท่านมีความอดทน</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><b>ช่องที่ 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่านมักจะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แม้ว่าจะไม่มีใครขอร้องหรือท่านจะไม่แน่ใจ</li> <li>- ท่านมักจะยืนยันสิทธิมากกว่าที่จะนั่งสงบเงียบ</li> <li>- ท่านชอบที่จะเปลี่ยนแปลงบ่อย ๆ รู้สึกเบื่อหน่ายถ้าไม่มีการเปลี่ยนแปลงอะไรเกิดขึ้น</li> <li>- ท่านมักจะบอกก่อนที่จะถาม</li> <li>- ส่วนใหญ่แล้วท่านถือว่าเป็นคนที่ไม่ค่อยมีความอดทน</li> </ul> |
| <p style="text-align: center;"><b>ช่องที่ 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่านพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเอง</li> <li>- ท่านมักจะสนใจข้อเท็จจริง หลักเหตุและผล</li> <li>- ท่านมักจะทำตัวเป็นทางการและจริงจัง</li> <li>- ท่านมักให้ความสำคัญต่องานก่อนการผูกมิตรและสร้างสรรค์</li> <li>- การทำความรู้จัก หรือสร้างความคุ้นเคยกับท่านเป็นเรื่องยาก</li> </ul>                      | <p style="text-align: center;"><b>ช่องที่ 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่านมักจะแลกเปลี่ยน แสดงออกถึงความรู้สึกของท่านอย่างเปิดเผย</li> <li>- ท่านมักจะสนใจคนและความรู้สึก</li> <li>- ท่านมักแสดงความเป็นมิตรและผ่อนคลาย</li> <li>- ท่านมักจะผูกมิตรและสังสรรค์ก่อนลงมือทำ</li> <li>- การทำความรู้จัก หรือสร้างความคุ้นเคยกับท่านเป็นเรื่องง่าย</li> </ul>                                                              |



กระทิง



หนู



หมี



อินทรี

## ข้อมูลเกี่ยวกับผู้นำ 4 ทิศ

### ผู้นำทิศเหนือ

ทิศเหนือ (กระทิง) : ลักษณะเด่น คือ มุ่งมั่น ต้องได้ในสิ่งที่ตั้งใจไว้ ไม่เปลี่ยนแปลง เป้าหมาย ไม่สนใจอุปสรรค จะทำทุกอย่างให้ได้ตามเป้าหมาย โดยไม่สนใจวิธีการ ขอให้ได้ผลสำเร็จ งานได้ผลคนเสียหาย ใจร้อน เร่งรัด กตัญญู ปากกับใจตรงกัน พูดตรง ๆ ไม่อ้อมค้อม พูดเข้าประเด็น เร็วมาก วางแผนไม่ซับซ้อนมากนัก จริงใจ ตรงไปตรงมา ต่อสู้เพื่อความยุติธรรม ให้ความสำคัญกับเวลา ทุกเวลามีคุณค่า ทุกเวลาต้องใช้ประโยชน์ บ่นว่าเหนื่อย แต่ก็ยังเห็นทำต่อไปเรื่อย ๆ ชอบทำมากกว่าอ่าน

กระทิง เกลียดคนที่มาห้ามกระทิงไม่ให้ทำ กระทิงจะรู้สึกโกรธมาก ถ้าโดนขวาง โดยเฉพาะพวกหมี่ ที่มีจะคอยห้าม คอยเตือนว่า “อย่าทำ”

กระทิง อาจจะดูสุภาพ ไม่โมโห ก็ได้นะ แต่เป็นคนไม่ทึ่งเป้าหมาย อาจจะปลอมตัวไปเป็นหนู เพื่อปะทะให้คนทำงานให้ ปลอมตัวไปกินเหล้าเพื่อล้างความลับ ฯลฯ

**ข้อดี :** ขยัน อดทนในการทำงาน มุ่งมั่น ทำตามเป้าหมาย (ไม่ใช่คำสั่ง และไม่ใช้ความชอบส่วนตัว) จริงใจ ตรงไปตรงมา ไม่เสแสร้ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

**ข้อเสีย (ข้อที่ต้องพัฒนา) :** งานได้ผลคนเสียหาย พูดตรงจนทำร้ายใจคนบางคนได้ ถ้าหากว่าตั้งเป้าหมายเป็นแนวอกุศล ก็จะเสียหายมากมาย ใจร้อน ขี้โมโห กตัญญูคนอื่นและตนเอง

### ผู้นำทิศใต้

ทิศใต้ (หนู) : เน้นมนุษยสัมพันธ์ ขี้เกรงใจ อ่อนน้อม ไม่หักหน้าใคร ไม่ทำร้ายจิตใจใคร ชอบเลี้ยงดูผู้คน ประสานสามัคคีในหมู่คณะ มีความเป็นพ่อแม่สูง รักทุกคน ใจดี รักดนตรี

**ข้อดี :** เป็นนักการทูต ไกลเกลี้ย ประสานคนให้ทำงานด้วยกัน สามารถรองรับอารมณ์ร้าย ๆ ของผู้คนได้ดี สนุกสนาน ขยัน ใช้งานง่าย ชอบปิดทองหลังพระ ใจดี ตั้งวงสนทนาได้ดี ชอบทำบุญทำทาน ทำกับข้าว และแบ่งปัน

**ข้อเสีย (ข้อที่ต้องพัฒนา) :** ทำเพื่อคนอื่นมากเกินไปจนตนเองเดือดร้อน ไม่พูดตรง ๆ จนลูกหลานไปจนแก้ไขได้ยาก ห่วงกินห่วงนอนจนลืมเป้าหมายสำคัญ ชอบนินทา เล่นการเมืองในองค์กร เกือบกต แล้วจู่ๆก็ระเบิดออกมา มองโลกในแง่ร้ายขึ้นแล้ว ไม่กล้าทำเป็นคนแรก ๆ ดิตสุรา และยาเสพติดได้ง่าย ๆ ชอบหรือไม่ชอบไม่บอก ชอบบอกว่า “ยังงี้ก็ได้” ทั้ง ๆ ที่ตรงข้ามกับความต้องการที่แท้จริง

### ผู้นำทิศตะวันตก

ทิศตะวันตก (หมี) : เป็นนักคิด ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ถ้าชอบก็จะทำ ถ้าไม่ชอบก็จะไม่ทำ คิดลึก คิดละเอียด ชอบขั้นตอน ชอบกฎ กติกา ระเบียบ แบบแผน (Format หรือ Pattern)

ข้อดี : รอบคอบ เป็นขั้นเป็นตอน ะมัดระวัง รักษาผลประโยชน์ สามารถทำเรื่องซ้ำ ๆ เดิม ๆ ได้โดยไม่เบื่อ รักแล้วรักเลยไม่เปลี่ยนแปลง

ข้อเสีย (ข้อที่ต้องพัฒนา) : ติดอยู่ในกรอบเดิม ๆ ยึดติดกับอดีต โลกแคบ ไม่กล้าเสี่ยง ระวังมากไป คิดนานไป เชื่องช้าจนดูเฉื่อยในบางครั้ง

### ผู้นำทิศตะวันออก

ทิศตะวันออก (อินทรี) : ชอบความเปลี่ยนแปลง จอมโครงการ (Project) ไม่ชอบทำซ้ำ ๆ พุดเก่ง ชอบสอน ชอบอธิบาย ชอบความรู้ใหม่ ชอบภาพแบบกว้าง (Panorama) ชอบคิดนอกกรอบ ทำได้หลายอย่าง แต่ไม่เก่งสักอย่าง ทำตัวแบบเปิด (บินได้ ว่ายน้ำได้ ดำน้ำได้ แต่ไม่เก่งสักอย่าง) ชอบอ่านมากกว่าทำเอง ชอบแนะนำมากกว่าทำเอง ใครจะคุยเรื่องอะไรก็รู้ทุกเรื่อง ไม่ค่อยโกรธใครง่าย ๆ ชอบทางเลือก (Option) และมักมีทางออกใหม่ ๆ แปลก ๆ ชอบเที่ยว เดินทางไกล ไม่ชอบจำเจ ชอบเทคโนโลยีสมัยใหม่ ชอบบทกวี และศิลปะ

ข้อดี : เชื่อมโยงความคิดได้ดี ทันสมัย คิดนอกกรอบ ถ่ายทอดความรู้ได้ดี ชอบเดินทาง ชอบการเขียนเชิงจินตนาการ เปิดมุมมองใหม่ ๆ

ข้อเสีย (ข้อที่ต้องพัฒนา) : รู้ทั้งรู้แต่ทำได้ไม่ดี ไม่ค่อยชอบออกกำลังกาย ชอบสั่งคนอื่น ทำให้ผู้อื่นขี้ขลาด คิดมาก

## แบบบันทึกการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5 (สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. พลวัตของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

5. ข้อสังเกต / ประเด็นสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

## ครั้งที่ 6

เรื่อง การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจ (2)

ระยะเวลา 60 นาทีโดยประมาณ

### แนวคิดสำคัญ

การรับรู้ความรู้สึกเกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวกด้านพลังอำนาจในตนเองเกิดจากการค้นหาจนพบ จนทำให้สมาชิกกลุ่มมีแรงกระตุ้นภายในที่จะก้าวไปสู่สิ่งที่ประสงค์ได้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ (Adlerian Group Counseling Theory) มองว่า ความรู้สึกด้อยเป็นการรับรู้เองตามธรรมชาติ ตั้งแต่วัยเด็กที่ต้องพึ่งพาผู้ใหญ่ ซึ่งความรู้สึกด้อยนี้เป็นแรงกระตุ้นทำให้เราเอาชนะสามารถอยู่เหนือสิ่งแวดล้อมได้ ซึ่งการแสวงหาเป้าหมายของบุคคลเพื่อเปลี่ยนความรู้สึกด้อยให้เป็นความรู้สึกเด่นและเป็นแรงกระตุ้นเราให้ขับเคลื่อนเพื่อมีความรู้สึกที่ดี มีอำนาจสูงขึ้น ความรู้สึกด้อยค่านี้นำให้มีผลต่อการเกิดความคิดสร้างสรรค์และอยากจะสมบูรณ์แบบมากขึ้น การที่สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความรัก การยอมรับตนเอง มิตรภาพ การพูดคุยกันสามารถแทนที่การรับรู้ความรู้สึกด้อย และนำไปสู่ความเชื่อเป็นประโยชน์และสร้างสรรค์สำหรับสมาชิกกลุ่มแต่ละคน นอกจากนี้ การให้คำปรึกษากลุ่มยังทำให้สมาชิกกลุ่มเห็นคุณค่าของตนเองและพัฒนาความสนใจในสังคม เกิดความศรัทธา ความหวัง และความพยายามพัฒนาตนเอง ทำให้เกิดความหวังและกล้าใช้ชีวิตได้มากขึ้น อันเป็นเป้าหมายของชีวิต ที่ทำให้เราประสบความสำเร็จและเติมเต็มสิ่งต่าง ๆ ได้ (พัชรารณ ศรีสวัสดิ์. 2557: 119-120)

### เทคนิคสำคัญ

เทคนิคบรรยากาศในครอบครัว (Family Constellation) เป็นเทคนิคที่ใช้ในระยะของการวิเคราะห์และประเมินเพื่อเป็นข้อมูลโครงสร้างทางสังคมของระบบครอบครัวของสมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนบรรยากาศครอบครัวตนเอง ลำดับการเกิดของสมาชิกกลุ่มในครอบครัว มุมมองของสมาชิกกลุ่มต่อบุคลิกลักษณะของพี่น้อง ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ เป็นต้น (พัชรารณ ศรีสวัสดิ์. 2557: 125)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเองเพิ่มขึ้น (รับรู้ด้านความรู้สึก)
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงการมีสัมพันธภาพที่ดี

## อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. กล้องถ่ายรูป

## วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 6 ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่มเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทบทวนข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่มและเรื่องราวในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 เกี่ยวกับการเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจ จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปอีกครั้ง เพื่อให้ครอบคลุมเรื่องราวการให้คำปรึกษากลุ่มและเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวก่อนที่จะเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงประโยชน์ของความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจ ว่า “ตัวเรามีอำนาจในตนเอง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่ม และสามารถทำให้สมาชิกกลุ่มประสบความสำเร็จได้”
2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคบรรยากาศในครอบครัว (Family Constellation) เป็นเทคนิคที่ใช้ในระยะของการวิเคราะห์และประเมินเพื่อเป็นข้อมูลโครงสร้างทางสังคมของระบบครอบครัวของสมาชิกกลุ่ม (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 125) ผ่านการเล่าเรื่องครอบครัว โดยให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องเกี่ยวกับบรรยากาศครอบครัวตนเอง ลำดับการเกิดของสมาชิกกลุ่มในครอบครัว มุมมองของสมาชิกกลุ่มต่อบุคลิกลักษณะของพี่น้อง และความสัมพันธ์ของพ่อแม่
3. จากเทคนิคบรรยากาศในครอบครัว ผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจในรูปแบบการดำเนินชีวิตของตนเอง (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 125) ผ่านการสำรวจตนเอง ว่ามีความมุ่งหวังและปมปัญหาที่เกี่ยวข้องในเรื่องราวของสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะสืบค้นและตีความข้อมูลจากรูปแบบชีวิตว่า “เขาเกิดข้อผิดพลาดอะไร และบุคคลใดมีอิทธิพลต่อสมาชิกกลุ่ม”
4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุป เกี่ยวกับสาระสำคัญที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนอ และให้กำลังใจ (Encouragement) เพื่อช่วยเพิ่มความกล้าหาญในการเผชิญหน้ากับหน้าที่ในชีวิต (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 125) ผ่านการให้ใจ เพื่อช่วยเพิ่มแรงกระตุ้นในการทำตามเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จ มีขั้นตอนดังนี้

#### 4.1 ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษเขียนข้อความให้สมาชิกกลุ่มทุกคน

4.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนข้อความให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกกลุ่มด้วยกันเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตและสิ่งที่สมาชิกกลุ่มจะลงมือทำเพื่อให้ประสบความสำเร็จ

4.3 ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม ด้วยการชื่นชม สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจที่จะเผชิญกับปัญหาและกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง “สิ่งที่เราจะได้พบเจอต่อไปในวันนี้หรือวันข้างหน้า ให้ทุกคนมีความเชื่อมั่น มีความเข้มแข็ง มีสติ”

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสรุปเรื่องราวและสิ่งที่ตนได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมให้ครอบคลุมเรื่องราวในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
4. นัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มกับสมาชิกกลุ่มในครั้งถัดไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการใช้เทคนิค ดังนี้
  - 2.1 การเล่าเรื่องครอบครัว
  - 2.2 การให้ใจ
3. สังเกตจากการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับการรับรู้ความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเอง การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการมีสัมพันธภาพที่ดี

## แบบบันทึกการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6 (สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. พลวัตของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

5. ข้อสังเกต / ประเด็นสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

## ครั้งที่ 7

เรื่อง การเสริมสร้างแรงกระตุ้นภายในตัวบุคคลด้านอำนาจ (3)

ระยะเวลา 60 นาทีโดยประมาณ

### แนวคิดสำคัญ

การปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการเป็นผู้นำและผู้ตามให้สมเหตุสมผล ทำให้เกิดความรู้สึกที่มีแรงกระตุ้นในการแสดงพฤติกรรมที่มุ่งเป้าหมายมากขึ้น ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ช่วยให้ผู้ในกลุ่มค้นหาความเชื่อผิดๆ ที่มีในตนเอง จากการปลุกฝังความเชื่อให้กับตนเองเกี่ยวกับอำนาจแห่งการผู้นำและการเป็นผู้ตาม รวมทั้งความผิดปกติทางด้านอารมณ์ เช่น ความไม่รู้ไม่เข้าใจ ความโง่เขลา การมองโลกในแง่ดีหรือร้ายเกินไป เป็นต้น อันก่อให้เกิดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วให้ผู้ในกลุ่มได้ประเมินผลความเชื่อ และเปลี่ยนแปลงโครงสร้างความเชื่อไปสู่การมีความเชื่อที่มีเหตุผลและสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นแรงกระตุ้นและแนวทางให้ผู้ในกลุ่มสามารถยอมรับตนเองและผู้อื่นในการเป็นผู้นำและผู้ตามให้สมเหตุสมผลได้ ทำให้ใส่ใจกับตนเอง ใส่ใจกับคนรอบข้าง สามารถนำตนเองได้ มีความอดทน สามารถยอมรับในสิ่งที่คลุมเครือไม่ชัดเจนได้ มีความยืดหยุ่น มีความคิดแบบวิทยาศาสตร์ มีความมุ่งมั่น ยอมรับตนเอง มีความสุขกับการใช้ชีวิต (Corey. 2008: 376-377, 380-381; จันทรพิชญ์ แสงอรุณ. 2557: 175-177; และ พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 166)

### เทคนิคสำคัญ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคสำคัญ (Corey. 2008: 383) มีดังนี้

1. เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C (Teaching the A-B-Cs of REBT) ในเทคนิคนี้ สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนว่า การเรียนรู้ว่าไม่มีเหตุผลของเขาจะมีความเชื่อว่า “ควร” “ควรจะ” และ “ต้อง” เหล่านี้ล้วนเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จากนั้นสมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนและการแสดงให้เห็นถึงวิธีการในการนำประยุกต์ทฤษฎี A-B-C ในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่พบเจอในชีวิตประจำวัน (จันทรพิชญ์ แสงอรุณ. 2557: 181-182, 185) หลักการทฤษฎีของ A-B-C อธิบายว่า เมื่อบุคคลเกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์หลังจากการประสบกับเหตุการณ์บางอย่างที่กระตุ้นนั้น สาเหตุหลักของอารมณ์ไม่ได้เกิดจากตัวเหตุการณ์กระตุ้นนั้น แต่เป็นผลมาจากความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ดังนั้น หากบุคคลจะเปลี่ยนแปลงสภาพอารมณ์และการกระทำ ย่อมสามารถกระทำได้ ด้วยการทำความเข้าใจ และตระหนักถึงอิทธิพลของความคิด ความเชื่อ ที่มีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม ความหมายของทฤษฎีแบบ A-B-C อธิบายได้ดังนี้

A : เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (Activating Events) หมายถึง สภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่เชื่อว่าเป็นสาเหตุของความทุกข์ทางอารมณ์ ซึ่งปรากฏตัวขึ้นก่อน ซึ่ง REBT เชื่อว่าไม่ใช่สาเหตุให้เกิด C

B : ระบบความเชื่อ (Belief System) หมายถึง ระบบความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวกับ A ซึ่ง REBT เชื่อว่าเป็นสาเหตุทำให้เกิด C B ประกอบด้วยความคิดที่มีเหตุผล (rational Belief : rB's) ซึ่งพบจากพฤติกรรมที่แสดงถึงความปรารถนา ความอยากและความชอบ ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริง และความเชื่อประเภทที่สองคือ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (irrational Belief : iB's) ซึ่งมักจะเป็นพฤติกรรมที่เรื้อรังอย่างรุนแรง

C : ผลทางอารมณ์ที่ตามมา (The Emotional Consequence) หมายถึง อารมณ์และ/หรือพฤติกรรมของบุคคลที่เป็นผลเกิดขึ้นตามมาเมื่อเกิด B เช่น ความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง ความรู้สึกไร้ค่า หรือความรู้สึกว่าน่าใจ

การปรับเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผล อาศัยขั้นตอนดังนี้

D : การโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล (Disputing the Irrational Belief) หมายถึง การวิจารณ์ความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล ซึ่งเป็นการท้าทายความคิดที่เกินจริงหรือบิดเบือน

E : อารมณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ (New Emotional Effect) หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นมาจากการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง ซึ่งผลที่เกิดขึ้นมีทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสม

2. เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Active Disputing of Faulty Belief) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนวิธีการในการตรวจสอบ การปรับเปลี่ยนค่านิยม ความเชื่อเกี่ยวกับตัวเองและผู้อื่น รวมไปถึงเงื่อนไขในชีวิต โดยผู้นำกลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นถึงวิธีการในการตรวจสอบความรู้สึกที่ไม่ดีหรือความรู้สึกที่ต่ำต้อย สอนวิธีการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล เป็นการแสดงให้เห็นถึงการที่คิดความคิด ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมไม่เหมาะสม (Corey, 2008: 383 และ จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ, 2557: 185)

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการเป็นผู้นำและผู้ตามให้สมเหตุสมผล ทำให้เกิดความรู้สึกที่มีแรงกระตุ้นในการแสดงพฤติกรรมที่มุ่งเป้าหมายมากขึ้น

### อุปกรณ์

- |                                                         |             |
|---------------------------------------------------------|-------------|
| 1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 (ชุดที่ 1) | จำนวน 8 ชุด |
| 2. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 (ชุดที่ 2) | จำนวน 8 ชุด |
| 3. เครื่องบันทึกเสียง                                   |             |
| 4. กล้องถ่ายรูป                                         |             |

## วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 7 ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่มเข้าสู่อำนาจนำให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทบทวนข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่มและเรื่องราวในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 เกี่ยวกับการเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจ จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปอีกครั้ง เพื่อให้ครอบคลุมเรื่องราวการให้คำปรึกษากลุ่มและเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวก่อนที่จะเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจว่า “เป็นแรงกระตุ้นที่จะชักนำ โหม่น้าว ชี้นำและให้คำแนะนำผู้อื่นให้เปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆไปในทางที่พึงประสงค์ โดยคงไว้ซึ่งการรับฟังความคิดเห็นและการมีสัมพันธภาพที่ดี และการมีบทบาทของการเป็นผู้นำและผู้ตาม”
2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับความเชื่อในการเป็นผู้นำและผู้ตามที่เชื่อมโยงกับเป้าหมายในชีวิตของตนเอง
3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C (Teaching the A-B-Cs of REBT) (Corey. 2008: 383; และ จันทรพีญะ แสงอรุณ. 2557: 181-182,185) และอธิบายเกี่ยวกับความหมายของทฤษฎีแบบ A-B-C ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 (ชุดที่ 1) ดังนี้

A : เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (Activating Events)

B : ระบบความเชื่อ (Belief System)

C : ผลทางอารมณ์ที่ตามมา (The Emotional Consequence)

D : การโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing the Irrational Belief)

E : ผลจากความเชื่อที่สมเหตุสมผลแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Effect)

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าเรื่องราว ประสบการณ์ที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจในการเป็นผู้นำและผู้ตามซึ่งมาจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ตามทฤษฎี A-B-C ด้วยเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 (ชุดที่ 2) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตรวจสอบความรู้สึกที่ไม่ดีหรือความรู้สึกที่ต่ำต้อย สอนวิธีการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นการแสดงให้เห็นถึงการที่คิดความคิด ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมไม่เหมาะสม

6. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มสำรวจปัญหาของความทะเยอทะยานทางบวก ด้านอำนาจของตนเอง จากนั้นใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Active Disputing of Faulty Belief) (Corey. 2008: 383 และ จันทรพีญ แสงอรุณ. 2557: 185) โดยสอนสมาชิกกลุ่มให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 (ชุดที่ 1)

#### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสรุปเรื่องราวและสิ่งที่ตนได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมให้ครอบคลุมเรื่องราวในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
4. นัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มกับสมาชิกกลุ่มในครั้งถัดไป

#### การประเมินผล

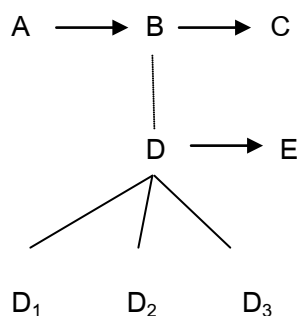
1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 (ชุดที่ 1-2)
3. สังเกตจากการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการเป็นผู้นำและผู้ตามให้สมเหตุสมผล

## เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 (ชุดที่ 1)

### การวิเคราะห์ความเชื่อ

ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

(Rational Emotive Behavior Therapy)



#### ความหมายของสัญลักษณ์

- A : เหตุการณ์ที่เป็นปัญหา
- B : การมองโลกในแง่ร้าย
- C : ผลทางอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ตามมา
- D : การโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล
- E : ความเชื่อที่สมเหตุสมผลแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

**ตัวอย่าง :** การวิเคราะห์ความเชื่อตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy)

- A : ฉันเห็นเพื่อนเป็นหัวหน้าห้อง ประสบความสำเร็จและได้รับคำชมมากมาย
- B : ผู้ตามอย่างฉัน คงทำอะไรไม่สำเร็จแน่เลย
- C : ฉันรู้สึกไร้ค่าและเสียใจ ทำให้ไม่อยากเรียนหรือทำอะไร
- D : ทำไมการเป็นผู้ตามจะประสบความสำเร็จไม่ได้
- E : ไม่เห็นเป็นไรเลย ฉันเป็นผู้ตาม ถ้าฉันทำหน้าที่ของอย่างดีที่สุด  
ฉันก็ประสบความสำเร็จได้ ทำให้ฉันรู้สึกภาคภูมิใจและมีกำลังใจที่จะทำหน้าที่  
ของฉันต่อไป

## เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 (ชุดที่ 2)

### แบบฝึกหัดการวิเคราะห์ความเชื่อตามทฤษฎี REBT

A : เหตุการณ์ที่เป็นปัญหา

.....

.....

.....

.....



B : การมองโลกในแง่ร้าย

.....

.....

.....

.....

.....



C : ผลทางอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ตามมา

.....

.....

.....

.....

.....





D : การโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล

.....

.....

.....

.....



E : ความเชื่อที่สมเหตุสมผลแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

.....

.....

.....

.....

.....

## แบบบันทึกการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7 (สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. พลวัตของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

5. ข้อสังเกต / ประเด็นสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

## ครั้งที่ 8

เรื่อง การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ (1)

ระยะเวลา 60 นาทีโดยประมาณ

### แนวคิดสำคัญ

การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น รวมถึงการเสริมสร้างความเป็นมิตรกับผู้อื่น ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีการรับรู้และตระหนักถึงความสำคัญของความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ว่าสามารถนำไปสู่การประสบความสำเร็จได้นั้น ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Group Counseling Theory) จะทำให้สมาชิกกลุ่มมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันมากขึ้น มีการติดต่อสัมพันธ์กันมากกว่าการติดต่อสัมพันธ์กันทั่วไปในสังคมชีวิตประจำวัน สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นเป็นสัมพันธภาพที่แสดงออกถึงความจริงใจ การยอมรับและความเข้าใจ สมาชิกกลุ่มสามารถรับรู้ เข้าใจความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ซึ่งการแสดงความรู้สึกทางบวกและใกล้ชิดสนิทสนม เป็นกระแสความเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้น สมาชิกกลุ่มจะรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รับรู้ถึงความสนิทสนม อ่อนน้อม ไว้วางใจ และเกิดความรู้สึกผูกพันกับกลุ่ม เสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน ความรู้สึกเหล่านี้เกิดจากสัมพันธภาพที่พัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่องภายในกลุ่ม เกิดจากการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขและการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกจากผู้นำกลุ่มที่มีความสอดคล้องในตนเอง ทำให้สมาชิกกลุ่มมองตนเองทางบวกและเปิดเผยความรู้สึกมากขึ้น พุ่งความใส่ใจต่อปัญหาและเรื่องราวของตนเอง กลายเป็นผู้ที่เปิดเผย มีอิสระในการอยู่ร่วมกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น มีพฤติกรรมที่มีวุฒิภาวะมากขึ้น และสามารถเผชิญกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับทั้งในด้านบวกและด้านลบ จะรับรู้ถึงความรู้สึกและทัศนคติที่เพื่อนสมาชิกกลุ่มมีต่อตนเอง ทำให้ทราบถึงการกระทำของตนเอง มีผลต่อบุคคลอื่นอย่างไรบ้าง ได้รู้จักและเข้าใจตนเองชัดเจนขึ้น มองเห็นปัญหาและแนวทางในการแก้ปัญหาของตนเอง และยังช่วยในการพัฒนาสัมพันธภาพให้ใกล้ชิดกันมากยิ่งขึ้นด้วย (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 127,134) ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงมิตรสัมพันธ์ที่เป็นแรงกระตุ้นและกำลังใจให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้

### เทคนิคสำคัญ

-

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแรงกระตุ้นในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเสริมสร้างความเป็นมิตรกับผู้อื่น

## อุปกรณ์

1. วิดิทัศน์ เรื่อง The Blind Side (แม่ผู้นี้มีแต่รักแท้) (Movieclips Trailer Vault. 2015: Online)
2. โน้ตบุค
3. เรื่องย่อ The Blind Side (แม่ผู้นี้มีแต่รักแท้) จำนวน 8 ชุด
3. เครื่องบันทึกเสียง
4. กล้องถ่ายรูป

## วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 8 ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่มเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทบทวนข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่มและเรื่องราวในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 เกี่ยวกับการเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจ จากนั้นผู้นำกลุ่ม สรุปอีกครั้งเพื่อให้ครอบคลุมเรื่องราวการให้คำปรึกษากลุ่มและเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวก่อนที่จะเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ว่า “การมิตรสัมพันธ์ที่ดี สามารถนำไปสู่การประสบความสำเร็จได้ ด้วยการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การมีคนที่ดีข้างก้าวเดินไปพร้อมๆกับเรา เช่น มีเพื่อนหรือครอบครัวที่ดีคอยช่วยเหลือให้ผ่านอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ เราจะมีเขาช่วยพยุงให้เราลุกขึ้น มีเขาเป็นเพื่อนร่วมทางที่ทำให้เรามีกำลังใจลุกขึ้นอีกครั้ง เป็นต้น”
2. ผู้นำกลุ่มเปิดวิดิทัศน์ เรื่อง The Blind Side (แม่ผู้นี้มีแต่รักแท้) (Movieclips Trailer Vault. 2015: Online) หลังจากดูวิดิทัศน์จบแล้ว ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองว่า “เรามีความรู้สึกอย่างไร” “มีใครที่คอยช่วยเหลือเรา” “เรารู้สึกอย่างไรที่มีคนเหล่านี้อยู่ข้าง ๆ เรา” ผู้นำกลุ่มแสดงออกโดยภาษาพูดและภาษาท่าทาง เช่น การพูดทวนในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูด การแสดงท่าทางสนใจ การผงกศีรษะ เป็นต้น และผู้นำกลุ่มใช้การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) เพื่อรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาโดยภาษาพูดและภาษาท่าทาง และสื่อความรู้สึกนั้นกลับไปแก่สมาชิกกลุ่มด้วยภาษาพูดที่เหมาะสม ชัดเจน (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 131) สื่อความรู้สึกนั้นกลับไปแก่สมาชิกกลุ่มด้วยภาษาพูด “คุณกำลังบอกว่า...” “คุณกำลังรู้สึกกว่า...” “คุณดีใจที่...” “คุณรู้สึก...เพราะ...” เกี่ยวกับการมีมิตรสัมพันธ์ที่ดี

เช่น รู้สึกดีเมื่อมีเพื่อนอยู่ด้วย มีกำลังใจมากขึ้นที่มีคนอยู่เคียงข้างเมื่อมีปัญหา เป็นต้น สมาชิกกลุ่มจะได้เข้าใจถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์มากยิ่งขึ้น

3. หากมีสมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงประเด็นปัญหาในใจเกี่ยวกับมิตรสัมพันธ์ ผู้นำกลุ่มจะให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ขณะเดียวกับผู้นำกลุ่มจะชวนเพื่อนสมาชิกกลุ่มร่วมชื่นชมยินดีกับสมาชิกกลุ่มที่บอกเล่าถึงความอึดแอหรือความยินดีกับมิตรสัมพันธ์ที่มีต่อผู้อื่น

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสรุปเรื่องราวและสิ่งที่ตนได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมให้ครอบคลุมเรื่องราวในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
4. นัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มกับสมาชิกกลุ่มในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการดูวิดีโอ เรื่อง The Blind Side (แม่ผู้นี้มีแต่รักแท้) (Movieclips Trailer Vault. 2015: Online)
3. สังเกตจากการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับการมีแรงกระตุ้นในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น รวมการเสริมสร้างความเป็นมิตรกับผู้อื่น

## เรื่องย่อ The Blind Side (แม่ผู้ไม่มีแต่รักแท้)

The Blind Side สร้างมาจากหนังสือชื่อ The Blind Side: The Evolution of a Game\* โดย Michael Lewis ซึ่งเป็นชีวิตจริงอันน่าทึ่งของ Michael Oher (ออกเสียงว่า ออร์) หนุ่มนักกีฬาอเมริกันฟุตบอลอาชีพและครอบครัวบุญธรรมของเขา

ไมเคิล ออร์ เกิดและเติบโตในเมืองเมมฟิส รัฐเทนเนสซี เป็นลูกคนหนึ่งในบรรดา 12 ของคุณพ่อที่เป็นแก๊งสเตอร์และถูกยิงตาย กับคุณแม่ที่ติดโคเคนจนมึนเมา เขาโตมาในสภาพที่ไม่มีใครดูแล ไม่มีเสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย หรือสุขภาพอนามัยที่เด็กคนหนึ่งควรได้รับ ไม่มีใครเอาใจใส่ไมเคิลในเรื่องการศึกษา เขาย้ายโรงเรียน 11 ครั้งในรอบ 9 ปี ครอบครัวย้ายให้เขาเลื่อนชั้นไปเรื่อย ๆ เพราะไม่มีใครอยากจำใจจำใจด้วย

ใครจะไปคิดว่านี่คือเรื่องจริงที่เกิดขึ้นจริงในสหรัฐอเมริกา ประเทศพัฒนาแล้วที่ผู้คนทั่วโลกใฝ่ฝันว่าจะไปอยู่อาศัย?

โชคชะตาเล่นตลกเมื่อเขาบังเอิญได้มาเข้าเรียนโรงเรียนคริสเตียนจำ อย่าง Briarcrest Christian School โรงเรียนเอกชนของคนขาว ไมเคิลเป็นส่วนเกิน และครูทุกคนก็ล้วนแต่สายหน้าว่าคงไปไม่รอด แต่แล้วครอบครัว Touhy โมเดลของอเมริกันดรีม (ที่สุดของความร่ำรวย พ่อประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน แม่ทำงานตกแต่งภายใน ลูกสาวเป็นเชียร์ลีดเดอร์ ลูกชายเรียนมหาวิทยาลัยดี) ก็ได้ก้าวเข้ามาช่วยเหลือ

ผลการเรียนของไมเคิลดีขึ้น และเขาได้รับอนุญาตให้เล่นกีฬา ไมเคิลฝันว่าอยากเป็นเหมือนไมเคิล จอร์แดน เขาสูงเกือบ 2 เมตร และหนักกว่า 160 กิโลกรัม (ถึงขนาดว่าน้ำหนักเกินตาชั่งที่โรงเรียนมีอยู่ ทำให้ครูต้องชั่งน้ำหนักไมเคิลด้วยตาชั่งวัว – หนักเป็นน้อง ๆ วัว วัวนั่นเถอะ) เป็นที่มาของฉายา Big Mike ที่เจ้าตัวไม่ชอบ

ดูแล้วก็เป็นเรื่องราวของครอบครัวคนขาวช่วยเหลือเด็กวัยรุ่นด้อยโอกาส (อาจจะพิเศษหน่อยตรงที่มันเกิดในเทนเนสซี รัฐทางใต้ที่ขึ้นชื่อว่าเหยียดผิว) แต่ความไม่ธรรมดามันอยู่ตรงที่ว่าร่างกายอันใหญ่โตแต่กระฉับกระเฉงว่องไว ดันขาที่แน่นตัน แขนและมือที่ยาวแต่ไม่เก้งก้างของไมเคิลนั้น เป็นส่วนประกอบลงตัวที่หาได้ยากยิ่ง เหมาะที่สุดสำหรับการเป็น Left Tackle ตำแหน่งผู้เล่นในทีมอเมริกันฟุตบอลที่คอยปกป้องควอเตอร์แบ็คในเกมบุกที่หายากที่สุด และทีมต่าง ๆ ต่างค้นหามากที่สุด

โดยไม่รู้ตัว ไมเคิลกลายเป็นผู้เล่นอเมริกันฟุตบอลที่เป็นต้องการตัวที่สุดในประเทศ!!! โค้ชทีมมหาวิทยาลัยจากทุกสารทิศต่างมาดุด่าไมเคิล พร้อมมอบทุนการศึกษาให้เพื่อให้ไมเคิลไปเล่นด้วย

ใครจะคิดว่าจากเด็กที่ไม่มีอนาคต เรียนได้เกรดศูนย์กว่า

มีชีวิตอยู่โดยคิดได้ถึงเพียงแค่ว่ามือหน้าจะกินอะไร และคินนี้จะซุกหัวนอนที่ไหน

กลายมาเป็นคนที่ทั้งประเทศต้องการ

สิ่งที่น่าทึ่งที่สุดของหนังเรื่องนี้ก็คือว่า นี่เป็นเรื่องจริง ไมเคิล ออร์ นี้ยังมีชีวิตอยู่จริง และยังเล่นฟุตบอลอาชีพให้กับทีมบัลติมอร์ ราเวนอยู่ทุกวันนี้ เปิดเข้าไปในเว็บไซต์ของทีมมอหงาเบอร์ 74 คุณจะไ้เจอกับเขา คลิ๊กในยูทูป ก็จะได้เห็นสัมภาษณ์ของเขาพอสมควร



ที่มาเรื่องย่อ : หย่งศรี. (2553). แม่ผู้ไม่มีแต่รักแท้ (*The Blind Side*). สืบค้นเมื่อ 10 ธันวาคม 2558, จาก

<http://www.oknation.net/blog/yongchan/2010/02/03/entry-1>.

## แบบบันทึกการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 8 (สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. พลวัตของกลุ่ม

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

5. ข้อสังเกต / ประเด็นสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

## ครั้งที่ 9

เรื่อง การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ (2)

ระยะเวลา 60 นาทีโดยประมาณ

### แนวคิดสำคัญ

การสร้างและรักษาสัมพันธภาพ การแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกผู้อื่น และการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น ช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์เกี่ยวกับการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ และการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) มุ่งนำเอาระบบความคิด ความเชื่อที่มีเหตุผล ซึ่งจะนำไปสู่สุขภาพจิตที่ดีและการแสดงพฤติกรรมอันเหมาะสมมาแทนระบบความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลซึ่งก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจและพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ด้วยการช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าสู่กระบวนการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Self-Acceptance: USA) และกระบวนการยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Other-Acceptance: UOA) คือการที่บุคคลสามารถยอมรับตนเองได้ก็สามารถยอมรับผู้อื่นได้เช่นกัน เป็นผู้ที่ใส่ใจกับตนเอง ใส่ใจกับคนรอบข้าง สามารถนำตนเองได้ มีความอดทน สามารถยอมรับในสิ่งที่คลุมเครือไม่ชัดเจนได้ มีความยืดหยุ่น มีการปรับตัว มีความคิดแบบวิทยาศาสตร์ มีความมุ่งมั่น ยอมรับตนเอง มีความสุขกับการใช้ชีวิต รวมถึงทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Group Counseling Theory) จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกง่ายขึ้นในการแสดงออกถึงความรู้สึก พฤติกรรม และลักษณะท่าทางของสมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะกระทำอย่างเปิดเผยแสดงออกต่อผู้อื่นจากความรู้สึกส่วนลึกของตนเอง สมาชิกกลุ่มประสบความสำเร็จในการเข้าใจตนเองและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 175-177; และ พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 130)

### เทคนิคสำคัญ

เทคนิคสำคัญ มีดังนี้

1. เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นเทคนิคทั้งทางอารมณ์และพฤติกรรมอยู่ในตัว ประกอบด้วย การใช้ความคิดประเมินความรู้สึก และความเชื่อที่ได้ประสบมา ซึ่งเป็นวิธีทางหนึ่งในการช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์และการเผชิญกับความรู้สึกกลัว โดยการขอให้พวกเขาแสดงบทบาทนั้น (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 172)

2. เทคนิคการตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive Response) เป็นการกล้าในการติดต่อสื่อสารและมีความก้าวร้าวน้อย มี 4 ขั้นตอน (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 132) คือ

ขั้นที่ 1 “เมื่อ...” (พูดถึงพฤติกรรมของคนอื่นอย่างเป็นรูปธรรม)

ขั้นที่ 2 “ผลกระทบคือ...” (พูดถึงการกระทำของคนอื่นนั้นมีผลกระทบต่อตนเองอย่างไร)

ขั้นที่ 3 “ฉันรู้สึก...” (อธิบายถึงความรู้สึกของคุณ)

ขั้นที่ 4 “ฉันหวังว่า...” (เสนอแนะว่าอะไรที่คุณอยากให้เกิดขึ้นหรือต้องการ)

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์เกี่ยวกับการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ การแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น

### อุปกรณ์

1. เรื่อง รอยตะปูของพ่อ (กระปุก. 2558: ออนไลน์) จำนวน 8 แผ่น
2. เครื่องบันทึกเสียง
3. กล้องถ่ายรูป

### วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 9 ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

#### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่มเข้าสู่อำนาจการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทบทวนข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่มและเรื่องราวในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 เกี่ยวกับการเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ จากนั้นผู้นำกลุ่ม สรุปรื้ออีกครั้งเพื่อให้ครอบคลุมเรื่องราวการให้คำปรึกษากลุ่มและเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวก่อนที่จะเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับการสร้างและการรักษาสัมพันธภาพว่า “ที่ผ่านมา เราใส่ใจดูแลคนที่คอยเป็นห่วงและรักเราหรือไม่ เรามีความรู้สึกต่อคนที่ผูกพันกับเรา คอยดูแลเราอย่างไร” เพื่อเป็นการเชื่อมโยงความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มก่อนเริ่มการทำกิจกรรม
2. จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับผู้อื่น จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เกี่ยวกับสถานการณ์ในชีวิตในส่วนที่เขายังไม่กล้าแสดงพฤติกรรมหรือยังสงสัยในสัมพันธภาพที่ค้างคา โดยการขอให้พวกเขาแสดงบทบาท

นั้น (พัชรารณ ศรีสวัสดิ์. 2557: 172) ผ่านการลองเป็นเขาตุ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปความคิดความรู้สึกหลังจากทำกิจกรรม “มีความคิดความรู้สึกอย่างไรต่อบทบาทสมมติที่ได้แสดง”

3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ของตนเอง “ตัวเรามีมิตรสัมพันธ์ที่ดี ความสัมพันธ์ของเราเป็นอย่างไร เหตุการณ์อะไรที่เราอยากเล่าเกี่ยวกับความสัมพันธ์ภาพ ความรู้สึกตอนนั้นเป็นอย่างไร” จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มอ่านเรื่องราวตะปูของพ่อ (กระปุก. 2558: ออนไลน์) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักการรักษาสัมพันธ์ภาพว่า เราจะรู้ทันความโกรธ มีสติว่า เราจะไม่ปล่อยให้ความโกรธครอบงำ จนทำลายสัมพันธ์ภาพระหว่างตัวเราเองและผู้อื่น ซึ่งมิตรสัมพันธ์ที่ดีจะยังคงอยู่ต่อไป ถ้าเรารู้จักปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive Response) เป็นการกล้าในการติดต่อสื่อสาร (พัชรารณ ศรีสวัสดิ์. 2557: 132) ผ่านการตอบสนองอย่างเหมาะสม โดยให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงเรื่องราวของตนเองที่ไม่กล้าแสดงออกหรือเคยปฏิบัติไม่ดีต่อผู้อื่น แล้วนำมาเขียนต่อท้ายข้อความกำหนดให้ 4 ขั้นตอน จากนั้นนำมาเล่าให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นฟัง ดังนี้

ขั้นที่ 1 “เมื่อ...” (พูดถึงพฤติกรรมของคนอื่นอย่างเป็นรูปธรรม)

ขั้นที่ 2 “ผลกระทบคือ...” (พูดถึงการกระทำของคนอื่นนั้นมีผลกระทบต่อตนเองอย่างไร)

ขั้นที่ 3 “ฉันรู้สึก...” (อธิบายถึงความรู้สึกของคุณ)

ขั้นที่ 4 “ฉันหวังว่า...” (เสนอแนะว่าอะไรที่คุณอยากให้เกิดขึ้นหรือต้องการ)

#### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสรุปเรื่องราวและสิ่งที่ตนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมให้ครอบคลุมเรื่องราวในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
4. นัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มกับสมาชิกกลุ่มในครั้งถัดไป

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการใช้เทคนิค ดังนี้
  - 2.1 การลองเป็นเขาตุ
  - 2.2 การตอบสนองอย่างเหมาะสม
3. สังเกตจากการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ การแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น

## เรื่อง รอยตะปูของพ่อ

มีเด็กน้อยคนหนึ่งอารมณ์ไม่ค่อยจะดี พ่อของเขาจึงให้ตะปู กับเขา 1 ถังและบอกเขาว่า ทุกครั้งที่ลูกรู้สึกไม่ดี โมโห หรือโกรธใครก็ตาม ให้ตอกตะปู 1 ตัวลงไปที่รั้วหลังบ้านก็แล้วกัน วันแรกผ่านไป เด็กน้อยตอกตะปูเข้าไปที่รั้วถึง 37 ตัว วันที่ 2 และ วันที่ 3 และแต่ละวันที่ผ่านไป ผ่านไปจำนวนตะปูก็ค่อย ๆ ลดลง ลดลง ๆ เพราะเด็กน้อย รู้สึกว่า การรู้จักควบคุมตัวเองให้สงบ ง่ายกว่าการตอกตะปูตั้งเยอะ

แล้ววันหนึ่ง หลังจากที่เขาสามารถ ควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น ใจเย็นมากขึ้น เขาเดินไปหาพ่อ เพื่อบอกว่า เขาคิดว่าเขาไม่จำเป็นต้องตอกตะปูอีกแล้ว เพราะเขาได้เปลี่ยนไปแล้ว เขาสามารถ ควบคุม ตัวเองได้ดีขึ้น ไม่มั่วหยาบเหมือนแต่ก่อนแล้ว

พ่อยิ้มแล้วบอกลูกชายว่า ถ้าเป็นอย่างนั้นจริง ๆ ลองพิสูจน์ให้พ่อดู ทุก ๆ ครั้งที่ลูก สามารถควบคุมอารมณ์ฉุนเฉียวของตัวเองได้ ให้ถอนตะปูออกจากรั้วหลังบ้านที่ละ 1 ตัว วันแล้ว วันเล่า เด็กชาย ก็ค่อย ๆ ถอนตะปูออกทีละตัว ๆ จนในที่สุด วันหนึ่งตะปูทั้งหมดก็ถูกถอนออก เด็กชายดีใจมากรีบวิ่งไปบอกพ่อของเขาว่า ผมทำได้แล้วครับ ในที่สุดผมก็ทำได้สำเร็จ

พ่อไม่ได้พูดว่าอะไร แต่จับมือลูกของเขาไปที่รั้วนั้น แล้วบอก ลูกทำได้ดีมากทีนี้ลองมอง กลับไปที่รั้วสิ เห็นไหม ว่ารั้วมันไม่เหมือนเดิม มันไม่เหมือนกับที่มันเคยเป็นก่อนหน้านี้ ลูกจำไว้นะ ว่าเมื่อไหร่ที่เราทำอะไรลงไปด้วยการใช้อารมณ์ สิ่งนั้นมักจะเกิดรอยแผล เหมือนกับการเอามีด ไปกรีดหรือแทงใครเข้า ต่อให้ใช้คำว่า..ขอโทษ..สักกี่หน ก็ไม่อาจจะลบรอยแผลหรือ ความเจ็บปวด ที่เกิดกับเขาคนนั้นได้ ลูกจงจำ คำว่า ..ขอโทษ..ไว้เสมอนะ ไม่ว่าเขาจะยกโทษให้เรา หรือไม่ก็ตาม นะ จำไว้อีกด้วยว่า สิ่งที่มีมันเกิดขึ้น รอยร้าวที่เกิดขึ้นกับเขา เขาอาจจะไม่มีวันลืมนมันได้ตลอดไป

สิ่งที่สำคัญคือ รู้ทันความโกรธให้เร็วที่สุด ทันทีกี่สติรู้ทันว่า  
เราปล่อยให้ความโกรธครอบงำ อย่างน้อยมันจะหยุดเฟื่องโทษคนอื่น  
วางความยึดมั่นว่าเราถูกลงเป็นจุดเริ่มต้นของการแก้ไขสถานการณ์  
ดีกว่าปล่อยให้ความยึดมั่น ตัวเองถูกเสมอ หรือที่จิตมานะมาทำลาย  
ทุกอย่างรวมทั้งชีวิตตัวเราเอง

ที่มาของเรื่อง : กระปุก. (2558). เรื่องรอยตะปูของพ่อ. สืบค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2558, จาก :

<http://hilight.kapook.com/view/25338>.

## แบบบันทึกการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 9 (สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. พลวัตของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

5. ข้อสังเกต / ประเด็นสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

## ครั้งที่ 10

เรื่อง ยุติการให้คำปรึกษา

ระยะเวลา 60 นาทีโดยประมาณ

### แนวคิดสำคัญ

ขั้นยุติ (Final Stage) เป็นขั้นที่ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ ที่นำความรู้หรือการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มไปประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิต และเป็นขั้นของการยุติการให้คำปรึกษา (Corey. 2008: 94-114) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Group Counseling Theory) มีเป้าหมายเพื่อความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่ม (Trust in the group process) ทำให้เกิดบรรยากาศของการยอมรับและความไว้วางใจ ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และยินดีที่จะมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่มด้วยความรู้สึกที่มีอิสระ และเพื่อความเจริญงอกงาม (The Therapeutic Conditions for Growth) เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าในตัวเอง มีการเข้าใจและการเปลี่ยนแนวความคิดของตัวเอง ในช่วงท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะรับรู้ถึงความรู้สึกสนิทสนม อบอุ่น ไว้วางใจ และเกิดความรู้สึกผูกพันกับเพื่อนสมาชิกกลุ่ม จะเห็นได้ว่าสมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงท่าทีอย่างเป็นธรรมชาติ เปิดเผยตนเองมากขึ้น เข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่นและมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น สามารถทำงานร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น มีความต้องการที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่นและมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง (Corey. 2008: 248-249, 258-260; และ จันทรพีญู แสงอรุณ. 2557: 134-135)

### เทคนิคสำคัญ

-

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. เพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น

### อุปกรณ์

1. บัตรอวยพร จำนวน 8 แผ่น
2. เครื่องบันทึกเสียง
3. กล้องถ่ายรูป

## วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 10  
ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่มเข้าสู่อำเภอการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทบทวนข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่มและเรื่องราวในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 เกี่ยวกับการส่งเสริมความทะเยอทะยานทางบวก จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปอีกครั้งเพื่อให้ครอบคลุมเรื่องราวการให้คำปรึกษากลุ่มและเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวก่อนที่จะเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและสรุปประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม แล้วแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกในสิ่งที่ตนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 9 ครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม *“ประโยชน์ที่ได้รับมีอะไรบ้าง ความทะเยอทะยานทางบวกที่ได้จากการทำกลุ่มและมองชีวิตของตนเองอย่างไร”*
3. ผู้นำกลุ่มสรุปและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อความชัดเจนและครอบคลุมเรื่องราวในการให้คำปรึกษากลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกบัตรอวยพรให้สมาชิกกลุ่มทุกคน และให้สมาชิกกลุ่มเขียนชื่อตนเองไว้บนบัตรอวยพร ให้สมาชิกกลุ่มนำบัตรอวยพรของตนให้เพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ ตนเองเขียนบัตรอวยพรให้เกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยกันและให้กำลังใจซึ่งและกัน โดยผู้นำกลุ่มใช้การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เพื่อรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 131) ผ่านการเขียนบัตรอวยพร และเสริมแรง (Reinforcement) โดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มต่อเพื่อนสมาชิกกลุ่มด้วยการชื่นชม ยอมรับ สนับสนุน และการให้ความใส่ใจ (Corey. 2008: 345; และ จันทรเพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 156-157)

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสรุปเรื่องราวและสิ่งที่ตนได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมให้ครอบคลุมเรื่องราวในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการเขียนบัตรอวยพร
3. สังเกตจากการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับการแสดงความรู้สึก  
และความคิดเห็นต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม การยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม และสรุปผล  
การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น



## แบบบันทึกการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10 (สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. พลวัตของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

5. ข้อสังเกต / ประเด็นสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

## ข้อคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อนำผลมายืนยันผลการวิจัยเชิงปริมาณ ข้อคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก มีดังนี้

1. การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก
  - 1.1 หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร
  - 1.2 หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง
  - 1.3 หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนมีความประทับใจในเรื่องใดบ้าง
2. ความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ
  - 2.1 นักเรียนมีแรงกระตุ้นที่เป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการอย่างไร
  - 2.2 นักเรียนมีการตั้งความคาดหวัง ตั้งเป้าหมายไว้อย่างไร
  - 2.3 นักเรียนมีขั้นตอนหรือวิธีการอย่างไร เพื่อทำให้งานบรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา
  - 2.4 เมื่อต้องทำงานให้บรรลุเป้าหมาย นักเรียนมีความพยายาม ความกระตือรือร้นมากน้อยเพียงใด (อธิบาย พร้อมยกตัวอย่าง)
  - 2.5 เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น นักเรียนมีวิธีการหรือขั้นตอนในการจัดการกับปัญหานั้นได้อย่างไร
3. ความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์
  - 3.1 นักเรียนมีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพอย่างไร
  - 3.2 นักเรียนแสดงความเป็นมิตรกับผู้อื่นอย่างไร
  - 3.3 นักเรียนมีการแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่นอย่างไร
  - 3.4 นักเรียนมีปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างไร
4. ความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจ
  - 4.1 นักเรียนทำอย่างไร เมื่อต้องการให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ไปในทางที่พึงประสงค์
  - 4.2 นักเรียนเคยชักนำ โน้มน้าว ชี้นำและให้คำแนะนำผู้อื่นหรือไม่ อย่างไร
  - 4.3 เมื่อต้องทำงานร่วมกับผู้อื่น นักเรียนมีบทบาทหน้าที่อย่างไร
  - 4.4 นักเรียนมีบทบาทของการเป็นผู้นำและผู้ตามอย่างไร
5. นักเรียนมีความคิดเห็นหรือความรู้สึกต่อผู้วิจัยอย่างไร

ภาคผนวก ฉ  
สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกและ  
สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นรายบุคคล

## สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก

### สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ

วัน/เวลา วันอังคารที่ 26 มกราคม 2559 เวลา 13.15-14.05 น.

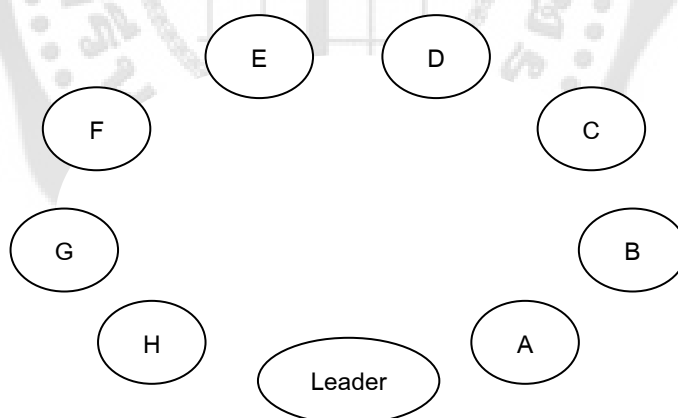
สถานที่ ห้องพักรูณะแนว โรงเรียนเบญจมานูสรณ์

#### ผลการดำเนินงาน

##### 1. ขั้นนำ

##### 1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มเลือกที่นั่งกันตามสบาย สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่มีความกระตือรือร้น ความสนใจ และมีความตั้งใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ เช่น วิธีการ รูปแบบของการให้คำปรึกษากลุ่ม สิ่งที่จะได้รับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นต้น บรรยากาศมีความเป็นกันเอง มีความเป็นพี่น้อง ร่วมสถาบันเดียวกัน มีความสนุกสนาน สมาชิกกลุ่มอนุญาตให้มีการบันทึกภาพและเสียง ขณะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม



ภาพประกอบ 3 การนั่งให้คำปรึกษากลุ่มของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม

##### 1.2 ข้อสังเกตในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2.1 สมาชิกกลุ่มมีการแสดงออกทางสีหน้า แววตา ท่าทาง และน้ำเสียงที่มีความเป็นมิตร ทำให้บรรยากาศมีความเอื้ออาทรต่อกัน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และมีวางแผนในการกำหนดการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

1.2.2 สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ และไม่ตำหนิกัน

## 2. ขั้นตอนการ

### 2.1 ผลการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา

2.1.1 ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) ผ่านเทคนิคสัตว์และดอกไม้ที่ชื่นชอบ (Training Game, Inc. 2015: 3) โดยให้สมาชิกกลุ่มวาดสัญลักษณ์แทนตัวเอง เช่น ดอกไม้, สัตว์ ฯลฯ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบรรยายเหตุผลของการคิดภาพสัญลักษณ์แทนตนเอง พร้อมทั้งบอกจุดเด่นหรือข้อดีของตนเอง ให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ฟัง ในขณะที่สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าแนะนำตนเองผ่านสัตว์หรือดอกไม้ที่ชื่นชอบ สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี มีความสนุกสนาน ครื้นเครงในระหว่างทำกิจกรรม ผู้นำกลุ่มใช้การฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) ด้วยการตั้งใจฟังสิ่งที่สมาชิกกลุ่มบอกเล่าหรือแสดงความคิดเห็นและใส่ใจในคำพูด รวมถึงการแสดงออกทางสีหน้า แววตา ท่าทาง และน้ำเสียงของสมาชิกกลุ่ม รวมถึงใช้การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) ด้วยการหันหน้าเข้าหาสมาชิกกลุ่ม สบตา เพื่อรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม และสื่อความรู้สึกนั้นกลับไปแก่สมาชิกกลุ่มด้วยภาษาพูดใช้คำพูดที่สุภาพ และแสดงท่าทีที่อบอุ่น รวมถึงเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความรู้สึก จากการที่ได้เข้ามาร่วม การให้คำปรึกษากลุ่มในการทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกกลุ่ม ซึ่งตัวอย่างการเปิดเผยตนเองผ่านเทคนิคสัตว์และดอกไม้ที่ชื่นชอบ พร้อมทั้งบอกจุดเด่นหรือข้อดีของตนเอง

บี : “วาดรูปต้นกุหลาบ เพราะว่าสวยงามดูแล้วแล่นดึงดูดเรียบ ๆ แต่แฝงไปด้วยเข็มพิษ เหมือนว่ามันมีความลับมีอะไรที่ซ่อนอยู่ ทั้งสวยและน่ากลัวไปพร้อม ๆ กัน และวาดรูปตัวการ์ตูนลูฟี่ เพราะว่าน่ารัก เก่ง สนุก รักเพื่อน ลูฟี่เป็นตัวการ์ตูนที่นิสัยดี ชอบมากที่ทั้งต่อสู้ไม่ว่าจะในยามที่มีความสุขหรือความเศร้า มีทั้ง 2 อย่าง เหมือนกับเรา จุดเด่นของตัวเองคือเข้ากับคนอื่นได้ง่าย ร่าเริงแจ่มใสยิ้มแย้มทุกวัน และอะไรที่หนักนิดเบาหน่อยก็ให้อภัย”

ซี : “วาดรูปต้นข้าว ต้นข้าวสื่อให้เห็นถึงความอดทนต่อสภาพภูมิอากาศ ร้อนหนาว ฝน ซึ่งก็เปรียบเหมือนตัวของเราที่มีความอดทนต่ออุปสรรคต่าง ๆ ตั้งแต่เกิดจนโต และวาดรูปสุนัข สุนัขสื่อให้เห็นถึงความซื่อสัตย์ต่อผู้เลี้ยง เปรียบเหมือนตัวของเราเองที่มีความซื่อสัตย์ต่อพ่อแม่ ครู อาจารย์ เพื่อน ๆ จุดเด่นของตัวเองคือเป็นคนที่มีความซื่อสัตย์ ขยัน และนิสัยดี”

2.1.2 ผู้นำกลุ่มถามถึงความคาดหวังในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ไม่คาดหวัง แต่คิดว่าจะต้องเป็นสิ่งที่ดี คุณครูจึงแนะนำให้เข้าร่วมทำกิจกรรม มีความรู้สึกที่ผ่อนคลายต่อการเข้าร่วมกิจกรรม และสมาชิกกลุ่มบางคนมีความกระตือรือร้น มีความตื่นตัวต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.3 ผู้นำกลุ่มอธิบายว่า การที่จะขับเคลื่อนต้องมีเชื้อเพลิงช่วยในการขับเคลื่อน สำคัญคือ น้ำมัน เปรียบเสมือนกับคนที่จะมีพลังงานที่จะทำให้เดินไปถึงเป้าหมายได้ต้องมีความทะเยอทะยานทางบวก ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วนคือ ด้านประสบความสำเร็จ ด้านมิตรสัมพันธ์

และด้านอำนาจความทะเยอทะยานทางบวกของสมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มฟังอย่างตั้งใจและส่วนใหญ่บอกเล่าว่าตนเองมีความทะเยอทะยาน แต่มีน้อย จะมีความทะเยอทะยานทางบวกมากขึ้นเมื่อมีเป้าหมายที่ต้องทำ เช่น มีการสอบ มุ่งงานต้องส่ง เป็นต้น ถึงแม้ปัญหาอุปสรรคอยู่บ้าง เช่น การกิจกรรมหรือคนอื่นรบกวน เป็นต้น ก็จะพยายามไปให้ถึงเป้าหมาย

บี : “เวลาจะทำงานอะไรก็จะมีตัวล่อไม่ให้ทำงาน เช่น โทรศัพท์ การ์ตูน ทีวี เพลง อะไรประมาณนี้จะค่ะ บางทีก็แบบ เห้ย.. ทำไมเพื่อนทำได้แล้วเราทำไม่ได้”

เอช : “เวลาทำงานก็ไม่ค่อยตั้งใจทำอะไรมา แต่ก็ทำจนเสร็จค่ะ เพราะว่ามันมีทั้งโลกโซเชียลและหลานมารบกวนค่ะ”

## 2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2.1 สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้น และร่วมกันแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ บรรยากาศจึงมีความสนุกสนาน และเป็นกันเอง

2.2.2 สมาชิกกลุ่มบางคนยังมีท่าทางที่เกร็ง และไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็น แต่โดยภาพรวม สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือและมีความสนใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 มีดังนี้

3.1 สมาชิกกลุ่มเรียนรู้เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพ มีความคุ้นเคยและความไว้วางใจระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มด้วยกัน

3.2 สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก

3.3 สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ถึงการอยู่ร่วมกันเกี่ยวกับวิธีการ รูปแบบ ข้อตกลงของการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม

3.4 สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าถึงความคาดหวังของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มพบว่า แม้สมาชิกกลุ่มมาจากคนละกลุ่มกัน แต่ด้วยบรรยากาศที่มีความเป็นกันเอง ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความกล้าที่จะเปิดเผยตนเองและการยอมรับในผู้นำกลุ่ม อันเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการสร้างสัมพันธภาพ ส่งผลให้ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้น มีความสนใจ ให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม และมีการร่วมกันแสดงความคิดเห็นอย่างมีความสนุกสนาน

## สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2

เรื่อง การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ (1)

วัน/เวลา วันพุธที่ 27 มกราคม 2559 เวลา 14.05-14.55 น.

สถานที่ ห้องแนะแนว 1 โรงเรียนเบญจมานูสรณ์

### ผลการดำเนินงาน

#### 1. ขั้นนำ

##### 1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างครบถ้วนและทบทวนเรื่องราวในการให้การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 ด้วยความตั้งใจ และพยายามช่วยกันนึกถึงเรื่องราวของการทำกิจกรรม มีสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่บอกว่า การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้วสนุก ได้รู้จักตนเองและเพื่อนมากขึ้น รวมถึงทบทวนความทะเยอทะยานทางบวกว่ามีการนำไปเปรียบเทียบกับน้ำมันของรถยนต์ที่ทำให้ไปถึงเป้าหมายได้ สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้ จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมให้ครอบคลุมเรื่องราวและเชื่อมโยงเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

##### 1.2 ข้อสังเกตในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2.1 สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจในรูปแบบและวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มมากขึ้น ทำให้บรรยากาศมีความผ่อนคลาย และเป็นกันเองมากยิ่งขึ้น

1.2.2 สมาชิกกลุ่มมีความกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น มีการร่วมแสดงความคิดเห็นมากขึ้น

#### 2. ขั้นดำเนินการ

##### 2.1 ผลการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ผู้นำกลุ่มใช้การเปิดวิทัศน์ เรื่อง จงเชื่อในตัวตนของคุณ (Propholic.com. 2014: online) ระหว่างดูวิทัศน์ สมาชิกกลุ่มให้ความสนใจและตั้งใจอย่างมาก เมื่อดูจบแล้วเชื่อมโยงเข้าสู่การมองตนเอง

บี : “หนูมองตัวเองว่าเป็นผู้หญิงโลกสวย ความคิดมันจะเป็นในแง่บวกตลอดไม่เคยคิดแง่ลบ มองโลกสวย มันทำให้เราไม่จิตตกอะ เราไม่เครียด สนุกสนานไป ก็มีความสุขในแบบของเราอะ”

เอฟ : “ผมเป็นคนพูดไม่ค่อยรู้เรื่องอะครับ ผมก็พยายามปรับตัว เรียงลำดับความคิดก่อนพูด แต่เขาไม่ค่อยเข้าใจผมอะ คือผมคิดก็พูดไป แต่ผมไม่ค่อยลำดับความคิดอะครับเหมือนมันปน ๆ กันไปหมดเลย”

2.1.2 ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ (Adlerian Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคสำคัญดังนี้

1) ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการระลึกความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollection) ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มนึกย้อนหลังเมื่อพวกเขาเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 “เมื่อครั้งยังเด็กฉัน...” สมาชิกกลุ่มร่วมกันเล่าเรื่องราวของตนเองและรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกกลุ่มอย่างตั้งใจ

เอ : “ตอนป.6 อยากรับเป็นคนครู และตอนนั้นฉันมองตัวเองว่าเป็นคนที่ค่อนข้างนิ่ง ๆ ไม่ยุ่งกับใคร เพราะตอนนั้นพี่ย้ายโรงเรียนมา จึงทำให้ปรับตัวไม่ทัน แต่พออยู่ไปเรื่อย ๆ ทำให้รู้ว่า เราก็สามารถเข้ากับคนอื่นได้”

ดี : “อยากทำงานบนดอย ช่วยเหลือเด็กน่ารัก ๆ บนดอยค่ะ ตอน ป.6 หนูฝันว่าอยากเป็นหมอ เพราะอยากช่วยผู้คนที่เจ็บปวด ตอนนั้นเป็นเด็กที่ตั้งใจเรียน เล่นตลอด แต่เวลาสอบก็ได้คะแนนดี”

2) ผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) ให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น และการตั้งคำถามว่า “อะไรที่แสดงถึงการสนับสนุนให้ไปถึงเป้าหมายในชีวิตและอะไรที่ขัดขวางไม่ให้ไปถึงเป้าหมายในชีวิต” สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่บอกว่าสิ่งที่สนับสนุนให้ไปถึงเป้าหมายในชีวิตคือครอบครัว และตัวเราเองก็ต้องทำให้ได้ด้วย การเลือกเรียนต่อสายที่เราชอบช่วยให้เราไปถึงเป้าหมายได้ และสิ่งที่ขัดขวางไม่ให้ไปถึงเป้าหมายในชีวิตส่วนใหญ่เป็นเรื่องเงิน ทำให้บางคนต้องเปลี่ยนเป้าหมายไปเรียนอย่างอื่น แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่มีความใกล้เคียงกับความชอบของตนเอง

เอ : “พอตอนโตขึ้นมันเปลี่ยนอะค่ะ อยากทำงานในห้องแอร์ นั่งเขียนก็คือนักบัญชี ที่อยากเปลี่ยนเพราะว่าช่วงนี้มันกำลังจะเปิดอาเซียนอะค่ะ AEC งานพวกนี้มันก็จะเข้ามาเยอะ เงินเดือนก็ดี”

ดี : “แต่ตอนนี้อะอยากเรียนสาธารณสุขมากกว่าค่ะ เพราะว่า อยากรับเป็นหมอ ต้องใช้ทุนสูงค่ะ แต่ว่าถ้าเกิดเราไปทำงานตามชนบท คนเขาก็จะมองว่าเป็นคุณหมอเหมือนกัน”

2.1.3 ผู้นำกลุ่มใช้การให้กำลังใจ (Encouragement) ด้วยการชื่นชมสมาชิกกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจตนเอง ซึ่งสมาชิกกลุ่มตั้งใจอย่างมากที่จะคิดหาคำพูดให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

เอ : “เฮ้ย พนมมือ ถ้าเราอยากทำอะไรก็อยากให้ทำให้เต็มที่ก่อน ไม่ว่าจะทำอะไรขึ้นมาก็ตามก็อย่าเพิ่งไปท้อ ไม่ต้องท้อกับอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น ทุกอย่างมันมีวิธีแก้อยู่แล้ว ขึ้นอยู่กับว่า เราจะแก้มันด้วยวิธีไหนเท่านั้นเอง”

บี : “ให้สู้ ๆ สู้ต่อไปถึงแม้ว่าหนทางข้างหน้ามันจะมีอุปสรรคเพียงใด จะมีหลุมจะมีเหวอะไรก็แบบพยายามข้ามไปได้ ข้ามไปได้ถึงฝัน”

## 2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2.1 สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนถึงเป้าหมายในชีวิตตนเอง มีสมาชิกกลุ่มคนหนึ่งบอกว่า ตีใจ ได้นึกถึงเป้าหมาย ได้นึกถึงตัวเอง และมีท่าทีการแสดงออกที่ผู้นำกลุ่มรับรู้ได้ว่าเขารู้สึกดีมาก เพราะเขามีรอยยิ้มและแววตาที่มีความสุข

2.2.2 สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจอย่างมาก โดยเฉพาะช่วงท้ายที่ทำให้กำลังใจเพื่อน สมาชิกกลุ่มบอกว่า พนมมือ สมาชิกกลุ่มทุกคนพนมมือและพยายามคิดหาคำพูดให้กำลังใจซึ่งกัน และกัน ทำให้บรรยากาศมีทั้งความอบอุ่น และสนุกสนานกับคำพูดให้กำลังใจของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

### 3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 มีดังนี้

3.1 สมาชิกกลุ่มทบทวนถึงเป้าหมายชีวิตของตนเอง เมื่อครั้งยังเป็นเด็ก ทำให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ถึงปัญหาและเข้าใจตนเองมากขึ้น และได้รับกำลังใจจากผู้นำกลุ่ม เพื่อนสมาชิกกลุ่ม และจากตนเอง ทำให้มีแรงกระตุ้นที่จะไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

3.2 สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม และสามารถสรุปเกี่ยวกับประเด็นการประสบความสำเร็จได้

3.3 สมาชิกกลุ่มมีความสนิทสนมกันมากขึ้น และมีการซักถามถึงเมื่อครั้งยังเป็นเด็ก ของผู้นำกลุ่ม

### 4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

4.1 สมาชิกกลุ่มมีความสนใจ ให้ความร่วมมือ และร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยเฉพาะการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจอย่าง มากสังเกตได้จากบรรยากาศที่เงียบและรับฟังคำพูดจากเพื่อน

4.2 สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นอย่างกระตือรือร้นและใส่ใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มมีความสนุกสนาน และมีเสียงหัวเราะเป็นระยะ ๆ

4.3 สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีการหยอกล้อ และแซวกัน เพื่อให้เพื่อน สมาชิกกลุ่มรู้สึกผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น

## สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3

เรื่อง การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ (2)

วัน/เวลา วันพุธที่ 27 มกราคม 2559 เวลา 15.00-15.50 น.

สถานที่ ห้องพักรู้นะแนว โรงเรียนเบญจมานูสรณ์

### ผลการดำเนินงาน

#### 1. ขั้นนำ

##### 1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มทบทวนข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่มและทบทวนเรื่องราวในการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับการทบทวนเป้าหมายในชีวิตผ่านการเล่าเรื่องราวความทรงจำในวัยเด็ก “เมื่อครั้งหนึ่งฉัน...” สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้

##### 1.2 ข้อสังเกตในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2.1 สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจและมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2.2 สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีใบหน้าที่ยิ้มแย้ม สนุกสนาน

1.2.3 สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีการบอกเพื่อนให้รับมาเข้าทำกิจกรรม ตามเพื่อนที่มาช้า

#### 2. ขั้นดำเนินการ

##### 2.1 ผลการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Group Counseling) โดยประยุกต์ใช้เทคนิคการสร้างประสบการณ์ผ่านการทำให้มองเห็นภาพ (Creating Experiences through Visualization) ให้สมาชิกกลุ่มหลับตาแล้วนึกถึงภาพแห่งความสำเร็จ โดยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกถึงความสำเร็จ ที่มีลักษณะเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่มีภาพแห่งความสำเร็จนั้น ๆ แล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องภาพแห่งความสำเร็จของตนเอง ผู้นำกลุ่มถามคำถามว่า “วันที่ประสบความสำเร็จมีภาพหรือเหตุการณ์อย่างไร ความรู้สึกในวันนั้นเป็นอย่างไร” สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่เมื่อเล่าถึงภาพแห่งความสำเร็จของตนได้ดี มีความรู้สึกว่าเขาจะไปให้ถึงวันนั้นให้ได้หรือจะต้องทำให้ได้อย่างที่เขาตั้งใจไว้ คงเป็นวันที่เขารู้สึกดีและมีความสุขมาก ผู้นำกลุ่มรับรู้ได้ผ่านน้ำเสียง สีหน้าของเขาที่บอกว่าเขารู้สึกดีมากจริง ๆ ถ้าความฝันที่เขาตั้งเป้าหมายไว้ประสบความสำเร็จ

ปี : “วันนั้นคงเป็นวันที่มีความสุขมาก ๆ ได้อยู่กับครอบครัว กับพวกเพื่อน ๆ ที่ทำงานด้วย ที่เคยเรียนมาด้วยกัน เพราะเราลองกัน แล้วจุด ๆ นั้นต้องเป็นจุดที่เราสามารถเลี้ยงดู

พอกับแม่ได้ มีทุกอย่างให้ พ่อแม่ไม่ต้องทำงานเหนื่อยแบบส่งเรา มีครอบครัวที่ดี มีความสุข ถ้าถึงวันนั้นคงจะมีความสุขมาก...มาก ๆ มาก ๆ พุดแล้วน้ำตาจะไหล ทำให้รู้สึกมีแรงผลักดัน”

ซี : “มีความสุขค่ะ สิ่งที่หนูฝันไว้ มีความพยายาม ตั้งใจตั้งแต่ครั้งแรกจนครั้งสุดท้าย แล้วหนูก็จะทำทุกสิ่งทุกอย่างให้ดีที่สุด หนูก็จะทำทุกสิ่งทุกอย่างให้พ่อแม่ของหนู วันนั้นหนูถ่ายรูปกับพ่อแม่รับปริญญา พอถึงวันนั้นเราคงรู้สึกดีใจมาก”

จี : “วันนั้นอยู่กับหลาน เห็นตัวเองอยู่กับครอบครัว อยู่บ้านหลังใหญ่ อยู่กันอย่างอบอุ่น ความฝันหนูก็แค่อยากอยู่กับครอบครัวที่อบอุ่น ตอนนั้นหนูก็ทำงานบ้านอยู่ ทำเองทุกอย่างแล้ว จะเลี้ยงครอบครัวอย่างเดียว ก็คือเขาไม่ต้องทำอะไรแล้วให้เราดูแลเขา กลับไปจะได้เจอเขาทุกวัน”

2.1.2 ผู้นำกลุ่มถามคำถามสมาชิกกลุ่มว่า “จากภาพแห่งความสำเร็จ ซึ่งเป็นเป้าหมายที่เราต้องการให้เกิดขึ้นนั้น เราเดินทางมาถึงขั้นตอนไหนบ้างแล้ว เราารู้สึกอย่างไร” สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่บอกว่า ขั้นตอนที่เขาเดินทางมาถึงเป็นช่วงเริ่มต้น ยังอีกไกล อีกหลายปี กว่าที่เขาจะเดินไปถึงเป้าหมายที่เขาต้องการ แต่เขาจะไม่ท้อ เขาจะทำให้ได้

เอ : “ตอนนี้ก็ต้องรอให้เรียนจบ ม.6 ก่อนแล้วก็สอบเข้ามหาลัย ถึงเรียนจบแล้วถึงได้ทำงาน ก็คือเกือบครึ่งแล้ว”

เอฟ : “อีกนานเลยครับ ถ้าให้คะแนน 1-10 0.003%เลย เพราะว่าอีกตั้ง 8 ปี กว่าที่จะจบ เราก็พยายามปรับตัวเราให้ดีขึ้น ๆ ทุกวัน”

2.1.3 ผู้นำกลุ่มสรุปภาพแห่งความสำเร็จของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน พร้อมทั้งเสริมแรงว่า “ภาพแห่งความสำเร็จของทุกคนในวันนี้ต้องประสบความสำเร็จได้ต่อไป ถ้าเราตั้งใจและลงมือทำให้ประสบความสำเร็จ” สมาชิกกลุ่มทุกคนตั้งใจฟังและพนมมือขึ้นรับฟัง

## 2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2.1 เทคนิคนี้ แม้ในช่วงแรกจะมีความสงสัยที่แสดงออกทางสีหน้าอยู่บ้าง แต่เมื่อเพื่อนสมาชิกกลุ่มคนแรกเล่าผ่านไป สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจในเทคนิคมากขึ้น ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความสนุกสนาน ส่วนใหญ่จะบอกเล่าเรื่องราวไปก็ยิ้มแย้มไปด้วย บางคนบอกว่า น้ำตาจะไหล ยิ่งพอนึกถึงยิ่งรู้สึกว่า เราต้องทำได้ เพื่อพ่อแม่ เพื่อตนเอง

2.2.2 บรรยากาศมีความเป็นกันเอง อบอุ่น และสนุกสนาน

2.2.3 แม้วันนี้ห้องที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มจะมีเสียงรบกวนบ้างเล็กน้อย แต่สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจที่จะทำกิจกรรม

## 3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 มีดังนี้

3.1 สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถมองเห็นภาพแห่งความสำเร็จของตนเองได้ชัดเจน ทำให้เขามีความรู้สึกที่ดีและมีกำลังใจ มีแรงกระตุ้นที่จะไปสู่เป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จที่ต้องการ

3.2 สมาชิกกลุ่มได้รับกำลังใจจากการฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม และให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกกลุ่มด้วยกัน เช่น สมาชิกกลุ่มกลุ่มคนหนึ่งใช้มือลูบไหล่เพื่อน และบอกเพื่อนว่าไม่เป็นไร ในขณะที่เพื่อนกำลังจะน้ำตาไหล ทำให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มคนนั้นมีความรู้สึกที่ดีและสามารถเล่าเรื่องของตนเองได้จนจบ

#### 4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

4.1 การเล่าเรื่องภาพแห่งความสำเร็จ ทำให้สมาชิกกลุ่มมีแรงกระตุ้นที่จะเดินไปสู่เป้าหมาย สังเกตได้จากคำพูดสมาชิกกลุ่มบอกตนเองว่า เขาจะไปให้ถึงวันนั้นให้ได้ เขาทำได้ และการแสดงออกทางสีหน้าที่ยิ้มแย้มและแววตาที่มีความสุข

4.2 สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้น มีความตั้งใจและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอย่างมาก แม้จะมีเสียงรบกวนในระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่ม

4.3 บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มมีความอบอุ่นและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน



## สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4

เรื่อง การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ (3)

วัน/เวลา วันศุกร์ที่ 29 มกราคม 2559 เวลา 14.55-16.00 น.

สถานที่ ห้องแนะแนว 1 โรงเรียนเบญจมานูสรณ์

### ผลการดำเนินงาน

#### 1. ขั้นนำ

##### 1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

1.1.1 สมาชิกกลุ่มทบทวนข้อตกลงและเรื่องราวในการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับการเล่าเรื่องราวแห่งความสำเร็จ สมาชิกกลุ่มสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้

1.1.2 บรรยากาศเป็นกันเองมากขึ้น มีการหยอกล้อระหว่างเพื่อนสมาชิกกลุ่ม และมีการทักทาย ชักถามเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

1.1.3 สมาชิกกลุ่มมีความสนใจในกิจกรรมให้คำปรึกษากลุ่ม และรู้สึกตื่นเต้นเมื่อเห็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

##### 1.2 ข้อสังเกตในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2.1 สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญและใส่ใจต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม เพราะสมาชิกกลุ่มมาก่อนเวลาให้คำปรึกษากลุ่มเล็กน้อย

1.2.2 สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรมอย่างมาก เมื่อผู้นำกลุ่มวางเชือกกรองเท้าหลากสี ไว้ตรงกลางกลุ่ม

#### 2. ขั้นดำเนินการ

##### 2.1 ผลการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคสำคัญดังนี้

1) ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสร้างประสบการณ์ความสำเร็จ (Success Experiences) ผ่านการแก้ปมเชือก โดยผู้นำกลุ่มนำเชือกกรองเท้าหลากสี จำนวน 8 เส้นให้สมาชิกกลุ่มเลือกสีที่ตนเองชื่นชอบ แล้วให้สมาชิกกลุ่มมัดปมที่สมาชิกกลุ่มคิดว่าแก้ยากที่สุด เมื่อมัดเสร็จแล้วให้วางไว้ตรงหน้าตนเอง ผู้นำกลุ่มนำเชือกที่ผูกเป็นปมทั้งหมดมาวางตรงกลางวง แล้วให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเลือกเชือกเส้นที่ไม่ใช่ของตนเอง แล้วผู้นำกลุ่มให้เวลาเพื่อแก้ปมให้สำเร็จ โดยให้เวลาแก้ปมได้ทั้งหมด 3 ครั้ง คือ ครั้งที่ 1 ไม่มีสมาชิกกลุ่มคนใดแก้เชือกได้สำเร็จ ครั้งที่ 2 มีสมาชิกกลุ่มแก้เชือกได้สำเร็จ 3 คน และครั้งที่ 3 มีเพื่อนเข้าไปช่วยแก้ปมเชือกของสมาชิกกลุ่มได้จนสำเร็จทุกคน

1.1) ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ความรู้สึกที่สบายใจ ดีใจที่แก้ได้สำเร็จ สมาชิกกลุ่มคนหนึ่งในขณะที่กำลังแก้ปมเชือกบอกว่า ที่มาของเงื่อนพิรอดคือพิรอดนี้เอง แก้ไม่ออก แต่สุดท้ายก็สามารถแก้ได้จนสำเร็จ สมาชิกกลุ่มคนสุดท้าย (ซี) เพื่อนต้องไปช่วยกันแก้ปมเชือกบอกว่า มีตั้งหลายปม แทบไม่ได้แก้เองเลย เพื่อนช่วยแก้เกือบหมด ปมแน่นมาก พยายามแก้แล้ว ส่วนคนที่เป็นคนมัดปม (ดี) พูดว่า เราไม่รู้จะแก้ยังไง แต่เอาอะไรบอกเรานะ เขาก็พยายามส่งอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มแก้ปมเชือกจนสำเร็จได้ในที่สุด

1.2) สิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้รับประสบการณ์จากการแก้ปมเชือก นั่นคือถ้าเชือกเปรียบเสมือนปัญหา เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นเหมือนมีปมเชือก เราต้องแก้ให้ได้ แม้ว่าพอแก้รอยเชือกอาจจะไม่เหมือนเดิมคือทิ้งรอยที่มัดไว้ แต่เราก็ต้องผ่านมันไปให้ได้ และเมื่อเราแก้ปัญหาหรือแก้เชือกนั้นไม่ได้ ก็ยังมีคนที่ช่วยเหลือเราได้ อย่างเช่น เพื่อนที่ช่วยเราแก้ปมเชือก สมาชิกกลุ่มคนหนึ่งบอกว่า เชือกเรายังแก้ได้เลย ปัญหาเราก็คงแก้ได้

2) ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem Solving) ผ่านการจัดการปัญหา โดยผู้นำกลุ่มอธิบายถึงขั้นตอนการแก้ปัญหา โดยให้สมาชิกกลุ่มค้นหาปัญหาที่เกิดขึ้น โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงปัญหาของตนเองที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่ต้องการทำให้ประสบความสำเร็จ แล้วให้สมาชิกกลุ่มระบุนสาเหตุของปัญหา จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มคิดหาวิธีการทางออกของปัญหาให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ สมาชิกกลุ่มตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาและนำไปปฏิบัติตามแนวทางที่เลือกไว้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

### 2.1) กรณีของอี

- ปัญหาที่เกิดขึ้น : มีปัญหาเมื่อต้องทำงานกลุ่ม
- สาเหตุของปัญหา : เพื่อนชอบขัดแย้งกัน
- คิดวิธีการทางออกของปัญหาให้มากที่สุด :
  - พยายามอธิบายเรื่องต่างๆ ให้เพื่อนฟัง
  - เปิดใจคุยกัน
  - รับฟังเหตุผลซึ่งกันและกัน
  - ฟังเสียงข้างมาก
- ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหา : รับฟังเหตุผลซึ่งกันและกัน และฟังเสียงข้างมาก
- ทดลองปฏิบัติตามแนวทางที่เลือกไว้ : งานสำเร็จ และคะแนนออกมาดี

### 2.2) กรณีของเอฟ

- ปัญหาที่เกิดขึ้น : การออกไปพูดหน้าห้อง
- สาเหตุของปัญหา : ออกไปแล้วเพื่อนชอบแกล้ง ชอบกวนให้หมดสมาธิ

- คติวิธีการทางออกของปัญหาให้มากที่สุด :
  - นำเสนอไปโดยไม่สนใจเพื่อน
  - บอกเพื่อนด้วยคำสุภาพไม่ให้งวน
- ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหา : นำเสนอไปโดยไม่สนใจเพื่อน
- ทดลองปฏิบัติตามแนวทางที่เลือกไว้ : ทำให้มีสมาธิ

3) ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการทำสัญญาพฤติกรรม (Contingency Contracts) ผ่านการทำใบงานสัญญากันนะ

ซี : “อยากเรียนฟิสิกส์เก่ง โดยตั้งใจเรียน ทบทวนหนังสือตำรา ระยะเวลา 3 เดือน รางวัลคือทำให้เราเป็นคนเก่ง”

เอฟ : “อยากวิ่งให้เร็วขึ้นและวิ่งไกล ๆ ไม่เหนื่อย โดยหัดซ้อมวิ่งบ่อย ๆ และว่ายน้ำ ทำไปเรื่อย ๆ รางวัลคือไปทะเล”

2.1.1 บรรยากาศมีความผ่อนคลาย มีความสนุกสนาน และเสียงหัวเราะดังมาก

## 2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2.1 สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมอย่างมาก และมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2.2 สมาชิกกลุ่มพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกกลุ่มด้วยกัน แม้เพื่อนจะไม่ได้ขอให้ช่วยเหลือก็ตาม

2.2.3 เทคนิคที่มีอุปกรณ์หรือวิธีการที่ดึงดูดความสนใจของสมาชิกกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกสนใจและสนุกสนานเพิ่มขึ้น อีกทั้งยังช่วยเพิ่มประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้กับสมาชิกกลุ่มด้วย

## 3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 มีดังนี้

3.1 สมาชิกกลุ่มเรียนรู้เกี่ยวกับมีความรู้สึกและประสบการณ์ของความสำเร็จเมื่อสามารถแก้ปัญหาหรือแก้ปัญหาของตนเองได้สำเร็จ และมีแรงกระตุ้นที่จะทำตามเป้าหมายที่ต้องการ

3.2 สมาชิกกลุ่มมีความรู้ความสามารถในการจัดการปัญหาได้ดีขึ้น เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น จะต้องมีการวางแผน แล้วนำไปลงมือปฏิบัติปัญหาที่เกิดขึ้นจึงแก้ไขไปได้ และถ้าปัญหานั้นไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง ก็มีผู้อื่นที่ช่วยเหลือได้ เช่น พ่อแม่ เพื่อน เป็นต้น

## 4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

4.1 ความรู้สึกสนุกสนานที่ได้รับจากการใช้เทคนิค ทำให้สมาชิกกลุ่มเชื่อมโยงให้เข้ากับปัญหาของตนเองได้ง่ายขึ้น สังเกตจากคำพูดของสมาชิกกลุ่ม เช่น สบายใจ แก้ไขแล้วยังแก้ได้ แก้ปัญหาก็ต้องทำได้ เป็นต้น

4.2 บรรยากาศมีความสนุกสนานครื้นเครง มีเสียงหัวเราะดังเป็นระยะ ๆ

4.3 สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจ มีความกระตือรือร้นในการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมาก แม้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้จะมีเทคนิคเยอะ แต่สมาชิกกลุ่มทุกคนก็ให้ความร่วมมือและให้ความสนใจในทุกเทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้



## สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5

เรื่อง การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจ (1)

วัน/เวลา วันอังคารที่ 2 กุมภาพันธ์ 2559 เวลา 13.15-14.05 น.

สถานที่ ห้องแนะแนว 1 โรงเรียนเบญจมานูสรณ์

### ผลการดำเนินงาน

#### 1. ขั้นนำ

##### 1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

1.1.1 สมาชิกกลุ่มทบทวนข้อตกลงและเรื่องราวในการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับการแก้ปมเชือก การจัดการปัญหา และการทำใบงานสัญญากันนะ สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้

1.1.2 บรรยากาศมีความเป็นกันเอง สมาชิกกลุ่มยิ้มแย้ม สดใสร่าเริง

##### 1.2 ข้อสังเกตในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2.1 สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มแจ้งว่ามีเพื่อนมาช้า 1 คน เนื่องจากอาจารย์เรียกพบเรื่องงาน แต่ถึงเวลาให้คำปรึกษากลุ่มแล้วสมาชิกกลุ่มคนนั้นยังไม่มา เพื่อนสมาชิกกลุ่มจึงโทรตามเพื่อน จะได้ไม่เสียเวลาในการเข้ากลุ่ม (เพื่อนสมาชิกกลุ่มมาถึงห้องให้คำปรึกษากลุ่มทันเวลาพอดี) และสมาชิกกลุ่มคนที่มาช้า พูดขอโทษที่มาช้ากว่าสมาชิกกลุ่มคนอื่น

1.2.2 สมาชิกกลุ่มมีความสนใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีการซักถามถึงกิจกรรมว่าวันนี้ทำกิจกรรมอะไร

#### 2. ขั้นดำเนินการ

##### 2.1 ผลการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ (Adlerian Group Counseling Theory) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเอง ผ่านกิจกรรมผู้นำ 4 ทิศ (วรภัทร์ ภูเจริญ และ ฌานเดช พ่วงจีน. 2553: 20-24) มีขั้นตอนดังนี้

1) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวของตนให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ฟัง “เมื่อต้องทำงานร่วมกับคนอื่นให้ประสบความสำเร็จจะเป็นอย่างไร เราอยู่ส่วนไหนของงาน ทำหน้าที่อะไร”

จี : “ถ้าทำงานกลุ่มส่วนมากก็จะเป็นคนทำเล่มรายงานบ้าง วาดรูปหาเนื้อหางานบ้าง วาดภาพตกแต่งบ้าง ไม่ได้เป็นคนคิดเนื้อหาเอง แต่อาจจะช่วยออกความคิดเห็นบ้างบางเรื่องที่ตนเองถนัด หรือบางเรื่องที่เพื่อนตัดสินใจไม่ถูก เราก็จะช่วยตัดสินใจให้”

เอช : “ถ้าเป็นงานที่ทำลงในคอมส่วนมากจะเป็นพาวเวอร์พอยท์ และได้รับทำทุกงานเพราะเป็นงานที่ถนัด ไม่ค่อยชอบงานด้านการสรุปเนื้อหา เพราะเวลาสรุปออกมาแล้วมันอ่านไม่ได้ใจความ ส่วนมากจะเป็นคนทำมากกว่าคนคิดที่จะวางแผนและออกแบบ”

2) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปและประเมินว่า “ตนเองมีความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจเป็นอย่างไร มีความรู้สึกอย่างไร เรามองเห็นถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจในตัวเราอย่างไร” สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ประเมินว่าตนเองมีความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจอยู่ในระดับน้อยไปถึงมาก

3) ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน แล้วให้สมาชิกกลุ่มเลือกว่า จากภาพสัตว์และข้อความที่กำหนดให้ สมาชิกกลุ่มแต่ละคนตรงกับสิ่งใดมากที่สุด จากนั้นเฉลยกิจกรรม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพว่า ตนเองมีบุคลิกความเป็นผู้นำและผู้ตามแบบใด พร้อมทั้งบอกจุดดีและจุดด้อยของแต่ละลักษณะบุคลิกภาพ

4) ผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพและได้ตระหนักรู้เกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจ สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับความรู้สึกและอารมณ์สูง ชอบช่วยเหลือดูแลคนรอบข้างแบบอบอุ่น ใส่ใจในรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ จะทำทุกวิถีทางที่ทำให้คนรอบข้างตัวรู้สึกดีอยู่เสมอ และทำตามความต้องการของผู้อื่นมากกว่าความต้องการของตนเอง (ส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพแบบหนู)

2.1.2 บรรยากาศมีความสนุกสนานและเป็นกันเอง

## 2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2.1 สมาชิกกลุ่มมีความสนใจ ความตั้งใจ และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และมีการซักถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับรายละเอียดและข้อมูลของกิจกรรม

2.2.2 สมาชิกกลุ่มรับฟังความคิดเห็น และใส่ใจในเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกกลุ่มด้วยกัน

## 3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 มีดังนี้

3.1 สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญและมองเห็นภาพความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเองได้ชัดเจนมากขึ้น และสมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ถึงลักษณะความเป็นผู้นำผู้ตามผ่านกิจกรรมผู้นำ 4 ทิศ อีกทั้งการได้รู้ถึงข้อดีและข้อเสียของตนเอง ทำให้สมาชิกกลุ่มมีแรงกระตุ้นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

3.2 สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ว่า เมื่อต้องทำงานร่วมกับผู้อื่น ตนเองควรปฏิบัติตัวอย่างไร เพื่อให้งานประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ

#### 4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

4.1 สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในให้คำปรึกษากลุ่ม สังเกตจากสมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้น มีความใส่ใจในการรับฟังความคิดเห็น และร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่มได้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์

4.2 บรรยาการมีความสุขสนุกสนานและเป็นกันเอง



## สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6

เรื่อง การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบความสำเร็จ (2)

วัน/เวลา วันอังคารที่ 16 กุมภาพันธ์ 2559 เวลา 13.15-14.05 น. และ

วันอังคารที่ 23 กุมภาพันธ์ 2559 เวลา 14.10-15.00 น.

สถานที่ ห้องแนะแนว 1 โรงเรียนเบญจมานูสรณ์

### ผลการดำเนินงาน

#### 1. ขั้นนำ

##### 1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

1.1.1 สมาชิกกลุ่มทบทวนข้อตกลงและเรื่องราวในการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมผู้นำ 4 ทิศ และการเล่าเรื่องราวของตนเอง สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้

1.1.2 บรรยากาศมีความเป็นกันเอง สมาชิกกลุ่มมีหน้าที่ที่ยึดมั่นแจ่มใส

##### 1.2 ข้อสังเกตในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2.1 สมาชิกกลุ่มมีความสนใจและเห็นถึงความสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มกล่าวขอโทษที่ทำให้ต้องเลื่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม เนื่องจากคุณตาเสียชีวิต แต่दनอยากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทุกครั้ง จึงขอเลื่อนวันให้คำปรึกษากลุ่มมาเป็นวันนี้ และสมาชิกกลุ่มอีกคนหนึ่งมาช้า เนื่องจากต้องไปซื้ออาหารกลางวันให้กับอาจารย์ จึงให้เพื่อนนำกระเป๋าตนเองมาก่อนและแจ้งเหตุผลกับผู้นำกลุ่ม แต่สมาชิกกลุ่มกลับมาเข้าร่วมให้คำปรึกษากลุ่มได้ทันเวลาพอดี

1.2.2 สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีการช่วยเหลือกัน มีการหยอกล้อกัน อย่างสนุกสนาน

#### 2. ขั้นดำเนินการ

##### 2.1 ผลการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ (Adlerian Group Counseling Theory) มีขั้นตอนดังนี้

1) ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงประโยชน์ของความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจว่า “ตัวเรามีอำนาจในตนเอง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่ม และสามารถทำให้สมาชิกกลุ่มประสบความสำเร็จได้”

2) ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคบรรยากาศในครอบครัว (Family Constellation) ผ่านการเล่าเรื่องครอบครัว โดยให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องเกี่ยวกับบรรยากาศครอบครัวตนเอง

ลำดับการเกิดของสมาชิกกลุ่มในครอบครัว มุมมองของสมาชิกกลุ่มต่อบุคลิกลักษณะของพี่น้อง และความสัมพันธ์ของพ่อแม่

อี : “เป็นลูกคนที่ 2 มีพี่น้องอีก 2 คน เป็นลูกคนกลาง พ่อแม่อยู่ด้วยกัน ครอบครัวไม่ค่อยอบอุ่นเท่าไร ทะเลาะกันบ่อยครั้ง ฐานะทางบ้านปานกลาง พ่อแม่ไม่จนไม่รวย”

เอช : “เป็นลูกคนที่ 2 มีพี่สาว 1 คน พ่อกับแม่อยู่ด้วยกัน มีความสุขกันดี อาจทะเลาะกันบ้างนิดหน่อยในเวลาความคิดเห็นไม่ตรงกัน ที่บ้านทำอาชีพรับจ้าง โดยไปรับงานมาจากข้างนอก”

3) ผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) สืบค้นและตีความข้อมูลจากรูปแบบชีวิตว่า “เขาเกิดข้อผิดพลาดอะไร และบุคคลใดมีอิทธิพลต่อสมาชิกกลุ่ม” สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่เล่าเรื่องราวของตนเองได้ดี ครอบครัวเป็นครอบครัวที่มีความสุข มีการทะเลาะกันบ้าง จากปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ บุคคลที่มีอิทธิพลต่อสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่คือพ่อแม่ ส่วนใหญ่พ่อจะมีบทบาทสำคัญ เพราะจะมีคำพูดและการตัดสินใจที่เด็ดขาด ร่วมกับการวาดภาพครอบครัวของตนเอง

ซี : “ครอบครัวของเราเปรียบเสมือนต้นไม้ เพราะว่าต้นไม้มีความร่มเย็น มีความมั่นคง มีรากฐานที่มั่นคง ซึ่งครอบครัวของเราเป็นครอบครัวที่มีฐานะมั่นคงปานกลาง ซึ่งต้นไม้กว่าจะเติบโตมา กว่าจะออกผลผลิตที่ดี ก็ต้องใช้เวลา เวลาจะทำอะไรอะไรให้ประสบความสำเร็จก็ต้องใช้เวลา และครอบครัวเหมือนพระอาทิตย์และท้องฟ้า คือแม้ว่าในครอบครัวจะไม่เข้าใจกันบ้างทะเลาะกันบ้าง ยังไงก็มีความสดใสรุ่งเรืองแจ่มใสเสมอ”

อี : “ครอบครัวเหมือนนมด ทำงานกันเป็นครอบครัว ช่วยกันสร้างรังจนสำเร็จเกิดเป็นบ้านใหม่ ช่วยกันขนอาหาร เข้ามาเก็บไว้เพื่อฤดูกาลต่อไป”

2.1.2 ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุป เกี่ยวกับสาระสำคัญที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนอ และให้กำลังใจ (Encouragement) ผ่านการให้ใจ ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษเขียนข้อความให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเขียนข้อความให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกกลุ่มด้วยกันเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตและสิ่งที่สมาชิกกลุ่มจะลงมือทำเพื่อให้ประสบความสำเร็จ และผู้นำกลุ่มให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม ด้วยการชื่นชม สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจที่จะเผชิญกับปัญหาและกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง “สิ่งที่เราจะได้พบเจอต่อไปในวันนี้หรือวันข้างหน้า ให้ทุกคนมีความเชื่อมั่น มีความเข้มแข็ง มีสติ”

## 2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2.1 สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกเขินอาย เมื่อต้องเล่าถึงเรื่องในครอบครัว ผู้นำกลุ่มจึงต้องให้สมาชิกกลุ่มวาดภาพเพื่อป้องกันบรรยากาศและความรู้สึกที่มีต่อครอบครัวของตนเอง ซึ่งช่วยลดความรู้สึกเขินอายลงได้ และได้เห็นถึงความรู้สึกที่ดีที่สมาชิกกลุ่มมีต่อครอบครัวผ่านการวาดภาพและการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางและคำพูด

2.2.2 บรรยากาศมีความสนุกสนาน มีเสียงหัวเราะดังเป็นระยะ

### 3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 มีดังนี้

3.1 สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ถึงสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งเริ่มจากครอบครัวของตนเอง นอกจากนี้ครอบครัวคือแรงผลักดันหรือกำลังใจสำคัญที่ทำให้เขาไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ และมีความรู้สึกว่ามีทะเลาะเถียงทางบวกด้านอำนาจเพิ่มขึ้น เมื่อได้เปรียบเทียบเรื่องราวของตนเองกับเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

3.2 สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ถึงความทะเลาะเถียงทางบวกด้านอำนาจเกี่ยวกับการรับฟังความคิดเห็น และการรับฟังเรื่องราวของเพื่อน

### 4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

4.1 สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอย่างมาก สังเกตได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 มีการให้คำปรึกษากลุ่ม 2 ครั้ง เนื่องจากมีสมาชิกกลุ่มคนหนึ่งต้องไปเรียนวิชาการ (เรียนรด.) ผู้นำกลุ่มแจ้งข้อมูลเบื้องต้นว่า ทำให้สามารถนำข้อมูลไปวิเคราะห์ผลได้เพียง 6 คน สมาชิกกลุ่มจึงขอให้ผู้นำกลุ่มให้คำปรึกษากลุ่มอีกครั้ง เพื่อจะได้นำผลจากทั้ง 8 คนไปใช้ในการวิจัย ซึ่งเพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ เห็นด้วยกับความคิดนี้

4.2 สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่ม เช่น สมาชิกกลุ่มขอเลื่อนวันให้คำปรึกษา แจ้งเหตุผลของการเข้าร่วมให้คำปรึกษากลุ่มช้ากว่าเพื่อน เป็นต้น มีความกระตือรือร้น รับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม และใส่ใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม

4.3 สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม แม้จะมีเสียงดัง ในระหว่างให้คำปรึกษากลุ่ม เพราะมีนักเรียนเข้ามาส่งงานหลังจากสอบเสร็จ สมาชิกกลุ่มจึงขยับเข้าหากันเพื่อจะได้รับการฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

4.3 บรรยาการมีความสนุกสนาน ครื้นเครง และเป็นกันเอง

## สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7

เรื่อง การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านประสบการณ์ (3)

วัน/เวลา วันอังคารที่ 23 กุมภาพันธ์ 2559 เวลา 10.00-11.00 น.

สถานที่ ห้องแนะแนว 1 โรงเรียนเบญจมานูสรณ์

### ผลการดำเนินงาน

#### 1. ขั้นนำ

##### 1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

1.1.1 สมาชิกกลุ่มทบทวนข้อตกลงและเรื่องราวในการให้คำปรึกษากลุ่ม เกี่ยวกับการเล่าเรื่องบรรยากาศครอบครัวตนเอง ลำดับการเกิดของสมาชิกกลุ่มในครอบครัว มุมมองของสมาชิกกลุ่มต่อบุคลิกลักษณะของพี่น้อง และความสัมพันธ์ของพ่อแม่ สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้

1.1.2 บรรยากาศมีความเป็นกันเอง และมีความผ่อนคลาย

##### 1.2 ข้อสังเกตในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2.1 สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่ม เนื่องจากสมาชิกกลุ่มไม่อยากให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มต้องรอตนเอง จึงขออนุญาตผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกกลุ่มด้วยกันไปบอกงานกับเพื่อนให้ทำงานกันไปก่อน และกลับมาเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มก่อนเวลาที่แจ้งไว้

1.2.2 สมาชิกกลุ่มมีความสนใจในเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม เพราะเป็นความรู้ใหม่ที่สมาชิกกลุ่มไม่เคยเรียนรู้มาก่อน

#### 2. ขั้นดำเนินการ

##### 2.1 ผลการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C (Teaching the A-B-Cs of REBT) และอธิบายเกี่ยวกับความหมายของทฤษฎีแบบ A-B-C ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 (ชุดที่ 1) ความหมายของทฤษฎีแบบ A-B-C ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 (ชุดที่ 1) ดังนี้

A : เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Activating Events)

B : ระบบความเชื่อ (Belief System)

C : ผลทางอารมณ์ที่ตามมา (The Emotional Consequence)

D : การโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing the Irrational Belief)

E : ผลจากความเชื่อที่สมเหตุสมผลแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Effect)

2.1.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าเรื่องราว ประสบการณ์ที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจด้านการเป็นผู้นำและผู้ตามซึ่งมาจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วให้สมาชิกกลุ่มฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ตามทฤษฎี A-B-C ด้วยเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 (ชุดที่ 2) ตัวอย่างการวิเคราะห์ความเชื่อตามทฤษฎี REBT ดังนี้

#### 1) กรณีของเอฟ

A : ไปเข้าค่ายกับพวกรร.ต่าง ๆ แล้วเค้าแบ่งกลุ่มและให้เลือกหัวหน้ากลุ่ม แล้ววางแผนว่าใครทำอะไร แล้วเขาทำแบบมีหลักการและประสบความสำเร็จอย่างสมบูรณ์

B : ทำไมเราคิดไม่ได้อย่างนั้น ทำไมเราวางแผนได้ไม่ดีขนาดนี้ เขาวางตำแหน่งงานได้สมบูรณ์แบบ

C : รู้สึกแบบน้อยใจตัวเองอยากจะทำได้บ้าง อย่างวางแผนให้ได้แบบสมบูรณ์และงานที่ได้มีคุณภาพ

D : เราควรทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุดและนำความคิดของเขา มาประยุกต์ใช้ในการทำงานของเรา และนำมาต่อยอดขึ้นไป

E : งานที่ทำอยู่ก็จะประสบความสำเร็จ และได้แนวคิด รูปแบบ การวางแผนต่าง ๆ

#### 2) กรณีของเอช

A : เห็นเพื่อนนำเสนอหน้าชั้นได้ดี และอาจารย์ชม

B : ฉันทำแบบเพื่อนไม่ได้ และอาจจะทำให้เพื่อนเสียคะแนน

C : รู้สึกเสียใจ และทำให้ฉันไม่อยากจะทำมัน

D : ทำไมถึงเราจะทำแบบเพื่อนไม่ได้

E : ในเมื่อทำได้ เราก็ต้องทำได้

2.1.3 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Active Disputing of Faulty Belief) (Corey. 2008: 383 และ จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 185) โดยสอนสมาชิกกลุ่มให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 (ชุดที่ 1) สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถไปปรับใช้กับตนเองในการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองให้มีความสมเหตุสมผลได้

2.1.4 บรรยากาศมีความเป็นกันเอง และมีการช่วยเหลือกัน เช่น ส่วนไหนที่เพื่อนไม่เข้าใจ สมาชิกกลุ่มจะอธิบายให้เพื่อนฟัง เป็นต้น

### 2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2.1 การสอนทฤษฎี A-B-C เป็นความรู้ใหม่สำหรับสมาชิกกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มให้ความสนใจ และมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม

2.2.2 สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจในการทำใบงาน ส่วนใดที่ไม่เข้าใจจะพยายามซักถามให้เกิดความเข้าใจ และสามารถทำใบงานได้จนสำเร็จ

### 3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 มีดังนี้

3.1 สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการเป็นผู้นำ และผู้ตามให้สมเหตุสมผล อีกทั้งการปรับเปลี่ยนความคิด ทำให้สมาชิกกลุ่มมีมุมมองต่อตนเองและผู้อื่นในทางที่ดี และมีการมองโลกในแง่บวกมากขึ้นด้วย

3.2 สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกที่ดี มีกำลังใจเพิ่มมากขึ้นและมีแรงกระตุ้นในการแสดงพฤติกรรมไปสู่เป้าหมายที่ต้องการมากขึ้น

### 4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

4.1 สมาชิกกลุ่มมีกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม สังเกตจากความตั้งใจ ความใส่ใจ และการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางและคำพูด สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้ครอบคลุมประเด็น

4.2 บรรยากาศมีความเป็นกันเอง และมีการช่วยเหลือกัน สมาชิกกลุ่มช่วยอธิบายเพิ่มเติมให้เพื่อนที่นั่งอยู่ข้าง ๆ ฟัง



## สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 8

เรื่อง การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ (1)

วัน/เวลา วันอังคารที่ 23 กุมภาพันธ์ 2559 เวลา 11.10-12.10 น.

สถานที่ ห้องแนะแนว 1 โรงเรียนเบญจมานูสรณ์

### ผลการดำเนินงาน

#### 1. ขั้นนำ

##### 1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

1.1.1 สมาชิกกลุ่มทบทวนข้อตกลงและเรื่องราวในการให้คำปรึกษากลุ่ม เกี่ยวกับปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการเป็นผู้นำและผู้ตามให้สมเหตุสมผล ทำให้เกิดความรู้สึกที่มีแรงกระตุ้นในการแสดงพฤติกรรมที่มุ่งเป้าหมายมากขึ้น สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้

1.1.2 บรรยากาศมีความเป็นกันเอง และมีความผ่อนคลาย

##### 1.2 ข้อสังเกตในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2.1 สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของการให้คำปรึกษา และเข้าร่วมให้คำปรึกษากลุ่มตรงเวลาทุกคน

1.2.2 สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือ มีความสนใจในการทำกลุ่ม มีการซักถามถึงการเข้ากลุ่มและบอกถึงความพร้อมของตนเอง เช่น ก่อนเริ่มทำกลุ่ม สมาชิกกลุ่มบอกว่า หนูพร้อมแล้วค่ะ เราจะทำอะไรคะกันคะ เป็นต้น

1.2.3 สมาชิกกลุ่มทุกคนมีความสนิทสนมกันมากขึ้น

#### 2. ขั้นดำเนินการ

##### 2.1 ผลการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Group Counseling Theory) โดยผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ว่า “การมิตรสัมพันธ์ที่ดี สามารถนำไปสู่การประสบความสำเร็จได้ ด้วยการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การมีคนที่เคียงข้างก้าวเดินไปพร้อม ๆ กับเรา เช่น มีเพื่อนหรือครอบครัวที่ดีคอยช่วยเหลือให้ผ่านอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ เราจะมีเขาช่วยพยุงให้เราลุกขึ้น มีเขาเป็นเพื่อนร่วมทางที่ทำให้เรามีกำลังใจลุกขึ้นอีกครั้ง เป็นต้น” จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดวิดีโอทัศน์ เรื่อง The Blind Side (แม้ฉันมีแต่รักแท้) (Movieclips Trailer Vault. 2015: online) หลังจากดูวิดีโอทัศน์จบแล้ว สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกสงสารตัวละครเอกของเรื่อง (ไมเคิล ออร์) ที่มีชีวิตที่น่าสงสาร ไม่มีใครดูแล แต่เมื่อไมเคิลได้รับการอุปการะจากครอบครัวหนึ่ง ทำให้เขามีชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งมีแม่บุญธรรมซึ่งให้ทั้งความรัก ให้การดูแลเป็นอย่างดี ทำให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ถึงการมีมิตรสัมพันธ์ที่ดีสามารถนำไปสู่

การประสบความสำเร็จได้ เช่นเดียวกับไมเคิลที่มีแม่บุญธรรม มีครอบครัวบุญธรรมที่ดี ทำให้เขาเป็น นักกีฬาอเมริกันฟุตบอลที่มีความสามารถ มีชื่อเสียง และประสบความสำเร็จคนหนึ่ง

ดี : “ขนาดชีวิตเขาไม่มีอะไรเลยอะ แต่พอวันหนึ่งเขามีได้เยอะขนาดนี้ เขาเก่ง เขามีอะไรได้เยอะมาก ๆ”

เอฟ : “อนาคตคนเราไม่แน่นอนอะครับ จากเขาคนที่ไม่มีอะไรเลย ไม่มีอนาคต ไม่มีอะไรเลย อยู่ดี ๆ มีคนอุปถัมภ์เลี้ยงดู เขามีความตั้งใจในตัวอยู่แล้ว ทำให้เขารวยขึ้นมาได้ เขาก่งมากเลยอะครับ”

2.1.2 ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองว่า “เรามีความรู้สึกอย่างไร” “มีใครที่คอยช่วยเหลือเรา” “เรารู้สึกอย่างไรที่มีคนเหล่านี้อยู่ข้าง ๆ เรา” และผู้นำกลุ่มใช้การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) เพื่อรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาโดยภาษาพูดและภาษาท่าทาง และสื่อความรู้สึกนั้นกลับไปแก่สมาชิกกลุ่มด้วยภาษาพูดที่เหมาะสม ชัดเจน

บี : “พ่อเขาก็ได้เลี้ยงดูเรามาตั้งแต่เล็กจนโต แม่หางาน ได้สอนอะไรหลาย ๆ อย่าง มีความรักให้เรา รู้สึกอบอุ่น รู้สึกดี มีความสุขที่มีเขาอยู่ข้าง ๆ (มีท่าทางเขิน)”

เอฟ : “ของผมน่ะแม่ครับ เขาให้ตั้งค์เราเรียน ส่งเสียเราเรียน ผมอยากเรียนอะไร เขาก็คอยให้ตั้งค์ผมาเรียนอย่างเดียว ก็แล้วผม ขอแค่จบมามีงานทำ รับผิดชอบ เขาไม่ยาก ผมนไปทางที่เราไม่ชอบ เขาไม่บังคับครับ เราไปตามสไตล์ของเราครับ ผมอยากเรียนตำรวจ เขาส่งเสียเงินให้ไปเรียนเต็มที่แล้วครับ อยากไปไหนก็ไปเลย แต่ว่าก็จบมามีงานทำ มีหลักฐานที่มั่นคง เขาขอแค่อย่างเดียวเลยครับ จบไปมีงานทำ มีหลักฐานที่มั่นคงแล้วก็สบายอะครับ รู้สึกดีครับ ที่มีเขาอยู่ข้าง ๆ มีแรงผลักดันแบบต้องเรียนให้จบก่อน ต้องให้พ่อกับแม่ได้ใช้เงินของเราก่อนก่อนที่ทำงานจะจากไปครับ”

2.1.3 บรรยากาศมีความอบอุ่นและมีความผ่อนคลาย

## 2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2.1 สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจในการดูวิดีโอเป็นอย่างมาก ทุกคนเงิบเสียง เพื่อตั้งใจดูและฟัง สมาชิกกลุ่มคนหนึ่งบอกว่า หนูจะไปหาหนังมาดู น่าสนใจ

2.2.2 สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือและมีความสนใจในการทำกิจกรรม

2.2.3 สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกร่วมกับการทำกิจกรรม ทำให้สามารถเชื่อมโยงกับประสบการณ์หรือมุมมองของตนเองได้ง่ายขึ้น

## 3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 มีดังนี้

3.1 สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์

3.2 สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างความเป็นมิตรกับผู้อื่น นอกจากนี้ การให้คำปรึกษากลุ่มยังช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจ มีแรงกระตุ้นในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

3.3 สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงความรู้สึกของการมีมิตรสัมพันธ์ที่ดีสามารถนำไปสู่การประสบความสำเร็จได้

#### 4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

4.1 สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม สังเกตจากการแสดงออก การตั้งใจดูวิดิทัศน์ เสียงเงียบในระหว่างทำกิจกรรม การขยับเข้าหากันเพื่อจะได้ฟังเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มได้ชัดเจน

4.2 ความรู้สึกที่สมาชิกกลุ่มที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นความรู้สึกที่เป็นไปในทางที่ดี และมีความรู้สึกที่ดีต่อครอบครัวหรือคนใกล้ชิดเพิ่มมากขึ้น

4.3 บรรยาการมีความผ่อนคลาย ความเป็นกันเอง และความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม



## สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 9

เรื่อง การเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ (2)

วัน/เวลา วันอังคารที่ 23 กุมภาพันธ์ 2559 เวลา 13.05-14.00 น.

สถานที่ ห้องแนะแนว 1 โรงเรียนเบญจมานูสรณ์

### ผลการดำเนินงาน

#### 1. ขั้นนำ

##### 1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

1.1.1 สมาชิกกลุ่มทบทวนข้อตกลงและเรื่องราวในการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับการสร้างแรงกระตุ้นในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และเสริมสร้างความเป็นมิตรกับผู้อื่นจากการดูวิดีโอและการบอกเล่าเรื่องราวของตนเอง สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้

1.1.2 บรรยากาศมีความผ่อนคลาย และเป็นกันเอง

1.1.3 สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และมีการซักถามถึงสิ่งที่จะทำต่อไป

##### 1.2 ข้อสังเกตในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2.1 สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตรงเวลาทุกคน

1.2.2 สมาชิกกลุ่มรู้สึกตื่นตัวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม เพราะมีอุปกรณ์เพิ่มเติมคือมีการเปิดวิดีโอ มีความสนใจ และมีการซักถามเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม เช่น เราจะดูอะไรกันคะ พี่จะเปิดอะไรคะ หนังสืออะไรคะ เป็นต้น

#### 2. ขั้นดำเนินการ

##### 2.1 ผลการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) โดยให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เกี่ยวกับสถานการณ์ในชีวิตในส่วนที่เขายังไม่กล้าแสดงพฤติกรรมหรือยังสงสัยในสัมพันธภาพที่ค้างคาผ่านการลองเป็นเขาดู เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปความคิดความรู้สึกหลังจากทำเทคนิค “มีความคิดความรู้สึกอย่างไรต่อบทบาทสมมติที่ได้แสดง”

2.1.2 ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มดูถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ของตนเอง “ตัวเรามีมิตรสัมพันธ์ที่ดี ความสัมพันธ์ของเราเป็นอย่างไร เหตุการณ์อะไรที่เราอยากเล่าเกี่ยวกับความสัมพันธ์ภาพ ความรู้สึกตอนนั้นเป็นอย่างไร”

2.1.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มอ่านเรื่อง รอยตะปูของพ่อ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จัก การรักษาสัมพันธภาพว่า เราจะรู้ทันความโกรธ มีสติว่า เราจะไม่ปล่อยให้ความโกรธครอบงำ จน ทำลายสัมพันธภาพระหว่างตัวเราเองและผู้อื่น ซึ่งมิตรสัมพันธ์ที่ดีจะยังคงอยู่ต่อไป ถ้าเรารู้จัก ปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น

เอ : “ได้รู้ว่าเราจะทำอะไรเราก็ต้องคิดก่อนทำ เพราะเราไม่รู้ว่าสิ่งที่เรากำลังจะ ทำนั้นมันดีหรือไม่ดี มันจะให้ผลดีหรือผลเสียมากกว่า”

อี : “ทำอะไรก็ควรคิดก่อนพูดค่ะ ถ้าเกิดเราพูดไปแล้ว คนอื่นอาจจะเสีย ความรู้สึกกับคำพูดเราก็ได้ เราจะได้ไม่ต้องมาเสียใจทีหลังว่าพูดไปทำไม”

2.1.4 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive Response) เป็นการกล้าในการติดต่อสื่อสารและมีความก้าวร้าวน้อย มี 4 ขั้นตอน (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2557: 132) ดังนี้

ขั้นที่ 1 “เมื่อ...” (พูดถึงพฤติกรรมของคนอื่นอย่างเป็นรูปธรรม)

ขั้นที่ 2 “ผลกระทบคือ...” (พูดถึงการกระทำของคนอื่นนั้นมีผลกระทบต่อบุคคลอย่างไร)

ขั้นที่ 3 “ฉันรู้สึก...” (อธิบายถึงความรู้สึกของคุณ)

ขั้นที่ 4 “ฉันหวังว่า...” (เสนอแนะว่าอะไรที่คุณอยากให้เกิดขึ้นหรือต้องการ)

การตอบสนองอย่างเหมาะสมของสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

#### 1) กรณีของเอ

ขั้นที่ 1 “เมื่อเพื่อนให้คำปรึกษาเรื่องเรียนกับเรา ช่วยอธิบายการบ้านให้ฟัง เราก็ได้แค่พูดว่า ขอบใจนะที่ช่วย (จริงอยากพูดอะไรมากกว่านั้น)”

ขั้นที่ 2 “ผลกระทบคือรู้สึกเกรงใจเพื่อน”

ขั้นที่ 3 “ฉันรู้สึกว่าเพื่อนให้ความสำคัญกับเรา ถึงแม้ในขณะนั้นเพื่อนอาจจะทำงานอื่นอยู่ แต่ก็รู้สึกขอบคุณเพื่อน”

ขั้นที่ 4 “ฉันหวังว่าฉันจะไปขอบคุณเพื่อน ถ้ามีงานไหนที่เราทำได้ เราจะช่วยเธอนะ อาจจะชื่อน้ำ ขนม เล็ก ๆ น้อย ๆ ตอบแทนน้ำใจเพื่อน”

#### 2) กรณีของบี

ขั้นที่ 1 “เมื่อเพื่อนช่วยเหลือเราเวลาลำบาก เราก็จะรู้สึกดีใจ ขอบคุณ แต่จะเป็นคนที่ขี้นเลยไม่กล้าบอกเพื่อน อย่างเช่นเรื่องครอบครัว เรื่องตัว”

ขั้นที่ 2 “ผลกระทบคือรู้สึกอึดอัดมากเวลามีปัญหา แต่พอเพื่อนได้ช่วยเหลือ ก็รู้สึกโล่งใจ รู้สึกอยากขอบคุณ ความรู้สึกอึดอัดก็ไม่มีอีกเลย”

ขั้นที่ 3 “ฉันรู้สึกอยากขอบคุณ มีแรงสำหรับการก้าวเดินต่อไปโดยมีเพื่อนเดินไปพร้อมกับเรา”

ขั้นที่ 4 “ฉันหวังว่าเราจะได้เป็นเพื่อนกันแบบนี้ตลอดไป”

2.1.5 หลังจากทำเทคนิคแล้ว สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกที่คนที่ยากขอบคุณมากที่สุดคือพ่อกับแม่ ที่เป็นคนเลี้ยงดู อดทน เหนื่อยกับพวกเขา คอยให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือ และอยู่ข้างๆ พวกเขาเสมอ พวกเขาจึงอยากจะขอบคุณและต่อไปในอนาคตจะตอบแทนพ่อแม่บ้าง ด้วยการเลี้ยงดูพ่อแม่ ทำให้พ่อแม่สบายที่สุดเท่าที่พวกเขาจะทำได้

เอฟ : “อยากจะบอกพ่อกับแม่ที่คอยเลี้ยงดูมา ขอขอบคุณที่ส่งเสียเราเรียน ขอขอบคุณที่ดูแลเวลาเราป่วย ขอขอบคุณที่หาเงินให้เราใช้ ขอขอบคุณที่ทำให้เรามีวันนี้ ขอโทษที่ดี ขอโทษที่ไม่เชื่อฟัง ขอโทษที่ไม่สนใจ ขอโทษที่ไม่ตั้งใจเรียน ขอโทษที่ออกนอกกลุ่มนอกทาง แต่อยากจะให้แม่รู้ว่าวันข้างหน้า ไม่อยากเห็นพ่อกับแม่ลำบาก เดี่ยวโตไปมีงานทำ มีฐานะมั่นคงจะให้พ่อนอนอยู่บ้านเลย ไม่ต้องทำอะไร เดี่ยวเอาตังค์มากองให้ใช้ ไม่ต้องมาทำงานและจะคอยเลี้ยงดูเอง”

จี : “ขอบคุณที่พ่อกับแม่คอยดูแล เลี้ยงดู ส่งเสีย อบรม เรามาตลอด สักวันหนึ่ง เราจะตอบแทนที่พ่อแม่ช่วยเหลือเรา โดยจะเลี้ยงดูพ่อแม่ ทำให้พ่อกับแม่สบายที่สุด ไม่ให้พ่อกับแม่ลำบากเลย”

## 2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2.1 สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจในการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมาก แม้จะมีเสียงรบกวนบ้าง เนื่องจากเป็นเวลาหลังสอบ จึงมีนักเรียนเข้ามาส่งงาน

2.2.2 สมาชิกกลุ่มมีการช่วยเหลือกันและแบ่งปันกัน เช่น สมาชิกกลุ่มที่นั่งใกล้กัน ไม่เข้าใจ เพื่อนสมาชิกกลุ่มจึงช่วยอธิบายให้เพื่อนฟังอีกครั้ง

## 3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 มีดังนี้

3.1 สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์มากขึ้น

3.2 สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับการการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ การแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น

3.3 สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกที่ดีต่อการทำกลุ่ม ทำให้มีความกล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกของตนเองมากขึ้น เช่น การบอกรักพ่อแม่ เป็นต้น และมีแรงผลักดันเพิ่มขึ้นจากแรงสนับสนุนของผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกกลุ่มอีกด้วย

## 4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

4.1 บรรยากาศมีความเป็นกันเอง มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการให้กำลังใจ และให้คำแนะนำเพื่อน เช่น สมาชิกกลุ่มคนหนึ่งบอกว่า กล้าบอกในกลุ่มแต่ก็ไม่กล้าไปทำจริง ๆ เพื่อนสมาชิกกลุ่มจึงเสนอแนะว่า ลองกลับบ้านไปทำดูซิ ไปบอกรักพ่อแม่ เป็นต้น

4.2 สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม สังเกตได้จากความตั้งใจ ความกระตือรือร้นในการทำกลุ่ม แม้จะมีเสียงรบกวนบ้างบางช่วง แต่สมาชิกกลุ่มสามารถทำกลุ่มได้อย่างสนุกสนาน มีเสียงหัวเราะเป็นระยะ ๆ และสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้ดี

## สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10

เรื่อง ยุติการให้คำปรึกษา

วัน/เวลา วันอังคารที่ 28 กุมภาพันธ์ 2559 เวลา 15.00-16.00 น.

สถานที่ ห้องแนะแนว 1 โรงเรียนเบญจมานูสรณ์

### ผลการดำเนินงาน

#### 1. ขั้นนำ

##### 1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

1.1.1 สมาชิกกลุ่มทบทวนข้อตกลงและเรื่องราวในการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับการแสดงบทบาทสมมติ การอ่านเรื่องรอยตะปูของพ่อ และการตอบสนองอย่างเหมาะสม สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้

1.1.2 บรรยากาศมีความสนุกสนาน มีความเป็นกันเอง

##### 1.2 ข้อสังเกตในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2.1 สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตรงเวลาทุกคน

1.2.2 สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม แม้จะมีท่าทางเหนื่อยล้าจากการให้คำปรึกษาตลอดทั้งวัน แต่ก็มีความสนุกสนาน มีใบหน้าที่ยิ้มแย้ม สดใส และมีเสียงหัวเราะเป็นระยะ

#### 2. ขั้นดำเนินการ

##### 2.1 ผลการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Group Counseling Theory) โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและสรุปประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม แล้วแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกในสิ่งที่ตนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 9 ครั้งที่ผ่านมา ให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม “ประโยชน์ที่ได้รับมีอะไรบ้าง ความทะเยอทะยานทางบวกที่ได้จากการทำกลุ่ม และมองชีวิตของตนเองอย่างไร”

เอฟ : “ได้แนวคิดใหม่ ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและได้วิธีการคิดแก้ปัญหาในด้านต่างๆทั้งการแก้ปัญหาอะไรต่าง ๆ และได้ความสนุกสนาน ความสามัคคีกัน และเข้าใจความคิดของเพื่อน ๆ ที่เรายังไม่รู้เราได้ให้ข้อคิดและแชร์ประสบการณ์ที่ตนเองพบเจอมา เพื่อเป็นแนวคิดในการใช้ชีวิตประจำวัน เมื่อกลับไปจะนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง เช่น ในการดำเนินชีวิต การแก้ปัญหา การทำงานทั้งงานของตนเองและงานกลุ่ม ประยุกต์ใช้ในการทำงานเป็นทีม มีการวางแผนงานที่ดีและได้ทัศนคติที่ดีต่อคนรอบข้าง ควรมีกิจกรรมอย่างนี้ในสถานศึกษา

ต่าง ๆ เพราะเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ดีและมีความน่าสนใจและก็ขอขอบคุณพี่ ๆ ที่ได้ให้ความรู้และข้อคิดดี ๆ มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ขอขอบคุณครับ”

จี : “ได้เห็นความคิดที่แตกต่างกันหรือเหมือนกันของแต่ละคน รู้ถึงวิธีการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นของเพื่อน ๆ แต่ละคน ได้รู้จักครอบครัวและตัวของเพื่อนมากขึ้น ได้แสดงความคิดเห็นในเรื่องราวต่าง ๆ ตามที่เราคิดที่เราเข้าใจ วิธีการแก้ปัญหาในวิธีของเราเอง ได้มองเห็นเป้าหมายในอนาคต ความฝันที่อยากเป็นชัดเจนมากยิ่งขึ้น เราสามารถนำแบบทดสอบต่าง ๆ ที่พี่ ๆ ได้ทำขึ้นมาไปใช้เป็นกระบวนการคิด การแก้ไขปัญหาที่เป็นขั้นเป็นตอน อยากให้มีกิจกรรมอย่างนี้ต่อไป จะได้มีวิธีจัดการกับปัญหาของตนเองมากยิ่งขึ้น และขอบคุณพี่ ๆ มาก ๆ ที่มาให้ความรู้ค่ะ”

2.1.2 ผู้นำกลุ่มแจกบัตรอวยพรให้สมาชิกกลุ่มทุกคน และให้สมาชิกกลุ่มเขียนชื่อตนเองไว้บนบัตรอวยพร ให้สมาชิกกลุ่มนำบัตรอวยพรของตนให้เพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ ตนเองเขียนบัตรอวยพรให้เกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้ร่วมให้คำปรึกษากลุ่มด้วยกันและให้กำลังใจซึ่งและกัน โดยผู้นำกลุ่มใช้การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เพื่อรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 131) ผ่านการเขียนบัตรอวยพร และเสริมแรง (Reinforcement) โดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มต่อเพื่อนสมาชิกกลุ่มด้วยการชื่นชม ยอมรับ สนับสนุน และการให้ความใส่ใจ (Corey. 2008: 345; และ จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 156-157)

2.1.3 บรรยายภาคเติมความไปด้วยความอบอุ่น และการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สมาชิกกลุ่มทุกคนตั้งใจเขียนข้อความอวยพร เพื่อให้กำลังใจผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

## 2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2.1 สมาชิกกลุ่มได้รับกำลังใจและข้อความอวยพรจากผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

2.2.2 สมาชิกกลุ่มได้รับความรู้ และประสบการณ์ที่ดีจากการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่กล่าวขอบคุณผู้นำกลุ่มที่มาให้คำปรึกษากลุ่ม และต้องการให้จัดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบนี้อีก ทั้งจัดกับกลุ่มตนเอง กับเพื่อน ๆ ของตนเอง หรือในสถานศึกษาอื่น ๆ

## 3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 มีดังนี้

3.1 สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มได้รับกำลังใจ แรงผลักดันที่จะทำตามเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จ และประโยชน์ที่ได้รับ เช่น การให้ความใส่ใจดูแลคนใกล้ชิดและครอบครัว การรู้จักการคิดก่อนพูดเพื่อที่จะสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นต้น

### 3.2 การยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.3 ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปผลการให้คำปรึกษาที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก

#### 4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

4.1 สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอย่างดี สังเกตได้จากความกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ ไม่คุยกันเองในกลุ่ม และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

4.2 บรรยากาศมีความเป็นกันเอง สนุกสนาน อบอุ่น และผ่อนคลาย แม้ว่าสมาชิกกลุ่มบางคนจะเริ่มมีท่าทางเหนื่อยล้าจากการให้คำปรึกษากลุ่มตลอดทั้งวัน



## สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นรายบุคคล

### สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นรายบุคคล กรณีของเอ

#### ข้อมูลทั่วไป

“เอ (นามสมมติ) เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เอเป็นลูกคนที่ 1 มีน้อง 1 คน พ่อแม่อยู่ด้วยกัน ครอบครัวมีความสุขรักใคร่กันดี อาชีพหลักของครอบครัวคือการเกษตรในพลอย เอเป็นคนร่าเริง เรียบร้อย และเข้ากับคนอื่นได้ง่าย ความฝันของเอคืออยากเป็นคุณครู แต่เมื่อโตขึ้นอยากทำงานในห้องแอร์ เมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ถ้าเป็นงานกลุ่มจะเป็นคนริเริ่มแนวคิดเรื่องนั้นๆ ช่วยเพื่อนวางแผนงาน ลงมือทำ ถ้าเสียตังค์ก็จะช่วยกันเฉลี่ยตังค์ ถ้างานไม่เยอะมากก็จะอาสาเอากลับไปทำที่บ้านเอง เพราะบางครั้งไม่สะดวกมาทำในวันหยุด ถ้ามีงานเขียนก็จะเป็นคนอาสาเขียน เพราะเป็นคนทำงานเรียบร้อย”

#### กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 เอเลือกที่นั่งทางขวามือของผู้นำกลุ่ม เอมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ผู้นำกลุ่มอธิบายและชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม วิธีการ รูปแบบ ข้อตกลงของการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำเปิดเผยตนเอง ผ่านกิจกรรม “สัตว์หรือดอกไม้ที่ชื่นชอบ” (Training Game, Inc. 2015: 3) เพื่อละลายพฤติกรรมอันนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพ โดยให้สมาชิกกลุ่มวาดสัญลักษณ์แทนตัวเอง เช่น ดอกไม้, สัตว์ ฯลฯ แล้วให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบรรยายเหตุผลของการคิดภาพสัญลักษณ์แทนตนเอง พร้อมทั้งบอกจุดเด่นหรือข้อดีของตนเอง ซึ่งเอวาดรูปดอกทานตะวันและวาดรูปคิดดี “วาดรูปดอกทานตะวัน แทนความเป็นตัวเราที่ว่า เป็นคนร่าเริง เป็นคนไม่กลัวต่อโลกภายนอก พร้อมรับมือกับสิ่งที่จะเกิดในแต่ละวัน และคิดดี แทนความเป็นตัวเราที่ว่า เป็นคนมองโลกในแง่ดี ชอบความนิ่มนวล จุดเด่นคือ ทำงานเรียบร้อย เข้ากับคนอื่นได้ง่าย และเป็นคนผิวสีน้ำตาล” แล้วผู้นำกลุ่มถามถึงความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เอได้รับคำแนะนำจากคุณครูให้มาเข้าร่วม ไม่ได้คาดหวังอะไร แต่คิดว่าต้องเป็นเรื่องที่ดี จากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายของความทะเยอทะยานทางบวกและชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันบอกเล่าความรู้สึกต่อความทะเยอทะยานทางบวก “เวลาจะทำอะไรก็มีความตั้งใจที่จะทำ แต่ถ้ามัน

ทำไม่สำเร็จจริงๆก็อาจจะเปลี่ยนไปทำอย่างอื่นแทนอะคะ” สิ่งที่ได้เรียนรู้จากเทคนิค “ทำให้รู้จุดเด่นของเราแล้วก็ให้รู้ว่าเพื่อน ๆ มีจุดเด่นอะไรบ้างที่เราอาจจะไม่เคยรู้มาก่อน”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 เอมิทำทางที่ผ่อนคลายมากขึ้น สีน่ายิ้มแย้มแจ่มใส การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเป้าหมายชีวิตหรือความคาดหวังของตนเองและเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ โดยผู้นำกลุ่มใช้การเปิดวิทัศน์ เรื่อง จงเชื่อในตัวตนของคุณ เอบอกว่า “เขาเอาปมด้อยของตัวเองที่เขาได้อยู่ในตัวอะคะมาปรับให้มันดีขึ้น จนเขาดีขึ้นอะคะ” เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่การมองตนเอง เอมองว่า เวลาตนเองทำงานได้ไม่ดี จะใช้คนอื่นเป็นแบบอย่างเพื่อสร้างแรงกระตุ้นให้กับตนเอง “บางครั้งเราทำงานแล้วมันไม่ได้ตั้งใจเรา เราก็แบบรู้สึกไม่พอใจในตนเอง แต่คราวนี้เห็นคนอื่นทำได้ก็พยายามปรับปรุงตัวเอง ให้ทำจนสำเร็จได้” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการระลึกความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollection) ชวนสมาชิกกลุ่มนึกย้อนหลังเมื่อพวกเขาเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 “เมื่อครั้งยังเด็กฉัน...” และสมาชิกกลุ่มร่วมกันเล่าเรื่องราวของตนเองและรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกกลุ่มอย่างตั้งใจ ซึ่งเมื่อครั้งยังเด็กของเอ “ตอนป.6 อยากรับทุนครู ถ้าเห็นเด็กก็จะจับเด็กมาคิดลายมือให้หมดเลย และตอนนั้นมองตัวเองว่าเป็นคนที่ค่อนข้างนิ่ง ๆ ไม่ยุ่งกับใคร เพราะตอนนั้นพี่ย้าย รร.มา จึงทำให้ปรับสภาพไม่ทัน แต่พออยู่ไปเรื่อย ๆ ทำให้รู้ว่า เราสามารถเข้ากับคนอื่นได้” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) ให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งเอเปลี่ยนแปลงเป้าหมายเพื่อให้สอดคล้องกับตลาดแรงงาน “พอตอนโตขึ้นมันเปลี่ยนอะคะ อยากรทำงานในห้องแอร์ นั่งเขียนก็คือนักบัญชี ที่อยากเปลี่ยนเพราะว่าช่วงนี้มันกำลังจะเปิดอาเซียนอะคะ AEC งานพวกนี้มันก็จะเข้ามาเยอะ เงินเดือนก็ดี” อีกทั้งผู้นำกลุ่มใช้การให้กำลังใจ (Encouragement) ด้วยการชื่นชมสมาชิกกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจตนเอง ซึ่งเอให้กำลังใจเพื่อน “เฮ้ พนมมือ ถ้าเราอยากทำอะไรก็อยากทำให้เต็มที่ก่อน ไม่ว่าจะเกิดอุปสรรคอะไรขึ้นก็ทำตามอย่างเพ็งไปท้อ ไม่ต้องท้อกับอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น ทุกอย่างมันมีวิธีแก้อยู่แล้ว ขึ้นอยู่กับว่า เราจะแก้มันด้วยวิธีไหนเท่านั้นเอง”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 เอมิสีน่ายิ้มแย้มแจ่มใส มีความตั้งใจในการเข้าร่วมกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพเป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จของตนเองและมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จที่ต้องการ โดยผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้เทคนิคการสร้างประสบการณ์ผ่านการทำให้มองเห็นภาพ (Creating Experiences through Visualization) ให้สมาชิกกลุ่มหลับตาแล้วนึกถึงภาพแห่งความสำเร็จ โดยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกถึงความสำเร็จ ซึ่งก็จะมีลักษณะเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่มีภาพแห่งความสำเร็จนั้น ๆ แล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องภาพแห่งความสำเร็จของตนเอง” ซึ่งภาพแห่งความสำเร็จของเอ “ทำงานแบบเรียนจบ มีเงินเดือนในแต่ละเดือนก็จะส่งเงินให้พ่อแม่ได้ใช้ ได้ตอบแทนพระคุณท่านที่ได้ส่งเสียเรียนมาตั้งแต่เด็กเลย แล้วแบบอยากให้พ่อแม่สบาย ถ้าเป็นภาพถ่ายก็จะมีเอ ครอบครัวถ่ายรูปด้วยกัน เอเรียนจบ

ครูรู้สึกภูมิใจในตัวเอง เกิดมาครั้งหนึ่งแล้วคือชีวิตของเราประสบความสำเร็จในชีวิตแล้วอะ มีงานทำ เรียนจบ” ซึ่งการเดินทางของเอ“ตอนนี้ก็ต้องรอให้เรียนจบ ม.6 ก่อนแล้วก็สอบเข้ามหาลัย ถึงเรียนจบแล้วถึงได้ทำงาน ก็คือเกือบครึ่งแล้ว” จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปภาพแห่งความสำเร็จของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน พร้อมทั้งเสริมแรงว่า “ภาพแห่งความสำเร็จของทุกคนในวันนี้ต้องประสบความสำเร็จได้ต่อไป ถ้าเราตั้งใจและลงมือทำให้ประสบความสำเร็จ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 เอมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ท่าทางมีความสุขสนุกสนาน มีความตั้งใจ การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา โดยมีการวางแผน การลงมือทำ มีความรู้ความสามารถในการจัดการกับปัญหาและมีแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสร้างประสบการณ์ความสำเร็จ (Success Experiences) ผ่านการแก้ปมเชือก ความรู้สึกหลังแก้ปมเชือกสำเร็จ “มันโล่งอะค่ะ พอแก้เสร็จ เหมือนมันไม่มีอะไรแล้วอะ” แล้วผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem Solving) ผ่านการจัดการปัญหา เอบอกว่า “มีปัญหาทำงานเสร็จไม่ตรงกับเวลาที่ส่ง สาเหตุเกิดจากชะล่าใจว่าเดี๋ยวค่อยทำก็ได้ รอให้ใกล้ๆถึงวันกำหนดส่งก่อนแล้วค่อยทำ ทางแก้ไขที่คิดไว้คือ 1) พยายามรีบทำงานให้เสร็จเร็วขึ้น 2) ลอกเพื่อน จะลองพยายามรีบทำงาน ทำให้เร็วขึ้น เมื่อทำงานเสร็จทันเวลาสบายใจไม่ต้องกังวล” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการทำสัญญาพฤติกรรม (Contingency Contracts) ผ่านการทำใบงานสัญญากันนะ เอบอกว่า “1) ฉันจะทำงานให้เสร็จตรงตามเวลาที่กำหนดให้ได้ โดยพยายามทำงานให้เสร็จไว ๆ ระยะเวลา 1 สัปดาห์ รางวัลคือไปกินมะม่วง 2) ฉันอยากเรียนคณิตให้เก่ง โดยพยายามทบทวนบทเรียนหลังจากที่อาจารย์สอนเสร็จ ระยะเวลา 1 วัน รางวัลคือไปกินป๊อปปี้ 1 กล่อง 3) ฉันอยากมีเงินเก็บเป็นของตัวเอง โดยในแต่ละวันหลังจากเลิกเรียนไม่ว่าจะเหลือกี่บาทก็ต้องเอาไปหยอดออมสิน ระยะเวลา 1 ปี รางวัลคืออยากได้อะไรก็ซื้อได้”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 เอมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญและมองเห็นภาพความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเอง ทำให้มีแรงกระตุ้นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ โดยผู้นำกลุ่มทำกิจกรรมผู้นำ 4 ทิศ เมื่อทำงานกลุ่ม เอบอกว่า “เป็นคนริเริ่มแนวคิดเรื่องนั้น ๆ ช่วยเพื่อนวางแผนงาน ลงมือทำ ถ้าเสียตังค์ก็จะช่วยกันเฉลี่ยตังค์ ถ้างานไม่เยอะมากก็จะอาสาเอากลับไปทำที่บ้านเอง เพราะบางครั้งไม่สะดวกมาทำในวันหยุด ถ้ามีงานเขียนก็จะเป็นคนอาสาเขียน เพราะเป็นคนทำงานเรียบร้อย” แล้วผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปและประเมินตนเอง เอให้คะแนนความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจตนเอง 8 คะแนน จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน แล้วให้สมาชิกกลุ่มเลือกว่า จากภาพสัตว์และข้อความที่กำหนดให้ สมาชิกกลุ่มแต่ละคนตรงกับสิ่งใดมากที่สุด จากนั้นเฉลยใบงาน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพว่า ตนเองมีบุคลิกความเป็นผู้นำและผู้ตามแบบใด พร้อมทั้งบอกจุดดีและจุดด้อยของแต่ละลักษณะบุคลิกภาพ ซึ่งมีลักษณะของผู้นำแบบหนู และเพื่อนสมาชิกกลุ่มบอกว่า มีลักษณะผู้นำแบบหนูและกระตือรือร้น อีกทั้ง

ผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพและได้ตระหนักรู้เกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 เอมีลีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส เมื่อมาถึงห้องให้คำปรึกษากลุ่ม เธอแจ้งว่า ปีก่อนจะมาเข้า เนื่องจากต้องไปซื้ออาหารกลางวันให้กับอาจารย์ การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเองเพิ่มขึ้น (รับรู้ด้านความรู้สึก) มีการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และมองเห็นถึงการมีสัมพันธภาพที่ดี โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคบรรยากาตในครอบครัว (Family Constellation) ผ่านการเล่าเรื่องครอบครัว ซึ่งเธอบอกว่า “เป็นลูกคนที่ 1 มีน้อง 1 คน พ่อแม่อยู่ด้วยกัน ครอบครัวมีความสุขรักใคร่กันดี ที่บ้านเจียรระโนลลอย” ผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) สืบค้นและตีความข้อมูลจากรูปแบบชีวิต เธอบอกว่า “ก็มีปัญหาทะเลาะกันบ้างค่ะ แต่ไม่บ่อย ปัญหาหนี้สินอะค่ะ เช่น ภายในเดือนนี้เงินมันหมุนไม่ทันอะค่ะ แบบว่ามันมีค่ารถ ค่าบ้าน ค่าเช่าบ้านอะไรแบบนี้ค่ะ ค่ากิน บางครั้งทำงานมาทั้งอาทิตย์แต่เงินเดือนมันไม่พอ เงินมันก็หมด ไม่รู้ว่าปัญหามันมาจากไหน ถ้าไปยืมคนอื่น มันก็ยิ่งเป็นหนี้ ก็มีทะเลาะกันเรื่องนี้สิน คนที่มีอิทธิพลคือพ่อแม่ คนที่มีอิทธิพลมากที่สุดคือพ่อ เพราะพ่อเป็นคนคือแบบถ้าพูดคำไหนคือ ถ้าหนูไม่ฟังเขาก็จะแบบว่า ว่าหนูอะค่ะ ถ้าให้คะแนนความสุขในบ้านเต็ม 10 ให้ 8 ค่ะ” ร่วมกับการวาดภาพครอบครัวของตนเอง “ครอบครัวเหมือนลูกเปิด เพราะลูกเปิดมักจะไปกันเป็นครอบครัว มีความรักให้กัน จะมีพ่อเป็นผู้นำ และแม่กับลูกเป็นผู้ตาม และครอบครัวเหมือนท้องฟ้า เพราะครอบครัวเปิดกว้าง มีจิตใจที่ดี สดใส” ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุป เกี่ยวกับสาระสำคัญที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนอ และให้กำลังใจ (Encouragement) ผ่านการให้ใจ ซึ่งผู้นำกลุ่มให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มว่า “สิ่งที่เราจะได้พบเจอต่อไปในวันนี้หรือวันข้างหน้า ให้ทุกคนมีความเชื่อมั่น มีความเข้มแข็ง มีสติ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 เอมีลีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสและมีความตั้งใจในเข้ากลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการเป็นผู้นำและผู้ตามให้สมเหตุสมผล ทำให้เกิดความรู้สึกที่มีแรงกระตุ้นในการแสดงพฤติกรรมที่มุ่งเป้าหมายมากขึ้น โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C (Teaching the A-B-Cs of REBT) แล้วให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าเรื่องราว ประสบการณ์ที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจด้านการเป็นผู้นำและผู้ตามซึ่งมาจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วให้สมาชิกกลุ่มฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ตามทฤษฎี A-B-C ซึ่งเอ “A: การทำงานไม่สำเร็จ, เวลาทำงานห้องก็จะไม่ช่วยกัน B: ถ้านั้นทำคนเดียว คิดคนเดียว งานต้องออกมาไม่สำเร็จแน่ C: ทำให้รู้สึกเครียด ทำให้เหนื่อย D: ทำไมการทำงานคนเดียวจะไม่สำเร็จ E: ไม่เห็นเป็นไรเลย ถึงจะทำคนเดียวก็สามารถทำเสร็จได้” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Active Disputing of Faulty Belief) โดยสอนสมาชิกกลุ่มให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งเอมีการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองให้มีความสมเหตุสมผล

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 เอมีลีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีความตั้งใจและกระตือรือร้นในการทำกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแรงกระตุ้นใน

การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นรวมถึงเสริมสร้างความเป็นมิตรกับผู้อื่น โดยผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดวิดิทัศน์ เรื่อง The Blind Side (แม่ผู้นี้มีแต่รักแท้) หลังจากดูวิดิทัศน์จบแล้ว เอบอกว่า “สงสาร” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เพื่อรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาโดยภาษาพูดและภาษาท่าทาง และสื่อความรู้สึกนั้นกลับไปแก่สมาชิกกลุ่มด้วยภาษาพูดที่เหมาะสม ชัดเจน “พอกับแม่ช่วยทุกอย่างค่ะ ช่วยหาเงินมาส่งเรียน รู้สึกอุ่นใจค่ะที่มีพ่อกับแม่อยู่ข้าง ๆ” สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม “พอกับแม่ทำให้เราประสบความสำเร็จได้ทุกอย่างและเป็นแรงผลักดันให้เรา”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 เอมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีท่าทางผ่อนคลาย การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์เกี่ยวกับการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ การแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ผ่านการลองเป็นเขา ดู เอเคยมีเรื่องราวที่ไม่ดีเกี่ยวกับเพื่อน “เคยมีครั้งหนึ่งตอนประถม หนูนั่งทำงานอยู่แล้ว เพื่อนกลุ่มหนึ่งมันจะแบบชอบแกล้งเพื่อนอะค่ะ กลุ่มหนูทำรายงานมาเสร็จแล้ว แล้วเพื่อนมันอิจฉา หนูไวยวายว่างานมันหายไปไหนทั้งที่เอาไว้ได้โต๊ะอะค่ะ มีเพื่อนในกลุ่มนั้นอะแหละ มันมีอยู่คนหนึ่ง มันเริ่มไม่ชอบเพื่อนในกลุ่ม มันก็เลยมาเล่าให้หนูฟัง ว่ามันเห็นทุกอย่างว่าเพื่อนแกล้ง หนูก็เลยรู้หลังดูหนูก็เห็น แล้วคราวนี้หนูก็เลยไปด่าเพื่อนเลย พอด่าเสร็จก็โง่ง เขาแกล้งแรงมากอะค่ะ จนหนูไม่ได้ส่งงาน เพื่อนเขาก็นิ่ง ๆ นะคะ เพราะว่าตอนที่ว่า หนูก็ให้แม่ของเพื่อนมาช่วยอบรมด้วยว่าอย่าทำแบบนี้อีก แต่ถึงแม้เขาจะตั้งใจแกล้งหรือแกล้งเล่น ๆ หนูก็ให้อภัยค่ะ” จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มดูถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ของตนเอง แล้วให้สมาชิกกลุ่มอ่านเรื่อง รอยตะปูของพ่อ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักการรักษาสัมพันธภาพ เอบอกว่า “ได้รู้ว่าเราจะทำอะไรเราก็ต้องคิดก่อนทำ เพราะเราไม่รู้ว่าสิ่งที่เรากำลังจะทำนั้นมันดีหรือไม่ดี มันจะให้ผลดีหรือผลเสียมากกว่า” อีกทั้งผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive Response) เอบอกว่า ขั้นที่ 1 “เมื่อเพื่อนให้คำปรึกษาเรื่องเรียนกับเรา ช่วยอธิบายการบ้านให้ฟัง เราก็ได้แค่พูดว่า ชอบใจนะที่ช่วย (จริง ๆ ยอยากพูดอะไรมากกว่านั้น)” ขั้นที่ 2 “ผลกระทบคือรู้สึกเกรงใจเพื่อน” ขั้นที่ 3 “ฉันรู้สึกว่าคุณให้ความสำคัญกับเรา ถึงแม้ในขณะนั้นเพื่อนอาจจะทำงานอื่นอยู่ แต่ก็รู้สึกขอบคุณเพื่อน” ขั้นที่ 4 “ฉันหวังว่าฉันจะไปขอบคุณเพื่อน ถ้ามีงานไหนที่เราทำได้ เราจะช่วยเธอนะ อาจจะซื้อน้ำ ขนม เล็ก ๆ น้อย ๆ ตอบแทนน้ำใจเพื่อน” หลังจากทำเทคนิคนี้แล้ว เอบอกว่า “พอกับแม่ หนูขอบคุณพ่อกับแม่มากๆเลยนะ ที่คอยดูแลให้ความรักกับหนูทุกวัน ถึงแม้บางครั้งหนูอาจจะทำให้พ่อกับแม่เสียใจ หนูอยากบอกพ่อกับแม่นะว่า หนูรักพ่อกับแม่นะ รักมาก ๆ” แล้วผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มดูถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ของตนเอง

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 เอมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม

ยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม และสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและสรุปประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม แล้วแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกในสิ่งที่ตนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 9 ครั้งที่ผ่านมา ให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการเข้าร่วม การให้คำปรึกษากลุ่ม เอบอกว่า “ทำให้ได้รับคำแนะนำที่ดีจากพี่ ทำให้ได้รับคำแนะนำที่ดีจากเพื่อนในกลุ่มที่ดี ได้รู้ว่าเพื่อนคิดตรงกับเราไหม และเพื่อนยังช่วยแก้ไขปัญหามาด้วย เราได้ให้กำลังใจเพื่อน เมื่อเพื่อนเจอกับปัญหาและอุปสรรค เราจะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเรื่องไหนก็ตาม อยากให้พี่ ๆ มาอีก พี่ ๆ น่ารักมากใจดี ให้คำปรึกษาที่ดีมาก ๆ ให้ความรู้ให้มีความสุข” จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกบัตรอวยพรให้สมาชิกกลุ่มทุกคน และให้สมาชิกกลุ่มเขียนชื่อตนเองไว้บนบัตรอวยพร ให้สมาชิกกลุ่มนำบัตรอวยพรของตนให้เพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ ตนเองเขียนบัตรอวยพรให้เกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้ร่วมให้คำปรึกษากลุ่มด้วยกันและให้กำลังใจซึ่งและกัน

### การติดตามผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม

หลังจากสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก เอมี ความทะเยอทะยานทางบวกเพิ่มขึ้น มีแรงกระตุ้นที่เป็นแรงผลักดันให้นักเรียนไปสู่เป้าหมายที่ต้องการให้ประสบความสำเร็จ มีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ และมีบทบาทของการเป็นผู้นำและผู้ตาม “รู้สึกตัวเองได้รับความรู้เรื่องความทะเยอทะยานทางบวกมากขึ้น ได้รู้จักการนำความรู้ที่ได้มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ได้เรียนรู้การเล่าเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ได้เรียนรู้วิธีการสื่อสารระหว่างฉันกับพี่ ประทับใจในเรื่องกิจกรรมสัตว์และดอกไม้ที่ชื่นชอบ” ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ด้านประสบความสำเร็จ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม เอมีมองเห็นเป้าหมายของตนเองได้ชัดเจนขึ้นและมีแรงกระตุ้นที่เป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ “มีแรงผลักดันอย่างมาก เนื่องจากเริ่มรู้ว่าตัวเองถนัดทางด้านใด” เอมีมีการตั้งคาดหวัง ตั้งเป้าหมาย “มีการตั้งเป้าหมายไว้ค่อนข้างสูง เนื่องจากอนาคตข้างหน้าจะได้มีชีวิตที่ดี” มีวิธีการที่จะทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา “เช่น 1) วางแผนงาน 2) ค้นหา 3) ลงมือทำ” มีความพยายาม มีความกระตือรือร้น “มีความกระตือรือร้นพอสมควร เนื่องจากอยากให้งานที่ตั้งใจจะทำ อยากให้มันสำเร็จ เช่น การประดิษฐ์กระเป๋ามาจากซองกาแฟ” เอมีมีความรู้ความสามารถในการจัดการปัญหา “เมื่อมีปัญหา ดูว่าปัญหานั้นมีปัญหาเล็กน้อยเพียงใด จะแก้ไขโดยวิธีไหนจึงจะสำเร็จ”

2) ด้านมิตรสัมพันธ์ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม เอมีแรงกระตุ้นที่จะสร้างและรักษาสัมพันธภาพ “เป็นคนที่มีสัมพันธภาพที่ดี เข้ากับเพื่อนได้” มีความเป็นมิตรต่อผู้อื่น ด้วยการแสดงออกด้วยคำพูดหรือท่าทางที่เป็นมิตร “พูดคุยยิ้มกับเพื่อน เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีต่อกัน” และมีการแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น “เป็นคนที่ไม่ใส่ใจเพื่อน เพราะอยากเอาใจเขามาใส่ใจเรา”

3) ด้านอำนาจ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม เอมีแรงกระตุ้นที่จะชักนำ โน้มน้าว ชี้ทางและให้คำแนะนำผู้อื่น “เคยบางครั้ง เช่น เมื่อเพื่อนทำงานไม่สำเร็จ ก็จะบอกแนวทางอื่นเพื่อ เพื่อนจะได้ลองปรับเปลี่ยน” มีวิธีการให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆไปในทางที่พึงประสงค์ “พยายาม ช่วยแนะนำเรื่องดี ๆ ให้กับผู้อื่นได้ฟัง”และมีบทบาทของการเป็นผู้นำและผู้ตาม “เมื่อทำงานกลุ่ม มี บทบาทค่อนข้างมาก มีบทบาทความเป็นผู้นำบ้างบางครั้ง ส่วนผู้ตามก็จะค่อนข้างมาก”



## สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นรายบุคคล กรณีของบี

### ข้อมูลทั่วไป

“บี (นามสมมติ) เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 บีเป็นลูกคนที่ 2 มีพี่ชาย 1 คน พ่อแม่อยู่ด้วยกัน รักกันดี บางทีก็ทะเลาะกันบ้างเล็กน้อย ครอบครัวมีบรรยากาศสนุกสนาน ไม่ค่อยเครียด เสียงดังบ้างเล็กน้อย มีฐานะปานกลาง ไม่รวยไม่จน พ่อมีพอกิน ลักษณะนิสัยของบีคือเข้ากับคนอื่นได้ง่าย ร่าเริงแจ่มใสยิ้มแย้มทุกวัน และอะไรที่หนักนิดเบาหน่อยก็ให้อภัย ตอนเด็ก ๆ อยากเป็นตำรวจ ปัจจุบันอยากเป็นทหารเรือ เมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ถ้าได้ทำงานกลุ่ม ก็ถ้าในกลุ่มมีคนวาดรูปแล้ว เราก็จะไม่ทำหน้าที่นั้น เราก็อาจจะไปเขียนแทนพวกเพื่อน ๆ หรือทำที่ยังไม่มีหน้าที่ เพราะจะให้เพื่อน ๆ ได้เลือกทำก่อน ส่วนตัวเราจะทำอะไรก็ได้ ถ้าไม่วาดก็ระบายสี หรือไม่ระบายสีก็เขียน หรือไม่เขียนก็เป็นคนออกไปนำเสนอหน้าห้อง”

### กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 บีเลือกที่นั่งทางขวามือของผู้นำกลุ่ม บีมีสีหน้ายิ้มแย้ม มีความร่าเริงแจ่มใส ท่าทางสบาย ๆ ผู้นำกลุ่มอธิบายและชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม วิธีการ รูปแบบ ข้อตกลงของการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำเปิดเผยตนเอง ผ่านเทคนิค “สัตว์หรือดอกไม้ที่ชื่นชอบ” (Training Game, Inc. 2015: 3) เพื่อละลายพฤติกรรมอันนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพ โดยให้สมาชิกกลุ่มวาดสัญลักษณ์แทนตัวเอง เช่น ดอกไม้, สัตว์ ฯลฯ แล้วให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบรรยายเหตุผลของการคิดภาพสัญลักษณ์แทนตนเอง พร้อมทั้งบอกจุดเด่นหรือข้อดีของตนเอง ซึ่งบีวาดรูปต้นกุหลาบและตัวการ์ตูนลูฟี่ “วาดรูปต้นกุหลาบ เพราะว่าสวยงามดูแล้วแล่นดึงดูดเรียบ ๆ แต่แฝงไปด้วยเข็มพิษ เหมือนว่ามันมีความลับมีอะไรที่ซ่อนอยู่ ทั้งสวยงามและน่ากลัวไปพร้อม ๆ กัน และวาดรูปตัวการ์ตูนลูฟี่ เพราะว่ามันน่ารัก เก่ง สนุก รักเพื่อน ลูฟี่เป็นตัวการ์ตูนที่นิสัยดี ชอบมากที่ทั้งต่อสู้ไม่ว่าจะในยามที่มีความสุขหรือความเศร้า มีทั้ง 2 อย่าง เหมือนกับเรา จุดเด่นของตัวเองคือเข้ากับคนอื่นได้ง่าย ร่าเริงแจ่มใสยิ้มแย้มทุกวัน และอะไรที่หนักนิดเบาหน่อยก็ให้อภัย” แล้วผู้นำกลุ่มถามถึงความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม บีได้รับคำแนะนำจากคุณครูให้มาเข้าร่วม “ซึล ๆ ตื่นเต้นดี” จากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายของความทะเยอทะยานทางบวกและชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันบอกเล่าความรู้สึกต่อความทะเยอทะยานทางบวก “เวลาจะทำงานอะไรก็จะมีตัวล่อไม่ให้งาน เช่น

โทรศัพท์ การ์ตูน ทวี เพลง อะไรประมาณนี้จะค่ะ บางทีก็แบบ เห้ย ... ทำไมเพื่อนทำได้แล้วเราทำไม่ได้” สิ่งที่ได้เรียนรู้จากเทคนิค “รู้จักเด่นของเรา รู้ว่าชอบอะไรไม่ชอบอะไร แล้วก็รู้นิสัยของเพื่อน ๆ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 ปีมีท่าทางที่ผ่อนคลายมากขึ้น สีน่ายิ้มแย้มร่าเริงสดใส แช่วเพื่อนให้เพื่อนผ่อนคลาย การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเป้าหมายชีวิตหรือความคาดหวังของตนเองและเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ โดยผู้นำกลุ่มใช้การเปิดวิทัศน์ เรื่อง จงเชื่อในตัวตนของคุณ บิบอกว่า “เหมือนเขาผิดหวัง เขาก็จะพยายามทำ” เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่การมองตนเอง บิมองว่า ตนเองเป็นคนมองโลกในแง่ดี ทำให้ไม่เครียดและมีความสุข “หนูมองตัวเองว่าเป็นผู้หญิงโลกสวย ความคิดมันจะเป็นในแง่บวกตลอด ไม่เคยคิดแง่ลบ มองโลกสวย มันทำให้เราไม่จิตตกอะ เราไม่เครียด สนุกสนานไป ก็มีความสุขในแบบของเราอะ” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการระลึกความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollection) ชวนสมาชิกกลุ่มนึกย้อนหลังเมื่อพวกเขาเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 “เมื่อครั้งยังเด็กนั้น...” และสมาชิกกลุ่มร่วมกันเล่าเรื่องราวของตนเองและรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกกลุ่มอย่างตั้งใจ ซึ่งเมื่อครั้งยังเด็กของบิ “ตอน ป.6 อยากเป็นตำรวจ ตอนนั้นคิดว่า เป็นตำรวจมันเท่ดี ก็ชอบ เลยอยากเป็น มองตนเองว่าเป็นเด็กธรรมดาคนหนึ่ง ชอบนั่งเล่นกับเพื่อน ๆ เวลาว่าง เป็นเด็กที่ชอบพูดเสียงดัง ชอบแกล้งเพื่อน ร่าเริง สดใสทั้งวัน แต่ถ้าวันไหนอารมณ์ไม่ดีก็อาจจะไม่ดีทั้งวัน” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) ให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งปีมีการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายคือตอนนี้อากเป็นทหารเรือ “ตอนนั้นอาจารย์เขาเล่าเรื่องลูกเขาหรืออะไรสักอย่างนี้จะค่ะ ไปทำงานเป็นทหารเรือ แล้วเขาอะคนนั้นอะได้ทำงานบนเรือที่ไปตามน้ำอะ แล้วเขาได้ไปต่างประเทศด้วยแล้วเงินเดือนก็ดี นาน ๆ คือได้กลับมาบ้านทีอย่างเงี้ย แล้วเวลาแต่งงานอะ ได้ล่อตข่มกระบี่ด้วย” อีกทั้งผู้นำกลุ่มใช้การให้กำลังใจ (Encouragement) ด้วยการชื่นชมสมาชิกกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจตนเอง ซึ่งปีให้กำลังใจเพื่อน “ให้สู้ ๆ สู้ต่อไปถึงแม้ว่าหนทางข้างหน้ามันจะมีอุปสรรคเพียงใด จะมีหลุม จะมีเหวอะไรก็แบบพยายามข้ามไปให้ได้ ข้ามไปให้ถึงฝัน” สิ่งที่ได้เรียนรู้จากเทคนิค “ได้คิดถึงตอนเด็ก ไม่คิดว่าโตมาแล้วจะเป็นแบบนี้”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 ปีมีสีน่ายิ้มแย้มร่าเริง มีความตั้งใจและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพเป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จของตนเองและมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จที่ต้องการ โดยผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้เทคนิคการสร้างประสบการณ์ผ่านการทำให้มองเห็นภาพ (Creating Experiences through Visualization) ให้สมาชิกกลุ่มหลับตาแล้วนึกถึงภาพแห่งความสำเร็จ โดยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกถึงความสำเร็จ ซึ่งก็จะมีลักษณะเหตุการณ์หรือ

สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่มีภาพแห่งความสำเร็จนั้น ๆ แล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องภาพแห่งความสำเร็จของตนเอง” ซึ่งภาพแห่งความสำเร็จของบี “วันนั้นคงเป็นวันที่มีความสุขมาก ๆ ได้อยู่กับครอบครัว กับพวกเพื่อน ๆ ที่ทำงานด้วย ที่เคยเรียนมาด้วยกัน เพราะเราลองกัน แล้วจุด ๆ นั้นต้องเป็นจุดที่เราสามารถเลี้ยงดูพ่อกับแม่ได้ มีทุกอย่างให้ พ่อแม่ไม่ต้องทำงานเหนื่อยแบบสงเรา มีครอบครัวที่ดี มีความสุข ถ้าถึงวันนั้นคงจะมีความสุขมาก...มาก ๆ มาก ๆ พุดแล้วน้ำตาจะไหล ทำให้รู้สึกมีแรงผลักดัน” จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปภาพแห่งความสำเร็จของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน พร้อมทั้งเสริมแรงว่า “ภาพแห่งความสำเร็จของทุกคนในวันนี้ต้องประสบความสำเร็จได้ต่อไป ถ้าเราตั้งใจและลงมือทำให้ประสบความสำเร็จ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 บีมีเสียงหัวเราะ สีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ทำทางผ่อนคลาย การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา โดยมีการวางแผน การลงมือทำ มีความรู้ความสามารถในการจัดการกับปัญหาและมีแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสร้างประสบการณ์ความสำเร็จ (Success Experiences) ผ่านการแก้ปมเชือก ระหว่างมัดปมเชือกจะไม่ได้แก้ปมเชือกที่ตนเองมัด “แย่และ” และตั้งใจผูกปมเชือกมาก ระหว่างแก้ปมเชือก “มันต้องแก้หลาย ๆ ขั้นตอน ซิล” ซึ่งมีแก้ปมเชือกได้สำเร็จเป็นคนี่ 3 ถ้าเปรียบเทียบเชือกเป็นปัญหา “สบายเลย โลง” ความรู้สึกหลังแก้ปมเชือกสำเร็จ “มันก็สบายแหละได้แก้ปัญหาแล้ว แก้ไปหมดแล้วอะ” แล้วผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem Solving) ผ่านการจัดการปัญหา บีบอกว่า “เคยติดศูนย์ 1 ตัว เพราะเพื่อนบอกกันว่าจะไม่ส่งสมุดกันทั้งห้อง แล้ววันเสาร์เพื่อนไปส่งกัน รวบรวมกันไปส่ง แล้ววันเสาร์ตอนนั้นพ่อแม่ออกไปทำงาน ไม่มีคนไปส่ง บีไม่ได้ส่งสมุด บิดิตติศูนย์ ลองคิดวิธีแก้ปัญหา 1) รอแก้ศูนย์ 2) ติดต่อถามงานที่จะซ่อม 3) มาทุกวันหาอาจารย์ช่วงวันหยุด 4) รีบทำงานกลุ่มไปทำจนเสร็จ 5) ส่งงานก่อนกำหนด บิดิตติต่อสอบถามร่อซ่อมกับอาจารย์ ผลที่ออกมาน่าจะสำเร็จเพราะมารอทุกวัน” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการทำสัญญาพฤติกรรม (Contingency Contracts) ผ่านการทำใบงานสัญญากันนะ บีบอกว่า “1) อยากไปเรียนพิเศษโดยต้องตั้งใจเรียนขยันทำแบบฝึกหัดระยะเวลา 4 เดือน รางวัลคือได้เกรดที่ดี 2) อยากแต่งงานร่อซ่อมกระบี่โดยต้องดูแลตัวเอง ทำให้ตัวเองมีค่า สวย ๆ ทำทุกวัน รางวัลคือได้ความสุข ได้เงิน ได้ความรัก 3) อยากทำงานเกี่ยวกับตำรวจ โดยเลือกสายการเรียน ทำให้เกรดออกมาดี ระยะเวลาคือ 4-5 ปี รางวัลคือได้อาชีพ เงิน บ้าน รถ 4) อยากออกไปเที่ยวรอบโลก โดยเก็บตังค์ตั้งแต่ตอนเด็กประหยัด ใช้เงินน้อยๆ จะได้ไปเที่ยวรอบโลก ระยะเวลาคือ 10-20 ปี รางวัลคือความสุข 5) อยากพูดภาษาได้ โดยขยันอ่านหนังสือ ฝึกทำฝึกพูดทุก ๆ วัน หาหนังสือมาอ่าน ทำทุกวัน รางวัลคือภาษาที่เราได้”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 บีมีสีหน้ายิ้มแย้ม ทำทางร่าเริงแจ่มใส การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญและมองเห็นภาพความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเอง ทำให้มีแรงกระตุ้นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์โดยผู้นำกลุ่มทำกิจกรรมผู้นำ 4 ทิศ เมื่อทำงานกลุ่ม บีบอกว่า “ถ้าได้ทำงานกลุ่มก็ถ้าในกลุ่มมีคนวาดรูปแล้ว เราก็จะไม่ทำหน้าที่นั้น เราก็คงจะไปเขียนแทนพวกเพื่อน ๆ หรือทำที่

ยังไม่มีหน้าที่ เพราะจะให้เพื่อน ๆ ได้เลือกทำก่อน ส่วนตัวเราจะทำอะไรก็ได้สบาย ๆ ไม่วาดก็ระบาย ไม่ระบายก็เขียน ไม่เขียนก็ฟรีเซนต์ค่ะ” แล้วผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปและประเมินตนเอง ปีให้คะแนนความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจตนเอง 8 คะแนน จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน แล้วให้สมาชิกกลุ่มเลือกว่า จากภาพสัตว์และข้อความที่กำหนดให้ สมาชิกกลุ่มแต่ละคนตรงกับสิ่งใดมากที่สุด จากนั้นเฉลยใบงาน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพว่าตนเองมีบุคลิกความเป็นผู้นำและผู้ตามแบบใด พร้อมทั้งบอกจุดดีและจุดด้อยของแต่ละลักษณะบุคลิกภาพ ซึ่งมีลักษณะผู้นำแบบหนู และเพื่อนสมาชิกกลุ่มบอกว่า มีลักษณะของหมี กระทั่งด้วยอิทธิพลของผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพและได้ตระหนักรู้เกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 ปีมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส และรีบมาเข้าร่วมการให้คำปรึกษา เพราะกลัวจะมาช้า แต่เมื่อตอนที่มาถึงก็ถึงเวลาเริ่มทำกลุ่มพอดี โดยปีให้เพื่อนนำกระเป๋ามาแจ้งผู้นำกลุ่มก่อนว่า ต้องไปซื้ออาหารกลางวันให้กับอาจารย์ การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเองเพิ่มขึ้น (รับรู้ด้านความรู้สึก) มีการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และมองเห็นถึงการมีสัมพันธภาพที่ดี โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคบรรยากาศในครอบครัว (Family Constellation) ผ่านการเล่าเรื่องครอบครัว ซึ่งปีบอกว่า “เป็นลูกคนที่ 2 มีพี่ชาย 1 คน พ่อแม่อยู่ด้วยกัน รักกันดี บางทีก็ทะเลาะกันบ้างเล็กน้อย ครอบครัวมีบรรยากาศสนุกสนาน ไม่ค่อยเครียด เสียงดังบ้างเล็กน้อย มีฐานะปานกลาง ไม่รวยไม่จน พอมีพอกิน” ผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) สืบค้นและตีความข้อมูลจากรูปแบบชีวิต ปีบอกว่า “เคยมีวันหนึ่งพ่อกับแม่ออกไปข้างนอก ไปสังสรรค์กับพวกหน้ากับบ้า แล้วหนูก็นั่งทำการบ้านอยู่ในห้อง แล้วตอนนั้นงานมันเยอะมาก ตอนนั้นหนูก็เครียด ๆ กับงาน เพราะงานมันเยอะ แล้วที่นี้พ่อโทรมาถามว่า เอาอะไรไปเล่า ถามพี่ ถามแม่ว่าใครเอาอะไรไปเล่า ก็ไม่เอาอะไรไปเล่า เพราะว่าพ่อกับแม่ไปซื้อของข้างนอก แล้วหนูก็ตัดสายทิ้ง เพราะว่าหนูรีบทำงาน แล้วพ่อโทรมาอีกรอบหนึ่ง ถามว่าจะเอาอะไรอีกไปเล่า หนูก็เลยตะคอกใส่เขาไปว่า ไม่เอาจะโทรมาทำไมนักหนา รำคาญ แล้วพ่อก็กลับมาทะเลาะกัน บ้านแตกเลย แล้วพี่ก็เลยมาบอกว่าให้ไปขอโทษพ่อนะ เพราะยังงั้นเขาก็เป็นพ่อเรา ถ้าวันไหนเขาไม่อยู่ขึ้นมา ก็เลยมาขอโทษพ่อ หลังจากวันนั้นมา เราก็พยายามไม่หงุดหงิดบุคคลที่มีอิทธิพลคือพ่อ แม่ และพี่ชาย คนที่มีมากที่สุดคือพ่อ เพราะเวลาจะออกไปไหนกับเพื่อนอย่างเงี้ย เขาชอบแบบบังคับอะว่าอย่ากลับดึกนะ อย่างนู้นอย่างนี้ห้ามนะ ประมาณนี้ แบบจะขอออกไปกับเพื่อนอย่างเงี้ย ไม่ต้องออกไปนะ จะไปทำไม แต่ก็รู้ว่าเป็นเพราะว่าเป็นห่วง ไม่อยากให้ออกไปไหน” ร่วมกับการวาดภาพครอบครัวของตนเอง “ครอบครัวเหมือนพระอาทิตย์ คือเหมือนกับครอบครัวให้ความอบอุ่น ให้แสงแดดให้อุ่นกับเรา และครอบครัวก็เหมือนกับสายน้ำ ทุ่งนา ภูเขา มีภูเขาคอยปกป้องคุ้มครองเรา สายน้ำกับทุ่งนาคือความสงบสุขที่ครอบครัวมีต่อเรา พร้อมกับท้องฟ้าที่สดใส” ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุป เกี่ยวกับสาระสำคัญที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนอ และให้กำลังใจ (Encouragement) ผ่านการให้ใจ ซึ่งผู้นำกลุ่มให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มว่า “สิ่งที่เราจะได้พบเจอต่อไปในวันนี้หรือวันข้างหน้า ให้ทุกคนมีความเชื่อมั่น มีความเข้มแข็ง มีสติ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 บีขออนุญาตผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกกลุ่มด้วยกันไปบอกงานกับเพื่อนให้ทำงานกันไปก่อน และกลับมาก่อนเวลาที่แจ้งไว้ก่อนจะเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม บีมีสีหน้ายิ้มแย้ม ร่าเริงแจ่มใส การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการเป็นผู้นำและผู้ตามให้สมเหตุสมผล ทำให้เกิดความรู้สึกที่มีแรงกระตุ้นในการแสดงพฤติกรรมที่มุ่งเป้าหมายมากขึ้น โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C (Teaching the A-B-Cs of REBT) แล้วให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าเรื่องราว ประสบการณ์ที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจด้านการเป็นผู้นำและผู้ตามซึ่งมาจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วให้สมาชิกกลุ่มฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ตามทฤษฎี A-B-C ซึ่งมี “A: ทำงานกลุ่มใหญ่ ๆ แล้วใช้อารมณ์คุยกัน ทำให้ทะเลาะกัน B: งานต้องออกมาแยะ ล้มเหลวแน่ ๆ C: รู้สึกว่ามันไม่ดีเลย ไม่อยากทำงานแล้วเบื่อ เครียด หงุดหงิด ไม่เข้าใจ D: ต้องพยายามอย่าใช้อารมณ์ ควรจะใช้เหตุผล แล้วเอาใจเขามาใส่ใจเรา อย่าพยายามอารมณ์ร้อน E: ช่างมัน เดี่ยวก็ผ่านไปได้ เราควรที่จะทำหน้าที่ของเราที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จก็พอ แล้วค่อยไปกินดึกกัน หรือไม่ก็ควรที่จะพูดคุยกันดี ๆ” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Active Disputing of Faulty Belief) โดยสอนสมาชิกกลุ่มให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งมีมีการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองให้มีความสมเหตุสมผลได้

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 บีมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแรงกระตุ้นในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นรวมถึงเสริมสร้างความเป็นมิตรกับผู้อื่น โดยผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดวิดีโอทัศน์ เรื่อง The Blind Side (แม้ผู้นี้มีแต่รักแท้) หลังจากดูวิดีโอทัศน์จบแล้ว บีบอกว่า “รู้สึกดี..” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เพื่อรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาโดยภาษาพูดและภาษาท่าทาง และสื่อความรู้สึกนั้นกลับไปแก่สมาชิกกลุ่มด้วยภาษาพูดที่เหมาะสม ชัดเจน “พ่อเขาก็ได้เลี้ยงดูเรามาตั้งแต่เล็กจนโต แม่หางาน ได้สอนอะไรหลาย ๆ อย่าง มีความรักให้เรา รู้สึกอบอุ่น รู้สึกดี มีความสุขที่มีเขาอยู่ข้าง ๆ (มีท่าทางเขิน)” สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม “ได้รู้ความสำคัญของการเป็นแม่กับพ่อว่าเขาทำกับเราอย่างไร”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 บีมีสีหน้ายิ้มแย้ม ร่าเริงแจ่มใส มีท่าทางผ่อนคลาย การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์เกี่ยวกับการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ การแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ผ่านการลองเป็นเขาดู บีไม่ค่อยมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน แต่ถ้ามีก็จะไม่สนใจ “เคยมีค่ะ เคยคุยกันเล่น ๆ อย่างเนี่ย กวนมากไป น้าเบื่อ ก็จะไม่สนมัน ไม่สนใจ” จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มดูถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ของตนเอง แล้วให้สมาชิกกลุ่มอ่านเรื่อง รอยตะปูของพ่อ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักการรักษาสัมพันธภาพ ซึ่งบีได้เรียนรู้ถึงการรักษาสัมพันธภาพ อีกทั้งผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive Response)

บ๊อบบอกว่า ขั้นที่ 1 “เมื่อเพื่อนช่วยเหลือเราเวลาลำบาก เราก็จะรู้สึกดีใจ ขอขอบคุณ แต่จะเป็นคนที่ชินเลยไม่กล้าบอกเพื่อน อย่างเช่นเรื่องครอบครัว เรื่องตัว” ขั้นที่ 2 “ผลกระทบคือรู้สึกอึดอัดมากเวลามีปัญหา แต่พอเพื่อนได้ช่วยเหลือ ก็รู้สึกโล่งใจ รู้สึกอยากขอบคุณ ความรู้สึกอึดอัดก็ไม่มีอีกเลย” ขั้นที่ 3 “ฉันรู้สึกอยากขอบคุณ มีแรงสำหรับการก้าวเดินต่อไปโดยมีเพื่อนเดินไปพร้อมกับเรา” ขั้นที่ 4 “ฉันหวังว่าเราจะได้เป็นเพื่อนกันแบบนี้ตลอดไป” หลังจากทำเทคนิคนี้แล้ว บ๊อบบอกว่า “ขอบคุณที่พ่อกับแม่ช่วยส่งเสริมเลี้ยงดูลูกมา ลูกรู้สึกขอบคุณอย่างจริงใจ รักพ่อกับแม่มากนะ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 บีมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม ยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม และสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและสรุปประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม แล้วแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกในสิ่งที่ตนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 9 ครั้งที่ผ่านมา ให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม บ๊อบบอกว่า “เพื่อน ๆ ก็จะคอยให้กำลังใจ ให้มีความสุข ให้อยู่เกี่ยวกับครอบครัวคนอื่น เปิดเผย เหมือนได้คุยเปิดอก เข้าใจความรู้สึกเพื่อน รู้จักกันมากขึ้น เราให้ความสนุกสนาน รอยยิ้ม ความรู้เกี่ยวกับตัวเรามากขึ้น ได้เพิ่มสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ได้กินขนมหัวเราะด้วยกัน เราเอาไปใช้ในหลาย ๆ ด้าน 1) ด้านการใช้อารมณ์ 2) เกี่ยวกับเพื่อน 3) เกี่ยวกับครอบครัว อย่างเช่นด้านการใช้อารมณ์ ก็เอาไปปรับอารมณ์อย่างเช่นการตอกตะปูที่พวกเราทำได้ทำไปละ ขอขอบคุณพี่ๆ มากที่ได้จัดกิจกรรมนี้ ได้ฟัง ให้ความรู้หลาย ๆ อย่าง แล้วก็ได้รับความเข้าใจของเพื่อน ๆ ได้สนิทกันมากขึ้นละ” จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกบัตรรอยพรให้สมาชิกกลุ่มทุกคน และให้สมาชิกกลุ่มเขียนชื่อตนเองไว้บนบัตรรอยพร ให้สมาชิกกลุ่มนำบัตรรอยพรของตนให้เพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ ตนเองเขียนบัตรรอยพรให้เกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้ร่วมให้คำปรึกษากลุ่มด้วยกันและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

### การติดตามผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม

หลังจากสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก บีมีความทะเยอทะยานทางบวกเพิ่มขึ้น มีแรงกระตุ้นที่เป็นแรงผลักดันให้นักเรียนไปสู่เป้าหมายที่ต้องการให้ประสบความสำเร็จ มีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ และมีบทบาทของการเป็นผู้นำและผู้ตาม “รู้สึกได้ความรู้ในหลาย ๆ ด้าน รู้สึกดี สนุกสนาน เรียนรู้ในตัวเอง รู้เกี่ยวกับเพื่อน ๆ การแก้ปัญหาต่าง ๆ การเป็นผู้นำผู้ตาม ประทับใจมากกับเพื่อน เหมือนได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น ความสัมพันธ์ที่เราได้มีให้กันและกัน” ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ด้านประสบความสำเร็จ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม บีมองเห็นเป้าหมายของตนเองได้ชัดเจนขึ้นและมีแรงกระตุ้นที่เป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ “มีแนวทางในการแก้ปัญหา การเลือกแต่ละทาง” บีมีการตั้งคาดหวัง ตั้งเป้าหมาย “มีความคาดหวัง

อยากเรียนจบ อยากมีงานทำ” มีวิธีการที่จะทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา “1) ตั้งเป้าหมาย 2) เลือกสายการเรียน 3) ลงมือทำสิ่งที่เราเป็น 4) ผลที่จะออกมา” มีความพยายาม มีความกระตือรือร้น และตั้งใจทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด เพื่อที่จะทำให้บรรลุเป้าหมาย “มีความพยายาม มีความกระตือรือร้นอย่างมาก ถ้าสิ่งนั้น เราตั้งใจจริง ๆ อย่างเช่น ตอนเราอยู่ ป.6 เราก็อยากเรียนให้จบม.3 เพราะฉะนั้น เราต้องตั้งใจเรียน ตั้งใจทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด” บัณฑิตมีความรู้ความสามารถในการจัดการปัญหา “เมื่อมีปัญหา คิดทบทวนมองหาวิธีการแก้ปัญหา ปรึกษาเพื่อน ขอคำแนะนำ”

2) ด้านมิตรสัมพันธ์ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม บัณฑิตมีแรงกระตุ้นที่จะสร้างและรักษาสัมพันธภาพ “เป็นมิตร ยิ้มบ่อย ๆ คุยถามกันดี ๆ ถ้าทะเลาะกันก็พยายามสงบอารมณ์” มีความเป็นมิตรต่อผู้อื่น “ยิ้มทักทาย” มีการแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น “ถามบ่อย ๆ เรื่องของเพื่อน ใส่ใจเพื่อน ๆ เอาใจเขามาใส่ใจเรา” และบัณฑิตสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นให้ได้ “ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น อย่างเช่น ใจร้อน เราก็จะไม่ทำให้ใจร้อน”

3) ด้านอำนาจ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม บัณฑิตมีแรงกระตุ้นที่จะชักนำ โน้มน้าว ชี้ทางและให้คำแนะนำผู้อื่น “ลองหลอกหลอเพื่อน หลอกให้เพื่อนลองทำ แต่สิ่งที่ทำต้องถูก” มีวิธีการให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ไปในทางที่พึงประสงค์ “ตัวอย่างแบบว่า เพื่อนไม่ค่อยมาเรียนมา ๆ ขาด ๆ เราก็ชักนำเพื่อน” และมีบทบาทของการเป็นผู้นำและผู้ตาม “เมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่น ก็ทำเป็นหัวหน้ากิจกรรมงานให้เพื่อน แบ่งงานกันทำ ช่วยกันทำ มีบทบาทของการเป็นผู้นำผู้ตาม อย่างเช่น การใส่รองเท้าบนอาคาร เราเป็นผู้ใหญ่ ควรจะทำให้น้อง ๆ ดู”

## สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นรายบุคคล กรณีของซี

### ข้อมูลทั่วไป

“ซี (นามสมมติ) เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ซีเป็นลูกคนที่ 1 มีน้องสาว 1 คน พ่อแม่อยู่ด้วยกัน เป็นครอบครัวที่เคร่งครัด ไม่เคร่ง มีความสุข ฐานะปานกลาง ไม่รวยมากและไม่จน มีกินมีใช้ อาชีพของครอบครัวคือรับจ้าง ซีเป็นคนที่มีความซื่อสัตย์ ขยัน และนิสัยดี ซีมีความฝันอยากเป็นหมอ เมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ทำงานกลุ่ม ซีจะเป็นคนหาเนื้อหาของเรื่องที่ ได้ แล้วนำมาให้เพื่อน ให้คนนั้นอ่านอันนี้ และเป็นคนทำพาวเวอร์พอยท์ของกลุ่มในการรายงาน”

### กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 ซีเลือกที่นั่งเยื้องไปทางขวามือของผู้นำกลุ่ม ซีมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีท่าทางผ่อนคลาย ผู้นำกลุ่มอธิบายและชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม วิธีการ รูปแบบ ข้อตกลงของการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำเปิดเผยตนเอง ผ่านเทคนิค “สัตว์หรือดอกไม้ที่ชื่นชอบ” (Training Game, Inc. 2015: 3) เพื่อละลายพฤติกรรมอันนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพ โดยให้สมาชิกกลุ่มวาดสัญลักษณ์แทนตัวเอง เช่น ดอกไม้, สัตว์ ฯลฯ แล้วให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบรรยายเหตุผลของการคิดภาพสัญลักษณ์แทนตนเอง พร้อมทั้งบอกจุดเด่นหรือข้อดีของตนเอง ซึ่งซีวาดรูปต้นข้าวและสุนัข “วาดรูปต้นข้าว ต้นข้าวสื่อให้เห็นถึงความอดทนต่อสภาพภูมิอากาศ ร้อนหนาว ฝน ซึ่งก็เปรียบเหมือนตัวของเราที่มีความอดทนต่ออุปสรรคต่าง ๆ ตั้งแต่เกิดจนโต และวาดรูปสุนัข สุนัขสื่อให้เห็นถึงความซื่อสัตย์ต่อผู้เลี้ยง เปรียบเหมือนตัวของเราเองที่มีความซื่อสัตย์ต่อพ่อแม่ ครู อาจารย์ เพื่อน ๆ จุดเด่นของตัวเองคือเป็นคนที่มีความซื่อสัตย์ ขยัน และนิสัยดี” แล้วผู้นำกลุ่มถามถึงความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซีได้รับคำแนะนำจากคุณครูให้มาเข้าร่วม จึงมาเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายของความทะเยอทะยานทางบวกและชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันบอกเล่าความรู้สึกต่อความทะเยอทะยานทางบวก “บางครั้งหนูเลี้ยงน้อง เวลาหนูจะทำการบ้าน น้องก็จะชอบมากวน แล้วหนูก็ต้องไปเลี้ยงน้องให้แม่” สิ่งที่ได้เรียนรู้จากเทคนิค “ก็ได้รู้ว่าแต่ละคนนิสัยยังงี้ ได้รู้เกี่ยวกับตนเอง ได้มีการพูดคุยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 ซีมีท่าทางที่ผ่อนคลายมากขึ้น สีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีความตั้งใจ การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเป้าหมายชีวิตหรือความคาดหวังของตนเองและเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ โดยผู้นำกลุ่มใช้การเปิดวิถิตักสิน เรื่อง จงเชื่อในตัวตนของคุณ ซีบอกว่า “สงสารเขาเวลาโดนแกล้ง” เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่การมองตนเอง ซีมองว่า ตนต้องการให้ครอบครัวเข้าใจในตัวเขา

เขาจึงพยายามปฏิบัติตัวเป็นคนดีและช่วยเหลืองานที่บ้าน “หนูเป็นคนที่ต้องดูแลตัวเอง เพราะว่าที่บ้านของหนูเขาอาจไม่เข้าใจหนูที่หนูเป็นแบบนี้ หนูก็พยายามทำตัวเองให้เขาเข้าใจอะ พยายามทำให้ทุกอย่างดูดีขึ้น ทำให้เขารู้ว่าเราเป็นคนดี เช่น ช่วยเขาล้างจานเลี้ยงน้อง ส่วนเรื่องเรียนพ่อแม่เขาไม่ค่อยทำอะไรเพราะหนูเป็นคนที่ยืนดีอยู่แล้ว” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการระลึกความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollection) ชวนสมาชิกกลุ่มนึกย้อนหลังเมื่อพวกเขาเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 “เมื่อครั้งยังเด็กฉัน...” และสมาชิกกลุ่มร่วมกันเล่าเรื่องราวของตนเองและรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกกลุ่มอย่างตั้งใจ ซึ่งเมื่อครั้งยังเด็กของซี “ตอน ป.6 อยากเป็นหมอ เพราะว่าอยากช่วยเหลือคนอื่น เวลาเห็นคนที่ลำบากเจ็บปวดอยากช่วยเหลือ” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) ให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งซีมีเรื่องเงินและความรู้ที่อาจจะเป็นอุปสรรค แต่ก็พยายามต่อไป “ตอนนี้ก็ยังอยากเป็นหมอ แต่ว่าพ่อกับแม่บอกไม่ต้องไปเรียนหรอก เพราะว่ามันแพง แล้วเราก็คงจะไม่เก่ง ไม่มีความรู้สู้กับเขาได้ ก็แบบมีคนที่ยากกว่า” อีกทั้งผู้นำกลุ่มใช้การให้กำลังใจ (Encouragement) ด้วยการชื่นชมสมาชิกกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจตนเอง ซึ่งซีให้กำลังใจเพื่อน “เราเชื่อว่าทุกคนมีความฝันเป็นของตัวเอง ก็อยากให้ทุกคนพยายาม แล้วความพยายามจะนำไปสู่ความสำเร็จ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 ซีมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ทำทางผ่อนคลาย การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพเป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จของตนเองและมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จที่ต้องการ โดยผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้เทคนิคการสร้างประสบการณ์ผ่านการทำให้มองเห็นภาพ (Creating Experiences through Visualization) ให้สมาชิกกลุ่มหลับตาแล้วนึกถึงภาพแห่งความสำเร็จ โดยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกถึงความสำเร็จ ซึ่งก็จะมีลักษณะเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่มีภาพแห่งความสำเร็จนั้น ๆ แล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวภาพแห่งความสำเร็จของตนเอง” ซึ่งภาพแห่งความสำเร็จของซี “มีความสุขนะ สิ่งทีหนูฝันไว้ มีความพยายาม ตั้งใจตั้งแต่ครั้งแรกจนครั้งสุดท้าย แล้วหนูก็จะทำทุกสิ่งทุกอย่างให้ดีที่สุด หนูก็จะทำทุกสิ่งทุกอย่างให้พ่อแม่ของหนู วันนั้นหนู ถ่ายรูปกับพ่อแม่รับปริญญา พอถึงวันนั้นเรารู้สึกดีใจมาก” ซึ่งการเดินทางของซี “เรายังเดินไม่ถึงอีกเกือบ 6-7 ปีอะ” จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปภาพแห่งความสำเร็จของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน พร้อมทั้งเสริมแรงว่า “ภาพแห่งความสำเร็จของทุกคนในวันนี้ต้องประสบความสำเร็จได้ต่อไป ถ้าเราตั้งใจและลงมือทำให้ประสบความสำเร็จ” ซีมีท่าทางเหมือนจะร้องไห้

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 ซีมีท่าทางผ่อนคลาย สีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ให้ความร่วมมือเป็นอย่างมาก การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา โดยมีการวางแผน การลงมือทำ มีความรู้ความสามารถในการจัดการกับปัญหาและมีแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสร้างประสบการณ์ความสำเร็จ (Success Experiences) ผ่านการแก้ปมเชือก ซีได้แก้ปมเชือกได้เป็นคนสุดท้ายเพราะปมเชือกถูกผูกไว้แน่นมาก ซึ่งปมเชือกนี้เป็นของดี ดีจึงบอกกับชีว่า “โอ้ย ขอโทษ ไม่รู้จะช่วยยังไง เอาปากกาใหม่” และแม้จะหมดเวลาแล้ว แต่ก็ยังพยายามแก้จนสำเร็จ ความรู้สึกหลังจากแก้ปม

เชือก “รู้สึกโล่ง รู้สึกแบบมันหมดปัญหา มันไม่ลำบากแล้ว” แล้วผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem Solving) ผ่านการจัดการปัญหา ซึ่บอกว่า “มีปัญหาเรื่องการพูด เพราะเราพูดไม่ค่อยชัด และไม่ค่อยเสียงดัง แนวทางคือพยายามพูดให้ช้า ๆ ลง ชัด ๆ ตั้งใจ เลือกรวธีการแก้ปัญหาที่ตั้งใจพูด และพูดให้ช้าลง และพยายามพูดให้เสียงดัง ๆ ลองเริ่มพยายามพูดให้ช้าลงและให้เสียงดัง ” จากนั้น ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการทำสัญญาพฤติกรรม (Contingency Contracts) ผ่านการทำใบงานสัญญากันนะ ซึ่บอกว่า “1) ตอนมหาลัยอยากมีที่เรียน และมีคณะที่เรียนที่คิดไว้ โดยพยายามอ่านหนังสือในการเตรียมสอบต่าง ๆ พยายามหาความรู้ให้มากที่สุด ระยะเวลา 1 ปีกว่า ๆ รางวัลคือไอโฟน 2) อยากเรียนฟิสิกส์เก่ง โดยตั้งใจเรียน ทบทวนหนังสือตำรา ระยะเวลา 3 เดือน รางวัลคือทำให้เราเป็นคนเก่ง 3) อยากสวย โดยดูแลตนเอง ทำศัลยกรรม อีกนานคะ รางวัลคือมีแฟนคะ 4) อยากมีบ้านเป็นของตัวเอง อยากอยู่กับครอบครัว อยากมีความสุข โดยทำงานหาเงินเก็บเงินให้มากที่สุด เพื่อเอาไว้ใช้กับครอบครัว ระยะเวลา 10 ปี รางวัลคือมีบ้านเป็นของตัวเอง 5) อยากทำงานให้มีระเบียบเรียบร้อย โดยพยายามเขียนให้สวยให้เรียบร้อย ระยะเวลา 3 เดือน รางวัลคือได้ความมีระเบียบเรียบร้อย”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 ซึ่งมีสื่อนำยิ้มแย้มแจ่มใส การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญและมองเห็นภาพความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเอง ทำให้มีแรงกระตุ้นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ โดยผู้นำกลุ่มทำกิจกรรมผู้นำ 4 ทิศ เมื่อทำงานกลุ่ม ซึ่บอกว่า “อย่างแรกคือจะเป็นคนหาเนื้อหาของเรื่องที่ได้นำมาปรี้น แล้วแจกเพื่อน ให้คนนั้นอ่านอันนี้ ส่วนเราเป็นคนทำพาวเวอร์พอยท์ของกลุ่ม เพื่อเป็นองค์ประกอบในการรายงาน” แล้วผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปและประเมินตนเอง ซึ่ให้คะแนนความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจตนเอง 7 คะแนน จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน แล้วให้สมาชิกกลุ่มเลือกว่า จากภาพสัตว์และข้อความที่กำหนดให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนตรงกับสิ่งใดมากที่สุด จากนั้นเฉลยใบงาน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพว่าตนเองมีบุคลิกความเป็นผู้นำและผู้ตามแบบใด พร้อมทั้งบอกจุดดีและจุดด้อยของแต่ละลักษณะบุคลิกภาพ ซึ่งซึ่มีลักษณะผู้นำแบบหมี และเพื่อนสมาชิกกลุ่มบอกว่า มีลักษณะผู้นำแบบกระต๊อและอินทรีด้วย อีกทั้งผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพและได้ตระหนักถึงเกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 ซึ่งมีสื่อนำยิ้มแย้มแจ่มใส การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเองเพิ่มขึ้น (รับรู้ด้านความรู้สึก) มีการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และมองเห็นถึงการมีสัมพันธภาพที่ดี โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคบรรยากาศในครอบครัว (Family Constellation) ผ่านการเล่าเรื่องครอบครัว ซึ่งซึ่บอกว่า “เป็นลูกคนที่ 1 มีน้องสาว 1 คน พ่อแม่อยู่ด้วยกัน เป็นครอบครัวที่รักใคร่กัน ไม่เศร้า มีความสุข ฐานะปานกลาง ไม่รวยมากและไม่จน มีกินมีใช้ อาชีพของครอบครัวคือรับจ้าง” ผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) สืบค้นและตีความข้อมูลจากรูปแบบชีวิต ซึ่บอกว่า “บุคคลที่มีอิทธิพลคือพ่อกับแม่ ถ้าวันหนึ่งเราไม่มีเขาคงเสียใจ(ดิบอกซึ่ว่า กลับไปบ้านลองบอกรักเขาดู)” ร่วมกับ

การวาดภาพครอบครัวของตนเอง “ครอบครัวของเราเปรียบเสมือนต้นไม้ เพราะว่าต้นไม้มีความร่มเย็น มีความมั่นคง มีรากฐานที่มั่นคง ซึ่งครอบครัวของเราเป็นครอบครัวที่มีฐานะมั่นคงปานกลาง ซึ่งต้นไม้ก็จะเติบโตมา กว่าจะออกผลผลิตที่ดี ก็ต้องใช้เวลา เวลาจะทำอะไรอะไรให้ประสบความสำเร็จก็ต้องใช้เวลา และครอบครัวเหมือนพระอาทิตย์และท้องฟ้า คือแม้ว่าในครอบครัวจะไม่เข้าใจกันบ้างทะเลาะกันบ้าง ยังไงก็มีความสดใสรุ่งเรืองแจ่มใสเสมอ” ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุป เกี่ยวกับสาระสำคัญที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนอ และให้กำลังใจ (Encouragement) ผ่านการให้ใจ ซึ่งผู้นำกลุ่มให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มว่า “สิ่งที่เราจะได้พบเจอต่อไปในวันนี้หรือวันข้างหน้า ให้ทุกคนมีความเชื่อมั่น มีความเข้มแข็ง มีสติ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 ซึ่งมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส และมีความตั้งใจ การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการเป็นผู้นำและผู้ตามให้สมเหตุสมผล ทำให้เกิดความรู้สึกที่มีแรงกระตุ้นในการแสดงพฤติกรรมที่มุ่งเป้าหมายมากขึ้น โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C (Teaching the A-B-Cs of REBT) แล้วให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าเรื่องราว ประสบการณ์ที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวก ด้านอำนาจด้านการเป็นผู้นำและผู้ตามซึ่งมาจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วให้สมาชิกกลุ่มฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ตามทฤษฎี A-B-C ซึ่ง “A: การที่เราเป็นผู้นำ แล้วเราสั่งงานให้เพื่อน ๆ ทำ แต่สิ่งที่เราสั่ง เพื่อนไม่เข้าใจ ก็เลยเกิดปัญหาภายในกลุ่มได้ B: มองว่าเพื่อน ๆ จะมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อเราหรือเปล่า C: ทำให้รู้สึกไม่ดี D: เพื่อน ๆ อาจว่าเป็นผู้นำ แต่ทำงานไม่ได้ดี E: การเป็นผู้นำ ถ้าเราทำในสิ่งที่ถูกต้องตามหน้าที่ของเรา ก็จะประสบความสำเร็จได้” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Active Disputing of Faulty Belief) โดยสอนสมาชิกกลุ่มให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองให้มีความสมเหตุสมผล

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 ซึ่งมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีความสนใจและให้ความร่วมมืออย่างมาก การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแรงกระตุ้นในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นรวมถึงเสริมสร้างความเป็นมิตรกับผู้อื่น โดยผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดวิดิทัศน์ เรื่อง The Blind Side (แม้ผู้นี้มีแต่รักแท้) หลังจากดูวิดิทัศน์จบแล้ว ชีบบอกว่า “รู้สึกดี” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เพื่อรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาโดยภาษาพูดและภาษาท่าทาง และสื่อความรู้สึกนั้นกลับไปแก่สมาชิกกลุ่มด้วยภาษาพูดที่เหมาะสม ชัดเจน “พ่อแม่ก็คอยทำงานหาเงิน ส่งเสียเรียนมา ประทับใจก็คือความอดทนที่เขทำงานเลี้ยงดูหนูแล้วก็น้องจนถึงทุกวันนี้ ก็รู้สึกดีใจที่ได้เกิดเป็นลูกพ่อกับแม่” สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม “ได้รู้ความรักของพ่อกับแม่ เพราะว่าพ่อกับแม่ให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา เป็นแรงผลักดันให้เราประสบความสำเร็จ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 ซึ่งมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ท่าทางผ่อนคลาย การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความทะเยอทะยานทางบวก

ด้านมิตรสัมพันธ์เกี่ยวกับการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ การแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ผ่านการลองเป็นเขาดู ชีบอว่า “เคยมีบางทีที่แบบถูกเพื่อนแกล้ง รู้สึกน่ารำคาญ แต่ถึงขั้นโกรธจนไม่อยากจะพูดด้วย หนูไม่มี” จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มดูถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ของตนเอง แล้วให้สมาชิกกลุ่มอ่านเรื่อง รอยตะปูของพ่อ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักการรักษาสัมพันธภาพ ชีบอว่า “ได้รู้จักระบอบอารมณ์ของตัวเอง ต้องมีสติในการแก้ไขปัญหา” อีกทั้งผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive Response) ชีบอว่า ขั้นที่ 1 “เมื่อเพื่อนช่วยเหลืองานเรา อยากจะขอบคุณ” ขั้นที่ 2 “ผลกระทบคือทำให้เรารู้จักมองโลกในแง่ดี ทำให้เราประสบความสำเร็จได้” ขั้นที่ 3 “ฉันรู้สึกดีด้วย รู้สึกประทับใจ” ขั้นที่ 4 “ฉันหวังว่าเมื่อมีอะไรก็อยากให้เพื่อน ๆ มาขอความช่วยเหลือได้” หลังจากทำเทคนิคนี้แล้ว ชีบอว่า “ขอบคุณพ่อกับแม่ที่คอยช่วยเหลือ เวลาว่างอะไรพอกับแม่ก็จะเป็นคนซื้อหามาให้เสมอ ขอบคุณแม่ที่ให้คำแนะนำที่ดี”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 ซึ่งมีสื่อนำยิ้มแย้มแจ่มใส การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม ยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม และสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและสรุปประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม แล้วแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกในสิ่งที่ตนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 9 ครั้งที่ผ่านมา ให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ชีบอว่า “ได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวของตัวเอง ได้รู้เกี่ยวกับการเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี ได้รู้จักให้กำลังใจที่ดี ได้รู้จักสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ได้ให้กำลังใจเพื่อน ๆ ได้มีการช่วยเหลือกัน เมื่อกลับไปจะนำสิ่งที่ได้มา พยายามปฏิบัติตัวเองให้ได้และนำสิ่งที่ได้ ๆ เข้ามาเวลาทำอะไรจะต้องไม่ทอดทิ้งอุปสรรค ขอขอบคุณพี่ ๆ ที่ได้ให้ความรู้แนวต่าง ๆ ที่ดีไปใช้ในอนาคตได้” จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกบัตรอวยพรให้สมาชิกกลุ่มทุกคน และให้สมาชิกกลุ่มเขียนชื่อตนเองไว้บนบัตรอวยพร ให้สมาชิกกลุ่มนำบัตรอวยพรของตนให้เพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ ตนเองเขียนบัตรอวยพรให้เกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้ร่วมให้คำปรึกษากลุ่มด้วยกันและให้กำลังใจซึ่งและกัน

### การติดตามผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม

หลังจากสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก ซึ่งมีความทะเยอทะยานทางบวกเพิ่มขึ้น มีแรงกระตุ้นที่เป็นแรงผลักดันให้นักเรียนไปสู่เป้าหมายที่ต้องการให้ประสบความสำเร็จ มีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ และมีบทบาทของการเป็นผู้นำและผู้ตาม “รู้สึกได้รู้เกี่ยวกับนิสัยของเรา เรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ในชีวิตประจำวัน ประทับใจทุก ๆ คนที่ได้ให้ความร่วมมืออย่างดี” ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ด้านประสบความสำเร็จ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม ชีมองเห็นเป้าหมายของตนเองได้ชัดเจนขึ้นและมีแรงกระตุ้นที่เป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ “ทำให้เราทำได้มีแนวทางไปเป็นแรงผลักดัน” ซึ่งมีการตั้งคาดหวัง ตั้งเป้าหมาย “ตั้งใจให้เรามีอนาคตที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้” มีวิธีการที่จะทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา “พยายามตั้งใจทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จไปได้” มีความพยายาม มีความกระตือรือร้น “มีความพยายามและความกระตือรือร้นมาก เพราะว่าเราจะได้ทำสิ่งที่ตั้งใจไว้สำเร็จ” ซึ่งมีความรู้ความสามารถในการจัดการปัญหา “ตั้งใจ ใ้ปัญญาแก้ไข ปัญหา”

2) ด้านมิตรสัมพันธ์ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งมีแรงกระตุ้นที่จะสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพ “ยิ้ม และช่วยเหลือกัน” มีความเป็นมิตรต่อผู้อื่น “ช่วยเหลือกัน” มีการแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” และสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นให้ได้ “ปรับตัวด้วยการประพุดดี”

3) ด้านอำนาจ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งมีแรงกระตุ้นที่จะชักนำ โน้มน้าว ชี้ทางและให้คำแนะนำผู้อื่น “เคยเชิญชวนให้เพื่อนเพื่อนๆ ทำความดี” มีวิธีการให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆไปในทางที่พึงประสงค์ “เข้าไปตักเตือน” และมีบทบาทของการเป็นผู้นำและผู้ตาม “เมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่น ช่วยถือของ ประสานงานต่าง ๆ มีบทบาทของผู้นำผู้ตามคือมีคอยมอบหมายงานให้ผู้อื่น”

## สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นรายบุคคล กรณีของดี

### ข้อมูลทั่วไป

“ดี (นามสมมติ) เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ดีเป็นลูกคนที่ 2 มีพี่ 1 คน พ่อแม่อยู่ด้วยกัน ครอบครัวอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ตอนเย็นกินข้าวพร้อมกัน ดูหนังด้วยกันที่บ้านทำสวน ฐานะปานกลาง ดีเป็นคนพูดเก่ง ร่าเริงและขยันตั้งใจเรียน ตอนเด็ก ๆ มีความฝันว่าอยากเป็นหมอ ปัจจุบันเปลี่ยนเป้าหมายไปเรียนเกี่ยวกับสาธารณสุขที่มีความใกล้เคียงกัน เมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ถ้าทำงานกลุ่ม หน้าที่ของดีฉันคือ ช่วยวางแผน ช่วยตกแต่ง ช่วยรายงาน ฟรีเซ็นต์ และช่วยเขียนข้อมูลหรือบางครั้งถ้าต้องใช้ของตกแต่งก็อาจจะไปช่วยซื้อบ้างบางอย่าง”

### กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 ดีเลือกที่นั่งตรงข้ามกับผู้นำกลุ่ม ดีมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีท่าทางผ่อนคลาย ผู้นำกลุ่มอธิบายและชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม วิธีการรูปแบบ ข้อตกลงของการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำเปิดเผยตนเอง ผ่านเทคนิค “สัตว์หรือดอกไม้ที่ชื่นชอบ” (Training Game, Inc. 2015: 3) เพื่อละลายพฤติกรรมอันนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพ โดยให้สมาชิกกลุ่มวาดสัญลักษณ์แทนตัวเอง เช่น ดอกไม้, สัตว์ ฯลฯ แล้วให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบรรยายเหตุผลของการคิดภาพสัญลักษณ์แทนตนเอง พร้อมทั้งบอกจุดเด่นหรือข้อดีของตนเอง ซึ่งดีวาดรูปสุนัขและต้นดอกทานตะวัน “วาดรูปสุนัข หมายถึงความร่าเริง สนุกสนาน มีความซื่อสัตย์ รู้ใจ บางทีอาจจะดูบ้าง อาจจะเสียงดังไปบ้าง ต้นดอกทานตะวัน หมายถึง ทุก ๆ คำ เราจะต้องตื่นขึ้นมาจากความสดใส จุดเด่นของตัวเองคือพูดเก่ง ร่าเริงและขยันตั้งใจเรียน” แล้วผู้นำกลุ่มถามถึงความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ดีได้รับคำแนะนำจากคุณครูให้มาเข้าร่วม และไม่ได้คาดหวังอะไร จากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายของความทะเยอทะยานทางบวกและชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันบอกเล่าความรู้สึกต่อความทะเยอทะยานทางบวก “บางอย่างเราก็ทำไม่ได้ อย่างที่เราหวังไว้ ถ้าเราทำได้เราคงให้คะแนนตัวเองมากกว่านี้” สิ่งที่ได้เรียนรู้จากเทคนิค “ทำให้รู้จุดเด่นของเพื่อนเป็นยังไง นิสัยอย่างเพื่อนเป็นยังไง แล้วก็รู้จักกันมากขึ้น แล้วก็ได้คุยกัน”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 ดีมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ท่าทางที่ผ่อนคลาย การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเป้าหมายชีวิตหรือความคาดหวังของตนเองและเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ โดยผู้นำกลุ่มใช้การเปิดวิจิตน์ เรื่อง จงเชื่อในตัวตนของคุณ ดีบอกว่า “เขาเก่ง” เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่การมองตนเอง ดีมองว่า ตนเองทำงานไม่ค่อยเรียบร้อยแต่พยายามทำให้ดีที่สุด และมองว่า ตนเองเป็นคนอารมณ์ร้อน “เวลาทำงานใช้ไหมคะ ทำงานไม่ค่อยเรียบร้อย แต่ว่าเราก็

พยายามทำให้ดีที่สุดอะคะ ถ้าเกิดทำไม่ดีก็ทำอันใหม่ก็ได้อะคะ คือทำงานกว่าเราจะได้อันที่ดีที่สุด แล้วหนูอะคะก็เป็นคนปากไม่ค่อยดีอะคะ ก็คือปากเร็ว ก็คือใครทำอะไรไม่ถูกใจหนูก็พูดตรง ๆ เลย ไม่เคยพูดอ้อมเลยแบบนี้อะคะ ก็เคยพยายามปรับแล้ว แต่มันก็ไม่ได้ เคยทะเลาะกับเพื่อนบ่อยอะคะ ทั้งเกิดจากเพื่อนและเกิดจากเรา เพราะหนูก็อารมณ์ร้อน พูดไว บางทีก็มีคิดย้อน มาเสียใจทีหลัง แต่เราก็พยายามปรับ” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการระลึกความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollection) ชวนสมาชิกกลุ่มนึกย้อนหลังเมื่อพวกเขาเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 “เมื่อครั้งยังเด็กนั้น...” และสมาชิกกลุ่มร่วมกันเล่าเรื่องราวของตนเองและรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกกลุ่มอย่างตั้งใจ ซึ่งเมื่อครั้งยังเด็กของดี “อยากทำงานบนดอย ช่วยเหลือเด็กน่ารัก ๆ บนดอยอะ ตอน ป.6 หนูฝันว่าอยากเป็นหมอ เพราะอยากช่วยคนที่เจ็บปวด ตอนนั้นเป็นเด็กที่ตั้งใจเรียน เล่นตลอด แต่เวลาสอบก็ได้คะแนนดี” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) ให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งดีบอกว่า หมอใช้ทุนสูงจึงเปลี่ยนเป้าหมายไปเรียนเกี่ยวกับสาธารณสุขที่มีความใกล้เคียงกัน เพราะก็ยังมีคนเรียกว่า หมอเหมือนกัน “แต่ตอนนั้นอยากเรียนสาธารณสุขมากกว่าอะ เพราะว่า อยากเป็นหมอดต้องใช้ทุนสูงอะ แต่ว่าถ้าเกิดเราไปทำงานตามชนบท คนเขาก็จะมองว่าเป็นคุณหมอเหมือนกัน” อีกทั้งผู้นำกลุ่มใช้การให้กำลังใจ (Encouragement) ด้วยการชื่นชมสมาชิกกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจตนเอง ซึ่งดีให้กำลังใจเพื่อน “เราไม่ต้องไปฟังเสียงของคนอื่นว่าเรา ว่าเราว่าไม่ดี ว่าเราไม่เคยยังงี้ ก็ควรที่จะทำตัวเราให้ดีกว่าเดิม เพื่อให้คนอื่นยอมรับในสิ่งอยู่ในตัวเราอะ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 ดีมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพเป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จของตนเอง และมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จที่ต้องการ โดยผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้เทคนิคการสร้างประสบการณ์ผ่านการทำให้มองเห็นภาพ (Creating Experiences through Visualization) ให้สมาชิกกลุ่มหลับตาแล้วนึกถึงภาพแห่งความสำเร็จ โดยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกถึงความสำเร็จ ซึ่งก็จะมีลักษณะเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่มีภาพแห่งความสำเร็จนั้น ๆ แล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องภาพแห่งความสำเร็จของตนเอง ” ซึ่งภาพแห่งความสำเร็จของเอ “ตื่นเช้ามาทำงานได้แต่งชุดสีขาวอยู่ในโรงพยาบาลได้เจอผู้คนแล้วกลับมาตอนเย็นมาหาพ่อกับแม่ มีบ้านมีรถแล้วก็มีเงินให้พ่อแม่ ก็รู้สึกว่าเราฝันไว้ทั้งหมด เราได้ทำจริง ๆ” ซึ่งการเดินทางดี “ก็เรียนให้เก่ง ถ้าเราเรียนไม่เก่งก็หาที่คล้ายคลึงกันอะคะ” จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปภาพแห่งความสำเร็จของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน พร้อมทั้งเสริมแรงว่า “ภาพแห่งความสำเร็จของทุกคนในวันนี้ต้องประสบความสำเร็จได้ต่อไป ถ้าเราตั้งใจและลงมือทำให้ประสบความสำเร็จ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 ดีมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ท่าทางผ่อนคลาย และให้ความร่วมมือในการทำกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา โดยมีการวางแผน การลงมือทำ มีความรู้ความสามารถในการจัดการกับปัญหาและมีแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสร้างประสบการณ์ความสำเร็จ (Success Experiences) ผ่านการแก้ปมเชือก ระหว่างมัดปมเชือก “นี่เรายังแกะเองไม่ออกแล้วใครจะแกะออกเนี่ย” ระหว่างแก้ปมเชือก “ที่มาของเงื่อนพิรอดคือพิโรค (โกรธ)

นี้แหละ มันยากมากจนหนูต้องใช้ฟัน” ความรู้สึกหลังแก้ปมเชือกสำเร็จ “มันแบบพอเราแก้ไขใหม่จะแบบเราเครียดกับมันมาก ว่าเมื่อไหร่เราจะแก้ออก แต่พอมันเริ่มคลายอะไรแบบนี้จะ เรา ก็รู้สึกว้าขนาดเชือกเรายังแก้ได้ปัญหาเราก็กู้ได้” แล้วผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem Solving) ผ่านการจัดการปัญหา ดีบอกว่า “ตอน ม.1 เคยติด 0 วิชาคณิตศาสตร์ (เพิ่มเติม) สาเหตุของปัญหา 1) ไม่ค่อยชอบวิชานี้ 2) อาจารย์ผู้สอน สอนไม่เข้าใจ 3) หยุดเรียนบ่อย คิดวิธีการทางออกของปัญหาคือ 1) บอกพ่อกับแม่ให้เข้าใจเรา ว่าเราทำไม่ได้ 2) เมื่อเกิดเหตุการณ์แบบนี้ เราควรตั้งใจเรียนมากกว่าเดิม 3) ไปหาอาจารย์ผู้สอนให้เราไปแก้ 0 4) หัดทำแบบฝึกหัดเยอะ ๆ 5) หัดฟังอาจารย์ เลือکشข้อ 1 ตั้งใจเรียนให้มากกว่าเดิม ทำให้เราตั้งใจเรียนได้คะแนนดี ๆ” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการทำสัญญาพฤติกรรม (Contingency Contracts) ผ่านการทำใบงานสัญญากันนะ ดีบอกว่า “1) สอบวิชาฟิสิกส์ให้ผ่าน โดยตั้งใจอ่านทบทวนแบบฝึกหัดให้มากขึ้น ระยะเวลา 1 เดือน รางวัลคือไปกินขนม 2) สอบเข้ามหาวิทยาลัยที่ต้องการและขึ้นชอบ โดยตั้งใจหาที่เรียนพิเศษและตั้งใจเรียน ระยะเวลา 1 ปี 11 เดือน รางวัลคือไปเลี้ยงฉลอง 3) อยากได้คำชมจากแม่ โดยขยันทำงานบ้าน ตั้งใจเรียน ระยะเวลา 7 วัน รางวัลคือความยินดี 4) อยากสอบได้ที่ 1 โดยตั้งใจทำงาน การบ้าน ไม่ละเลยระยะเวลา รางวัลคือเลี้ยงฉลอง 5) อยากผอม โดยลดอาหาร ออกกำลังกาย ไม่ละเลยระยะเวลา รางวัลคือจะได้ผอม”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 ดีมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญและมองเห็นภาพความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเอง ทำให้มีแรงกระตุ้นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ โดยผู้นำกลุ่มทำกิจกรรมผู้นำ 4 ทิศ เมื่อทำงานกลุ่ม ดีบอกว่า “ถ้าทำงานกลุ่ม หน้าที่ของดิฉันคือช่วยวางแผน ช่วยตกแต่ง ช่วยรายงาน 프리เซนต์ และช่วยเขียนข้อมูลหรือบางครั้งถ้าต้องใช้ของตกแต่งก็อาจจะไปช่วยซื้อบ้างบางอย่าง” แล้วผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปและประเมินตนเอง ดีให้คะแนนความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจตนเอง 4 คะแนน จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน แล้วให้สมาชิกกลุ่มเลือกว่า จากภาพสัตว์และข้อความที่กำหนดให้ สมาชิกกลุ่มแต่ละคนตรงกับสิ่งใดมากที่สุด จากนั้นเฉลยใบงาน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพว่าตนเองมีบุคลิกความเป็นผู้นำและผู้ตามแบบใด พร้อมทั้งบอกจุดดีและจุดด้อยของแต่ละลักษณะบุคลิกภาพ ซึ่งดีมีลักษณะผู้นำแบบหนู และเพื่อนสมาชิกกลุ่มบอกว่า มีลักษณะผู้นำแบบหมีและอินทรีด้วย อีกทั้งผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพและได้ตระหนักเกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 ดีมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส และกล่าวขอโทษที่ทำให้ต้องเลื่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม เนื่องจากคุณตาเสียชีวิต การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเองเพิ่มขึ้น (รับรู้ด้านความรู้สึก) มีการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และมองเห็นถึงการมีสัมพันธภาพที่ดี โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคบรรยากาตในครอบครัว (Family Constellation) ผ่านการเล่าเรื่องครอบครัว ซึ่งดีบอกว่า “เป็นลูกคนที่ 2 มีพี่ 1 คน พ่อแม่อยู่ด้วยกันรักกันดี ครอบครัวอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ตอนเย็นกิน

ข้าวพร้อมกัน ดูหนังด้วยกัน ที่บ้านทำสวน ฐานะปานกลาง” ผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) สืบค้นและตีความข้อมูลจากรูปแบบชีวิต ตีบอกว่า “เมื่อก่อนไม่ได้เป็นแบบนี้อะคะทะเลาะกันทุกวัน เพราะว่าเมื่อก่อนพ่อดื่มเหล้า กินเยอะมาก ๆ กินวันหนึ่ง 7-8 ขวดอะคะ แต่ตอนนี้พ่อเลิกแล้ว พ่อไม่กินแล้ว ไม่แตะเลย ตอนนั้นแม่พาไปหาที่ภาคอีสานอะคะ เหมือนเขาให้ทำอะไรสักอย่าง แล้วพ่อกลับมาพ่อก็ไม่กินเลย พ่อก็เปลี่ยนเป็นคนใหม่ แล้วที่บ้านก็มีความสุขด้วย เมื่อก่อนทะเลาะกัน พ่อไปสวนกลับมาอย่างนี้แล้วพ่อก็เลี้ยวรถเข้ามาในบ้านทุกคนเขาก็จะปิดไฟนอนกันหมดเลย เหมือนไม่อยากจะทะเลาะ เพราะถ้าทะเลาะแล้วก็ทะเลาะทั้งคืน ตีสองตีสามก็ยังไม่หยุด ก็ไม่ได้นอน แม่เขาก็เลยพาแม่ไปหาหมอที่ภาคอีสาน ก็หาย ตอนนั้นก็ไม่ได้กินเลย ไม่ได้แตะเลย บุคคลที่มีอิทธิพลคือพ่อ รองลงมาแม่ เพราะว่าพ่อเขาไม่ค่อยบ่นแต่เวลาเขาบ่นจะรุนแรง ถ้าบอกว่าอย่าก็คืออย่า แต่แม่เขาจะบ่นทุกวัน ๆ จนแบบชิน เนย ๆ ไม่กลัว” ร่วมกับการวาดภาพครอบครัวของตนเอง “ครอบครัวของหนูทำสวน ครอบครัวหนูเหมือนกับมังคุด เพราะเวลาเรากินมังคุดสีดำจะรู้สึกว่าร่วน แต่เวลาเรากินไปโดนเมล็ดหรือกินแบบไม่สุก อาจจะขมหรือเปรี้ยว ก็แล้วแต่ว่าเราจะกินลูกไหน” ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุป เกี่ยวกับสาระสำคัญที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนอ และให้กำลังใจ (Encouragement) ผ่านการให้ใจ ซึ่งผู้นำกลุ่มให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มว่า “สิ่งที่เราจะได้พบเจอต่อไปในวันนี้หรือวันข้างหน้า ให้ทุกคนมีความเชื่อมั่น มีความเข้มแข็ง มีสติ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 ดิมีสึหน้ายัมแย้มแจ่มใส ทำทางผ่อนคลาย การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการเป็นผู้นำและผู้ตามให้สมเหตุสมผล ทำให้เกิดความรู้สึกที่มีแรงกระตุ้นในการแสดงพฤติกรรมที่มุ่งเป้าหมายมากขึ้น โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C (Teaching the A-B-Cs of REBT) แล้วให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าเรื่องราว ประสบการณ์ที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวก ด้านอำนาจด้านการเป็นผู้นำและผู้ตามซึ่งมาจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วให้สมาชิกกลุ่มฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ตามทฤษฎี A-B-C ซึ่งดี “A: ไม่กล้าพูดว่าเพื่อนไม่ช่วยทำงานหรือไม่ร่วมมือ B: เพื่อนไม่มีน้ำใจเลย เพื่อนขี้เกียจ เพื่อนกินแรง C: เครียด อารมณ์เสีย เบื่อ D: เพื่อนอาจจะป่วยหรือเพื่อนอาจจะมึนหัวที่อื่นที่ช่วยแล้ว E: เราได้รับความรู้สึกที่ดีขึ้น และคิดได้ดีขึ้น” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Active Disputing of Faulty Belief) โดยสอนสมาชิกกลุ่มให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งดีมีการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองให้มีความสมเหตุสมผล

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 ดิมีสึหน้ายัมแย้มแจ่มใส มีความสนใจในกิจกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแรงกระตุ้นในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นรวมถึงเสริมสร้างความเป็นมิตรกับผู้อื่น โดยผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดวิดีโอเรื่อง The Blind Side (แม้ผู้ไม่มีแต่รักแท้) หลังจากดูวิดีโอจบแล้ว ตีบอกว่า “ขนาดชีวิตเขาไม่มีอะไรเลยอะ แต่พอวันหนึ่งเขามีได้เยอะขนาดนี้ เขาเก่ง เขามีอะไรได้เยอะมาก ๆ” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เพื่อรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาโดย

ภาษาพูดและภาษาท่าทาง และสื่อความรู้สึกนั้นกลับไปแก่สมาชิกกลุ่มด้วยภาษาพูดที่เหมาะสมชัดเจน “ของหนูทั้งพ่อทั้งแม่คะ พ่อคือพ่อเป็นคนทำงานแล้วก็หาเงิน แม่จะเป็นคนทำกับข้าวแล้วก็อยู่บ้านทำความสะอาดคะ แล้วก็เป็นคนให้ตั้งค์หนูมาโรงเรียน ถ้าไม่มีแม่ เราก็ไม่มีคนคอยมาจ้ำจี้จ้ำไชให้เราคอยทำนั่นทำนี่ แต่บางครั้งหนูก็มีแบบเถียงบ้าง เพราะบางครั้งแม่เขาก็พูดเยาะไปอะ แม่หยุดพูดเถอะ เตี้ยวเหนือย เก็บไว้พูดวันอื่นบ้างก็คือแม่เขาเคยพูดว่า ถ้าแกไม่มีฉัน แกจะสบาย แต่หนูคิดในใจไม่สบายหรอก ไม่มีตั้งค์ใช้ ถ้าแบบเราไม่มีเขาแล้วเราจะเอาเงินที่ไหน ค่าไฟค่าน้ำค่านี้ค่าโน้นอะ มันเยาะมาก ถ้าเป็นเราแล้วลองต้องจ่ายเอง คงจะเหนื่อยน่าดู ก็รู้สึกดีที่มีเขาอยู่ข้าง ๆ แม้บางครั้งจะมีเบื่อบ้าง แต่ส่วนมากก็รู้สึกดี เพราะเขาก็เป็นห่วงเรา เรื่องที่เขาเตือนเราว่าเราเป็น “เรื่องที่ดี” สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม “เรามีอนาคตแล้วก็มีเส้นทางที่จะไปได้ดีกว่านี้ เพราะเด็กแอฟริกา เด็กผิวสี เราไปได้กว่าเด็กพวกนั้นเยอะ เพราะเรามีพ่อแม่ มีครอบครัวที่คอยสนับสนุนเรา”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 ดิมีสึหน้ายัมแย้มแจ่มใส ท่าทางผ่อนคลาย การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์เกี่ยวกับการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ การแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ผ่านการลองเป็นเขา ดู ดีเคยมีปัญหากับเพื่อน “เคยมีเรื่องทำงาน ตอนนั้นเพื่อนเขาไม่ได้ช่วยทำงานไง แล้วแบบเขาไปพูดกับอาจารย์ว่าเขาทำคนเดียวแล้วพวกหนูต้องโดนทั้งห้อง คือแบบเขาบอกว่าพวกหนูไม่เคยช่วยเขาแล้วอีกคนที่ไม่ทำอะช่วยเขา คือน้ำใจอะ จะช่วยมากช่วยน้อยก็แล้วแต่คน ทำแบบนี้อะ ลาก่อน แต่หลังจากนั้นเราก็คือรู้นิสัยของเขาเป็นยังไง เขาเป็นคนยังไง ถ้าให้ไปแก้ไข คือถ้าเป็นเรา เพื่อนช่วยเหลือเราก็คือต้องขอบคุณเขา ทำแบบนี้มันไม่โอเค” แล้วผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มดูถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ของตนเอง แล้วให้สมาชิกกลุ่มอ่านเรื่อง รอยตะปูของพ่อ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักการรักษาสัมพันธภาพ ดีบอกว่า “ทำให้เรารู้ว่า การโกรธนี้ เราต้องรู้จักระงับอารมณ์ให้เร็วที่สุด ถ้าเกิดเราโกรธใครแล้วเราไม่ควรพูดในสิ่งที่ไม่ดีออกมา ความรู้สึกที่เราเสียไปมันก็กลับคืนมาไม่ได้” อีกทั้งผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive Response) ดีบอกว่า ขั้นที่ 1 “เมื่อเพื่อนกับเราเรื่องช่วยเหลือเราเวลาทำการบ้านไม่ได้” ขั้นที่ 2 “ผลกระทบคือทำให้เพื่อนและเรามีสัมพันธภาพที่ดี ทำให้เราทำการบ้านได้โดยไม่ลอกเพื่อน” ขั้นที่ 3 “ฉันรู้สึกดี รู้สึกว่าเพื่อนเห็นความสำคัญของเรา” ขั้นที่ 4 “ฉันหวังว่าเราจะตอบแทนเพื่อนในครั้งหน้า อยากขอบคุณ” หลังจากทำเทคนิคนี้แล้ว ดีบอกว่า “ขอบคุณพ่อและแม่ที่ดูแลหนูมาอย่างดี หนูขอบคุณทุกสิ่งทุกอย่างที่พ่อและแม่เอามาให้ หนูรักพ่อกับแม่นะ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 ดิมีสึหน้ายัมแย้มแจ่มใส การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม ยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม และสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและสรุปประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม แล้วแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกในสิ่งที่ตนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 9 ครั้งที่ผ่านมา ให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับ

เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ดิบบอกว่า “ทำให้รู้สึกและนิสัยทางจิตใจ ว่าเพื่อน ๆ เป็นอย่างไร เราให้กำลังใจ และให้คำปรึกษาในเรื่องบางเรื่อง คิดบวกมากขึ้น จะไม่ทะเลาะกับเพื่อน ๆ มีเหตุผลมากขึ้น อยากให้พี่ ๆ มาอีก สนุกมาก ๆ ชอบคุณพี่ ๆ มาก ๆ” จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกบัตรอวยพรให้สมาชิกกลุ่มทุกคน และให้สมาชิกกลุ่มเขียนชื่อตนเองไว้บนบัตรอวยพร ให้สมาชิกกลุ่มนำบัตรอวยพรของตนให้เพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ ตนเองเขียนบัตรอวยพรให้เกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้ร่วมให้คำปรึกษากลุ่มด้วยกันและให้กำลังใจซึ่งและกัน

### การติดตามผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม

หลังจากสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก ดิมี ความทะเยอทะยานทางบวกเพิ่มขึ้น มีแรงกระตุ้นที่เป็นแรงผลักดันให้นักเรียนไปสู่เป้าหมายที่ต้องการให้ประสบความสำเร็จ มีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ และมีบทบาทของการเป็นผู้นำและผู้ตาม “รู้สึกดีที่ได้เปิดใจคุยกับพี่ ๆ ในเรื่องบางเรื่อง ได้รู้เกี่ยวกับนิสัยใจคอของเพื่อน และปัญหาต่าง ๆ ประทับใจในทุก ๆ เรื่อง” ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ด้านประสบความสำเร็จ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม ดิมีมองเห็นเป้าหมายของตนเองได้ชัดเจนขึ้นและมีแรงกระตุ้นที่เป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ “สิ่งใดที่คนอื่นทำได้ สิ่งนั้นเราก็ทำได้เช่นกัน” ดิมีการตั้งคาดหวัง ตั้งเป้าหมาย “ตั้งความคาดหวังไว้ว่า เราต้องมีการคิดเชื่อใฝ่ฝันไว้หลาย ๆ ชิ้น เพราะเมื่อเราทำสิ่งใดไม่สำเร็จเราก็มีสิ่งต่อไป” มีวิธีการที่จะทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่พึง “1) ตั้งใจ 2) ตั้งมั่น 3) อดทน” มีความพยายาม มีความกระตือรือร้น และตั้งใจทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด เพื่อที่จะทำให้อะไรบรรลุเป้าหมาย “ความพยายามและความกระตือรือร้นมีมาก เช่น เวลาได้ทำรายงานก็ต้องทำให้เสร็จถึงแม้จะนอนดึกเท่าไรก็ต้องทำงานให้เสร็จก่อน” ดิมีความรู้ความสามารถในการจัดการปัญหา “คุยกันด้วยเหตุและผล เวลาคุยกันอย่าอารมณ์ร้อน”

2) ด้านมิตรสัมพันธ์ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม ดิมีแรงกระตุ้นที่จะสร้างและรักษา สัมพันธภาพ “เมื่อเราคุยกับใครต้องคุยด้วยความเป็นมิตรและใช้คำที่สุภาพ” มีความเป็นมิตรต่อผู้อื่น ด้วยการแสดงออกด้วยคำพูดหรือท่าทางที่เป็นมิตร การให้ความช่วยเหลือในสิ่งที่ตนสามารถช่วยได้ “ถ้าคน ๆ นั้นดูไม่น่ากลัวหรือทำตาง ๆ ถึงแม้จะเป็นสื้ออะไร เราก็ยังเป็นมิตรอยู่” มีการแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น “เมื่อคน ๆ นั้นเกิดอาการก็จะเดินไปถามว่า เป็นอะไรหรือโอเคไหม” และดีสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นให้ได้ “พยายามคุยหรือพยายามดีสนิท”

3) ด้านอำนาจ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม ดิมีวิธีการให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ไปในทางที่พึงประสงค์ “พยายามพูดหรือเตือนเขาด้วยคำพูดที่ดี” และมีบทบาทของการเป็นผู้นำ

และผู้ตาม “เมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่น บางครั้งก็ช่วยเยอะ แต่บางครั้งก็ช่วยทำแต่ไม่มากเท่าไร เมื่อเป็นผู้นำจะทำงานนั้นอย่างตั้งใจ และผู้ตามจะทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างดี”



## สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นรายบุคคล กรณีของอี

### ข้อมูลทั่วไป

“อี (นามสมมติ) เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 อีเป็นลูกคนที่ 2 มีพี่น้องอีก 2 คน เป็นลูกคนกลาง พ่อแม่อยู่ด้วยกัน ครอบครัวไม่ค่อยอบอุ่นเท่าไร ทะเลาะกันบ่อยครั้ง ฐานะทางบ้านปานกลาง พ่อมี ไม่จนไม่รวย อีเป็นคนร่าเริงสดใส เป็นมิตรกับเพื่อน และเป็นคนคิดมากเล็กน้อย อีมีความฝันคืออยากเป็นหมอ เมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ถ้างานพาวเวอร์พอยท์ส่วนมากจะเป็นคนทำ ถ้าแบบเป็นงานที่เกี่ยวกับการวาดเขียน เพื่อนจะไม่ค่อยให้เขียนเพราะเขียนไม่สวย ส่วนมากจะวาดรูปหรือระบายสีมากกว่า”

### กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 อีเลือกที่นั่งตรงข้ามกับผู้นำกลุ่ม อีมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีท่าทางผ่อนคลาย ผู้นำกลุ่มอธิบายและชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม วิธีการรูปแบบ ข้อตกลงของการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำเปิดเผยตนเอง ผ่านเทคนิค “สัตว์หรือดอกไม้ที่ชื่นชอบ” (Training Game, Inc. 2015: 3) เพื่อละลายพฤติกรรมอันนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพ โดยให้สมาชิกกลุ่มวาดสัญลักษณ์แทนตัวเอง เช่น ดอกไม้, สัตว์ ฯลฯ แล้วให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบรรยายเหตุผลของการคิดภาพสัญลักษณ์แทนตนเอง พร้อมทั้งบอกจุดเด่นหรือข้อดีของตนเอง ซึ่งอีวาดรูปสุนัขและดอกบัว “วาดรูปสุนัข เหมือนกับตัวเราคือมีความสดใสในตัวเอง กระตือรือร้น ใครมาดีก็ดีตอบ ใครมาร้ายก็ร้ายตอบ แต่ส่วนมากจะร่าเริง และไม่หาเรื่องใคร เป็นมิตรกับเพื่อนและหลาย ๆ คน และวาดรูปดอกบัว เหมือนกับตัวเราคือ เคารพพ่อแม่ เชื่อฟังครูอาจารย์ และนับถือผู้ที่ใหญ่กว่าจุดเด่นของตนเองคือเป็นคนร่าเริงสดใส เป็นมิตรกับเพื่อน และเป็นคนคิดมากเล็กน้อย” แล้วผู้นำกลุ่มถามถึงความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม อีได้รับคำแนะนำจากคุณครูให้มาเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และคิดว่า น่าจะเป็นเรื่องดี คุณครูถึงแนะนำ จากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายของความทะเยอทะยานทางบวกและชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันบอกเล่าความรู้สึกต่อความทะเยอทะยานทางบวก “บางครั้งก็ไม่ค่อยสนใจ ถ้าจะสอบก็พยายามคะ” สิ่งที่ได้เรียนรู้จากเทคนิค “ได้รู้ถึงนิสัยเพื่อน ๆ เป็นยังไง แล้วก็สนุกดี”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 อีมีท่าทางที่ผ่อนคลาย สีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเป้าหมายชีวิตหรือความคาดหวังของตนเองและเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ โดยผู้นำกลุ่มใช้การเปิดวิทัศน์ เรื่อง จงเชื่อในตัวตนของคุณ อีบอกว่า “เขาก็ต่อสู้จนสำเร็จจนถึงเป้าหมาย” เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่การมองตนเอง อีมองว่า ตนเองมีจุดด้อยในเรื่องการเรียน แต่ก็

พยายามปรับตัวให้สามารถทำได้ “ก็พยายามปรับตัวทั้งเรื่องเรียนแล้วก็เรื่องเพื่อน ก็ปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ เพื่อนกลุ่มหนูเขาเรียนเก่ง คือหนูเหมือนด้อยที่สุดก็พยายามยกระดับตัวเองขึ้นให้เท่าเพื่อน บางครั้งก็มีบ้างที่ลำบากใจ แต่ก็เห็นเพื่อนทำได้เราก็คงทำได้” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการระลึกความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollection) ชวนสมาชิกกลุ่มนึกย้อนหลังเมื่อพวกเขาเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 “เมื่อครั้งยังเด็กฉัน...” และสมาชิกกลุ่มร่วมกันเล่าเรื่องราวของตนเองและรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกกลุ่มอย่างตั้งใจ ซึ่งเมื่อครั้งยังเด็กของอี “ตอนเด็ก ๆ ค่ะ เอาตุ๊กตามานอนเอาสายน้ำเกลือ แล้วก็นินยา อยากเป็นหมอ เพราะช่วยเหลือผู้คนเพื่อนมนุษย์ที่เราเจ็บป่วยทรมาน ไปช่วยเขาบรรเทาทุกข์ให้เขา เราเป็นคนที่มีหัวใจ สดใส รักเพื่อน ติดเพื่อน และชอบชวนเพื่อนเล่นนั่นเล่นนี่ โดดอย่างบ้าง เล่นไล่จับบ้าง บางครั้งก็ช่วยเพื่อนเล่นกีฬา หาหนังสือการ์ตูนมาอ่าน” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) ให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น อีกทั้งผู้นำกลุ่มใช้การให้กำลังใจ (Encouragement) ด้วยการชื่นชมสมาชิกกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจตนเอง ซึ่งอีให้กำลังใจเพื่อน “ให้เพื่อน ๆ สู้ ๆ นะคะ วางเป้าหมายแล้วไปให้ถึงจุด ๆ นั้นนะคะ เป้าหมายมีไว้พุ่งชน”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 อิมมีสึหน้ายัมแย้มแจ่มใส มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพเป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จของตนเองและมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จที่ต้องการ โดยผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้เทคนิคการสร้างประสบการณ์ผ่านการทำให้มองเห็นภาพ (Creating Experiences through Visualization) ให้สมาชิกกลุ่มหลับตาแล้วนึกถึงภาพแห่งความสำเร็จ โดยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกถึงความสำเร็จ ซึ่งก็จะมีลักษณะเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่มีภาพแห่งความสำเร็จนั้น ๆ แล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องภาพแห่งความสำเร็จของตนเอง” ซึ่งภาพแห่งความสำเร็จของอี “ของหนูก็วันรับปริญญาค่ะ วันนั้นก็ยืนถ่ายรูปกับดอกไม้พร้อมครอบครัวยืนข้าง ๆ ค่ะ แล้วก็ญาติพี่น้อง” ซึ่งการเดินทางของอี “ถ้าได้อยู่ในวันนั้น ก็ดีใจค่ะ ทำได้ตามที่หวังแล้ว (น้ำตาคลอในระหว่างที่เล่า)” จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปภาพแห่งความสำเร็จของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน พร้อมทั้งเสริมแรงว่า “ภาพแห่งความสำเร็จของทุกคนในวันนี้ต้องประสบความสำเร็จได้ต่อไป ถ้าเราตั้งใจและลงมือทำให้ประสบความสำเร็จ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 อิมมีสึหน้ายัมแย้มแจ่มใส ท่าทางสนุกสนาน และมีความตั้งใจในการทำกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา โดยมีการวางแผน การลงมือทำ มีความรู้ความสามารถในการจัดการกับปัญหาและมีแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสร้างประสบการณ์ความสำเร็จ (Success Experiences) ผ่านการแก้ปัญหามากกว่า “มันหลายทบทมาก ซับซ้อนมาก” ถ้าเปรียบเทียบเชื่อกเป็นปัญหา “ดีใจที่แก้ได้หมด ถ้าแก้ไม่หมดก็ให้เพื่อนช่วย” ความรู้สึกหลังทำกิจกรรม “ก็เห็นความมีน้ำใจของเพื่อนค่ะ ถึงยากแค่ไหนเพื่อนก็ช่วยจนแบบผ่านไปได้อะค่ะ” แล้วผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem Solving) ผ่านการจัดการปัญหา อธิบายว่า “ปัญหา คือการทำงานกลุ่ม สาเหตุคือเพื่อนชอบขัดแย้งกัน คิดทางออกของปัญหาไว้คือพยายามอธิบาย

เรื่องต่าง ๆ ให้เพื่อนฟัง เปิดใจคุยกัน รับฟังเหตุผลซึ่งกันและกัน ฟังเสียงข้างมาก อึดอดทนใจเลือกฟัง เหตุผลซึ่งกันและกัน และฟังเสียงข้างมาก จะทำให้งานสำเร็จและคะแนนก็ออกมาดี” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการทำสัญญาพฤติกรรม (Contingency Contracts) ผ่านการทำใบงานสัญญากันนะ อีบอกว่า “1) อยากเรียนคณิตเก่ง โดยพยายามอ่านแก้โจทย์ปัญหาให้ได้ อ่านให้จนเข้าใจ ระยะเวลา 3 เดือน รางวัลคือซื้อเค้กมากินคนเดียว 2) อยากเก่งฟิสิกส์ โดยจำสูตร อ่านบ่อย ๆ พยายามหาโจทย์แล้วมาลองทำด้วยตนเอง 3) อยากคัดลายมือสวย โดยหัดคัดไทยบ่อย ๆ พยายามเขียนให้มีระเบียบ ระยะเวลา 1 เดือน รางวัลคือซื้อปากกาดี ๆ สัก 1 แท่งแล้วมาเขียนเล่น”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 อีมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญและมองเห็นภาพความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเอง ทำให้มีแรงกระตุ้นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ โดยผู้นำกลุ่มทำกิจกรรมผู้นำ 4 ทิศ เมื่อทำงานกลุ่ม อีบอกว่า “ถ้างานพาวเวอร์พอยท์ส่วนมากจะเป็นคนทำ ถ้าแบบเป็นงานที่เกี่ยวกับการวาดเขียน เพื่อนจะไม่ค่อยให้เขียนเพราะเขียนไม่สวย ส่วนมากจะวาดรูปหรือระบายสีมากกว่า” แล้วผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปและประเมินตนเอง อีให้คะแนนความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจตนเอง 4 คะแนน จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน แล้วให้สมาชิกกลุ่มเลือกว่า จากภาพสัตว์และข้อความที่กำหนดให้ สมาชิกกลุ่มแต่ละคนตรงกับสิ่งใดมากที่สุด จากนั้นเฉลยใบงาน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพว่าตนเองมีบุคลิกความเป็นผู้นำและผู้ตามแบบใด พร้อมทั้งบอกจุดดีและจุดด้อยของแต่ละลักษณะบุคลิกภาพ ซึ่งมีลักษณะผู้นำแบบอินทรี และเพื่อนสมาชิกกลุ่มบอกว่า มีลักษณะผู้นำแบบหมีกระทิง และหนูด้วย อีกทั้งผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพและได้ตระหนักเกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 อีมีสีหน้าแจ่มใส หน้าตายิ้มแย้ม การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเองเพิ่มขึ้น (รับรู้ด้านความรู้สึก) มีการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และมองเห็นถึงการมีสัมพันธภาพที่ดี โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคบรรยากาศในครอบครัว (Family Constellation) ผ่านเล่าเรื่องครอบครัว ซึ่งอีบอกว่า “เป็นลูกคนที่ 2 มีพี่น้องอีก 2 คน เป็นลูกคนกลาง พ่อแม่อยู่ด้วยกัน ครอบครัวไม่ค่อยอบอุ่นเท่าไร ทะเลาะกันบ่อยครั้ง ฐานะทางบ้านปานกลาง พอมี ไม่จนไม่รวย” ผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) สืบค้นและตีความข้อมูลจากรูปแบบชีวิต อีบอกว่า “พ่อแม่ทะเลาะกันบ่อยรู้สึกอึดอัดก็จะปรึกษาพี่ค่ะ พี่ก็จะหาทางแก้ไข บุคคลที่มีอิทธิพลคือพ่อค่ะ เพราะว่าพ่ออารมณ์ร้อนค่ะถ้าสั่งอะไรก็ต้องได้” ร่วมกับการวาดภาพครอบครัวของตนเอง “ครอบครัวเหมือนนมด ทำงานกันเป็นครอบครัว ช่วยกันสร้างรังจนสำเร็จเกิดเป็นบ้านใหม่ ช่วยกันขนอาหาร เข้ามาเก็บไว้เพื่อฤดูกาลต่อไป” ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุป เกี่ยวกับสาระสำคัญที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนอ และให้กำลังใจ (Encouragement) ผ่านการให้ใจ ซึ่งผู้นำกลุ่มให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มว่า “สิ่งที่เราจะได้พบเจอต่อไปในวันนี้หรือวันข้างหน้า ให้ทุกคนมีความเชื่อมั่น มีความเข้มแข็ง มีสติ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 อิมิสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการเป็นผู้นำและผู้ตามให้สมเหตุสมผล ทำให้เกิดความรู้สึกที่มีแรงกระตุ้นในการแสดงพฤติกรรมที่มุ่งเป้าหมายมากขึ้น โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C (Teaching the A-B-Cs of REBT) แล้วให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าเรื่องราว ประสบการณ์ที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจด้านการเป็นผู้นำและผู้ตามซึ่งมาจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วให้สมาชิกกลุ่มฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ตามทฤษฎี A-B-C ซึ่งอี “A: งานกลุ่มในห้อง B: เพื่อนแบบอาจจะไม่ช่วยหรือช่วยน้อย แต่คะแนนเท่ากัน บางครั้งก็รู้สึกน้อยใจ C: รู้สึกโกรธและน้อยใจว่า เราทำเยอะนะแต่คะแนนออกมาไม่ได้เท่ากัน D: ไม่เป็นไรยังงี้ก็ทำด้วยกัน E: ตั้งใจทำให้ดีกว่านี้ และพยายามทำให้เพื่อนยอมรับกับงานที่ได้มา และไม่ขัดแย้งกันในงาน ” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Active Disputing of Faulty Belief) โดยสอนสมาชิกกลุ่มให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งอีมีการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองให้มีความสมเหตุสมผล

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 อิมิสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีความสนใจและตั้งใจทำกิจกรรมอย่างมาก การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแรงกระตุ้นในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นรวมถึงเสริมสร้างความเป็นมิตรกับผู้อื่น โดยผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดวิดีโอเรื่อง The Blind Side (แม้ผู้ไม่มีแต่รักแท้) หลังจากดูวิดีโอจบแล้ว อีบอกว่า “เขาสู้ชีวิตอะคะ” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เพื่อรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาโดยภาษาพูดและภาษาท่าทาง และสื่อความรู้สึกนั้นกลับไปแก่สมาชิกกลุ่มด้วยภาษาพูดที่เหมาะสม ชัดเจน “พอกับแม่คะ มีลูกสามคนไซ้ใหม่คะ หนูก็ยอมรับเลย ว่าเขาเก่งมากเลยคะ พี่ก็จะจบแล้วคะ คือถึงเขาจะเหนื่อยเขาก็พยายามหาเงินมาให้ พยายามส่ง” สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม “มีแรงผลักดันมากขึ้นคะ มีพ่อแม่ที่ช่วยเราอยู่ มีความสามารถไปต่อได้”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 อิมิสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส และมีความตั้งใจในการทำกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์เกี่ยวกับการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ การแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ผ่านการลองเป็นเขา ดู อิมิเรื่องราวเกี่ยวกับเพื่อน “เคยมีตอนป.2 คะ เพราะว่าหนูเข้าใหม่คะ แล้วหนูมีเพื่อนอยู่ประมาณ 9 คน 8 คือโดด เหลือ 1 คน แล้วหนูเป็นคนเชิดชื่อใจคะ อาจารย์บอกว่ามีอะไรบอกตรงๆ หนูก็เชิดโดดเลย มีเพื่อน 1 คนที่เข้า แล้วพอกาบบอื่นเพื่อนเขาก็มาโวยวาย แต่ถึงให้กลับไปแก้ไขได้ ก็ยังเชิดโดดอยู่ดี เพราะอาจารย์เขาก็รู้ว่าเพื่อนโดด” จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มดูถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ของตนเอง แล้วให้สมาชิกกลุ่ม อ่านเรื่อง รอยตะปูของพ่อ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักการรักษาสัมพันธภาพ อีบอกว่า “ทำอะไรก็ควรคิดก่อนพูดคะ ถ้าเกิดเราพูดไปแล้ว คนอื่นอาจจะเสียความรู้สึกกับคำพูดเราก็ได้ เราจะได้

ไม่ต้องมาเสียใจที่หลังว่าพูดไปทำไม” อีกทั้งผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive Response) อธิบายว่า ขั้นที่ 1 “เมื่อเราจะไปไหน เราไม่มีรถก็จะขอให้เพื่อนมารับ แต่บางครั้งก็เกรงใจ เพราะกลัวเขาอาจจะติดงานหรือมีงานที่ต้องทำ” ขั้นที่ 2 “ผลกระทบคือถึงจะติดงานเพื่อนก็มารับ” ขั้นที่ 3 “ฉันรู้สึกอยากขอบคุณหนักมากและอยากช่วยเวลาที่เพื่อนมีปัญหา” ขั้นที่ 4 “ฉันหวังว่าเวลาเพื่อนมีปัญหาเพื่อนจะพูดให้เราฟังและให้เราช่วยแก้ปัญหาให้ผ่านไปได้” หลังจากทำเทคนิคนี้แล้ว อธิบายว่า “อยากขอบคุณพ่อกับแม่ที่แบบอดทนเลี้ยงดูจนโตมาขนาดนี้ บางครั้งทะเลาะกันบ้าง โกรธกันบ้าง ก็อย่าเอามาคิด มีปัญหาก็คอยให้คำปรึกษา อยากบอกว่ารักพ่อกับแม่มาก”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 อิมมีลีน่ายิ้มแย้มแจ่มใส การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม ยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม และสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและสรุปประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม แล้วแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกในสิ่งที่ตนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 9 ครั้งที่ผ่านมา ให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม อธิบายว่า “เอาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และคำที่คิดว่า ถ้าเราทำแล้วมันเกิดผลดีต่อตัวเรา และอนาคตต่อไป ก็จะเอามาใช้ต่อไป ทั้งปัจจุบันและอนาคต เราอธิบาย ให้คำปรึกษาดี ๆ ให้กำลังใจผู้ต่อไปในอนาคต เมื่อกลับไปจะเอาคำที่เพื่อนแนะนำอธิบาย มาใช้ให้เกิดประโยชน์ที่สุดจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป และพี่ ๆ ที่ให้คำปรึกษาดี ๆ เอามาใช้ให้เกิดประโยชน์ที่สุด อยากให้เพื่อน ๆ ทุกคนมีความทะเยอทะยาน กระตือรือร้น และผู้ต่อไปผ่านอุปสรรคไปได้ และขอให้พี่ ๆ ผ่านอุปสรรคและทำงานราบรื่นไปได้ด้วยดี ขอขอบคุณค่ะ” จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกบัตรรอยพรให้สมาชิกกลุ่มทุกคน และให้สมาชิกกลุ่มเขียนชื่อตนเองไว้บนบัตรรอยพร ให้สมาชิกกลุ่มนำบัตรรอยพรของตนให้เพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ ตนเองเขียนบัตรรอยพรให้เกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้ร่วมให้คำปรึกษากลุ่มด้วยกันและให้กำลังใจซึ่งและกัน

### การติดตามผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม

หลังจากสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก อิมมีลีน่ามีความทะเยอทะยานทางบวกเพิ่มขึ้น มีแรงกระตุ้นที่เป็นแรงผลักดันให้นักเรียนไปสู่เป้าหมายที่ต้องการให้ประสบความสำเร็จ มีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ และมีบทบาทของการเป็นผู้นำและผู้ตาม “สนุก เพลิดเพลิน ได้รับความรู้มากมาย ได้เรียนรู้การสร้างมิตรภาพ การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ดีใจที่ได้เจอพี่ ๆ ที่คอยให้คำปรึกษาดี ๆ” ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ด้านประสบความสำเร็จ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม อิมมีลีน่ามองเห็นเป้าหมายของตนเองได้ชัดเจนขึ้นและมีแรงกระตุ้นที่เป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ “อบรมความรู้สึก สู้กับชีวิตมากขึ้น รู้สึกว่าท้อได้แต่อย่าถอย สู้ต่อไป” อิมมีลีน่าตั้งคาดหวัง ตั้งเป้าหมาย “ไปให้ถึง

เป้าหมายที่วางไว้ และอนาคตที่วาดไว้ต่อไป” มีวิธีการที่จะทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา “คิดไว้เนิ่นๆ วางแผนไว้ และวาดอนาคตที่เราจะไป” มีความพยายาม มีความกระตือรือร้น “พยายามค้นหาข้อมูล มหาลยดี ๆ และคณะดี ๆ อี้อมีความรู้ความสามารถ ในการจัดการปัญหา “ปรึกษาพ่อแม่ แก้ไขปัญหาให้ได้ สู้ต่อไป”

2) ด้านมิตรสัมพันธ์ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม อีมีแรงกระตุ้นที่จะสร้างและรักษา สัมพันธภาพ “พูดคุยสร้างความเป็นมิตรกับเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ” ความเป็นมิตรต่อผู้อื่น ด้วยการแสดงออกด้วยคำพูดหรือท่าทางที่เป็นมิตร “พูดคุย ยิ้ม และคุยกันแบบสนุกสนาน” มีการแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น “เวลาเราจะพูดอะไรควรคิดก่อน ควรที่จะคิดคำพูด นั้นว่าถ้าพูดแล้วมันเกิดผลดีหรือเปล่า มันจะทำให้ผู้อื่นเสียความรู้สึกไหม ต้องคิดก่อนพูดเสมอ” และ อีสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นให้ได้ “พยายามพูดคุยปรึกษา ทำตัวให้เข้ากับผู้อื่น พยายามทำตัว ให้เกิดมิตรภาพที่ดี”

3) ด้านอำนาจ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม อีมีแรงกระตุ้นที่จะชักนำ โน้มน้าว ชี้ทางและให้คำแนะนำผู้อื่น “เคย เพื่อนเราบางคนอาจทำไปทางที่ไม่ดี เราก็ชักชวนอธิบายให้เขาฟัง ว่า ทางไหนดี ไม่ดี จะไปทางไหนเลือกเอา ทางดีคืออนาคต ทางไม่ดีคืออนาคตดับ ให้เลือกเอา และ คิดดี ๆ” มีวิธีการให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ไปในทางที่พึงประสงค์ “อธิบายให้เหตุผล อธิบายว่า อันไหนควรทำ อันไหนไม่ควรทำ แล้วมันจะเกิดผลดีไหม แล้วให้คิดก่อนทำเสมอ” และมีบทบาทของ การเป็นผู้นำและผู้ตาม “พยายามช่วยเหลืองานให้ออกมาดี ช่วยให้งานนั้นประสบความสำเร็จไปให้ได้ อธิบายแบ่งแยกงานให้เพื่อนทำ ถ้างานเราเสร็จ ก็อาจจะไปช่วยเพื่อนให้งานนั้นสำเร็จ”

## สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นรายบุคคล กรณีของเอฟ

### ข้อมูลทั่วไป

“เอฟ (นามสมมติ) เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เอฟเป็นลูกคนที่ 2 มีพี่ 1 น้อง 1 พ่อแม่อยู่ด้วยกัน ปกติรักใคร่กันดี ฐานะปานกลาง อาชีพทำโรงงานน้ำตาล เอฟเป็นคนสนุกสนาน ชอบช่วยเหลือคน และพูดเก่งแต่ถ้าอยู่กับคนที่ไม่รู้จักก็ไม่ค่อยพูด เอฟตอนเด็ก ๆ อยากรเป็นวิศวกร ปัจจุบันอยากทำงานราชการ เมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่น จะเป็นคนคิดชื่อเรื่อง วัตถุประสงค์ และวางแผน”

### กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 เอฟเลือกที่นั่งเยื้องไปทางซ้ายมือของผู้นำกลุ่ม เอฟมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีท่าทางผ่อนคลาย ผู้นำกลุ่มอธิบายและชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม วิธีการ รูปแบบ ข้อตกลงของการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำเปิดเผยตนเอง ผ่านเทคนิค “สัตว์หรือดอกไม้ที่ชื่นชอบ” (Training Game, Inc. 2015: 3) เพื่อละลายพฤติกรรมอันนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพ โดยให้สมาชิกกลุ่มวาดสัญลักษณ์แทนตัวเอง เช่น ดอกไม้, สัตว์ ฯลฯ แล้วให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบรรยายเหตุผลของการคิดภาพสัญลักษณ์แทนตนเอง พร้อมทั้งบอกจุดเด่นหรือข้อดีของตนเอง ซึ่งเอฟวาดรูปสล็อตและหยู้า “วาดรูปสล็อต เป็นสัตว์ที่ช้า ๆ สบาย ๆ ชิล ๆ ไม่อะไรมาก และวาดรูปหยู้า เพราะไม่ว่ามันจะล้มกี่ครั้งก็ลุกขึ้นมาได้ จุดเด่นของมันก็คือนกขาน ชอบช่วยเหลือคน และพูดเก่งแต่ถ้าอยู่กับคนที่ไม่รู้จักก็ไม่ค่อยพูด” แล้วผู้นำกลุ่มถามถึงความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เอฟได้รับคำแนะนำจากคุณครูให้มาเข้าร่วม จึงลองมาดู โดยไม่ได้คาดหวังอะไร จากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายของความทะเยอทะยานทางบวกและชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันบอกเล่าความรู้สึกต่อความทะเยอทะยานทางบวก “บางทีก็ขี้เกียจบ้าง ถ้าไม่ได้ตามเป้าก็ขยับขึ้นมาครับ บางทีมีท้อบ้าง ก็พักแล้วค่อยไปทำใหม่” สิ่งที่ได้เรียนรู้จากเทคนิค “ได้รู้จุดเด่นของเพื่อน ๆ นิสัยของเพื่อน ๆ รู้ว่าเพื่อนเขาชอบยังงี้ไม่ชอบยังงี้ สไตล์ของเพื่อนอะครับ ได้รู้จักเขามากขึ้น”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 เอฟมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ท่าทางที่ผ่อนคลายมากขึ้น การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเป้าหมายชีวิตหรือ ความคาดหวังของตนเองและเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ โดยผู้นำกลุ่มใช้การเปิดวิทัศน์ เรื่อง จงเชื่อในตัวตนของคุณ เอฟบอกว่า “เรามีความตั้งใจเพื่อให้คนอื่นเขายอมรับครับ” เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่การมองตนเอง เอฟมองว่า เขาเป็นคนที่คิดเร็วแต่พูดไม่ทันที่เขาคิด คือเขามีความคิดมากมาย แต่ไม่รู้จะเรียบเรียงอย่างไร “ผมเป็นคนพูดไม่ค่อยรู้เรื่องอะครับ

ผมก็พยายามปรับตัว เรียงลำดับความคิดก่อนพูด แต่เขาไม่ค่อยเข้าใจผมอะ คือผมคิดก็พูดไป แต่ผมไม่ค่อยลำดับความคิดอะครับ เหมือนมันปน ๆ กันไปหมดเลย” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการระลึกความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollection) ชวนสมาชิกกลุ่มนึกย้อนหลัง เมื่อพวกเขาเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 “เมื่อครั้งยังเด็กฉัน...” และสมาชิกกลุ่มร่วมกันเล่าเรื่องราวของตนเอง และรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกกลุ่มอย่างตั้งใจ ซึ่งเมื่อครั้งยังเด็กของเอฟ “ตอน ป.6 อยากเป็นวิศวกร เพราะได้เงินเดือนเยอะ เป็นหัวหน้างาน แต่ในช่วงเวลานั้น เราไม่ตั้งใจเรียน ดิตเส้น สนุกไปวัน ๆ ไม่คิดถึงอนาคต ไม่สนใจวันข้างหน้าจะเป็นยังไง” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) ให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งเอฟเปลี่ยนเป้าหมายจากเดิมเป็นอาชีพราชการ เพราะมีความมั่นคงและได้วางแผนการไว้อย่างเป็นขั้นตอน “แต่ว่าตอนนี้มันไม่ใช่อย่างนั้น มีการแข่งขันสูงขึ้น เลยอยากเปลี่ยนเป็นพวกอาชีพข้าราชการความมั่นคง เลือกว่าจะจบไปมั่นคง มีงานไม่ตกงานแน่ พวกตำรวจก็เป็นอาชีพที่น่าสนใจแล้ว พวกทหารตำรวจ แต่ว่าผมไปไม่ทัน เขารับแค่อายุ 17 ถ้าจบม. 6 ไปได้แค่นายสิบเองครับแล้วสอบเลื่อนชั้น ตำรวจก็ต้องไปรามครับ รัฐศาสตร์แล้วสอบเข้าตำรวจภูธร ม.ราชการ 4 ปี แล้วถึงจะสอบได้” อีกทั้งผู้นำกลุ่มใช้การให้กำลังใจ (Encouragement) ด้วยการชื่นชมสมาชิกกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจตนเอง ซึ่งเอฟให้กำลังใจเพื่อน “ผมว่าทุกอาชีพก็มีความสำคัญทุกอาชีพ อยู่ที่ว่าเราตั้งใจทำมันรึเปล่า ถ้าเราเก่งจริงเราไปได้ไกลแน่นอน เราทำตามที่เราต้องการ ตามอาชีพเราฝืนใจไว้ ทำตามความฝันของเราอะครับ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 เอฟมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีความตั้งใจในการทำกลุ่มอย่างมาก การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพเป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จของตนเองและมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จที่ต้องการ โดยผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้เทคนิคการสร้างประสบการณ์ผ่านการทำให้มองเห็นภาพ (Creating Experiences through Visualization) ให้สมาชิกกลุ่มหลับตาแล้วนึกถึงภาพแห่งความสำเร็จ โดยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกถึงความสำเร็จ ซึ่งก็จะมีลักษณะเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่มีภาพแห่งความสำเร็จนั้น ๆ แล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องภาพแห่งความสำเร็จของตนเอง” ซึ่งภาพแห่งความสำเร็จของเอฟ “วันนั้นต้องเป็นวันก่อนที่ท่านจะเสียอะครับ วันที่ผมประสบความสำเร็จในชีวิต วันที่ผมมีพร้อมทุกอย่าง อยากให้ท่านได้ใช้เงินของผมก่อนที่ท่านจะเสีย เป็นวันที่พ่อกับแม่มีความสุขแล้วผมก็มีความสุขด้วย” ซึ่งการเดินทางของเอฟ “อีกนานเลยครับ ถ้าให้คะแนน 1-10 0.003% เลย เพราะว่าอีกตั้ง 8 ปีกว่าจะจบ เราก็พยายามปรับตัวเราให้ดีขึ้น ๆ ทุกวัน” จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปภาพแห่งความสำเร็จของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน พร้อมทั้งเสริมแรงว่า “ภาพแห่งความสำเร็จของทุกคนในวันนี้ต้องประสบความสำเร็จได้ต่อไป ถ้าเราตั้งใจและลงมือทำให้ประสบความสำเร็จ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 เอฟมีท่าทางผ่อนคลาย สีหน้าแจ่มใส มีความตั้งใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา โดยมีการวางแผน การลงมือทำ มีความรู้ความสามารถใน

การจัดการกับปัญหาและมีแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสร้างประสบการณ์ความสำเร็จ (Success Experiences) ผ่านการแก้ปมเชือก เอฟแก้ปมเชือกได้สำเร็จเป็นคนแรก (ได้แก้ปมเชือกของจี) “ก็ง่ายอะครับ” ถ้าเปรียบเทียบเชือกเป็นปัญหา “มันหมดเลย” ความรู้สึกหลังแก้ปมเชือกสำเร็จ “ถ้าเปรียบเทียบเชือกเป็นปัญหา ว่าถ้าเราอารมณ์ร้อน ใช้อารมณ์อะครับ แก่ไปมันก็แก้ไม่ได้ ยิ่งคิดมากเข้าไปใหญ่ ถ้าเราใจเย็นแล้วค่อย ๆ ทำไป ปัญหา ก็จะคลี่คลายเอง” แล้วผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem Solving) ผ่านการจัดการปัญหา เอฟบอกว่า “มีปัญหากการออกไปพูดหน้าห้อง สาเหตุเกิดจากออกไปแล้วเพื่อนชอบแกล้งชอบกวน ทำให้หมดสมาธิ วิธีการทางออกของปัญหาที่คิดไว้คือนำเสนอไปไม่สนใจเพื่อน บอกเพื่อนด้วยคำสุภาพไม่ให้กวน เลือกวิธีการแก้ปัญหาคือนำเสนอไปโดยไม่สนใจเพื่อน น่าจะทำให้มีสมาธิและไม่ได้อายเขา” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการทำสัญญาพฤติกรรม (Contingency Contracts) ผ่านการทำใบงานสัญญากันนะ เอฟบอกว่า “1) อยากจะเก่งฟิสิกส์มากขึ้นและคำนวณแม่น ๆ โดยตั้งใจเรียนมากขึ้นและทำแบบฝึกเอง ทำเรื่อย ๆ รางวัลคือไปกินจัมบ๊ะ กินอันนี้โทส 2) อยากคิดเลขไวขึ้นและคิดเลขเร็วมากขึ้น โดยหัดทำคิดเลขเร็วบ่อยๆและทบทวนสูตร ทำเรื่อย ๆ รางวัลคือลงแข่งคิดเลขงานต่าง ๆ 3) อยากวิ่งให้เร็วขึ้นและวิ่งระยะไกล ๆ ไม่เหนื่อย โดยหัดซ้อมวิ่งบ่อยๆและว่ายน้ำ ทำเรื่อย ๆ รางวัลคือไปทะเล 4) อยากแก้สมการได้แบบหลากหลาย โดยหัดทำสมการเยอะ ๆ และทำโจทย์ที่หลากหลาย ทำเรื่อย ๆ รางวัลคือไปกินไอวัลดินภูเขาไฟ 5) อยากรู้เกี่ยวกับกฎหมายมากขึ้น โดยหาหนังสือที่เกี่ยวกับกฎหมายทั้งในและต่างประเทศ ระยะเวลา 96 เดือน รางวัลคือเรียนจบ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 เอฟมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญและมองเห็นภาพความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเอง ทำให้มีแรงกระตุ้นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ โดยผู้นำกลุ่มทำกิจกรรมผู้นำ 4 ทิศ เมื่อทำงานกลุ่ม เอฟบอกว่า “เป็นคนคิดชื่อเรื่อง วัตถุประสงค์ และวางแผน” แล้วผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปและประเมินตนเอง เอฟให้คะแนนความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจตนเอง 3.5 คะแนน จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน แล้วให้สมาชิกกลุ่มเลือกว่า จากภาพสัตว์และข้อความที่กำหนดให้ สมาชิกกลุ่มแต่ละคนตรงกับสิ่งใดมากที่สุด จากนั้นเฉลยใบงาน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพว่า ตนเองมีบุคลิกความเป็นผู้นำและผู้ตามแบบใด พร้อมทั้งบอกจุดดีและจุดด้อยของแต่ละลักษณะบุคลิกภาพ ซึ่งเอฟมีลักษณะผู้นำแบบหนู และเพื่อนสมาชิกกลุ่มบอกว่า มีลักษณะผู้นำแบบหมูและกระต่ายด้วย อีกทั้งผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพและได้ตระหนักรู้เกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 เอฟมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีความตั้งใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเองเพิ่มขึ้น (รับรู้ด้านความรู้สึก) มีการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และมองเห็นถึงการมีสัมพันธภาพที่ดี โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคบรรยากาศในครอบครัว (Family Constellation) ผ่านเล่าเรื่องครอบครัว ซึ่งเอฟบอกว่า “เป็นลูกคนที่ 2 มีพี่ 1

ห้อง 1 พ่อแม่อยู่ด้วยกัน ปกติรักใคร่กันดี ฐานะปานกลาง อาชีพทำโรงงานน้ำตาล” ผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) สืบค้นและตีความข้อมูลจากรูปแบบชีวิต เอฟบอกว่า “เวลาอยู่ในบ้านเราก็จะมีหน้าที่เก็บกวาดครับ เพราะว่าพี่กับน้องเขาไม่ค่อยทำอะไร พี่เขาก็จะทำงาน น้องก็จะนั่งเล่นเกม แต่ว่าถ้าวันไหนขี้เกียจทำ ก็ให้น้องช่วยกันทำครับ แต่ถ้าวันไหนทำไหวก็ทำครับ บุคคลที่มีอิทธิพลคือแม่ครับ เพราะว่าเป็นคนส่งเราเรียนครับ เราโชคดีที่พ่อแม่อยู่ด้วยกันครับ ได้อยู่กันพร้อมหน้าพร้อมตา พ่อแม่พี่น้องครับ พ่อเขาชอบพูดเอาแต่ใจครับ ดื้อครับ แม่เขาเป็นคนใจร้อนก็เลยมีบ้างบางครั้งก็ทะเลาะกัน ถ้าให้คะแนนความสุขเต็ม 10 ให้ 7 ครับ” ร่วมกับการวาดภาพครอบครัวของตนเอง “ครอบครัวเหมือนท้องฟ้า เพราะท้องฟ้านั้นกว้างขวาง และก็ไม่นั่นอนทั้งสภาพอากาศที่ดีและสภาพอากาศที่เลวร้าย มีทั้งแดดออกและฝนตก บางทีลมก็แรง แต่ยังมีฟ้าหลังฝนนั้นก็สวยงามเสมอ มีทั้งความอบอุ่น ความสบาย และบางครั้งอาจลำบากบ้าง แต่ก็สามารถผ่านมันไปได้” ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุป เกี่ยวกับสาระสำคัญที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนอและให้กำลังใจ (Encouragement) ผ่านการให้ใจ ซึ่งผู้นำกลุ่มให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มว่า “สิ่งที่เราจะได้พบเจอต่อไปในวันนี้หรือวันข้างหน้า ให้ทุกคนมีความเชื่อมั่น มีความเข้มแข็ง มีสติ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 เอฟมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส และช่วยเหลือเพื่อน ๆ ช่วยอธิบายข้อมูลที่ใจไม่เข้าใจให้ฟังเพิ่มเติม การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการเป็นผู้นำและผู้ตามให้สมเหตุสมผล ทำให้เกิดความรู้สึกที่มีแรงกระตุ้นในการแสดงพฤติกรรมที่มุ่งเป้าหมายมากขึ้น โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C (Teaching the A-B-Cs of REBT) แล้วให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจด้านการเป็นผู้นำและผู้ตามซึ่งมาจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วให้สมาชิกกลุ่มฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ตามทฤษฎี A-B-C ซึ่งเอฟ “A: ไปเข้าค่ายกับพวก รร.ต่าง ๆ แล้วเค้าแบ่งกลุ่มและให้เลือกหัวหน้ากลุ่ม แล้ววางแผนว่าใครทำอะไร แล้วเขาทำแบบมีหลักการและประสบความสำเร็จอย่างสมบูรณ์ B: ทำไมเราคิดไม่ได้เช่นนั้น ทำไมเราวางแผนได้ไม่ดีขนาดนี้ เขาวางตำแหน่งงานได้สมบูรณ์แบบ C: รู้สึกแบบน้อยใจตัวเองอยากจะทำได้บ้าง อย่างวางแผนให้ได้แบบสมบูรณ์และงานที่ได้มีคุณภาพ D: เราควรทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุดและนำความคิดของเขามาประยุกต์ใช้ในการทำงานของเรา และนำมาต่อยอดขึ้นไป E: งานที่ทำอยู่ก็จะประสบความสำเร็จ และได้แนวคิด รูปแบบการวางแผนต่าง ๆ” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Active Disputing of Faulty Belief) โดยสอนสมาชิกกลุ่มให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งเอฟการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองให้มีความสมเหตุสมผล

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 เอฟมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีความสนใจและกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแรงกระตุ้นในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นรวมถึงเสริมสร้างความเป็นมิตรกับผู้อื่น โดยผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดวิดีโอเรื่อง The Blind Side (แม้ฉันมีแต่รักแท้) หลังจากดูวิดีโอจบแล้ว เอฟบอกว่า “อนาคตคนเราไม่แน่นอนอะครับ จาก

เขาคนที่ไม่มีอะไรเลย ไม่มีอนาคต ไม่มีอะไรเลย อยู่ดี ๆ มีคนอุปถัมภ์เลี้ยงดู เขามีความตั้งใจในตัว อยู่แล้ว ทำให้เขารวยขึ้นมาได้ เขาเก่งมากเลยอะครับ” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เพื่อรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาโดย ภาษาพูดและภาษาท่าทาง และสื่อความรู้สึกนั้นกลับไปแก่สมาชิกกลุ่มด้วยภาษาพูดที่เหมาะสม ชัดเจน “ของผมน่ะครับ เขาให้ตั้งค์เราเรียน ส่งเสียเราเรียน ผมนอยากเรียนอะไร เขาก็คอยให้ตั้งค์ ผมนมาเรียนอย่างเดียว ก็แล้วผม ขอแค่จบมามีงานทำ รับผิดชอบ เขาไม่ยอมผืนไปทางที่เราไม่ชอบ เขาไม่บังคับครับ เราไปตามสไตล์ของเราครับ ผมนอยากเรียนตำรวจ เขาส่งเสียเงินให้ไปเรียนเต็มทีเลยครับ อยากไปไหนก็ไปเลย แต่ว่าก็จบมามีงานทำ มีหลักฐานที่มั่นคง เขาขอแค่อย่างเดียวนะครับ จบไปมีงานทำ มีหลักฐานที่มั่นคงแล้วก็สบายอะครับ รู้สึกดีครับที่มีเขาอยู่ข้าง ๆ มีแรงผลักดันแบบต้องเรียนให้จบก่อน ต้องให้พ่อกับแม่ได้ใช้เงินของเราก่อนก่อนที่จะทำงานจะจากไปครับ” สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม “ได้รู้ว่าเรามีโอกาสมากกว่าคนอื่น เรามีโอกาสเราควรที่จะคว้าโอกาสนั้นไว้ เราควรทำให้ดีที่สุด เพราะเรามีโอกาสมากกว่าเขาไง พยายามขึ้นไปเรื่อย ๆ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 เอฟมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีท่าทางผ่อนคลาย การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์เกี่ยวกับการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ การแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ผ่านการลงเป็นเขาตุ เอฟเคยมีเรื่องราวเกี่ยวกับเพื่อน “เคยมีเพื่อนมายืมงานของเราไปแล้วทำของเราหาย แต่เราก็เคยทำงานของเพื่อนหาย เราก็ต้องนั่งทำใหม่ เราก็แก้ไขโดยต่อไปเราก็ไปนั่งเฝ้าหรือเฝ้าก็ถ่ายรูปงานไว้” จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มดูถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ของตนเอง แล้วให้สมาชิกกลุ่มอ่านเรื่อง รอยตะปูของพ่อ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักการรักษาสัมพันธภาพ เอฟบอกว่า “เราไม่ควรพูดทุกคำที่คิดแต่ให้คิดทุกคำที่พูดครับ” อีกทั้งผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive Response) เอฟบอกว่า ขั้นที่ 1 “ถ้าเพื่อนทำไรดี ๆ ให้เรา เราควรขอบคุณ ขอบใจ มีอะไรให้เราช่วย เราก็ช่วยได้เท่าที่จะช่วยที่ไม่ลำบากเรา” ขั้นที่ 2 “ผลกระทบคือก็รู้สึกสบายใจที่มีคนทำดีกับเราและเราควรที่จะตอบแทนเขาเท่าที่ทำได้” ขั้นที่ 3 “ฉันรู้สึกดีที่เขามาช่วยเรา เตือนเรา บอกเรา ทั้งๆที่ไม่ใช่หน้าที่ไม่ใช่เรื่องของเขา แต่เป็นเรื่องของเราหน้าที่ที่เราต้องทำ” ขั้นที่ 4 “ฉันหวังว่าขอบคุณ ขอบใจมากขอบคุณที่เป็นห่วงเพื่อน คอยสนใจเราคอยช่วยเหลือเรา” หลังจากทำเทคนิคนี้แล้ว เอฟบอกว่า “อยากจะบอกพ่อกับแม่ที่คอยเลี้ยงดูมา ขอบคุณที่ส่งเสียเราเรียน ขอบคุณที่ดูแลเวลาเราป่วย ขอบคุณที่หาเงินให้เราใช้ ขอบคุณที่ทำให้เรามีวันนี้ ขอโทษที่ดี ขอโทษที่ไม่เชื่อฟัง ขอโทษที่ไม่สนใจ ขอโทษที่ไม่ตั้งใจเรียน ขอโทษที่ออกนอกกลุ่มนอกทาง แต่อยากจะให้แม่รู้ว่าวันข้างหน้า ไม่อยากเห็นพ่อกับแม่ลำบาก เตียวโตไปมีงานทำ มีฐานะมั่นคงจะให้นอนอยู่บ้านเลย ไม่ต้องทำอะไร เตียวเอาตั้งค์มากองให้ใช้ไม่ต้องมาทำงานและจะคอยเลี้ยงดูเอง”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 เอฟมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม ยุติ

การให้คำปรึกษากลุ่ม และสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและสรุปประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม แล้วแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกในสิ่งที่ตนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 9 ครั้งที่ผ่านมา ให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เอฟบอกว่า “ได้แนวคิดใหม่ ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและได้วิธีการคิดแก้ปัญหาในด้านต่าง ๆ ทั้งการแก้ปัญหาอะไรต่าง ๆ และได้ความสนุกสนานสามัคคีกัน และเข้าใจความคิดของเพื่อน ๆ ที่เรายังไม่รู้ เราได้ให้ข้อคิดและแชร์ประสบการณ์ที่ตนเองพบเจอมา เพื่อเป็นแนวคิดในการใช้ชีวิตประจำวัน เมื่อกลับไปจะนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง เช่น ในการดำเนินชีวิต การแก้ปัญหา การทำงานทั้งงานของตนเองและงานกลุ่ม ประยุกต์ใช้ในการทำงานเป็นทีม มีการวางแผนงานที่ดีและได้ทัศนคติที่ดีต่อคนรอบข้าง ควรมีกิจกรรมอย่างนี้ในสถานศึกษาต่าง ๆ เพราะเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ดีและมีความน่าสนใจและก็ขอขอบคุณพี่ ๆ ที่ได้ให้ความรู้และข้อคิดดีๆ มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ขอขอบคุณครับ” จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกบัตรอวยพรให้สมาชิกกลุ่มทุกคน และให้สมาชิกกลุ่มเขียนชื่อตนเองไว้บนบัตรอวยพร ให้สมาชิกกลุ่มนำบัตรอวยพรของตนให้เพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ ตนเองเขียนบัตรอวยพรให้เกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้ร่วมให้คำปรึกษากลุ่มด้วยกัน และให้กำลังใจซึ่งและกัน

### การติดตามผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม

หลังจากสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก เอฟมีความทะเยอทะยานทางบวกเพิ่มขึ้น มีแรงกระตุ้นที่เป็นแรงผลักดันให้นักเรียนไปสู่เป้าหมายที่ต้องการให้ประสบความสำเร็จ มีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ และมีบทบาทของการเป็นผู้นำและผู้ตาม “รู้สึกว่ ถ้าเรานั้นได้รู้จักตัวเองมากขึ้น ได้รู้ว่า ตัวเองมีความเป็นผู้นำมากน้อยเพียงใด และได้สามัคคีในหมู่คณะในการปฏิบัติตนเป็นทีม รู้จักการทำงานเป็นทีม การวางแผนในการทำงาน และในการดำเนินชีวิต ประทับใจเรื่องโอกาสที่ตนเองนั้นได้รับในชีวิต ประทับใจเกี่ยวกับเพื่อน ๆ” ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ด้านประสบความสำเร็จ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม เอฟมองเห็นเป้าหมายของตนเองได้ชัดเจนขึ้นและมีแรงกระตุ้นที่เป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ “รู้สึกว่ เราต้องสู้เพื่อที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย เพราะทุกปัญหานั้นมีทางออก” เอฟมีการตั้งคาดหวัง ตั้งเป้าหมาย “ตั้งไว้ว่าเราควรทำมันให้ได้และต้องผ่านอุปสรรคไปได้” มีวิธีการที่จะทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา “คือ 1) ตั้งเป้าหมาย 2) วางแผน 3) ลงมือทำ” มีความพยายาม มีความกระตือรือร้น และตั้งใจทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด เพื่อที่จะทำใหบรรลุเป้าหมาย เมื่อทำได้ตามเป้าหมาย อาจมีการให้รางวัลตนเอง “พยายามสู้ ในสิ่งที่ตนทำไม่ได้ เพื่อให้ก้าวข้ามตัวเองและไปให้ถึงเป้าหมาย”

เอฟมีความรู้ความสามารถในการจัดการปัญหา “ใจเย็น ๆ และทบทวนคิดหาสาเหตุ เรียบเรียงหาทางออก”

2) ด้านมิตรสัมพันธ์ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม เอฟมีแรงกระตุ้นที่จะสร้างและรักษาสัมพันธภาพ “พูดคุย พยายามปรับตัว และเข้าใจในสิ่งที่เขาต้องการ และกะดูว่าเขารู้สึกยังไ้กับเรา” มีความเป็นมิตรต่อผู้อื่น ด้วยการแสดงออกด้วยคำพูดหรือท่าทางที่เป็นมิตร การให้ความช่วยเหลือในสิ่งที่ตนสามารถช่วยได้ “พูดคุยด้วย มีไรก็ช่วยเหลือกันถ้าไม่เก็นกำลังของเรา” มีการแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น “ดูว่าเขาเป็นคนยังไ้ ดูว่าเขาชอบอะไรไม่ชอบอะไร”และเอฟสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นให้ไ้ “พยายามดูว่าเขามีเป้าหมายอะไรและสนใจอะไร และเขาชอบเกี่ยวกับอะไร”

3) ด้านอำนาจ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม เอฟมีแรงกระตุ้นที่จะชักนำ โน้มน้าวชี้ทางและให้คำแนะนำผู้อื่น “เคย เพราะอยากรให้เขาไ้ความรู้ ประสบความสำเร็จ และเข้าใจในเรื่องที่สงสัย” มีวิธีการให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ไปในทางที่พึงประสงค์ “ก็เราต้องทำให้เขายอมรับในตัวของเรา” และมีบทบาทของการเป็นผู้นำและผู้ตาม “เมื่อต้องทำงานร่วมกับผู้อื่น มีหน้าที่วางแผน เพราะเราเป็นคนที่ไม่ทำงานไ้สวย ลายมือไ้สวยแต่เราสรุปอะไรไ้ดีกว่าและเข้าใจง่าย ถ้าเป็นผู้นำเราควรที่จะวางแผนให้ไ้ ดูความสามารถของบุคลากรของเราว่า เก่งด้านไหน ถนัดอะไร เพื่อให้งานเกิดประสิทธิภาพ ถ้าเราเป็นผู้ตาม เราควรทำตามทีสั่งและทำให้สุดความสามารถเพื่อหน้าที่ของเราที่ไ้รับมอบหมายมา”

## สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นรายบุคคล กรณีของจี

### ข้อมูลทั่วไป

“จี (นามสมมติ) เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จีเป็นลูกคนแรก มีน้อง 1 คน พ่อกับแม่อยู่ด้วยกัน พ่อแม่ทะเลาะกันบ้างบางครั้ง แต่ก็แค่แกล้งกัน พ่อรับจ้างส่งน้ำบริษัทแห่งหนึ่ง แม่ทำงานเป็นแคชเชียร์ จีเป็นคนนิสัยเยียบ ๆ ไม่ค่อยสูงส่งกับใคร นอกจากจะมีใครคุยก่อน และวาดภาพเก่ง จีมีความฝันคืออยากเป็นครู 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ เมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ถ้าทำงานกลุ่มส่วนมากก็จะเป็นคนทำเล่มรายงานบ้าง วาดรูป หาเนื้อหางานบ้าง วาดภาพตกแต่งบ้าง ไม่ได้เป็นคนคิดเนื้อหาเอง แต่อาจจะช่วยออกความคิดเห็นบ้างบางเรื่องที่ตนเองถนัด หรือบางเรื่องที่เพื่อนตัดสินใจไม่ถูก เราก็จะช่วยตัดสินใจให้”

### กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 จีเลือกที่นั่งตรงข้ามของผู้นำกลุ่ม จีมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีท่าทางผ่อนคลาย ผู้นำกลุ่มอธิบายและชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม วิธีการรูปแบบ ข้อตกลงของการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำเปิดเผยตนเอง ผ่านเทคนิค “สัตว์หรือดอกไม้ที่ชื่นชอบ” (Training Game, Inc. 2015: 3) เพื่อละลายพฤติกรรมอันนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพ โดยให้สมาชิกกลุ่มวาดสัญลักษณ์แทนตัวเอง เช่น ดอกไม้, สัตว์ ฯลฯ แล้วให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบรรยายเหตุผลของการคิดภาพสัญลักษณ์แทนตนเอง พร้อมทั้งบอกจุดเด่นหรือข้อดีของตนเอง ซึ่งจีแมวและต้นคุณนายตื่นสาย “ก็คือตัวเองไม่ค่อยสูงส่งกับใคร ถ้าอยู่เฉย ๆ ก็จะมีขี้ขลาด ๆ เหมือนแมว ที่บ้านจะปลุกคุณนายตื่นสายไว้ค่ะ เวลาเอามาปลุกมันจะโตน่ง่าย เป็นคนอยู่ง่ายกินง่ายค่ะ แล้วก็ตื่นสายด้วยค่ะจุดเด่นของตัวเองคือนิสัยเยียบ ๆ ไม่ค่อยสูงส่งกับใครนอกจากจะมีใครคุยก่อน น่ารัก และวาดภาพเก่ง” แล้วผู้นำกลุ่มถามถึงความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จีได้รับคำแนะนำจากคุณครูให้มาเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม “เขาให้มาก็มา” จากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายของความทะเยอทะยานทางบวกและชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันบอกเล่าความรู้สึกต่อความทะเยอทะยานทางบวก “เป็นคนไม่ค่อยมีเป้าหมายที่ชัดเจนอะค่ะ บางทีรู้สึกเบื่อบ้าง รู้สึกขี้เกียจทำงานบ้างอะไรอย่างนี้” สิ่งที่ได้เรียนรู้จากเทคนิค “ได้นึกถึงจุดเด่นของตัวเอง ได้รู้ว่าตัวเองทำอะไรได้บ้าง แล้วก็รู้จุดเด่นของเพื่อน ๆ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 จีมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ท่าทางที่ผ่อนคลายมากขึ้น การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเป้าหมายชีวิตหรือความคาดหวังของตนเองและเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ โดยผู้นำกลุ่มใช้การเปิดวิดิทัศน์ เรื่อง จงเชื่อในตัวตนของคุณ จีบอกว่า “เขาเป็นคนเชื่อใน

ความคิดของตัวเอง เขาสามารถประสบความสำเร็จได้ค่ะ” เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่การมองตนเอง จิมองว่า แต่ก่อนไม่ค่อยสนใจการเรียน แต่ได้พัฒนาตนเองดีขึ้นเท่ากับเพื่อน ๆ และเพื่อน ๆ ก็ชื่นชมที่เขาเรียนดีขึ้นด้วย “แต่ก่อนหนูเป็นคนที่ไม่ค่อยสนใจการเรียนเท่าไร ติต 0 ติต ร อะไรนาก็ไม่รู้ เยอะแยะค่ะ ตอนนั้นหนูก็พัฒนาขึ้นมาแล้วอะค่ะ ตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้นให้เท่ากับเพื่อน ๆ ทุกคนในห้องอะค่ะ (ดีพูดเสริมว่า จริงค่ะ แต่ก่อนมีติต 0 ติต ร เดียวนี้บางวิชามีได้ท็อป เพื่อน ๆ ตกใจ เขาเก่งค่ะ) คือตอน ม.4 หนูเพิ่งย้ายโรงเรียนมา ต้องเรียน รด. อีก เรียนอะไรอีกเยอะแยะมากมาย จนไม่สนใจการเรียน” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการระลึกความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollection) ชวนสมาชิกกลุ่มนึกย้อนหลังเมื่อพวกเขาเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 “เมื่อครั้งยังเด็กฉัน...” และสมาชิกกลุ่มร่วมกันเล่าเรื่องราวของตนเองและรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกกลุ่มอย่างตั้งใจ ซึ่งเมื่อครั้งยังเด็กของจิ “ตอน ป.6 อยากเป็นคุณครู เป็นคนพูดเก่ง เรียนดี อยากเป็นครูตั้งแต่เด็กเลย เพราะอย่าง 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีคนเสียสละไปเป็นครูที่นั่น หนูก็ประทับใจ” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) ให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งจียากไปเป็นครู 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ แต่พ่อแม่คงไม่ให้ไป เพื่อนสมาชิกกลุ่มจึงชักชวนไปทำงานบนดอยด้วยกัน “คือเราอยากไปแต่พ่อแม่ก็ไม่ให้ไปอยู่ดี ดีบอกว่า ไปซิ ไปเป็นครูบนดอยด้วยกัน” อีกทั้งผู้นำกลุ่มใช้การให้กำลังใจ (Encouragement) ด้วยการชื่นชมสมาชิกกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจตนเอง ซึ่งจิให้กำลังใจเพื่อน “ผิดเป็นครู อะไรที่เราเคยทำผิดไว้ ขอให้เก็บตรงนั้นไว้เป็นบทเรียน เพื่อต่อไปเราจะได้ไม่ทำผิดพลาดอีก”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 จิมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีความตั้งใจและมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพเป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จของตนเองและมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จที่ต้องการ โดยผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้เทคนิคการสร้างประสบการณ์ผ่านการทำให้มองเห็นภาพ (Creating Experiences through Visualization) ให้สมาชิกกลุ่มหลับตาแล้วนึกถึงภาพแห่งความสำเร็จ โดยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกถึงความสำเร็จ ซึ่งก็จะมีลักษณะเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่มีภาพแห่งความสำเร็จนั้น ๆ แล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวแห่งความสำเร็จของตนเอง “ซึ่งภาพแห่งความสำเร็จของเธอ “วันนั้นอยู่กับหลาน เห็นตัวเองอยู่กับครอบครัว อยู่บ้านหลังใหญ่ อยู่กันอย่างอบอุ่น ความฝันหนูก็แค่อยากอยู่กับครอบครัวที่อบอุ่น ตอนนั้นหนูก็ทำงานบ้านอยู่ ทำเองทุกอย่างแล้ว จะเลี้ยงครอบครัวอย่างเดียว ก็คือเขาไม่ต้องทำอะไรแล้วให้เราดูแลเขา กลับไปจะได้เจอเขาทุกวัน” ซึ่งการเดินทางของจิ “ก็คือตอนนี้กลับบ้านพอกับแม่ไม่ค่อยอยู่ ต้องทำงาน เราต้องอยู่กับน้อง” จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปภาพแห่งความสำเร็จของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน พร้อมทั้งเสริมแรงว่า “ภาพแห่งความสำเร็จของทุกคนในวันนี้ต้องประสบความสำเร็จได้ต่อไป ถ้าเราตั้งใจและลงมือทำให้ประสบความสำเร็จ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 จิมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส และให้ความร่วมมือในการทำกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา โดยมีการวางแผน การลงมือทำ มีความรู้ความสามารถในการจัดการกับปัญหาและมี

แรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสร้างประสบการณ์ความสำเร็จ (Success experiences) ผ่านการแก้ปมเชือก จีบอกว่า “ซับซ้อนซ่อนเงื่อน” ความรู้สึกหลังแก้ปมเชือกสำเร็จ “ก็รู้สึกมันสำเร็จแล้วก็ไปช่วยเพื่อนทำต่อ อยากให้เพื่อนสำเร็จไปกับเรา” แล้วผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem Solving) ผ่านการจัดการปัญหา จีบอกว่า “มีปัญหาด้านการคำนวณเลข สาเหตุมาจากตอนว่างไม่ค่อยทบทวนบทเรียน ทางออกของปัญหา 1) ทบทวนบทเรียน 2) หัดทำแบบฝึกหัด ตัดสินใจเลือกวิธีการแบ่งเวลาในการทบทวนบทเรียน น่าจะทำให้คิดเลขได้เร็วขึ้นและเข้าใจบทเรียนที่เรียนได้มากขึ้น” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการทำสัญญาพฤติกรรม (Contingency Contracts) ผ่านการทำใบงานสัญญากันนะ จีบอกว่า “1) อยากคำนวณเลขได้เร็วขึ้น โดยท่องสูตรคูณวันละรอบ ระยะเวลา 1 เดือน รางวัลคือวาดรูปเล่น 2) อยากออกกำลังกายทุกวัน โดยออกกำลังกายง่าย ๆ ที่บ้าน ระยะเวลา 20 นาทีต่อวัน รางวัลคือน้ำผลไม้ 1 แก้ว 3) อยากทำการบ้านเสร็จก่อนกำหนด โดยแบ่งเวลาทำการบ้านทุกวัน ระยะเวลา 2 ชั่วโมงต่อวัน รางวัลคือไอวอลติน 1 แก้ว”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 จิมมีสืหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญและมองเห็นภาพความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเอง ทำให้มีแรงกระตุ้นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ โดยผู้นำกลุ่มทำกิจกรรมผู้นำ 4 ทิศ เมื่อทำงานกลุ่ม จีบอกว่า “ถ้าทำงานกลุ่มส่วนมากก็จะเป็นคนทำเล่มรายงานบ้าง วาดรูป หาเนื้อหางานบ้าง วาดภาพตกแต่งบ้าง ไม่ได้เป็นคนคิดเนื้อหาเอง แต่อาจจะช่วยออกความคิดเห็นบ้างบางเรื่องที่ตนเองถนัด หรือบางเรื่องที่เพื่อนตัดสินใจไม่ถูก เราก็จะช่วยตัดสินใจให้” แล้วผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปและประเมินตนเอง จีให้คะแนนความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจตนเอง 4 คะแนน จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน แล้วให้สมาชิกกลุ่มเลือกว่า จากภาพสัตว์และข้อความที่กำหนดให้ สมาชิกกลุ่มแต่ละคนตรงกับสิ่งใดมากที่สุด จากนั้นเฉลยใบงาน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพว่า ตนเองมีบุคลิกความเป็นผู้นำและผู้ตามแบบใด พร้อมทั้งบอกจุดดีและจุดด้อยของแต่ละลักษณะบุคลิกภาพ ซึ่งจิมมีลักษณะผู้นำแบบหมี อีกทั้งผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพและได้ตระหนักเกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 จิมมีสืหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเองเพิ่มขึ้น (รับรู้ด้านความรู้สึก) มีการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และมองเห็นถึงการมีสัมพันธภาพที่ดี โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคบรรยากาศในครอบครัว (Family Constellation) ผ่านการเล่าเรื่องครอบครัว ซึ่งจีบอกว่า “เป็นลูกคนแรก มีน้อง 1 คน พ่อกับแม่อยู่ด้วยกัน พ่อแม่ทะเลาะกันบ้างบางครั้ง แต่ก็แค่แกล้งกัน พ่อรับจ้าง ส่งน้ำบริษัทเนสเล่ แม่ทำงานเป็นแคชเชียร์ที่แฟมิลี่” ผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) สืบค้นและตีความข้อมูลจากรูปแบบชีวิต จีบอกว่า “ต่างคนต่างก็มีหน้าเล่นโทรศัพท์ อะคะทั้งบ้านเลย ส่วนมากก็จะทะเลาะกันเรื่องเงิน ถ้าให้คะแนนความสุขในบ้านเต็ม 10 ให้ 7 ทางบ้านก็ให้อิสระเราอะคะ ส่วนมากพ่อแม่ก็จะไม่มีเวลาอยู่แล้ว ก็เลยให้อิสระเราแบบเยอะมาก

อยากได้อะไรก็ได้ แต่ว่าหนูไม่เคยขออะไรนะคะ เพราะรู้ว่าพ่อแม่ก็ไม่ค่อยมีตังค์ บุคคลที่มีอิทธิพลคือแม่กับยายค่ะ ก็แม่ก็จะเป็นแบบเสาหลักของบ้านเลย ส่วนพ่อก็จะไม่ค่อยดูแลเท่าไร ส่วนยายก็จะเป็นคนดูแลตั้งแต่เด็กแล้วอะค่ะ” ร่วมกับการวาดภาพครอบครัวของตนเอง “ครอบครัวเหมือนกับหมี เพราะหมีเป็นสัตว์ที่มีความอบอุ่น รักครอบครัว รักสงบ และอยู่ด้วยกันเป็นกลุ่ม” ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุป เกี่ยวกับสาระสำคัญที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนอ และให้กำลังใจ (Encouragement) ผ่านการให้ใจ ซึ่งผู้นำกลุ่มให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มว่า “สิ่งที่เราจะได้พบเจอต่อไปในวันนี้หรือวันข้างหน้า ให้ทุกคนมีความเชื่อมั่น มีความเข้มแข็ง มีสติ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 จิมมีสหายยิ้มแย้มแจ่มใส มีความตั้งใจในการทำกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการเป็นผู้นำและผู้ตามให้สมเหตุสมผล ทำให้เกิดความรู้สึกที่มีแรงกระตุ้นในการแสดงพฤติกรรมที่มุ่งเป้าหมายมากขึ้น โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C (Teaching the A-B-Cs of REBT) แล้วให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าเรื่องราว ประสบการณ์ที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจด้านการเป็นผู้นำและผู้ตามซึ่งมาจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วให้สมาชิกกลุ่มฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ตามทฤษฎี A-B-C ซึ่งจิมมี “A: เพื่อนทำงานมีงานส่ง ไม่ติด 0 ติด 1 แต่เราไม่ส่งงาน ติด 0 ติด 1 B: งานเยอะมาก คงทำเสร็จไม่ทันส่ง หรือ C: รู้สึกเบื่อ ขี้เกียจ ไม่อยากทำแล้ว เพราะคิดว่าทำไปก็คงไม่เสร็จ D: ทำไมเราไม่ทำให้เสร็จตั้งแต่แรก E: ก็เริ่มทำซะตอนนี้เลยซิคะได้เสร็จ” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Active Disputing of Faulty Belief) โดยสอนสมาชิกกลุ่มให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งจิมมีมีการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองให้มีความสมเหตุสมผล

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 จิมมีสหายยิ้มแย้มแจ่มใส ทำทางผ่อนคลาย ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแรงกระตุ้นในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นรวมถึงเสริมสร้างความเป็นมิตรกับผู้อื่น โดยผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดวิดิทัศน์ เรื่อง The Blind Side (แม้ผู้นี้มีแต่รักแท้) หลังจากดูวิดิทัศน์จบแล้ว จิมมีบอกว่า “เขาเก่ง มีคนมาดูแล เขาได้รับความช่วยเหลือจากครอบครัว เป็นความช่วยเหลือที่ดี ทำให้เขามีวันนี้ได้” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เพื่อรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาโดยภาษาพูดและภาษาท่าทาง และสื่อความรู้สึกนั้นกลับไปแก่สมาชิกกลุ่มด้วยภาษาพูดที่เหมาะสม ชัดเจน “แม่ค่ะ แม่เขาอยู่ข้าง ๆ เรา ตั้งแต่ตื่นเข้ามาแม่ทำกับข้าวให้กิน ให้ตังค์เรามาโรงเรียน รู้สึกอุ่นใจค่ะที่มีเขาอยู่กับเรา ถ้าวันหนึ่งไม่มีเขา ก็จะไม่มีความห่วงหาข้าวให้กิน ไม่มีตังค์กินขนมด้วย (หัวเราะ)” สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม “ได้รู้ว่าเรายังมีพ่อกับแม่แล้วก็ได้กำลังใจเพิ่มขึ้น”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 จิมมีสหายยิ้มแย้มแจ่มใส ทำทางผ่อนคลาย การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความทะเยอทะยานทางบวก

ด้านมิตรสัมพันธ์เกี่ยวกับการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ การแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ผ่านการลองเป็นเขาตุ “หนูไม่เคยมีเรื่องไม่ดี ไม่เคยมีเรื่องกับใคร” จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มดูถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ของตนเอง แล้วให้สมาชิกกลุ่มอ่านเรื่อง รอยตะปูของพ่อ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักการรักษาสัมพันธภาพ จิได้เรียนรู้ถึงอารมณ์ว่าจะมีผลต่อตัวเราเองและต่อคนอื่น อีกทั้งผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive Response) จิบอกว่า ขั้นที่ 1 “เมื่อเพื่อนช่วยเราเขียนงาน แต่ไม่กล้าขอบคุณ” ขั้นที่ 2 “ผลกระทบคือมีงานส่ง ทำงานเสร็จ” ขั้นที่ 3 “ฉันรู้สึกมีความสุขที่เรามีเพื่อนที่ดีและช่วยเหลือเราเสมอ” ขั้นที่ 4 “ฉันหวังว่าจะมีโอกาสที่จะช่วยเหลือเพื่อนกลับบ้าง ไม่อยากเป็นผู้รับแต่เพียงฝ่ายเดียว” หลังจากทำเทคนิคนี้แล้ว จิบอกว่า “ขอบคุณที่พอกับแม่คอยดูแล เลี้ยงดู สงเสริม อบรม เรามาตลอด สักวันหนึ่งเราจะตอบแทนที่พ่อแม่ช่วยเหลือเรา โดยจะเลี้ยงดูพ่อแม่ ทำให้พอกับแม่สบายที่สุด ไม่ให้พอกับแม่ลำบากเลย”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 จิมี่สืหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส การให้คำปรึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการให้คำปรึกษา กลุ่ม ยุติการให้คำปรึกษา และสรุปผลการให้คำปรึกษาที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและสรุปประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา แล้วแสดงความคิดเห็นและรู้สึกในสิ่งที่ตนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาทั้ง 9 ครั้งที่ผ่านมา ให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นและรู้สึกเกี่ยวกับการเข้าร่วม การให้คำปรึกษา จิบอกว่า “ได้เห็นความคิดที่แตกต่างหรือเหมือนกันของแต่ละคน รู้ถึงวิธีการแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นของเพื่อนๆแต่ละคน ได้รู้จักครอบครัวและตัวของเพื่อนมากขึ้น ได้แสดงความคิดเห็นในเรื่องราวต่างๆตามที่เราคิดที่เราเข้าใจ วิธีการแก้ไขปัญหาในวิธีของเราเอง ได้มองเห็นเป้าหมายในอนาคต ความฝันที่อยากเป็นชัดเจนมากยิ่งขึ้น เราสามารถนำแบบทดสอบต่าง ๆ ที่พี่ ๆ ได้ทำขึ้นมาไปใช้เป็นกระบวนการคิด การแก้ไขปัญหาที่เป็นขั้นเป็นตอน อยากให้มีกิจกรรมอย่างนี้ต่อ ๆ ไป จะได้มีวิธีจัดการกับปัญหาของตนเองมากยิ่งขึ้น และขอบคุณพี่ ๆ มาก ๆ ที่มาให้ความรู้ค่ะ” จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกบัตรอวยพรให้สมาชิกกลุ่มทุกคน และให้สมาชิกกลุ่มเขียนชื่อตนเองไว้บนบัตรอวยพร ให้สมาชิกกลุ่มนำบัตรอวยพรของตนให้เพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ ตนเอง เขียนบัตรอวยพรให้เกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้ร่วมให้คำปรึกษากลุ่มด้วยกันและให้กำลังใจซึ่งและกัน

### การติดตามผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม

หลังจากสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก จิมี่มีความทะเยอทะยานทางบวกเพิ่มขึ้น มีแรงกระตุ้นที่เป็นแรงผลักดันให้นักเรียนไปสู่เป้าหมายที่ต้องการให้ประสบความสำเร็จ มีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ และมีบทบาทของการเป็นผู้นำและผู้ตาม “รู้สึกว่าได้ความรู้เพิ่มขึ้น รู้วิธีการคิดวิเคราะห์ แก้ไขปัญหา ได้มองเห็นเป้าหมายในอนาคตที่

ชัดเจนขึ้น ได้รู้ถึงความสำคัญของผู้นำและผู้ตามที่ดี ประทับใจในความใจดีของพี่ ๆ และเนื้อหาที่มีความน่าสนใจ” ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ด้านประสบความสำเร็จ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม จิ๋มมองเห็นเป้าหมายของตนเองได้ชัดเจนขึ้นและมีแรงกระตุ้นที่เป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ “จะต้องตั้งเป้าหมายไว้อย่างชัดเจน” จิ๋มมีการตั้งคาดหวัง ตั้งเป้าหมาย “ตั้งเป้าหมายไว้แล้วว่าจะอยากจะเป็นครู เพราะฉะนั้นเราจะต้องตั้งใจเรียนและตั้งใจหาความรู้ให้มากที่สุด” มีวิธีการที่จะทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา และเมื่อทำผลงานสำเร็จ มีการเสริมแรงหรือให้รางวัลกับตนเอง เพื่อให้มีกำลังใจทำสิ่งที่ตนเองตั้งเป้าหมายไว้ให้สำเร็จต่อไป “ตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจน เมื่อทำเป้าหมายสำเร็จอาจจะให้รางวัลตัวเองบ้าง” มีความพยายาม มีความกระตือรือร้น และตั้งใจทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด เพื่อที่จะทำให้อาจารย์เป้าหมาย เมื่อทำได้ตามเป้าหมาย อาจมีการให้รางวัลตนเอง “มีความพยายาม ปานกลาง-มาก เช่น จดสิ่งที่ต้องทำไว้ เมื่อทำเสร็จก็ฆ่าทิ้ง หรืออาจจะให้รางวัลตนเองเมื่อทำเป้าหมายเสร็จจุล่ง” จิ๋มมีความรู้ความสามารถในการจัดการปัญหา มีการมองถึงสาเหตุเพื่อค้นหาทางออกของปัญหา โดยพยายามคิดหาทางออกไว้หลายทาง แล้วเลือกทางออกที่ดีที่สุด และลองลงมือทำ “1.นึกถึงปัญหาที่เกิดขึ้น 2.นึกถึงสาเหตุของปัญหา 3.ศึกษาวิธีแก้ไขปัญห 4.ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ไขปัญห 5.ลองทำตามทีเลือกไว้”

2) ด้านมิตรสัมพันธ์ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม จิ๋มมีแรงกระตุ้นที่จะสร้างและรักษาสัมพันธภาพ “เมื่อเพื่อนมีปัญหา ก็หาโอกาสช่วยเพื่อน” มีความเป็นมิตรต่อผู้อื่น ด้วยการแสดงออกด้วยคำพูดหรือท่าทางที่เป็นมิตร การให้ความช่วยเหลือในสิ่งที่ตนสามารถช่วยได้ “ชวนเพื่อนคุย คอยเป็นที่ปรึกษาให้เพื่อน” มีการแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น “เมื่อเพื่อนมีปัญหา เสียใจหรือท้อใจ เราก็อาจจะไปปลอบเพื่อน ช่วยเพื่อนแก้ไขปัญห” และก็สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นให้ได้ “ก็พยายามที่จะเข้าหาเพื่อนโดยการเข้าไปพูดคุยก่อนบ้าง”

3) ด้านอำนาจ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม จิ๋มมีแรงกระตุ้นที่จะชักนำ โน้มน้าว ชี้ทางและให้คำแนะนำผู้อื่น “เคย ก็บางครั้ง เพื่อนก็มีปัญหาบ้าง เรื่องความรักบ้าง เรื่องงานบ้าง เรื่องไหนที่พอช่วยได้ก็จะช่วย” มีวิธีการให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆไปในทางที่พึงประสงค์ “พยายามพูดคุยกับเพื่อน บอกเพื่อน ตักเตือนเพื่อนบ่อย ๆ” และมีบทบาทของการเป็นผู้นำและผู้ตาม “เมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่น ส่วนมากก็จะเป็นคนวาดรูป ตกแต่ง ระบายสี ทำพาวเวอร์พอยท์ พิมพ์งาน ผู้นำส่วนมากไม่เคยเป็น ส่วนมากจะเป็นผู้ตาม คอยทำตามหน้าที่ที่เพื่อนให้งานมาให้”

## สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นรายบุคคล กรณีของเอช

### ข้อมูลทั่วไป

“เอช (นามสมมติ) เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เอชเป็นลูกคนที่ 2 มีพี่สาว 1 คน พ่อกับแม่อยู่ด้วยกัน มีความสุขกันดี อาจทะเลาะกันบ้างนิดหน่อยในเวลาความคิดเห็นไม่ตรงกัน ที่บ้านทำอาชีพรับจ้าง โดยไปรับงานมาจากข้างนอก เอชเป็นคนเจียบ ๆ แต่ชอบกวนนิดหน่อย พูดไม่ค่อยเก่ง และขยัน ตอนเด็ก ๆ เอชอยากเป็นคุณครู ปัจจุบันอยากเป็นหมอ เมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ถ้าเป็นงานที่ทำลงในคอมส่วนมากจะเป็นพาวเวอร์พอยท์ และได้รับทำทุกงานเพราะเป็นงานที่ถนัด ไม่ค่อยชอบงานด้านการสรุปเนื้อหา เพราะเวลาสรุปออกมาแล้วมันอ่านไม่ได้ใจความ ส่วนมากจะเป็นคนทำมากกว่าคนคิดที่จะวางแผนและออกแบบ”

### กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 เอชเลือกที่นั่งตรงข้ามของผู้นำกลุ่ม เอชมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีท่าทางผ่อนคลาย ผู้นำกลุ่มอธิบายและชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม วิธีการ รูปแบบ ข้อตกลงของการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำเปิดเผยตนเอง ผ่านเทคนิค “สัตว์หรือดอกไม้ที่ชื่นชอบ” (Training Game, Inc. 2015: 3) เพื่อละลายพฤติกรรมอันนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพ โดยให้สมาชิกกลุ่มวาดสัญลักษณ์แทนตัวเอง เช่น ดอกไม้, สัตว์ ฯลฯ แล้วให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบรรยายเหตุผลของการคิดภาพสัญลักษณ์แทนตนเอง พร้อมทั้งบอกจุดเด่นหรือข้อดีของตนเอง ซึ่งเอชวาดรูปสุนัขและดอกทานตะวัน “เหมือนสุนัขตรงที่กวน ๆ เจียบ ๆ เหมือนดอกทานตะวันตรงที่เข้มแข็ง แล้วก็อดทนกับปัญหาอย่างอื่น จุดเด่นของตัวเองคือเจียบ ๆ แต่ชอบกวนนิดหน่อย พูดไม่ค่อยเก่ง และน่ารักนิดหน่อย ขยัน” แล้วผู้นำกลุ่มถามถึงความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เอชได้รับคำแนะนำจากคุณครูให้มาเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายของความทะเยอทะยานทางบวกและชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันบอกเล่าความรู้สึกต่อความทะเยอทะยานทางบวก “เวลาทำงานก็ไม่ค่อยตั้งใจทำอะไรอะไรมาก แต่ก็ทำจนเสร็จจะเพราะว่ามันมีทั้งโลกโซเชี่ยลและหลานมารบกวนอะ” สิ่งที่ได้เรียนรู้จากเทคนิค “ได้รู้จุดเด่นของตัวเอง นิัยของเพื่อน ๆ แล้วก็จุดเด่นของเพื่อน ๆ อะ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 เอชมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ท่าทางที่ผ่อนคลายมากขึ้น การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเป้าหมายชีวิตหรือความคาดหวังของตนเองและเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ โดยผู้นำกลุ่มใช้การเปิดวิทัศน์ เรื่อง จงเชื่อในตัวตนของคุณ เอชบอกว่า “สงสารเขาจะทำอะไรคนเดียว แล้วก็โดนเพื่อนแกล้ง แต่เขาก็ทำได้สำเร็จอะ” เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่การมองตนเอง

เอชมองว่า มีความเชื่อที่ดีกับตนเอง แต่ไม่ค่อยชอบที่ต้องถูกเปรียบเทียบ “จะปรับปรุงให้เข้ากับเพื่อนกับปัญหาที่ผ่านไปในแต่ละวันค่ะ ที่บ้านชอบเปรียบเทียบกับคนอื่น ทำแบบนี้ไม่ได้ ต้องทำแบบนี้ ต้องทำแบบนั้นแบบคนข้างบ้านค่ะ ก็พยายามปรับตัว ก็มีเสียใจบ้าง น้อยใจบ้าง แต่ก็พยายามทำ” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการระลึกความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollection) ชวนสมาชิกกลุ่มนึกย้อนหลังเมื่อพวกเขาเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 “เมื่อครั้งยังเด็กฉัน...” และสมาชิกกลุ่มร่วมกันเล่าเรื่องราวของตนเองและรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกกลุ่มอย่างตั้งใจ ซึ่งเมื่อครั้งยังเด็กของเอช “ในสมัยตอนป.6 อยากเป็นคุณครู แต่พอกับแม่อยากให้เรียนกฎหมาย เพราะว่าคุณครูมีคนเรียนเยอะและจบมาต่งงานกันเยอะ ตอนป.6 เป็นคนพูดเก่ง และวนบ้าง บางเวลา” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) ให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งเอชเปลี่ยนเป้าหมายจากเดิม คืออยากเป็นหมอ จะได้ช่วยเหลือคนอื่นได้ “อยากเป็นหมอค่ะ อยากช่วยรักษาโรคได้” อีกทั้งผู้นำกลุ่มใช้การให้กำลังใจ (Encouragement) ด้วยการชื่นชมสมาชิกกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจตนเอง ซึ่งเอชให้กำลังใจเพื่อน “ให้เพื่อนสู้ ๆ ก้าวเดินต่อไป ข้างหน้าผ่านอุปสรรคไปได้”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 เอชมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีความตั้งใจในการทำกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพเป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จของตนเองและมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จที่ต้องการ โดยผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้เทคนิคการสร้างประสบการณ์ผ่านการทำให้มองเห็นภาพ (Creating Experiences through Visualization) ให้สมาชิกกลุ่มหลับตาแล้วนึกถึงภาพแห่งความสำเร็จ โดยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกถึงความสำเร็จ ซึ่งก็จะมีลักษณะเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่มีภาพแห่งความสำเร็จนั้น ๆ แล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องภาพแห่งความสำเร็จของตนเอง ” ซึ่งภาพแห่งความสำเร็จของเอชคือมีอาชีพที่มั่นคงและดูแลครอบครัวได้ จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปภาพแห่งความสำเร็จของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน พร้อมทั้งเสริมแรงว่า “ภาพแห่งความสำเร็จของทุกคนในวันนี้ต้องประสบความสำเร็จได้ต่อไป ถ้าเราตั้งใจและลงมือทำให้ประสบความสำเร็จ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 เอชมีสีหน้าแจ่มใส และมีท่าทางผ่อนคลาย การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา โดยมีการวางแผน การลงมือทำ มีความรู้ความสามารถในการจัดการกับปัญหาและมีแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสร้างประสบการณ์ความสำเร็จ (Success Experiences) ผ่านการแก้ปมเชือก เอชแก้ปมเชือกได้สำเร็จเป็นคนที่สอง ความรู้สึกหลังแก้ปมเชือกสำเร็จ “ก็รู้สึกโล่ง เห็นเพื่อนทำไม่เสร็จก็อยากช่วยเพื่อนด้วยค่ะ” แล้วผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem Solving) ผ่านการจัดการปัญหา เอชบอกว่า “มีปัญหาการนำเสนอหน้าชั้นเรียน สาเหตุมาจาก 1) ไม่ค่อยกล้าแสดงออก และเป็นคนไม่มั่นใจในตัวเอง 2) เพื่อนชอบแกล้งและชอบบ่นว่าไม่ค่อยได้ยิน ทางออกของปัญหา 1) ต้องมั่นใจในตัวเองมากขึ้น เช่น หากิจกรรมเพื่อฝึกความมั่นใจในตนเอง 2) นำเสนอไปไม่ต้องสนใจสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว หรือคิดว่าเราพูดอยู่คนเดียว

เลือกวิธีการแก้ปัญหาคือต้องมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้นหรือหากิจกรรมฝึกความมั่นใจ คิดว่าน่าจะมีความมั่นใจและกล้าแสดงออกมากขึ้น” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการทำสัญญาพฤติกรรม (Contingency Contracts) ผ่านการทำใบงานสัญญากันนะ เอชบอกว่า “1) อยากเก่งคณิตศาสตร์ โดยฝึกทำแบบฝึกหัดให้เยอะขึ้น ระยะเวลา 1 เดือน รางวัลคือขนม 1 ห่อ 2) อยากกล้าแสดงออก และมั่นใจในตัวเองมากขึ้น โดยฝึกกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อที่จะทำให้ตนเองมีความมั่นใจ และกล้าแสดงออกมากขึ้น ระยะเวลา 2 เดือน รางวัลคือไปกินจัมป๊ะ 3) อยากทำการบ้านเสร็จด้วยตนเอง โดยฝึกทดสอบหรือทบทวนบทเรียนเพิ่มขึ้น ระยะเวลา 1 เดือน รางวัลคือน้ำ 1 ขวด 4) อยากเก่งฟิสิกส์ โดยทบทวนและหาเวลาว่างฝึกทำแบบฝึกหัดและจำสูตร ระยะเวลา 1 เดือน รางวัลคือวาดรูปเล่น”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 เอชมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญและมองเห็นภาพความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเอง ทำให้มีแรงกระตุ้นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ โดยผู้นำกลุ่มทำกิจกรรมผู้นำ 4 ทิศ เมื่อทำงานกลุ่ม เอชบอกว่า “ถ้าเป็นงานที่ทำลงในคอมส่วนมากจะเป็นพาวเวอร์พอยท์ และได้รับทำทุกงานเพราะเป็นงานที่ถนัด ไม่ค่อยชอบงานด้านการสรุปเนื้อหา เพราะเวลาสรุปออกมาแล้วมันอ่านไม่ได้ใจความ ส่วนมากจะเป็นคนทำมากกว่าคนคิดที่จะวางแผนและออกแบบ” แล้วผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปและประเมินตนเอง เอชให้คะแนนความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจตนเอง 2 คะแนนจากนั้นผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน แล้วให้สมาชิกกลุ่มเลือกว่า จากภาพสัตว์และข้อความที่กำหนดให้ สมาชิกกลุ่มแต่ละคนตรงกับสิ่งใดมากที่สุด จากนั้นเฉลยใบงาน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพว่า ตนเองมีบุคลิกความเป็นผู้นำและผู้ตามแบบใด พร้อมทั้งบอกจุดดีและจุดด้อยของแต่ละลักษณะบุคลิกภาพ ซึ่งเอชมีลักษณะผู้นำแบบกระตือรือร้น และเพื่อนสมาชิกกลุ่มบอกว่า มีลักษณะผู้นำแบบอินทรีด้วย อีกทั้งผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพและได้ตระหนักรู้เกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 เอชมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีท่าทางผ่อนคลาย การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจของตนเองเพิ่มขึ้น (รับรู้ด้านความรู้สึก) มีการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และมองเห็นถึงการมีสัมพันธภาพที่ดี โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคบรรยากาตในครอบครัว (Family Constellation) ผ่านการเล่าเรื่องครอบครัว ซึ่งเอชบอกว่า “เป็นลูกคนที่ 2 มีพี่สาว 1 คน พ่อกับแม่อยู่ด้วยกัน มีความสุขกันดี อาจทะเลาะกันบ้างนิดหน่อยในเวลาความคิดเห็นไม่ตรงกัน ที่บ้านทำอาชีพรับจ้าง โดยไปรับงานมาจากข้างนอก” ผู้นำกลุ่มใช้การตีความ (Interpretation) สืบค้นและตีความข้อมูลจากรูปแบบชีวิต เอชบอกว่า “ในบ้านก็มีปัญหาทะเลาะกันบ้าง แต่เป็นเรื่องเล็กน้อย ถ้าให้คะแนนความสุขในบ้านเต็ม 10 ให้ 9 คะแนน บุคคลที่มีอิทธิพลคือพ่อคะ” ร่วมกับการวาดภาพครอบครัวของตนเอง “ครอบครัวเหมือนดอกทานตะวัน เป็นครอบครัวที่พร้อมรับกับปัญหาทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาเหมือนดอกทานตะวันที่ทนต่อแสงแดด” ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุป เกี่ยวกับสาระสำคัญที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนอ และให้กำลังใจ (Encouragement) ผ่านการให้ใจ ซึ่งผู้นำกลุ่ม

ให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มว่า “สิ่งที่เราจะได้พบเจอต่อไปในวันนี้หรือวันข้างหน้า ให้ทุกคนมีความเชื่อมั่น มีความเข้มแข็ง มีสติ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 เอชมีสีหน้าแจ่มใส ให้ความร่วมมือในการทำกลุ่มและช่วยเหลือเพื่อนๆ ช่วยอธิบายข้อมูลที่ไม่เข้าใจให้ฟังเพิ่มเติม การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการเป็นผู้นำและผู้ตามให้สมเหตุสมผล ทำให้เกิดความรู้สึกที่มีแรงกระตุ้นในการแสดงพฤติกรรมที่มุ่งเป้าหมายมากขึ้น โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C (Teaching the A-B-Cs of REBT) แล้วให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าเรื่องราว ประสบการณ์ที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับความทะเยอทะยานทางบวกด้านอำนาจเกี่ยวกับการเป็นผู้นำและผู้ตาม ซึ่งมาจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วให้สมาชิกกลุ่มฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ตามทฤษฎี A-B-C ซึ่งเอช “A: เห็นเพื่อนนำเสนอหน้าชั้นได้ดี และอาจารย์ชม B: ฉันทำแบบเพื่อนไม่ได้ และอาจจะทำให้เพื่อนเสียคะแนน C: รู้สึกเสียใจ และทำให้ฉันไม่อยากจะทำมัน D: ทำไม่ถึงเราจะทำแบบเพื่อนไม่ได้ E: ในเมื่อเพื่อนทำได้เราก็ต้องทำได้” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Active Disputing of Faulty Belief) โดยสอนสมาชิกกลุ่มให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งเอชมีการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองให้มีความสมเหตุสมผล

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 เอชมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีท่าทางผ่อนคลาย การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแรงกระตุ้นในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นรวมถึงเสริมสร้างความเป็นมิตรกับผู้อื่น โดยผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดวิดิทัศน์ เรื่อง The Blind Side (แม้ผู้ไม่มีแต่รักแท้) หลังจากดูวิดิทัศน์จบแล้ว เอชบอกว่า “รู้สึกสงสารเขาค่ะ เพราะเขาไม่มีอะไรเลย” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เพื่อรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาโดยภาษาพูดและภาษาท่าทาง และสื่อความรู้สึกนั้นกลับไปแก่สมาชิกกลุ่มด้วยภาษาพูดที่เหมาะสม ชัดเจน “มีพ่อกับแม่คอยอยู่ข้าง ๆ เวลาที่มีปัญหา มีความสุขค่ะที่มีเขาอยู่” สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม “ได้รู้ว่ามีคนอยู่ข้าง ๆ เรา”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 เอชมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส และมีความใจในการทำกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์เกี่ยวกับการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ การแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ผ่านการลองเป็นเขา ดู เอชเคยมีเรื่องราวเกี่ยวกับเพื่อน “เพื่อนชอบแกล้งค่ะ ชอบพูดไม่ดีกับเรา แต่เราก็ออทน เอะ ๆ ก็มีบ้างแต่ส่วนใหญ่ก็ดี เราก็ออทนใจแต่เพื่อนที่เขาดูดีกับเรา” จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มพูดถึงความทะเยอทะยานทางบวกด้านมิตรสัมพันธ์ของตนเอง แล้วให้สมาชิกกลุ่มอ่านเรื่อง รอยตะปูของพ่อ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักการรักษาสัมพันธภาพ เอชได้เรียนรู้ถึงการรักษาสัมพันธภาพ “คำพูดของเราส่งผลต่อความรู้สึกของคนอื่นได้” อีกทั้งผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive Response) เอชบอกว่า ขั้นที่ 1 “เมื่อเพื่อนช่วยเหลือเรา

ในการทำงาน แต่เรากลับไม่กล้าที่จะขอบคุณ” ชั้นที่ 2 “ผลกระทบคือมีงานส่งอาจารย์และส่งได้ทันเวลา” ชั้นที่ 3 “ฉันรู้สึกดี มีความสุขที่เพื่อนช่วยทำงาน แต่เรากลับไม่กล้าที่จะบอกเพื่อน” ชั้นที่ 4 “ฉันหวังว่าฉันจะตอบแทนเพื่อนหรือขอบคุณที่ช่วยเราทำงาน หรือถ้าเพื่อนมีปัญหาอะไรก็บอกได้ ฉันเต็มใจช่วยเพื่อนเสมอ” หลังจากทำเทคนิคนี้แล้ว เอชบอกว่า “ขอบคุณท่านที่คอยอยู่ข้าง ๆ อบรมเลี้ยงดูเรามาตลอด ถึงเราจะทำผิด ทำร้ายจิตใจท่านแค่ไหน ท่านก็ไม่เคยโกรธ และให้อภัยเรามาตลอด ท่านไม่เคยทิ้งให้เราแก้ปัญหาคนเดียว”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 เอชมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม ยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม และสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและสรุปประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม แล้วแสดงความคิดเห็นและรู้สึกในสิ่งที่ตนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 9 ครั้งที่ผ่านมา ให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นและรู้สึกเกี่ยวกับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เอชบอกว่า “เพื่อนทุกคนให้คำปรึกษาได้ดีมาก เพราะอาจจะมี ความคุ้นเคย แต่เป็นสิ่งที่ดีเหมือนเราได้มาเรียนรู้กันมากขึ้น และได้รู้จักลึกขึ้น เพื่อน ๆ ได้รู้จักเรามากขึ้น และช่วยกันแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ให้คำปรึกษาและแนวคิดบางเรื่อง เราสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตได้จริง และสามารถนำความรู้ที่ได้จากพี่ ๆ ไปให้คำปรึกษากับเพื่อนคนอื่น ๆ อยากให้มีกิจกรรมแบบนี้อีกนะคะ และก็ขอขอบคุณที่จัดกิจกรรมแบบนี้ขึ้น เพื่อจะช่วยในการแก้ปัญหาต่าง ๆ” จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกบัตรอวยพรให้สมาชิกกลุ่มทุกคน และให้สมาชิกกลุ่มเขียนชื่อตนเองไว้บนบัตรอวยพร ให้สมาชิกกลุ่มนำบัตรอวยพรของตนให้เพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ ตนเองเขียนบัตรอวยพรให้เกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้ร่วมให้คำปรึกษากลุ่มด้วยกันและให้กำลังใจซึ่งและกัน

### การติดตามผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม

หลังจากสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวก เอชมีความทะเยอทะยานทางบวกเพิ่มขึ้น มีแรงกระตุ้นที่เป็นแรงผลักดันให้นักเรียนไปสู่เป้าหมายที่ต้องการให้ประสบความสำเร็จ มีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ และมีบทบาทของการเป็นผู้นำและผู้ตาม “มีความรู้สึกดีที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมและได้ความรู้เพิ่มขึ้น ได้รู้จักการคิดวิเคราะห์แก้ปัญหา และการร่วมกันแก้ปัญหา ได้รู้เป้าหมายในอนาคต รู้ว่าสำคัญแค่ไหน รู้เรื่องราวต่าง ๆ เกี่ยวกับครอบครัวต่าง ๆ ว่ามีโอกาสไม่เท่ากัน ประทับใจได้ทำกิจกรรมดี ๆ ประทับใจในเนื้อหาที่พี่ ๆ ให้น่า” ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ด้านประสบความสำเร็จ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม เอชมองเห็นเป้าหมายของตนเองได้ชัดเจนขึ้นและมีแรงกระตุ้นที่เป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ “ตั้งใจทำสิ่งที่ฝันให้ดีที่สุดถึงอาจจะมีอุปสรรคมากแค่ไหน อาจจะท้อบ้าง แต่ก็ต้องทำมันให้ดีที่สุดและผ่านมันไปให้ได้”

เอชมีการตั้งคาดหวัง ตั้งเป้าหมาย “สิ่งที่ตั้งไว้จะสำเร็จได้ ต้องใช้ความตั้งใจและความพยายาม” มีวิธีการที่จะทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา “ทำมันให้ดีที่สุด” มีความพยายาม มีความกระตือรือร้น และตั้งใจทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด เพื่อที่จะทำให้งานบรรลุเป้าหมาย เมื่อทำได้ตามเป้าหมาย อาจมีการให้รางวัลตนเอง “ความพยายามและความกระตือรือร้นไม่มากค่ะ เพราะบางครั้งเราไม่มีความมั่นใจในตัวเอง แต่พอทำไปเรื่อย ๆ และทำมันจนใกล้เสร็จ ความมั่นใจก็จะเพิ่มมากขึ้นจนเราทำมันได้ในที่สุด” เอชมีความรู้ความสามารถในการจัดการปัญหา มีการมองถึงสาเหตุ เพื่อค้นหาทางออกของปัญหา โดยพยายามคิดหาทางออกให้สำเร็จและสามารถแก้ปัญหาได้ “หาสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา และหาวิธีการที่จะจัดการแก้ปัญหา และนั่นจะทำให้สำเร็จ และแก้ปัญหาได้”

2) ด้านมิตรสัมพันธ์ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม เอชมีแรงกระตุ้นที่จะสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพ “ช่วยกันทำงานเป็นกลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี หรือพูดคุยกันเพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดี” มีความเป็นมิตรต่อผู้อื่น ด้วยการแสดงออกด้วยคำพูดหรือท่าทางที่เป็นมิตร “เข้าไปพูดคุยเพื่อความเป็นมิตร” มีการแสดงออกถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น “เป็นคนแคร์ความรู้สึกคนอื่น หรือบางทีเห็นเพื่อนร้องก๊อ้งตาม” และเอชสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นให้ได้ “ปรับตัวด้วยการสร้างความเป็นมิตรสัมพันธ์ไมตรี”

3) ด้านอำนาจ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม เอชมีแรงกระตุ้นที่จะชักนำ โน้มน้าว ชี้ทางและให้คำแนะนำผู้อื่น “เคยค่ะ แต่ส่วนมากจะเป็นในทางการเรียนรู้” มีวิธีการให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ไปในทางที่พึงประสงค์ “ช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี เพื่อเปลี่ยนแปลงความขี้เกียจ” และมีบทบาทของการเป็นผู้นำและผู้ตาม “ถ้าทำงานกลุ่ม คอยออกความคิดเห็น และออกแบบรูปแบบงาน ผู้นำส่วนมาก จะเป็นผู้นำในด้านการเรียนรู้ ผู้ตามส่วนมากจะคอยทำตาม คำปรึกษาที่เพื่อนให้”

ประวัติย่อผู้วิจัย



## ประวัติย่อผู้วิจัย

|                   |                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ-สกุล         | นางสาวรุ่งอโณทัย บุญประเสริฐ                                                                                                                                                       |
| ตำแหน่ง           | นิสิตปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา<br>ศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยาการพัฒนามนุษย์และ<br>การให้คำปรึกษา                                                      |
| วัน/เดือน/ปี เกิด | 12 สิงหาคม พ.ศ. 2531                                                                                                                                                               |
| สถานที่เกิด       | อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี                                                                                                                                                         |
| ที่อยู่ปัจจุบัน   | 58/1 หมู่ 1 ตำบลสองพี่น้อง อำเภอกำแพง จังหวัดจันทบุรี<br>รหัสไปรษณีย์ 22120                                                                                                        |
| ประวัติการศึกษา   |                                                                                                                                                                                    |
| พ.ศ. 2544         | จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนประดิษฐ์ศึกษา<br>จังหวัดจันทบุรี                                                                                                        |
| พ.ศ. 2547         | จบการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนเบญจมานุสรณ์<br>จังหวัดจันทบุรี                                                                                                         |
| พ.ศ. 2550         | จบการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนศรียานุสรณ์<br>จังหวัดจันทบุรี                                                                                                          |
| พ.ศ. 2554         | จบการศึกษาปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.)<br>(เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) สาขาจิตวิทยา<br>จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร                                             |
| พ.ศ. 2559         | จบการศึกษาปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.)<br>สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์<br>(จิตวิทยาพัฒนาศักยภาพมนุษย์และการให้คำปรึกษา)<br>จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร |