

การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคล
ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง

ปริญญาโท

ของ

มานิกา ทองทวี

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 พระโขนง กรุงเทพมหานคร 11 โทร. 3921575, 3915058

๒-๗ ก.ค. 2526

เสนอกรมมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษาหาบัณฑิต

กุมภาพันธ์ 2526

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

151804

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปริญญานิพนธ์
ฉบับนี้แล้วเห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

คณะกรรมการสอบ

..ดร.ณ.ณ.ณ. วรวิเศษ...ประธาน
.....กรรมการ

..ดร.ณ.ณ.ณ. วรวิเศษ...ประธาน
.....กรรมการ
.....กรรมการ

ประกาศคุณูปการ

ปรีติญาณิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายได้ เนื่องจากผู้วิจัยได้รับคำแนะนำช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากอาจารย์พรพนทิศ วาณิชยการ และผู้ช่วยศาสตราจารย์สมสรร วงษ์น้อย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนชลบุรี "สุขบท" และคณาจารย์ทุกท่าน โดยเฉพาะคุณพรณี เกษกมล ที่อำนวยความสะดวกให้การวิจัยครั้งนี้บรรลุผลสำเร็จและขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทดลองครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ คุณมาโนช มีธานะ ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือในค่าน้ำต่าง ๆ รวมทั้งเป็นขวัญและกำลังใจของผู้วิจัยเสมอมา

และขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อเหี่ยม และคุณแม่ลวน ทองทวี ที่กรุณาส่งเสริมและสนับสนุนค่าน้ำการศึกษาของผู้วิจัยมาโดยตลอด

มานิตา ทองทวี

สารบัญ

บทที่

หน้า

1	บทนำ	1
	คำนำ	5
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	5
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	7
	ความเชื่อมั่นในตนเอง	7
	ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง	7
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง	10
	การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล	14
	ความหมาย	14
	ปรัชญาของการให้คำปรึกษา	15
	การให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง	16
	วิธีการให้คำปรึกษา	18
	คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา	20
	เทคนิคในการให้คำปรึกษา	21
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	24
	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	27
	ความหมาย	27

หลักพื้นฐานของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	30
การจัดตั้งกลุ่มในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในโรงเรียน	33
บทบาทของสมาชิกในกลุ่มการให้คำปรึกษา	36
บทบาทของผู้เฝ้ากลุ่มการให้คำปรึกษา	41
ลำดับขั้นของกระบวนการในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	46
พลังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	48
งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	50
สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า	56
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	57
กลุ่มตัวอย่าง	57
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	58
วิธีดำเนินการทดลอง	60
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	60
การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล	61
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	64
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	66
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	66
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	66
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	70
จุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า	70
กลุ่มตัวอย่าง	70

บทที่

หน้า

เทคนิคและเครื่องมือที่ใช้	70
วิธีดำเนินการทดลอง	70
การวิเคราะห์ข้อมูล	71
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล	71
อภิปรายผล	71
ข้อเสนอแนะ	75
บรรณานุกรม	76
ภาคผนวก	84

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1. ค่าสถิติพื้นฐานจากการทดสอบนักเรียนก่อนและหลังให้คำปรึกษา...67
2. เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....68
3. เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล.....68
4. เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล.....69

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นความรู้สึกสามัญและเป็นประโยชน์ที่ทำให้บุคคลที่แสดง
ความเชื่อมั่นในตนเองออกมาในสมรรถภาพแห่งการปฏิบัติงาน สามารถชักจูงให้บุคคลอื่นมี
ความเชื่อมั่นตามได้ และความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นพลังในการต่อสู้ปัญหาต่าง ๆ ใ้ความ
ความมั่นใจ (สมุท ศิริโช น.ป.ป. : 296 - 297) บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะ
ชอบแสดงความคิดเห็นและกล้าตัดสินใจด้วยตนเอง เมื่อเผชิญกับปัญหาแล้วบุคคลนั้นจะมีความ
สามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง (กระทรวงศึกษาธิการ
2512 : 123 อ้างอิงมาจาก Glueck. n.d.) นอกจากนี้คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง
จะมีบุคลิกภาพดี มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตน สามารถประสบความสำเร็จในการ
ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม (สุชา จันทน์เอม 2510 : 47) และยอมรับสถานการณ์ใหม่ ๆ
ที่ตนพบโดยปราศจากความกลัวความล้มเหลว (Blair. 1968 : 138) สอนา พรพัฒน์กุล
ได้กล่าวถึงความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเองตอนหนึ่งว่า ปัจจัยที่จะส่งเสริมความสำนึกใน
หน้าที่พลเมืองหรือความสำนึกในทางการเมืองประการหนึ่งคือ ความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็น
สิ่งที่แสดงว่าบุคคลนั้นเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีความหมายต่อสังคม ถ้าบุคคลมีความเชื่อมั่น
ในตนเองแล้วก็จะไม่เฉยเมยต่อภาวะการณ์ต่าง ๆ ในสังคมของตนจะไม่ยอมอดทนต่อความ
กดดันทางการเมืองและกล้าเข้าไปมีส่วนร่วมตามสิทธิและหน้าที่ที่ถูกต้อง ดังนั้นความเชื่อมั่น
ในตนเองจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะกระตุ้นให้ทุกคนกล้าแสดงออกซึ่งความคิดเห็นต่อทุกสิ่งที่เกี่ยวข้อง
ชีวิตตนและความอยู่รอดของสังคม (สอนา พรพัฒน์กุล 2520 : 17) และ
พิอิษฐ์ สารวิจิตร กล่าวว่า บุคคลที่ทำกิจการต่าง ๆ สำเร็จได้นั้นเพราะมีความเชื่อมั่น

ในตนเองว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำได้ (ฟิลิซซี สารวิจิตร 2508 : 204)

สไตรส์ ศึกษาเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ยิ่งมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงเท่าไร ก็มักเรียกศรัทธาจากผู้ร่วมงานได้มากเท่านั้น (Stires. 1970 : 355)

เบรคเคนริดจ์ อ้างถึงการศึกษาของ สโตรทเธอร์ (strother) แจ็ค (Jack) และเพจ (Page) ซึ่งพบว่าเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จะมีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบและสามารถแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม (Breckenridge. 1955 : 294) ซึ่งสอดคล้องกับ ฐิพ อ่อนโคกสูง ซึ่งศึกษาพบว่า เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีบุคลิกภาพแสดงตัวมากกว่าเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ (ฐิพ อ่อนโคกสูง 2516 : 99) นอกจากนี้ยังพบว่า ลักษณะของเด็กวัยรุ่นที่ปรับตัวได้และมีบุคลิกภาพดีนั้น องค์ประกอบอย่างหนึ่งที่มีคือ เป็นผู้มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง (นิภา นิชยาน ม.ป.ป. : 146)

ส่วนเด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองนั้นจะคอยพึ่งคนอื่นอยู่เสมอ ผลที่ตามมา ก็คือ ขาดความกล้าที่จะเผชิญกับอุปสรรคหรืองานที่ยากลำบากข้างหน้า เมื่อปราศจาก บิคาบารดาแล้ว (ละม้ายมาศ สรพัตต์ และคณะ 2510 : 98) และถูกขังขังให้ ทำตามผู้อื่นในสังคมอย่างงมงายไม่มีเหตุผลใดโดยง่าย อันเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ สังคมของเรามีเยาวชนที่หมกมุ่นกับยาเสพติด แพ้ชนะการแข่งกายที่แปลกประหลาด หรือการเข้ากลุ่มก่อกวน ซึ่งเป็นปัญหาของเด็กวัยรุ่นในปัจจุบัน (นีออน กลิ่นรัตน์ 2523 : 45) จึงกล่าวได้ว่า การเป็นผู้ขาดความเชื่อมั่นในตนเองเป็นอุปสรรค อย่างยิ่งในการพัฒนาบุคคลอันเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า การที่จะพัฒนาบุคคลให้มีบุคลิกภาพดีและมีคุณสมบัติพร้อม ที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม เพื่อพัฒนาสังคมและประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าต่อไปได้ นั้น เราต้องปลูกฝังความเชื่อมั่นในตนเองให้แก่เด็กเสียก่อน เพื่อให้เด็กมีความรู้สึก เป็นตัวของตัวเอง รู้จักคิด รู้จักเลือกและตัดสินใจอย่างฉลาด กล้าแสดงออก พร้อมทั้ง จะเป็นผู้นำที่ดีได้

วิธีการสร้างเสริมความเชื่อมั่นในตนเองมีหลายวิธี แต่วิธีการหนึ่งก็คือการได้รับการยอมรับความสำเร็จของเขา ดังที่ มาสโลว์ กล่าวว่า ทุกคนในสังคมมีความปรารถนาที่จะได้รับความสำเร็จ และประเมินค่าความสำเร็จของตนไว้สูง ทั้งยังมีความภูมิใจในตนเอง (Self - esteem) และต้องการให้คนอื่นยอมรับนับถือในความสำเร็จของตนด้วย ถ้าความต้องการนี้ได้รับการตอบสนองจนพอใจ จะทำให้คนนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเองขึ้น (Maslow. 1954 : 41) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ สมกวร อภัยพันธุ์ ที่ว่า เมื่อเด็กทำอะไรไปเด็กนั้น ๆ จะคอยตรวจสอบตนเองอยู่เสมอว่า มีใครเขาชมเชย ตีเตือนเพียงไร เด็กจะมีความรู้สึกว่าการกระทำบางอย่างนั้นบางคนชอบ บางคนไม่ชอบ เด็กจะพยายามคิดเอาเองว่า จะปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะได้รับการยอมรับหรือเป็นคนดีในสายตาคนอื่น ถ้าลองทำตามความคิดแล้วคนอื่นยอมรับก็จะเกิดความเชื่อมั่นในความคิดของตนเองมากขึ้น แต่ถ้าคนอื่นไม่ยอมรับก็จะเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ ทำให้สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองไป (สมกวร อภัยพันธุ์ 2507 : 83) การได้รับการยอมรับจากครอบครัวและการฝึกฝนเพิ่มเติมเป็นพิเศษอยู่เสมอ ๆ จนมีทักษะและมีความสามารถสูงจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองขึ้น (Breckenridge. 1955 : 80)

ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองนั้นสามารถทำได้ตั้งแต่เด็ก ๆ เริ่มจากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ บรรยายภาคีในการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่จะช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เด็ก เมื่อเด็กเติบโตขึ้นสิ่งที่จะช่วยเสริมความเชื่อมั่นในตนเองแก่เด็กคือ การที่ผู้ใหญ่และเพื่อน ๆ ให้การยอมรับในการกระทำของเขา ฝึกให้แสดงความคิดเห็นและตัดสินใจด้วยตนเอง สภาพการณ์ที่เน้นบรรยายภาคีแห่งการยอมรับ ฝึกให้แสดงความคิดเห็นและตัดสินใจด้วยตนเองก็คือ วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการสร้างกระบวนการเพื่อให้เกิดการยอมรับ ความอบอุ่นและเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ทดสอบ ตรวจสอบ และเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับเขา (Gawrys & Brown. 1970 : 21)

บรรยากาศในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการยอมรับซึ่งกันและกัน จะทำให้เด็กกล้าแสดงความรู้สึก และความคิดเห็น (วัชรวิทย์ ทรัพย์มี 2518 : 41) ใ้กระหายความรู้สึก อารมณ์ หักเหน็ด และปัญหาที่เขาประสบอยู่ ทำให้แต่ละคนในกลุ่มเข้าใจตนเองว่าทำไมรู้สึกอย่างนั้น และได้มีโอกาสเรียนรู้ข้อดีหรือทักษะที่จำเป็นในการแก้ปัญหา (ราตรี พัดบรังสรรค์ 2522 : 114) นอกจากนี้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะทำให้เด็กค้นพบสิ่งต่อไปนี้ (Ohlsen. 1964 : 148)

1. เพื่อน ๆ ของเขาก็คงมีปัญหาเช่นเดียวกัน
2. แม้ว่าตนจะมีความผิดเพื่อน ๆ ก็ยังช่วยแก้ไข แสดงว่าเพื่อนยอมรับเขา
3. อย่างน้อยที่สุดก็มีผู้ใหญ่คนหนึ่ง คือผู้ให้คำปรึกษายอมรับเขา
4. เขามีความสามารถที่จะเข้าใจ ยอมรับและช่วยเหลือเพื่อน
5. เขาสามารถไว้วางใจคนอื่นได้
6. เขาได้แสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมาเกี่ยวกับเรื่องของตนเองและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่เขาเชื่อว่าช่วยให้เขาเข้าใจและยอมรับตนเอง

* วิทยุเป็นวัยที่เหมาะสมที่จะพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และเหมาะสมที่จะใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการพัฒนา เพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะสนองความต้องการของเด็กวัยนี้ได้เป็นอย่างดี เนื่องจากวัยนี้ต้องการรู้จักตนเอง รู้จักขอบเขตความสามารถ สิทธิ หน้าที่ บทบาทของตนเอง ต้องการการยอมรับจากผู้อื่น และผู้ใหญ่ ตลอดจนต้องการวางแผนการในอนาคตเกี่ยวกับการศึกษาต่อหรือประกอบอาชีพ (วัชรวิทย์ ทรัพย์มี 2518 : 40) ส่วนการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลนั้นก็เช่นเดียวกัน นักเรียนหรือผู้รับคำปรึกษาจะได้รับการยอมรับ นับถือ ความจริงใจและเข้าใจ (จำเนียร ช่างโชติ และนวลศิริ เปาโรหิต 2521 : 82) การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษามีอิสระอย่างเต็มที่ที่จะแสดงความรู้สึกนึกคิดและหว่าสิ่งต่าง ๆ โดยได้รับการยอมรับจากผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเชื่อมั่นในตนเองขึ้น (จารุณี ขนวรานิช 2523 : 54)

ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมาใช้ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และเปรียบเทียบหาวิธีการที่ใช้ได้ผลดีมากกว่าไปใช้ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนในวันนี้เติบโตเป็นคนดีในวันข้างหน้า เป็นที่ต้องการของสังคม และเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

* ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง
2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กับผลของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเป็นแนวทางให้ครู ครูแนะแนว เลือกใช้วิธีการในการปลูกฝังความเชื่อมั่นในตนเองให้แก่เด็ก

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2524 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ โรงเรียนชลบุรี "สุขบท" อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2524 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ โรงเรียนชลบุรี "สุขบท" อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี จำนวน 16 คน ซึ่งเลือกมาโดยการสุ่มอย่างง่าย

(Simple Random Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ตัวแปรต้น ได้แก่ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล
ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับความเชื่อมั่นในตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) หมายถึง การสร้างกระบวนการเพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ อบอุน และเป็นกันเอง เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกัน และไ้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่เขาเผชิญอยู่ เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม เข้าใจตนเอง และผู้อื่นดีขึ้น อันเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองต่อไป
2. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล (Individual Counseling) หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสองคน คือผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเอง ทำให้สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในที่นี้ หมายถึง การให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) หมายถึง ความแน่ใจ ความมั่นใจของบุคคลที่จะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ หรือเผชิญต่อความเป็นจริง ตลอดจนมีความตั้งใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ ถึงแม้จะมีเหตุการณ์หรือสิ่งใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่เกิดความห่อถอย ยังคงตั้งใจทำสิ่งนั้น ๆ ต่อไป โดยมั่นใจว่าตนสามารถกระทำสิ่งที่กระทำอยู่ให้สำเร็จลงได้ด้วยความสามารถที่เหมาะสม ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนวัดได้ด้วยแบบสอบถาม วัดความเชื่อมั่นในตนเอง ที่ปรับปรุงจากของ ชูชีพ อ่อนโคกสูง
4. นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2524 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ โรงเรียนชลบุรี "สุขบท" อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ความเชื่อมั่นในตนเอง

ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกภาพทางสังคมอย่างหนึ่ง ที่ควรปลูกฝังให้เด็ก และส่งเสริมให้พัฒนาอยู่เสมอ เพราะคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีบุคลิกภาพที่ มองโลกในแง่ดี และมีความรู้สึกปลอดภัย กล้าแสดงออกในทางที่ถูกที่ควร มีความ รับผิดชอบในหน้าที่การงานของตน และสามารถประสบความสำเร็จในการปรับตัวให้ เข้ากับสิ่งแวดล้อม (สุชา จันทน์เอม 2510 : 147) นอกจากนี้ ความเชื่อมั่นใน ตนเองยังเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีความคิดริเริ่มในการทำงาน (ประชา อภิบาล 2511 : 78)

สมาคมการศึกษาเด็กแห่งอเมริกา (Child Study Association of America. 1952 : 185 - 186) แสดงความคิดเห็นไว้ว่า ความเชื่อมั่น ในตนเองจะเกิดขึ้นกับเด็กที่ประสบความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เสมอ ๆ บุคคลยิ่งประสบความสำเร็จมากเท่าไร ย่อมทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น เท่านั้น เมื่อบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง เขาจะรู้สึกตัวเองว่าไม่ถูกข่มขู่จากคนอื่น ทำให้ความยุ่งยากใจต่าง ๆ ลดลงไปหรือหมดไป อันเป็นผลทำให้มีความสามารถที่ กระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น สามารถรับฟังความคิดเห็นหรือคำนิยามของผู้อื่นได้ ด้วยลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์แล้ว ความคิดเห็นดังกล่าวสอดคล้องกับผล การศึกษาของ สโตรทเธอร์ แจ็ค และเพจ (Strother, Jack and Page. citing Breckenridge. 1955 : 294) ที่ว่าลักษณะของเด็กที่มีความเชื่อมั่น ในตนเองจะมีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบ และสามารถ แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ส่วนเด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองคือ

เด็กที่ไม่บรรลุนิติภาวะทางอารมณ์ ไม่กระปรี้กระเปร่าในการกระทำสิ่งต่าง ๆ และ
ไม่ยอมต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ในค่านิยมพฤติกรรมที่แสดงถึงความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลนั้น พบว่า คนที่
มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นคนที่รู้จักอยู่กับความจริง และยอมรับในข้อผิดพลาดของ
ตน รู้จักที่จะพิจารณาถึงความจริงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยความรอบคอบ

(พรสวรรค์ สัมพันธ์ 2524 : 101) นอกจากนี้ ชูชีพ อ่อนโคกสูง ได้สรุป
พฤติกรรมของผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองไว้ดังนี้ (ชูชีพ อ่อนโคกสูง 2516 :
25 - 27)

1. มั่นใจในการทำงานของตน และมั่นใจว่าจะพบความสำเร็จในสิ่งที่
กระทำลงไป
2. ไม่หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาและมีความสามารถในการแก้ปัญหา
เฉพาะหน้าได้
3. กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าตัดสินใจ และกล้าเผชิญความจริง
4. มีความรับผิดชอบสูง
5. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
6. ไม่เชื่อผู้อื่นโดยไร้เหตุผล
7. ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้ง่าย

และยังสรุปว่า การได้รับการยอมรับจากครอบครัวและความสำเร็จที่ได้รับ
เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเองนี้ ยัง
ขึ้นอยู่กับ การฝึกหัดอบรม ระดับอายุ ระดับพัฒนาการ และ กลุ่มผู้ร่วมงาน ตลอดจน
สถานการณ์ที่บุคคลนั้นกำลังเผชิญอยู่

บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะไม่ยอมจำนนต่อสิ่งใดโดยสิ้นเชิงเสียทีเดียว
ซึ่งต่างกับคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองคือ มีความขลาดกลัวและไม่แน่ใจในตนเอง
ซึ่งใช้เวลาส่วนใหญ่ไปในทางนึกภาพเอาเองในสิ่งที่ตนต้องการหรือปรารถนาสิ่งใด
ก็ไม่ทำตามลำดับขั้นแห่งความเป็นจริง เนื่องจากเกิดความกลัวหวั่นวิตกจนกลายเป็นคน

ไม่ทำอะไรเลย ฉะนั้นความเชื่อมั่นในตนเองจึงเกิดขึ้นได้ด้วยองค์ประกอบ 4 อย่าง ดังต่อไปนี้ (Symonds. 1964 : 85 - 86, 89)

1. ทราบในสิ่งที่ตนต้องการ
 2. คิดในสิ่งที่ตนเห็นว่าจะกระทำสำเร็จ
 3. สามารถตัดสินใจได้
 4. ลงมือกระทำจริง ๆ กับสิ่งที่ตนตัดสินใจแล้ว
- ส่วนปัจจัยสำคัญซึ่งทำให้คนเราขาดความเชื่อมั่นในตนเองนั้นคือ

1. ขาดความรู้
2. ขาดความกล้าหาญ
3. ความเกียจคร้าน

นอกจากนี้ยังอาจเนื่องมาจากความสงสัยที่ฝังลึกอยู่ในจิตใจหรือบางทีก็เป็นผลของความล้มเหลวในอดีต

ผลของการขาดความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กก็คือ เด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะคอยแต่ฟังผู้อื่นอยู่เสมอ ผลที่ตามมาก็คือขาดความกล้าที่จะเผชิญต่ออุปสรรคหรืองานที่ยากลำบากข้างหน้าเมื่อปราศจากนิยามารดาแล้ว (ละม้ายมาศ ศรีหัตถ์ และคณะ 2510 : 98) คนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะขาดต่อการจะทำกิจการในหน้าที่ของตน เขาจะทำอะไรต้องคอยถามหรือคอยปรึกษาคนอื่น ไม่แน่ใจในความสามารถของตนเอง ไม่กล้าทำสิ่งใดเพราะกลัวจะเกิดความเสียหายและผิดพลาด (เจริญ ไชยชนะ ม.ป.ป. : 25 - 30) กระทำการสิ่งใดสำเร็จได้ยาก เพราะความเชื่อมั่นในตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการไปหาความสำเร็จในชีวิต (เดโช สนวนานนท์ 2510 : 127) ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการเป็นผู้ขาดความเชื่อมั่นในตนเองเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งในการพัฒนาบุคคลอันเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติในที่สุด

เดโช สนวนานนท์ ได้เสนอแนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเองไว้ดังนี้ (เดโช สนวนานนท์ 2516 : 255)

1. ไม่แยแสต่ออดีตที่ผิดพลาดและเริ่มต้นใหม่ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป
2. ไม่ยอมพูดในคำและเรื่องที่ทำให้เกิดความรู้สึกห่อเหี่ยว
3. เชื่อในความสามารถพิเศษที่มีอยู่ในตัวเอง ความสามารถส่วนที่ยังปิดบังซ่อนเร้นในตัวของเรา นั้นยังมีอยู่อีก

4. จงคิดแต่ในด้านที่ไม่เป็นอุปสรรคและพึงคิดถึงอุปสรรคแต่เพียงพอสถานประมาณ

5. สร้างภาพความเป็นผู้มีชัยในความคิดเสมอ
6. สะสมความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตเพื่อเป็นบันไดก้าวไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเองอย่างแท้จริงในบัดนี้

นอกจากนี้ วิสันต์ บัณฑิตวงศ์ ยังกล่าวว่า การที่จะสร้างความเชื่อมั่นให้แกตนเองจนเกิดเป็นนิสัยนั้น ปฏิบัติได้ดังนี้ (วิสันต์ บัณฑิตวงศ์ 2523 : 38 - 45)

1. สำนวญข้อบกพร่องของตนเองด้วยใจบริสุทธิ์ เพื่อแก้ไข
2. พยายามหักแก้ไขอุปสรรคที่ละเล็กทีละน้อยเรื่อยไป
3. ให้เวลาแกตนเองตามสมควรในการที่จะกระทำสิ่งใดให้สำเร็จผลตามประสงค์
4. แสวงหาภาวะการณ์ที่จะทำให้เกิดอุปสรรคอยู่เสมอเพื่อเป็นการบริหารจัดการจิตใจให้เกิดความแข็งแกร่งอยู่เสมอ

งานวิจัยเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง

งานวิจัยในประเทศ

ชูชีพ อ่อนโคกสูง ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเองกับคุณธรรมแห่งพลเมืองดี โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทั้งชายและหญิงจำนวน 300 คน พบว่า เด็กชายมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเด็กหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เด็กที่ผู้ปกครองรับราชการและค้าขายมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเด็กที่ผู้ปกครองประกอบอาชีพ

อื่น ๆ เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะมี บุคลิกภาพแสดงตัวมากกว่าเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงมีความวิตกกังวลต่ำกว่าเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ ส่วนความเชื่อมั่นในตนเองกับคุณธรรมแห่งพลเมืองก็ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ฐีพ อ่อนโคงสูง 2516 : 96 - 98)

ฐีพ หลักเพชร ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูกับความเชื่อมั่นในตนเองและคุณธรรมแห่งพลเมืองดี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในจังหวัดเพชรบุรีทั้งชายและหญิง จำนวน 350 คน พบว่า เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน (ฐีพ หลักเพชร 2517 : 98) ซึ่งสอดคล้องกับ สมพงษ์ ทิรพัฒน์ ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการอบรมเลี้ยงดู ความเชื่อมั่นในตนเองและความรู้เกี่ยวกับผิดชอบ พบว่า เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดจะมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำและเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะมีความรับผิดชอบสูง (สมพงษ์ ทิรพัฒน์ 2517 : 52)

ในปีเดียวกัน วราภรณ์ อินทรชัยศรี ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความขัดแย้งกับพ่อแม่ การยอมรับตนเองและความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นอายุ 13 - 21 ปี จากโรงเรียนมัธยมของรัฐบาลในเขตจังหวัดขอนแก่นและอุดรธานี และเด็กวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในวิทยาลัยครูอุดรธานี พบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีความขัดแย้งกับพ่อแม่สูงมีแนวโน้มที่จะมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ บุคคลที่มีการยอมรับตนเองจะมีความเชื่อมั่นในตนเองและเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี (วราภรณ์ อินทรชัยศรี 2517 : 90)

สองปีต่อมา นิพนธ์ แจ่มเอี่ยม ศึกษา บุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดอุดรธานี จำนวน 240 คน พบว่า บุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงกับความเชื่อมั่นในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (นิพนธ์ แจ่มเอี่ยม

2519 : 78) นอกจากนี้ อุดม สํวาทกุล ได้ศึกษาลักษณะความเป็นผู้นำ ความเคร่งครัด และความเชื่อมั่นในตนเองของวัยรุ่นไทย โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 628 คน พบว่า ลักษณะความเป็นผู้นำมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อมั่นในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (อุดม สํวาทกุล 2519 : 90)

จากงานวิจัยในประเทศ สรุปได้ว่า เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะมีบุคลิกภาพแสดงตัว ยอมรับตนเอง และมีความรับผิดชอบ เด็กจะมีความเชื่อมั่นในตนเองได้ก็ต่อเมื่อได้รับความรัก ความสนใจจากพ่อแม่ ได้รับการส่งเสริมให้แสดงความคิดเห็นและตัดสินใจด้วยตนเอง บรรยายากาศที่จะส่งเสริมให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเองก็คือ บรรยายากาศในการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่เป็นประชาธิปไตย ซึ่งเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออก กล้าคิด กล้าทำ และกล้าตัดสินใจแก้ปัญหาของตนด้วยตนเอง

งานวิจัยต่างประเทศ

เบรูซ ศึกษาพบว่า ผู้นำจะต้องมีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง วินัยทำให้คนอยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข วินัยจะเกิดขึ้นกับบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้นเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจึงน่าจะเป็นบุคคลที่อยู่ในสังคมได้ด้วยความสุข (Baruch. 1968 : 138) ซึ่งคล้ายกับลักษณะความเป็นผู้นำที่ เมคินนุส และจอห์นสัน ได้ศึกษาและสรุปไว้ถึงคุณสมบัติของความเป็นผู้นำว่า บุคคลที่สามารถเป็นผู้นำได้นั้น นอกจากจะมีลักษณะเด่นหลายอย่าง เช่น สถิติปัญญา ความรู้ดี ปรบตัวเก่ง มีความคิดสร้างสรรค์แล้ว ลักษณะเด่นที่จะขาดเสียไม่ได้ก็คือ มีความรับผิดชอบและมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง (Medinnus and Johnson. 1969 : 595) ซึ่งสอดคล้องกับ ฮอเรซ ที่กล่าวถึง การค้นพบของ เจนนิง เกี่ยวกับลักษณะความเป็นผู้นำไว้ว่า ผู้นำจะต้องมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจึงจะมีคนนับถือมาก (Horace. 1961 : 364) และการศึกษานี้ได้สอดคล้องกับผล

การศึกษาของ คักเกอร์ ซึ่งศึกษาเรื่องความเป็นผู้นำและไม่เป็นผู้นำ พบว่า ผู้นำจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงและมีบุคลิกภาพแสดงตัว (Dugger. 1969 : 1817 A)

เพนเตอร์ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการมุ่งใจกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชายระดับวิทยาลัย 10 คน พบว่า ระดับความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความสามารถในการมุ่งใจ กล่าวคือ คนที่มีความสามารถในการมุ่งใจมักจะได้เป็นผู้นำ (Painter. 1968 : 760 A)

มัสเสน ศึกษาพบว่ามีความว้าวุ่นใจที่เด็กอย่างมีเหตุผล คือปล่อยให้เด็กมีโอกาสเป็นอิสระในการช่วยเหลือตนเอง สมองความต้องการในด้านความอยากรู้อยากเห็น จะทำให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กล้าคิด กล้าตัดสินใจ กล้าแสดงออก ฟังตนเองและสามารถเผชิญชีวิตโดยไม่วิตกกังวล มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Mussen. 1969 : 261) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เจวิน และลิปพิทท์ ซึ่งศึกษาทั้งชายและหญิงที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันซึ่งได้รับการทดลองเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย อธิปไตย และแบบเสรีนิยม พบว่า บรรดาเด็กแบบประชาธิปไตยดีกว่าอย่างอื่น เด็กมีลักษณะเป็นมิตร มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และไม่คอยแสดงความก้าวร้าว (Lowin and Lippitt citing McKinnon. 1942:8)

นอกจากนี้ สแตกเนอร์ ได้ศึกษาเปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนระดับวิทยาลัย จำนวน 128 คน ที่มีผู้ปกครองมีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมต่างกัน ผลปรากฏว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองมีสถานภาพทางเศรษฐกิจสังคมสูงมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีสถานภาพทางเศรษฐกิจสังคมต่ำ (Stagner. 1948 citing Smith. 1961 : 187) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ฮอฟเฟดิตซ์ (Hoffeditz. 1934 citing Smith. 1961:187)

สรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกภาพทางสังคมอย่างหนึ่งที่ส่งผลให้บุคคลมีความรับผิดชอบ กล้าแสดงออก กล้าตัดสินใจ กล้าเผชิญกับอุปสรรค และปัญหาต่าง ๆ ได้ และมีความวิตกกังวลลดลง อันเป็นผลให้บุคคลนั้นเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี และสามารถเป็นผู้นำได้ จากงานวิจัยต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นว่าองค์ประกอบ

ที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กก็คือบรรยากาศในการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ แต่ยังไม่มีการวิจัยใดที่วิจัยเกี่ยวกับวิธีที่ใช้สร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับเด็กเมื่อเด็กออกมาอยู่ในสังคมภายนอก ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองนับว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้เด็กปรับตัวได้ดี ความเชื่อมั่นในตนเองจึงเป็นบุคลิกภาพสำคัญอย่างหนึ่งที่ควรปลูกฝังให้เด็กเพื่อให้เป็นพลเมืองที่ดีของชาติต่อไปในอนาคต

การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล (Individual Counseling)

ความหมาย

โกรว์ และ โกรว์ ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาว่า การให้คำปรึกษาหมายถึง การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้มารับคำปรึกษาเพื่อช่วยให้รู้จักและเข้าใจตนเอง ทำให้สามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้ (Crow and Crow. 1951 : 164)

ถูก ให้นิยามว่า การให้คำปรึกษา คือการช่วยเหลือบุคคลเป็นการส่วนตัวเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ เช่น ปัญหาการศึกษาเล่าเรียน หรือปัญหาเกี่ยวกับอาชีพ ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยการนำเอาข้อมูลต่าง ๆ มาวิเคราะห์เพื่อหาทางช่วยแก้ปัญหา โดยมากมักจะเป็นความช่วยเหลือของผู้มีความชำนาญเป็นพิเศษหรือของโรงเรียนหรือวิทยากรในชุมชนนั้น ๆ และในการช่วยเหลือนี้มักจะใช้วิธีสัมภาษณ์เป็นส่วนตัวโดยวิธีการเช่นนี้ ผู้มีปัญหาจะได้รับการสอนให้รู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง (Good. 1945:104)

โรเจอร์ส กล่าวว่า การให้คำปรึกษาคือกระบวนการที่ผู้มารับคำปรึกษาได้รับการช่วยเหลือให้รู้จักช่วยตนเอง (Rogers. 1942 : 3)

จากความหมายของการให้คำปรึกษาข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาคือกระบวนการช่วยเหลือบุคคลเป็นการส่วนตัว ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

ปรัชญาของการให้คำปรึกษา

ในการให้คำปรึกษานั้นมีปรัชญาที่ถือถือเป็นพื้นฐานดังนี้ (MacGowan and Schmidt. 1962 : 95 - 96)

1. การให้คำปรึกษาควรตั้งอยู่บนพื้นฐานที่ยอมรับความมีค่าและศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล และยึดหลักว่าทุกคนควรได้รับความช่วยเหลือในเรื่องส่วนตัวหากต้องการความช่วยเหลือ
2. การให้คำปรึกษาควรให้ความสนใจในตัวผู้รับคำปรึกษาโดยยึดหลักพัฒนาคนทั้งคนให้เจริญจนสุดศักยภาพของคน ๆ นั้น ช่วยให้ได้แต่ละคนได้นำพลังความสามารถที่ตนมีอยู่ออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและต่อสังคมตามที่แต่ละคนต้องการ
3. การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องติดตามผลเป็นกระบวนการทางการศึกษา ฉะนั้นจึงเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการบริหารการศึกษา
4. การให้คำปรึกษารับผิดชอบทั้งต่อสังคมและส่วนบุคคล
5. การให้คำปรึกษายอมรับและเคารพในสิทธิของทุกคนในการที่จะยอมรับหรือปฏิเสธความช่วยเหลือที่บริการแนะแนวเสนอให้
6. การให้คำปรึกษาจัดขึ้นด้วยความร่วมมือของผู้ร่วมงานไม่ใช่การบังคับ
7. การให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือคนให้ฉลาดในการตัดสินใจเลือกในการวางแผนในการตีความหมายและปรับตัวให้เข้ากับสภาพชีวิต
8. การให้คำปรึกษา มีความจำเป็นต้องศึกษาและเข้าใจสภาพทางวัฒนธรรมของแต่ละบุคคลให้ลึกซึ้ง และควรเข้าใจบุคคลนั้น ๆ ให้ดีเสียก่อนจึงให้ความช่วยเหลือ
9. การให้คำปรึกษา ควรจะอยู่ในความรับผิดชอบหรือคำเนิงานโดยพวกที่มีความรักในงานเป็นนิสัย กับทั้งได้รับการฝึกและเรียนรู้วิชาการที่สำคัญเกี่ยวกับการแนะแนว
10. การให้คำปรึกษา ควรมุ่งจุดสนใจไปที่การช่วยให้เอกัตบุคคลตระหนักในความเป็นตัวของตัวเอง และเข้าใจตนเองให้มากที่สุด มิใช่มุ่งจะแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่

11. การให้คำปรึกษา ควรมีการติดตามผล วัตถุประสงค์ตามวิชาการ เพื่อการปรับปรุงให้การให้คำปรึกษามีผลดีที่สุดที่พึงเป็นไปได้

การให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง

ในการให้คำปรึกษาแบบนี้ถือว่าผู้รับคำปรึกษาต้องรับผิดชอบในกระบวนการแก้ปัญหาของตน ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่พยายามให้คำแนะนำ เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจ แต่จะให้ข้อเสนอแนะและข้อสนเทศที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการ การให้คำปรึกษาแบบนี้ขึ้นอยู่กับเจตคติของผู้ให้คำปรึกษาอย่างมากพอสมควร เจตคติที่สำคัญก็คือ ผู้ให้คำปรึกษาถือว่าผู้มารับคำปรึกษาแต่ละคนย่อมมีศักดิ์ศรีของตนหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือผู้มาขอรับคำปรึกษาแต่ละคนย่อมจะต้องรับผิดชอบในการตัดสินใจหรือการแก้ปัญหาหรือการปรับตัวของเขาได้ เขาย่อมมีสมรรถวิสัยที่จะทำได้ และตัวผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นเพียงคอยให้ความช่วยเหลือให้ผู้มารับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับความเป็นตัวของตัวเอง (Rogers and Wallen. 1946 : 16)

การให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางนี้มีหลักและวิธีการดังนี้ (วัชรินทร์ พันธ์มี 2520 : 75 - 76)

1. มนุษย์มีความสามารถในการตัดสินใจหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ แต่ขณะที่เผชิญปัญหาจะเกิดความวิตกกังวลมาก ทำให้ไม่สามารถเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ ไม่เข้าใจปัญหาของตนกระจ่าง หรือไม่สามารถพิจารณาหาวิธีแก้ไขปัญหาได้ ฉะนั้นในกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกได้พูดถึงปัญหาของตน

2. การที่จะให้บุคคลแก้ปัญหาหรือพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่มีนัยก่อนอื่น บุคคลนั้นจะต้องรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ แล้วพยายามพัฒนาตนเอง

3. ผู้ที่ปรับตัวไม่ได้ คือบุคคลที่ไม่ยอมรับตนเอง พิจารณาตนเองแตกต่างจากสภาพที่เป็นจริงมาก ซึ่งต่างจากผู้ปรับตัวได้ ซึ่งจะพิจารณาตนเองตามสภาพที่เป็นจริงมากกว่าผู้ปรับตัวไม่ได้

4. การที่จะเข้าใจบุคคลได้ จะต้องเข้าใจความรู้สึกนึกคิด ทัศนคติ ค่านิยม และการมองโลกของเขา

5. ความคิดเห็นที่มีต่อตนเอง เกิดจากการที่บุคคลนั้นมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นเท่าที่การปฏิบัติของผู้อื่นมีต่อเขา จะทำให้เขาเกิดความคิดเห็นที่มีต่อตนเองขึ้น เช่น รู้สึกว่าตนเองเป็นคนดี มีความสามารถ

6. การให้คำปรึกษาวิธีนี้ จะไม่เน้นการให้ข้อมูลด้านต่าง ๆ แก่ผู้มาขอรับคำปรึกษา แต่เน้นที่การรับรู้ของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อข้อมูลนั้น ๆ หรือสิ่งแวดล้อมและเน้นที่ความรู้สึกนึกคิดของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อตนเอง

7. เครื่องมือที่ใช้ในการให้คำปรึกษา คือ การสัมภาษณ์ โดยจะสัมภาษณ์ประมาณสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง ในกระบวนการสัมภาษณ์ ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามเข้าใจเนื้อหาต่าง ๆ ที่ผู้มารับคำปรึกษาเล่าให้ฟัง ตลอดจนเข้าใจความรู้สึกของผู้มารับคำปรึกษาและแสดงให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าเขาสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้

8. กระบวนการให้คำปรึกษาวิธีนี้ไม่ใช้การวินิจฉัยปัญหา

ลำดับขั้นในการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางตามที่ โรเจอร์ส กล่าวไว้มี 5 ขั้น ดังต่อไปนี้ (Rogers and Wallen. 1946 : 47)

1. ผู้รับคำปรึกษาขอความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษา
2. ผู้รับคำปรึกษาระบายทัศนะเกี่ยวกับอารมณ์ของตนอย่างเสรี
3. ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจมองเห็นปัญหาของตน
4. ผู้รับคำปรึกษาวางแนวปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา
5. ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ยุติการคิดต่อเอง

ขั้นตอนดังกล่าวข้างต้นชี้ให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบนี้ ผู้มีปัญหาคงต้องเป็นฝ่ายมาขอคำปรึกษาเอง กล่าวคือ ผู้ให้คำปรึกษาต้องรอให้ผู้มีปัญหามาขอคำปรึกษาเองและฝ่ายผู้รับคำปรึกษาเป็นฝ่ายหยุดคิดต่อเอง เมื่อเขาเห็นว่าเขาไม่มีปัญหาแล้ว

วิธีการให้คำปรึกษา

วิธีการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ผู้ให้คำปรึกษามีวิธีการอยู่เพียง 2 วิธีเท่านั้น ซึ่งเขาใช้ให้คำปรึกษาตลอดกระบวนการจนเป็นผลสำเร็จ วิธีทั้งสองนั้นมีดังนี้ (อนันต์ อนันตรังสี 2517 : 134 - 136)

1. การยอมรับ

2. การสะท้อนกลับและการทำให้แจ่มแจ้ง

วิธีที่ 1 การยอมรับ ผู้ให้คำปรึกษาเพียงแต่รับฟังเรื่องที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าเท่านั้น ไม่แนะนำ ไม่บอกเล่า ไม่ท้วงติง ไม่ให้ความมั่นใจใด ๆ แก่ผู้มารับคำปรึกษาทั้งสิ้น ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่แสดงความสนใจหรือปฏิกิริยาใด ๆ ของตนออกมา ในการตอบสนองแสดงว่าผู้ให้คำปรึกษายอมรับนั้น มักจะใช้การตอบสนองอย่างเป็นกลาง ๆ ในเรื่องการยอมรับผู้รับคำปรึกษา วารุณี ธนวรานิช กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องแสดงออกให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจให้ได้ว่า ผู้ให้คำปรึกษายอมรับในความเป็นคนที่ไม่ทำอะไรต่างไปจากคนอื่น ๆ เลย เป็นการให้ที่สำคัญที่จะช่วยให้เกิดความมั่นคง ปลอดภัย เรียบสติกความเชื่อมั่นในตนเองของผู้รับคำปรึกษากลับคืนมา การยอมรับของผู้ให้คำปรึกษา จึงเป็นการสร้างสายใยของความสัมพันธ์ที่รวดเร็ว ก่อให้เกิดความรู้สึกไว้นื้อเชื่อใจ ความศรัทธาเลื่อมใสเกิดขึ้นมากมาย เพราะการได้รับความอบอุ่น ปลอดภัยในคำความรู้สึก รู้สึกสบายใจเป็นผลทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกว่ามีคนเข้าใจตน จึงไว้วางใจเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ในเชิงปรึกษาขอฟังความรู้สึกนึกคิดของผู้ให้คำปรึกษา (วารุณี ธนวรานิช 2523 : 54) ส่วน วชิรี ชูระคำ กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาใช้วิธีนี้เพื่อแสดงให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่า ผู้ให้คำปรึกษาสนใจในตัวผู้รับคำปรึกษามาก ผู้ให้คำปรึกษายอมรับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากำลังพูด และผู้ให้คำปรึกษาไม่ประสงค์จะขัดจังหวะความคิด และคำพูดของผู้รับคำปรึกษา วิธีนี้แสดงด้วยการผงกศีรษะยอมรับ หรือกล่าวคำ เช่น ครับ หรือใช่ (วชิรี ชูระคำ 2521 : 54) ในเรื่องการยอมรับนี้ทำได้หลายวิธีดังต่อไปนี้

(จำเนียร ช่วงโชติ และนวลศิริ เปาโรหิต 2521 : 92 - 93)

1. การแสดงให้ปรากฏทางสีหน้า เช่น แสดงสีหน้าว่าสนใจฟัง
2. น้ำเสียงและสำเนียงการพูด
3. ท่าที่ รวมทั้งท่วงท่าการนั่ง ท่าทางในพื้น หมายถึง การนั่ง การพักมือ การเลื่อนตัว หรือโน้มตัวไปหาผู้ฟัง เป็นต้น

วิธีที่ 2 การสะท้อนกลับความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาและการขยายความรู้สึกนั้นให้แจ่มแจ้ง วิธีนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะทบทวนเจตคติต่าง ๆ ซึ่งผู้มารับคำปรึกษาได้แสดงออกมาแล้ว ตามธรรมดาแล้วเมื่อเริ่มต้นสัมภาษณ์นั้น ผู้รับคำปรึกษาย่อมระบายความรู้สึกต่าง ๆ ที่คับข้องใจออกมา ผู้ให้คำปรึกษาเป็นเพียงผู้ฟังที่ดี รับรองและสะท้อนกลับความรู้สึกเหล่านั้น พร้อมทั้งช่วยให้ทัศนะของผู้มารับคำปรึกษาแจ่มแจ้งขึ้น ซึ่งจะทำให้เขาสามารถมองเหตุการณ์ในแง่ใหม่ได้ ฉะนั้นการฟังจึงเป็นกลวิธีอันสำคัญในการให้คำปรึกษา ส่วนการรับรองและสะท้อนกลับความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษานั้น ก็เกี่ยวพันกันอย่างมากร สำหรับการรับรองของผู้ให้คำปรึกษานั้น ก็จะสังเกตได้จาก คำพูด กิริยาท่าทางและการกระทำของผู้ให้คำปรึกษา อนึ่งผู้ให้คำปรึกษาไม่เพียงแต่จะสะท้อนคำพูดครั้งสุดท้ายของผู้รับคำปรึกษา แต่จะต้องจดจำสิ่งที่ผู้มารับคำปรึกษาเคยกล่าวไว้ตั้งแต่ตอนแรก ๆ และพยายามค้นหาสิ่งที่มีความหมายสัมพันธ์หรือเกี่ยวโยงกันด้วย ในการสะท้อนกลับความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษานั้น สุนิรพันธุ์ กรลักษณ์ กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องถอดข้อความหรือคำพูดนั้น ๆ ออกโดยใช้ข้อความใหม่ โดยเน้นในคำที่แสดงถึงความรู้สึกของผู้พูดมากกว่าเพ่งเล็งในคำเนื้อหาหรือสาระของคำพูด ซึ่งเกิดจากความคิดและสติปัญญาของผู้พูด กลวิธีนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าผู้ให้คำปรึกษามีความเข้าใจถึงความรู้สึกของเขาที่มีต่อเรื่องราวนั้น ๆ อย่างลึกซึ้ง และโดยรอบคอบ (สุนิรพันธุ์ กรลักษณ์ 2518 : 75) เขาจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและสังคมเพื่อให้เข้าใจสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด ได้รู้ว่าคนอื่นเข้าใจพฤติกรรมของตนเองเหมือนกับที่ตนอยากให้เป็นหรือไม่ ก็เท่ากับเป็นการให้เขาได้รู้ตัว ขั้นตอนต่อไปคือการเรียนรู้ของผู้รับคำปรึกษาว่า

การเปลี่ยนแปลงแก้ไขขึ้นอยู่กับผู้รับคำปรึกษาแต่ผู้เดียว

วิธียอมรับและสะท้อนกลับให้เห็นความรู้สึกของผู้มาขอคำปรึกษาทั้งสองประการนี้ ความมุ่งหมายเพื่อให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้ทำจิตใจให้ผ่องใส เกิดปัญญา มองเห็นปัญหาของตนอย่างแจ่มแจ้ง และยอมรับความเป็นตัวของตัวเอง วิธีการนี้ผู้ให้คำปรึกษาเห็นว่า เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาขบคิดปัญหาของตนเองได้ จึงทำให้การให้คำปรึกษาได้ผลดี

ในการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง มีข้อจำกัดอยู่ 2 ประการ ดังนี้ (Rogers and Wallon, 1946 : 28)

1. ข้อจำกัดในเรื่องเวลาในการสัมภาษณ์ ผู้ให้คำปรึกษาพึงระมัดระวังรักษาเวลาให้ตรงไว้ และไม่ควรรู้สึกสนใจให้เกินเวลา เพราะการยึดมั่นในเรื่องเวลา จะช่วยทำให้การสัมภาษณ์ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย

2. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา (Counselor-client relationship) จะต้องไม่เป็นการส่วนตัว ต้องให้เป็นกิจลักษณะ

คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา

ในการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ผู้ให้คำปรึกษาควรมีลักษณะดังนี้ (จำเียร ช่างโชติ และ นวลศิริ เปาโรหิตะ 2521 : 83 - 85)

1. การยอมรับ ผู้ให้คำปรึกษาต้องยอมรับผู้รับคำปรึกษา ฐานะที่เป็นบุคคลที่เขาเป็นอยู่มีจุดเด่น จุดด้อย มีความขัดแย้ง ผู้ให้คำปรึกษาเห็นว่าผู้รับคำปรึกษาเป็นบุคคลที่มีค่า มีความรู้สึกเป็นมิตร ไม่มีการประเมิน ไม่มีการตัดสิน ผู้มารับคำปรึกษาทั้งในคำบอกหรือลับ ทั้งนี้โดยมีการยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข การแสดงการยอมรับของผู้ให้คำปรึกษาอาจทำได้หลายวิธี เช่น แสดงให้เห็นทางสีหน้า น้ำเสียง และสำเนียงการพูด ตลอดจนท่าทางต่าง ๆ

2. ความสอดคล้องกัน ทางด้านความรู้สึกและการกระทำ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไม่มีความขัดแย้งระหว่างความคิดและการกระทำ ยอมรับความรู้สึกของตนเอง

รู้ตัวอยู่เสมอ เต็มใจที่จะแสดงความรู้สึกและทัศนคติอย่างเหมาะสมทั้งภาษาพูดและพฤติกรรมที่แสดงออก

3. ความเข้าใจ ผู้ให้คำปรึกษามีความสามารถรวมความรู้สึก และเข้าใจอย่างถูกต้องเกี่ยวกับโลกส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษา มักจะใช้คำรวมไปกับความหมายว่า Empathy หรือสถานะที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามรู้สึกร่วมไปกับความรู้สึกของผู้รับบริการ มักใช้คำรวมว่า Empathic understanding ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลหนึ่งพยายามเข้าถึงความเข้าใจในบุคคลอีกบุคคลหนึ่งด้วยความพยายามทางค่านิยมและความคิดประกอบกัน เป็นความเข้าใจถึงจิตใจและความหมายทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา พยายามเข้าใจเขาเหมือนเขาเข้าใจตัวเอง จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจตนเองอย่างอิสระและลึกซึ้ง

4. การแสดงการยอมรับ จริงใจและเข้าใจผู้มารับบริการ ผู้ให้คำปรึกษาที่มีทัศนคติหรือคุณสมบัติในการยอมรับ มีความเข้าใจและจริงใจอย่างแท้จริงจะสามารถแสดงลักษณะดังกล่าวนี้ให้ผู้มารับคำปรึกษารับรู้ว่าเป็นธรรมชาติในหลาย ๆ ทางทั้งภาษาพูดและท่าทาง

นอกจากคุณลักษณะดังกล่าวแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีทักษะในการใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษาคือ เช่น การแสดงออกและสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่า ยอมรับ เคารพในคุณค่าของบุคคล มีความเข้าใจในความคิด ความรู้สึกของผู้มารับบริการ จะใช้การถามคำถาม การย้ำความมั่นใจ การสนับสนุนให้กำลังใจ การตีความหมาย และการเสนอแนะบ่อยมาก แต่จะให้โอกาสผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความรู้สึกของตนได้โดยเขายอมรับ การสะท้อนความรู้สึกและการทำความเข้าใจมากกว่าเทคนิคอื่น ๆ

เทคนิคในการให้คำปรึกษา

ผู้ที่ต้องการให้คำปรึกษาได้จะต้องเรียนรู้เทคนิคในการให้คำปรึกษา เพื่อที่จะนำไปเป็นหลักการพูดคุยกับบุคคลที่มีปัญหา อย่างไรก็ดีตาม กลวิธีหรือเทคนิคแต่ละ

ประเภทที่มีขอบเขตที่จะนำไปใช้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมว่าจะใช้ได้อย่างไรบ้าง เทคนิคที่ใช้มีดังนี้ (ราตรี พัฒนรังสรรค์ 2522 : 115 - 116)

1. การเริ่มต้นให้คำปรึกษา (Opening the interview) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้บรรยากาศที่ดี อบอุ่น และเกิดความเป็นกันเอง

2. การสร้างสายสัมพันธ์ (Establishing rapport) เมื่อเริ่มต้นการสนทนาได้แล้วสิ่งที่ตามมาคือ การสร้างสายสัมพันธ์ เพราะองค์ประกอบอันนี้จะช่วยให้การสัมภาษณ์ดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายอย่างประสบความสำเร็จ การที่จะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นนั้น หลักทั่วไปก็คือ เราควรทราบภูมิหลังเกี่ยวกับตัวเขาบ้าง เพื่อนำมาเป็นเครื่องมือในการสร้างความสัมพันธ์ต่อไป

3. การตั้งคำถาม (Questioning) กระบวนการให้คำปรึกษานั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้การตั้งคำถามเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง ตีขึ้น เกิดความรู้สึกกระจำจ้งในปัญหายิ่งขึ้น

4. การแนะ (Suggesting) ใช้ในบางกรณีเท่านั้น

5. การตีความ (Interpreting) การช่วยตีความหมายในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากล่าวไปแล้วจะช่วยให้เกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งขึ้น

6. การเงียบและการฟัง (Silence and Listening) เป็นกลวิธีที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องของตนเองได้ดีขึ้น เพราะการเงียบจะช่วยให้เกิดสมาธิ และรวบรวมคำพูดต่าง ๆ ได้รวดเร็วขึ้น

7. การทำให้เกิดความกระจ่างแจ้ง (Clarifying)

8. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) คือการที่ผู้ให้คำปรึกษาตีความหมายของคำพูดซึ่งแสดงความรู้สึกที่สำคัญของผู้รับคำปรึกษาแล้วเปลี่ยนคำพูดใหม่โดยเน้นในด้านความรู้สึกมากกว่าเนื้อหาสาระ เพื่อจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้งและกล้าเผชิญความรู้สึกของตน

9. การแสดงความเห็นชอบ (Approval) ผู้ให้คำปรึกษาแสดงความเห็นชอบด้วยกับผู้รับคำปรึกษานั้น อาจจะด้วยคำพูดหรือกริยาท่าทางก็ตามจะช่วยส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจดีขึ้น เป็นการเพิ่มพูนความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหายิ่งขึ้น

10. การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางต่าง ๆ เช่น ยิ้มหรือพยักหน้า แสดงการยอมรับ หรือเห็นอกเห็นใจผู้รับคำปรึกษาแทนคำพูดก็ได้

11. ลักษณะของการนั่งในการให้คำปรึกษา นับว่ามีส่วนช่วยสร้างมนุษยสัมพันธ์และความเป็นกันเองได้ต่างกัน ในการให้คำปรึกษาควรจัดให้ผู้รับคำปรึกษานั่งตรงข้ามซ้ายมือของผู้ให้คำปรึกษาแทนการนั่งตรงกันข้าม

นอกจากเทคนิคดังกล่าวแล้ว วชิรี ชูระคำ ได้เสนอเทคนิคในการให้คำปรึกษาเพิ่มเติมอีกดังต่อไปนี้ (วชิรี ชูระคำ 2521 : 55 - 67)

1. การนำทั่ว ๆ ไป (General Leads) โดยทั่วไปมักจะอยู่ในลักษณะของคำถามหรือคำพูดที่มีแนวโน้มที่จะชักจูงให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิดไปจากเดิมในระยะเริ่มสัมภาษณ์ อาจจะถามเพื่อนำไปสู่หัวข้อการอภิปรายหรืออาจจะใช้คำถามเมื่อใกล้จะจบการอภิปราย เพื่อจูงให้ผู้รับคำปรึกษาหันไปมองปัญหาจากอีกมุมหนึ่งและมักใช้คำถามหลังจากได้ใช้วิธีสรุปย่อ ๆ อธิบายความหรือใช้ในช่วงที่เงียบนาน ๆ การใช้เทคนิคนี้ จำเียร ช่วงโชติ และ นวลศิริ เปาโรหิต เสนอข้อควรระวังในการใช้ไว้ว่าไม่ควรใช้เทคนิคนี้บ่อยนัก เพราะถ้าใช้มากเกินไปจะก่อให้เกิดความรู้สึกต่อต้านเกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา โดยที่ผู้รับคำปรึกษาอาจจะยังไม่พร้อมที่จะรับความรู้สึกต่าง ๆ ที่ผู้ให้คำปรึกษาพูดเกี่ยวกับตัวเขาขณะนั้น (จำเียร ช่วงโชติ และ นวลศิริ เปาโรหิต 2521 : 124)

2. การบอกเล่า (Informing) เป็นการให้ข้อมูลเพิ่มเติมในส่วนที่ผู้รับคำปรึกษาไม่คุ้นเคย ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหานั้น ๆ การให้ข้อมูลจะเป็นการให้รายละเอียดในส่วนที่อาจไม่เคยรู้กันมาก่อนหรืออาจเป็นสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาหาเองไม่ได้

3. การมองปัญหาจากมุมของคนอื่น (Projection - Interpersonal) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามให้ผู้รับคำปรึกษาองปัญหาของตนตามแนวที่คนอื่นมองบ้าง

ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะขอเล่นบทบาทพิเศษอะไรซึ่งไม่ใช่ตัวเขา แต่แสดงในลักษณะที่เขา
คิดว่าคนอื่นจะฟัง แสดง การทำให้เกิดความเข้าใจโดยใช้วิธีมองปัญหาจากมุมที่คนอื่นมองนั้น
มักไม่ใช่วิธีเดียวตามลำพัง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องวางแผนที่จะใช้ทุกวิถีทางให้ผู้รับคำปรึกษา
ได้มองบทบาทของตนผ่านคนอื่น หรือให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีความเข้าใจตนเองมากขึ้น

4. การอธิบายสรุป (Summary Clarification) ผู้ให้คำปรึกษาใช้วิธีนี้
เพื่อรวบรวมและสรุปข้อคิดเห็นให้ผู้รับคำปรึกษาฟังว่าได้พูดอะไรกันไปแล้วบ้าง วิธีนี้
ควรใช้เมื่อพูดกันในเรื่องนั้นเพียงพอแล้ว หรือใช้เพื่อหยุดการอภิปรายปัญหานั้น ๆ หรือ
เมื่อผู้รับคำปรึกษาเริ่มเปลี่ยนเรื่องไปพูดเรื่องอื่น

ในการให้คำปรึกษานั้น ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา
จะดำเนินไปด้วยดีได้นั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้เทคนิคการสังเกต เพื่อสังเกตพฤติกรรม
ที่แสดงออกของผู้รับคำปรึกษาค่อย ๆ จากการสังเกตผู้ให้คำปรึกษาสามารถจะทราบได้ว่า
เบื้องหลังปัญหาที่เขาเล่าให้ฟังนั้นเขามีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร (อัมพา โสติกเสถียร
2514 : 39)

สแตรง เน้นบทบาทของการสังเกตว่าเป็นกลวิธีให้คำปรึกษาอย่างหนึ่งโดยกล่าวว่า
การสังเกตเป็นกลวิธีที่เป็นรากฐาน เพราะการสังเกตให้ข้อสนเทศแก่ผู้ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับ
พฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคลในสถานการณ์ต่าง ๆ ความประทับใจครั้งแรกเป็นสิ่ง
สำคัญมาก ครูจะรู้ถึงเอกัตภาพของบุคคลในชั้นของเขาในไม่ช้า ผู้ให้คำปรึกษาจะเกิด
ความเข้าใจในตัวผู้รับคำปรึกษาของเขาจากการเฝ้าสังเกตเท่ากับจากการฟังเขาพูด
ผู้ทำงานในกลุ่มจะเรียนรู้ปฏิกริยาทางสังคมของสมาชิกในกลุ่มโดยการสังเกตการโต้ตอบ
ซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม (Strang. 1946 : 18)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สตีเวนเบอร์ก ได้ให้คำปรึกษาเด็กสาวคนหนึ่งที่ครูแนะนำให้มาหาครูแนะแนว
เนื่องจากต้องการลาออกจากโรงเรียนเพราะเกิดความอายที่ถูกครูเรียกให้ทองปากเปล่า
ในชั้น เป็นเด็กหน้าตาอ่อนกว่าอายุ พูดเสียงค่อยและไม่ชัดเจน มีลักษณะหวาดกลัวอยู่

ตลอดเวลา มีประสิทธิภาพเรียนดีแล้วตกต่ำลง เป็นคนที่มองไม่เห็นคุณค่าของตนเอง และพยายามลดคุณค่าของตนเองอีกด้วย ครูแนะแนวได้ให้ความช่วยเหลือเด็กสาวคนนั้น อยู่เป็นเวลาสองปีครึ่ง ทั่ววิธีการให้คำปรึกษาโดยพยายามช่วยให้เด็กสาวรู้จักปัญหา ของตนเองและมองเห็นว่าตนเป็นกามีค่ามีประโยชน์และในที่สุดพฤติกรรมที่แสดงออกมา ของเด็กสาวมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกว่าเดิม (Sternberg. 1954 : 226-236)

คอลลฟิลด์ ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาที่มีต่อการปรับตัวของเด็กชั้นปีที่ 5 ที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำ โดยใช้ข้อทดสอบทางสังคมมิติและแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ. คาลิฟอร์เนีย (California Test of Personality) ทั้งก่อนและหลังการให้คำ ปรึกษา ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองได้รับอิทธิพลของการให้คำปรึกษาไปในทางที่ดีขึ้น ในการ ปรับตัวทางสังคมมีคะแนนสถานภาพทางสังคมมิติสูงขึ้นแต่ไม่แตกต่างไปจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญ (Caulfield. 1970 : 1813-1814)

ในปีต่อมา เอนดรู ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษา เป็นศูนย์กลางกับวิธีปฏิบัติจริงที่มีต่อการเรียนและความวิตกกังวลกับนักเรียนระดับ 10, 11 ของโรงเรียนเดนมาร์ก และอัลเบอร์ตา โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียน ที่มีระดับสติปัญญาปานกลางและมีความวิตกกังวลสูง แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 จำนวน 10 คน ผู้ให้คำปรึกษาสัมภาษณ์นักเรียนแต่ละคน 10 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที ใช้เวลา 2 เดือน กลุ่มที่ 2 ผู้ให้คำปรึกษาให้ปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวล กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่า กลุ่มที่ 1 และ 2 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น และมีความวิตกกังวลลดลง (Andrew. 1971 : 93 - 96)

ส่วนการให้คำปรึกษากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพบว่า การให้คำปรึกษาช่วยให้ ผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนสูงขึ้นดังผลการศึกษาของแมกโกแวน ซึ่งได้ทำการศึกษาค้นคว้าของ การให้คำปรึกษาแก่เด็กชายระดับ 8, 9, 10 ที่มีความสามารถต่ำและมีผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียนต่ำจัดแยกกลุ่มตัวอย่าง โดยอาศัยระดับ I.Q. และระดับชั้นเป็นเกณฑ์ แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาเฉพาะแต่ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 10 นาที ตลอดปีการศึกษา ผลปรากฏว่าทั้งสองกลุ่มมีความ

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มทดลองได้เปลี่ยนแปลงด้านวิชาการน่าพึงพอใจ และมาเรียนอย่างสม่ำเสมอ (MacGowan. 1968)

สำหรับประเทศไทย อำนวย ทะพิงค์แก ได้ทำการศึกษาโดยให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2510 ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 108 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 49 คน และกลุ่มควบคุม 59 คน โดยใช้คะแนนสอบไล่ของมัธยมศึกษาปีที่ 5 เป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่ม ให้มีคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่มใกล้เคียงกัน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากับนักจิตวิทยาตลอดภาคเรียนที่ 1 และ 2 นักจิตวิทยาให้คำปรึกษาแก่กลุ่มทดลองเป็นรายบุคคล 5 ครั้ง ครั้งละ 10 - 30 นาที และให้คำปรึกษาเป็นรายกลุ่มตามประเภทของปัญหากลุ่มละ 3 ครั้ง รวมได้รับคำปรึกษาคนละ 8 ครั้ง ปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีค่าระดับคะแนนเฉลี่ยภาคเรียนที่ 2 มากกว่าภาคเรียนที่ 1 ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีแนวโน้มที่จะเพิ่มค่าระดับคะแนนเฉลี่ยเพียงเล็กน้อย นอกจากการให้คำปรึกษาจะมีผลในการเพิ่มค่าระดับคะแนนเฉลี่ยแล้วยังทำให้นักศึกษาประมาณร้อยละ 20 ขอพบนักจิตวิทยาเป็นรายบุคคล นักศึกษาร้อยละ 70 มีความเห็นว่าการให้คำปรึกษามีประโยชน์ต่อการปรับตัวทำให้มีความอบอุ่นใจ และมีแรงจูงใจในการเรียนมากขึ้น นักศึกษาร้อยละ 65 เสนอแนะให้มหาวิทยาลัยตั้งสำนักงานให้คำปรึกษา เพื่อช่วยนักศึกษาแก้ปัญหาดัง ๆ (อำนวย ทะพิงค์แก 2513 : 66 - 72)

ภรณี ชรรณภรณ์พิลาธ ศึกษาสาเหตุการหนีเรียนของเด็ก 5 คน พร้อมทั้งวิธีการให้คำปรึกษาเพื่อให้ความช่วยเหลือให้คำปรึกษา 9 ครั้ง ได้พบว่าเด็กชายอายุ 16 ปี ซึ่งปรับตัวไม่ได้ เป็นบุคคลโดดเดี่ยว เดิมเป็นเด็กเรียนดี กลายเป็นผู้ไม่เห็นความสำคัญของการเรียน หนีเรียนบ่อย หลังจากให้คำปรึกษา 9 ครั้งแล้ว ปรากฏว่านักเรียนมีการปรับตัวดีขึ้น และมีการยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น (ภรณี ชรรณภรณ์พิลาธ 2513 : 52)

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นนี้ สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ได้ผลกับปัญหาทางด้านการปรับตัว มุคลิกภาพและการเรียนได้ รวมทั้งใช้ในการศึกษา

หาสาเหตุของปัญหาได้ จึงน่าที่จะนำการให้คำปรึกษามาใช้เพื่อปลุกฝังความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นได้

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ความหมาย

โอห์ลสัน อธิบายเรื่องการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติให้มีการยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง และพยายามแก้ไขปัญหานั้นเสียก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้ยังจะช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำเอาความคิดทั่วไปจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้ (Ohlsen. 1970 : 31)

เกซดา และ คนอื่น ๆ ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการพลวัต และความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันโดยที่บุคคลในกลุ่มจะได้แสดงออกซึ่งความคิดและพฤติกรรมตามที่ตนรู้สึก เพื่อทำหน้าที่ในการแก้ปัญหาที่บุคคลหรือกลุ่มกำลังเผชิญอยู่ ในการนี้อาจจะช่วยให้สมาชิกได้ทำตามใจให้การประณนิเทศเกี่ยวกับสภาพความเป็นจริง การระบายความในใจ การให้ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การให้ความอบอุ่น การยอมรับและการให้ความสนับสนุน (Gazda and Others. 1967 : 306)

วัชรีย์ ชูระคำ กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาครั้งละมากกว่า 1 คน ด้วยจุดมุ่งหมายเช่นเดียวกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล คือ จุดมุ่งหมายที่จะช่วยคนดังต่อไปนี้ (วัชรีย์ ชูระคำ 2523 : 52)

1. ให้สำรวจและประเมินผลตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองมากที่สุด
2. ให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และนำตนเองได้ สามารถเจริญและดำรงชีวิตที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้
3. ให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม

ส่วน มาห์เลอร์ กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม หมายถึงวิธีการที่จะ
(Mahler. 1969 : 15 - 16)

1. ศึกษาค้นคว้าสิ่งที่มีความหมายต่อความเป็นบุคคล
2. พัฒนาความเชื่อมั่นในการรับรู้ตนเอง
3. การเรียนรู้และเข้าใจผู้อื่นได้เป็นอย่างดี
4. รู้จักรวบรวมและสร้างบูรณาการในด้านความรู้สึกและความคิดของบุคคล
5. ทำให้เกิดความมีประสิทธิภาพในการเข้าสังคม
6. ตรวจสอบค่านิยมที่บุคคลมีอยู่รวมทั้งพยายามที่จะพัฒนาค่านิยมใหม่
7. สร้างบรรยากาศที่ให้ความปลอดภัยในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความรู้สึก

และการควบคุมความรู้สึก

8. การเรียนรู้และรับผิดชอบเกี่ยวกับความประพฤติของตนเอง
9. ศึกษาความสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลอื่น

สำหรับในแนวความคิดของ วอเตอร์ส นั้นได้อธิบายเอาไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่ใช่การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลซึ่งนำไปใช้กับกลุ่ม แต่เป็นวิธีการทางกลุ่มที่มุ่งจะให้ความช่วยเหลือนักเรียนแต่ละคนในการแก้ไขปัญาซึ่งเป็นปัญหาทางอารมณ์ที่ปกติในชีวิตประจำวัน หรือเป็นปัญหาที่รุนแรงก็ได้ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นขบวนการที่มีการวางแผนล่วงหน้า ในขบวนการในกลุ่มจะประกอบด้วยการเล่นแบบสมาชิกในกลุ่ม การวิเคราะห์ปัญหาในกลุ่ม และมีการแสดงความคิดเห็นสนับสนุนจากสมาชิกในกลุ่ม สำหรับการสื่อสารในกลุ่มจะเป็นไปในลักษณะของการมีเสรีภาพในการพูด มีการคุ้มครองสมาชิก ตลอดจนเป็นการพูดที่ไม่มีใครที่มีสิทธิ์ขึ้น นอกจากนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมในกลุ่มอย่างรวดเร็วกว่าในชีวิตทั่วไป (Waters. 1960: 170) อย่างไรก็ตาม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องประกอบไปด้วยปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนอบรมอย่างดี กับนักเรียนจำนวนประมาณ 5 - 8 คน ขบวนการทั้งหลายที่นำมาใช้จะเป็นแบบการให้คำปรึกษาไม่ใช่แบบการสอน ผู้ให้คำปรึกษาจะสามารถ

ใช้ขบวนการนี้ได้ก็ต่อเมื่อได้รับการฝึกฝนเป็นพิเศษเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเท่านั้น

(Hatch and Steffire. 1965 : 184) นอกจากนี้ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ยังเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ระบายนามความรู้สึก อารมณ์ ทศนคติ และปัญหาที่เขา กำลังเผชิญอยู่ ทำให้แต่ละคนในกลุ่มเข้าใจตนเองได้ว่าทำไม เขารู้สึกอย่างนั้นและได้มี โอกาสเรียนรู้ข้อมูล หรือทักษะที่จำเป็นในการแก้ปัญหาและทำให้เกิดความรู้สึกยอมรับว่า ทุกคนต่างก็มีปัญหา เมื่อช่วยกันคิดหาวิธีแก้ปัญหาจะทำให้ทุกคนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน (ราตรี พัฒนรังสรรค์ 2522 : 114) ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ วชิรี ทรัพย์มี ที่ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นขบวนการที่บุคคลซึ่งมีความคิดที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่อง ใดเรื่องหนึ่งมาปรึกษารื้อหรือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่มโดยมีผู้ให้คำปรึกษาอยู่ด้วย สมาชิก ในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการ ได้ระบายนามความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง ถ้าที่จะ เผชิญปัญหาและได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง กับทั้งได้รับฟังความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่า ผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้ง หรือมีความคิดเห็น เช่นเดียวกับตน ไม่ใช่ตนเองเท่านั้นที่มีปัญหา และอย่างน้อยก็มีผู้ใหญคนหนึ่งคือผู้ให้คำปรึกษา ที่ยอมรับและเข้าใจเขา อีกประการหนึ่งการใช้วิธีการนี้จะเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิก ในกลุ่มแต่ละคนได้เสนอแนะความคิดเห็นต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้เขาเกิดความรู้สึกภูมิใจว่า ตนเองสามารถให้ข้อคิดเห็นอันจะเป็นประโยชน์แก่กลุ่มได้ (วชิรี ทรัพย์มี 2520 : 80)

จากความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่แตกต่างกันไปนั้น วรณา พรหมบุญมย์ ได้สรุปลักษณะของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 5 ประการคือ (วรณา พรหมบุญมย์ 2521 : 25 - 26)

1. สมาชิกทุกคนมีปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกัน จำนวนสมาชิกไม่ควรเกิน 8 คน
2. ปัญหาเหล่านั้นมีความหมายต่อสมาชิกทุกคน เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริงกับสมาชิก เหล่านั้น
3. ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เสมือนผู้นำกลุ่ม แต่เป็นผู้นำที่อยู่ในกลุ่มไม่ใช่เป็น ประธาน การนั่งควรนั่งระคับเท่ากันเป็นวงกลม ผู้ให้คำปรึกษาเปรียบเสมือนสมาชิกคนหนึ่ง

บางครั้งต้องทำหน้าที่เป็นผู้คอยให้รายละเอียด บางครั้งยั่วให้เกิดการพูด บางครั้งก็เป็นผู้ฟังธรรมดา แต่ต้องคอยกระตุ้นให้กลุ่มตื่นตัวและพร้อมที่จะแทรกแซงเข้าไปในท่อนหนึ่งตอนใด เพื่อให้กลุ่มดำเนินไปได้ตลอด

4. บรรยาการของกลุ่มจะต้องดำเนินไปอย่างอิสระปลอดภัย ไม่มีการระแวดระวังกัน

5. ทุกคนมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น แต่ละคนควรได้รับการสนับสนุนให้พูด สมาชิกทุกคนคือผู้ให้คำปรึกษาในกลุ่ม

นอกจากนี้ คมเพชร นัทรศุกุล สรุปลักษณะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 3 ประการ ดังนี้ (คมเพชร นัทรศุกุล 2522 : 83)

1. การใช้กลุ่มเพื่อแก้ปัญหา การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น สมาชิกทุกคนมีปัญหานำปัญหามาอภิปรายและมีการแสดงความคิดเห็นร่วมกันด้วยความเห็นอกเห็นใจ

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมุ่งช่วยเหลือปัญหาที่ปกติ เช่นการปรับตัวกับเพศตรงข้าม การเรียน เป็นต้น

3. การให้คำปรึกษาระบบกลุ่ม มุ่งจะช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มที่มีสภาพปกติ ไม่รวมถึงผู้ที่มีความผิดปกติทางจิตใจ

จากลักษณะและความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการสร้างกระบวนการเพื่อให้เกิดบรรยาการแห่งการยอมรับ อบอุ่น และเป็นกันเอง เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์และแสดงออกได้อย่างอิสระและรู้สึกปลอดภัย

หลักพื้นฐานของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เคมป์ ได้สรุปหลักพื้นฐานของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้ (วิญญู พูนศรี 2523 : 10 อ้างอิงมาจาก Kemp. 1970)

1. บุคคลทุกคนมีสิทธิ์ในความรู้สึกรู้สึกของตนเอง คือรู้สึกอย่างที่ตนเองรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกแสดงความรู้สึกของตนเองออกมา และให้แต่ละคนมีความเคารพในอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นด้วย

2. แต่ละคนจะต้องตัดสินใจว่าจะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเอง
 3. บุคคลมุ่งที่จะแก้ปัญหาให้ตนเอง ไม่ใช่มุ่งแก้ปัญหาให้คนอื่น
 4. ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ เป็นจุดสำคัญยิ่งกว่าตัวสถานการณ์
 5. การเปิดเผย ช่วยให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ ถ้าไม่มีการป้องกันตนเอง ก็พร้อมที่จะรับรู้ พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ในบรรยากาศที่มีความไว้นอกใจ มีความหวังดี มีความเข้าใจ และเขาเปิดเผยตนเองมากเกินไป ก็จะแสดงให้เห็นถึงการช่วยตนเองไม่ได้

6. จะต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง คนจะเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น ถ้าบรรยากาศภายในบ้าน ในโรงเรียน ในวิทยาลัยไม่คุกคาม ฐะเชิญหรือลงโทษมากเกินไป ซึ่งจะทำให้พึ่งพาคนอื่นน้อยลง

7. การลงมือกระทำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งจะมีได้ในบรรยากาศของการยอมรับความเข้าใจ

8. ในการเผชิญปัญหา แก้ปัญหา มีวิธีเลือกหลายวิธี ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกเห็นหนทางจากทางเลือกต่าง ๆ

9. สมาชิกจะต้องมีความรับผิดชอบ กับตนเองในการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ดังนั้น การให้การเสริมแรง ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องคำนึงถึง

10. สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ประสบการณ์ในกลุ่มจึงเป็นสิ่งสำคัญ

11. การที่คนรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง ยอมรับตนเองทำให้มีการป้องกันตนเอง (defend) น้อยลง พบได้ว่าคนอื่นมองเราอย่างไร

โคเออร์ และ เวย์น ได้สรุปหลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังต่อไปนี้ (Dyer and Vriend. 1975 : 132 - 141)

1. ตัวสมาชิกแต่ละบุคคลมีความสำคัญมากกว่าส่วนรวม จะไม่มีกลุ่มย่อย กลุ่มรวม จะถูกมองในแง่รายบุคคล จะพูดถึงสมาชิกแต่ละคนไปเรื่อย ๆ เพื่อให้เขารู้จักตนเอง และเปลี่ยนแปลงตัวเอง

2. ผู้นำจะเป็นผู้ให้คำปรึกษา ไม่ใช่เป็นสมาชิก จะเป็นผู้ช่วยเหลือกลุ่มไม่ให้กลุ่มช่วยเหลือ
3. เป็นการให้คำปรึกษาแก่สมาชิกทุก ๆ คน ให้โอกาสสมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด กลุ่มเป็นที่ทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ ของสมาชิกที่เป็นคนปกติ ไม่ใช่คนไข้ เป็นการพัฒนา ไม่ใช่การแก้ไข
4. การให้คำปรึกษาไม่มีเป้าหมายของกลุ่มร่วมกัน แต่ละคนจะมีเป้าหมายของตัวเอง การบรรลุเป้าหมายจะเกิดจากการคิด ความรู้สึกและการกระทำ
5. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่มบางครั้งก็จำเป็น อาจจะมีตอนใดตอนที่หนึ่งจะต้องให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่สมาชิกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน
6. การมีปฏิสัมพันธ์กันมาก ๆ ในกลุ่ม ไม่ได้หมายความว่ากลุ่มมีประสิทธิภาพ การปฏิสัมพันธ์ที่เพิ่มขึ้นในกลุ่ม แต่การช่วยเหลือบุคคลในกลุ่มอาจจะน้อยลง
7. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรเพิ่มความกดดันขึ้นในกลุ่ม ถ้าเขาไม่พร้อมที่จะพูดก็ไม่บังคับให้เขาพูด ถ้าเขาพูดก็ไม่ไปหยุคขงกเขา เขามีสิทธิ์ ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ปกป้องเขา
8. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ไม่ใช่การสารภาพบาป ไม่พูดถึงอดีต เพราะไม่มีประโยชน์ ไม่สามารถจะแก้ไขได้นอกจากความสิ้นหวังและรู้สึกผิด ควรจะเน้นเฉพาะปัจจุบัน คนเราควรจะอยู่ในโลกปัจจุบัน
9. ไม่กล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่ม เพราะเป็นการยากที่จะช่วยเหลือเขา
10. สิ่งที่ทุกคนในกลุ่มต้องเก็บไว้เป็นความลับ ไม่นำเรื่องในกลุ่มไปพูดนอกกลุ่ม ให้สมาชิกทุกคนรู้สึกปลอดภัย
11. ตัวเองพูดปัญหาของตัวเอง รับผิดชอบต่อตนเอง ปัญหาของใครก็ของคนนั้น ไม่มีการพูดแทนกัน แต่กลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้เขาบรรลุเป้าหมาย
12. ไม่ควรเน้นความรู้สึกมากกว่าความคิด พูดไปด้วยความคิดและความรู้สึก จะช่วยให้เขารู้สึกตลอดเวลา จะไม่มีใครพูดเพื่อเจ้อหรือรุนแรง

13. ความกระชับแน่นของกลุ่มไม่ใช่ความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ความกระชับแน่นของกลุ่มจะให้ประโยชน์แต่ไม่ใช่เป้าหมาย ซึ่งต่างจากกลุ่มสัมพันธ์
14. การติดตามผลการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ควรจะทำให้เป็นประสบการณ์ หนึ่งเดียว ก่อนจะเริ่มต้นครั้งใหม่ควรจะเอ่ยถึงคราวที่แล้วว่าได้อะไรไปบ้าง
15. ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ควรจะมุ่งช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่งหรือสองคนเป็นพิเศษ
16. สภาพการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สมาชิกมีความไม่สบายใจ มีความวิตกกังวล เพราะได้รับการกระตุ้นให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
17. อารมณ์ ความรู้สึกทางลบ ไม่ใช่เป็นสิ่งไม่ดี เป็นสิ่งที่ควรระบายออกมา ทุกคนยอมรับ
18. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่มีแบบแผนที่แน่นอน จะมีการยืดหยุ่นตลอดเวลา ผู้นำควรจะบอกจุดมุ่งหมาย วิธีการขึ้นอยู่กับสมาชิก จะไม่มีรูปแบบที่ตายตัว
19. พฤติกรรม ความคิด เหตุผล ไม่มีการตัดสิน ดี ชั่ว ถูก ผิด ไม่ดี ดีกว่าว่ามีสาเหตุอะไร จะแก้ไขอย่างไร จะทำอย่างไร
20. ความมีประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม วัดความสำเร็จจาก นอกกลุ่ม คอยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิก เจ้าตัวอาจจะบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นกลาง

การจัดตั้งกลุ่มในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในโรงเรียน

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นจะต้องมีการวางแผนเป็นขั้น ๆ ดังนี้
(Mahler. 1969 : 54 - 62)

1. การเลือกสมาชิกของกลุ่ม มาห์เลอร์ เสนอไว้ว่าควรพิจารณาที่มีภูมิหลัง และบุคลิกภาพคล้ายคลึงกัน เพราะถ้าแตกต่างกันมากจะทำให้มีปัญหาในเรื่องของการสื่อความหมายกัน ในการเลือกสมาชิกของกลุ่มนี้ โอห์ลสัน กล่าวว่า ก่อนที่จะเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกแต่ละคนจะต้องเข้าใจในลักษณะของกลุ่ม จุดมุ่งหมายของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการ

ที่เขาจะต้องทำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องมีการคัดเลือกสมาชิกโดยพิจารณาว่า เขาต้องการจะเข้ากลุ่มหรือไม่ และเขาจะปรับตัวเข้ากับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้หรือไม่ โดยใช้การสัมภาษณ์เป็นวิธีการเลือก ในการเลือกพิจารณาครั้งนี้ (Ohlsen. 1970 : 103 - 104)

1.1 อายุ ควรอยู่ในระดับเดียวกัน

1.2 ความสามารถทางสติปัญญา ไม่ควรแตกต่างกันมากนัก

1.3 เพศ จะจัดรวมหรือแยกขึ้นอยู่กับวัยและปัญหา บางปัญหาอาจจะเหมาะกับกลุ่มที่มีสมาชิกทั้งหญิงและชาย สำหรับวัยรุ่นการจัดกลุ่มให้มีสมาชิกทั้งชายและหญิงอยู่ด้วยกันเป็นสิ่งจำเป็น เขาต้องการความคิดเห็นจากเพื่อนต่างเพศในการอภิปรายเรื่องสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนต่างเพศอย่างเป็นเรื่องเป็นราว

1.4 มีปัญหาธรรมชาติคล้าย ๆ กัน สมาชิกจะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน

2. ขนาดของกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษารุ่นใหญ่ มีความคิดเห็นตรงกันในเรื่องของกลุ่มการให้คำปรึกษา คือมีความเห็นว่า ควรจะมีสมาชิกจำนวนน้อย แต่ไม่ได้มีการกำหนดจำนวนสมาชิกไว้อย่างแน่นอน มาทเลอร์ เสนอแนะว่าไม่ควรจะมีจำนวนสมาชิกในกลุ่มน้อยกว่า 7 คน และเกิน 10 คน เขากล่าวว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่ควรจะมีสมาชิกเกิน 10 คน เพื่อให้ทุกคนได้มีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันได้เต็มที่ สำหรับเด็กประถมศึกษาควรมีสมาชิกในกลุ่มให้น้อยกว่านี้ เนื่องจากถ้ากลุ่มใหญ่ขึ้น เวลาที่จะให้แต่ละสมาชิกแต่ละคนจะน้อยลงและความสัมพันธ์ที่มีต่อกันลดลงด้วย ถ้าสมาชิกมากเกินไปก็จะทำให้แตกเป็นกลุ่มย่อย ในกรณีขนาดของกลุ่มนี้ โอห์ลสัน อ้างถึงโลเชอร์ ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรมีสมาชิกประมาณ 4 - 8 คน (Ohlsen. 1970 : 58)

ซึ่งตรงกับ โจล และ ชาปีโร (Joel and Shapiro. 1950 : 27) และสอดคล้องกับเชิทเซอร์และสโตน ซึ่งกล่าวว่าในโรงเรียนควรมีสมาชิก 4 - 8 คน แต่ผู้ให้คำปรึกษารุ่นมากกล่าวว่า จำนวนที่เหมาะสมคือ 5 - 8 คน เพราะถ้ากลุ่มมีจำนวนสมาชิกมากขึ้น ความสัมพันธ์ภายในกลุ่มจะมีน้อยลงและสมาชิกจะฟังฟังผู้ให้คำปรึกษามากกว่าที่จะเกี่ยวข้อง

กับสมาชิกด้วยกัน (Shertzer and Stone, 1968 : 458)

3. ความถี่ของการให้คำปรึกษา โดยปกติจะมีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละครั้ง ถ้าช่วงเวลาการให้คำปรึกษาทั้งหมดมีน้อย อาจจัดให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง หรืออาจมีการประชุมทุกวัน หลักรว้าง ๆ ก็ขึ้นอยู่กับความรีบด่วนของปัญหา กล่าวคือ ถ้าเป็นปัญหารีบด่วนก็ควรมีการประชุมบ่อยครั้ง

4. ระยะเวลาการประชุมกลุ่มให้คำปรึกษา มีหลักฐานว่าควรจะมีการประชุมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มอย่างน้อย 8 - 10 ครั้ง

5. ระยะเวลาในการประชุมกลุ่ม มาห์เจอร์ กล่าวว่ากลุ่มที่ให้คำปรึกษาสัปดาห์ละครั้ง ควรใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง และสัปดาห์อื่นๆ พบกันครั้งละ 2 - 3 ชั่วโมง ซึ่งขัดแย้งกับ โจล์ และ ชาปีโร (Joel and Shapiro citing Waters, 1960 : 181) ที่ว่าการประชุมกลุ่มที่จัดขึ้นสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ใช้เวลา 2 ชั่วโมง ถ้าจัดประชุมกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลา 1.30 ชั่วโมง และถ้าประชุมกลุ่มสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง

6. การจัดสถานที่หรือสิ่งแวดล้อมเพื่อให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรจะได้มีห้องที่มีลักษณะส่วนตัวพอควร และเป็นห้องที่ไม่ใหญ่เกินไป พอทุกคนได้ยินอย่างทั่วถึง

7. การเตรียมสมาชิก เพื่อให้เป็นผู้ที่มีส่วนร่วมที่ดีในการให้คำปรึกษา ในเรื่องนี้ผู้ให้คำปรึกษาควรจะได้เรียกสมาชิกมาพบในที่ทำงาน และซักถามถึงความมุ่งหมายที่จะมีการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มขึ้นอย่างแจ่มแจ้ง ภายหลังที่สมาชิกแต่ละคนมีโอกาสดแสดงความคิดเห็นแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาก็จะวางแผนเพื่อการให้คำปรึกษา เช่น จะจัดให้มีการประชุม 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์หรือทุกวัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัญหาจะได้รับการแก้ไขอย่างไร

8. การเป็นสมาชิกของกลุ่ม ควรจะขึ้นอยู่กับความสมัครใจของสมาชิก

9. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ควรจะมีลักษณะเป็นกลุ่มปิดมากกว่ากลุ่มเปิด ทั้งนี้ขึ้นกับความมุ่งหมายเป็นคราว ๆ ไป

10. การยุติกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่ม ควรจะดำเนินไปจนกระทั่งบรรลุมวัตถุประสงค์ยิ่งไปกว่านั้นแล้วสมาชิกในกลุ่มควรได้มีการอภิปรายว่าควรจะยุติการให้คำปรึกษาหรือยัง

เกี่ยวกับการจัดตั้งกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษานี้ คมเพชร ฉัตรศุภกุล ได้เสนอแนวทางในการจัดกลุ่มไว้ดังต่อไปนี้ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล 2522 : 87 - 88)

1. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาจากกลุ่มจะต้องเป็นผู้ที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน
2. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรจะเป็นผู้ที่มีความเต็มใจที่จะร่วมมือในการแก้ปัญหา ถ้าเป็นไปได้ก็อาจจะต้องใช้วิธีการให้นักเรียนอาสาสมัคร
3. การจัดกลุ่มจะต้องให้มีสมาชิกที่มีลักษณะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของกลุ่ม เช่นมีทั้งเพศหญิง เพศชาย มีทั้งเด็กที่มีฐานะดีและยากจน และมีบุคลิกภาพแตกต่างกัน แต่ไม่ใช่แตกต่างกันในลักษณะตรงกันข้าม โดยให้มีการคละกันไปในกลุ่ม เหตุผลก็คือ การที่สมาชิกแต่ละคนมีความแตกต่างกัน จะมีความคิดเห็นหลาย ๆ อย่างทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ดี ช่วยกันแก้ไขปัญหาได้หลายลักษณะ อย่างไรก็ตามก็อาจจะมีข้อยกเว้นในบางกรณี เช่นถ้าจำเป็นต้องให้คำปรึกษาเฉพาะสมาชิกชาย เพราะเป็นเรื่องเฉพาะเพศชาย ก็สามารถจัดกลุ่มเพื่อการนี้โดยตรงได้ แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากจนเกินไป

บทบาทของสมาชิกในกลุ่มการให้คำปรึกษา

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น ได้กำหนดบทบาทของสมาชิกในกลุ่มและผู้นำไว้เพื่อให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้รับผลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

บทบาทสมาชิกในกลุ่ม ผู้นำมักจะมีขอบเขตของการสนทนากว้าง ๆ ในลักษณะต่อไปนี้ (วีระวัฒน์ พูลทวี 2523 : 11 - 12)

1. ไม่พูดถึงเรื่องนอกกลุ่ม สมาชิกควรจะถูกถึงเฉพาะแก่บุคคลที่กำลังเสนอหรือได้รับบทบาทอยู่ และควรจะสื่อสารกับสมาชิกคนอื่นภายในกลุ่มโดยตรง สิ่งใดก็ตามที่พูดในกลุ่มควรเป็นความลับไม่นำไปพูดนอกกลุ่ม
2. การฟัง สมาชิกควรได้รับการกระตุ้นให้ฟังทั้งเนื้อหาและความรู้สึกของสมาชิกคนอื่นที่กำลังพูด เมื่อสมาชิกคนใดรู้สึกว่าการฟังในขณะนั้นทำได้ลำบาก ควรรีบบอกผู้พูดแทนที่จะปล่อยให้ผ่านไป

3. การวิพากษ์วิจารณ์ สมาชิกควรจะพูดถึงสิ่งที่สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้
ที่นี่ เคียวนี่ อย่างไร และจะเปลี่ยนอย่างไร ไม่ใช่คำถามว่า ทำไม เพราะอะไร
จะทำให้ผู้ตอบคิดหาเหตุผลแก่ตัวเขาข้างตนเอง

4. การใช้สติปัญญาในรูปของเหตุผล (ไม่ใช่อารมณ์) สมาชิกจะได้รับการ
กระตุ้นให้แสดงออกถึงการรวมแบ่งปันความคิดและความรู้สึก ซึ่งเป็นส่วนตัว การอภิปราย
ที่ผลัดเปลี่ยนกันไป ถึงเรื่องต่าง ๆ ของสังคมจะเคลื่อนเข้าสู่ความสนใจเรื่องราวเฉพาะ
ของแต่ละบุคคล

5. ควรตั้งคำถาม การถามควรทำในลักษณะของคำอธิบายเพิ่มเติมหรือขอ
ความคิดเห็น

6. การเจาะระดับความรู้สึกจะมีประโยชน์ต่อสมาชิกผู้ซึ่งรู้ว่าเขาคือใคร
และรู้สึกอย่างไร อย่างแท้จริง

7. ความคิดและความรู้สึก สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้เข้าใจสิ่งที่เขาคิด
และรู้สึกนั้น แยกจากกัน

นอกจากบทบาทดังกล่าวแล้ว เนลสัน ได้เสนอว่าสมาชิกควรมีบทบาทดังนี้
(Nelson. 1973 : 80 - 81)

1. ฟังอย่างตั้งใจ (Deep listening) ฟังให้รู้ว่าที่เขาพูดนั้นเขาคิด
อย่างไร และเขาพูดตามที่เขาคิดทั้งหมดหรือไม่

2. ช่วยให้แต่ละคนพูด (Helping one another talk)
ทำโดยกล่าวนำขึ้นก่อน เช่น เธอบอกอย่างนั้นใช่ไหม หรือเธอกำลังวิตกเกี่ยวกับ ...
เหล่านั้น เป็นการเริ่มต้นที่ดีที่จะช่วยให้สมาชิกคนอื่นได้พูด

3. อภิปรายเกี่ยวกับปัญหาหรือความวิตกกังวลของสมาชิก (Discussing
problems or concerns) เมื่อสมาชิกพูดถึงปัญหาของเขาเอง กลุ่มก็จะร่วมกัน
อภิปรายถึงปัญหานั้นเพื่อทำความเข้าใจ และหาวิธีการช่วยเหลือ

4. อภิปรายความรู้สึกต่าง ๆ (Discussing feeling) บางที
สมาชิกแต่ละคนไม่รู้ว่าเป็นปัญหาเล็กหรือปัญหาใหญ่จนกว่าเขาจะได้

อภิปรายความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งนั้น ฉะนั้นสมาชิกจะต้องเสนอหรือบอกเล่าความรู้สึกของตนแก่กลุ่ม

5. การกล่าวยืนยัน (Confronting) บางครั้งสมาชิกพูดในสิ่งที่ขัดแย้งกับข้อความที่เคยกล่าวมาแล้ว สมาชิกในกลุ่มก็นำมากล่าวซ้ำเพื่อให้สมาชิกคนนั้นสำรวจและพิจารณาอีกครั้งหนึ่งว่าข้อเท็จจริงเป็นอย่างไร

6. การวางแผน (Planning) ช่วยสมาชิกคนอื่น ๆ ในการวางแผนการแก้ไขปัญหาสำหรับเขา ถ้าสมาชิกต้องการจะปรับปรุงตนเอง

ในการเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น สมาชิกแต่ละคนจะต้องปฏิบัติตามดังต่อไปนี้ (Waters. 1960 : 204 - 206)

1. ในบรรยากาศที่มีการให้และรับคำปรึกษา สมาชิกของกลุ่มเปลี่ยนบทบาทจากผู้รับความช่วยเหลือเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ

2. สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง สร้างการยอมรับ เหมือนกับผู้นำ โดยแสดงความเข้าใจ การยอมรับ โดยการยิ้ม พยักหน้า แสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง ตั้งใจฟัง และวิจารณ์สนับสนุน

3. แลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้สมาชิกคนอื่นรู้สึกวิตกกังวลและป้องกันตัวเองน้อยลง โดยผ่านการรู้สึกยอมรับ และเคารพนับถือ ซึ่งจะทำให้เกิดการตรวจสอบตนเอง และช่วยให้สมาชิกอื่นมีความกล้าและเชื่อมั่นที่จะเลือกตัดสินใจรับผิดชอบสำหรับการนำตนเอง

4. แสดงความรู้สึกเข้าใจและเห็นใจ (Empathy) ในความกลัว วิตกกังวลและความทุกข์ของสมาชิกอื่น

ในการให้คำปรึกษานั้น เป็นการยากที่จะจำแนกบทบาทของสมาชิกให้เด็ดขาดออกจากกัน เพราะยังมีความเหลื่อมล้ำและความใกล้ชิดกันมากในการแสดงบทบาท อย่างไรก็ตามสมาชิกในกลุ่มการให้คำปรึกษามีบทบาทแยกได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้ (Hansen and others. 1973 : 337 - 340)

1. บทบาทเกี่ยวกับการดำรงกลุ่ม

1.1 ผู้ให้กระตุ้น (Facilitator or Encourager)

ผู้ที่ทำหน้าที่นี้จะกระตุ้นให้สมาชิกภายในกลุ่มเกิดความรู้สึกเป็นมิตรและปลอดภัย

1.2 ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นคนควบคุมการแสดงออกให้เป็นไปตามเป้าหมาย รวมทั้งเป็นผู้ให้ความสะดวกในด้านต่าง ๆ (Gate Keeper and Expediter) ผู้ที่ทำหน้าที่นี้จะอำนวยความสะดวกและทำหน้าที่มีส่วนร่วมในกลุ่มดำเนินไปด้วยดี

1.3 ผู้กำหนดมาตรฐานหรือผู้ตั้งจุดมุ่งหมาย (Standard or Goal Setter) ผู้ที่ทำหน้าที่แต่ละคนจะพยายามตั้งบรรทัดฐานของกลุ่มขึ้นจากผลที่คาดว่าจะได้รับ ไม่เอาความคิดของตนเองเป็นใหญ่ แต่จะทำในสิ่งที่คนอื่น ๆ เห็นว่ามีประโยชน์

1.4 ผู้ทำให้เกิดสามัคคีธรรม (Harmonizer or Conciliator) เป็นผู้ที่มีบทบาทในการทำให้การทำงานในกลุ่มเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีมิตรไมตรีซึ่งกันและกัน

1.5 ผู้ทำหน้าที่ประนีประนอม (Compromiser or Neutralizer) จะทำหน้าที่ขจัดข้อขัดแย้งต่าง ๆ ที่มีอยู่

1.6 ผู้ทำหน้าที่สังเกตการณ์ (Group Observer) จะทำหน้าที่จัดเตรียมการสะท้อนกลับให้กับกลุ่ม อาจจะโดยสรุปเนื้อหาหรือขบวนการต่าง ๆ ของกลุ่ม และจะเป็นผู้คอยช่วยเหลือคนอื่นมากกว่าที่จะเข้าไปมีส่วนร่วม

1.7 ผู้ปฏิบัติตาม (Follower of Neuter) จะทำหน้าที่ในการเป็นผู้ตามและผู้ฟังที่ดี

2. บทบาทเกี่ยวกับภาระหน้าที่ของกลุ่ม

2.1 ผู้ริเริ่มความคิดเห็นในรูปต่าง ๆ (Initiator) และเป็นผู้เสริมพลัง (Energizer) จะทำหน้าที่เป็นผู้เสนอความคิดเห็นใหม่หรือแนวทางและวิธีการในการแก้ปัญหาและทำหน้าที่กระตุ้นให้กลุ่มได้กระทำกิจกรรมที่สำคัญและมีประสิทธิภาพ

2.2 ผู้แสวงหาข้อสนเทศหรือความคิดเห็น (Information or Opinion Seeker) จะทำหน้าที่สองอย่างคือ ผู้แสวงหาข้อสนเทศจะพยายามหาข้อสนเทศเพื่อทำให้ความจริงกระจ่างขึ้น ส่วนผู้แสวงหาความคิดเห็นนั้นเกี่ยวข้องกับความรู้ เพื่อจะทำให้เข้าใจแจ่มแจ้งในเรื่องค่านิยมและทัศนคติ

2.3 ผู้ทำหน้าที่ให้ข้อสนเทศหรือความคิดเห็น (Information or Opinion Giver) จะทำหน้าที่จัดหาข้อมูลหรือคำแนะนำหรือความคิดเห็นไว้เพื่อสมาชิกอื่น ๆ บ่อยครั้งที่ผู้ที่ทำหน้าที่นี้คิดว่าตนเองมีความจริงที่ถูกต้องและพยายามทำให้ข้อเสนอแนะของตนนั้นให้เป็นข้อเสนอแนะของกลุ่มให้ได้

2.4 ผู้ทำหน้าที่เป็นผู้ชี้แจงเหตุผลหรือผู้ประสานงาน (Elaborator or Coordinator) จะทำหน้าที่เป็นผู้ให้ตัวอย่าง ความหมาย และเหตุผลเบื้องหลังข้อเสนอแนะต่าง ๆ และพยายามทำให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างความคิดและข้อเสนอแนะ ทำให้เกิดความแจ่มแจ้งขึ้นรวมทั้งเป็นผู้ประสานกิจกรรมต่าง ๆ ในกลุ่ม

2.5 ผู้ทำหน้าที่ให้การประเมินทิศ ผู้วัดผล (Orientor - Evaluator) จะทำหน้าที่เป็นผู้ชี้ให้เห็นแนวทางต่าง ๆ และสิ่งต่าง ๆ ที่แต่ละคนจะได้รับจากจุดมุ่งหมายของการศึกษาร่วมกันในกลุ่ม และทำหน้าที่ยุติการพบกันในกลุ่ม แต่ละคนจะช่วยให้กลุ่มทำหน้าที่ไปได้ แต่เขาก็คงจะตั้งจุดมุ่งหมายที่ไม่สามารถเป็นจริงได้ในกลุ่ม ซึ่งจะสร้างความลำบากให้แก่ผู้นำ

2.6 ผู้ทำหน้าที่เป็นเจ้าหน้าที่เทคนิคในส่วนที่เกี่ยวข้องกับวิธีการ (Procedural Technician) จะทำหน้าที่ช่วยให้กลุ่มดำเนินไปตามขั้นตอนที่เขียนที่ยอมรับ จะเป็นผู้ควบคุมการก้าวหน้าของกลุ่ม และพยายามให้กลุ่มดำเนินไปได้

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะดำเนินไปด้วยดีได้นั้นสมาชิกจะต้องมีบทบาทดังกล่าวแล้วข้างต้นอย่างสม่ำเสมอ

บทบาทของผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษา

ความสำเร็จของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อยู่ที่การปะทะสัมพันธ์ (interaction) ระหว่างสมาชิกด้วยกัน ผู้ที่เคยมีประสบการณ์ในการแก้ปัญหา สิ่งใดสำเร็จมาแล้ว จะเป็นแบบอย่างให้สมาชิกซึ่งกำลังมีปัญหาคำเนินการแก้ปัญหา ในวิธีการซึ่งคล้าย ๆ กัน ผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นเพียงผู้อำนวยการความสะดวก (facilitator) ให้สมาชิกแต่ละคนรู้สึกว่าเขาได้มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหานั้น โดยดำเนินการดังนี้ (Goechran and Peters. 1972 : 230 - 232)

1. ความเข้าใจในความหมายของผู้พูดหรือผู้สื่อความหมาย (Understanding the meaning) เป็นทักษะเบื้องต้นที่สำคัญของผู้นำที่จะต้องเข้าใจในสิ่งที่สมาชิกทุกคนพูดทั้งความหมายและความรู้สึก ซึ่งเป็นพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพ
2. การกำหนดกฎเกณฑ์ ระเบียบทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรม บทบาทหน้าที่ (Structuring) ซึ่งเป็นบทบาท หน้าที่ ของแต่ละคนรวมทั้งผู้นำกลุ่มด้วย
3. การยอมรับและการสนับสนุน (Accepting and Supporting) ผู้นำจะต้องยอมรับสิ่งที่สมาชิกพูด และรู้สึก และคอยสนับสนุนให้กำลังใจให้เขาได้พูด พยายามฟังและเข้าใจเขา พยายามให้เขามีโอกาสได้ร่วมในกลุ่ม
4. คอยสนองความรู้สึกในเรื่องความเป็นเจ้าของ (Meeting the need for belonging) ทำให้สมาชิกทุกคนรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ มีความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม ซึ่งสมาชิกจะรู้สึกเมื่อรู้สึกว่ากลุ่มปลอดภัย และมีความไว้วางใจเกิดขึ้น
5. ต้องคอยสังเกตและประเมินผลพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนและปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม (Observing and evaluating the individual's behavior and interaction within the group)
6. ต้องคอยสะท้อนความรู้สึก (Reflection) ทั้งคำพูดและการแสดงออก หรือให้สมาชิกสะท้อนกันเองทั้งในด้านเนื้อหาและความรู้สึก

7. ลดความตึงเครียด (Alleviating tension) ผู้นำจะต้องทำหน้าที่ผ่อนคลายความตึงเครียด ความกลัว และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

8. การแสดงความกระจ่างแจ้ง (Clarifying) โดยการกล่าวซ้ำหรือสรุปเพื่อให้สมาชิกตรวจสอบหรือพิจารณาในสิ่งที่เขาได้พูดแล้ว การทำความเข้าใจกระจ่างแจ้งเกี่ยวข้องกับการสะท้อนความรู้สึก ซึ่งให้เขารู้สึกว่ามีความชัดเจนอย่างไร อธิบายความคล้ายคลึงและความแตกต่างกันหรือการสรุปและสังเคราะห์เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

9. การจำกัดพฤติกรรม (Limiting behavior) ผู้นำจะต้องรับผิดชอบในการจำกัดพฤติกรรมบางอย่างที่จะเป็นอันตรายกับสมาชิกอื่น

10. ปฏิบัติเชิงวิเคราะห์ (Tentative analysis) ผู้นำจะต้องคอยสังเกตว่ามีอะไรเกิดขึ้นในกลุ่มบ้าง บางครั้งอาจทำได้โดยการถาม เช่น มีอะไรเกิดขึ้นขณะนี้หรือ

11. การแปลความหมาย (Interpretation) เป็นทักษะซึ่งผู้นำใช้สะท้อนความต้องการต่าง ๆ ซึ่งผู้รับคำปรึกษา หรือสมาชิก ไม่ไตร่ตรองถึงและไม่ได้ อยู่ในความรู้สึกของเขาขณะนั้น การแปลความหมายจะช่วยให้สมาชิกรู้ตัวของเขาเอง

12. คอยกระตุ้นหรือให้กำลังใจ (Encouraging) เพื่อให้สมาชิกพัฒนาตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าตนเองมีความสามารถ มีความสำคัญคนหนึ่งเหมือนกัน

13. การตั้งเป้าหมายให้สมาชิก (Reorienting) จุดมุ่งหมายของกลุ่มคือช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเข้าใจตนเองและผู้อื่น ทำให้เขาสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและทัศนคติต่าง ๆ และพฤติกรรมที่จำเป็น สมาชิกจะตั้งเป้าหมายเมื่อเขาเห็นประโยชน์

บทบาทของผู้นำกลุ่มมีความสำคัญมากในการอำนวยความสะดวกให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ผู้นำกลุ่มต้องแสดงพฤติกรรมที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาการของกลุ่มดังนี้

(Hansen and others. 1976 : 299 - 309)

1. การวางแผน (Planning) ผู้นำกลุ่มจะต้องวางแผนเตรียมวิธีการต่าง ๆ ในเวลาเดียวกันก็ต้องเตรียมให้สมาชิกมีความรับผิดชอบไปในทิศทางของกลุ่ม ผู้นำจะต้องวางแผนการเกี่ยวกับการหาวิธีการต่าง ๆ มาส่งเสริมสิ่งแวดล้อมของกลุ่ม การสำนึกในหน้าที่ และความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคนที่มาเข้ากลุ่มครั้งแรก รู้ความคาดหวังของกลุ่ม รู้ความหวังและความต้องการ รู้พฤติกรรมของผู้นำที่จะตอบสนองความคาดหวังและความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม และคาดหวังการเปลี่ยนแปลงในการพบกันครั้งแรก ขณะที่วางแผนในขั้นแรกของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความสำคัญที่ผู้นำจะต้องพบพวณแต่ละตอน (Session) ในรูปของสิ่งที่กลุ่มอยู่ อะไรที่จะเกิดขึ้นบ้าง พฤติกรรมที่สนับสนุนหรือขัดขวางต่อการนำกลุ่มในการวางแผนผู้นำพัฒนาความคิดที่จะดำเนินการกับพวกต่อต้านกลุ่มหรือทำให้สมาชิกของกลุ่มชะงักงัน เมื่อพบกันครั้งที่สองซึ่งจะทำให้กลุ่มดีขึ้น

2. การเริ่มต้น (Getting Started) ความสำเร็จของกลุ่มเกือบทั้งหมด ล้วนขึ้นอยู่กับความสำเร็จในครั้งแรกที่พบกัน ผู้นำเป็นแบบพฤติกรรมที่ต้องการที่สำคัญยิ่งในขั้นเริ่มต้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะลดความตึงเครียด ความวิตกกังวล ความประหม่า และความรู้สึกไม่ปลอดภัยของแต่ละคนในกลุ่มโดยให้ทุกคนได้ร่วมในขบวนการในการเริ่มต้นผู้นำจะต้องเตรียมวิธีการต่าง ๆ สำหรับกลุ่มเพื่อเริ่มการมีปฏิสัมพันธ์ ผู้นำอาจทำได้โดยให้คำถามปลายเปิด สำหรับผู้นำที่มีประสบการณ์น้อยอาจเริ่มต้นการให้คำปรึกษาครั้งแรกด้วยการแนะนำตัวซึ่งกันและกันเมื่อเสร็จ ตามกลุ่มให้พิจารณาข้อมูลที่สมาชิกแต่ละคนเสนอ

3. การปฏิบัติต่อผู้ที่ต่อต้าน (Dealing with Resistance) ถ้ามีการต่อต้านกลุ่ม ผู้นำจำเป็นต้องรวมกลุ่มบอกว่ามีอะไรเกิดขึ้นในกลุ่มที่นี่และเดี๋ยวนี้ ถ้ายังมีคนต่อต้านอีก ผู้นำจะต้องเข้าไปแทรกโดยการแปลความหมายของพฤติกรรมที่ยังเกิดขึ้นอยู่ของกลุ่มให้สมาชิกรับรู้ ผู้นำจะเข้าแทรกเมื่อสมาชิกรู้สึกว่าบางคนต่อต้านกลุ่ม ถึงแม้ว่าการต่อต้านนั้นอาจไม่เป็นความเข้าใจที่ถูกต้องสมบูรณ์ ผู้นำต้องเข้าแทรกเพื่อคงความสนใจของสมาชิกและกลุ่ม โดยให้เกิดผลแบบกลาง ๆ ขณะที่ผู้นำดำเนินการกับ

พฤติกรรมนี้ เขาจะต้องทำตนเป็นแบบให้สมาชิกในกลุ่มด้วย ซึ่งจะเป็นผลให้สมาชิกในกลุ่มรู้สึกว่าเขาเองจะต้องเข้าแทรกเมื่อเกิดการต่อต้านขึ้นทั้งส่วนบุคคลและกลุ่ม

4. จังหวะเวลา (Timing) ผู้นำจะต้องรู้ว่าเวลาใดควรใช้เทคนิคใดเหมาะสม โดยคำนึงถึงความพร้อมและความสามารถของสมาชิก

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feed back) การให้ข้อมูลย้อนกลับของผู้นำทำให้หลายแบบอาจจะอยู่ในรูปของการสรุปเนื้อหาของการอภิปรายกลุ่มหรือขบวนการที่เกิดขึ้นในกลุ่ม เป็นวิธีเสนอข้อเท็จจริงแก่กลุ่ม จุดมุ่งหมายเพื่อให้กลุ่มเข้าใจเป็นอย่างดีเกี่ยวกับ ผู้นำจะต้องไม่ตัดสินใจมอบความไว้วางใจให้แก่กลุ่ม การสะท้อนกลับทำในลักษณะของการทำความเข้าใจ (Clarification) การกล่าวแย้ง (Confrontation) และการแปลความหมาย (Interpretation) การสะท้อนกลับอาจทำในลักษณะที่ไม่ใช้คำพูดในการสื่อความหมายก็ได้ ผู้นำจะต้องไวต่ออิริยาบถทางที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกและตนเองในกลุ่ม ในการสะท้อนกลับนั้นผู้นำจะต้องพยายามกระตุ้นให้สมาชิกคนอื่น ๆ ทำด้วย

6. สิ่งเสริมแรง (Reinforcement) การเสริมแรงในสถานการณ์กลุ่มเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการสร้างบรรยากาศที่ดีในกลุ่มและทำให้กลุ่มดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ การเสริมแรงจะทำได้ในรูปของความปรารถนาดีในทางที่เป็นที่ชื่นชอบ อาจใช้คำพูดหรือไม่ใช้คำพูดก็ได้ เช่น การยิ้ม หันไปทางผู้พูด และประสานสายตาคอยความชื่นชม หรือเห็นด้วย ความมากมายของการตอบสนองของสมาชิกจะขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำที่มีต่อแต่ละคนที่ได้รับแรงเสริมแรง การเสริมแรงมีผลคือทำให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อผู้นำ

7. การเป็นแบบ (Modeling) แบบอย่างต่าง ๆ ที่ผู้นำเสนอให้สมาชิกของกลุ่ม เช่น ตัวอย่างพฤติกรรมที่ต้องการหรือตัวอย่างของวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้แก้ปัญหาของสมาชิกได้ โดยให้สมาชิกเรียนจากประสบการณ์ตรง การใช้แบบอย่างนี้จะต้องใช้ควบคู่กับการเสริมแรง

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น นอกจากผู้นำจะมีบทบาทดังกล่าวแล้ว ผู้นำ
ยังจะต้องดำเนินการดังนี้

1. สรุปข้อคิดทั่วไปจากการที่สมาชิกได้แสดงออก พร้อมทั้งทำให้สมาชิกคนอื่น ๆ
ได้มองเห็นความเกี่ยวข้องในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ย้ำให้เห็นถึงความเหมือนกันระหว่างปัญหาหรืออารมณ์ของสมาชิกตั้งแต่
สองคนขึ้นไป
3. กระตุ้นให้สมาชิกมีการเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น
4. พบพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในการให้คำปรึกษาที่ได้กระทำมาในกลุ่ม
เพื่อความต่อเนื่องของการให้คำปรึกษา
5. การนำเอาความคิดเห็นทั่วไปมาประสานต่อเนื่องกับสถานการณ์ที่เผชิญ
อยู่ในกลุ่มปัจจุบัน
6. ช่วยให้ผู้สมาชิกแต่ละคนได้อภิปรายถึงสัมพันธภาพภายในกลุ่มที่ได้พัฒนาขึ้น
มาในระหว่างสมาชิกด้วยกัน

โอห์ลสัน ได้เสนอแนะว่าผู้ให้คำปรึกษาในฐานะผู้นำกลุ่ม ย่อมสามารถที่จะ
สร้างความสัมพันธ์อันดีกับสมาชิกได้โดยปฏิกิริยาดังนี้ (Ohlsen. 1964 : 171)

1. พยายามให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่าตนกำลังจะพยายามเข้าใจเขา
2. เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับชีวิตส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษาในบางกรณี แต่ไม่ใช่
ไปก้าวร้าวชีวิตส่วนตัวเขาทั้งหมด
3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบที่จะพัฒนาตนเองได้

จากบทบาทของผู้นำที่กล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าลักษณะของผู้นำกลุ่มจะต้อง
เป็นผู้นำแบบประชาธิปไตย คือ เป็นผู้สร้างความสัมพันธ์และบรรยากาศอันดีภายในกลุ่ม
เป็นผู้นำให้สมาชิกในกลุ่มเล่าปัญหาของตนออกมา หรืออภิปรายความคิดเห็นเกี่ยวกับ
ปัญหาและวิธีการแก้ปัญหา และเสนอข้อคิดเห็นที่มีคุณค่าแก่สมาชิกในกลุ่ม ขณะเดียวกันก็
คอยกระตุ้นให้กำลังใจให้สมาชิกพูดโดยทั่วถึง เพื่อแสดงความรู้สึกได้เต็มที่ นอกจาก
บทบาทดังกล่าวแล้ว ผู้นำจะต้องนำเทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

มาช่วยโดยเฉพาะอย่างยิ่งเทคนิคการยอมรับ การสะท้อน การทำความเข้าใจ และความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจ (Empathy) ซึ่งต้องใช้มากกว่าการให้คำปรึกษา เป็นรายบุคคล

ลำดับขั้นของกระบวนการในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดำเนินการเป็นขั้นตอนโดยลำดับดังนี้ (ทองเวียน อมรวัฏ 2520 : 113 - 120)

1. ขั้นริเริ่มการให้คำปรึกษา (The Involvement Stage)

ในขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องดำเนินการในเรื่องทำความเข้าใจเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การทำความรู้จักกันเสียก่อน การสร้างความไว้วางใจกัน การยอมรับ และการริเริ่มอภิปรายความรู้สึกและพฤติกรรม หลักการในการดำเนินการสำหรับผู้ให้คำปรึกษาในขั้นนี้ได้แก่

1.1 ต้องการจะช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้เข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง ในขณะเดียวกันก็จะรู้จักเคารพในสิทธิของคนอื่นที่จะมีความรู้สึก ความคิดเห็นและทัศนคติเป็นของตนเอง

1.2 สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มจะต้องตัดสินใจเพื่อตนเองในสิ่งที่เขาต้องการกระทำ เช่น บุคคลที่มีสิทธิจะเจ็บหรือมีสิทธิที่จะรับการส่งผลย้อนกลับจากผู้อื่น

1.3 เอกัตบุคคลจะต้องกระทำการทุกสิ่งทุกอย่างด้วยตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาเป็นเพียงผู้สร้างบรรยากาศให้บุคคลได้กระทำการต่าง ๆ ด้วยตัวของตัวเอง

1.4 ทุกคนในกลุ่มจะต้องถือว่าความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์หรือปัญหาของกลุ่ม เป็นเรื่องสำคัญกว่าสถานการณ์หรือตัวปัญหาของกลุ่ม หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมิใช่การอภิปราย ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำหน้าที่ให้กลุ่มได้พิจารณาถึงความรู้สึกนึกคิด และความเชื่อของสมาชิกที่มีต่อสิ่งที่อภิปรายกันมากกว่าเนื้อหาสาระที่เป็นประเด็นของการอภิปราย

2. **ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (The Transition Stage)** เป็นขั้นที่สมาชิกเตรียมพร้อมและตั้งใจที่จะศึกษาถึงความหมายต่าง ๆ จากพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นระยะที่สมาชิกสร้างความไว้วางใจกัน มีการตรวจสอบความรู้สึกร่วมกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และพร้อมที่จะทำงานร่วมกันในขั้นต่อไป อย่างไรก็ตามจุดสำคัญในขั้นนี้คือ เป็นระยะที่เกิดความตึงเครียด มีความวิตกกังวล และเกิดการต่อต้านจากบุคคลหลายประเภท หลักการสำหรับผู้ให้คำปรึกษาที่จะยึดถือในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ คือ

2.1 ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มได้เห็นถึงข้อได้เปรียบหลายประการในการเปิดเผยตนเอง เช่น เกิดความไว้วางใจกัน มีความเข้าใจกัน มีการส่งผลย้อนกลับ และทำให้เกิดการรู้จักตนเอง เป็นต้น

2.2 สมาชิกในกลุ่มย่อมจะเข้าใจพฤติกรรมของตนเองให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

2.3 สมาชิกในกลุ่มย่อมจะรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง ในการนี้บุคคลจะต้องยึดถือหลักการช่วยตนเอง และต้องยอมรับว่าไม่มีใครสามารถรับผิดชอบพฤติกรรมของตนมากไปกว่าตนเอง

3. **ขั้นปฏิบัติการ (The Working Stage)** เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้หาทางเลือกต่าง ๆ เพื่อการแก้ปัญหา โดยปกติแล้วเมื่อถึงขั้นนี้สมาชิกมักพร้อมที่จะนำเอาปัญหาที่ตนกำลังเผชิญอยู่มาอภิปราย หรือพูดคุยกัน ทั้งนี้สมาชิกอาจกล่าวถึงข้อผิดพลาดต่าง ๆ การปล่อยให้สมาชิกได้ยอมรับความคิด ค่านิยม ความรู้สึก การป้องกันตนเอง การพร้อมที่จะเผชิญปัญหาตามความเป็นจริง รวมทั้งการส่งผลย้อนกลับเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในระหว่างสมาชิก ขั้นปฏิบัติการนี้ย่อมแสดงให้เห็นถึงขวัญของสมาชิกว่าอยู่ในระดับสูงและมีความรู้สึกเป็นเจ้าของปัญหาร่วมกันกับสมาชิกอื่นอย่างชัดเจน หลักการที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องยึดถือมีดังนี้

3.1 ปฏิบัติการใด ๆ ย่อมจะถือเอาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกเป็นสิ่งสำคัญ ยิ่งกว่านี้ยังหมายถึงการลงมือปฏิบัติหรือกระทำจริง ๆ หากการพูดแต่เพียงอย่างเดียว

3.2 บุคคลย่อมพัฒนาทางเลือกต่าง ๆ เพื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากขึ้น

3.3 การอุทิศตนเพื่อการเปลี่ยนแปลงย่อมถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ และมีประโยชน์อย่างยิ่ง

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) เป็นขั้นที่สมาชิก รวมทั้งหัวหน้าของกลุ่มการให้คำปรึกษาคิดในสิ่งที่จะนำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งการนำเอาประสบการณ์กลุ่มให้คำปรึกษาไปใช้เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ส่วนเวลาที่จะยุติการให้คำปรึกษานั้นจะต้องค่อยเป็นค่อยไป หลักการที่ผู้ให้คำปรึกษาควรจะมีติดใจในการยุติกลุ่มคือ

4.1 บุคคลทุกคนย่อมมีความสามารถนำเอาสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ ๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

4.2 การที่จะมีความตระหนักรู้และยอมรับตนเองมากขึ้นนั้นบุคคลจะต้องพยายามสังเกตสรีรภาพในการป้องกันตัวเองให้มากที่สุด

พลังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้ เข้าใจ และยอมรับที่จะนำเอาพลังต่าง ๆ มาใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษาให้สมบูรณ์ ในขณะที่เดียวกันก็ต้องช่วยให้ผู้มีปัญหาซึ่งเป็นสมาชิกในกลุ่มสามารถใช้พลังเหล่านี้ด้วย ซึ่งมีดังต่อไปนี้

1. ข้อผูกพัน (Commitment) บุคคลที่จะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องรับรู้และยอมรับว่ามีความต้องการที่จะรับคำปรึกษา และจะพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตนเอง จะแก้ไข จะเปลี่ยนพฤติกรรมเมื่อรับคำปรึกษาจากกลุ่มไปแล้ว

2. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกที่มีปัญหาทั้งหลายจะต้องพยายามเพิ่มความรับผิดชอบสำหรับตนเองและเพื่อการแก้ไขปัญหากลุ่ม นอกจากนี้จะต้องเพิ่มโอกาสให้เกิดความเจริญงอกงามภายในกลุ่มที่รับคำปรึกษา

3. การยอมรับ (Acceptance) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะได้ผลดีก็ต่อเมื่อสมาชิกให้การยอมรับกันเอง ซึ่งจะเป็นผลให้แต่ละบุคคลเกิดเคารพนับถือตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย

4. ความดึงดูดใจ (Attractiveness) ถ้าหากกลุ่มเป็นที่ดึงดูดใจของสมาชิกในกลุ่มมากเท่าใดก็ยิ่งจะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้น

5. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) สมาชิกทั้งประเภทที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงตนเองและบุคคลที่จะต้องมีอิทธิพลในกลุ่มเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้นจะต้องมีความรู้สึกอย่างรุนแรงต่อความรู้สึกเป็นเจ้าของของกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เป็นผลดีต่อการช่วยกลุ่ม

6. ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยอย่างมีเหตุผลในขณะที่อยู่ในกลุ่มและมีความเป็นตัวของตัวเอง มีการอภิปรายปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวของเขา มีการยอมรับความคิดของบุคคลอื่นที่แสดงต่อตัวเขา และสามารถแสดงความรู้สึกของตนเองต่อบุคคลอื่น

7. ความเครียด (Tension) ความเจริญงอกงามของสมาชิกในกลุ่มขณะที่รับคำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น สมาชิกมักจะมีอาการเครียดอยู่บ้าง การมีความเครียดและความไม่พึงพอใจที่อยู่ในระดับพอเหมาะ จะเป็นแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

8. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norms) เมื่อผู้ที่มีปัญหาที่มีความเข้าใจและยอมรับเงื่อนไขที่จำเป็นสำหรับการเข้ารับคำปรึกษาในกลุ่ม เขาจะไม่ละเลยต่อปทัสถานของกลุ่มเพราะสมาชิกย่อมต้องการจะได้รับความช่วยเหลือ และไม่ต้องการให้บุคคลอื่นมองเราในแง่ของบุคคลที่แตกต่างไปจากสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่มที่รับคำปรึกษากัน ดังนั้น อาจจะกล่าวได้ว่า ความสำเร็จของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มขึ้นอยู่กับปทัสถานของกลุ่มด้วย

งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

งานวิจัยในประเทศ

วรารณ ลัมสุวัฒน์ ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวทางสังคมของกลุ่มนักเรียนที่ถูกเพื่อนชิงชัง ซึ่งได้รับการฝึกความรู้สึกก่อนกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2521 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 48 คน แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกการรับความรู้สึกก่อนและให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 2 จะได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับกิจกรรมอันใดเลย กลุ่มทดลองสมาชิกจะพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้งเป็นเวลาติดต่อกัน 5 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและนักเรียนที่ไม่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มมีการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างกัน

2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่ไม่มีการฝึก มีการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างกัน

ส่วนในด้านทัศนคติที่มีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีทัศนคติในทางบวกต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (วรารณ ลัมสุวัฒน์ 2522 : 34 - 56)

วิญญู พูลศรี ศึกษาผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ความวิตกกังวลในการเรียน นิสัยและทัศนคติทางการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูเชียงใหม่ จำนวน 8 คน โดยให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ $1\frac{1}{2}$ ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ติดต่อกันรวม 12 ครั้ง ผลปรากฏว่า หลังจากให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ความวิตกกังวลในการเรียน นิสัยและทัศนคติทางการเรียนของนักศึกษาเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .043 (วิญญู พูลศรี 2523 : 35 - 39) และในปีเดียวกันนี้ วีระวัฒน์ พูนทวี ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มที่มีต่อสัมฤทธิ์ผลในการเรียน นิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน

อุโมงค์ จังหวัดลำพูน จำนวน 8 คน โดยดำเนินการแบบเดียวกัน ผลปรากฏว่า หลังจาก
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นิสัยและทัศนคติทางการเรียน
ของนักเรียนสูงขึ้นและดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .012 (วีระวัฒน์ พูนทวี
2523 : 42)

นอกจากนี้ จินตนา เพ็ชรพิจิตร ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา
แบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนามโนภาพแห่งตน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนสาธิตวิทยาลัษฏีพระนคร ปีการศึกษา 2523 ที่ได้คะแนนจากแบบทดสอบ
มโนภาพแห่งตนค่า จำนวน 16 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน ชาย 4 คน หญิง 4 คน
เท่ากับกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองจะเข้าร่วมกลุ่มรวม 12 ครั้ง ครั้งละสองชั่วโมง พบว่า
หลังจากการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม นักเรียนมีมโนภาพแห่งตนแตกต่างจากเดิม
และแตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้รับคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
(จินตนา เพ็ชรพิจิตร 2524 : 85 - 87)

พเยาว์ พูลเจริญ ได้ทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล เพื่อช่วย
เหลือนักศึกษาพยาบาลที่มีปัญหาการปรับตัวในภาคปฏิบัติ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี
จำนวน 16 คน ผลการทดลองพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่ม และ
แบบรายบุคคล มีการปรับตัวในภาคปฏิบัติดีกว่าก่อนได้รับคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .01 (พเยาว์ พูลเจริญ 2524 : 49)

คารณี วงษ์น้อย ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการพัฒนาแรงงูใจ
ใฝ่สัมฤทธิ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (ม.4) ที่มีแรงงูใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ
โรงเรียนสายน้ำผึ้ง กรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน
ได้แก่กลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง
เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ติดต่อกัน และกลุ่มที่ได้รับเอกสารสนเทศเกี่ยวกับแรงงูใจใฝ่สัมฤทธิ์
พบว่านักเรียนทั้งสองกลุ่มมีแรงงูใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
และนักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มมีแรงงูใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับเอกสาร
สนเทศ (คารณี วงษ์น้อย 2525 : 43)

งานวิจัยต่างประเทศ

แคปแลน ได้ทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่นักเรียนชายในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งมีประวัติเกี่ยวกับการทอดทิ้งของโรงเรียนพบว่า การรู้จักตนเองและยอมรับตนเองมีพัฒนาการที่ดีขึ้น แตกต่างจากเดิมอย่างมีนัยสำคัญ ผลที่เกิดขึ้นนั้นได้จากการให้คำปรึกษา 10 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที แต่ในชั้นวิชาการแล้ว ปรากฏว่า ไม่พบการเปลี่ยนแปลงเลย (Caplan. 1957 : 124 - 128)

อาร์บักเคิล และบอย ได้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่นักเรียนจำนวน 12 คน ซึ่งมารับการให้คำปรึกษาหลังจากเลิกเรียนแล้วเป็นประจำวันพบว่าการเฉลี่ยของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคนในอุคมลดี และคนที่เป็จริงนั้นสูงขึ้นกว่าเดิม ในการให้คำปรึกษาครั้งหลังเมื่อเปรียบเทียบกับครั้งแรกและจากการประเมินค่าของครูต่อกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่ามีพัฒนาการที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (Arbuckle and Boy. 1961 : 136 - 139)

โอห์ลสัน ได้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่นักเรียนระดับ 9 ซึ่งคัดเลือกโดยใช้แบบทดสอบวัดวุฒิภาวะ คาลิฟอร์เนีย (California Test of Maturity) แล้วแบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม โดยวิธีการดังนี้ (Ohlsen. 1970 : 1B - 6B)

1. ผู้ให้คำปรึกษาทำความเข้าใจกับนักเรียนด้วยการถามถึงความคาดหวังที่เขามีต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และบอกถึงสิ่งที่คาดว่าจะได้รับจากเขา

2. ตอบคำถามของเขาเกี่ยวกับประสบการณ์

3. ประเมินความสำคัญของปัญหาแต่ละคน

สมาชิกจะพบกัน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผู้อำนวยการโครงการนี้เป็นผู้ให้คำปรึกษาทั้ง 4 กลุ่ม พัฒนาการของผู้ได้รับคำปรึกษาประเมินจากสิ่งต่อไปนี้

1. การแสดงออกทางวิชาการ วัดโดยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์คาลิฟอร์เนีย (The California Achievement Test Battery) และคะแนนที่เป็นเกรดเฉลี่ยที่ได้รับ

2. การยอมรับตนเองและบุคคลอื่น ๆ ซึ่งดูจากคำตอบที่ได้จากรูปภาพและการทดสอบเรื่องราว

3. พฤติกรรมในการปะทะสัมพันธ์กับบุคคลวิคโดยแบบสำรวจพฤติกรรม (The Behavior Inventory) ซึ่งนักเรียนรายงานตนเอง รายงานจากการสังเกตของเพื่อน จากบิดา มารดา และจากครูให้คำปรึกษา

ผลการทดลองพบว่าการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ สำหรับผู้ที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยเฉพาะการยอมรับตนเอง และผู้อื่นมากขึ้น พฤติกรรมที่บ้านและที่โรงเรียนได้รับการปรับปรุงมากขึ้น ผลการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ยังคงอยู่ยาวนานกว่า 18 เดือนหลังจากให้คำปรึกษา

กูสไตร์ และคริตซ์ ได้ทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่นิสิตที่เรียนอ่อนโดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง กลุ่มละ 12 คน ทั้งสองกลุ่มนี้จัดผลการเรียนเฉลี่ยก่อนทำการทดลองใกล้เคียงกัน หลังจากให้คำปรึกษา 24 สัปดาห์ปรากฏว่าคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม (Goodsteir and Crites, 1961 : 318 - 321) ซึ่งสอดคล้องกับเบรนส์ ซึ่งได้ทำการวิจัยผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชาวเม็กซิกันและชาวอเมริกัน ชั้นประถมศึกษาตอนต้น จำนวน 58 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 29 คน ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 9 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ผลปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีผลการเรียนดีขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Barnes, 1977 : 5920A) ซึ่งได้ผลตรงกับ วอล ซึ่งใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมซึ่งเรียนอ่อนจำนวน 6 คน ทั้ง 6 คนนี้มีสิ่งแวดล้อมทางบ้านไม่ดี มาจากครอบครัวที่ไม่มั่นคง และมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อครู กลุ่มตัวอย่างมาพบผู้ให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 45 นาที รวม 48 สัปดาห์ ผลปรากฏว่าผลการเรียนของนักเรียนกลุ่มนี้ดีขึ้น แสดงว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้ผลการเรียนดีขึ้น (Wool, 1964 : 661 - 663)

ไบรอันและยูนเกอร์ ได้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่นักเรียนหญิงในระดับ 8 จำนวน 6 คน ซึ่งมีปัญหาเกี่ยวกับการคลิกเลี้ยงหน้าที ได้พบความเปลี่ยนแปลงอย่างมาก เกี่ยวกับการยอมรับในปัญหาและการปรับตัว (Bryan and Younker, 1962:293-296) เฮดควิสต์ และเวินโฮลด์ ได้ศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยให้ปฏิบัติ กับนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลและไม่กล้าแสดงออกทางสังคม โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่าง เป็น 3 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 10 คน กำหนดให้เรียนบทบาททางสังคม กลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 10 คน ให้ซ้อมละคร กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่ากลุ่ม ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Hedquist and Weinhold, 1970:237-242)

เวอร์นอท ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้โปรแกรมเกี่ยวกับสมมุติสัมพันธ์ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในเกรด 10 จากโรงเรียนแถบชานเมือง จำนวน 52 คน โดยผ่านการคัดเลือกจากเกณฑ์ต่อไปนี้ (Vernot, 1975:340-2A)

1. เป็นนักเรียนที่ถูกทำทัณฑ์บนอย่างน้อย 1 ครั้ง ภายใน 1 ปีที่ผ่านมา
2. เป็นนักเรียนที่มีอัตราการขาดเรียนมากโดยไม่ทราบสาเหตุ (อย่างน้อย 20 วัน จากปีที่ผ่านมา)

3. เป็นนักเรียนที่มีประวัติก่อให้เกิดความเสียหายต่อโรงเรียน เช่นการ ทะเลาะวิวาทอย่างน้อย 2 - 3 ครั้งในปีที่ผ่านมา

นักเรียนเหล่านี้ถูกสุ่มให้อยู่ในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งใน 3 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 14 คน กลุ่มควบคุม 17 คน กลุ่มหลอก (Placebo Group) 16 คน โปรแกรมการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้รวบรวมเอากิจกรรมต่าง ๆ ที่เสริมสร้างทักษะในการสื่อสาร และ แก้ปัญหา การลดความขัดแย้ง และการชักชวนใจ ผลการทดลองพบว่าทั้ง 3 กลุ่ม ยังมีความประพฤตินี้แตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตามในกลุ่มทดลองนั้น พบว่ามีพัฒนาการด้าน ความประพฤติกว้างกว่ากลุ่มควบคุม

โคลอนกา ศึกษาโดยใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับคนไข้เป็นมะเร็งที่เต้านม ที่ได้รับการรักษาด้วยยา เพื่อศึกษาว่าการใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยลดความ

วิตกกังวลได้หรือไม่ โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มทดลองมีคนไข้โรคมะเร็ง 19 คน ให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มควบคุมที่ 1 มีคนไข้ 34 คน ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มควบคุมที่ 2 มีคนไข้หญิงที่ไม่ได้เป็นมะเร็ง 11 คน ทั้งสามกลุ่มเป็นคนไข้ที่ได้รับการรักษาด้วยยา การทดลองครั้งนี้ให้คำปรึกษาทั้งหมด 12 ครั้ง ผลปรากฏว่าระดับความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน (Golonka. 1977 : 6362 A)

นอกจากนี้ กิลเบรธ ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อลักษณะชอบฟังฟังผู้อื่น และลักษณะการเรียนรู้ของนักศึกษาชายระดับวิทยาลัย โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 2 วิธีแตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 96 คน แบ่งออกเป็น 8 กลุ่ม แล้วให้ผู้ให้คำปรึกษา 2 คน เป็นผู้นำคนละ 4 กลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาแต่ละคนจะให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบผู้นำกำหนดหัวข้อในการสนทนา 2 กลุ่ม และให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบกลุ่มเป็นผู้กำหนดหัวข้อในการสนทนาอีก 2 กลุ่ม ผลปรากฏว่านักศึกษาชายที่เรียนอ่อนซึ่งมีลักษณะชอบฟังฟังผู้อื่น เกรดสูงขึ้น ถ้าได้เข้าร่วมในกลุ่มที่ให้คำปรึกษาแบบผู้นำเป็นผู้กำหนดหัวข้อในการสนทนา แต่ไม่เกิดในกลุ่มที่ใช้วิธีที่กลุ่มกำหนดหัวข้อในการสนทนาในทางตรงกันข้าม นักศึกษาชายที่เรียนอ่อนซึ่งมีลักษณะไม่ชอบฟังฟังผู้อื่น ในกลุ่มที่ใช้วิธีกลุ่มเป็นผู้กำหนดหัวข้อในการสนทนาจะได้เกรดสูงกว่ากลุ่มที่ใช้วิธีผู้นำกำหนดหัวข้อในการสนทนา (Gilbreath. 1977 : 449 - 453)

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่ได้ผลดีกับปัญหาต่าง ๆ หลายด้าน เช่น การลดความวิตกกังวล ปัญหาการเรียน และปัญหาการปรับตัว การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเน้นบรรยากาศแห่งการยอมรับ และการเปิดโอกาสให้ได้แสดงความคิดเห็นกล้าแสดงออกอันเป็นพื้นฐานที่จะสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักเรียน เช่น เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางซึ่งเน้นบรรยากาศที่ผู้ให้คำปรึกษายอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข และเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา แสดงความรู้สึกนึกคิดได้อย่างอิสระ

ผู้วิจัยจึงเห็นว่าควรจะนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลมาใช้ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักเรียนและเปรียบเทียบถึงผลของความเชื่อมั่นในตนเองที่เกิดขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการเลือกใช้วิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองต่อไป และในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานในการวิจัยไว้ 3 ประการ คือ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้วมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น
2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแล้วมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ได้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนชลบุรี "สุขบท" ปีการศึกษา 2524 จำนวน 16 คน โดยดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนดังนี้

1. ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ทั้งหมด 265 คน ตอบแบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อคัดเลือกนักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ โดยถือว่าผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ คือผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30 ลงมา ซึ่งได้จำนวนทั้งหมด 80 คน

2. สัมภาษณ์นักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำทั้ง 80 คน เพื่อสอบถามความสนใจและความพร้อมที่จะเข้ารับคำปรึกษา... โดยผู้ที่สนใจเข้ารับคำปรึกษาทั้งสิ้น 32 คน สุ่มอย่างง่ายจากจำนวนผู้สนใจทั้งหมดมา 16 คน

3. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นสองกลุ่ม คือกลุ่มให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล และกลุ่มให้คำปรึกษาแบบกลุ่มละ 8 คน โดยวิธีสุ่มแบบง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเอง

แบบสอบถามฉบับนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเองของฐีพ อ่อนโคกสูง (ฐีพ อ่อนโคกสูง 2516 : 99) ซึ่งใช้วัดความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 แล้วนำมาปรับปรุงและคัดเลือกข้อความให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างยิ่งขึ้น แต่ยังคงรักษาจุดมุ่งหมายเดิมของแบบสอบถามไว้รวมทั้งสร้างข้อความเพิ่มเติม ไขข้อความในแบบสอบถามทั้งสิ้น 42 ข้อ ในการสร้างข้อความเพิ่มเติมนั้นดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1.1 ศึกษาทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

1.2 วิเคราะห์พฤติกรรมของผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจากทฤษฎีและเอกสารเพื่อสร้างนิยามปฏิบัติการ

1.3 ศึกษาตัวอย่างแบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสร้างโดย อารีย์ เกรมรุษ (อารีย์ เกรมรุษ 2520) นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม (นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม 2519) อุดม สำอางค์กุล (อุดม สำอางค์กุล 2519) วราภรณ์ อินทรชัยศรี (วราภรณ์ อินทรชัยศรี 2518) และฐิพ อ่อนโคกสูง (ฐิพ อ่อนโคกสูง 2516)

1.4 ปรับปรุงและคัดเลือกข้อความจากแบบสอบถามของฐิพ อ่อนโคกสูง ให้มีภาษารัดกุมและเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างยิ่งขึ้น และสร้างคำถามเพิ่มเติม แล้วนำไปตรวจสอบความเที่ยงตรงโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดผลและจิตวิทยา

✱ 1.5 นำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจแล้วไปทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนชลบุรี "สุขบท" จำนวน 120 คน แล้วนำผลไปวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกของแบบทดสอบเป็นรายข้อ คัดเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงและมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.6 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยนำไปทดสอบกับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 100 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นแบบ Coefficient Alpha ได้ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.93647 ซึ่งนับว่าแบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเองฉบับนี้มีคุณภาพ สามารถนำมาใช้ในการวิจัยได้

ลักษณะแบบสอบถาม

แบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเองฉบับนี้ เป็นแบบสอบถามชนิด 3 ตัวเลือก ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับความรู้สึก ความคิดเห็น และที่ผู้ตอบปฏิบัติในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

ตัวอย่างแบบสอบถาม

๐) เวลาทำสิ่งยาก ๆ นักเรียนรู้สึกอย่างไร

ก. ไม่อยากทำ ข. บางครั้งก็อยากทำ ค. อยากทำให้สำเร็จ

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

แบบสอบถามแต่ละข้อมีคะแนนเต็ม 2 คะแนนเท่ากัน คำตอบใน (ก, ข หรือ ค) ตรงกับพฤติกรรมตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ 2 คะแนน คำตอบที่ตรงกับพฤติกรรมตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้เพียงครึ่งเดียวให้ 1 คะแนน และถ้าคำตอบไม่ตรงตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ก็ไม่ได้คะแนน ทั้งตัวอย่าง

ข้อ๐)แบบสอบถาม ข้อนี้มีความมุ่งหมายเพื่อต้องการวัดพฤติกรรมของผู้ตอบในด้านการกล้าในการกระทำสิ่งต่าง ๆ (ซึ่งเป็นพฤติกรรมหนึ่งของคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง) ถ้านักเรียนคนใดตอบข้อ ค. ก็คืออยากทำให้สำเร็จ ก็ให้ 2 คะแนน เพราะตรงกับจุดมุ่งหมายของแบบสอบถามข้อนี้ ถ้าตอบข้อ ข ก็ให้ 1 คะแนน ตอบข้อ ก. ก็ไม่ได้คะแนน

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดำเนินการดังนี้

2.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จากตำรา เอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ เพื่อกำหนดขั้นตอนของการดำเนินการ

2.2 จัดโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยอาศัยผู้เชี่ยวชาญในเรื่องการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นผู้ตรวจสอบในเรื่องความสอดคล้องของกิจกรรมกับจุดมุ่งหมาย

2.3 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ได้ตรวจสอบแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนชลบุรี "สุขุม" เพื่อหาข้อบกพร่องและแก้ไขปรับปรุง

2.4 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปใช้ในการวิจัย

* วิธีการดำเนินการทดลอง

ในการทดลองให้คำปรึกษาทั้งแบบกลุ่มและรายบุคคล เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองนี้ ได้เริ่มการทดลองตั้งแต่วันที่ 15 ธันวาคม 2524 ถึงวันที่ 12 มกราคม 2525 รวม 5 สัปดาห์ติดต่อกัน ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาทั้งสองแบบ

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดำเนินการทดลองโดยจัดให้สมาชิกกลุ่มทั้ง 8 คน พบกันเพื่อให้คำปรึกษาหารือกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 10 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละประมาณ 90 นาที ในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี โดยดำเนินการเป็น 2 ขั้นตอน คือ

1. ผู้นำกำหนดแนวทางอภิปราย (Leader Structure) ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มเป็นผู้กำหนดหัวข้อในการอภิปราย ครั้งที่ 1 ถึงครั้งที่ 5 ซึ่งกำหนดดังนี้

ครั้งที่ 1 ผู้นำชี้แจงจุดมุ่งหมายของกลุ่ม อภิปรายภาระหน้าที่ รวมทั้งกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่สมาชิกทุกคนจะต้องกระทำภายในกลุ่ม โดยเขียนแผนป้ายบอกหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มตั้งไว้ให้เห็นชัดเจน และได้ออกรายละเอียดเกี่ยวกับวัน เวลา ช่วงระยะเวลา และสถานที่ ที่สมาชิกกลุ่มจะมาพบกันเพื่อให้คำปรึกษา แล้วให้สมาชิกแนะนำตัว สมาชิกได้แนะนำถึง ชื่อจริง ชื่อเล่น โปรแกรมการเรียน ประวัติส่วนตัว สมาชิกคนอื่นสงสัยได้สอบถามถึงเรื่องอื่น ๆ เช่น อยากเรียนต่ออะไร

ครั้งที่ 2 ผู้นำจัดให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น เกิดความรู้สึกปลอดภัย เข้าใจความรู้สึกนึกคิด และบุคลิกภาพของกันและกันมากขึ้น โดยจัดให้อภิปรายในหัวข้อที่ว่า "ถ้าท่านเป็นสัตว์ ท่านจะเลือกเป็นสัตว์อะไร" เพราะเหตุใด แล้วเปิดโอกาสให้กลุ่มได้ซักถาม และแปลความหมายร่วมกัน

ครั้งที่ 3 ผู้นำจัดให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น เกิดความรู้สึกปลอดภัย เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของกันและกันยิ่งขึ้น โดยจัดให้อภิปรายในหัวข้อที่ว่า "ถ้าท่านเป็นผู้ทวารพิกนิก ท่านจะขออะไร บอกมา 3 อย่าง" แล้วเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่น ๆ ซักถามและแปลความหมายร่วมกัน

ครั้งที่ 4, 5 ให้สมาชิกเขียนข้อดี ข้อเสีย ของตนเองมาคนละ 3 ข้อ พร้อมอธิบายถึงวิธีแก้ไขและปรับปรุง จุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกเปิดเมยตนเอง สำนววจตนเอง เพื่อนสมาชิก และเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันยิ่งขึ้น

2. กลุ่มกำหนดแนวทางอภิปราย (Group Structure) ได้แก่การอภิปราย ในครั้งที่ 6, 7, 8, 9 และ 10 ในระยะนี้เป็นระยะที่สมาชิกแต่ละคนได้เสนอต่อกลุ่ม โดยตรงว่าตนมีปัญหาเรื่องอะไรขาดความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องใดบ้าง และต้องการให้กลุ่มช่วยเหลือในกรณีใด แล้วกลุ่มอภิปรายช่วยให้สมาชิกเจ้าของปัญหาเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งในปัญหานั้น ๆ ใญ่รู้จักและเข้าใจตนเอง เกิดการยอมรับตนเอง จากนั้นกลุ่มได้ร่วมกันเสนอแนวทางที่ให้เจ้าของปัญหาพิจารณาเลือกนำไปพัฒนาตนเองต่อไป สิ่งที่สมาชิกกลุ่มนำมาเสนอต่อกลุ่มเพื่อให้กลุ่มช่วยเหลือสรุปได้ดังนี้

- ไม่กล้าไปพูดรายงานหน้าชั้นเรียน
- ไม่กล้าไปไหนคนเดียว
- ไม่กล้าตอบราคาของเมื่อซื้อของ
- ไม่กล้าถามอาจารย์ในห้องเมื่อสงสัย
- ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น
- ไม่มีกำลังใจในการทำงาน
- ไม่มั่นใจในการกระทำของตนเอง กลัวผิด
- ไม่มั่นใจในความสามารถของตนเองในการทำแบบฝึกหัด

สำหรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งสุดท้าย หลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม บุติลง สมาชิกอภิปรายถึงลักษณะของสมาชิกในกลุ่ม และประโยชน์ที่สมาชิกได้รับจากกลุ่ม และขอเสนอแนะ จากนั้นให้สมาชิกทั้งหมดตอบแบบสอบถามอีกครั้งหนึ่งเป็นการ Post-test

การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ผู้วิจัยในฐานะผู้ให้คำปรึกษานัดหมายกลุ่ม ตัวอย่างทั้ง 8 คน ให้มาพบเพื่อรับคำปรึกษาเป็นรายบุคคล สัปดาห์ละครั้ง ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 15 ธันวาคม 2524 ถึงวันที่ 12 มกราคม 2525

แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ ๕๐ นาที โดยผู้ให้คำปรึกษาคำเนินการดังนี้

ครั้งที่ 1

- ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ (Rapport) ชี้แจงจุดมุ่งหมายของการ
สัมภาษณ์ แนะนำตนเอง และบทบาทหน้าที่

- ผู้ให้คำปรึกษา กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ
โดยผู้ให้คำปรึกษารับฟังด้วยความเข้าใจและยอมรับผู้รับคำปรึกษา

- ผู้ให้คำปรึกษาซักถามด้วยคำถามที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถตอบและระบาย
ความรู้สึก อารมณ์ และสถานการณ์ได้อย่างอิสระ เพื่อค้นหาปัญหา

- ผู้ให้คำปรึกษาถามนำเข้าสู่เรื่องที่ก่อให้เกิดความไม่เชื่อมั่นในตนเอง

- ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเรื่องราวที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าโดยแยกออกเป็นประเด็น
สำคัญ เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาเพิ่มเติมหรือแก้ไข และมีเวลาที่จะซักถามในกรณี
ที่สงสัยหรือไม่เข้าใจ

- ผู้รับคำปรึกษาเลือกปัญหาที่สำคัญที่สุด สำหรับเขาเพื่อวางแผนแก้ไข

- ผู้ให้คำปรึกษามอบหมายให้ไปทำกิจกรรมบางอย่างที่เอื้อต่อการแก้ปัญหา

- ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายการพบครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2

- ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนเรื่องราวในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1

- ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงกิจกรรมที่มอบหมายให้ทำ

- ร่วมกันอภิปรายถึงกิจกรรมที่มอบหมายให้ทำโดยผู้ให้คำปรึกษาพยายามใช้
เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา โดยเฉพาะเทคนิคการทำให้เกิดความกระจ่าง
(Clarifying) และเทคนิคการสะท้อน (Reflection of Feeling)

เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาของตนยิ่งขึ้น

- ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันพิจารณาแนวทางในการแก้ปัญหา

- ผู้รับคำปรึกษาเลือกแนวทางในการแก้ปัญหา

- ผู้ให้คำปรึกษามอบหมายกิจกรรมให้ผู้รับคำปรึกษานำไปปฏิบัติ และนำผลมา
เสนอในครั้งต่อไป

- ผู้ให้คำปรึกษาสรุป และเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามแล้วนัดหมาย
ครั้งต่อไป

ครั้งที่ 3

- ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนเรื่องราวในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2

- ผู้รับคำปรึกษาพูดถึงกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายให้ไปปฏิบัติ

- ร่วมกันอภิปรายถึงผลของการปฏิบัติ

- ผู้ให้คำปรึกษา ให้คำปรึกษาตามแนวทางที่นำไปสู่การแก้ปัญหา

- ผู้ให้คำปรึกษา มอบหมายกิจกรรมให้ผู้รับคำปรึกษานำไปปฏิบัติแล้วนำผล

มาเสนอในการพบครั้งต่อไป

- ผู้ให้คำปรึกษาสรุป และเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถาม แล้วนัดหมาย

ครั้งต่อไป

ครั้งที่ 4

- ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนเรื่องราวในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3

- ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายให้ไปทำ

- ร่วมกันอภิปรายถึงผลของการปฏิบัติ และวิธีการแก้ปัญหา โดยใช้เทคนิค

ต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา

- ผู้ให้คำปรึกษาสรุปและเปิดโอกาสให้ซักถาม แล้วนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่ 5

- ผู้ให้คำปรึกษา ทบทวนเรื่องราวในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4

- อภิปรายถึงกิจกรรมที่มอบหมายให้ไปปฏิบัติ

- สรุป และประเมินผลการให้คำปรึกษา

เมื่อให้คำปรึกษาแล้ว พบว่า ผู้รับคำปรึกษามีปัญหาลดลงคลึงกันคือมีปัญหาเรื่อง ไม่กล้าแสดงออก เช่น ไม่กล้าถามครูเวลาเรียนเพราะกลัวเพื่อนหันมามอง ไม่กล้า สบตาเพื่อนเวลาออกไปรายงานเดี่ยวหน้าชั้นเรียน ไม่กล้าพูดต่อหน้าคนมาก ๆ ไม่กล้า พูดยอะไรกับเพื่อนตามที่ตนเองรู้สึก ซึ่งปัญหาเหล่านี้ ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนมารับการให้ คำปรึกษาจากผู้ให้คำปรึกษา จำนวนครั้งไม่เท่ากัน ในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาเกี่ยวกับการ ขาดความเชื่อมั่นในการแสดงออกมาก ๆ เวลาส่วนใหญ่ในครั้งแรกจะใช้ในการสร้าง สัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษามากกว่าอย่างอื่น

แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	Pretest	Treatment	Posttest
กลุ่มทดลอง	T ₁	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	T ₂
กลุ่มควบคุม	T ₁	การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล	T ₂

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน คือ คะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลัง ทดลอง โดยใช้สูตร ค่าสถิติ t จากสูตร (ลวน สายยศ และอังคณา สายยศ 2522 : 220)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n - 1}}}$$

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไรศาสถิติ t จากสูตร (Hopkins and Glass. 1978 : 240)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1) s_1^2 + (n_2 - 1) s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

4. หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเป็นรายข้อ ไรศาสถิติ t จากสูตร (Horowitz. 1974 : 250)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

5. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเอง ไรสูตร Coefficient Alpha (Guilford. 1954 : 385)

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum s_1^2}{s_t^2} \right]$$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อความสะดวกและให้เข้าใจการวิเคราะห์ข้อมูลพร้อมแปลความหมายได้ถูกต้องตรงกันจึงได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ดังนี้

$\bar{X}$	แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย
S^2	แทน ความแปรปรวนของคะแนน
n	แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{D}$	แทน คะแนนเฉลี่ยของผลต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลังการให้คำปรึกษา
S_D	แทน ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน
t	แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-distribution

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากได้ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลแล้ว ได้นำแบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเองไปทดสอบนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอีกครั้งหนึ่ง แล้วนำผลการเก็บรวบรวมข้อมูลไปวิเคราะห์ ก็จะนำเสนอผลตามลำดับดังต่อไปนี้

ตาราง 1 ค่าสถิติพื้นฐานจากการทดสอบนักเรียนก่อนและหลังให้คำปรึกษา

กลุ่ม	n	ก่อนให้คำปรึกษา		หลังให้คำปรึกษา	
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	8	53.750	4.838	70.50	6.324
การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล	8	53.875	6.906	60.25	5.175

จากตาราง 1 อธิบายได้ว่า ก่อนเริ่มทำการทดลองให้คำปรึกษาทั้งสองแบบ นักเรียนในกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลได้คะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกัน คือ 53.750 และ 53.875 ตามลำดับ แต่นักเรียนในกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลมีการกระจายมากกว่ากลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

หลังจากทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลแล้ว พบว่า คะแนนเฉลี่ยและการกระจายของทั้งสองกลุ่มแตกต่างจากเดิม และได้นำคะแนนไปวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบว่าก่อนและหลังการให้คำปรึกษา นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นหรือไม่ ปรากฏผลดังตาราง 2 และตาราง 3 ดังนี้

ตาราง 2 เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

	$\bar{X}$	$\bar{D}$	S_D	t
ก่อนให้คำปรึกษา	53.75			
หลังให้คำปรึกษา	70.50	16.75	3.492	4.7966 **

$$** t (.01, 7) = 2.998$$

จากตาราง 2 แสดงว่าหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ตาราง 3 เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

	$\bar{X}$	$\bar{D}$	S_D	t
ก่อนให้คำปรึกษา	53.875			
หลังให้คำปรึกษา	60.25	6.375	1.986	3.2099 **

$$** t (.01, 7) = 2.998$$

จากตาราง 3 แสดงว่าก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หรือหมายความว่า หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลแล้วนักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนได้รับคำปรึกษา

จากตาราง 2 และตาราง 3 จะเห็นว่าทั้งวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล ช่วยให้ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนสูงขึ้น ดังนั้นเพื่อศึกษาวิธีการใดจะให้ความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากันจึงนำผลจากทั้งสองวิธีการมาเปรียบเทียบกันดังตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

กลุ่ม	$\bar{X}$	S^2	t
กลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	70.5	40.00	3.547**
กลุ่มการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล	60.25	26.78	

$$^{**}t(.01, 7) = 2.977$$

จากตาราง 4 แสดงว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลมีผลให้ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หรือหมายความว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างจากนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

บทย่อ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

จุดมุ่งหมายในการศึกษาครั้งนี้

1. เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง
2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับผลของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2524 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ โรงเรียนชลบุรี "สุขบท" อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี จำนวน 16 คน ซึ่งเลือกมาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย

เทคนิคและเครื่องมือที่ใช้

1. แบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเอง
2. เทคนิคการสัมภาษณ์เพื่อให้คำปรึกษา
3. เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
4. เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

วิธีดำเนินการทดลอง

1. นำแบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเองไปสอบนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนชลบุรี "สุขบท" ทั้งหมด แล้วคัดเลือกไว้เฉพาะผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ
2. สุ่มอย่างง่ายจากนักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ แยกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3. ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเอง
4. กลุ่มทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยสมาชิกร่วมประชุมปรึกษากัน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ติดต่อกัน 5 สัปดาห์
5. กลุ่มควบคุมให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล สัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 60 นาที ติดต่อกัน 5 สัปดาห์
6. ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบแบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเอง หลังการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ t -test แบบ Dependent Sample
2. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยใช้ t -test แบบ Independent Sample

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้วมีความเชื่อมั่นในตนเอง สูงกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01
2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลแล้วมีความเชื่อมั่นในตนเอง สูงกว่าก่อนได้รับคำปรึกษาแบบรายบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้ คำปรึกษาแบบรายบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

อภิปรายผล

การศึกษารั้งนี้เป็นการ เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่ได้รับ คำปรึกษาแบบกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล ซึ่งปรากฏผลตาม ลำดับดังนี้

1. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า นักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ เมื่อได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้วจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับค่ากลาวของ วิสันต์ บัณฑิตวงศ์ (วิสันต์ บัณฑิตวงศ์ 2523 : 44 - 100) และไซมอนด์ (Symonds. 1964 : 85 - 86, 89) ที่ว่าความเชื่อมั่นในตนเองเกิดจากการได้สำรวจข้อบกพร่องของตนเองด้วยใจบริสุทธิ์ ทราบข้อบกพร่องของตนเองเพื่อแก้ไข ทราบในสิ่งที่ตนต้องการ สามารถตัดสินใจได้ และลงมือกระทำจริง ๆ กับสิ่งที่ตนได้ตัดสินใจแล้ว ซึ่งสิ่งเหล่านี้นักเรียนจะได้รับจากการเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพราะวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีการที่สมาชิกในกลุ่มได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดเห็นของแต่ละคนได้อย่างอิสระและรู้สึกปลอดภัย ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเองและผู้อื่น กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง ซึ่งในกระบวนการนี้สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นและให้กำลังใจจากผู้นำเพื่อให้สมาชิกพัฒนาตนเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเองว่าตนเองมีความสามารถ และมีความสำคัญคนหนึ่งเหมือนกัน (Coechran and Peters. 1972 : 230 - 232) สมาชิกในกลุ่มจะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึกต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้สมาชิกคนอื่นรู้สึกวิตกกังวลและป้องกันตัวน้อยลง โดยผ่านการรู้สึกยอมรับและเคารพนับถือ ซึ่งจะทำให้เกิดการตรวจสอบตนเอง และช่วยให้สมาชิกมีความกล้าและเชื่อมั่นที่จะเลือกตัดสินใจรับผิดชอบสำหรับการนำตนเอง จะเห็นได้ว่าบรรยากาศในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สมาชิกแต่ละคนจะได้รับการฝึกฝนในสิ่งเหล่านี้อยู่ตลอดเวลา อันเป็นการสร้างเสริมความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักเรียนมากยิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้วมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น

2. ผลของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลแล้วมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่านักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

เมื่อได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลแล้วจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น ผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับคำกล่าวของโรเจอร์ส (Rogers, 1942 : 36) วิลเลียมสัน (Williamson, 1949 : 192) ครัมเบลท์ และทอเรเซน (Krumholtz and Thoresen 1969 : 80 - 83) ที่ว่าการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ส่งเสริมให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหา แก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ และ ช่วยให้มีทักษะในการแก้ปัญหาอื่นได้ด้วยตนเอง

ในการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลในการวิจัยนี้ เป็นแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ซึ่งในการเข้ารับคำปรึกษาทุกครั้ง ผู้รับคำปรึกษาจะได้ระบายนารมณ์ ความรู้สึก ความคิดเห็น และได้รับการสะท้อนกลับความรู้สึกจากผู้ให้คำปรึกษา ทำให้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเองมากขึ้น โดยเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่ยอมรับ และพยายามเข้าใจความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา และให้กำลังใจ โดยแสดงให้เห็นว่าเราสามารถแก้ปัญหาเองได้ ซึ่งจะทำให้เขาเกิดความมั่นใจ ในสิ่งที่เขาจะทำมากขึ้น จากวิธีการดังกล่าวจะเห็นว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นพฤติกรรมของผู้ ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ตามที่แบลร์ (Blair, 1968 : 138) กระทรวงศึกษาธิการ (กระทรวงศึกษาธิการ 2512 : 123 อ้างอิงมาจาก Glueck. n.d.) และ ชูชีพ อ่อนโคกสูง (ชูชีพ อ่อนโคกสูง 2516 : 25 - 27) ได้กล่าวไว้

ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่าบรรยากาศในการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลทำให้นักเรียน มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น

3. เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่น ในตนเอง ปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลแล้วมีความเชื่อมั่น ในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยที่พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับคำกล่าวของปราณี เถกิงพล (ปราณี เถกิงพล 2520 : 196) ที่ว่าวิธีการช่วยเหลือนักเรียนมีปัญหในเรื่องความเชื่อมั่นในตนเองใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มได้ผลดีมากกว่าการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล และสนับสนุนคำกล่าวของ วัชรีย์ สุระคำ

ที่ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแตกต่างกับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล เพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มให้คุณค่าเหล่านี้ ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลไม่มี คือ (วัชรีย์ สุวะคำ 2523 : 57)

1. สภาพการณ์สนทนาโต้ตอบที่เหมือนสภาพชีวิตจริง เมื่อต้องการตัดสินใจโอกาสต่าง ๆ สภาพเช่นนี้ ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้ค้นพบวิธีในการสื่อสารและสัมพันธ์กับผู้อื่น
2. อิทธิพลของนักรวมกลุ่ม โดยการสนทนาโต้ตอบในกลุ่มตามมาตรฐานของกลุ่ม
3. โอกาสที่จะพูดอย่างเปิดเผยโดยเสรีเกี่ยวกับความคิดเห็น และอารมณ์ ความรู้สึกโดยพาดพิงถึงเรื่องส่วนตัวน้อยที่สุด
4. โอกาสที่จะให้และรับการสนับสนุนจากเพื่อนสมาชิกของกลุ่ม เป็นการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองได้มากขึ้น

ในบรรยากาศของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลนั้นถึงแม้ว่าผู้รับคำปรึกษาจะได้รับ การยอมรับ นับถือ ความจริงใจ และเข้าใจ จากผู้ให้คำปรึกษาก็ตาม แต่ก็มีเพียงผู้ให้คำปรึกษาเพียงคนเดียวเท่านั้น ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้ววิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีสมาชิกหลายคนมาร่วมปรึกษาร่วมกัน ซึ่งสมาชิกแต่ละคนจะทำหน้าที่เสมือนผู้ให้คำปรึกษา มีโอกาสแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นของตนเอง กล้าเผชิญปัญหา มีความมั่นใจสามารถใช้ความคิด ในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง ทั้งยังช่วยให้รู้จักเข้าใจผู้อื่นและยอมรับผู้อื่น นอกจากนี้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สมาชิกทุกคนยังได้รับประสบการณ์ตรงในการฝึกการรับฟัง การยอมรับผู้อื่น ได้เรียนรู้พฤติกรรมของคนที่ไปกระทบกระเทือนผู้อื่น และพฤติกรรมที่ส่งผลต่อตนเองแล้วหาทางปรับปรุงแก้ไขเปลี่ยนแปลงให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เป็นการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความภูมิใจในหมู่สมาชิก (Patterson. 1973 : 176-178) จะเห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นนอกจากนักเรียนจะได้รับการยอมรับจากผู้ให้คำปรึกษาแล้วนักเรียนยังได้รับการยอมรับจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มด้วย ซึ่งเป็นผลให้นักเรียนแต่ละคนที่เข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

นอกจากนี้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังสนองความต้องการพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งอยู่ในวัยรุ่น อันเป็นวัยที่ต้องการความเป็นอิสระ เขาพยายามที่จะแสวงหาการยอมรับและสนับสนุนจากเพื่อนรุ่นเดียวกัน วัยรุ่นจะเปิดเผยกับเพื่อนรุ่นเดียวกันมากกว่าผู้ใหญ่ การสนับสนุน

จากเพื่อนรุ่นเดียวกันจะทำให้วัยรุ่นกล้าแสดงออก ซึ่งจะทำให้หน้าปฏิกิริยาต่าง ๆ มาอภิปรายกัน เขาเต็มใจที่จะฟัง พยายามเข้าใจและยอมรับความคิดเห็นและการเสนอแนะจากเพื่อนรุ่นเดียวกันมากกว่าผู้ใหญ่ (วัชรวิทย์ ทรัพย์มี 2522 : 179) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นต้องการการยอมรับจากเพื่อนรุ่นเดียวกันมากกว่าจากผู้ใหญ่ กวญเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

ข้อเสนอแนะ

1. ควรวิจัยเปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองโดยใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับวิธีการอื่น ๆ เช่น กลุ่มสัมพันธภาพ กลุ่มฝึกอบรม เป็นต้น
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบผู้นำเป็นผู้กำหนดหัวข้ออภิปราย โดยใช้สื่อในการนำเข้าสู่หัวข้ออภิปราย อื่น ๆ เช่น เทปเรื่องสั้น สไลด์ หรือหนังสือ เป็นต้น
3. ควรศึกษาลงของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลในระดับประถมศึกษา เพื่อความมั่นใจในระดับประถมศึกษานั้นเราสามารถใช่วิธีการใดเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เด็กได้ดียิ่งกว่า
4. ควรศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลกับตัวแปรทางจิตวิทยาอื่น ๆ เพื่อรู้ว่าใช้ใดหรือไม่ หรือวิธีการใดเหมาะสมกับตัวแปรใด เช่น พฤติกรรมการก้าวร้าว พฤติกรรมต่อต้านระเบียบข้อบังคับของโรงเรียน เป็นต้น
5. ควรศึกษาเปรียบเทียบวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีความดีในการปรึกษาต่างกัน
6. ควรมีการติดตามผลความคงทนของความเชื่อมั่นในตนเอง

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- คมเพชร ฉัตรศุภกุล กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน แสงรุ่งการพิมพ์ 2522, 118 หน้า
- จินตนา เพียรพิจิตร การพัฒนาโนภาพแห่งตนโดยการปฎิภาสเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 136 หน้า
- X2 จำเนียร ช่างโชติ และนวลศิริ เปาโรหิต เทคนิคการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัย
รามคำแหง 2521, 200 หน้า
- เจริญ ไชยชนะ ฝึกกำลังใจ โดย ไชยวัฒน์ (นามแฝง) เสริมวิทย์บรรณาการ
ม.ป.ป., 268 หน้า
- ฐิติ อ่อนโคกสูง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่น
ในตนเองกับคุณธรรมแห่งพลเมืองดี ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา
ประสานมิตร 2516, 104 หน้า
- ฐิติ หลักเพชร ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูกับความเชื่อมั่นในตนเองและ
คุณธรรมแห่งพลเมืองดี ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร 2517, 101 หน้า
- การณิ วงษ์อยู่น้อย การพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์โดยวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2525, 75 หน้า
- X2 เกโซ สนวนานนท์ "ทางสร้าง ความเชื่อมั่นในตนเอง" รวบรวมข้อเขียนและบทความ
ทางจิตวิทยา 2516, 622 หน้า
- _____ จิตวิทยาสังคม โอเคียนส์โตร 2510, 157 หน้า
- ทองเรือน ธรรมชกุล กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พิมพ์โลก 2520, 222 หน้า
- นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม การศึกษามุขภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเอง ความภาคภูมิใจ
ในตนเองของนักเรียนชั้น มศ. 3 ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุตรดิตถ์ ปริญญาณิพนธ์
กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2519, 76 หน้า
- นิภา นิษายน เอกสารประกอบการเรียนวิชาจิต 221 จิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ม.ป.ป., 186 หน้า

นีออน กลิ่นรัตน์ "ทำไมเราจึงทำตามอย่างกัน" กุรุปริทัศน์ 12 : 42 - 45

ธันวาคม 2523

ปราณี เถกิงพล การแนะแนวและการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2520,

362 หน้า

พเยาว์ พูลเจริญ เปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับรายบุคคลที่มีต่อการปรับตัว
ของนักศึกษาพยาบาลโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี ปรินิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 98 หน้า

พิสิทธิ์ สารวิจิตร คู่มือพัฒนาความรู้โรจน์และส่งเสริมความก้าวหน้านักเรียน

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2508, 258 หน้า

ภรณี ชรรมาภรณ์พิลาศ การศึกษสาเหตุการหนีเรียนของนักเรียนห้าคนพร้อมทั้งวิธีการ
ให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือ ปรินิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร

2513, 156 หน้า

⊗ ราชวี พัฒนรังสรรค์ จิตวิทยาแนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูจันทระเกษม 2522,
250 หน้า

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ สถิติทางการศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 2 ทวีกิจการพิมพ์
2522, 287 หน้า

ละม้ายมาศ ศรีหัตถ์ และคณะ อิทธิพลของสังคมต่อการพัฒนาการของเด็กที่ตำบลนาบ่า
อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี รายงานการวิจัย ฉบับที่ 9 ของสถาบันระหว่างชาติ
สำหรับคนพิการเรื่องเด็ก คุรุสภา 2510, 184 หน้า

วรรณ พรมบุญมย์ "วิธีการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม" แนะแนว 56 : 25 - 26
เมษายน - พฤษภาคม 2521

วชิรี ทรัพย์มี การแนะแนวในโรงเรียน ไทยวัฒนาพานิช 2520, 137 หน้า

_____ "การให้คำปรึกษาหารือเป็นกลุ่มแก่วัยรุ่น" แนะแนว 36 : 38 - 43

ธันวาคม 2517 - มกราคม 2518

⊗ วชิรี ชูระคำ "เทคนิคการแนะแนวในการสัมภาษณ์ให้คำปรึกษา" แนะแนว
54 : 55 - 67 ธันวาคม 2520 - มกราคม 2521

วิญญู พูลศรี ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน
ความวิตกกังวลในการเรียน นิสัยและทัศนคติทางการเรียนของนักศึกษาระดับ
ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูง วิทยาลัยครูเชียงใหม่ ปรินิญาณพนธ์
 ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2523, 73 หน้า

วิสันต์ พันทะวงศ์ ศิลปการพูดและการครองใจคน เสริมวิทยะบรรณาการ 2523,
 331 หน้า

วรารักษ์ ลิ้มสุวพันธ์ ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับปรุงตัวค่านิยมของกลุ่ม
นักเรียนที่ถูกเพื่อนชิงชัง ซึ่งได้รับการฝึกการรับรู้ลึกก่อน กับกลุ่มที่ไม่ได้รับ
การฝึก วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2522, 105 หน้า

วรารักษ์ อินทรชัยศรี ความสัมพันธ์ระหว่างความขัดแย้งกับพ่อแม่ และการยอมรับ
ตนเองและความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กวัยรุ่น ปรินิญาณพนธ์ กศ.ม.
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2518, 86 หน้า

วราวุฒิ ขนวรานิข "การให้คำปรึกษา" แนะแนว 70 : 52 - 61 สิงหาคม -
 กันยายน 2523

วีระวัฒน์ พูลทวี ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มที่มีต่อสัมฤทธิ์ผลใน
การเรียน นิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน
อุโมงค์ จังหวัดลำพูน ปรินิญาณพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 2523, 79 หน้า

ศึกษาธิการ, กระทรวง กรมการฝึกหัดครู พัฒนาการของครอบครัวและเด็ก
 กรมการฝึกหัดครู 2509, 585 หน้า

สมควร อภัยพันธุ์ เอกสารประกอบการเรียนวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะวิชาการ
 ศึกษา วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2507, 244 หน้า

สมพงษ์ ทิรพัฒน์ ความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการอบรมเลี้ยงดู และความรู้สึกรับผิดชอบ
 ปรินิญาณพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2517, 58 หน้า

- สวนา พรพัฒน์กุล ความสำนึกในหน้าที่พลเมืองของเด็กไทย รายงานการวิจัย ฉบับที่ 22 การศึกษา 2520, 79 หน้า
- สมุท ศิริโช วิธีสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง ประมวลสาส์น ม.ป.ป., 318 หน้า
- สุชา จันทน์เอม ปัญหาเด็กและวัยรุ่น โอเคียนส์ไตร์ 2510, 153 หน้า
- สุธีระพันธ์ กรลักณ์ "กลวิธีให้คำปรึกษาเฉพาะอย่าง" แนะแนว 39 : 71 - 84 มิถุนายน - กรกฎาคม 2518
- อนนต์ อนันตรังสี หลักการแนะแนว พิมพ์ครั้งที่ 2 ศูนย์กิจการพิมพ์ 2517, 195 หน้า
- อัมพา โชคดีศึกษเสถียร การสร้างทักษะในการให้คำปรึกษา แสงรุ่งการพิมพ์ 2514 107 หน้า
- อุดม สำอางค์กุล ลักษณะความเป็นผู้นำ เครื่องคิด และความเชื่อมั่นในตนเอง ของวัยรุ่นไทยภาคกลาง ปริญญาทิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2519, 72 หน้า
- อำนวย ทะพังก์แก "การศึกษาอิทธิพลของกรมให้คำปรึกษาหารือก่อนผลการเรียน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่" แนะแนว 4 : 66 - 72 มกราคม - มีนาคม 2513
- Andrew, W.R., "Behavioral and Client - Centered Counseling of High School Underachievers," Journal of Counseling Psychology. 18 : 93 - 96, March, 1971.
- Arbuckle, D.S. and A.V. Boy. "Client - Centered Therapy in Counseling Students with Behavior Problems," Journal of Counseling Psychology. 8 : 136 - 139, November, 1961.
- Barnes, Leona Walters. "The Effect of Group Counseling on the self concept and achievement of primary grade Mexican American. Pupils," Dissertation Abstract International. 38 : 5902 A, 1977.

- Baruch, D. New Ways in discipline. New York, McGraw-Hill Book Company Inc., 1968. 650 p.
- Blair, Glenn Myers. Educational Psychology. New York, Macmillan Company, 1968. 650 p.
- Blanchard, Wendell. Thailand - Its People its Society its. Coulture Connecticut. Hart Press, 1957. 432 p.
- Breckenridge, Marian Edgar. Child Development. London, W.B. Saunders Company, 1955. 497 p.
- Caplan, S.W. "The Effect of Group Counseling on Junior High School Boys's Concept of Themselves in School," Journal of Counseling Psychology. 4 : 124 - 128 February, 1957.
- ⑤ Caulfield, Thomas James. "The Effect of Using Vedio Taped Social Models in Elementary School Group Counseling with Low Sociometric Status Students," Journal of Counseling Psychology. 30 (5) : 1813 - 1814, November, 1970.
- Child Study Association of America. Our Children Today. New York, The Viking Press, 1952. 366 p.
- ✓ Coechran and Peters J. Herman, Guidance. An Introduction. Selected Readings. Ohio, Bells Howell Company, 1972. 552 p.
- Combs and Others. "Group Counseling Applying the Techniques," Group Guidance and Counseling in the Schools. New York, Meredith Corporation. 1971. 396 p.
- ✓ Crow Alice and Lester D. Crow. An Introduction to guidance, principle and practices. New York, American Book Company, 1962. 626 p.
- Dugger, Jame A. "A Study of Mecesurable Personal Factors of Leaders and Non - Leaders Among University Woman," Dissertation Abstract. 30 : 1817 A, 1969.
- Erving, Thomas N. and Gilbert, William. "Controlled Study of Effects of Counseling on the Scholastic Achievement of Student of Superior Ability," Journal of Counseling Psychology. 14 : 235 - 239, March, 1967.
- Gawrys, John Jr. and Bruce O. Brown. Group Guidance and Counseling in School. New York, McGraw - Hill Book Company, 1974.
- Gilbreath, Stuart H. "Group Counseling, Dependence and College Male Underachievement," Journal of Counseling Psychology. 14 : 449 - 453 September, 1967.

- Golonka, Lynne Mary. "The Use of Group Counseling with breast cancer patients receiving Chemotherapy," Dissertation Abstract International. 37 : 6362 A, 1977.
- Goodstein, I.B. and Grites. "Brief Counseling with Poor College Risks," Journal of Counseling Psychology. 5 : 318 - 321, April, 1961.
- Good, Carter Victor. Dictionary of Education. 3 rd. ed. New York, McGraw - Hill, 1973. 631 p.
- Guilford, Joy Paul. Psychometric methods. New York, McGraw - Hill, 1954. 597 p.
- Hansen, James C., and Other. Group Counseling : Theory & process. Chicago, Rand McNally College Publishing Company. 1976. 460.
- Hatch, Raymond N. and Stefflre Burford. Administration of Guidance Service. New Jersey, Prentice - Hall Inc., 1958. 466 p.
- Hedquist, Francis J. and Barry K. Weinhold. "Behavioral Group Counseling With Socially Anxious and Unassertive College Student," Journal of Counseling Psychology. 17 : 237 - 242, May, 1970.
- Hopkins, Kenneth D. and Gene V. Glass. Basic Statistics for the Behavioral Science. New Jersey, Prentice - Hall Inc., 1978, 436 p.
- Horace, B. English., Dynamics of Child Development. Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1961. 461 p.
- Horowitz, Leonard M. Elements of Statistics for Psychology and Education. New York, McGraw - Hill Book Company, 1974. 464 p.
- Joel, Walther and David Shapiro. "Some Principles and Procedures in Group Psychotherapy," Journal of Psychology. 29 : 77 - 88, January, 1950.
- Kemp, C. Gration. Group Counseling. New York, McGraw - Hill Book Company, 1970. 321 p.
- Krumboltz, John D. and Carl E. Thoresen. Behavioral Counseling. New York, Holt Rinehart and Winston Inc., 1969. p. 80 - 83.
- McGowan, John F. and Lyle D. Schmidt. Counseling : Reading in Theory and practice. New York, Holt, Rinehart and Winston Inc., 1962. 623 p.

- Mackinnon, K.M. Consistency and Change in Behavior Manifestations. Bureau of Publications, Teacher Columbia University, New York, 1942.
- Mahler, Clarence A. Group Counseling in Schools. Boston, Houghton Mifflin Company. 1969. 234 p.
- Maslow, A.H. Motivation and Personality. New York, Harper, 1954. 411 p.
- Mitchel, Kenneth R. "Repeated Measures and the Evaluation of Change in the Individual Client During Counseling," Journal of Counseling Psychology. 16 : 522 - 527, March, 1969.
- Mussen, P. Henry and others, Child Development and Personalit Personality. New York, Harper & Row, 1969. 569 p.
- Nelson, Richard C. "Organizing for Group Counseling," Group Counseling Theory, Research and Practice. Washington, D.C., APGA Press, 1973, 367 p.
- * Ohlsen, Merle M. Group Counseling. New York, Harcourt Bace and World Inc., 1970. 303 p.
- _____ Guidance Services in the Modern School. New York, Harcourt Bace and World Inc., 1964. 515 p.
- / Painter, J.J. "An Investigation of the Relationship Between Self - Confidence, Personality and Related Behavior Among Males," Dissertation Science. 29 : 7608, 1968.
- / Patterson, C.H. Theories of Counseling and Psychotherapy. 2nd. ed., New York, Harper & Row, 1973. 554 p.
- Powdermaker, E.B. and I.D., Frank. Psychotherapy. Cambridge, Mass, Harvard University Press. 1953.
- D Rogers, Carl R., Counseling and Psychotherapy, newer concepts in practices. Cambridge, Mass, Houghton Mifflin 1942. 450 p.
- Williamson, E.G. and J.D. Boley. Counseling and Discipline. New York, McGraw-Hill Book Company Inc., 1949. 387 p.

ภาคผนวก ก.

สรุปการอภิปรายของสมาชิกและตัวอย่างการสนทนา
ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 4
สรุปผลการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลและตัวอย่าง
การให้คำปรึกษารั้งที่ 3

สรุปการอภิปรายของสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับกลุ่มทดลองทั้งหมดรวม 10 ครั้ง ซึ่งสรุปผลการอภิปรายของสมาชิกได้ดังนี้

- | | |
|-------------|---|
| ครั้งที่ 1 | ประมัตติและสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกด้วยกัน |
| จุดมุ่งหมาย | เพื่อให้สมาชิกทราบระเบียบ กฎเกณฑ์ทั่วไปและหน้าที่ของสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและให้สมาชิกสร้างความคุ้นเคยกัน |
| สรุปผล | สมาชิกทำความรู้จักกันอย่างทั่วถึง และมีการซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างละเอียด |
| ครั้งที่ 2 | อภิปรายในหัวข้อ "ถ้าท่านต้องเป็นสัตว์ ท่านจะเลือกเป็นสัตว์อะไร" |
| จุดมุ่งหมาย | เพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น เกิดความรู้สึกปลอดภัย เข้าใจความรู้สึกนึกคิดและบุคลิกภาพของกันและกันมากขึ้น |
| สรุปผล | สมาชิกทั้ง 8 คน อยากเป็นสัตว์ต่าง ๆ ไม่เหมือนกันเลย คือ
คนที่ 1 อยากเป็นแมงมุม เพราะสร้างรังได้สวยถึงแม้ตัวไม่สวย แต่ก็มีความสามารถ
คนที่ 2 อยากเป็นผีเสื้อ เพราะมีอิสระและเป็นประโยชน์ต่อโลก คือช่วยผสมเกสร
คนที่ 3 อยากเป็นปลาอยู่ในตู้เลี้ยง เพราะปลอดภัยไม่ถูกรังแกและมีคนคอยดูแลเอาใจใส่
คนที่ 4 อยากเป็นลูกหมาขนปุกปุย เพราะออกไปเที่ยวบ้างบางครั้งและมีประโยชน์ต่อคน
คนที่ 5 อยากเป็นแมวสวย ๆ เพราะน่ารักใคร ๆ ก็รัก
คนที่ 6 อยากเป็นช้างป่า เพราะมีกำลังมากและมีอิสระ
คนที่ 7 อยากเป็นไก่ เพราะสวยมีประโยชน์ต่อมนุษย์และมีอิสระในการคุ้ยเขี่ยอาหาร |

คนที่ 8 อยากรู้อยากเห็น เพราะมีอิสระและสร้างความสวยงามแก่โลก
มีประโยชน์ต่อโลกมนุษย์

ครั้งที่ 3

อภิปรายในหัวข้อ "ถ้านักเรียนมีแก้วสารพัดนึก จะขออะไรก็ได้
นักเรียนจะขออะไรออกมา 3 ข้อ

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตนเองมากขึ้น ให้รู้สึกปลอดภัยที่จะเล่าเรื่อง
ราวของตนเอง เข้าใจและยอมรับในความรู้สึกนึกคิดของตนเอง
และสมาชิกอื่น

สรุปผล

สมาชิกส่วนใหญ่อยากมีที่อยู่อาศัยที่สุขสบายเป็นของตนเอง มีสุขภาพ
สมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคภัยมาเบียดเบียน มีฐานะมั่นคง มีสติ
ปัญญาดี มีอาชีพที่สุจริตมีเกียรติในอนาคต อยากทำตนให้เป็นประ-
โยชน์ต่อส่วนรวม และอยากให้ชาวโลกอยู่กันอย่างสงบสุข แต่มี
เพียงคนเดียวที่มีความคิดแตกต่างจากคนอื่น คืออยากให้ตนเอง
ระลึกชาติได้ เพราะอยากรู่ว่าชาติก่อนตนเองเกิดเป็นอะไร เคยทำ
อะไรไว้ม่าง เพื่อจะได้นำประโยชน์ชดเชยสิ่งที่ได้ทำไม่ดีในชาติ
ก่อน ตลอดจนอยากใช้ชีวิตอย่างสงบในชีวิตรับบิณฑบาต ถ้าเป็นไปได้
จะบวชชีเมื่อแก่

ครั้งที่ 4, 5

หัวข้ออภิปราย "จงบอกข้อดีข้อเสียของตนเองมาสัก 3 ข้อ"

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง สำนักรวจตนเองและเพื่อนสมาชิก
เกิดการเข้าใจและยอมรับ และเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
ยิ่งขึ้น

สรุปผล

สมาชิกแต่ละคนสรุปลักษณะนิสัยของตนเองที่ดีและไม่ดีได้เหมือน ๆ
กัน ส่วนที่ดีได้แก่ เป็นคนขี้เมื่อย ใจดีต่อเพื่อน ชอบช่วยเหลือ
คนอื่น มีความรับผิดชอบ เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ส่วนข้อเสียของสมา-
ชิกพอสรุปได้ดังนี้คือ เป็นคนใจน้อย โกรธนาน ทำอะไรไม่แน่ใจ
ว่าทำถูก เรียนไม่เก่ง มาสาย ทำงานไม่เรียบร้อย ชอบหลับใน

เวลาเรียน พวกไม่เพราะ ไม่กล้าแสดงออก มีความท้อถอยในงาน
ที่ทำ ซึ่งข้อเสียเหล่านี้สมาชิกแต่ละคนช่วยเสนอวิธีแก้ไข

ครั้งที่ 6, 7, 8 และ 9 อภิปรายในหัวข้อ "ปัญหาที่สมาชิกขาดความเชื่อมั่นใน
ตนเอง"

จุดมุ่งหมาย เพื่อขอความคิดเห็นและขอเสนอแนะวิธีการแก้ไขปัญหาจากกลุ่ม
สรุปผล สมาชิกแต่ละคนมีปัญหาแตกต่างกันดังนี้คือ

- คนที่ 1 เมื่อทำข้อสอบแล้วมักไม่แน่ใจว่าจะทำถูกต้องออกมาถาม
เพื่อนหลังสอบเสร็จทุกครั้ง กลุ่มเสนอแนะให้เตรียมตัวก่อน
ให้พร้อมโดยหาข้อมูลให้มากที่สุด และเสนอว่าควรเชื่อมั่น
ในตนเองให้มากกว่าที่เป็นอยู่เพราะคนอื่นไม่ได้ทำอะไร
ถูกต้องเสมอไป และเขาอาจจะไม่รู้จริงก็ได้
- คนที่ 2 เมื่อทำอะไรแล้วมักถูกแหยงหรือดูคาวอยู่เสมอ ทำให้ไม่มั่น
ใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ กลุ่มเสนอแนะวิธีแก้
ปัญหาว่าให้พูดคุยกับแม่ให้รู้เรื่อง และคุยกับน้องเพื่อแก้สาเหตุ
ที่ทำให้แม่แหยงหรือดูคาวโดยน้องเป็นต้นเหตุ หลายคนเสนอว่า
ปลงเสียถ้าแก้ไม่ได้ และให้น้องเป็นเพื่อนเข้าไปเสีย ถ้า
มั่นใจว่าทำถูกต้องให้หาคู่ไปสักวันแม่ก็จะเห็นเอง
- คนที่ 3 ไม่กล้าออกไปรายงานหรือแสดงความคิดเห็นหน้าชั้นเรียน
หลังจากอภิปรายปัญหาหาสาเหตุแล้วกลุ่มเสนอแนะให้
สมาชิกเจ้าของปัญหาวางแผนล่วงหน้าในการทำงานแล้ว
ทำตามแผนนั้น และเสนอให้ลองหัดพูดรายงานหน้ากระดาน
เพื่อจะได้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นเวลาไปรายงาน
จริงหน้าชั้นเรียน
- คนที่ 4 ไม่มั่นใจในความสามารถของตนในการทำแบบฝึกหัด ต้อง
ทำในเศษกระดาษก่อนทุกครั้ง โดยเฉพาะวิชาเลขและฟิสิกส์

สมาชิกในกลุ่มซักถามหาสาเหตุพบว่า เป็นเพราะสมาชิกผู้นี้ไม่เข้าใจเวลาเรียนเนื่องจากเมื่อไม่เข้าใจแล้วไม่กล้าถาม สมาชิกในกลุ่มเสนอแนะ เตรียมเนื้อหาในเรื่องที่จะถามให้พร้อมแล้วถามเมื่ออยู่นอกเวลาเรียน หรือให้ถามเพื่อนคั้ง ๆ อาจารย์ไคยินจะไค้ตอบพยายามศึกษาจากเพื่อน หรือให้เพื่อนถามให้ และลองถามเองโดยไม่มองหน้าเพื่อนจะไค้ไม่อายและกล้าถาม สมาชิกเลือกเอาข้อเสนอแนะที่ว่า ศึกษาเนื้อหาที่จะถามให้พร้อมแล้วพยายามลองถามเอง

คนที่ 5,6 มีปัญหาแบบเดียวกันคือ ไม่กล้าออกไปรายงานหน้าชั้นคนเดียว เวลาออกไปรายงานมักมือสั่นและใจสั่นทุกครั้ง เวลาพูดก็ไม่กล้ามองหน้าใคร

สมาชิกในกลุ่มอภิปรายซักถามถึงสาเหตุแล้วเสนอแนะวิธีแก้ไขดังนี้คือ ให้คิดว่าห้องนั้นไม่มีใครเลย ทำเป็นไม่สนใจที่เพื่อนแซว ชมใจตนเองโดยคิดว่าทุกคนในห้องเป็นเพื่อนสนิททั้งนั้นถือว่าเป็นการคุยกันธรรมดา หายใจลึก ๆ แล้วก็นอนหายใจ พูดเสียงคั้ง ๆ ให้ต่ำบ่อย ๆ แล้วก็จะขึ้นไปเองและเสนอแนะให้ลองจ้องตาตนเองในกระจกและมองหน้าสมาชิกคนอื่น ๆ เวลาพูดเพื่อฝึกไปค้วย

คนที่ 7 ไม่กล้าไปไหนคนเดียว เพราะไม่กล้าตัดสินใจเองเวลาพบปัญหา

สมาชิกในกลุ่มอภิปรายซักถามปัญหาแล้วให้ขอเสนอแนะให้ลองตัดสินใจเองในเรื่องง่าย ๆ ก่อนและหัดไปไหนคนเดียวบ้างในที่ที่แน่ใจว่าปลอดภัยและไม่มีปัญหาใด ๆ เกิดขึ้น โดยให้เหตุผลว่าในชีวิตจริงไม่มีใครติดตามสมาชิกคนนี้ไปไค้ทุกที่และตลอดชีวิต สมาชิกคนนี้เห็นค้วยและรับว่าจะพยายามทำ

คนที่ 8 เวลาซื้อของไม่กล้าต่อรองราคาของ และรู้สึกไม่สบายใจเมื่อ

ทอราคาแล้วแม่ค้าไม่ให้และว่าเสียศีล

สมาชิกในกลุ่มอภิปรายซักถามและให้ข้อเสนอแนะว่า ไปหลาย ๆ ร้าน ตามแต่ละร้านว่าลคไค้ไหม ลคไค้เท่าไร ตามหลาย ๆ ร้าน แล้วเลือกร้านที่ราคาถูกที่สุด เวลาจะทอราคาให้ถามก่อนว่าทอไค้ไหม ถ้าแม่ค้าบอกทอไค้จึงทอ ถ้าทอแล้วแม่ค้าว่าหรือดาก็ไม่ต้องไปสนใจเพราะเขาไม่มีเหตุผล

ครั้งที่ 10

อภิปรายสรุปประโยชน์ของการ เข้ารับคำปรึกษาแบบกลุ่มและให้ข้อเสนอแนะ

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองว่าได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้าร่วมและเสนอแนะความคิดเห็นต่าง ๆ อันจะเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อไป

สรุปผล

สมาชิกสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการ เข้ารับคำปรึกษาแบบกลุ่มได้ดังนี้คือ

- ทำให้รู้จักตนเองและเพื่อนดีขึ้น
- เข้ากับเพื่อนไค้ดีขึ้น
- เข้าใจเพื่อนไค้ดีขึ้น
- มีความกล้ามากขึ้น
- ทำให้เกิดความสามัคคีภายในกลุ่ม ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- ทำให้เกิดความคิดแปลกใหม่ในทางที่ดีต่อสังคม
- ทำให้เป็นคนซื่อสัตย์เก็บความลับได้
- ทำให้เป็นคนตรงต่อเวลา รุ้หน้าที่
- ทำให้กล้าเผชิญกับความจริง
- ทำให้เกิดความคิดสร้าง
- ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ มีดังนี้

- ควรมีจำนวนครั้งมากกว่านี้
- ไม่ควรอยู่ในที่พลุกพล่าน
- ไม่ควรเลิกเย็นเกินไป
- ควรกำหนดเวลาให้แต่ละคนพูด
- ควรเลือกทำในเวลาว่างจริง ๆ
- ควรมีกิจกรรมร่วมกันระหว่างสมาชิก เช่น ไปเที่ยวเป็นกลุ่ม
- ควรมีสมาชิกน้อยกว่านี้

ตัวอย่างการสนทนาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 4 (บางส่วน)

หัวข้ออภิปราย	จงบอกข้อดีและข้อเสียของ ตนเองมากนละ 3 ข้อ
จำนวนสมาชิก	สมาชิก 8 คน (นามสมมุติ) ผู้นำ 1 คน
สถานที่	ห้องแนะแนวโรงเรียนชลบุรี"สุบรรพ"
เวลา	16.00 น. ถึง 17.30 น. วันที่ 23 ธันวาคม 2525

ผู้นำ	ครั้งที่แล้ว เราอภิปรายกันในหัวข้อที่ว่านักเรียนมีแก้วสารพัดนึก นักเรียน อยากจะได้อะไร ทุกคนได้เสนอให้กลุ่มทราบและอภิปรายกันไปแล้ว ใครกลับไปแล้วคิดอะไรอยากจะได้เพิ่มเติมอีกไหม....เมื่อไม่มีวันนี้ เราจะพูดถึงข้อดีและข้อเสียของตนเอง
โก	ดีเราคิดว่าตนเองเป็นไอ้ใหม่ละ
ผู้นำ	ข้อดีข้อเสียที่คิดว่าตนเองมี แล้วเพื่อนๆจะได้ช่วยกันพิจารณาว่าที่เชื่อว่า ข้อดีอาจจะไม่ใช่ข้อดีก็ได้ หรือที่ว่าข้อเสียจริงๆแล้วอาจจะไม่ใช่ข้อเสีย อะไรเลย เพื่อนนักเรียนจะได้นำไปปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น ใคร จะเป็นคนเริ่มก่อนละ
สุ	ที่พูดข้อดีหมายความว่าเรามีอะไรบ้าง
ผู้นำ	ที่เรากล่าวมีข้อดีอะไรบ้าง เพราะที่เพื่อนเห็นอาจจะไม่ตรงกับที่เรา คิดไว้ก็ได้ ไม่มีใครรู้จักตัวเราดีเท่าตัวเราหรอก จริงไหม ยกเว้นบาง เรื่องเราอาจมองข้ามไป เอาว่าใจใครจะเป็นคนเริ่มก่อน
โก	ข้อดีที่โกคิดว่า เป็นข้อดีของโกคือ ยิ้มง่าย เพราะเพื่อนเห็นหน้าทีไร เห็นแต่ยิ้มไม่เคยเห็นหน้าบึ้งสักที โกร่ง่าย หายเร็ว ไม่ชอบโกรธใคร นานแป๊บเดียวก็หายแล้ว แล้วก็รู้สึกว่าการแสดงออกแต่ต้องเป็นบาง โอกาสด้วยนะคนมากเซ็น แล้วอีกอย่างหนึ่งก็มีความขยัน แต่ก็มี ข้อเสียที่ว่าทำงานช้าบางครั้งก็ขี้ทอด ทำงานค้างงะนะ ยกตัวอย่าง ข้อที่กล่าวไม่เสร็จสักทีอะไรเงี้ยะ ที่คิดว่ามีเท่านี้
ณา	ที่ว่ายิ้มง่าย คิดว่าเป็นข้อดีเพราะอะไร

- โก๋ การยิ้มทำให้สดชื่น ใครเห็นยิ้มก็รู้สึกสดชื่น ถ้าเห็นแต่หน้าบึ้งแล้วก็มีจิตใจ
ไม่สบาย ถ้าเราอยากให้อะไรเขายิ้มกับเรา เราก็ยิ้มกับเขาก่อน ที่โก๋ยิ้มง่าย
เพราะต้องการเป็นมิตรกับทุกคน
- ผู้นำ คิดว่าโก๋มีข้อดีอะไรอีกนอกจากยิ้มง่าย โกรธง่ายหายเร็ว กล้าแสดงออก
โกรธง่ายนี่จริงไหม เพื่อนๆโกรธที่ผู้หญิงห้องเดียวกับ โก๋
- พร ไม่เคยเห็นเขาโกรธเลย
- โก๋ มันโมโหเคี้ยวเคี้ยวก็หาย
- นัย เพื่อนไม่ทันสังเกตเห็นไรไหม
- โก๋ คิดว่าเพื่อนไม่ทันสังเกตเห็น ในห้องนั้นกะโก๋เป็นรองหัวหน้าโดยมากพูดอะไร
แล้วเพื่อนไม่ค่อยเชื่อถึงโมโห บางทีก็ปล่อยเขาไป จะทำอย่างไรก็ช่างเขา
แล้วใจไม่สบาย
- ทิพย์ ก็บังคับเลยสิ
- โก๋ ไปบังคับเขามากไม่ได้ละ
- ฉา ที่จริงโก๋ยังมีข้อดีคือว่า สดใสอารมณ์สดชื่น
- นุช เรียบร้อยด้วย
- นพ พูดเพราะเป็นกันเองกับเพื่อนๆก็
- ศุ พูดเก่งครับ
- โก๋ พูดเก่งกับพูดมากเหมือนกันไหมคะ
- ศุ พูดเก่งในทางที่มีสาระยังงี้
- ผู้นำ เพื่อนๆยอมรับไหม
- สมาชิกทุกคน ยอมรับ
- ผู้นำ โก๋จะยอมรับไหมเพื่อนๆบอกว่าเธอเรียบร้อยและเป็นกันเองกับเพื่อนๆ
- โก๋ ที่ว่าเรียบร้อยก็ต้องขอขอบคุณ บางครั้งโก๋ชอบเล่นเป็นเด็กๆงี้ละ
บางทีเพื่อนๆว่า
- ศุ ก็ยังเด็กนี่ครับ

- โก๋ เรียบร้อยนี้หมายความว่าอย่างไร ถ้าหมายความว่าไม่แต่งกายมีกระเป๋าม
ละก็ใช่
- นุช ใช่
- ผู้นำ นัยมีความเห็นอย่างไรบ้างเกี่ยวกับโก๋
- นัย มีความคิดริเริ่ม
- ผู้นำ เพื่อนๆก็เห็นคล้ายๆกับที่โก๋คิด คือเห็นว่าโก๋เป็นคนขี้ม่ง่าย ถ้าวางแสดงออก ซึ่ง
นับว่าเป็นลักษณะที่ดีซึ่งควรจะให้มันต่อไป มีใครไม่เห็นด้วยกับข้อคิดของโก๋ไหม
.... (งีบ) แล้วมีข้อเสียที่คิดว่าควรแก้ไขอะไรบ้าง
- โก๋ ข้อเสียมีค่ะ ทำงานช้าไม่วางแผนอะไร
- ศุ เคยได้ยินสุภาษิตที่ว่าช้าๆได้พร้าสองเล่มงามไหม
- โก๋ แต่โก๋ช้าแล้วเสียค่ะ .
- นุช เช่นอะไรบ้าง
- โก๋ ทำการบ้านแล้วกลับบ้านต้องช่วยทำงานบ้าน ถ้าจะขึ้นไปทำการบ้านก็คิด
แม็กให้นอน ไม่ได้นอนดึกหรอกค่ะ เขากลับนอนดึกนะคะ
ก็เริ่มต้นช้า
- ศุ นอนดึกก็กลัวอมสิ
- โก๋ ไม่กลัวหรอกเพราะตอนนี้อายุให้อมอยู่
- ผู้นำ ทำงานช้าทุกอย่างเลยหรือ
- โก๋ ค่ะ ทำงานบ้านนี่ค่ะ
- นุช ช้าเพราะอะไร
- โก๋ โก๋กำลังคิดหาวิธีอยู่ว่าทำยังไงถึงจะเร็วขึ้น
- ผู้นำ เราต้องหาสาเหตุก่อนว่าช้าเพราะอะไร ช้าตอนไหน ช้าเพราะตอนเขียน
หนังสือหรือช้าเพราะคิดช้า หรือสมองเราไม่ค่อยไว สมองเราต้องใช้เวลา
จึงจะใช้ความคิดได้
- โก๋ โดยมากมักจะเขียนช้ามากกว่า และบางอย่างมันไม่น่าจะคิดมากหนุกก็คิดมาก
ส่วนมากไปคิดมากกว่าคนอื่น

- นพ แล้วเราไปคิดอะไร
- ศุ เราไม่เคยเห็นเลย
- ผู้นำ ไก่รู้สึกตอนไหนว่า เอ๊ะ / เรื่องนี้ไม่ควรคิดมาก ที่จริงไม่ควรคิดมาก
- ไก่ บางทีรู้สึกตอนนั้น แต่ใจยังอยากจะคิดว่าทำไมถึงเป็นอย่างนั้น อะไรอย่างนั้น
- นพ ไม่ทราบว่ เวลาทำอย่างอื่นที่ไม่ใช้ความคึกคะซ่าไหม
- ไก่ เวลาทำงานก็ซัดๆ เวลาแม่ทำแป็บเดียวเสร็จ แต่ไก่ทำเป็นชั่วโมง
- ศุ ดูแม่ทำมานานหรือยังครับ
- ไก่ แพ้จะว่าไก่ทำอะไรช้าไม่ทันกัน
- ศุ เราอาจจะนึกไปเองก็ได้ มันอาจจะไม่ทันใจผู้ใหญ่ เราเพิ่งทำ มันก็ช้ากว่า เราสองจับเวลาดูสิครับ สมมุติวันนี้ทำสัก 10 นาที พุ่งทำ 9 นาที
- ไก่ ลดไปเรื่อยๆครึ่งละนาทีเดียว
- ไก่ หุ่ยช้าเสร็จก็พลก่เวลานี้ละ
- ศุ ไม่นั่นก็ทำเป็นการบ้านหรืออะไรก็ได้ จักเวลาของเราเองเลยว่าวันนี้เราจะทำงานกี่นาที เราตั้งเวลาไว้เลยว่าเสร็จในเวลาเท่านั้น
- ไก่ บางทีก็ทำไม่ได้ เพราะตอนเย็นๆมันง่วงนอนอยากจะนอน
- ชิต ก็นอนมันเลย
- ไก่ แม่ไม่ให้นอนนี่ละ ถ้าได้นอนอยู่ดึกเท่าไรก็ได้ แม่ไม่ให้นอนก็ง่วงอยู่เรื่อย ทำอะไรนี่ก็ง่วง
- พิพย์ ดี! หลังก็ทำตั้งแต่เล็ก เรียนตอนเย็น
- ไก่ ในช่วงห้าโมงถึงสามทุ่ม ช่วงนั้นจะง่วงถ้าได้นอนแล้วตื่นขึ้นมาก็หาย
- พร หอดึกแล้วทำงาน คนอื่นนอนกันหมด ก็กว่นเข่าอีก
- ไก่ คือนอนนั้นนอนประมาณกี่นาที
- ไก่ บางทีก็ครึ่งชั่วโมง หรือสักครึ่ง
- ศุ สามนาทีได้ไหม ครูเหี่ยว
- ไก่ ได้ แต่ต้องไม่มีใครมาทวน

ชิต ถ้าไม่มีใครมาทวงก็ยาวเลย
 ผู้นำ แล้วที่ว่าย่อท่อหรือท่อลอยในงานที่ทำ
 ไก่ งานทำส่งนี้แหละค่ะ ใจคิดว่าทำได้แต่พอทำไปแล้ว ทำไม่รู้สีกมันเยอะเหลือเกิน
 ใจไม่อยากจะรู้แล้วทำไมไหว และตอนนี้ทางบ้านมีปัญหาวางบ้านด้วย
 เรื่องของพี่สาว เมื่อก่อนเรียนอยู่กรุงเทพฯไม่ต้องทำอะไร อยู่ก็ช่วยบ้าง
 ไม่ได้คิดอะไร แต่ตอนนี้พี่สาวไม่ได้เรียนแล้วก็ต้องช่วยมาก มีพี่สาวมาช่วย
 บ้างบางเวลาเท่านั้น
 ชู โอ้ปากหัวเลย
 ผู้นำ ไก่รู้สึกท่อลอยหูกอย่างเลยหรือ
 ชัก เป็นบางอย่าง
 พร แล้วไม่คิดจะรู้หรือ
 ไก่ คิดรู้แต่ไม่มีกำลังใจค่ะ เห็นสภาพแวดล้อมแล้ว
 นุช สภาพแวดล้อมเป็นอย่างไร
 ไก่ ไม่ได้ค่ะ ทำให้เราคิดมากแล้ว ทำให้จิตใจไม่สบายไปด้วย
 ชู ไม่ดี ไม่ดีก็อย่าไปคิด
 ไก่ พยายามจะไม่คิดแล้ว แต่ก็อดคิดไม่ได้
 พร คิดยังงี้
 ไก่ คิดจะกลับมาทำใหม่ มันไม่เสร็จ
 ณ งานอย่างเดียวกันหรือ
 ไก่ ใช่
 ชู ถ้าเกิดปัญหาแบบนี้จะทำอย่างไรดี
 ผู้นำ หิพย์มีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องนี้
 หิพย์ หนูว่าแกยาก นอกจากเมื่อมีงานอะไรเราก็รีบทำให้เสร็จ ถ้าทำไม่เสร็จ
 เพราะ ทำไม่ได้หรือคิดไม่ออก เราก็เลิกคิดมันเลย หางานอื่นมาทำเสีย
 ก็จะเลิกคิดไปเอง
 ผู้นำ มีใครจะเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้อีกไหม

.....

ผู้นำ เท่าที่เพื่อนๆคุยกันมาโก้คิดว่าจะแก้ไอเรื่องนี้อย่างไร

โก้ จะลองนำเอาวิธีที่เพื่อนๆเสนอส่งไปให้ดู

ผู้นำ นอกจากนี้ โก้คิดว่าตนเองยังมีข้อเสียอะไรอีก

โก้ ไม่มีแล้วค่ะ

ผู้นำ เพื่อนๆคิดว่าโก้มีอะไรที่เราอยากให้แก้ไขไหม

สมาชิกทุกคน ไม่มีแล้ว

ผู้นำ สรุปแล้วโก้ก็มีข้อดีคือเป็นคนขี้มง่ายโกร่ง่ายหายเร็ว กล้าแสดงออก
เท่าที่ถกกันวันนี้ และเพื่อนๆได้เพิ่มเติมว่านอกจากโก้จะมีข้อดีตามที่บอกแล้ว
โก้ยังเป็นคนเรียบร้อย พูดเก่งอีกด้วย ส่วนข้อเสียก็มีทำงานช้าแล้วเก็บ
มาคิดถ้าทำไม่เสร็จ ซึ่งเพื่อนๆก็เสนอแนะให้ทำตารางทำงานจะได้ทำให้
เสร็จได้เร็วขึ้น ถ้าทำไม่เสร็จแล้วคิดมากก็ให้ทำงานอื่นมาทำอย่าอยู่ว่าง
มีใครอยากจะเพิ่มเติมอีกไหมคะ

สมาชิกทุกคน ไม่มี

ผู้นำ เมื่อไม่มี เราก็เริ่มคนต่อไปได้

.....

สรุปผลการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลกับกลุ่มควบคุมทั้งหมดรวม 5 ครั้ง
ซึ่งสรุปผลการให้คำปรึกษาได้ดังนี้

คนที่ 1 ชื่อ กักดี (นามสมมติ)

ประวัติส่วนตัว พ่อแม่แยกทางกัน ตนเองอยู่กับแม่ เป็นลูกคนที่ 2 แม่ขายน้ำแข็งไส
ใส่รถเข็น พี่น้องไม่เรียนหนังสือ ขณะนี้ทำงานพิเศษทำคือ
ขายเครื่องสำอางเວວນ

ปัญหา ไม่กล้าออกขายเครื่องสำอาง

จำนวนครั้งที่มาพบ 5 ครั้ง

สรุป ครั้งแรกที่มาหาเมื่ออาการประหม่าไม่ค่อยพูด ใจแคบๆ ต่อมาเมื่อ
ได้คุยกันแล้วพบว่าอาชีพขายเครื่องสำอางไม่ใช่เรื่องน่าอาย เพราะ
เป็นอาชีพสุจริต ไม่มีกฎหมาย แถมยังมีรายได้ดีกว่า และ
ลองให้เขาขายเครื่องสำอางให้ดู โดยให้ผู้ให้คำปรึกษาเป็นลูกค้า
ที่เขาจะไปขาย นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยให้กำลังใจ สนับสนุน
ทุกครั้งที่มาหา ปรากฏว่าครั้งสุดท้ายผู้รับคำปรึกษามีความกล้า
มากขึ้น บอกว่าขายเครื่องสำอางได้มากขึ้น

คนที่ 2 ชื่อ กิษฐ์ (นามสมมติ)

ประวัติส่วนตัว พ่อแม่อยู่ที่กิ่งอำเภอวังจันทร์ อำเภอแกลง จังหวัดระยอง มีพี่น้อง
ทั้งหมด 7 คน ผู้รับคำปรึกษาเป็นคนที่ 5 น้องอีก 2 คน
เรียนอยู่ที่อำเภอบ้านบึง พ่อแม่ทำไร่อ้อย

ปัญหา ไม่กล้าออกไปรายงานหน้าห้องโดยเฉพาะวิชาสังคมศึกษา ต้อง
ออกไปร้องเพลงที่แสดงถึงสภาพสังคมปัจจุบัน และไม่มั่นใจใน
การสอบ

จำนวนครั้งที่พบ 4 ครั้ง

สรุปผล

สาเหตุที่ไม่กล้าออกไปรายงานหน้าห้องเพราะกลัวว่า คนจะ
มองและหัวเราะ กลัวทำผิดแล้วเพื่อนหัวเราะ ผู้ให้คำปรึกษา
ให้ปฏิบัติโดยร้องเพลงให้ผู้ให้คำปรึกษาฟัง แล้วให้ความคิดเห็น
ให้การยอมรับให้มาทำใหญ่ 2 ครั้ง จนผู้รับคำปรึกษาเลิกประหม่า
ส่วนเรื่องไม่มั่นใจในการทำข้อสอบนั้นเป็นเพราะเตรียมตัวไม่พร้อม
อ่านหนังสือไม่จำ ผู้รับคำปรึกษาบอกว่าจะลองอ่านโดยทำโน้ต
ดูว่าจะทำให้ผลการสอบดีขึ้นหรือไม่ ปรากฏว่าการทดสอบย่อย
ครั้งหลังคะแนนสอบดีขึ้น

คนที่ 3 ธีร (นามสมมติ)

ประวัติส่วนตัว พ่อแม่ทำไรมันแกว มีพี่น้อง 5 คน เป็นชาย 1 คน พี่สาวคนโต
เป็นโรคประสาท ขณะนี้รักษาอยู่ที่โรงพยาบาลชลบุรี อาการดีขึ้นแล้ว
ผู้รับคำปรึกษาเป็นคนที่ 5

จำนวนครั้งที่มาพบ 4 ครั้ง

ปัญหา เวลาพูดหน้าชั้นคนเดียว

สรุปผล สาเหตุเพราะไม่กล้าสบตาเพื่อน ๆ ที่มองมายังตนเป็นจุดเดียว
แก้ไขโดยเสนอแนะวิธีแก้ไขโดยให้ไปหัดจ้องตาตนเองในกระจกเงา
ทุกวัน แล้วหัดมองหน้าผู้ให้คำปรึกษาทุกครั้งที่มาหา แล้วให้หัดมองตา
เพื่อนเวลาคุย ผลปรากฏว่าเมื่อให้ปฏิบัติให้ดูโดยรายงานกับกลุ่มย่อย
ปรากฏว่าทำได้ดีขึ้น

คนที่ 4 จำ (นามสมมติ)

ประวัติส่วนตัว พ่อแม่แยกทางกัน พ่อและแม่ต่างแต่งงานใหม่ ผู้รับคำปรึกษาอยู่
กับแม่ แม่มีลูกชายกับสามีใหม่ 1 คน แม่รับป้อนาชายที่ตลาดใหม่

จำนวนครั้งที่มาพบ 5 ครั้ง

ปัญหา ไม่กล้าถามเวลาไม่เข้าใจโดยเฉพาะชั่วโมงภาษาอังกฤษ

สรุปผล สาเหตุเพราะกลัวเมื่อตนเองถามแล้วครูย่นถามคนบ้าง ไม่

มั่นใจว่าจะตอบได้ หลังจากช่วยกันหาวิธีแก้ไขแล้ว ผู้รับคำปรึกษา
ได้เลือกวิธีพบทนายทบทเรียนทุกครั้งก่อนเข้าเรียน ผลปรากฏว่า
เรียนดีขึ้นและกล้าถามขึ้นบ้าง

คนที่ 5 โบ (นามสมมติ)

ประวัติส่วนตัว พ่อแม่ทำงานประมง จับสัตว์น้ำตามฤดูกาล มีพี่น้อง 5 คน ตน
เองเป็นคนที่ 4 แม่กับพี่สาว 2 คน ชายของพี่สาวคนใหม่

จำนวนครั้งที่มาพบ 4 ครั้ง

ปัญหา ไม่กล้าถามเวลาเรียน

สรุปผล สัมภาษณ์เพื่อให้คำปรึกษาแล้วพบว่าที่ไม่กล้าถามเพราะว่าผู้รับคำ
ปรึกษานั่งเรียนแถวกลาง ๆ เวลาถามครูเพื่อน ๆ มักหันมามอง
ทำให้รู้สึกอายและประหม่า เสนอวิธีแก้ปัญหาของตนเองว่าจะ
ลองนั่งเรียนแถวหน้า ๆ เพื่อเวลาถามจะได้ไม่มีใครหันมา
มองให้เห็น และลองนั่งแถวหน้าอยู่สองสัปดาห์ ปรากฏว่าได้ผล
ดีขึ้นทำให้กล้าถาม

คนที่ 6 ธี (นามสมมติ)

ประวัติส่วนตัว พ่อขับรถสองแถว แม่ขายน้ำแข็งใสอยู่ในตลาดหนองมน มีพี่น้อง
8 คน เป็นครูสอนอยู่โรงเรียนราษฎร์ 2 คน ตนเองเป็นคนที่ 4

จำนวนครั้งที่มาพบ 3 ครั้ง

ปัญหา ไม่มั่นใจตนเองเวลาออกไปรายงานหน้าชั้น

สรุปผล สาเหตุเพราะกลัวพูดผิด ๆ ถูก ๆ เนื่องจากประหม่าและมีเวลา
เตรียมตัวน้อย แก้ไขโดยผู้รับคำปรึกษาไปทำโน้ตสั้น ๆ ออกไป
ไว้คู่เวลาพูดหน้าชั้น และเตรียมตัวให้พร้อมก่อน รวมทั้งลองหัด
พูดหน้ากระຈກຸ ຂຽດປາກວ່າປະຫມານອຍລຽ

คนที่ 7 นิล (นามสมมติ)

ประวัติส่วนตัว พ่อแม่ทำไร่อยู่อำเภอพนัสนิคม มีพี่น้อง 4 คน เรียนหนังสือ

ทั้งหมด ผู้รับคำปรึกษาเป็นบุตรคนที่ 3

จำนวนครั้งที่มาพบ 5 ครั้ง

ปัญหา คืบเตนประหม่าเมื่อจะต้องแสดงละครหน้าชั้น

สรุปผล ผู้รับคำปรึกษาชักชวนเพื่อน ๆ รวมกลุ่มมาซ้อมให้ผู้ให้คำปรึกษา
ดู แล้วให้คำติชมเพื่อแก้ไข จนเกิดความมั่นใจมากขึ้น เมื่อถึง
ชั่วโมงเรียนที่ต้องแสดงละครปรากฏว่า ผู้รับคำปรึกษาแสดงได้
อย่างมั่นใจ และในการพบครั้งสุดท้ายผู้รับคำปรึกษากล่าวขอบคุณ
ถามมากขึ้น และบอกว่าปัญหาอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับการออกไปราย
งานเดี่ยวหน้าห้องก็หมดไปด้วย

คนที่ 8 มล (นามสมมติ)

ประวัติ พ่อกับแม่อยู่ด้วยกัน มีกิจการของตนเอง คือ โรงงานปั้นอิฐ มีพี่น้อง
ทั้งหมด 4 คน ตนเองเป็นลูกคนโต จึงต้องคอยดูแลน้องแทนแม่
ทุกวัน โดยเฉพาะตอนเย็น น้องเข้านอนแล้วจึงจะทำการบ้านหรือ
อ่านหนังสือได้

ปัญหา ไม่มั่นใจในการสอบปลายภาคทุกครั้ง

จำนวนครั้งที่มาพบ 5 ครั้ง

สรุปผล จากการให้คำปรึกษาแล้วพบว่า สาเหตุของความไม่มั่นใจในการ
สอบเพราะไม่มีหลักเกณฑ์ในการอ่านหนังสือ หลังจากได้รับ
คำปรึกษาแล้ว ผู้รับคำปรึกษาเลือกใช้วิธีทบทวนบทเรียนที่คิดว่า
ยากทุกวัน และทำโน้ตย่อเวลาอ่านหนังสือ ในการพบครั้งสุดท้าย
ผู้รับคำปรึกษาบอกว่าตนเองเรียน วิชาที่ยากนั้นเข้าใจขึ้นและ
มั่นใจว่าการสอบครั้งต่อไปตนเองจะต้องสอบผ่าน

ตัวอย่างการสนทนาในการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลครั้งที่ 3

ปัญหา ขาดความมั่นใจในการสอบปลายภาค
 ผู้รับคำปรึกษา มด (นามสมมุติ)
 สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนชลบุรี "สุขบท"
 เวลา 12.30 น. ถึง 13.30 น. วันที่ 26 ธันวาคม 2525

ผู้ให้คำปรึกษา ครั้งที่แล้ว เราคุยกัน เรื่องการเรียนและความสัมพันธ์กับเพื่อนในห้อง แล้วครูให้มดไปลองเขียนปัญหาที่ว่าไม่มีความมั่นใจในตนเอง เรื่องใดบ้าง มดก็เขียนมาหลายปัญหาค่ะ ในเรื่องเหล่านี้ ปัญหาอะไรที่มดคิดว่ามีความสำคัญที่จะต้องแก้ไขอย่างรีบด่วนเป็นอันดับแรก

มด การสอบปลายภาค

ผู้ให้คำปรึกษา เป็นอย่างไรบ้างเวลาสอบได้

มด กลัวสอบไม่ผ่าน

ผู้ให้คำปรึกษา ทุกวิชาเลยหรือ

มด ทุกวิชา

ผู้ให้คำปรึกษา ทำไมถึงรู้สึกอย่างนั้น

มด ตัวเองเรียนไม่เก่ง

ผู้ให้คำปรึกษา เรียนไม่เก่งทุกวิชาเลยหรือ

มด เรียนแบบเพื่อนๆ แต่เวลาทดสอบออกมา คะแนนน้อยกว่าเพื่อน

ผู้ให้คำปรึกษา น้อยกว่าเพื่อนในกลุ่มเดียวกันทุกวิชาเลยหรือ

มด เป็นบางวิชา ที่สอบไป ไทยธุรกิจ

ผู้ให้คำปรึกษา ทำเหมือนกันไหม

มด อธิบายความคิดไม่เหมือนกัน จุดเริ่มต้นทำเหมือนกัน เวลาเขียนผิดไปบ้าง ผลสรุปเหมือนกัน แต่ใช้คำพูดต่างกัน

ผู้ให้คำปรึกษา เคยถามเพื่อนหรือเปล่าว่า เขาทำอย่างไรจึงทำให้คำพูดกระตักรัดเป็นที่พอใจอาจารย์

- มด ไม่ทราบก็เรียนพอกัน รู้ว่าเขาเรียนเป็นอย่างไร เป็นเพื่อนกันมาหลายปีแล้ว รู้ทุกอย่าง หัว(สมอง)เขาอาจจะดีกว่าหนูก็ได้
- ผู้ให้คำปรึกษา หนูเคยอ่านคำตอบของเขาไหม
- มด เวลาตอบ เธอมาเทียบกันดูว่าหนูทำได้แค่ไหน เพื่อนทำได้แค่ไหน
- ผู้ให้คำปรึกษา แล้วทำไมเพื่อนโค๊ะคะแนนมากกว่า
- มด ไม่ทราบ
- ผู้ให้คำปรึกษา เคยคิดไหมว่าทำไมเพื่อนโค๊ะคะแนนมากกว่าทั้งๆที่ตอบท่านเองเดียวกัน
- มด เป็นเพราะอาจารย์มักจะ อาจารย์เข้าใจว่าคำตอบของเพื่อนเหมาะสมกว่า
- ผู้ให้คำปรึกษา หนูเคยสังเกตไหมว่าอาจารย์ชอบให้ตอบแนวไหน
- มด ก็เคยสังเกตว่าอาจารย์สอน ส ๑๒๐ เวลาสอนถ้านักเรียนนั่งนอนก็จะเล่าเรื่องตลกให้ฟัง นักเรียนก็เลยชอบเรียน เวลาสอบอาจารย์ออกข้อสอบยากนิดๆ
- ผู้ให้คำปรึกษา แล้วทำได้ไหม
- มด ก็โค๊ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา ข้อสอบยากหมายความว่าอย่างไร ออกในหนังสือหรือเปล่า
- มด ออกกะ ส่วนใหญ่จะเป็นความจำ ที่สอบมา ทอมต์แล้ววิชาน้อยๆยากที่สุดเลยประวัติศาสตร์ทั่วไปมีแต่เพื่อนว่ายาก เพื่อนบอกว่ายากมากเลยยากเพราะเราไม่ได้ดูหนังสือหรือ ยากเพราะไม่มีในหนังสือ
- มด มีเหมือนกัน แต่จำไม่ได้หมด คนอย่างหนูลืมง่ายกะ ต้องอะไรเดี๋ยวก็นึก
- ผู้ให้คำปรึกษา ก่อนสอบดูหนังสือก็เหียว
- มด ก็ดูไปเรื่อยๆ ส่วนใหญ่อาจารย์จะเน้นตรงข้อสอบ สมมุติดูไปเจอก็ลืม
- ผู้ให้คำปรึกษา เวลาดูหนังสือทำอย่างไร
- มด มีเวลาก็ดูไปเรื่อยๆ
- ผู้ให้คำปรึกษา เวลาอ่านหนังสือเคยทำโน้ตย่อใจความสำคัญไหม
- มด ก็โน้ต วันศุกร์หนูจะสอบวิทยุใช้ไหมกะ หนูก็อ่านแล้วเขียนใส่เศษกระดาษ

- ไว้แผ่นหนึ่ง จดย่อไว้หมดเลย แล้วก็มาอ่านเวลาตอนไปสอบก็ลืม จำได้บ้าง
เหมือนกัน รู้ว่าข้อนี้จะตอบยังไง แต่เขียนไม่ถูกไม่รู้จะเขียนยังไงดีมันเลื่อนลง
ผู้ให้คำปรึกษา แล้วอ่านก็เที่ยว หลังจากอ่านเที่ยวแรกก็ทำโน่นเลยใช้ใหม่
- มล อ่านไปก็เขียนเลย
- ผู้ให้คำปรึกษา แล้วเที่ยวสองก็กลับมามาอ่านอีกใหม่
- มล ก็อ่าน
- ผู้ให้คำปรึกษา อ่านก็เที่ยวก่อนสอบ
- มล มันขึ้นอยู่กับเวลา
- ผู้ให้คำปรึกษา ปกติแล้ววิชาที่ทำความเข้าใจได้ก็ อ่านหนังสือก็เที่ยว
- มล มันต้องขึ้นอยู่กับเวลา มีเวลามากก็อ่านมากมีเวลาน้อยก็อ่านน้อย
- ผู้ให้คำปรึกษา เวลาอย่างน้อยขึ้นอยู่กับอะไร
- มล ตอนเย็นไม่เคยอ่านหนังสือ ต้องอ่านตอนเลิกไปแล้วเพราะตอนเย็นต้องดูน้อง
- ผู้ให้คำปรึกษา เสรีจากเลี้ยงน้องแล้วเริ่มทำการบ้านก็ไม่ง
- มล ก็ไม่ทราบ ส่วนใหญ่จะอ่านเป็นพักๆ ตอนนั้นไม่ได้อ่านเลยรายงานแย่มากแต่
รายงาน
- ผู้ให้คำปรึกษา นอนก็ไม่ง
- มล บางวันก็สี่ทุ่มบางวันก็สองทุ่ม
- ผู้ให้คำปรึกษา แล้ววันไหนที่นอนสองทุ่มนะ หนูอ่านหนังสือหรือเปล่า
- มล ไม่ได้อ่าน
- ผู้ให้คำปรึกษา เคยทำการางดูหนังสือไหม
- มล ไม่เคย
- ผู้ให้คำปรึกษา ลองทำการางดูหนังสือกำหนดไว้เลยว่าวันไหนดูวิชาอะไร เคยทำการาง
ทำการบ้านหรือดูหนังสือไหม
- มล ไม่เคย ก็ทำทุกวันอยู่แล้ว
- ผู้ให้คำปรึกษา กำหนดเวลาช่วงนี้คืออาจจะจากสองทุ่มไป สมมุติว่าน้องเธอเข้านอนสามทุ่ม

เธออาจจะกำหนดว่าสามถึงสี่ทุ่ม ทยทวนบทเรียน เธอตั้งเอาไว้เลยว่าวันจันทร์ จะดูวิชาอะไรอย่างน้อยก็หน้า กำหนดเอาไว้ เวลาดูก็ทำโน้ตย่อไปด้วย เวลา ใกล้สอบจริงๆ เธออาจจะไม่ต้องดูหนังสือใหม่เลยโดยเฉพาะโน้ตย่อใจความสำคัญ อาจจะหาคะแนนได้ดีกว่าดูไปเรื่อยๆ สอบวิชาไหนก็ดูวิชานั้นก่อน ถ้าเธอไม่มี เวลา ก็ดูไม่ทัน เคยมีวิชาไหนที่เธอชอบแล้วดูล่วงหน้านานๆไหม

มล ภูมิศาสตร์

ผู้ให้คำปรึกษา แล้วได้คะแนนดีไหม

มล อาจารย์ไม่ได้บอก รู้สึกว่าทำได้ทุกข้อ

ผู้ให้คำปรึกษา แล้วถูกท้วงชี้ไหม

มล มันใจเลยล่ะว่าถูก

ผู้ให้คำปรึกษา แล้วทำไมไม่ทำแบบวิชานั้นบ้าง เช่น คณิตศาสตร์

มล ต้องงกฤษฎีเรียนไม่รู้เรื่องเลย

ผู้ให้คำปรึกษา แล้วถามอาจารย์ไหมคะ

มล ค้างคนค้างไม่รู้ ไม่รู้จะถามอะไร

ผู้ให้คำปรึกษา เอ้า/ เราไม่เข้าใจอะไรเราก็ถาม

มล มันไม่เกี่ยวกับความเข้าใจมันเป็นศัพท์ แปลศัพท์ไม่ถูก

ผู้ให้คำปรึกษา เคยท่องศัพท์ไหม

มล มันไม่ชอบก็เลยไม่อยากดู

ผู้ให้คำปรึกษา ไม่ชอบแล้วต้องเรียนใหม่ ถ้าคิด ๐ แล้วต้องซ่อมใหม่วิชาที่เราไม่ชอบนะ

มล แบบมันเป็นเรื่องนะ ชอบเป็นเรื่องอันไหนทำได้ก็ทำ อันไหนทำไม่ได้ ก็ไม่อยากทำ

ผู้ให้คำปรึกษา การเรียนภาษาอังกฤษ ศัพท์สำคัญมาก แล้ววิชานี้ก็สำคัญด้วยไม่ว่าเธอจะไป เข้าเรียนต่อที่ไหนก็ต้องเรียนภาษาอังกฤษทั้งนั้น ฉะนั้นถึงไม่ชอบก็ต้องเรียน วิชาที่ไม่ชอบก็เลยไม่อยากเรียนใช่ไหมเพราะเธอเขียนปัญหาอีกข้อหนึ่งว่า หนีชั่วโมงเรียน

มล ก็ไม่ชอบ ส่วนมากเป็นชั่วโมงภาษาอังกฤษเคยหนี

- มันเบื่อไม่อยากเรียน
- ผู้ให้คำปรึกษา แล้วเรื่องที่เราไม่อยากเรียน เขาออกสอบใหม่
- มส มีไม่มาก เพราะมันมีหลายเรื่อง
- ผู้ให้คำปรึกษา แล้วก็จะแก้ไขใหม่เพราะเหมือนที่แล้วก็ไม่ผ่าน
- มส กิด
- ผู้ให้คำปรึกษา กิดนะก็จะทำยังงี้
- มส ก็เอา **sheet** มาดูแต่ก็ไม่รู้เรื่อง
- ผู้ให้คำปรึกษา ไม่รู้เรื่องเพราะไม่รู้ศัพท์ แล้วไม่อยากเปิดดูหรือเปล่า
- มส ดูๆเป็นเคียวก็น่าเบื่อ แบบใจไม่ชอบ เบื่อง่าย
- ผู้ให้คำปรึกษา เป็นที่ครูผู้สอนหรือเปล่าที่เธอไม่ชอบ
- มส เปล่า เวลาสอนอธิบายก็เข้าใจแต่เวลาทำแปลศัพท์ไม่ได้
- ผู้ให้คำปรึกษา เธอไม่รู้เรื่องต้องขยันทาย ลองไปหาสาเหตุอีกทีชื่อว่าที่เรียนภาษาอังกฤษ ไม่รู้เรื่อง เพราะไม่รู้ศัพท์แล้วไม่ท่องหรือเปล่า ส่วนเรื่องอื่นๆ ก็หาอ่านได้ในห้องสมุด
- มส เรื่องไวยากรณ์ เรื่องแต่งประโยคได้ เปลี่ยนประโยคไม่ได้ มันไม่รู้เรื่อง ศัพท์ ก็ทำไม่ได้
- ผู้ให้คำปรึกษา เวลาสอนอาจารย์ไม่ได้ให้หลักการเปลี่ยนประโยคหรือ
- มส (ส่ายหน้า)
- ผู้ให้คำปรึกษา แล้วเธอทราบหลักการอันนั้นหรือเปล่า
- มส ก็ทราบค่ะ แต่ก็คิดที่ศัพท์อีก ไม่รู้ศัพท์เสียอย่างทำอะไรไม่ได้เลย
- ผู้ให้คำปรึกษา เรื่องเปลี่ยนประโยคไม่น่ามีปัญหา เพราะถ้าเรารู้ว่าคำไหนเป็นกริยา คำไหนเป็นประธาน แล้วเธอทำไม่ได้หรือ
- มส ได้ค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา แล้วทำไม่ได้เรื่องอะไร
- มส ตอนเรียนอยู่ทำได้ พอผ่านไปแล้วทำไม่ได้

- ผู้ให้คำปรึกษา เราสอบทุกครั้งที่เราเรียนใหม่
- มด เขาไม่ได้สอบแต่ให้แบบฝึกหัดมาทำ เขาอธิบายก่อนแล้วให้ทำ ตอนอธิบายเรารู้ก็ทำได้ พอมีหลายเรื่องแยกไม่ถูก ไม่รู้ว่าข้อไหนใช้อะไร ถ้าเป็นเรื่องๆก็ทำได้
- ผู้ให้คำปรึกษา เคยทบทวนภาษาอังกฤษบ้างไหมหลังจากเลิกเรียน
- มด ไม่เคย
- ผู้ให้คำปรึกษา คิดว่าถ้ามีการทบทวนบทเรียนทุกวันจะทำให้เรารู้เรื่องขึ้นไหม
- มด คิดว่าคงรู้เรื่อง
- ผู้ให้คำปรึกษา งั้นวันนี้กลับไปทบทวนดู แล้วท่องศัพท์ด้วย ทบทวนก่อนทำวิชาอื่น สองทำดู ถ้าไม่เข้าใจมาถามครู
- มด ค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา สรุปแล้วที่ว่าไม่มั่นใจในการสอบ ก็เพราะไม่ค่อยมีเวลาอ่านหนังสือ ลืมง่าย วิชาที่ไม่มั่นใจมากที่สุดคือสอบไม่ผ่าน คือ ภาษาอังกฤษ เพราะเรียนไม่รู้เรื่อง ไม่รู้ศัพท์ซึ่งเราจะต้องรีบแก้ไข โดยทำโน้ตย่อใจความสำคัญเวลาอ่านหนังสือ ทำตารางดูหนังสือ ทบทวนบทเรียนภาษาอังกฤษทุกวัน แล้วมาคุยกันว่าได้ผลหรือไม่ อย่างไร เธอมีอะไรไม่เข้าใจมาถามครูไหม
- มด ไม่มีค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา งั้นไปลองปฏิบัติตามที่คุยกันดู แล้วมาพบกันวันอังคาร.

ภาคผนวก ข.

แบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเอง

แบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเอง

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ต้องการถามสภาพการปฏิบัติจริง หรือความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนเกี่ยวกับสถานการณ์หรือเรื่องราวต่างๆ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของนักเรียน ถ้านักเรียนประสบกับสถานการณ์หรือเรื่องราวต่างๆ เหล่านั้น นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรในสถานการณ์นั้นๆ ซึ่งไม่มีคำตอบถูกหรือผิด คำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุดเป็นคำตอบที่ต้องการแบบสอบถามจะมีคำถามเป็นข้อๆ แต่ละข้อมีหลายคำตอบคือ ก. ข. และ ค. ให้นักเรียนเลือกข้อคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำจริงๆ ของนักเรียนเพียงข้อเดียว เมื่อเลือกได้ข้อใดก็นำไปเขียนลงในกระดาษคำตอบที่แจกให้ต่างหาก

ตัวอย่าง

๐ เวลาดูเพื่อนเล่นละคร เมื่อถึงบทโสกนักเรียนเคยร้องไห้ตามเพื่อนหรือไม่

ก. เคยร้องไห้ตาม ข. ถ้าโศกมากจึงจะร้องไห้ ค. ไม่เคย

ถ้านักเรียนเลือกข้อ ก. คือร้องไห้ตามก็ขีดเครื่องหมาย $\times$ ลงที่ข้อ ก. ใน

กระดาษคำตอบของนักเรียน

ก	ข	ค
$\times$		

ถ้าต้องการเปลี่ยนคำตอบให้เขียน ~~ข้อที่ไม่ต้องการแล้วขีด~~ ลงในข้อที่ต้องการ เช่น ถ้าต้องการเปลี่ยนคำตอบจากข้อ ก. เป็น ค. ก็ทำดังนี้

ก	ข	ค
—		$\times$

คำตอบของนักเรียนไม่มีผลกระทบกระเทือนถึงการสอบวิชาอื่นและจะไม่นำไปเปิดเผยในที่ใดๆ เป็นรายบุคคล จึงขอให้นักเรียนตอบอย่างสบายใจและให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ขอขอบใจในความร่วมมือของนักเรียนเป็นอย่างยิ่ง

1. นักเรียน

- ก. เคยบ่อย ๆ
- ข. บางครั้งก็เคย
- ค. ไม่เคยคิดเลย

2. ขณะทำแบบฝึกหัดยาก ๆ หรืองานที่ยาก ๆ นักเรียนรู้สึกอย่างไร

- ก. รู้สึกเบื่อไม่อยากทำ
- ข. บางครั้งก็เบื่อ
- ค. อยากทำต่อไปไม่รู้สึกเบื่อ

3. ถ้านักเรียนกำลังทำการบ้านอยู่แล้วมีเพื่อนมาชวนไปเที่ยวนักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. ไปเที่ยวกับเพื่อน
- ข. บางทีอาจจะไป
- ค. ไม่ไป

4. ถ้านักเรียนมาโรงเรียนไม่ทันเพราะมีเหตุฉุกเฉินกับเพื่อน ถ้าครูถามนักเรียนจะบอกอย่างไร

- ก. บอกว่าแม่ไม่ปลุก
- ข. ให้ครูทักเอง
- ค. บอกว่ามัวแะคุยกับเพื่อน

5. ถ้าเพื่อเลือกให้เป็นหัวหน้า นักเรียนจะเป็นใครหรือไม่

- ก. เป็นไม่ได้
- ข. จะพยายามเป็นให้ได้

ก. เป็นได้อย่างดี

6. นักเรียนชอบทำรายงานคนเดียวหรือไม่

- ก. ชอบทำคนเดียว
- ข. บางครั้งก็ชอบ
- ค. ชอบทำงานกับเพื่อน

7. นักเรียนเคยช่วยเหลือคนอื่นทำงานบ้างหรือไม่

- ก. ช่วยทำบ่อย ๆ
- ข. ไม่ค่อยได้ช่วย
- ค. ไม่ช่วย

8. นักเรียนอยากกลับไปเป็นเด็กเล็ก ๆ อีกหรือไม่

- ก. อยากเป็นเด็กอีก
- ข. บางครั้งก็อยาก
- ค. ไม่อยากเป็นเด็กอีก

9. นักเรียนคิดว่าควรช่วยกันทำความสะอาดห้องเรียนหรือไม่

- ก. ควรให้การโรงทำ
- ข. นาน ๆ จึงค่อยสักครั้ง
- ค. ช่วยทำทุกครั้งที่มีโอกาส

10. นักเรียนชอบทำงานด้วยตนเองหรือชอบให้คนอื่นทำให้

- ก. ชอบทำเอง
- ข. บางครั้งก็ชอบให้คนอื่นทำให้
- ค. ชอบให้คนอื่นทำให้

11. เมื่อครูให้การบ้านมานักเรียนทำ
 - ก. ทำทันทีเมื่อมีเวลาว่าง
 - ข. ไว้ดอกเพื่อนที่โรงเรียน
 - ค. ไม่ทำเลย
12. นักเรียนอยากลาออกจากโรงเรียนหรือไม่
 - ก. อยากลาออก
 - ข. บางครั้งก็อยาก
 - ค. ไม่อยาก
13. ขณะเรียนหนังสือในห้องเรียน นักเรียนปฏิบัติอย่างไร
 - ก. ถามครูทุกครั้งที่ไม่เข้าใจ
 - ข. ไม่คอยกลาถามครู
 - ค. ไม่กลาถามครู
14. เวลาทำงานทุกอย่าง นักเรียนคิดว่อย่างไร
 - ก. คิดว่าต้องทำให้สำเร็จ
 - ข. บางครั้งคิดว่าจะทำให้สำเร็จ
 - ค. ไม่คิดอะไร
15. ตามปกตินักเรียนเป็นคนอย่างไร
 - ก. เปิดเผยไม่อ้อมค้อม
 - ข. บางครั้งก็เปิดเผย
 - ค. ไม่อยากให้ใครรู้ว่าเป็นอย่างไร
16. เวลาเล่นกีฬานักเรียนคิดอย่างไร
 - ก. คึกแกลงเพื่อนเพื่อให้ชนะ
 - ข. อาจแกลงเพื่อนบ้างบางครั้ง
 - ค. พยายามไม่เอาเปรียบเพื่อน
17. นักเรียนรู้สึกว่าทุกคนในบ้านเข้าใจนักเรียนหรือไม่
 - ก. เข้าใจดี
 - ข. ไม่ค่อยเข้าใจดี
 - ค. ไม่เข้าใจนักเรียนเลย
18. เวลาทำเลขนักเรียนชอบคิดเองหรือทำตาม
 - ก. ทำตามครู
 - ข. บางครั้งก็คิดเอง
 - ค. มักคิดวิธีทำเอาเอง
19. เมื่อนักเรียนเล่าเรื่องอะไร ๆ ให้เพื่อน ๆ ฟังพวกเพื่อน ๆ เชื่อหรือไม่
 - ก. เชื่อ
 - ข. ไม่ค่อยเชื่อ
 - ค. ไม่เชื่อ
20. นักเรียนชอบสอบแข่งขันหรือไม่
 - ก. ชอบ
 - ข. ไม่ค่อยชอบ
 - ค. ไม่ชอบเลย

21. นักเรียนอยากสร้างสิ่งใหม่ ๆ เช่น
เครื่องมือ เครื่องใช้ เครื่องเล่น
 ฯลฯ ขึ้นใช้เพื่อความสะดวกสบาย
หรือไม่
ก. ไม่คิดมีอยู่แล้ว
ข. บางครั้งก็คิด
ค. คิดอยากทำสิ่งใหม่ ๆ
22. ก่อนไปโรงเรียนตอนเช้า นักเรียน
เคยคิดบ้างไหมว่าจะไปอย่างไร
ก. คิด
ข. บางครั้งก็คิด
ค. ไม่ค่อยคิดเพราะไปทุกวัน
23. หนาวนอนเพราะมันเห็นผี นักเรียนว่า
จริงหรือไม่
ก. จริง
ข. ไม่ทราบ
ค. ไม่จริง
24. เมื่อคิดจะทำอะไรนักเรียนต้องทำให้
ได้ตามความคิดทุกครั้งหรือไม่
ก. ทำตามที่คิดไว้ทุกครั้ง
ข. บางครั้งก็ทำ
ค. ไม่ค่อยได้ทำบ่อย ๆ
25. เมื่ออายุย่างเข้าสู่วัยเบญจเพส ทุกคนจะต้อง
ประสมอุบิเหตุน้อยรายแรง นักเรียนว่า
จริงหรือไม่
ก. จริง
ข. ไม่ทราบ
ค. ไม่จริง
26. นักเรียนทำของหล่นหายบ่อย ๆ หรือไม่
ก. ไม่ค่อยหาย
ข. ทำหายเป็นบางครั้ง
ค. ทำหายบ่อย ๆ
27. เวลาทำสิ่งที่ยาก ๆ นักเรียนรู้สึกอย่างไร
ก. ไม่อยากทำ
ข. บางครั้งก็อยากทำ
ค. อยากทำให้สำเร็จ
28. เวลาคุยกับเพื่อนนักเรียนปฏิบัติอย่างไร
ก. ถามเมื่อไม่เข้าใจ
ข. ถามเป็นบางครั้ง
ค. ไม่ถามกลัวเพื่อนโกรธ
29. นักเรียนชอบไปไหนตามลำพังคนเดียวหรือไม่
ก. ไม่ชอบ กลัว
ข. บางครั้งก็อยากไปคนเดียว
ค. ชอบไปคนเดียว
30. เวลาทำเลขคณิต นักเรียนปฏิบัติอย่างไร
ก. ลองทำใหม่จนกว่าจะถูก
ข. ลองทำใหม่อีกหนึ่งครั้ง ค. เลิกทำ

31. นักเรียนรูวาทัวเองประสบความสำเร็จในด้านการเรียนบ้างหรือไม่
- ก. ไม่เคยได้รับผลสำเร็จเลย
 - ข. เคยได้รับผลสำเร็จมาบ้าง
 - ค. ได้รับผลสำเร็จเกือบทุกครั้ง

32. เวลาออกไปพูดหน้าชั้นเรียน - นักเรียนรู้สึกอย่างไร
- ก. ใจสัน ชาติสัน
 - ข. บางทีใจสัน แต่ไม่ทุกครั้ง
 - ค. เฉย ๆ

33. เมื่อเห็นน้องดูบ้าน นักเรียนทำอย่างไร
- ก. ยืนดูเฉย ๆ
 - ข. ถานองบอกให้ช่วย
 - ค. ไปช่วยดูทันทีไม่ต้องให้น้องบอก

34. เมื่อนักเรียนคุยกับเพื่อน ๆ นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร
- ก. ไม่สนุกเลย
 - ข. ถ้าอายเพื่อนก็ไม่สนุก
 - ค. สนุกดี

35. เมื่อนักเรียนเรียนจบ มศ.5 แล้วนักเรียนจะเรียนต่ออะไร
- ก. เรียนตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้แต่เริ่มเรียน มศ.4

- ข. สอบเข้าอะไรก็ได้เรียนอย่างนั้น

- ค. รอคุณผลการสอบ มศ.5 ก่อน

36. เมื่อเข้านักเรียนถูกแม่ครูเรื่องสะเพร่า เมื่อกลับบ้านตอนเย็นนักเรียนรู้สึกอย่างไร

- ก. ไม่อยากพบวากลัวแม่ครูอีก

- ข. ไปพบแม่ตามปกติ

- ค. ไม่กล้าทำสิ่งที่ทำเมื่อเช้าอีก พยายามเลี้ยง

37. ถ้าครูให้นักเรียนไปกล่าวนำสวทมนต์หน้าแถวตอนเช้าแถวเคารพธงชาติ นักเรียนรู้สึกอย่างไร

- ก. ตีใจและตั้งใจทำให้ดีที่สุด

- ข. ทำไค้ถาออกไปนำเป็นกลุ่ม

- ค. ทำไม่ได้

38. เมื่อนักเรียนต้องเข้าพบผู้อำนวยการโรงเรียน เนื่องจากมีคำสั่งให้เข้าพบ นักเรียนรู้สึกอย่างไร

- ก. เมื่อพบไม่กล้าสบตากลัวโดนดู

- ข. สบตาเป็นครั้งคราวเมื่อเห็นว่าผู้อำนวยการพูดด้วยอารมณ์ดี

- ค. กล้าแสดงทุกอย่างที่นักเรียนคิดเห็นขณะนั้น

39. นักเรียนทำปากกาหมึกซึมของเพื่อน
ตกแตกแต่เพื่อนไม่เห็น เมื่อเพื่อน
ถามว่าใครทำปากกาแตก นักเรียน
จะตอบว่าอย่างไร

- ก. นักเรียนทำแตกเอง
- ข. เพื่อนอีกคนทำแตก
- ค. ยอมรับว่าทำแตกเองเมื่อมี
พยานยืนยันว่านักเรียน
เป็นคนทำแตก

40. ในการประชุมเพื่อหาอาสาสมัครไป
เดินแจกกระพรวน นักเรียนอยู่ใกล้เส้น
ทางที่ขบวนผ่าน นักเรียนอยากเข้า
ร่วมขบวนแต่ครั้งนี้นักเรียนปฏิบัติ
อย่างไร

- ก. ยกมือสมัครเอง
- ข. ให้ครูระบุชื่อนักเรียนจึงรับ
- ค. ปฏิเสธไม่เข้าร่วมขบวนแต่
เพราะอาย

41. ถ้ามีคนมาบอกว่า เอาวันเดือนปีเกิดของ
นักเรียนไปให้หมอคุดูแล้วบอกว่าสอบปลาย
ภาคเรียนนี้จะได้ 0 วิชาที่ครูผู้สอนสอนทุกวิชา
นักเรียนรู้สึกอย่างไร

- ก. เสียใจและหมดกำลังใจ
- ข. เป็นเรื่องน่าขำ งามาย
- ค. เชื่อแต่พยายามท่องตำราเพื่อเอาชนะ

42. ในกรณีที่นักเรียนไม่ชอบกีฬาเลย แต่ต้อง
เรียนอยู่ในห้องเรียนที่นักเรียนทุกคนชอบ
เล่นกีฬาและอยู่หอทุกวัน นักเรียนจะปฏิบัติ
ตนอย่างไร

- ก. ขอย้ายไปเรียนห้องอื่น
- ข. อยู่หอร่วมกับเพื่อนบ้างบางวัน
- ค. ไม่เข้าร่วมชมกีฬาแต่เข้าร่วมเชียร์

หมายเหตุ การตรวจให้คะแนน

สำหรับข้อ 1, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 17, 19, 20, 22, 24, 25, 26,
28, 30, 34, 35, 36, 38, 39 และ 41 ถ้านักเรียนตอบข้อ ก. ให้ 2 คะแนน ข้อ ข.
ให้ 1 คะแนน ข้อ ค. ไม่ให้คะแนน

สำหรับข้อ 2, 3, 4, 5, 8, 9, 12, 16, 18, 21, 23, 27, 29, 31, 32,
33, 37 และ 42 ถ้านักเรียนเลือกตอบข้อ ก. ไม่ให้คะแนน ข้อ ข. ให้ 1 คะแนน ข้อ ค.
ให้ 2 คะแนน

ภาคผนวก ค.

คำอ่านจรรยาบรรณเป็นรายข้อ

ของ

แบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเอง

ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเอง

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	4.53	22	3.87
2	12.02	23	7.41
3	3.36	24	4.49
4	3.50	25	3.79
5	4.64	26	3.15
6	2.25	27	3.31
7	4.00	28	6.27
8	4.08	29	3.29
9	2.0	30	2.67
10	3.72	31	6.49
11	1.80	32	3.25
12	3.43	33	4.70
13	2.94	34	4.94
14	5.50	35	5.75
15	4.45	36	4.66
16	3.23	37	5.79
17	4.22	38	5.18
18	3.52	39	2.55
19	3.20	40	7.76
20	1.87	41	1.91
21	4.45	42	2.39

การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคล
ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง

บทคัดย่อ

ของ

มานิตา ทองทวี

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

กุมภาพันธ์ 2526

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนชลบุรี"สุโขทัย" จังหวัดสุโขทัย จำนวน 16 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากนักเรียนซึ่งได้คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ แบ่งเป็นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล กลุ่มละ 8 คน สำหรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างได้รับคำปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ รวมเป็น 10 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ $1\frac{1}{2}$ ชั่วโมง ส่วนการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนได้รับคำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง ผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำปรึกษาทั้งสองแบบ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเอง สถิติที่ใช้คือ การทดสอบความแตกต่างด้วย t -test ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้วมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนได้รับคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลแล้วมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนได้รับคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE COMPARISON OF THE EFFECTS OF GROUP COUNSELING
AND INDIVIDUAL COUNSELING ON SELF-CONFIDENCE

AN ABSTRACT
BY
MANIDA THONGTAWEE

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree
at Srinakharinwirot University

February 1983

The purpose of this research was to compare the effects of group counseling and individual counseling on self-confidence. Sixteen M.S. 4 students of Cholburi "Sukabot", Cholburi Province who got low self-confidence scores were randomly divided into two groups of eight students each : the individual-counseling group and the group-counseling group.

The group-counseling group met for 10 sessions, each session took one hour and a half for 5 weeks. For the individual-counseling group, each subject received the treatment continuously for 5 sessions, each session took one hour for 5 weeks. The researcher was the counselor for both groups. The instrument used was the self-confidence questionnaire. Each group was given pre-test and post-test evaluation. Statistical method for data analysis was the t-test. The results indicated that :

1. The self-confidence of the group-counseling group significantly developed at the level of .01
2. The self-confidence of the individual-counseling group significantly developed at the level of .01
3. There was a significant difference in the effects of both groups on self-confidence at the level of .01