



การเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ENHANCEMENT OF COURAGE FOR HIGH SCHOOL STUDENTS
THROUGH GROUP COUNSELING

เอื้ออารีย์ เหมะ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

การเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม



ปฏิญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ENHANCEMENT OF COURAGE FOR HIGH SCHOOL STUDENTS
THROUGH GROUP COUNSELING



AUAAREE HEMA

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF EDUCATION
(Master of Education (Guidance Psychology))
Faculty of Education, Srinakharinwirot University

2020

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญาานิพนธ์
เรื่อง
การเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ของ
เอื้ออารีย์ เหมะ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล)	(รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม)
..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่)	(รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

ชื่อเรื่อง	การเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ผู้วิจัย	เอื้ออารีย์ เหมะ
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุบล
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. นฤมล พระใหญ่

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 2) เปรียบเทียบความกล้าหาญของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และ 3) เปรียบเทียบความกล้าหาญของนักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2563 ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาฉะเชิงเทรา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ทั้งหมดจำนวน 8 โรงเรียน จำนวน 366 คน กลุ่มที่สองได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง จากกลุ่มตัวอย่างกลุ่มแรก ที่มีคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความกล้าหาญ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งหมดเท่ากับ .88 และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า t แบบไม่อิสระต่อกัน และการทดสอบค่า t แบบเป็นอิสระต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า 1) ความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก 2) หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีความกล้าหาญสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 3) หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีความกล้าหาญสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มที่ผสมผสานเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาช่วยเสริมสร้างความกล้าหาญให้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้

คำสำคัญ : ความกล้าหาญ, การให้คำปรึกษากลุ่ม, นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

Title	ENHANCEMENT OF COURAGE FOR HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GROUP COUNSELING
Author	AUAAREE HEMA
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2020
Thesis Advisor	Dr. Kanchit Saenubol
Co Advisor	Dr. Narnimon Prayai

The objectives of this research are as follows: (1) to study the aspect of courage among senior high school students; (2) to compare the aspect of courage of students before and after participation in group counseling; and (3) to compare courage between the experimental and control groups, before and after participation in group counseling. The subject for this study consisted of two groups: the first group consisted of a total of eight schools with 336 senior high school students in the Secondary Educational Service Area Office, Chachoengsao Muang District, Chachoengsao Province, in the 2020 academic year. The second group consisted of students from the first group and who scored lower than the 25th percentile in terms of courage, established by purposive sampling and voluntarily participated in group counseling. Each group consisted of eight students. The research instruments were a courage scale questionnaire with a reliability of .88 and program enhancement of courage through group counseling. The data were analyzed by mean, standard deviation, a statistical t-test for dependent samples and a t-test for independent samples. The research results were as follows: (1) the aspect of courage for senior high school students was at high level overall; (2) the aspect of courage of the experimental group after participating in group counseling was higher before the experiment at a significantly increased level of .01; and (3) the aspect of courage in the experimental group after participating in group counseling was significantly higher than the control group at a level of .01. The research results showed that eclectic group counseling can enhance the courage of senior high school students.

Keyword : Courage, Group Counseling, Senior high school students

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความเมตตากรุณาเป็นอย่างสูงจาก อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบ ขอบพระคุณด้วยเคารพเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ คุณอาจารย์ในภาควิชาและแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ให้ความรู้ คอยช่วยเหลือด้วยเมตตากรุณา และให้กำลังใจตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร ที่ให้ความรู้ ให้คำแนะนำ และให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม และรองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ที่ให้ความกรุณาเป็นคณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ และให้คำแนะนำในการทำ ปริญญานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนและคณะครูงานแนะแนวในโรงเรียนที่สังกัดสำนักงานเขต พื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาจะเชิงเทวา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลงานวิจัยเป็นอย่างดี และชอบใจนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดและเป็นกลุ่ม ตัวอย่างจนการทำปริญญานิพนธ์สำเร็จไปได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อสมโภชน์ เหมะ คุณแม่ประนอม ไชมันน์ คุณลุงเบนฮาร์ด ไชมันน์ สมาชิกทุกคนในครอบครัว และเพื่อนที่เป็นกำลังใจ ให้การสนับสนุน ห่วงใย ให้ความช่วยเหลือ และให้การดูแลตลอด ระยะเวลาในการทำปริญญานิพนธ์

ขอขอบคุณ พี่ เพื่อน และน้อง ๆ สาขาจิตวิทยาการแนะแนวทุกคน ที่คอยให้กำลังใจ ห่วงใย และให้การ ช่วยเหลือตลอดระยะเวลาที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒและการทำงานปริญญานิพนธ์

ขอขอบคุณ หัวหน้างานแนะแนวและเพื่อนร่วมงานในโรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ทุกท่านที่เป็นกำลังใจ และให้การช่วยเหลือตลอดการทำงานปริญญานิพนธ์

ขอขอบคุณผู้เขียนเอกสารและตำราทุกฉบับ ที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้ประกอบการศึกษา ตลอดจนการ นำมาใช้อ้างอิงในงานวิจัยฉบับนี้ คุณค่าและคุณประโยชน์จากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแก่ บิดา มารดา ครู อาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่านที่ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ประสบความสำเร็จ

เจ้าอาเรียย์ เหมะ

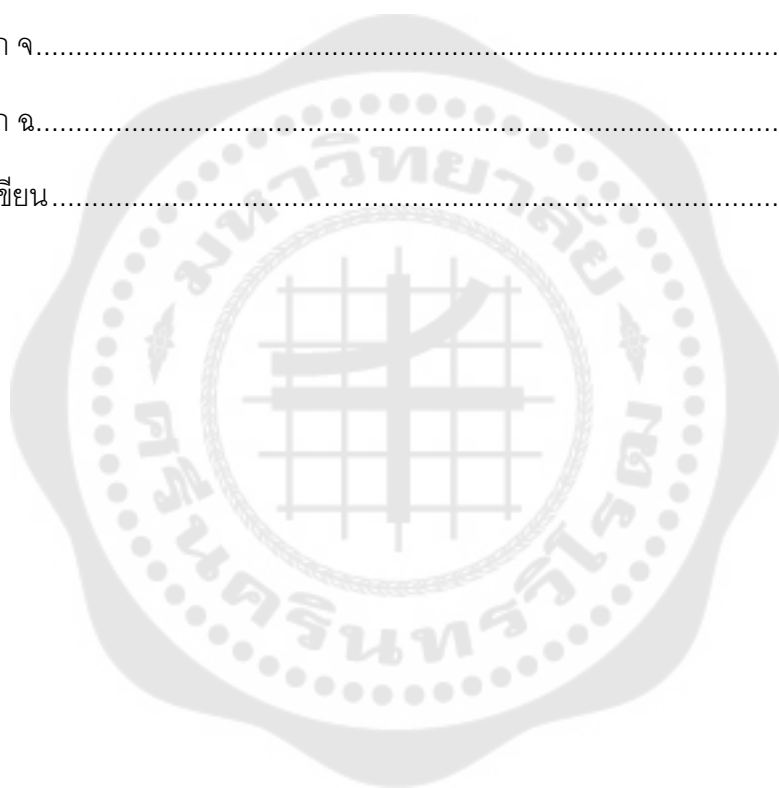
สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญรูปภาพ.....	ฏ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของงานวิจัย.....	2
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
เชิงวิชาการ.....	3
เชิงปฏิบัติ.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ระยะที่ 1 การศึกษาความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ระยะที่ 2 การเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	4
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6

สมมติฐานในการวิจัย.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความกล้าหาญ.....	9
1.1 ความหมายของความกล้าหาญ.....	9
1.2 องค์ประกอบของความกล้าหาญ.....	10
1.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความกล้าหาญ.....	11
1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความกล้าหาญ.....	23
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	26
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	26
2.2 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่นำมาใช้ในการเสริมสร้าง ความกล้าหาญ.....	36
2.2.1 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง.....	36
2.2.2 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์.....	44
2.2.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy).....	48
2.2.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง.....	52
2.2.5 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง.....	56
2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ.....	59
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	60
การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง.....	60
ระยะที่ 1 การศึกษาความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	60
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	60
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	60
ระยะที่ 2 การเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	61

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	61
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	62
1. แบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	62
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ	65
การเก็บรวบรวมข้อมูลและการดำเนินการทดลอง.....	74
1. การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	74
2. การดำเนินการทดลอง.....	74
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	75
บทที่ 4 ผลการดำเนินงานวิจัย	77
1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	77
2. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	77
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	83
ความมุ่งหมายของงานวิจัย.....	83
ขอบเขตของการวิจัย	83
ระยะที่ 1 การศึกษาความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	83
ระยะที่ 2 การเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	83
ตัวแปรที่ศึกษา	84
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	84
การดำเนินการวิจัย	84
การจัดกระทำข้อมูล	85
สรุปผลการวิจัย	85
อภิปรายผล.....	85
ข้อเสนอแนะ	93

บรรณานุกรม.....	94
ภาคผนวก.....	99
ภาคผนวก ก.....	100
ภาคผนวก ข.....	104
ภาคผนวก ค.....	116
ภาคผนวก ง.....	123
ภาคผนวก จ.....	126
ภาคผนวก ฉ.....	193
ประวัติผู้เขียน.....	219



สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	61
ตาราง 2 ตัวอย่างแบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	64
ตาราง 3 เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ 2 ลักษณะ คือ ข้อความทางบวก และข้อความทางลบ	65
ตาราง 4 ตัวอย่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	66
ตาราง 5 แบบแผนการทดลองแบบมีกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้มาจากการสุ่ม มีการวัดก่อนและหลังการทดลอง (Nonrandomized Control Group Pretest- Posttest Design).....	75
ตาราง 6 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (n = 366)	78
ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความกล้าหาญของนักเรียน (n = 366)	79
ตาราง 8 การเปรียบเทียบความกล้าหาญของนักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม (n = 8)	80
ตาราง 9 การเปรียบเทียบความกล้าหาญของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง.....	81
ตาราง 10 การเปรียบเทียบความกล้าหาญของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม....	82
ตาราง 11 ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	117
ตาราง 12 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โปรแกรมการเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม	121
ตาราง 13 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	124

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
ภาพประกอบ 2 ประสบการณ์ภายในของความกล้าหาญ.....	20
ภาพประกอบ 3 Choice Theory Total Behavior Car.....	55
ภาพประกอบ 4 การวางแผนตามหลัก SAMI2C3	58



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลายสิ่งหลายอย่าง ต้องการแสวงหาหรือสร้างเอกลักษณ์ ตลอดจนค่านิยมของตนเอง ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน มีการเลียนแบบพฤติกรรมจากเพื่อนและบุคคลที่มีชื่อเสียงเพื่อให้ตนเองเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม โดยขาดการคิดไตร่ตรองและการอยู่ในสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ยั่วยุให้กระทำผิดยิ่งส่งเสริมให้วัยรุ่นตอนต้นแสดงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ยิ่งขึ้นซึ่ง (กรมวิชาการ, 2544) สอดคล้องกับ วูดาร์ด และพิวรี (Cooper R Woodard และ Pury, 2007) ที่กล่าวว่าเด็กและวัยรุ่นต้องรวบรวมความกล้าหาญเพื่อเผชิญหน้ากับเปลี่ยนแปลงในบ้านหรือโรงเรียน

ความกล้าหาญเป็นคุณลักษณะของมนุษย์ที่ทำหน้าที่เป็นตัวรองรับความเจ็บป่วยทางจิตใจ (Gillham และ Seligman, 1999) (Seligman และ Csikszentmihalyi, 2000) ปีเตอร์สันและเซลิกันแมน (Peterson และ Seligman, 2004) กล่าวว่า ความกล้าหาญเป็นหนึ่งในคุณลักษณะที่ทำให้เกิดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของบุคคล (Character Strengths) โดยจุดแข็งของความกล้าหาญนำมาซึ่งความตั้งใจที่จะบรรลุเป้าหมายเมื่อเผชิญหน้ากับอุปสรรคทั้งภายนอกและภายใน การที่บุคคลสามารถเผชิญหน้าต่ออุปสรรคภายนอกและภายในได้ขึ้นอยู่กับคุณลักษณะความกล้าหาญที่มีในตัวบุคคล ขณะเดียวกันความกล้าหาญยังถูกหยิบขึ้นมาใช้งานเมื่อบุคคลต้องเผชิญหน้ากับความกังวลภายในจิตใจ การรับมือกับความแปรปรวนทางอารมณ์ การทำความเข้าใจการพัฒนาภาพลักษณ์ การหาความหมายและความจริงแท้ในชีวิตของตนเอง ระดับของความกล้าหาญอาจกำหนดขอบเขตชีวิตของบุคคลเอาไว้ด้วยการสำรวจตนเอง ความมั่นใจ และความเป็นอยู่ทั่วไป

ผู้วิจัยในฐานะครูแนะแนวได้สัมภาษณ์นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายและครูที่ปรึกษา พบว่า นักเรียนที่มาขอรับคำปรึกษาขาดความกล้าหาญในการเผชิญหน้าต่ออุปสรรคทั้งที่เกิดจากภายในตนเองและภายนอก เช่น การเลือกเรียนในแผนการเรียนตามความคาดหวังของผู้ปกครอง ไม่สามารถตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาได้ด้วยตนเอง ขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ขณะเดียวกันการเสริมสร้างความกล้าหาญซึ่งเป็นพลังทางบวกในนักเรียนวัยรุ่นเพื่อเพิ่มพลังในการเลือกตัดสินใจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถเสริมสร้างได้ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มดังผลการวิจัยของ จริยา อัครเพชรกุล, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, และ ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา (2558) ที่ศึกษาการเสริมสร้างพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังเรียนอยู่

ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยการให้คำปรึกษาในกลุ่มแบบบูรณาการ พบว่า หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล พลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นรายด้านความกล้าหาญเพิ่มขึ้น

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มที่เกิดจากความร่วมมือ การแบ่งปันประสบการณ์จากการให้ข้อมูลทั้งด้านบวกและด้านลบ ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ก่อให้เกิดความเข้าใจ การยอมรับ การเคารพซึ่งกันและกัน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยต่อสมาชิก ส่งเสริมให้สมาชิกได้พัฒนาตนเอง (Troutzer, 2006) เอื้ออำนวยให้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มบรรลุตามเป้าหมายที่กลุ่มกำหนดไว้ (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) และจากที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวิธีการและเทคนิคการให้คำปรึกษา พบว่า แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ที่มองว่ามนุษย์มีเหตุผล กล้าเผชิญกับความจริง มีความเฉลียวฉลาดในการมีชีวิตอยู่ด้วยการปรับตัว นำเชื่อถือและไว้วางใจได้ ผู้ให้การปรึกษายอมรับผู้รับการปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไข (Rogers, 1970) ดังที่ วัชร ทรัพย์มี (2556b) กล่าวว่า เป้าหมายระยะยาวของบริการปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ เพื่อพัฒนาผู้รับบริการให้เป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพ (fully functioning person) กล่าวคือ เป็นคนที่รู้จักตนเอง ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี ใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผสมผสานเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษา 1) การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง 2) การให้คำปรึกษาแบบแอดเลอร์ 3) การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 4) การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความกล้าหาญมากขึ้น เพื่อให้ นักเรียนสามารถเผชิญหน้าต่ออุปสรรค สามารถในการแก้ปัญหาเชิงบวกและบรรลุเป้าหมายของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ความมุ่งหมายของงานวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อเปรียบเทียบความกล้าหาญของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อเปรียบเทียบความกล้าหาญของนักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความสำคัญของการวิจัย

เชิงวิชาการ

1. ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่องานวิจัยที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างจิตวิทยาเชิงบวกแก่นักเรียน

2. ได้ข้อมูลเกี่ยวกับความกล้าหาญของนักเรียนซึ่งเป็นตัวแปรจิตวิทยาเชิงบวก ที่ควรมีการขยายการเสริมสร้างให้นักเรียนให้มากขึ้น

เชิงปฏิบัติ

1. นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการเสริมสร้างความกล้าหาญให้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งมีผลทำให้นักเรียนกลุ่มดังกล่าวมีความกล้าในการตัดสินใจ กล้าแสดงออก และกล้ายืนยันตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

2. ครูแนะแนวและบุคลากรทางการศึกษาได้แนวปฏิบัติเกี่ยวกับการเสริมสร้างความกล้าหาญให้นักเรียนอีกแนวทางหนึ่งคือการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาฉะเชิงเทรา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ทั้งหมดจำนวน 8 โรงเรียน ปีการศึกษา 2563 ภาคเรียนที่ 2 จำนวน 5,704 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาฉะเชิงเทรา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ปีการศึกษา 2563 ภาคเรียนที่ 2 ทั้งหมดจำนวน 366 คน ที่ผู้วิจัยใช้การกำหนดสัดส่วนประชากรกับกลุ่มตัวอย่างตามตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie และ Morgan, 1970) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling)

ระยะที่ 2 การเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาจะเชิงเทรา อำเภอเมือง จังหวัดจะเชิงเทรา ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักเรียนระยะที่ 1 ที่มีคะแนนความกล้าหาญตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 16 คน แล้วสุ่มจัดกลุ่ม (random assignment) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 8 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. ตัวแปรตาม คือ ความกล้าหาญ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความกล้าหาญ (Courage)** หมายถึง การที่นักเรียนแสดงออกถึงกล้าแสดงความคิดเห็นและความต้องการของตนเอง กล้าเผชิญหน้าอุปสรรคและความผิดพลาด ตั้งมั่นกับสิ่งที่เลือกและลงมือทำ ไม่ล้มเลิกความตั้งใจ ซึ่งตรงกับความคิดและความรู้สึกของตนเอง และสร้างกำลังใจให้ตนเองได้ ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ยึดแนวคิดและคุณลักษณะที่เข้มแข็งคล้ายกัน (Characteristic strength) ทั้ง 4 ด้านของความกล้าหาญตามแนวคิดของปีเตอร์สันและเซลิกันแมน (Peterson และ Seligman, 2004) ดังนี้

1.1 **ความกล้า (Bravery)** คือ นักเรียนมีความคิดเป็นของตัวเอง สามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองได้อย่างสร้างสรรค์ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น กล้าพูดด้วยเหตุผลในสิ่งที่ตนเองคิดอย่างตรงไปตรงมา ลงมือทำในสิ่งที่ตนเองต้องการโดยไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน กล้าเผชิญหน้าต่ออุปสรรค และยอมรับในความผิดพลาดของตนเอง

1.2 **ความเพียร (Persistence)** คือ นักเรียนมีการวางแผนไปสู่เป้าหมายของตนเอง ตั้งมั่นกับสิ่งที่ทำ อุตุนต่อสู่กับความลำบาก ไม่ล้มเลิกความตั้งใจของตนเอง พยายามลงมือทำเพื่อให้เป้าหมายสำเร็จแม้ต้องเผชิญกับอุปสรรค

1.3 ความซื่อตรง (Integrity) คือ นักเรียนรับรู้ความสามารถของตนเอง กล้าเชื่อมั่นในเป้าหมายของตนเอง สามารถแสดงพฤติกรรมตามความคิดและความรู้สึกของตนเองโดยไม่คล้อยตามผู้อื่น

1.4 พลังใจ (Vitality) คือ นักเรียนมองโลกในแง่ดีต่อทุกสถานการณ์ที่เผชิญ สามารถสร้างกำลังใจให้ตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามา มีความสุขในการใช้ชีวิตและสามารถส่งต่อพลังใจให้กับผู้อื่น

2. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ หมายถึง กระบวนการที่มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มที่มีความต้องการเดียวกันคือ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลง และพัฒนาพฤติกรรมไปในทิศทางที่ต้องการ โดยสมาชิกในกลุ่มมีโอกาสแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก สำนวญตนเอง ยอมรับตนเอง ยอมรับความคิดเห็นของตนเองและผู้อื่น สามารถหาแนวทางในการแก้ปัญหาของตน จากการฟังความคิดเห็น คำแนะนำ และกำลังใจจากสมาชิกกลุ่มภายใต้บรรยากาศอันอบอุ่น ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ให้เกียรติต่อกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยภายในกลุ่ม และกล้าที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากเพื่อพัฒนาตนเองไป ยังเป้าหมายที่ตั้งไว้

2.1 ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม หมายถึง ขั้นกำหนดทิศทางและการสำรวจด้วยการทำความรู้จัก และสำรวจความต้องการของสมาชิกกลุ่ม สมาชิกจะได้เรียนรู้ถึงหน้าที่ของกลุ่ม การกำหนดเป้าหมายของตนเอง การทำความเข้าใจกับความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่สร้างความมั่นใจ ความอบอุ่นใจ ความเข้าใจ และเป็นมิตรกับสมาชิก โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งมีแนวคิดที่ว่า ความสำคัญในการให้คำปรึกษาจะต้องมีความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่ม เงื่อนไขการบำบัดเพื่อความงอกงาม คือ ความจริงใจ การยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข ความเห็นอกเห็นใจ โดยมีเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การเปิดเผยตนเอง ความจริงใจ การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ การเงียบ และการตั้งคำถาม

2.2 ขั้นดำเนินการ หมายถึง ขั้นที่สมาชิกจะได้สำรวจปัญหาของตนเองอย่างลึกซึ้ง และมีการแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์โดยมีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ให้แรงเสริม เป็นตัวแบบพฤติกรรมที่เหมาะสม เปิดเผยตนเอง ตีความพฤติกรรมในช่วงเวลาที่เหมาะสม เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจและพิจารณาเลือกพฤติกรรมใหม่ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผสมผสานเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษา 1) การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง 2) การให้คำปรึกษาแบบแอดเลอร์ 3) การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์

และพฤติกรรม 4) การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความกล้าหาญมากขึ้น

2.3 ชั้นยุติกกลุ่ม หมายถึง ชั้นสุดท้ายของกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มทำการสำรวจความคิดเห็นจากสมาชิกกลุ่ม ให้การเสริมแรงเพื่อให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลง ช่วยสมาชิกตรวจสอบตนเองว่าจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้ โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟังอย่างตั้งใจ การให้การบ้าน และการให้กำลังใจ

3. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2563 ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ฉะเชิงเทรา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดความกล้าหาญของปีเตอร์สันและเซลิกันแมน (Peterson และ Seligman, 2004) ที่กล่าวว่า จุดแข็งของความกล้าหาญนำมาซึ่งความตั้งใจที่จะบรรลุเป้าหมายเมื่อเผชิญหน้ากับอุปสรรคทั้งภายนอกและภายใน โดยคุณลักษณะที่เข้มแข็งคล้ายกัน (Characteristic strength) ทั้ง 4 ด้านของความกล้าหาญตามแนวคิดของปีเตอร์สันและเซลิกันแมน (Peterson และ Seligman, 2004) ประกอบด้วย ความกล้า ความเพียร ความซื่อตรง และพลังใจ ขณะเดียวกันการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ที่มองว่ามนุษย์มีเหตุผล กล้าเผชิญกับความจริง มีความเฉลียวฉลาด ในการมีชีวิตอยู่ด้วยการปรับตัว น่าเชื่อถือและไว้วางใจได้ ผู้ให้การปรึกษายอมรับผู้รับการปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) เป็นแนวคิดหลัก และผสมผสานเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษา คือ 1)การให้คำปรึกษาแบบแอดเลอร์ 2)การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และ 3) การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความกล้าหาญมากขึ้น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีสาระสำคัญที่ผู้วิจัยจะนำเสนอ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความกล้าหาญ

- 1.1 ความหมายของความกล้าหาญ
- 1.2 องค์ประกอบของความกล้าหาญ
- 1.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความกล้าหาญ
- 1.4 การวัดและการประเมินความกล้าหาญ
- 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความกล้าหาญ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

- 2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.1.2 หลักของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.1.3 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.1.4 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.1.5 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.1.6 ขนาดของกลุ่ม
- 2.1.7 ทักษะของผู้นำกลุ่ม

2.2 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่นำมาใช้ในการเสริมสร้าง

ความกล้าหาญ

- 2.2.1 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
- 2.2.2 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์
- 2.2.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ

พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy)

- 2.2.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความกล้าหาญ

1.1 ความหมายของความกล้าหาญ

ซไนเดอร์ (Snyder, 2005; อ้างถึงใน Lopez, Pedrotti, และ Snyder, 2015) กล่าวว่า ความกล้าหาญ หมายถึง การตอบสนองต่อสถานการณ์เฉพาะด้วยการกระทำตามนิสัยที่คิดว่าเหมาะสมในช่วงเวลานั้น ซึ่งหลังจากที่ผ่านเหตุการณ์นั้นมาแล้ว ตัวของผู้กระทำและผู้ร่วมเหตุการณ์ได้เห็นว่าการกระทำนั้นเป็นความกล้าหาญ การมองความกล้าหาญในมุมมองนี้ให้น้ำหนักกับสถานการณ์มากกว่าตัวแปรที่เป็นคน ซึ่งให้เห็นว่ามนุษย์ล้วนมีความกล้าหาญในตัวเองหากตกอยู่ในเวลาและสถานที่ที่เหมาะสม

เซลิกแมน (Seligman, 2001; อ้างถึงใน Lopez และคนอื่น ๆ, 2015) กล่าวว่า ความกล้าหาญ หมายถึง ความสามารถที่จะแก้ปัญหาในสถานการณ์อันยากลำบาก

ปีเตอร์สัน และเซลิกแมน (Peterson และ Seligman, 2004) กล่าวว่า ความกล้าหาญ คือ จุดแข็งทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อการกระทำเพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมายในการเผชิญหน้ากับอุปสรรคภายนอกและอุปสรรคภายใน

ราชมาน (Rachman, 1984) กล่าวโดยสรุปว่า ความกล้าหาญ หมายถึง ความมุ่งมั่นในการเผชิญหน้ากับความกลัว

วูดาร์ด (Cooper R. Woodard, 2004) ให้ความหมายของความกล้าหาญไว้ว่า เป็นความสามารถที่จะทำการบางอย่างที่มีประโยชน์ (ทางด้านคุณธรรม จิตใจ หรือทางปฏิบัติ) แม้ว่าจะต้องพบกับความกลัวที่อยู่เหนือการรับมือที่มีอยู่

โอไบรอัน, โลเปซ, และปีเตอร์เซ็น (O'Byrne, Lopez, และ Petersen, 2000) กล่าวว่า ในเชิงจิตวิทยา ความกล้าเป็นกระบวนการรับรู้ที่มีการกำหนดความเสี่ยงต่าง ๆ มีการคิดคำนวณและพิจารณาถึงทางเลือกในการแสดงออกหลายรูปแบบ และเลือกที่จะแสดงออกมาแม้จะมีความเสี่ยงที่จะได้ผลลัพธ์ในทางลบ เพื่อผลประโยชน์ของส่วนตัวและส่วนรวม แม้ว่าจะไม่มีใครมองเห็นผลประโยชน์ที่ว่านี้ก็ตาม

เฮตช์ (Haitch, 1995) กล่าวว่า ความกล้านั้นมีสองด้าน หนึ่งคือมีด้านที่ต้องเลือกว่าจะหยุดอยู่กับที่หรือลุกขึ้นสู้ และสองคือด้านที่ต้องยอมรับความเป็นจริงที่ไม่สามารถควบคุมได้ ความกล้าเป็นพลังทางจิตใจที่ทำให้เราเผชิญกับอันตรายและความตายได้

จากความหมายของความกล้าหาญข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ความกล้าหาญ หมายถึง ความสามารถในการเผชิญหน้าต่ออุปสรรคทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยใช้กระบวนการตัดสินใจและสามารถระบุงการกระทำเพื่อแก้ปัญหาและบรรลุเป้าหมายได้อย่างเหมาะสม

1.2 องค์ประกอบของความกล้าหาญ

ปีเตอร์สัน และเซลิกันแมน (Peterson และ Seligman, 2004) กล่าวว่า จุดแข็งของความกล้าหาญนำมาซึ่งความตั้งใจที่จะบรรลุเป้าหมายเมื่อเผชิญหน้ากับอุปสรรคทั้งภายนอกและภายใน โดยคุณลักษณะที่เข้มแข็งคล้ายกัน (Characteristic strength) ทั้ง 4 ด้านของความกล้าหาญ มีดังนี้

1. ความกล้า (Bravery) เป็นความสามารถในการลงมือทำสิ่งที่ต้องทำถึงแม้ว่าจะกลัว มุมมองเกี่ยวกับความกล้าหาญช่วยให้จุดแข็งนี้ถูกนำไปใช้ประโยชน์ได้นอกเหนือไปจากการกล่าวถึงขอบเขตเกี่ยวกับการต่อสู้หรือกระทำสิ่งที่ไม่เป็นที่นิยมแต่เป็นสิ่งที่ถูกต้อง การเผชิญกับอาการป่วยระยะสุดท้ายด้วยจิตใจที่สงบ และต่อสู้กับแรงกดดันจากคนรอบข้างเกี่ยวกับหนทางที่ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ

2. ความเพียร (Persistence) หรือ ความมุ่งมั่นและความมานะอดทน เป็นการลงมือทำสิ่งใดก็ตามให้เสร็จสิ้นแม้ว่าจะมีอุปสรรคในขณะที่ยังดำเนินการทำสิ่งนั้น เช่น ความเบื่อหน่าย ความรำคาญ ความคับข้องใจ และความยากลำบาก เป็นต้น อีกแง่มุมหนึ่งความเพียรเป็นความพยายามที่จะทำบางสิ่งให้ง่ายขึ้นและเมื่อมองในทางกลับกันอาจเป็นสิ่งที่น่าพอใจ

3. ความซื่อตรง (Integrity) หรือ ความสัตย์จริงและความสุจริต นั้นเป็นการที่บุคคลพูดความจริงด้วยความบริสุทธิ์ใจ คำนึงถึงความรู้สึกและการกระทำ การจัดประเภทจุดแข็งนี้อยู่ในความกล้าหาญเป็นการเน้นให้เห็นถึงความต้องการแสวงหาความซื่อสัตย์ในสถานการณ์ต่าง ๆ และในสภาพที่สิ่งๆ ที่ทำได้ง่ายไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้อง และแสดงความจริงใจจะง่ายขึ้นเมื่อไม่มีการให้มูลค่ากับการพูดความจริง

4. พลังใจ (Vitality) หรือ ความสนุก ความกระปรี้กระเปร่า แร่ง และพลังงาน มีลักษณะแตกต่างกับองค์ประกอบอื่น ๆ เพราะเป็นคุณสมบัติทางร่างกายเทียบเท่ากับจิตใจ พลังใจยังเกี่ยวข้องกับความรู้สึกมีชีวิตชีวา แสดงถึงความกระปรี้กระเปร่าในทุกกิจกรรม โดยสามารถอธิบายบุคคลที่มีจุดแข็งข้อนี้ว่าเป็นคนที่มีความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง มีชีวิตชีวา เต็มที่กับชีวิต และมีความสุขในการใช้ชีวิต ซึ่งในที่นี่เป็นสิ่งที่ได้รับจากประสบการณ์ที่เกิดจากความตั้งใจและการบรรลุเป้าหมายในกิจกรรมของชีวิต พลังใจยังเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากและต้องใช้ความสามารถในการเผชิญหน้า

โลเปซ; และคนอื่น ๆ (Lopez และคนอื่น ๆ, 2015) กล่าวว่า ปีเตอร์สัน และเซลิกันแมน ได้แบ่งคุณลักษณะที่เข้มแข็งคล้ายกัน (Characteristic strength) ทั้ง 4 ด้านของความกล้าหาญไว้ดังนี้

1. ความกล้า (Bravery) คือ การไม่หลบหนีจากความท้าทาย ความยากลำบาก หรือความเจ็บปวด

2. ความเพียร (Persistence) คือ ความสำเร็จเริ่มต้นจากการไม่ย่อท้อต่อหนทางที่เป็นอุปสรรค

3. ความซื่อตรง (Integrity) คือ การเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง

4. พลังใจ (Vitality) คือ การดำเนินชีวิตด้วยความตื่นตัวและเต็มไปด้วยพลังงาน กล่าวคือ การทำสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากความไม่เต็มใจ

จากองค์ประกอบของความกล้าหาญข้างต้น ผู้วิจัยขอสรุปองค์ประกอบของความกล้าหาญที่ใช้ในงานวิจัย ดังนี้

1. ความกล้า (Bravery) คือ ความสามารถในการเผชิญหน้าต่อบุคคลรอบข้าง สถานการณ์ และสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดแรงกดดันซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเอง พร้อมทั้งจะแก้ไขปัญหาเพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเองในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม โดยจะต้องเป็นการกระทำที่ส่งผลดีต่อตนเองแต่ต้องไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ไม่ผิดกฎหมายและอยู่ในศีลธรรมอันดีของสังคม

2. ความเพียร (Persistence) คือ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมุ่งมั่นตั้งใจพยายามลงมือทำตามเป้าหมายที่วางไว้ให้เกิดความสำเร็จ แม้ต้องเผชิญหน้ากับอุปสรรคที่เกิดขึ้นในระหว่างการเดินทางสู่เป้าหมาย เช่น ความเบื่อหน่าย ความรำคาญ ความคับข้องใจ และความยากลำบาก เพื่อที่จะทำให้ตนเองบรรลุเป้าหมายในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม

3. ความซื่อตรง (Integrity) คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง คำนึงถึงความปรารถนาที่จะบรรลุเป้าหมาย รับผิดชอบต่อคำพูดและการกระทำด้วยความบริสุทธิ์ใจในทุกสถานการณ์โดยไม่คำนึงถึงรางวัลหรือสิ่งตอบแทนผลของการกระทำ

4. พลังใจ (Vitality) คือ ความเชื่อมั่นในวิธีการไปสู่เป้าหมายของตนเอง มีความกระตือรือร้นในการดำเนินกิจกรรมที่วางแผนไว้ด้วยความเต็มใจ สามารถปรับตัวและเผชิญหน้ากับสถานการณ์อันเป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายของตนเองด้วยการแก้ปัญหาเชิงบวก และดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความกล้าหาญ

1.3.1 แนวคิดทฤษฎีโดยนัยของความกล้าหาญ

โลเปซ; และคนอื่น ๆ (Lopez และคนอื่น ๆ, 2015) กล่าวว่า ความกล้าหาญเป็นสิ่งที่ในหลายวัฒนธรรมให้คุณค่าไม่น้อยไปกว่าปัญญา หากได้ลองไปเยือนทั่วทุกมุมโลกจะพบว่า

ความกล้าหาญนั้นได้รับการยกย่องไปทั่วทุกแห่ง แม้จะปรากฏให้เห็นในรูปแบบที่ต่างกันไปก็ตาม ในช่วงทศวรรษภายหลังจากนี้จึงเริ่มมีนักวิจัยจากหลายสาขาวิชาที่ได้เริ่มตั้งปัจจัยทางทฤษฎีและหลักเกณฑ์ที่จำเป็นต่อการวิเคราะห์เพื่อทำความเข้าใจความกล้าหาญนี้ ความกล้าหาญได้รับการยกย่องให้เป็นคุณงามความดีที่ยิ่งใหญ่จากหน้าประวัติศาสตร์และจากวัฒนธรรมทั่วโลก เพราะเป็นสิ่งที่จะช่วยให้มนุษย์เผชิญหน้ากับบททดสอบต่าง ๆ ได้ มุมมองในการทำความเข้าใจความกล้าหาญในยุคแรก ๆ นั้นมาจากนักปรัชญา ในช่วงหลายร้อยปีที่ผ่านมา ความพยายามในการสร้างความเชื่อมโยงระหว่างทัศนคติต่อความกล้าหาญกับสังคมนั้นได้เปลี่ยนผ่านจากหัวใจของนักรบท่ามกลางสงคราม ไปสู่ประสบการณ์ที่สามารถพบเจอได้ในชีวิตประจำวันและความรู้สึกนึกคิดของมนุษย์โดยทั่วไป โดยได้มีนักวิจัยสองกลุ่มพัฒนาการจัดประเภทของความกล้าหาญที่คล้ายกันไว้ ดังนี้

1. แนวคิดของปีเตอร์สันและเซลิคแมน (Peterson และ Seligman, 2004) ให้ความสำคัญกับการกระทำ โดยมีแนวคิดของความกล้าหาญไว้ว่าเป็นแกนหลักแห่งคุณธรรมของมนุษย์ ประกอบไปด้วย

1) ความแข็งแกร่งตั้งวีรบุรุษ คือ ตั้งรับกับอันตรายด้วยกำลังกาย สติปัญญา และสภาวะจิตใจที่แข็งแกร่ง

2) ความจริงแท้ คือ การเปิดเผยภาพลักษณ์อันแท้จริงให้ผู้อื่นได้เห็น

3) ความขยันหรือความบากบั่น คือ การแบกรับภารกิจและทำให้สำเร็จ

2. แนวคิดของโอไบรอัน; และคนอื่น ๆ (O'Byrne และคนอื่น ๆ, 2000) ได้ระบุรูปแบบของความกล้าหาญเป็นสามอย่าง คือ ความกล้าหาญทางกาย ความกล้าหาญทางศีลธรรม และความกล้าหาญทางสุขภาพและการเปลี่ยนแปลง ซึ่งปัจจุบันเรียกว่าความกล้าหาญเพื่อการดำรงชีวิต สามารถอธิบายได้ดังนี้

1) ความกล้าหาญทางกาย เป็นความกล้าหาญที่เกี่ยวกับความพยายามที่จะดำรงประโยชน์แก่สังคมเอาไว้ โดยแสดงออกผ่านการกระทำที่มีพื้นฐานมาจากการไล่ตามเป้าหมายที่มีคุณค่าตามที่สังคมกำหนด เช่น การที่นักผจญเพลิงฝ่าเข้าไปช่วยเด็กที่ติดอยู่ในตึกที่มีเพลิงลุกไหม้อยู่ เป็นต้น

2) ความกล้าหาญทางศีลธรรม เป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมที่มีความจริงแท้ในยามที่ต้องอยู่กับความลังเลใจที่เกิดจากความขัดแย้ง การไม่ยอมรับ หรือการปฏิเสธ ประกอบด้วยการดำรงความยุติธรรมและประโยชน์เพื่อส่วนรวม โดยอาจมองความกล้าหาญทางศีลธรรมว่าเป็นรูปแบบของโอกาสที่เท่าเทียมกันก็ได้

3) ความกล้าหาญเพื่อการดำรงชีวิต กล่าวถึง การฟันฝ่าโรคภัยและความบกพร่อง แม้ว่าผลลัพธ์ในภวภาคหน้าจะไม่แน่นอนก็ตาม เช่น เด็กที่ได้รับการปลูกถ่ายหัวใจ มีการตัดสินใจเข้ารับการรักษา แม้จะยังไม่สามารถอาจคาดการณ์ผลของการรักษานั้นได้ เป็นต้น

ราซิด และเซลิกแมน (Rashid และ Seligman, 2019) กล่าวว่า ความกล้าหาญเป็นการใช้เจตจำนงที่จะบรรลุเป้าหมายแม้จะต้องเผชิญกับสถานการณ์หรือปัญหาที่ยากลำบากทั้งภายนอกหรือภายใน โดยได้อธิบายเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เข้มแข็งคล้ายกัน (Characteristic strength) ทั้ง 4 ด้านของความกล้าหาญตามแนวคิดของปีเตอร์สันและเซลิกแมน (Peterson และ Seligman, 2004) ไว้ดังนี้

1. ความกล้า (Bravery)

1) ลักษณะของความกล้า เป็นความสามารถในการดำเนินการช่วยเหลือผู้อื่น ทั้งที่มีความเสี่ยงหรืออันตรายที่สำคัญ เมื่อบุคคลมีความทุกข์ทางจิตใจและต้องเผชิญกับความท้าทาย การคุกคาม หรือความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นจริงหรือถูกรับรู้ ซึ่งบางครั้งสิ่งเหล่านี้สามารถกลายเป็นความท้าทาย ภัยคุกคาม และความทุกข์ยากของตัวบุคคลเองก็ล้นหลามพอที่จะก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ หากความกล้าเป็นหนึ่งในจุดแข็งอันดับต้น ๆ ของบุคคล จะสามารถช่วยให้รับมือกับความท้าทายด้วยวิธีที่ปรับเปลี่ยนได้ ความกล้าไม่ได้ทำให้บุคคลหลีกเลี่ยงหรือถอยหนีจากความท้าทาย และบุคคลมักจะใช้จุดแข็งนี้โดยตระหนักถึงความเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง หากความกล้าเป็นจุดเด่นอย่างหนึ่งของบุคคลแสดงว่าบุคคลให้ความสำคัญมาก กล่าวคือเมื่อรู้สึกเครียด เศร้า หวาดกลัว โกรธ หรือหนักใจ ความแข็งแกร่งของความกล้ามักจะกระตุ้นให้เกิดการดำเนินการ บุคคลที่มีกล้าจะไม่ยอมแพ้จากภัยคุกคาม ความท้าทาย หรือความเจ็บปวดที่เกี่ยวข้องกับการพยายามทำความดี การกล้ากระทำนั้นเกิดขึ้นด้วยความสมัครใจ โดยมีความรู้อย่างเต็มที่เกี่ยวกับความทุกข์ยากที่อาจเกิดขึ้นที่เกี่ยวข้อง บุคคลที่มีความกล้าจะให้ความสำคัญสูงสุดกับจุดประสงค์และศีลธรรมอันสูงส่ง ไม่ว่าจะผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

2) การใช้ความกล้าอย่างความสมดุล ในการจัดการปัญหาของบุคคลด้วยความกล้า สิ่งสำคัญคือบุคคลจะต้องไม่รู้สึกถูกบังคับหรือมีแรงจูงใจจากภายนอกทั้งหมด การกระทำสิ่งที่กล้าทั้งทางกายหรือทางอารมณ์ควรขึ้นอยู่กับค่านิยมของตนเอง การใช้ความกล้าอย่างสมดุลในสถานการณ์ที่จำเป็นหรือมีความเสี่ยงสามารถหลีกเลี่ยงได้ด้วยการกล้าแสดงออกของตนเอง การใช้ความกล้าอย่างสมดุลยังทำให้บุคคลตระหนักถึงผลที่ตามมาของการกระทำหรือไม่กระทำของตนเอง โดยความไม่กล้ามักจะส่งผลให้รู้สึกหมดหนทาง ดังนั้น การใช้ความกล้ามากเกินไปและน้อยกว่าปกติสามารถสร้างปัญหาทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้

3) การบูรณาการความกล้า ความกล้าสามารถบูรณาการกับคุณลักษณะอื่นได้ เมื่อต้องเผชิญหน้ากับความกลัวทั้งที่เข้าถึงอารมณ์และความทรงจำที่ไม่สบายใจ จะมีการประเมินด้วยอย่างมีวิจารณญาณ การดำเนินการเพื่อหยุดวงจรแห่งการปฏิเสธหรือต่อต้านแรงกระตุ้นด้วยการควบคุมตนเอง และมุ่งมั่นที่จะยึดมั่นในเป้าหมายของตนเองด้วยความเพียร

4) วิธีการบำบัดด้วยความกล้า ได้แก่

4.1) ปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลด้วยการเผชิญหน้าด้วยความกล้า โดยเขียนเกี่ยวกับสถานการณ์ระหว่างบุคคลสามสถานการณ์ที่ทำให้คุณทุกข์ใจอย่างต่อเนื่อง และพิจารณาว่าจะใช้ความกล้าในการลดความทุกข์ของตนเองอย่างไร

4.2) การยอมรับประสบการณ์ที่มีดমনและด้านลบด้วยความกล้า โดยเขียนรายการอารมณ์ที่มักจะวิ่งหนี เปลี่ยนคำพูดเหล่านี้ให้เป็นคำพูดและประเมินผลลัพธ์ของการไม่เผชิญกับอารมณ์ดังกล่าว จากนั้นใช้ความกล้านี้ภาพการยอมรับอารมณ์ทั้งหมด เช่น อะไรที่อาจแย่ที่สุดและสถานการณ์ที่ดีที่สุดหากคุณต้องอยู่และทำอะไรสักอย่าง ความกล้าสามารถช่วยให้ยอมรับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเต็มที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ที่ลำบากใจ

4.3) การพูดความจริงที่จะทำให้เป็นอิสระ โดยใช้ความกล้าเพื่อแบ่งปันความจริงของตนเองกับเพื่อนสนิท โดยเป็นความจริงที่สำคัญมากพอที่จะส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ของคุณในทางลบ เป็นแง่มุมที่สำคัญในชีวิต และสิ่งที่ไม่ได้แบ่งปันเพราะกลัวการถูกปฏิเสธ

4.4) ถามคำถามยาก ๆ หรือตั้งคำถามเกี่ยวกับสภาพที่เป็นอยู่ในสถานการณ์กลุ่ม เช่น ในที่ทำงาน กับครอบครัว หรือกับเพื่อน

4.5) ยืนหยัดเพื่อใครสักคนหรือเพื่อสาเหตุ: ยืนหยัดเพื่อคนที่ไม่สามารถยืนหยัดเพื่อตัวเองได้ เช่น พี่น้องที่อายุน้อยกว่า ผู้หญิงที่ถูกทารุณกรรม ผู้อพยพที่เปราะบาง หรือคนงานที่ไม่ตระหนักถึงสิทธิของเขา คุณสามารถเข้าร่วมองค์กรที่กล้ายืนหยัดเพื่อผู้ที่ต้องการการสนับสนุนมากที่สุด

2. ความเพียร (Persistence)

1) ลักษณะของความเพียร เป็นความเข้มแข็งทางจิตใจที่จำเป็นเพื่อให้บุคคลสามารถเผชิญกับอุปสรรคและความล้มเหลวต่อไปได้อย่างมุ่งมั่น การบำบัดโดยภาพรวมเกี่ยวกับปัญหาทางจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อความสนใจและความสามารถในการจดจ่อ พบว่า ความเพียรเป็นจุดแข็งที่สามารถช่วยให้บุคคลจัดการกับปัญหาด้านสมาธิได้ เพราะความเพียรช่วยให้บุคคลยังคงมุ่งไปที่เป้าหมายแม้จะมีสิ่งที่เข้ามาทำทลายโดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาที่เกิดจากความว้าวุ่นใจ

ด้วยจุดแข็งนี้ แม้ว่าบุคคลจะเสียสมาธิแต่ความเพียรจะทำให้บุคคลฟันฝ่าอุปสรรคและความยากลำบากได้ หากบุคคลรู้สึกเบื่อและขาดความกระตือรือร้นซึ่งเป็นสิ่งที่พบได้บ่อยเกี่ยวกับความกังวลทางใจการค้นหาสิ่งที่บุคคลยังสามารถยืนหยัดได้อยุ่นั้นเป็นวิธีการบำบัดโดยธรรมชาติเพื่อให้บุคคลรู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพ รู้สึกอีกเต็มและพึงพอใจเมื่อทำงานสำเร็จ

2) การใช้ความเพียรอย่างความสมดุล กุญแจสำคัญในการใช้ความเพียรอย่างสมดุลคือควรรู้ว่าเมื่อไหร่ เมื่อไหร่ควรเพียร และเมื่อไหร่ควรหยุดเพื่อลดการสูญเสีย ในการพิจารณาว่าจะทำต่อไปหรือไม่นี้ให้บุคคลถามตัวเองว่าจะเกิดอะไรขึ้นหากทำงานที่กำหนดไม่สำเร็จ โดยสิ่งที่สำคัญไม่แพ้กันคือความสามารถของบุคคลในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ยกตัวอย่างเช่น ในการไล่ตามอาชีพในฝัน บุคคลจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ตามเงื่อนไขของตลาด เทคโนโลยี และโครงสร้างเศรษฐกิจและสังคมที่ใหญ่ขึ้น สุดท้ายนี้การใช้จุดแข็งนี้อย่างเหมาะสม บุคคลจำเป็นต้องตระหนักถึงเป้าหมายอยู่เสมอ ตัวอย่างเช่น หากยื่นกรานที่จะประสบความสำเร็จในการได้ใบรับรองด้านสื่อสังคม นั้นหมายถึงการเรียนหลายหลักสูตรในตอนเย็นและช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ บุคคลต้องประเมินเป้าหมายของตนเองและมองเป้าหมายไว้อย่าปล่อยให้ปัญหาเล็กน้อยมาทำให้เขว

3) การบูรณาการความเพียร ในการประเมินว่าความเพียรเป็นการปรับตัวกับเมื่อเข้าสู่ขอบเขตของความลุ่มหลงที่ครอบงำและบีบบังคับ บุคคลต้องมีจุดแข็งอื่นๆ เช่น มุมมองความฉลาดทางสังคม การตัดสินใจ และความรอบคอบในการคงอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากประสบกับความพ่ายแพ้ ความทำทหาย หรืออุปสรรค บุคคลต้องมีความหวังและการมองโลกในแง่ดี หากปราศจากความหวังและการมองโลกในแง่ดี แรงจูงใจในการยืนหยัดก็จะหมดไป อย่างไรก็ตาม บุคคลต้องรักษาความหวังและการมองโลกในแง่ดีไว้ในขอบเขตของสิ่งที่เป็จริง

4) วิธีการบำบัดด้วยความเพียร ได้แก่

4.1) จัดการกับงานที่ทำให้รู้สึกเครียด โดยทำการงานใหญ่ ๆ ให้อ่างที่ต้องทำแต่ก็จะทำให้รู้สึกเครียดด้วยการแบ่งงานเหล่านี้ออกเป็นขั้นตอนย่อย ๆ และแสดงความยินดีกับตัวเองหรือเฉลิมฉลองเล็ก ๆ น้อย ๆ เมื่อทำแต่ละขั้นตอนเสร็จ โดยมีการตรวจสอบความคืบหน้าของตนเองทีละขั้นตอน

4.2) ค้นหาบุคคลต้นแบบที่ยังสู้แม้จะมีความทำทหาย โดยเลือกแบบอย่างที่เป็นตัวอย่างของความเพียรและกำหนดว่าคุณจะเดินตามรอยเท้าของบุคคลนี้ได้อย่างไร พยายามหาคนที่ประสบความสำเร็จด้านสุขภาพจิตคล้ายกับคุณ โดยพบกับบุคคลตามอุดมคติแบบตัว

ต่อตัว หรือเชื่อมต่อกับเขาหรือเธอด้วยวิธีอื่น ๆ เพื่อสำรวจว่าเขาเอาชนะสิ่งที่เข้ามาท้าทายและความเพียรอย่างไร

4.3) มีความเพียรในขณะที่ได้รับทักษะใหม่ ความเพียรของบุคคลอาจหยุดลงเพียงเพราะบุคคลนั้นไม่มีทักษะขั้นถัดไปเพื่อก้าวไปข้างหน้า

4.4) รวมทุกความทุ่มเท หากบุคคลยังคงเพียรพยายาม สำรวจความทุ่มเท แรงจูงใจภายในที่อยู่ในขั้นการจดจ่ออย่างมาก โดยสำรวจการกระทำที่กระตุ้นให้เกิดความทุ่มเทซึ่งในขั้นตอนนี้บุคคลจะเกิดความเพียรขึ้นมา

4.5) ทำงานร่วมกับผู้อื่น การใช้ความเพียรในการรักษาอาจเกิดขึ้นได้หากมีการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นที่มีสภาพจิตใจคล้ายคลึงกัน ความเป็นเพื่อนของผู้อื่นสามารถเพิ่มพูนทักษะและแรงจูงใจของบุคคลให้คงอยู่ได้

3. ความซื่อตรง (Integrity)

1) ลักษณะของความซื่อตรง จุดแข็งของความซื่อตรงหรือความจริงแท้ ในเชิงประจักษ์ คือ การพูดความจริง และแสดงออกอย่างจริงใจ จากมุมมองด้านการบำบัดนั้นมีเงื่อนไขทางจิตวิทยาหลายประการทำให้บุคคลเกิดความสับสน การยับยั้ง ความกลัว ความอับอาย และการปฏิเสธ ทำให้บุคคลไม่สามารถแบ่งออกจากรมณerie ความคิด และที่สำคัญกว่านั้นคือความต้องการ ในลักษณะที่แท้จริง ความซื่อตรงจะช่วยให้บุคคลจริงใจและซื่อสัตย์กับความคิดและอารมณ์ของตนเอง หากความซื่อตรงและความจริงแท้เป็นจุดแข็งสูงสุดของบุคคล บุคคลจะเป็นเจ้าของการกระทำของตนเองซึ่งช่วยให้สามารถกระทำตามค่านิยมของตนเองได้ กล่าวอีกนัยหนึ่ง ในทางกลับกันความไม่ลงรอยกันและความแปลกแยกเพียงเล็กน้อยจะช่วยเพิ่มการทดสอบความจริงและเหตุผลทางสังคมของบุคคล โอกาสที่บุคคลที่มีความซื่อตรงต่อตนเองสูงจะเกิดประสบการณ์บิดเบือนด้านความคิดและเกิดความกลัวทางสังคมนั้นจะมีน้อย ซึ่งเขาจะสามารถเข้าใจและจัดการกับสถานการณ์ลำบากซึ่งบ่อยครั้งเกิดจากจิตพยาธิสภาพ (psychopathology) บุคคลที่มีความซื่อตรงจะเปิดเผยและซื่อสัตย์ต่อความคิด ความรู้สึก และความรับผิดชอบของตนเอง ระมัดระวังไม่ทำให้ผู้อื่นเข้าใจผิดผ่านการกระทำหรือการละเลย จุดแข็งนี้จะช่วยให้บุคคลรู้สึกถึงความเป็นเจ้าของเหนือสภาวะภายในของตนเอง ไม่ว่าจะสภาวะเหล่านั้นจะเป็นที่นิยมหรือมีความสะดวกสบายทางสังคม และสัมพันธ์กับความจริงแท้ในตนเองทั้งหมด

2) การใช้ความซื่อตรงอย่างความสมดุล การดำเนินชีวิตตามค่านิยมและเป็นเจ้าของอารมณ์และความคิดในโลกที่มีความซับซ้อนระหว่างบุคคลนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย เนื่องจากอิทธิพลของวัฒนธรรม ศาสนา การเมือง เศรษฐกิจ นิเวศวิทยา และแม้กระทั่งเทคโนโลยี

โดยเฉพาะอย่างยิ่งสื่อสังคมออนไลน์ ดังนั้นความสมดุลในการใช้ความเชื่อตรงจึงขึ้นอยู่กับบริบท ไม่ใช่ทุกสถานการณ์ที่จะเป็นไปตามการแสดงออกที่แท้จริง นอกจากนี้การแสดงความคิดเห็นบน Facebook หรือ Twitter อาจจะไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุดในการแสดงตัวตนที่แท้จริง ในการดำเนินชีวิตที่จริงแท้และเรียบง่าย ความกล้าหาญเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในการทนต่อแรงกดดันภายนอก ความจริงแท้ในชีวิตนำมาซึ่งความน่าเชื่อถือ ความจริงใจ และการพูดความจริง ซึ่งสังเกตได้ว่า ความจริงแท้และความยุติธรรมใช้ไม่ได้กับเงื่อนไขที่มีความแน่นอน เช่น วัฒนธรรมมีความแตกต่างกันอย่างมากในแง่ของการแสดงตัวตนอย่างแท้จริง ดังนั้นในการใช้ความจริงแท้ ความซื่อสัตย์ และความเชื่อตรงอย่างสมดุลสามารถประเมินได้ดีกว่าในบริบททางวัฒนธรรม อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะรอบทางวัฒนธรรมจะเป็นเช่นไร การใช้ความจริงแท้อย่างไม่เหมาะสมอาจนำไปสู่การไม่แสดงออกทางอารมณ์ ความสนใจ และความต้องการของบุคคล สิ่งนี้อาจจำกัดการรับรู้ความสามารถในตนเอง ซึ่งจะพบได้ถ้าหากบุคคลไม่สามารถเป็นเจ้าของความต้องการของตนเอง นอกจากนี้การฝืนใช้จุดแข็งนี้ต่อบทบาทที่แตกต่างกันอย่างไม่เหมาะสมในสถานการณ์ที่แตกต่างกันจะทำให้เกิดความผิดปกติทางบุคลิกภาพซึ่งถูกควบคุมหรือได้รับอิทธิพลภายนอกมากกว่าตนเอง

3) การบูรณาการความเชื่อตรง ความเชื่อตรงทำงานได้ดีเมื่อบุคคลปรับให้เข้ากับความต้องการและแรงจูงใจของตนเองด้วย ความกระตือรือร้นและความมีชีวิตชีวาช่วยเสริมความเชื่อตรง มุมมองและความฉลาดทางสังคมเป็นจุดแข็งหลักสองประการที่สามารถช่วยให้บุคคลเข้าใจบริบทได้ นอกจากนี้ความฉลาดทางอารมณ์ยังช่วยให้บุคคลรู้สึกเป็นเจ้าของและแสดงออกถึงสภาวะภายในของคุณในแบบที่รู้สึกและเป็นจริงสำหรับคุณ ความเมตตาและความรักเป็นคุณลักษณะอีกสองประการที่ควบคู่ไปกับความเชื่อตรง

4) วิธีการบำบัดด้วยความเชื่อตรง ได้แก่

4.1) ประเมินความกลัว การตัดสินใจ และการปฏิเสธ โดยไตร่ตรองและเขียนเกี่ยวกับห้าสถานการณ์ที่เน้นคุณ ประเมินแต่ละสถานการณ์ว่าส่วนหนึ่งเกิดจากการยับยั้งความกลัวการตัดสินใจ หรือการปฏิเสธ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกิดจากบรรทัดฐานทางสังคมและความคาดหวัง กับเพื่อนสนิทหรือสมาชิกในครอบครัว พูดคุยถึงวิธีค้นหาวิธีแสดงตัวตนที่แท้จริง

4.2) มองหาสถานการณ์ที่เอื้อต่อความเป็นตัวตนของตนเอง ไตร่ตรองและเขียนเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ทำให้เป็นตัวของตัวเองได้อย่างเป็นธรรมชาติ ให้ความสนใจอย่างใกล้ชิดกับปัจจัยทั้งภายในและภายนอกที่เอื้อต่อความเป็นตัวตนของคุณ พูดคุยกับคนสนิทว่าจะสร้างสถานการณ์เช่นนี้ได้อย่างไร

4.3) ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ที่แท้จริง ความเครียดทางจิตใจจำนวนหนึ่งเกิดขึ้นจากการที่เราไม่สามารถเชื่อมโยงอย่างแท้จริงกับผู้อื่นอย่างซื่อตรง ควรทบทวนแบบจำลองของคำติชมที่เป็นของแท้และสร้างสรรค์ และความสัมพันธ์แบบสร้างไม่ได้ปิดกั้น

4.4) แสวงหาบทบาทที่แท้จริง แสวงหาบทบาทที่มีโครงสร้างที่ชัดเจนซึ่งช่วยให้ตนเองมีความจริงใจและซื่อตรง

4.5) ชี้แจงความเชื่อมั่นทางศีลธรรม ระบุขอบเขตของความเชื่อมั่นทางศีลธรรมที่แข็งแกร่งที่สุดของตนเอง และจะนำความเชื่อมั่นเหล่านี้มาสู่ด้านอื่นๆ ของชีวิตอย่างไร โดยอาจกำหนดเป้าหมายเล็กๆ น้อยๆ ที่วัดได้ เพื่อปรับปรุงพฤติกรรมตนเองนำไปสู่ความซื่อตรงที่มากขึ้น

4. พลังใจ (Vitality)

1) ลักษณะของพลังใจ เป็นวิธีการที่จะทำให้บรรลุจุดมุ่งหมายของชีวิตซึ่งถูกทำให้เห็นได้ชัดเจนจากการตระหนักถึงพลัง ความมีชีวิตชีวา ความตื่นตัว และความกระตือรือร้น จากมุมมองทางจิตวิทยาการขาดพลังใจทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า ความเฉยเมย และความเบื่อหน่าย พลังใจรวมถึงอารมณ์ทางบวก เช่น ความสุข ความเบิกบาน และความตื่นตัว ตลอดจนความสบายใจ ความพึงพอใจ และความอิมเมจใจ ถ้าหากพลังใจและความกระตือรือร้น จุดแข็งอันดับต้นๆ ที่ทำให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างเต็มที่ ในขณะที่ใช้ความเพียรดำเนินกิจกรรมประจำวันให้สำเร็จลุล่วง บุคคลควรมีทั้งความเข้มแข็งทางอารมณ์และทางร่างกาย นอกจากนี้บุคคลมักจะได้รับแรงบันดาลใจและเปลี่ยนความรู้สึกนี้ให้กลายเป็นการสร้างสรรค์แผนการและความมุ่งมั่น ในขณะที่บุคคลให้ความทุ่มเทอย่างเต็มที่กับแผนการของตนเองก็มักจะมีส่วนร่วมในการให้กำลังใจผู้อื่น ชีวิตที่มีความเข้มแข็งจะช่วยให้คุณได้สัมผัสกับประสบการณ์ที่ทับซ้อนกันทั้งทางจิตใจและร่างกาย เมื่อขอบเขตของประสบการณ์ทางความเครียดลดลง ขณะเดียวกันสภาวะอันสมบูรณ์ของภาวะทางกาย จิต การดำรงชีวิตในสังคมอย่างปกติสุขจะเพิ่มมากขึ้น

2) การใช้พลังใจอย่างสมดุลเป็นสิ่งสำคัญ แต่ไม่่ง่ายที่จะแยกแยะระหว่างความสมดุลและการใช้มากเกินไป ทั้งสองสถานะนี้สามารถมองได้อย่างง่ายว่าเป็นแรงผลักดัน อย่างไรก็ตาม เมื่อใช้พลังใจถูกใช้มากเกินไปจะสามารถกลายเป็นแรงผลักดันที่ฝังลึกจนกลายเป็นส่วนหนึ่งในตัวตนของคุณ ในทางกลับกันการไม่ใช้พลังใจจะทำให้ยกเลิกแรงผลักดันและแรงจูงใจของคุณ เพื่อการใช้งานที่สมดุล ความกระตือรือร้นและพลังใจจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะเป็นส่วนหนึ่งในบุคลิกภาพของคุณ แต่จะมีความแตกต่างกันออกไปท่ามกลางส่วนอื่นของ

บุคลิกภาพ ความสมดุลของการใช้พลังใจหมายความว่า บุคคลมุ่งทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความกระตือรือร้น โดยที่ไม่ละเลยความรับผิดชอบอื่น ๆ ของตนเอง

3) การบูรณาการ พลังใจเป็นจุดแข็งที่มีประสิทธิภาพที่สุดจากคุณลักษณะที่ดีด้านอื่น เช่น ความรอบคอบ การควบคุมตนเอง ความอยากรู้อยากเห็น ความสนุกสนาน และการชื่นชมในความงาม ซึ่งถูกนำมาสร้างประสบการณ์อันดีงาม

4) วิธีการบำบัดด้วยพลังใจ ได้แก่

4.1) การมีส่วนร่วมทำกิจกรรมที่ต้องทำ เจื่อนไขทางจิตวิทยาที่ทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจ คือ การเลือกกิจกรรมที่ต้องทำมาหนึ่งกิจกรรมแต่เป็นสิ่งที่บุคคลไม่ชอบทำ การใช้จุดแข็งของความคิดสร้างสรรค์เพื่อทำกิจกรรมในรูปแบบที่แตกต่างและน่าตื่นตานั้น บุคคลสามารถเลือกผู้ร่วมมือและลงมือทำร่วมกันกับเขาได้

4.2) การออกไปข้างนอก การทำกิจกรรมกลางแจ้งอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง เพราะว่าธรรมชาตินั้นมีส่วนช่วยในการรักษาได้อย่างยอดเยี่ยม

4.3) พักผ่อนให้เพียงพอ การปรับสุขอนามัยด้านการนอนโดยมีการกำหนดเวลานอน และสังเกตการเปลี่ยนแปลงระดับพลังงานที่เปลี่ยนแปลง

4.4) เข้าร่วมชมรมอย่างน้อยเดือนละครั้ง อีกทางหนึ่งคือการใช้สมาร์ทโฟนถ่ายภาพที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิดด้านพลังชีวิตหรือความกระตือรือร้นของตนเอง

4.5) การพบปะผู้คนที่มีความสุข ใช้เวลากับเพื่อนที่มักจะทำหัวเราะอย่างเต็มที่ สังเกตได้ว่าเสียงหัวเราะสามารถติดต่อกันได้ อีกทางหนึ่งคือการดูรายการตลกกับเพื่อน

จากแนวคิดความกล้าหาญข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจแนวคิดความกล้าหาญของปีเตอร์สันและเซลิแกน (Peterson และ Seligman, 2004) ประกอบด้วย คุณลักษณะที่เข้มแข็งคล้ายกัน (Characteristic strength) ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ความกล้า ความเพียร ความซื่อตรง และพลังใจ มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

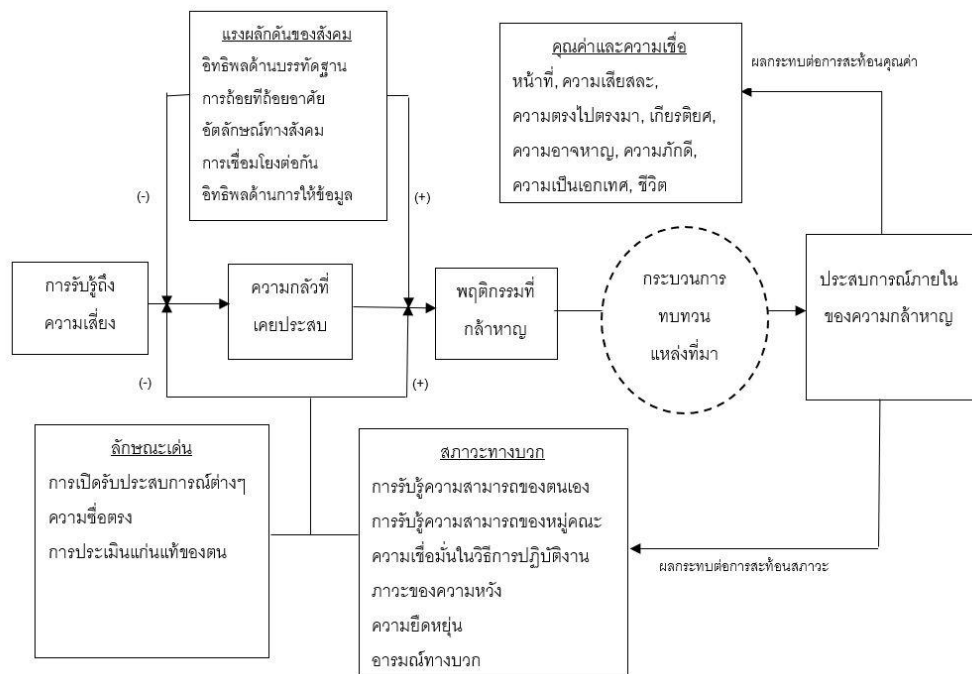
1.3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างความกลัวและความกล้าหาญ

โลเปซ; และคนอื่น ๆ (Lopez และคนอื่น ๆ, 2015) ได้อธิบายเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความกลัวและความกล้าหาญไว้ว่า ถึงแม้จะมีสมมติฐานของความเชื่อมโยงระหว่างความกลัวและความกล้าหาญมาหลายศตวรรษแล้ว แต่ก็ยังไม่มีใครเข้าใจความสัมพันธ์นี้ดีนัก หนึ่งในนักวิจัยคนแรกที่สำรวจความเชื่อมโยงนี้ คือ ราชแมน (Rachman, 1984) ที่สังเกตเห็นว่าคนที่หวาดกลัวจะสามารถกระทำสิ่งที่กล้าหาญได้ แม้ความกล้าหาญกับความไม่เกรงกลัวมักจะถูกมองว่าเป็นสิ่งที่คล้ายกัน ก็ยังมีหลายเสียงแย้งว่า ความมุ่งมั่นแม้ในยามที่หวาดกลัวเป็นรูปแบบความ

กล้าหาญที่บริสุทธิ์ที่สุด โดยราชแมนได้เสนอว่าความกล้าหาญที่แท้จริงคือการยินยอมพุ่งเข้าหาเหตุการณ์อันน่าหวาดหวั่นแม้จะมีสิ่งที่เป็นคุณล้นนั้นกลัวอยู่ด้วยก็ตาม ในกรณีนี้การตอบสนองทางจิตวิทยา อาจถูกนำมาประเมินถึงการมีอยู่ของความกลัวหรือความเครียดในสถานการณ์เฉพาะ เพื่อที่จะหาว่าคนที่มีความกล้าหาญจะตอบสนองอย่างไร ซึ่งก่อนที่จะมาศึกษาเรื่องความกล้าหาญนั้น ราชแมนได้มุ่งความสนใจไปที่การอธิบายความกลัวในจิตใจและการตอบสนองทางร่างกาย และเมื่อเข้าใจเรื่องของความกลัวและพฤติกรรมตอบสนองที่แสดงออกมาโดยต้องแก้แล้ว จึงสนใจศึกษาเกี่ยวกับความกล้าหาญเป็นลำดับต่อมา โดยอธิบายว่าคนที่เคยทำพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความกล้าหาญมาก่อนอาจตอบสนองทางพฤติกรรมและกายภาพต่อความกลัวในรูปแบบที่ต่างออกไปจากคนที่ไม่เคยประสบมาก่อน

1.3.3 ประสบการณ์ภายในของความกล้าหาญ

ฮันนา, สวีนีย์, และ เลสเตอร์ (Hannah, Sweeney, และ Lester, 2007) ได้นำเสนอประสบการณ์ภายในของความกล้าหาญ โดยลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกถูกนำเสนอเพื่อลดระดับความกลัวที่เกิดขึ้น ดังจะเห็นได้จากภาพประกอบดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 2 ประสบการณ์ภายในของความกล้าหาญ

ที่มา: Hannah, Sean T.; Sweeney, Patrick J.; & Lester, Paul B. (2007).
Toward a courageous mindset: The subjective act and experience of courage.
The Journal of Positive Psychology. 2(2):129-135.

1.3.4 ความกล้าหาญกับวัฒนธรรม

โลเปซ; และคนอื่น ๆ (Lopez และคนอื่น ๆ, 2015) ได้อธิบายเกี่ยวกับความกล้าหาญกับวัฒนธรรมว่า การกระทำที่เรียกว่ากล้าหาญนั้นต่างกันไปในแต่ละวัฒนธรรม เช่น การจุดระเบิดพลีชีพที่เกิดขึ้นในบางส่วนของโลกถูกมองว่าเป็นคนกล้าหาญได้จากผู้สนับสนุนในกลุ่มวัฒนธรรมนั้น ซึ่งเป็นสมาชิกหัวรุนแรงในบางศาสนา อาจกล่าวได้ว่าการกระทำเหล่านี้ไม่นับว่าเป็นความกล้าหาญจากสมาชิกของกลุ่มความเชื่ออื่น ๆ ในบางวัฒนธรรม อาทิ วัฒนธรรมของชาวเอเชีย และการเลือกที่จะไม่แสดงความเห็นส่วนตัวเพื่อรักษาความปรองดองของกลุ่มอาจเรียกว่าเป็นความกล้าหาญได้ แม้ว่าการแสดงความเห็นออกไปโดยไม่ต้องคำนึงถึงสถานการณ์อาจเป็นความกล้าหาญของอีกวัฒนธรรมหนึ่งมากกว่า อาทิ วัฒนธรรมตะวันตก

นอกจากนี้ ความกล้าหาญในบางวัฒนธรรมอาจต้องถูกยกมาใช้อย่างอื่นกว่าวัฒนธรรมอื่น ๆ ตัวอย่างเช่น มาลาเลีย ยูซุไฟไซ สตรีชาวปากีสถานที่พบเจอกับการแบ่งแยกและอันตรายในแบบที่บางวัฒนธรรมไม่เคยพบเจอมาก่อน หรือปัญหาการแบ่งแยกชาติพันธุ์และศาสนาในสหรัฐอเมริกา ที่คนต่างเชื้อชาตินั้นต้องใช้ความกล้าหาญในการดำรงชีวิตที่มีแนวโน้มว่าอันตรายจะพุ่งเข้าหาพวกเขาอยู่ได้เสมอ

1.4 การวัดและการประเมินความกล้าหาญ

โลเปซ; และคนอื่น ๆ (Lopez และคนอื่น ๆ, 2015) ได้มีการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับแบบประเมินความกล้าหาญสรุปได้ดังนี้

1. ในปี 1976 ลาร์เซน และไจลส์ (Larsen และ Giles, 1976) ได้คิดค้นแบบประเมินสำหรับวัดตัวตน ที่มีความคล้ายกับการวัดค่าศีลธรรม และความกล้าหาญในทางสังคม ที่มีเกี่ยวข้องกับความกล้าหาญทางกาย แบบวัดความกล้าหาญในตัวตนนั้นประกอบด้วยชุดคำถาม 28 ข้อ และยังมีคำถาม 22 ข้อที่เอาไว้ประเมินความกล้าหาญทางสังคม ข้อสนับสนุนทางจิตวิทยาของการวิจัยชิ้นนี้ยังคงมีอยู่อย่างจำกัด และไม่ค่อยมีผลงานอื่น ๆ ที่มาสนับสนุนแบบประเมินนี้

2. ชมิท และโคเซลกา (N. B. Schmidt และ Koselka, 2000) ได้สร้างแบบประเมินความกล้าหาญที่ประกอบไปด้วยชุดคำถาม 7 ข้อขึ้นมา โดยมี 3 คำถามที่เกี่ยวกับความกล้าในระดับทั่วไป และ 4 ข้อที่เหลือบอกค่าของความกล้าหาญที่เกิดจากความกลัวโดยเฉพาะ ซึ่ง

เป็นไปได้ว่าจะเป็นหน่วยย่อยของความกล้าหาญเพื่อการดำรงชีวิต แบบประเมินนี้ผ่านเกณฑ์เบื้องต้นจนพอจะมีความน่าเชื่อถือได้ แต่หลักฐานที่จะมายืนยันความเที่ยงตรงยังคงมีไม่เพียงพอ

3. วูดาร์ด (Cooper R. Woodard, 2004) ได้ค้นคว้าค่านิยมของความกล้าหาญอย่างละเอียดแล้วว่า เป็นการยินยอมที่จะกระทำการเพื่อสิ่งที่มีความหมาย อันได้แก่ ความน่ายกย่อง เป็นประโยชน์ หรือนำมาประยุกต์ใช้ได้ แม้จะรู้สึกกลัวอยู่ด้วยก็ตาม โดยรับรู้ได้ถึงภัยคุกคามที่แข็งแกร่งกว่าการป้องกันที่มีอยู่ ซึ่งเขาได้นำค่านิยมนี้มาช่วยในการหาระดับต่าง ๆ ของความกล้าหาญ แบบประเมินในเชิงจิตวิทยานี้ได้ถูกนำมาพัฒนาอยู่เรื่อย ๆ ปัจจุบันเรียกว่า แบบประเมินความกล้าหาญของวูดาร์ด-พิวรี [WPCS-23]

4. วูดาร์ด และพิวรี (Cooper R Woodard และ Pury, 2007) ได้พัฒนาแบบประเมินความกล้าหาญของวูดาร์ด-พิวรี (WPCS-23) และระบบวัดค่าใหม่นี้จำเป็นต้องใช้การวิเคราะห์จากคำถามที่สร้างขึ้นจากแนวคิดนี้ ซึ่งถูกแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบด้วยกัน ได้แก่

4.1 เป็นการยินยอมที่จะกระทำการที่เป็นความกล้าหาญเพื่อพันธะหรือประโยชน์ส่วนตัว

4.2 เป็นการยินยอมที่จะกระทำการที่เป็นความกล้าหาญเพื่อความเชื่อส่วนบุคคล เช่น ศาสนา ความรักชาติ

4.3 เป็นการยินยอมที่จะกระทำการที่เป็นความกล้าหาญเพื่อความมีจิตอาสา และ/หรือสถานการณ์ที่ต้องใช้ศีลธรรม

4.4 เป็นการยินยอมที่จะกระทำการที่เป็นความกล้าหาญเพื่อสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว

5. ปีเตอร์สัน และเซลิเกแมน (Peterson และ Seligman, 2004) กลุ่มนักจิตวิทยาทางบวกได้จัดทำการพัฒนาแบบประเมินจุดเริ่มต้น (wellsprings measures) และได้เปลี่ยนชื่อมาเป็นแบบประเมินคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง (The Values in Action Inventory of Strengths) โดยมีข้อแตกต่างกันระหว่างแบบประเมินทั้ง 2 ชุดดังนี้

5.1 แบบจำลองแรกของแบบประเมินจุดเริ่มต้น (wellsprings measures) ประกอบด้วยชุดคำถาม 5 ข้อที่พูดถึงความกล้าหาญ ตัวอย่างคือ ฉันลุกขึ้นสู้ในช่วงที่มีการต่อต้านอย่างเข้มข้น

5.2 แบบประเมินคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง (The Values in Action Inventory of Strengths) ประกอบด้วยการประเมินความกล้าหาญ 4 แบบ ได้แก่ ความกล้า ความเพียร ความซื่อสัตย์ และพลังใจ

6. นอร์ตัน และไวส์ (Norton และ Weiss, 2009) ได้พัฒนาแบบประเมินในขั้นสุดท้าย โดยมีคำถามที่ให้ผู้ทำแบบทดสอบลองพิจารณาถึงความเป็นไปได้ที่ตนจะเกิดการกระทำอย่างหนึ่งเมื่อพบกับความกลัว ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์แบบใด

7. คาสเตนมุลเลอร์ ไกรต์ไมเยอร์ ฟิชเชอร์ และเพรย์ ได้คิดค้นคำวัดเพื่อเอาไปประเมินความกล้าหาญแห่งพลเมืองโดยเฉพาะ ถึงแม้ว่าแบบประเมินนี้ถูกตีพิมพ์เป็นภาษาเยอรมันเท่านั้น แต่ก็ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความกล้าหาญประเภทนี้เพิ่มเติมจากเดิมและยังเป็นแบบประเมินทางจิตวิทยาที่สมบูรณ์อีกด้วย

8. นอร์ตัน และไวส์ (Norton และ Weiss, 2009) ได้มีการคิดค้นแบบประเมินความกล้าหาญในเด็ก (CM-C) เป็นแบบประเมินที่ประกอบไปด้วยชุดคำถาม 12 ข้อที่ได้ต้นแบบของคำถามมาจากลิเคิร์ต เป็นคำถามเกี่ยวกับแนวโน้มที่ผู้ทำแบบสอบถามจะมีแนวโน้มในการมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความกล้าหาญ ตัวอย่างข้อคำถามเช่น “ฉันรู้สึกประหม่ากับบางอย่าง แต่ฉันก็ยังจะทำมันต่อไป” และ “ถ้าบางอย่างทำให้ฉันกลัว ฉันจะพยายามหนีห่างจากมัน” นอกจากนี้ยังมีแบบประเมินสำหรับผู้ปกครอง โดย มิวริส เมเยอร์ และชูเบิร์ต (Muris, Mayer, และ Schubert, 2010) เป็นตัวเสริมอีกด้วย

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำแบบประเมินคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของ ปีเตอร์สัน และเซลิคแมน มาใช้พัฒนาแบบประเมินในการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากประกอบด้วยการประเมินความกล้าหาญ 4 แบบ ได้แก่ ความกล้า ความเพียร ความซื่อตรง และพลังใจของผู้ที่ทำแบบวัด

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความกล้าหาญ

1.5.1 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับความกล้าหาญ มีดังนี้

จริยา อัสวพรชกุล และคนอื่น ๆ (2558) ได้ศึกษาพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยพลังทางบวกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ประกอบด้วย พลังทางบวกด้านภูมิปัญญาและความรู้ด้านความกล้าหาญ สัมพันธภาพ และการรู้จักใช้เวลาอย่างสร้างสรรค์

กล้าหาญ ณ น่าน และ กฤษดา เขียววัฒนสุข (2559) ได้ศึกษาการตรวจเครื่องมือในการวัดรูปแบบภาวะผู้ตามที่มีความกล้าหาญตามแนวคิดโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบ ตามแนวคิดของ Chaleff ที่ได้ระบุ 5 พฤติกรรมที่เป็นลักษณะเฉพาะของผู้ตามที่ได้แสดงออกในบทบาทของผู้ตามที่มีความกล้าหาญ ประกอบด้วย 1. ความกล้ารับผิดชอบจากการกระทำของตน (Courageous to assume responsibility) 2. ความกล้าอาสาช่วยทำงาน (Courageous to

serve) 3. ความกล้าหาญต่อสิ่งที่ท้าทาย (Courageous to challenge) 4. ความกล้าร่วมเปลี่ยนแปลงองค์กร (Courageous to participate in transformation) 5. ความกล้าหาญที่จะดำเนินการอย่างมีศีลธรรม (Courageous to take moral action) โดยการใช้เทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis: FA) การศึกษานี้ได้ทำการศึกษาในอุตสาหกรรมรถยนต์โดยพิจารณากลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานระดับปฏิบัติการที่ทำงานอยู่ในโรงงานผลิตรถยนต์ซึ่งตั้งอยู่ในเขตนิคมอุตสาหกรรมนวนคร และมีสถานภาพเป็นพนักงานประจำซึ่งมีประชากรทั้งสิ้น 2,735 คน ซึ่งทำการคำนวณกลุ่มตัวอย่างได้ 399 คน ผลการศึกษาพบว่าค่า Sig. เท่ากับ .000

อรอนงค์ รวงสวัสดิ์ (2560) ศึกษาปัญหาที่สำคัญเกี่ยวกับปัญหาทางจริยธรรมในการปฏิบัติงานการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล เหตุผลและการแสดงออกถึงความกล้าหาญทางจริยธรรมในการจัดการกับปัญหาทางจริยธรรม รวมถึงผลลัพธ์จากการกระทำที่แสดงถึงความกล้าหาญทางจริยธรรมในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 จำนวน 50 คน พบว่า ความกล้าหาญทางจริยธรรม ช่วยให้นักศึกษาสามารถเผชิญกับปัญหาจริยธรรมในการปฏิบัติการพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.5.2 งานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับความกล้าหาญ มีดังนี้

วูดาร์ด (Cooper R. Woodard, 2001) ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การเผชิญความเครียดและการทำงานทางสรีรวิทยา ผลการวิจัยพบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างการวัดความกล้าหาญและเครื่องมือที่สร้างขึ้นในการศึกษาครั้งนี้ นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดและความกล้าหาญ แม้ว่าจะไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงการทำงานทางสรีรวิทยาที่เกิดจากความกล้าหาญ

พิวรี โควอลสกี และสเปียร์แมน (Pury, Kowalski, และ Spearman, 2007) ศึกษาความแตกต่างระหว่างความกล้าหาญทั่วไปและความกล้าหาญส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 250 คน เป็นหญิง 151 คน ได้เขียนเกี่ยวกับช่วงเวลาที่พวกเขาแสดงความกล้าหาญ จากนั้นจึงให้คะแนนการกระทำหลายครั้ง รวมถึงความกล้าหาญส่วนตัวและโดยทั่วไป การกระทำที่มีความกล้าหาญโดยทั่วไปนั้นเกิดขึ้นด้วยความมั่นใจมากขึ้น ความกลัวน้อยลง และข้อจำกัดส่วนบุคคลน้อยลง การกระทำที่มีความกล้าหาญส่วนตัวสูงนั้นเกิดขึ้นด้วยความกลัวมากขึ้น แม้จะยากกว่าก็ตาม ทั้งข้อมูลการให้คะแนนและการบรรยายสนับสนุนความแตกต่างพื้นฐานนี้ ซึ่งอาจเพิ่มความแม่นยำของการวิจัยความกล้าหาญในอนาคตและมีผลกระทบต่อการรักษา

วิททิงตัน และแม็ค (Whittington และ Mack, 2010) ศึกษาความกล้าหาญที่สร้างแรงบันดาลใจในเด็กผู้หญิง โดยการประเมินแนวทางปฏิบัติและผลลัพธ์เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมการศึกษาตามประสบการณ์การผจญภัยสำหรับเด็กผู้หญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กผู้หญิงจำนวน 100 คน การวิเคราะห์ข้อมูลบ่งชี้ว่าเด็กผู้หญิงเพิ่มความกล้าหาญทางร่างกายและการแสดงออก และพัฒนาความกล้าหาญทางศีลธรรมผ่านการมีส่วนร่วมแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุดที่ใช้เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้เด็กผู้หญิงกล้าได้กล้าเสีย

บริเดน (Breedon, 2012) ศึกษาผลของทัศนคติ ความอ่อนน้อมถ่อมตน สถานที่แห่งการควบคุม และความพึงปรารถนาทางสังคมต่อการรับรู้ถึงความกล้าหาญของนักศึกษาชายและประชากรทหาร พบว่า คะแนนความกล้าหาญเพิ่มขึ้นเมื่อรายงานถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง และคะแนนที่ต่ำกว่าโดยทหารเกณฑ์เมื่อเปรียบเทียบกับพลเรือน สิ่งนี้บ่งชี้ถึงการสนับสนุนผลของการไม่เห็นสิ่งอื่นนอกจากความกล้าหาญรวมถึงทัศนคติของผู้เชี่ยวชาญที่แยกการรับรู้ความกล้าหาญของทหารและพลเรือน

ฮาร์ดตี้ (Hardy, 2016) ศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างผู้ประกอบการและผู้ที่ไม่เริ่มเริ่มต้นเป็นผู้ประกอบการเกี่ยวกับการรับรู้ถึงความสำคัญของความกล้าหาญในการเริ่มต้นธุรกิจ ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างผู้ประกอบการและผู้ที่ไม่เริ่มเริ่มต้นเป็นผู้ประกอบการเกี่ยวกับการรับรู้ถึงความกล้าหาญที่มีความสำคัญในการเริ่มต้นธุรกิจ ผู้ให้สัมภาษณ์เกือบทุกคนมองว่าความกล้าหาญเป็นสิ่งสำคัญในการเริ่มต้นธุรกิจ

โชคกาลิงกัม และนอร์ตัน (Chockalingam และ Norton, 2019) ศึกษาการเผชิญหน้ากับสิ่งเร้าที่กระตุ้นความกลัว บทบาทของความกล้าหาญและอิทธิพลของความสำคัญต่องาน โดยประเมินความกล้าหาญ ความเพียรแม้จะกลัว ในความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล แนวทางพฤติกรรมและความสำคัญกับงาน กลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงอายุ 18 - 30 ปี จำนวน 28 คน ซึ่งมีความกลัวแม่มสูง การศึกษานี้ให้หลักฐานพื้นฐานว่า 1) การรายงานตนเองสามารถทำนายความกล้าหาญของพฤติกรรมได้เหนือความกลัว 2) การรับรู้ถึงอิทธิพลของพฤติกรรมที่มีความสำคัญต่องาน การค้นพบนี้ช่วยเพิ่มความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงบทบาทของงานที่สำคัญในการแสดงความกล้าหาญทางพฤติกรรม การแสดงความกล้าหาญในสถานการณ์ที่กระตุ้นความวิตกกังวลนั้นเกี่ยวข้องกับการเอาชนะแรงจูงใจเชิงพฤติกรรมของการตอบสนองต่อความกลัว

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ทรอทเซอร์ (Troutzer, 2006) ให้ความหมายไว้ว่า เป็นปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มที่เกิดจากความร่วมมือ การแบ่งปันประสบการณ์จากการให้ข้อมูลทั้งบวกและลบ ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ก่อให้เกิดความเชื่อใจ การยอมรับกันและกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยต่อสมาชิก ส่งเสริมให้สมาชิกได้พัฒนาตนเอง ป้องกันแก้ไขในประเด็นปัญหา ซึ่งกระบวนการนี้จะประกอบไปด้วยการชี้แนะ การให้ข้อมูล และการสนับสนุนเพื่อให้เกิดการแก้ไขปัญหา (V. Schmidt, 2008) และนำไปสู่การพัฒนาตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน โดยอาจเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพและสังคม นำไปสู่การฟื้นฟูและพัฒนาบุคลิกภาพทั้งภายนอกและภายใน (Corey, 2012)

นอกจากนี้เพราร์ต และวัตกินส์ (Prount และ Wadkins, 2014) ได้กล่าวไว้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการเข้าถึงคนจำนวนมากในเวลาเดียวกัน เป็นกระบวนการและผลเชิงบวกที่สร้างโอกาสให้กับสมาชิกที่มีเป้าหมายและวัตถุประสงค์เดียวกัน มีปฏิสัมพันธ์กัน ให้กำลังใจ และยังเกิดการรับรู้และการเรียนรู้ผ่านต้นแบบ โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยให้การเอื้ออำนวย และสนับสนุนช่วยเหลือต่อสมาชิก ให้มุ่งแนวทางในการแก้ปัญหานั้น อีกทั้งยังช่วยเอื้ออำนวยให้บรรยากาศของกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเอง พร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง ให้สมาชิกได้รับโอกาสแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกต่าง ๆ ภายในจิตใจ สามารถประเมินตนเอง ยอมรับและเผชิญปัญหา แบ่งปันแลกเปลี่ยนกับสมาชิกภายในกลุ่ม โดยตระหนักได้ว่าผู้อื่นก็สามารถมีปัญหาก็ได้เช่นกัน

สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มที่มีความต้องการเดียวกันคือ ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง และพัฒนาพฤติกรรม โดยสมาชิกในกลุ่มมีโอกาสแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก สำรวจตนเอง ยอมรับตนเอง ยอมรับความคิดเห็นของตนเองและผู้อื่น สามารถหาแนวทางในการแก้ปัญหของตน จากการฟังความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และได้กำลังใจจากสมาชิกกลุ่มภายใต้บรรยากาศอันอบอุ่นไว้ใจซึ่งกันและกัน ให้เกียรติต่อกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยภายในกลุ่ม และกล้าที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากเพื่อพัฒนาตนเองไปยังเป้าหมายที่ตั้งไว้

2.1.2 หลักการให้คำปรึกษากลุ่ม

Corey (2012) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเหมาะอย่างยิ่งสำหรับวัยรุ่น เนื่องจากเป็นพื้นที่สำหรับแสดงความรู้สึกที่แตกต่างกัน ได้สำรวจความสงสัยในตนเอง และแบ่งปันข้อกังวลของตนเองกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มเดียวกัน กลุ่มเปิดโอกาสให้วัยรุ่นตั้งคำถามถึงค่านิยมของตนเองอย่างเปิดเผยและปรับเปลี่ยนสิ่งที่จำเป็นต้องเปลี่ยน ในกลุ่มนี้วัยรุ่นเรียนรู้ที่จะสื่อสารกับเพื่อนสมาชิก ได้รับประโยชน์จากแบบจำลองที่ผู้นำจัดเตรียมไว้ และสามารถทดลองกับความเป็นจริงและทดสอบขีดจำกัดของตนเองได้อย่างปลอดภัย เนื่องจากมีโอกาสได้ตอบในสถานการณ์กลุ่ม ผู้เข้าร่วมสามารถแสดงข้อกังวล รับฟังความคิดเห็น และสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันบนเส้นทางสู่การเข้าใจและการยอมรับตนเอง โดยมีแนวทางเพื่อเพิ่มโอกาสของประสบการณ์กลุ่มที่ประสบความสำเร็จสำหรับสมาชิกทุกคน ดังนี้

1. เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับภูมิหลังทางวัฒนธรรมของผู้นำว่ามีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรมของตนเองอย่างไร
2. ระบุสมมติฐานพื้นฐานพื้นฐานของผู้นำกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อนำไปใช้กับความหลากหลายในวัฒนธรรมชาติพันธุ์ เชื้อชาติ เพศ ชนชั้น ศาสนา และอัตลักษณ์ทางเพศ
3. รับรู้ว่าการเผชิญหน้าทั้งหมดมีความหลากหลายทางวัฒนธรรม
4. ความแตกต่างของแต่ละบุคคลและยอมรับว่าความหลากหลายช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ที่จะให้ความสนใจกับจุดร่วมที่มีอยู่ในหมู่ผู้คนที่มีความหลากหลาย
5. ตระหนักว่าไม่จำเป็นต้องเรียนรู้ทุกอย่างเกี่ยวกับภูมิหลังทางวัฒนธรรมของสมาชิกกลุ่ม
6. สอนสมาชิกถึงวิธีปรับตัวเข้ากับประสบการณ์กลุ่มเพื่อพบกับความท้าทายที่พวกเขาเผชิญในชีวิตประจำวัน
7. ตระหนักถึงความสำคัญของความยืดหยุ่นในการใช้วิธีการที่ใช้กับสมาชิกกลุ่มอย่างยืดติดกับเทคนิคใดเทคนิคหนึ่ง หากไม่เหมาะสมกับสมาชิกกลุ่มที่กำหนด
8. การฝึกฝนจากมุมมองของความหลากหลายทางวัฒนธรรมสามารถทำให้กระบวนการง่ายขึ้น

เพ็ญนภา กุลนมาดล (2560) กล่าวถึงการให้คำปรึกษาวัยรุ่นว่าแตกต่างจากการให้คำปรึกษาผู้ใหญ่ ผู้ให้การปรึกษาต้องเคารพในความสามารถและการเลือกที่จะรับผิดชอบชีวิตของวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นยังอยู่ในกระบวนการพัฒนาเอกลักษณ์ส่วนบุคคล โดยมีหลักการที่สำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องคำนึงถึงดังนี้

1. มีความรู้ ความสามารถตามหลักสากล

2. เป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในกระบวนการต่าง ๆ
3. มีการฝึกจนชำนาญ
4. มีจรรยาบรรณและพิทักษ์สิทธิของผู้รับคำปรึกษา
5. มีการสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้การช่วยเหลือเป็นอย่างมีศักยภาพ

กล่าวโดยสรุป หลักการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มควรเป็นพื้นที่สำหรับแสดงความรู้สึกที่แตกต่างกัน เปิดโอกาสให้วัยรุ่นตั้งคำถามอย่างเปิดเผย เรียนรู้ที่จะสื่อสารกับเพื่อนสมาชิก ได้รับประโยชน์จากแบบจำลองที่ผู้นำจัดเตรียมไว้ สามารถทดสอบขีดจำกัดของตนเองได้อย่างปลอดภัย รับฟังความคิดเห็น ช่วยเหลือซึ่งกันบนเส้นทางสู่การเข้าใจและการยอมรับตนเอง

2.1.3 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

Corey (2012) กล่าวว่า ตามหลักการแล้ว สมาชิกจะตัดสินใจเป้าหมายเฉพาะของประสบการณ์กลุ่มด้วยตนเอง เป้าหมายที่เป็นไปได้บางประการสำหรับสมาชิกของการให้คำปรึกษากลุ่ม มีดังนี้

1. เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง หรือพัฒนาความรู้สึกมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว
2. เพื่อตระหนักถึงความต้องการและปัญหาของสมาชิกร่วมกัน และพัฒนาความรู้สึกเชื่อมโยง
3. เพื่อช่วยให้สมาชิกเรียนรู้วิธีสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายและใกล้ชิด
4. เพื่อช่วยสมาชิกในการค้นหาทรัพยากรภายในขอบเขตที่ขยายออกไป ครอบครัวและชุมชนเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการข้อกังวล
5. เพื่อเพิ่มการยอมรับในตนเอง ความมั่นใจในตนเอง การเคารพตนเอง และเพื่อให้ได้มุมมองใหม่ของตนเองและผู้อื่น
6. เพื่อเรียนรู้วิธีการแสดงอารมณ์ของตนเองในทางที่ดีต่อสุขภาพ
7. เพื่อพัฒนาความตระหนัก และความเห็นอกเห็นใจต่อความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น
8. เพื่อหาวิธีอื่นในการจัดการกับปัญหาการพัฒนาตามปกติและการแก้ไขข้อขัดแย้งบางอย่าง
9. เพื่อเพิ่มการกำกับตนเอง การพึ่งพาอาศัยกัน และความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
10. เพื่อให้ตระหนักถึงทางเลือกของตนและทำทางเลือกอย่างชาญฉลาด

11. เพื่อวางแผนเฉพาะสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่าง
12. เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น
13. เรียนรู้ที่จะโต้แย้งผู้อื่นด้วยความเอาใจใส่ ยอมจำนน ความซื่อสัตย์ และ ความตรงไปตรงมา

14. เพื่อชี้แจงค่านิยมของตนเองและตัดสินใจว่าจะแก้ไขหรือไม่และอย่างไร

ลักษณะ สรีรวัฒน์ (2560) ได้อธิบายว่า เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการช่วยให้เกิดการรู้เท่าทันตนเอง เลือกแนวทางให้เหมาะกับตนเอง และอยู่ในสังคมได้ตาม อรรถภาพอย่างมีความสุข

กล่าวโดยสรุป เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ได้มุมมองใหม่ของตนเองและผู้อื่น ตระหนักถึงทางเลือกของตน ช่วยให้สมาชิกในการบรรลุเป้าหมายที่ระบุไว้ และขึ้นอยู่กับตัวสมาชิกเองที่จะตัดสินใจว่าต้องการเปลี่ยนแปลงอะไร โดยผู้นำกลุ่มต้องเคารพในความสามารถและการเลือกของสมาชิก

2.1.4 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

Corey (2012) ได้อธิบายขั้นตอนไว้ดังนี้

1. ขั้นก่อนการจัดกลุ่ม และการก่อตัวของกลุ่ม (Pregroup Issues - Formation of the Group) เพื่อให้กลุ่มประสบความสำเร็จผู้นำกลุ่มต้องอุทิศเวลาการวางแผน โดยการร่างข้อเสนอบนลายลักษณ์อักษรที่มีจุดประสงค์พื้นฐานของกลุ่ม จำนวนประชากรที่รับบริการ เหตุผลที่ชัดเจนสำหรับกลุ่มคือ ความจำเป็นและเหตุผลของวิธีการประกาศกลุ่มเฉพาะนั้น การรับสมัครสมาชิก กระบวนการคัดกรองและคัดเลือกสมาชิก ขนาดและระยะเวลาของกลุ่ม ความถี่และเวลาในการประชุม โครงสร้างและรูปแบบกลุ่ม วิธีการเตรียมสมาชิก ไม่ว่าจะเปิดหรือปิดกลุ่ม เป็นไปโดยสมัครใจหรือไม่สมัครใจ ตลอดจนขั้นตอนการติดตามและประเมินผล ไม่ควรเครียดเกินไปที่การเตรียมตัวผู้นำในระยะเวลาการสร้างนี้มีความสำคัญต่อผลลัพธ์ของกลุ่ม

2. ขั้นเริ่มต้น การปฐมนิเทศและการสำรวจ (Initial Stage - Orientation and Exploration) สมาชิกจะเรียนรู้วิธีการทำงานของกลุ่ม กำหนดเป้าหมายของตนเอง ชี้แจงความคาดหวัง และมองหาตำแหน่งในกลุ่ม สมาชิกจะมีความไม่แน่นอนเนื่องจากพวกเขากำลังค้นพบ ทดสอบขีดจำกัดและสงสัยว่าจะได้รับการยอมรับจากกลุ่มหรือไม่

3. ขั้นเปลี่ยนผ่าน การจัดการกับการต่อต้าน (Transition Stage - Dealing with Resistance) สมาชิกจะจัดการกับความวิตกกังวล การป้องกัน ความขัดแย้ง และความสับสน

เกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกลุ่ม ถ้าระดับของความไว้วางใจได้ถูกกำหนดขึ้นในช่วงเริ่มต้น สมาชิกจะเต็มใจแสดงความรู้สึก ความคิด และปฏิกิริยาบางอย่างที่พวกเขาอาจไม่เต็มใจที่จะพูดในช่วงก่อนหน้านี้ ผู้นำควรช่วยให้สมาชิกเรียนรู้วิธีเริ่มจัดการกับข้อกังวลที่นำพวกเขามาที่กลุ่ม

4. **ขั้นดำเนินการ** การทำงานร่วมกันและการจัดการเวลา (Working Stage - Cohesion and Productivity) มีลักษณะเฉพาะจากความมุ่งมั่นของสมาชิกในการสำรวจปัญหาสำคัญ ในขั้นนี้ระดับการทำงานร่วมกันที่สูงขึ้น ความคิดที่ชัดเจนขึ้นเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกต้องการจากกลุ่มของพวกเขา และระดับปฏิสัมพันธ์ที่เข้มข้นขึ้นระหว่างสมาชิกเป็นคุณลักษณะของขั้นตอนการทำงาน ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สมาชิกมีแนวโน้มที่จะตระหนักว่าพวกเขามีความรับผิดชอบต่อชีวิตของพวกเขา ทั้งนี้ผู้นำและสมาชิกคนอื่นจะไม่พยายามตัดสินใจเกี่ยวกับการดำเนินการกลุ่มหรือกำหนดข้อกำหนดสำหรับสมาชิกคนอื่น

5. **ขั้นยุติกลุ่ม ความมั่นคงและการสิ้นสุด** (Final Stage - Consolidation and Termination) ทักษะการเป็นผู้นำกลุ่มหนึ่งที่สำคัญอย่างยิ่งเมื่อกลุ่มพัฒนาและกำลังก้าวไปสู่ขั้นตอนสุดท้าย คือ ความสามารถในการช่วยเหลือสมาชิกในการถ่ายโอนสิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้ในกลุ่มไปยังสภาพแวดล้อมภายนอก

6. **ขั้นหลังการยุติกลุ่ม การประเมินและติดตามผล** (Postgroup Issues - Evaluation and Follow - Up) เป็นการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพเพื่อให้แน่ใจว่ามีการประเมินอย่างต่อเนื่องและออกแบบขั้นตอนการติดตามผลสำหรับกลุ่ม โดยผู้นำควรคำนึงถึงการช่วยสมาชิกประเมินประสิทธิผลของประสบการณ์กลุ่ม และควรมีการติดตามผลแบบใดหลังจากสิ้นสุดกลุ่ม

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557) ได้อธิบายกระบวนการให้บรรลุเป้าหมายไว้ดังนี้

1. **ขั้นตอนการเริ่มต้นกลุ่ม** (Pre-group issues) เป็นขั้นของการวางแผนโดยการเขียนโครงการดำเนินกลุ่ม โดยการคัดเลือกสมาชิก คุณลักษณะของกลุ่มที่คล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกัน ขนาดของกลุ่ม ระยะเวลา และสถานที่ ซึ่งการพิจารณาในการการเลือกสมาชิกกลุ่มคือ สมาชิกนั้นควรจะต้องมีความเข้าใจในธรรมชาติของกลุ่ม โดยพิจารณาว่ากลุ่มเหมาะสมสำหรับตนหรือไม่ ต้องมีการเตรียมตัวเพื่อเข้ากลุ่มด้วยทัศนคติเชิงบวก ในส่วนบทบาทของผู้นำกลุ่มคือ ต้องระบุเป้าหมายของกลุ่ม เขียนร่างโครงการเพื่อเป็นข้อมูล จากนั้นดำเนินการคัดเลือกสมาชิกและที่สำคัญควรฝึกทักษะที่จำเป็นเพื่อดำเนินกลุ่มให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้

2. **ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม** (Initial stage) เป็นขั้นของการวางโครงสร้าง สำรวจความต้องการและกำหนดทิศทาง ในขั้นนี้ควรสร้างสัมพันธภาพให้เกิดความไว้วางใจกัน เพราะเนื่องจากเป็นขั้นที่สมาชิกเกิดความวิตกกังวล ลังเลสงสัยและต่อต้าน ผู้นำกลุ่มจึงมีบทบาทสำคัญในการ

สร้างบรรยากาศให้เกิดการเปิดเผยตนเอง ช่วยให้ผู้สมาชิกกำหนดเป้าหมายด้วยการสร้างแรงจูงใจ และท้าทาย แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ กำหนดโครงสร้างวางแผนทางการพัฒนากลุ่ม เพื่อเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปได้ด้วยดีและทำให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และไว้วางใจ

3. **ขั้นการเปลี่ยนแปลง (Transition stage)** ขั้นนี้เป็นขั้นก่อนการทำงาน ซึ่งผู้นำกลุ่มควรใช้ทักษะในการช่วยเหลือสมาชิกในการลดปัญหาที่อาจเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นความวิตกกังวล ความขัดแย้งและความพยายามในการควบคุมความขัดแย้ง การท้าทายของกลุ่มต่อผู้นำกลุ่ม การต่อต้านของสมาชิก ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงควรมี ทศนคติและวิธีดำเนินการอย่างเหมาะสม ด้วยการเป็นตัวอย่าง สร้างกำลังใจ เพื่อให้สมาชิกเห็นความสามารถของตนเอง เกิดความรู้สึกอิสระ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

4. **ขั้นการทำงาน (Working stage)** ขั้นนี้เป็นขั้นการทำงานร่วมกัน ซึ่งสมาชิกจะเกิดความเต็มใจ และเปิดเผยเชิงลึก อดทนต่อความกดดัน แบ่งปันแลกเปลี่ยนข้อมูลอย่างตรงไปตรงมา และกลุ่มจะอนุญาตให้สมาชิกได้กล่าวถึงสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มอย่างเสรีเพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น มาจากความผูกพันที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรมีข้อตกลงร่วมกันเพื่อให้กลุ่มเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ซึ่งทั้งการทำงานที่มีประสิทธิภาพนั้น ควรมุ่งเน้นไปที่ปฏิสัมพันธ์ ที่นี้และขณะนี้ สมาชิกเข้าใจและรับผิดชอบต่อเป้าหมายที่วางไว้ และเต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลง มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง และมีการประเมินความพึงพอใจอย่างต่อเนื่อง ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มควรเป็นต้นแบบด้วยการใส่ใจและเปิดเผยตนเอง ให้แรงเสริมและส่งเสริมความเข้าใจ ตีความพฤติกรรมอย่างเหมาะสม

5. **ขั้นยุติกลุ่ม (Final stage)** ขั้นนี้เป็นขั้นที่สมาชิกจะได้รับกำลังใจ ทำให้เกิดความกล้าในการแสดงออกอย่างมั่นใจ และสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ซึ่งผู้นำกลุ่มนั้นควรพูดคุยถึงประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ภายในกลุ่ม การแลกเปลี่ยนแบ่งปัน ทศนคติ การให้และรับข้อมูลตอบกลับ การพูดถึงสิ่งที่ค้างคาใจ ผู้นำกลุ่มควรที่จะให้กำลังใจในขั้นนี้ เพื่อให้สมาชิกเปลี่ยนแปลง และนำสิ่งที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

6. **ขั้นประเมินและติดตามผล (Post group issues)** เป็นขั้นที่สมาชิกจะได้รับโอกาสแสดงออกหลังจากที่ได้ยุติกลุ่มแล้ว เป็นช่วงที่ควรส่งเสริมให้สมาชิกมีความมั่นใจมากขึ้น ผู้นำกลุ่มจะนำผลการประเมินไปปรับใช้และพัฒนาในการให้คำปรึกษากลุ่มต่อไป การประเมินสามารถทำได้ตลอดระยะเวลาที่ดำเนินกลุ่ม เพื่อปรับปรุงภาพรวมของกลุ่ม และยังสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การสัมภาษณ์สมาชิกเป็นรายบุคคล สัมภาษณ์ผู้ใกล้ชิดของสมาชิก การสังเกต

พฤติกรรม ใช้แบบสอบถามเป็นต้น นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มจะได้ผลลัพธ์การดำเนินกลุ่มที่เกิดขึ้นแล้ว ยังได้สะท้อนความเป็นจริงของสมาชิกในการมองตนเองจากกลุ่ม

สรุปได้ว่า ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มมีดังนี้ หมายถึง ขั้นตอนเริ่มต้นกลุ่มการ ปฐมนิเทศและการสำรวจ ขั้นตอนดำเนินการ หมายถึง ขั้นที่สมาชิกจะได้สำรวจปัญหาของตนเองอย่าง ลึกซึ้ง และมีการแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพ ขั้นยุติกลุ่ม เป็นขั้นสุดท้ายของกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มทำการสำรวจความคิดเห็นจากสมาชิกกลุ่ม ให้การเสริมแรงเพื่อให้สมาชิกเกิดการ เปลี่ยนแปลง และสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้

2.1.5 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

Corey (2012) นอกเหนือจากข้อดีของสมาชิกในการบรรลุเป้าหมายที่ระบุไว้แล้ว การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังช่วยสร้างโลกในชีวิตประจำวันของสมาชิกขึ้นใหม่ โดยเฉพาะหาก สมาชิกมีความหลากหลายตามอายุ ความสนใจ ภูมิหลัง สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม และ ประเภทของปัญหา กลุ่มได้นำเสนอตัวอย่างการต่อสู้และความขัดแย้งของสมาชิกความเป็นจริงใน กลุ่มที่คล้ายกับที่พวกเขาประสบภายนอกกลุ่ม และความหลากหลายที่เป็นลักษณะเฉพาะของ กลุ่มยังส่งผลให้เกิดการให้ข้อมูลย้อนกลับที่หลากหลาย กลุ่มนำเสนอความเข้าใจและการ สนับสนุน ซึ่งส่งเสริมความเต็มใจของสมาชิกในการสำรวจปัญหาที่พวกเขานำมาสู่กลุ่ม สมาชิกจะ ได้สัมผัสถึงความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มผ่านการทำงานร่วมกันที่พัฒนาขึ้น สมาชิกในกลุ่มจะได้ เรียนรู้วิธีที่จะมีความสนิทสนม ความหวังใจ และความท้าทาย ในบรรยากาศที่เอื้ออาทรนี้สมาชิก สามารถทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ เมื่อพวกเขาฝึกพฤติกรรมเหล่านี้ในกลุ่ม สมาชิกจะได้รับกำลังใจ และเรียนรู้วิธีนำความรู้ใหม่มาสู่ชีวิตนอกประสบการณ์ของกลุ่ม ในท้ายที่สุดนั้นขึ้นอยู่กับตัว สมาชิกเองที่จะตัดสินใจว่าพวกเขาต้องการเปลี่ยนแปลงอะไร พวกเขาสามารถเปรียบเทียบการ รับรู้ที่พวกเขามีต่อตนเองกับการรับรู้ที่ผู้อื่นมีเกี่ยวกับพวกเขาแล้วตัดสินใจว่าจะทำอย่างไรกับ ข้อมูลนั้นได้

สรุปได้ว่า ประโยชน์การให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มี ลักษณะไม่แตกต่างกันเพื่อหาแนวทางการพัฒนาและแก้ปัญหา ภายใต้บรรยากาศที่เอื้ออาทร มี การให้กำลังใจและสามารถนำความรู้ใหม่ไปปรับใช้นอกประสบการณ์ของกลุ่ม

2.1.6 ขนาดของกลุ่ม

Corey (2004) ได้กล่าวว่า ควรมี 8 คน จะเอื้อต่อประสิทธิภาพมากที่สุด

Corey (2012) กล่าวว่า กลุ่มที่มีความต่อเนื่องกัน ควรมีจำนวนสมาชิก 8 คน และผู้นำกลุ่ม 1 คน เป็นขนาดกลุ่มที่ดี

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2543) กล่าวว่าไว้ว่า จำนวนสมาชิกควรอยู่ระหว่าง 6-15 คน ไม่ควรเกิน 15 คน แต่ถ้าจำนวนน้อยกว่า 6 คน จะทำให้การแลกเปลี่ยนความคิดของสมาชิกน้อยเกินไป

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2556a) กล่าวว่า ควรมี 6-8 คน เพราะหากมีมากเกินไปจะทำให้ผู้รับบริการแต่ละคนไม่มีโอกาสได้สำรวจตนเองเพียงพอ ผู้ให้บริการปรึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง

สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ระหว่าง 6-8 คน โดยจำนวนที่เอื้อต่อประสิทธิภาพการให้คำปรึกษากลุ่มมากที่สุดคือ 8 คน และผู้นำกลุ่ม 1 คน

2.1.7 ทักษะของผู้นำกลุ่ม

Corey (2012) กล่าวว่า ทักษะความเป็นผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝน ดังนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การให้ความสนใจอย่างเต็มที่กับผู้พูด ผู้นำกลุ่มไม่เพียงแต่ต้องฟังสมาชิกให้ดีเท่านั้น แต่ควรสอนสมาชิกให้ฟังกันอย่างตั้งใจ ซึ่งเป็นแนวคิดหลักของวิธีการที่เน้นบุคคลเป็นศูนย์กลางในการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. การเริ่มต้นใหม่ (Restarting) การเรียบเรียงสิ่งที่บางคนพูดเป็นคำต่างๆ เพื่อให้ความหมายชัดเจนยิ่งขึ้นทั้งผู้พูดและกลุ่ม โดยการจับสาระสำคัญของข้อความของสมาชิกและสะท้อนกลับ

3. การสร้างความกระจ่าง (Clarifying) การเน้นที่ประเด็นและช่วยบุคคลนั้นแยกแยะความรู้สึกสับสนได้ชัดเจน และนำไปสู่การสำรวจตนเองในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

4. การสรุป (Summarizing) ช่วยเพิ่มการเรียนรู้และรักษาความต่อเนื่อง เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งเมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง

5. การถาม (Questioning) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มที่ไม่มีประสบการณ์มักจะทำให้มากเกินไป การถามสมาชิกทีละคำถามอาจส่งผลเสียต่อการมีปฏิสัมพันธ์ ผู้นำกลุ่มต้องพัฒนาการตั้งคำถามที่รวมทั้งการถามคำถามของสมาชิกแต่ละคนและคำถามระดับกลุ่ม

6. การตีความ (Interpreting) ผู้นำจะตีความเมื่อสมาชิกเสนอคำอธิบายที่เป็นไปได้สำหรับความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของสมาชิก โดยการเสนอสมมติฐานเบื้องต้นเกี่ยวกับรูปแบบพฤติกรรมบางอย่างช่วยให้เห็นมุมมองและทางเลือกใหม่

7. การเผชิญหน้า (Confronting) การเผชิญหน้าอาจเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการท้าทายสมาชิกให้มองตนเองอย่างตรงไปตรงมา

8. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feelings) การตอบสนองต่อสาระสำคัญของสิ่งที่บุคคลได้สื่อสาร เพื่อให้สมาชิกเกิดเข้าใจความรู้สึกของตนเองได้ชัดเจนขึ้น เป็นการตอกย้ำและกระตุ้นให้บุคคลแสวงหาการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น

9. การสนับสนุน (Supporting) หมายถึง การให้กำลังใจและการสนับสนุน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพวกเขา กำลังเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล สสำรวจความรู้สึกเจ็บปวด หรือรับความเสี่ยง

10. ความเห็นอกเห็นใจ (Empathizing) ผู้นำต้องดูแลสมาชิกในกลุ่มและแสดงความเห็นอกเห็นใจ

11. การอำนวยความสะดวก (Facilitating) เพิ่มประสบการณ์ของกลุ่มและทำให้สมาชิกบรรลุเป้าหมาย เป็นเครื่องมือสำคัญในแนวทางที่เน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง

12. การเริ่มต้น (Initiating) การเริ่มต้นเป็นทักษะสำคัญในการจัดโครงสร้างกลุ่ม และในการทำงานกับกลุ่มโดยรวม

13. การตั้งเป้าหมายแบบกลุ่ม (Setting Goals) การตั้งเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพเป็นหัวใจสำคัญ สมาชิกจะเลือกและชี้แจงเป้าหมายเฉพาะของตนเอง

14. การประเมิน (Evaluating) การประเมินเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่ดำเนินต่อไปในช่วงระยะเวลาของกลุ่ม ผู้นำจะประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มโดยรวมและภายในสมาชิกแต่ละคน สอนวิธีประเมินตนเองและวิธีประเมินการเคลื่อนไหวและทิศทางของกลุ่ม

15. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) ให้ข้อเสนอแนะที่เฉพาะเจาะจง และตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง

16. การให้คำแนะนำ (Suggesting) เป็นรูปแบบหนึ่งของการแทรกแซงที่ออกแบบมาเพื่อช่วยให้สมาชิกพัฒนาการคิดหรือการกระทำทางเลือก เช่น การให้ข้อมูลและคำแนะนำเมื่อให้การบ้านแก่สมาชิก เป็นต้น

17. การป้องกัน (Protecting) ผู้นำต้องสามารถปกป้องสมาชิกจากความเสียหายทางจิตใจหรือร่างกายที่ไม่จำเป็นที่เกี่ยวข้องกับการอยู่ในกลุ่ม โดยไม่ต้องมีทัศนคติของผู้ปกครองต่อกลุ่ม

18. การเปิดเผยตนเอง (Disclosing Oneself) ควรรู้ว่าอะไรจะเปิดเผยอะไร เมื่อไร อย่างไร และมากน้อยเพียงใด

19. การเป็นตัวอย่าง (Modeling) สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของผู้นำกลุ่ม

20. การเชื่อมโยง (Linking) ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์และเพิ่มระดับการทำงานร่วมกัน โดยเชื่อมโยงสมาชิกหลาย ๆ คนเข้าด้วยกัน สอนสมาชิกถึงวิธีรับผิดชอบในการมีส่วนร่วมในงานของผู้อื่น

21. การปิดกั้น (Blocking) บางครั้งผู้นำต้องแทรกแซงเพื่อหยุดพฤติกรรมต่อต้านภายในกลุ่ม ต้องใช้ความไว ความตรงไปตรงมา

22. การยุติ (Terminating) ต้องเรียนรู้ว่าเมื่อใดและอย่างไรที่จะยุติกลุ่ม ทักษะที่จำเป็นในการยุติกลุ่มหรือจบกลุ่มให้สำเร็จ ได้แก่ การให้สมาชิกเสนอแนะเพื่อนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ การเตรียมสมาชิกเพื่อจัดการกับปัญหาที่อาจพบภายนอกกลุ่ม จัดให้มีการประเมินและติดตามผลบางประเภท เสนอแหล่งความช่วยเหลือเพิ่มเติม และพร้อมสำหรับการให้คำปรึกษารายบุคคลหากมีความจำเป็น

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) กล่าวว่า ผู้นำกลุ่มจะต้องมีทักษะดังต่อไปนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นหัวใจสำคัญของผู้นำกลุ่ม โดยแสดงความสนใจเนื้อหา คำพูด น้ำเสียงและการแสดงออกของสมาชิก
2. การสะท้อน (Reflection) เป็นการสะท้อนเนื้อหา ความรู้สึก ส่งผลให้สมาชิกได้ตระหนักในสิ่งที่ตนเองพูด
3. การทำให้กระจ่าง (Clarification and Questioning) จะใช้เทคนิคการถามและการทวนซ้ำเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจน
4. การสรุปความ (Summarizing) ใช้เพื่อรวบรวมความคิดเห็นระหว่างสมาชิกกลุ่มและเชื่อมการสนทนาในประเด็นต่าง ๆ มีลักษณะที่กระชับและได้ใจความ
5. การเชื่อมโยง (Linking) เชื่อมโยงความคิด ความรู้สึกของสมาชิกเข้าด้วยกัน
6. การให้ข้อมูล (Information given) ต้องเป็นข้อมูลที่ใหม่และน่าสนใจ
7. การสนับสนุนและให้กำลังใจ (Encouraging and supporting) เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดการกับความกังวลกับการเผชิญกับสถานการณ์ในกลุ่ม โดยแสดงออกด้วยความจริงใจ
8. ตัวแบบ และการเปิดเผยตนเอง (Modeling and Self disclosure) โดยผู้นำกลุ่มจะเป็นตัวแบบในการแสดงพฤติกรรมและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่ม
9. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving feedback) แสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา แสดงออกอย่างเปิดเผย
10. การปกป้อง (Protecting) ใช้ในกรณีที่ป้องกันอันตรายที่อาจไม่เหมาะสมของสมาชิกภายในกลุ่ม

จากทักษะของผู้นำกลุ่มข้างต้นสรุปได้ว่า ควรฝึกฝนทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การสร้างความกระจ่าง การสรุป การถาม การเผชิญหน้า การสะท้อนความรู้สึก การสนับสนุนและการให้กำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจ การอำนวยความสะดวก การประเมิน การให้คำแนะนำ การยุติ เพื่อให้กลุ่มมีประสิทธิภาพ

2.2 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่นำมาใช้ในการเสริมสร้างความกล้าหาญ

2.2.1 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

2.2.1.1 ปรัชญาพื้นฐานในการพิจารณามนุษย์

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547) กล่าวว่า โรเจอร์มีความนับถือในเรื่องเสรีภาพของบุคคลเป็นอย่างมาก เชื่อว่าบุคคลจะสามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างอิสระ สามารถที่จะเลือกสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตให้กับตนเองได้ และมีความเชื่อที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับมนุษย์ คือ มนุษย์เกิดมาดี มีความเชื่อถือได้ และมีเหตุผล โดยได้มีการสรุปข้อตกลงเบื้องต้นของทฤษฎีไว้ดังต่อไปนี้

1. บุคคลมีตนเองเป็นศูนย์กลาง
2. บุคคลจะถือว่าสิ่งแวดล้อมที่บุคคลรับรู้คือความจริงของเขา
3. บุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่เป็นส่วนรวม
4. บุคคลมีแนวโน้มที่จะพยายามเข้าใจตนเอง รักษาไว้ซึ่งประสบการณ์ และส่งเสริมให้เกิดความสมบูรณ์ในด้านประสบการณ์ และมีเสรีภาพแห่งตน
5. การแสดงพฤติกรรมของบุคคลจะเป็นความพยายามแสดงความต้องการเท่าที่รับรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา
6. อารมณ์จะมีความเกี่ยวข้องและมีส่วนร่วมในการถืออำนาจให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ อย่างมีจุดมุ่งหมาย
7. การเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลได้ดีที่สุด คือ การเข้าใจความรู้สึกที่อยู่ภายในตัวบุคคล
8. เมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม จะทำให้พัฒนาโครงสร้างแห่งตนขึ้นมา และเปลี่ยนแปลงให้เกี่ยวกับลักษณะของตนเอง รวมทั้งค่านิยมต่าง ๆ จะปรากฏในความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง
9. พฤติกรรมทั้งหลายที่บุคคลแสดงออกมาจะสอดคล้องกับความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง

10. การที่บุคคลปรับตัวไม่ได้ นั่น เป็นเพราะไม่ยอมรับเรื่องความรู้สึกที่สำคัญของตนเองและประสบการณ์ภายใน ผลที่ตามมาคือประสบการณ์ที่ไม่เป็นระเบียบเหล่านั้น จะไปปรากฏในโครงสร้างแห่งตน

โดยพื้นฐานแล้วทฤษฎีนี้มองมนุษย์เป็นผู้มีเหตุผล ได้รับการอบรมสั่งสอนขัดเกลาแล้ว มนุษย์มุ่งความก้าวหน้า และกล้าเผชิญความจริง ซึ่งโรเจอร์สได้สรุปแนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับมนุษย์ไว้ 5 ประการ (วัชรวิ ทรัพย์มี, 2556b) ดังนี้

1. มนุษย์มีความสามารถและมีคุณค่า ปัญญา ความสามารถที่จะตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีเสรีภาพในการแสดงความคิดเห็นและการกระทำ โดยที่การกระทำนั้นไม่ถ้าผู้อื่น ดังนั้นผู้ให้บริการปรึกษาควรสนับสนุนให้ผู้รับบริการเป็นตัวของตัวเอง ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ฟังตนเองได้
2. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง เมื่ออยู่ในสภาพการณ์ที่เหมาะสม ดังนั้นกระบวนการให้บริการปรึกษา จึงมีจุดมุ่งหมายในการจัดสภาพการณ์ที่เหมาะสมให้ผู้รับบริการได้พัฒนาความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่
3. มนุษย์เป็นคนดีและน่าเชื่อถือ โรเจอร์สเชื่อว่าถ้าผู้รับบริการลดการใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเองลง จะทำให้เปิดรับประสบการณ์เพิ่มขึ้น สามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีและน่าเชื่อถือได้
4. มนุษย์รับรู้เรื่องตนเองและสิ่งแวดล้อมตามประสบการณ์ โรเจอร์สเน้นว่าการกระทำและการปรับตัวของบุคคลต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ สอดคล้องกับการพิจารณาตนเองและการพิจารณาสิ่งแวดล้อมตามประสบการณ์ของเขา ประสบการณ์ของบุคคลเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ซึ่งการที่บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ จะมีอิทธิพลต่อการกระทำ การที่จะเข้าใจบุคคลต้องพยายามเข้าใจว่าเขารับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างไร กรอบแห่งการรับรู้ของเขาเป็นอย่างไร ต้องเข้าใจความรู้สึกนึกคิด ทัศนคติ และค่านิยมของผู้รับบริการ ไม่ใช่ใช้ความคิดเห็นของผู้ให้บริการปรึกษาตัดสิน

5. มนุษย์ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากผู้อื่น ฉะนั้น ผู้ให้บริการควรยอมรับผู้รับบริการโดยปราศจากเงื่อนไข (unconditioned positive regard)

ลักษณะ สิริวัฒน์ (2560) ได้กล่าวถึงลักษณะมนุษย์ไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. มนุษย์มีความสามารถ มีศักดิ์ศรี และมีคุณค่า มีความสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง สามารถเข้าใจถึงเหตุผล มีความตระหนักรู้ในศักดิ์ศรีและคุณค่าแห่งตน มี

ความสามารถในการพัฒนาคุณค่าของตนตามแบบฉบับอย่างมีเหตุผลเพื่อให้ดำเนินชีวิตตาม
 วัตถุประสงค์ได้อย่างมีความสุข

2. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง ตามธรรมชาติของมนุษย์นั้นจะ
 สามารถพัฒนาตนเองอยู่แล้วโดยไม่ต้องมีใครมาควบคุม มีการพัฒนาที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลไม่
 ว่าจะเป็นการเจริญเติบโต การพัฒนาด้านสุขภาพ การปรับตัว มนุษย์สัมพันธ์ มีการตระหนักใน
 ความเป็นจริง เหล่านี้เรียกว่า Self-actualization tendency ดังนั้นกระบวนการในการศึกษาจึงมี
 จุดมุ่งหมายเพื่อที่จะมีการจัดสภาพที่เหมาะสมให้บุคคลและพัฒนาความสามารถของตนอย่าง
 เต็มที่และอิสระ

3. มนุษย์เป็นคนดีน่าเชื่อถือ และไว้ใจได้ มนุษย์มีความมุ่งมั่นที่จะมี
 ความสัมพันธ์อย่างมีความหมายและเป็นไปในทางสร้างสรรค์กับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เพื่อที่จะได้มี
 การพัฒนาตนเองและเพื่อนมนุษย์

4. มนุษย์จะมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมตามประสบการณ์
 ของแต่ละบุคคล โรเจอร์ส (Rogers) เห็นว่าการกระทำและการปรับตัวของบุคคลต่อสภาพการณ์
 ต่าง ๆ จะสอดคล้อง (congruence) กับการพิจารณาตนเอง (Self-concept) และการพิจารณา
 สิ่งแวดล้อม (Self-Experience) ตามประสบการณ์ของเขา ซึ่งประสบการณ์ของบุคคลจะมีการ
 เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การรับรู้สิ่งต่าง ๆ จะแตกต่างกับคนอื่น เป็นโลกของเขาเอง รายการที่
 บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ จะมีอิทธิพลต่อการแสดงออกของบุคคล ดังนั้นการที่จะมีความเข้าใจในแต่ละ
 บุคคลได้นั้นจะต้องมีความพยายามเข้าใจให้ได้ว่าเขารับรู้สิ่งต่าง ๆ นั้นอย่างไร กรอบแห่งการรับรู้
 ของเขาเป็นอย่างไร ต้องเข้าใจความรู้สึกนึกคิด ทักษะ และค่านิยมของผู้รับคำปรึกษา ไม่ใช่
 ตีความหมายตามความคิดของผู้ให้คำปรึกษา

5. มนุษย์ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากบุคคลอื่น
 ในสังคม ธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนนั้นเหมือนกัน คือ การต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และ
 การยอมรับจากผู้อื่นที่ตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย

จากปรัชญาพื้นฐานในการพิจารณามนุษย์ข้างต้น สรุปได้ว่า ปรัชญาพื้นฐาน
 ในการพิจารณามนุษย์ตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ บุคคลที่สามารถดำรงชีวิตในสังคม
 อย่างอิสระ สามารถเลือกสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตให้กับตนเองได้ เป็นผู้มีเหตุผล มุ่งความก้าวหน้า และ
 กล้าเผชิญความจริง จะมีลักษณะดังต่อไปนี้ 1) เป็นผู้มีความสามารถและมีคุณค่า 2) มีแนวโน้มที่
 จะพัฒนาตนเอง เมื่ออยู่ในสภาพการณ์ที่เหมาะสม 3) เมื่อเปิดรับประสบการณ์เพิ่มขึ้นและ
 พิจารณาตนเองใหม่ จะสามารถพัฒนาตนเองได้ 4) มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมตาม

ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล 5) ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาควรถูกผู้รับคำปรึกษาสามารถพึ่งตนเองได้ จัดสภาพการณ์ที่เหมาะสมในการพัฒนาตนเองของผู้รับคำปรึกษาเพื่อเพิ่มประสบการณ์มองเห็นคุณค่าในตนเอง ลดการใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเองของผู้รับคำปรึกษาเพื่อเปิดรับประสบการณ์ในการพัฒนาศักยภาพของตนเองโดยการสร้างสัมพันธภาพ ไม่ใช่ความคิดเห็นของตนตัดสิน และยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข

2.2.1.2 เงื่อนไขสำหรับการพัฒนาเพื่อความงอกงาม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547) กล่าวว่า การขจัดพฤติกรรมที่รบกวนมนุษย์และพฤติกรรมซึ่งป้องกันตนเองนั้น บุคคลจะต้องสามารถขจัดความต้องการที่จะปกป้องตนเอง ด้วยการกำจัดสิ่งที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นการรบกวนออกไป ซึ่งจะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลมีสัมพันธภาพที่ถูกต้องกับบุคคลอื่นที่ให้การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) โดยกระบวนการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพให้เป็นไปในแง่สร้างสรรค์จะขึ้นอยู่กับระดับของสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างเหมาะสม และจริงใจ
2. ผู้คำปรึกษาช่วยให้ผู้มีปัญหาได้เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับจากผู้ให้คำปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไข
3. ผู้ให้คำปรึกษาแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจในความรู้สึกของผู้มีปัญหา (empathic understanding)
4. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้มีปัญหามีการติดต่อซึ่งกันและกัน
5. ผู้มีปัญหามีความกระตือรือร้นที่จะแก้ปัญหา
6. ผู้มีปัญหารับรู้ความจริงใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และความเห็นอกเห็นใจของผู้ให้คำปรึกษาอย่างถูกต้อง

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2556b) กล่าวว่า การช่วยให้ผู้รับบริการไม่รู้สึกว่าคุณคุกคาม และเลี้ยงวิธีป้องกันจิตใจตนเอง จะต้องสร้างสัมพันธภาพ (rapport) กับผู้รับบริการ เพื่อให้ไม่เคร่งเครียด คลายจากความรู้สึกถูกคุกคามด้านจิตใจ จะได้กล้าพิจารณาตนเองและสภาพการณ์ต่าง ๆ อย่างถูกต้องต่อความเป็นจริง เช่น ยอมรับอารมณ์อันสับสน ความขัดแย้งทางจิตใจต่าง ๆ ได้ เปิดรับประสบการณ์ต่าง ๆ ยอมรับตนเองและผู้อื่นเพิ่มขึ้น เป็นตัวของตัวเองเพิ่มขึ้น โดยผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องมีความจริงใจ ยอมรับผู้รับบริการโดยปราศจากเงื่อนไข มีเมตตาพร้อมให้ความช่วยเหลือ จะช่วยให้ผู้รับบริการเปลื้องพันธนาการออกและพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้สรุปแนวคิดของโรเจอร์สไว้ว่า ปัจเจกบุคคลมีสิ่งต่าง ๆ ภายในตนมากมาย เพื่อทำความเข้าใจตนเองและสร้างความคิดเกี่ยวกับตนเอง เจตคติที่เป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้กลุ่มเกิดความงอกงาม มีรายละเอียดดังนี้

1. ความจริงใจ (Genuineness) เป็นความสอดคล้องกัน (Congruence) ของการแสดงออกกับความรู้สึกภายในของผู้นำกลุ่ม และต้องทำหน้าที่โดยปราศจากสิ่งที่ย้อนแย้งในบทบาทของตนเอง และเปิดเผยตนเองอยู่ในระดับที่เหมาะสม

2. การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) เป็นเงื่อนไขสำคัญในการสร้างบรรยากาศที่ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ไม่มีการตัดสินความคิดหรือความรู้สึกสมาชิกทุกคนในกลุ่ม ด้วยการแสดงถึงความใส่ใจ การให้ความอบอุ่น ที่สามารถแสดงออกได้ด้วยวิธีต่าง ๆ อาทิเช่น ท่าทาง การสบตา น้ำเสียง และการแสดงสีหน้า ซึ่งจะส่งเสริมการพัฒนาของสมาชิกกลุ่มให้มีการเปลี่ยนแปลง

3. ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เป็นศักยภาพในการมองโลกของผู้อื่นด้วยมุมมองเดียวกับคนผู้นั้น ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการให้คำปรึกษา เปรียบเสมือนการเข้าไปอยู่ในโลกส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน รวมทั้งผู้นำกลุ่มต้องสามารถสื่อสารความเข้าใจไปยังสมาชิกกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพด้วย สิ่งที่จะช่วยให้เกิดความเห็นอกเห็นใจสมาชิกได้ดี คือ การฟังอย่างตั้งใจ การฟังโดยไม่ตัดสินผู้อื่น

จากเงื่อนไขสำหรับการพัฒนาเพื่อความงอกงาม สรุปได้ว่า เงื่อนไขสำหรับการพัฒนาเพื่อความงอกงามตามทฤษฎียี่สิบบุคคลเป็นศูนย์กลาง ประกอบไปด้วย 1. ความจริงใจ (Genuineness) 2. การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) 3. ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) โดยเงื่อนไขดังกล่าวจะช่วยให้ผู้รับบริการพร้อมพัฒนาตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเอง เพิ่มการยอมรับในตนเอง ลดการป้องกันตนพร้อมกันเปิดรับ พร้อมที่จะใช้ศักยภาพของตนตามที่ถนัดและยอมรับตนเองโดยปราศจากเงื่อนไข

2.2.1.3 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่สิบบุคคลเป็นศูนย์กลาง

โรเจอร์ส (Rogers. 1970; อ้างถึงใน พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) ได้ระบุถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่สิบบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อบุคคลได้ผ่านประสบการณ์กลุ่มด้วยความสำเร็จ ดังนี้

1. สมาชิกกลุ่มจะมีความเปิดเผยและความซื่อสัตย์มากขึ้น ทั้งนี้เพราะสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกว่าตนเองได้รับความเข้าใจ และการยอมรับมากขึ้น ดังนั้น สมาชิกกลุ่มจะลดการป้องกันตนเอง และการสวมหน้ากาก และเต็มใจที่จะเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

2. สมาชิกกลุ่มจะตระหนักรู้ต่อความรู้สึกของตนเองมากขึ้น อยู่ในโลกของความเป็นจริง และมีความชัดเจนในตนเองมากขึ้น

3. สมาชิกกลุ่มจะเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งนี้เพราะบรรยากาศของความรู้สึกปลอดภัย ไม่เกิดความรู้สึกว่าถูกคุกคามได้โดยง่าย และสมาชิกกลุ่มจะเข้าใจผู้อื่นมากยิ่งขึ้น

4. สมาชิกกลุ่มจะเกิดความรู้สึกซาบซึ้งต่อตนเองในสิ่งที่ตนเองเป็น และเปลี่ยนแปลงตนเองตามทิศทางที่ตนเองกำหนด

5. สมาชิกกลุ่มจะสร้างพลังให้แก่ตนเองด้วยวิธีการใหม่ ๆ แล้วจะเกิดความไว้วางใจในตนเองมากขึ้น

6. สมาชิกกลุ่มจะเกิดความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น และมีความเต็มใจที่จะยอมรับเอกลักษณ์ของตนเอง และเกิดการตระหนักรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงชีวิตนั้นจะนำมาซึ่งทั้งความสุขและความเจ็บปวด

ดวงมณี จงรักษ์ (2549) กล่าวว่า เป้าหมายของการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีลักษณะเฉพาะดังนี้

1. การสร้างสถานการณ์เงื่อนไขให้ปลอดภัย รู้สึกปราศจากการตัดสินได้แก่ ความจริงแท้ของผู้ให้การปรึกษา การยอมรับทางบวกโดยปราศจากเงื่อนไข

2. การเน้นประสบการณ์ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา (The client's experiencing of feeling) เน้นการสะท้อน เพื่อให้รับรู้และรู้สึกให้มากที่สุด

วัชรวิ ทวีชัยมี (2556b) กล่าวว่า เป็นการเน้นการลดความทุกข์และความรู้สึกทางอารมณ์ โดยใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหาต่อไป มีเป้าหมายดังต่อไปนี้

1. เพื่อให้เกิดการยอมรับความจริงจากข้อเท็จจริงที่พบ ไม่ใช้การป้องกันจิตใจในการแก้ปัญหา

2. เพื่อให้เปิดรับโดยพิจารณาอย่างกว้างขวางในหลายแง่มุม

3. เพื่อให้ผู้รับบริการมีความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดกำลังใจ พร้อมเลือกตัดสินใจแก้ปัญหา มีความเชื่อมั่นที่จะเลือกทางดำเนินชีวิตของตนเอง

4. เพื่อให้ผู้รับบริการรู้สึกว่าคุณค่าเพิ่มขึ้น และพยายามพัฒนาตนเอง

5. เพื่อให้สามารถปฏิบัติภารกิจในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งด้านส่วนตัว การเรียน และการทำงาน

6. เป้าหมายระยะยาวของบริการปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ เพื่อพัฒนาผู้รับบริการให้เป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพ (fully functioning person) กล่าวคือ เป็นคนที่รู้จักตนเอง ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี ใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่

จากเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีเป้าหมายให้ผู้รับบริการปรึกษา รู้สึกปลอดภัย ปราศจากการประเมิน เน้นการสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับความจริง ลดการป้องกันตนเอง อยู่ในโลกของความเป็นจริง เป็นตัวของตัวเอง มีความเชื่อมั่น สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา หรือเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง

2.2.1.4 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

Corey (2012) ได้มีการสรุปเทคนิคไว้ดังต่อไปนี้

1. การพัฒนาทัศนคติของผู้นำเพื่อสนับสนุนการรับรู้ของสมาชิกและการรักษาความสัมพันธ์
2. การสอนให้สมาชิกใช้พลังส่วนบุคคล ไม่ลดทอนอำนาจของสมาชิกในทางใดทางหนึ่ง
3. เสนอทางเลือกให้กับสมาชิกกลุ่มที่มีความอ่อนไหว เพื่อให้ทางเลือกที่แท้จริงและเสรีภาพ โดยมีความแท้จริง การยอมรับและความเข้าใจอย่างเอาใจใส่เป็นพื้นฐาน
4. การฟังและความเข้าใจ
5. การเปิดเผยตัวเองเพื่อตรวจสอบความเป็นจริงของ เพื่อช่วยให้กลุ่มพัฒนาขีดความสามารถ สร้างทางเลือกในการคิดหรือการกระทำในปัจจุบัน
6. การสามารถรู้สึกยอมรับหรือสามารถแสดงความนับถือในเชิงบวก
7. ความเข้าใจอย่างเห็นอกเห็นใจมีความสำคัญต่อการสร้างบรรยากาศแห่งการยอมรับและความไว้วางใจซึ่งจำเป็นต่อความสำเร็จของกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547) กล่าวว่า เทคนิคที่สำคัญที่เป็นที่รู้จักของทฤษฎีนี้ คือ การสะท้อนความรู้สึก (reflection of feeling) นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีการสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด เช่น การประสานสายตาค้นหาเสียง จังหวะในการพูด และการเลือกถ้อยคำในการพูด

ดวงมณี จงรักษ์ (2549) กล่าวว่า วิธีการแบบโรเจอร์สจะไม่ให้ความสำคัญกับเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องกระทำกับผู้รับบริการปรึกษาเหมือนวิธีการให้การปรึกษาแนวคิด

อื่น จะเน้นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การศึกษาสามารถสนับสนุนการพัฒนางานองงามให้เกิดขึ้นด้วยเทคนิคดังต่อไปนี้

1. การตั้งใจจดจ่อ (Attending) จะต้องตั้งใจฟังเรื่องราว ฟังเรื่องราวที่รบกวนจิตใจของตนในระหว่างการสนทนา แสดงอาการพยักหน้ารับรู้ ประสานสายตา สะท้อนสีหน้าที่รับสัมผัสอารมณ์ต่าง ๆ ของผู้รับการปรึกษา ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าผู้ให้การปรึกษามีความจริงใจ น่าไว้วางใจ และมีความตั้งใจช่วยเหลือ เพื่อส่งเสริมการมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง

2. การสื่อแสดงความเข้าใจอย่างลึกซึ้งด้วยภาษาพูด โดยการเรียบเรียงถ้อยคำใหม่ และสะท้อนสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออก เน้นเนื้อหาที่สะท้อนความคิดและความรู้สึกในขณะนั้น

3. การสื่อแสดงความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในอวัจนภาษารับรู้ได้จากท่าทางการเคลื่อนไหว สีหน้า แววตา หน้าผาก ริมฝีปาก อากัปกริยาการใช้ หรือน้ำเสียง ผู้ให้การศึกษาฟังสังเกตเนื้อหาบางประเด็นที่ไม่ถูกเอ่ยถึง ซึ่งอาจแสดงถึงอารมณ์บางอย่างที่ผู้รับการปรึกษาอยากหลีกเลี่ยง นอกจากนี้การเลือกที่นั่งที่อยู่ไกลสุดจากผู้ให้คำปรึกษาในกรณีให้คำปรึกษากลุ่ม ยังแสดงถึงความไม่แน่ใจ รู้สึกไม่ไว้วางใจ หรือรู้สึกอึดอัดใจ

4. การใช้ความเงียบ ผู้ให้การศึกษาอาจสังเกตพบว่าผู้รับการปรึกษากำลังอยู่ในภาวะของความคิดและความรู้สึก ส่วนผู้ให้การศึกษาจะสะท้อนปฏิกิริยาที่แสดงถึงความเข้าใจผู้รับคำปรึกษาในขณะนั้นและรอกจนกว่าผู้รับการปรึกษาจะพร้อมหรือมีความสามารถที่จะจัดการกับเรื่องนั้นได้

5. การสื่อความจริงแท้ การไม่เสแสร้ง สื่อความรู้หรือความคิดที่มีต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษาโดยตรงไปตรงมาและสอดคล้องกับความรู้สึก มีความเป็นธรรมชาติ สื่อสารอย่างอิสระ และมั่นใจในตนเอง ตระหนักถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเพื่อเปิดรับเรื่องราวทางลบ มีความสม่ำเสมอคงเส้นคงวาต่อการแสดงออกทั้งคำพูดและพฤติกรรมเปิดเผยตนเองเมื่อเหมาะสม

6. การสื่อการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข โดยแสดงความเอาใจใส่ต่อเรื่องราวและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา ปราศจากการประเมิน เข้าใจผู้รับการปรึกษาเสมือนเป็นผู้ที่อยู่ในกรอบเดียวกัน

ลักษณะ สรวิวัฒน์ (2560) ได้สรุปเทคนิคเบื้องต้นเพื่อให้เกิดบรรยากาศของการให้คำปรึกษาแบบองงาม ดังนี้

1. การฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) เพื่อเข้าใจความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และมีการตอบรับอย่างเหมาะสม

2. การเงียบ (Silence) เป็นการเปิดโอกาสให้อยู่กับตัวเอง

3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เพื่อนำความรู้สึกระดับลึกที่คลุมเครือออกมา

4. การทำให้กระจ่าง (Clarification) ใช้กับคนที่พูดวกไปวนมา

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้สรุปเทคนิคเบื้องต้นเพื่อให้เกิดบรรยากาศของการให้คำปรึกษาแบบงอกงาม ดังนี้

1. การยอมรับทางบวกโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional positive regard)

2. การฟังอย่างเห็นใจ (Listening with empathy)

3. การแสดงความเห็นใจ (Empathy assertion)

ผู้นำกลุ่มไม่จำเป็นต้องจำกัดตนเองโดยการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง แต่จำเป็นต้องค้นหาวิธีการของตนเอง พัฒนารูปแบบที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง เน้นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และมีการปรับให้มีความเหมาะสมกับความต้องการของกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ได้แก่ การฟังอย่างใส่ใจ การเงียบ การสะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ และการแสดงความเห็นอกเห็นใจ

2.2.2 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอเดเลอร์

2.2.2.1 พัฒนาการของบุคลิกภาพตามแนวคิดของแอเดเลอร์

ดวงมณี จงรักษ์ (2549) ได้มีการสรุปพัฒนาการของบุคลิกภาพตามแนวคิดของแอเดเลอร์ว่า ความรู้สึกต่อภัยและความต้องการชดเชย เป็นพื้นฐานกำหนดชีวิต และได้จำแนกลีลาหรือรูปแบบชีวิตไว้ 4 แบบ ดังนี้

1. รูปแบบปกครอง (Ruling) เป็นความต้องการที่จะอยู่เหนือผู้อื่น เป็นผู้ควบคุมสัมพันธภาพ มองโลกในแง่เป็นศัตรู ไม่สนใจประโยชน์ส่วนรวมหรือสังคมอย่างแท้จริง

2. รูปแบบได้รับ (Getting) เป็นบุคคลที่สัมพันธ์กับโลกเพื่อเป็นฝ่ายได้เท่านั้น ความสนใจในประโยชน์ส่วนรวมและความสนใจในกิจกรรมมีระดับต่ำ แต่ไม่ค่อยมีแนวโน้มข่มเหงผู้อื่น

3. รูปแบบหลีกเลี่ยง (Avoiding) มีวิถีชีวิตที่หลีกเลี่ยงและไม่ทำประโยชน์แก่สังคม เพราะคิดว่าตนเองล้มเหลวมากกว่าประสบความสำเร็จ พฤติกรรมการแก้ปัญหาชีวิตอยู่ในระดับต่ำ

4. รูปแบบทำประโยชน์แก่สังคม (Socially Useful) เป็นบุคคลที่ให้ความสนใจกับประโยชน์ของสังคม คำนึงถึงเพื่อนมนุษย์ ดังนั้นจึงพิจารณางาน มิตรภาพ และความรักในรูปแบบที่ผูกพันกับสังคม การแก้ปัญหาจะใช้ความกล้าหาญผสมเจตนามุ่งมั่นเพื่อส่วนรวม และให้ความสำคัญกับการร่วมมือต่อชุมชน สังคม และเต็มใจปฏิบัติงานหลักของชีวิตทั้ง 3 ด้านโดยไม่หลีกเลี่ยงหรือมีข้อแก้ตัว

2.2.2.2 แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์

Corey (2012) ได้มีการสรุปแนวคิดสำคัญไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ ให้ความสำคัญอย่างมากกับกระบวนการในครอบครัวซึ่งมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพในช่วงวัยเด็ก บรรยากาศของความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเรียกว่าบรรยากาศในครอบครัว ซึ่งเป็นระบบความสัมพันธ์ที่พัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง ระบบนี้รวมถึงและดูแลรักษาโดยแต่ละบุคคลพ่อแม่พี่น้องและคนอื่น ๆ (Power & Griffith, 1987, อ้างถึงใน Corey, 2012) แม้ว่ารูปแบบชีวิตของบุคคลจะถูกสร้างขึ้นเป็นหลักในช่วงหกปีแรกของชีวิต แต่เหตุการณ์อื่น ๆ ที่เกิดขึ้นในภายหลังอาจมีผลอย่างมากต่อพัฒนาการ การตีความเหตุการณ์เหล่านี้อาจทำให้บุคคลพัฒนารูปแบบชีวิตที่ผิดพลาดโดยอาศัยความคิดที่ผิดพลาดในตรรกะส่วนตัว แม้ว่าบุคคลจะไม่ได้ถูกกำหนดโดยอดีต แต่ได้รับอิทธิพลอย่างมากจากการรับรู้และการตีความเหตุการณ์ในอดีตของตนเอง เมื่อบุคคลตระหนักถึงรูปแบบและความต่อเนื่องของชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งแนวคิดที่ผิดพลาดเอาชนะตนเองหรือจำกัดตัวเองที่พัฒนาขึ้นแล้ว บุคคลอยู่ในฐานะที่จะแก้ไขสมมติฐานที่ผิดพลาดเหล่านั้นและทำการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน สามารถปรับเปลี่ยนประสบการณ์ในวัยเด็กและสร้างรูปแบบชีวิตใหม่อย่างมีสติ ทุกรูปแบบของชีวิตเป็นลักษณะที่นำไปสู่การเจริญเติบโตและการขยายขยาย แอดเลอร์มองว่ามนุษย์ดำรงชีวิตตามเป้าหมายและเป้าประสงค์ ซึ่งเรื่องราวในอดีตมีความเกี่ยวข้องกับปัจจุบันเพื่อป้องกันความต่อเนื่องของวิถีชีวิตที่ไม่ถูกปรับเปลี่ยน (Mosak & Maniacci, 2011, อ้างถึงใน Corey, 2012) บุคคลจะเข้าใจพฤติกรรมได้เมื่อมองการกระทำทั้งหมดจากการเลือกรูปแบบการใช้ชีวิต โดยการพัฒนากุณภาพเริ่มจากวัยเด็กเพื่อชดเชยและเอาชนะปมด้อยบางอย่าง เป็นพื้นฐานกำหนดรูปแบบชีวิตของบุคคลซึ่งส่งผลต่อประสบการณ์ชีวิตและขึ้นำการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อให้

บุคคลบรรลุเป้าหมาย กล่าวคือ ความพยายามที่จะประสบความสำเร็จของแต่ละบุคคล คือ การเป็นหนึ่งเดียวกันและถูกกำหนดโดยเป้าหมายชีวิตที่เลือกด้วยตนเองของบุคคล

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้สรุปแนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ ดังนี้

1. การมองคนแบบองค์รวม (Holism) ผู้นำกลุ่มต้องทำความเข้าใจกับสภาพสังคมในกลุ่ม เจตคติของสมาชิกต่อสภาพกลุ่ม เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มมีลักษณะทางธรรมชาติที่สมาชิกจะได้ทดลองสร้างปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม การกำหนดเป้าหมายของตนเอง ถ้าหากเกิดข้อผิดพลาดสมาชิกกลุ่มจะเกิดการเรียนรู้แล้วนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

2. การพัฒนาเป้าหมาย (Teleology) รูปแบบชีวิตของบุคคลสามารถเติบโตและเจริญงอกงามได้ ทุกคนสร้างความหมายชีวิตของตนเองที่อยู่บนพื้นฐานของเหตุผลส่วนตัวของแต่ละบุคคล ทั้งเป้าหมายระยะสั้น กลาง และยาว ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นสถานที่ที่ให้แนวคิดสำหรับสมาชิกเพื่อสามารถที่จะสำรวจความเชื่อที่สำคัญของตนเองและพัฒนาเป้าหมายที่สมาชิกต้องการ

3. ปรัชญาการณัธรรมชาติ (Phenomenology) ผู้ให้คำปรึกษาจะใส่ใจกับแนวคิดจากความรู้สึกส่วนตัวไปสู่มุมมองของโลกภายนอก ซึ่งแนวคิดของบุคคลประกอบด้วยความคิดเห็น ความเชื่อ แนวคิด และบทสรุปของแต่ละบุคคล การดำรงอยู่ของบุคคลอยู่บนพื้นฐานการตัดสินใจที่จะเลือกกระทำโดยใช้ความคิด ความรู้สึกของแต่ละบุคคล

4. การสร้างสรรค์และทางเลือก (Creativity and Choice) มนุษย์สร้างรูปแบบชีวิตด้วยตนเอง ซึ่งเงื่อนไขทางชีววิทยาและเงื่อนไขทางสิ่งแวดล้อมนี้เป็นตัวจำกัดขอบเขตความสามารถในการเลือกและสร้างสรรค์ของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนต้องการเป็นคนที่มีสมบุรณ์แบบแต่ไม่ใช่ทุกคนที่จะเป็นคนสมบุรณ์แบบได้ โดยมนุษย์เป็นผู้สร้างสรรค์ มีความกระตือรือร้นและกำหนดทิศทางชีวิตด้วยตนเอง

5. ความสนใจสังคม (Social Interest) เป็นประเด็นสำคัญที่สามารถนำมาพูดคุยในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความรัก การยอมรับตนเอง มิตรภาพ การพูดคุยกันสามารถแทนที่ความเชื่อเดิมไปสู่ความเชื่อที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์สำหรับสมาชิกแต่ละคน ทำให้สมาชิกกลุ่มเห็นคุณค่าของตนเองและเกิดความพยายามพัฒนาตนเอง ทำให้เกิดความหวังและกล้าใช้ชีวิตได้มากขึ้น

6. ความเด่นและความด้อย (Inferiority and Superiority) ความรู้สึกด้อย เป็นแรงจูงใจทำให้บุคคลสามารถเอาชนะเหนือสิ่งแวดล้อมได้ ซึ่งการแสวงหาเป้าหมายของบุคคล เพื่อเปลี่ยนความรู้สึกด้อยเป็นความรู้สึกเด่น

7. บทบาทของครอบครัว (Role of Family) กระบวนการของครอบครัว เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพในช่วงวัยเด็ก โดยบรรยากาศครอบครัว (Family atmosphere) เป็นระบบสัมพันธ์ภาพของสมาชิกครอบครัวที่จะช่วยพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองของบุคคล

8. รูปแบบชีวิต (Lifestyle) เป็นทิศทางชีวิตของบุคคล ซึ่งเริ่มต้นจาก บรรยากาศครอบครัวเป็นอันดับแรก และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว โดยเฉพาะที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกในครอบครัว จะช่วยสร้างแนวทางและนำไปสู่รูปแบบชีวิต

2.2.2.3 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้อธิบายถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพในการบำบัด ที่ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจชีวิตตนเอง เพื่อที่จะสามารถบรรลุต่อการทำความเข้าใจรูปแบบชีวิตของตนเองได้อย่างกว้างขวางมากขึ้น
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง และพลังที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง
3. เพื่อส่งเสริมกำลังใจให้แก่สมาชิกกลุ่มในการรับผิดชอบอย่างเต็มที่ต่อรูปแบบชีวิตที่ตนเองเลือก และการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ที่ตนเองต้องการจะเปลี่ยน

2.2.2.4 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์

Corey (2012) ได้อธิบายว่า การให้กำลังใจ (Encouragement) คือ การสร้างความกล้าหาญ (Courage) และทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้มแข็ง โดยผู้นำกลุ่มจะใช้การให้กำลังใจตลอดกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยสมาชิกในการสร้างรูปแบบพฤติกรรมใหม่และพัฒนาจุดแข็ง คุณค่า วิธีการและความสามารถ เป็นลักษณะพื้นฐานของทุกขั้นตอน แต่จำเป็นในระหว่างการปรับทิศทางใหม่ ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยการให้กำลังใจจากสมาชิกกลุ่ม มักจะมีบทบาทสำคัญที่สุดในการปรับทิศทางและการให้ความรู้ใหม่ (Bitter, Sonstegard, และ Pelonis, 2004)

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้อธิบายถึงเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ แอดเลอร์ไว้ดังนี้

1. บรรยายภาพครอบครัว (Family Constellation) เป็นเทคนิคที่ใช้ในระยะของการวิเคราะห์และประเมินเพื่อเป็นข้อมูลโครงสร้างทางสังคมของระบบครอบครัวของสมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกได้ทบทวนบรรยายภาพครอบครัวของตนเอง ลำดับเกิดของสมาชิกในครอบครัว มุมมองของสมาชิกต่อคนในครอบครัว

2. การระลึกความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollections) เป็นเทคนิคที่ใช้ในระยะของการวิเคราะห์และประเมิน โดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการถามความคิยย้อนหลังเมื่อพวกเขายังเป็นเด็ก ความทรงจำในวัยเด็กนี้จะทำให้ทราบถึงความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิก ความรู้สึกของตนเอง การมองโลก เป้าหมายในชีวิต และแรงจูงใจ ความเชื่อและค่านิยมของสมาชิก

3. การสำรวจพลวัตทางสังคมและรูปแบบชีวิตที่เป็นเอกลักษณ์ของบุคคล (Exploration of social dynamics and of one's unique style of life) เป็นการสำรวจภูมิหลังของครอบครัวและเรื่องราวชีวิตจะเผยให้เห็นถึงรูปแบบชีวิตที่มีความผิดพลาดการที่จะได้รับข้อมูลที่จะเป็นพื้นฐานสำหรับการให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่ม

2.2.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ REBT คือ การช่วยให้หลุดพ้นจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอันทำให้เกิดการทำร้ายตนเอง (Ellis, 2004, อ้างถึงใน ลักษณ์า สิริวัฒน์, 2560)

2.2.3.1 แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่ม REBT

2.2.3.1.1 สมมติฐานบางประการและข้อสันนิษฐานของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม

สมมติฐานพื้นฐานบางประการของ REBT สามารถอธิบายได้ภายใต้สมมติฐานหลักเหล่านี้ (Ellis, 2004a, 2004b, 2011, อ้างถึงใน Corey, 2012) ความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมมีปฏิสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อกันอย่างต่อเนื่อง เรารับกวนตัวเองทั้งทางความคิด อารมณ์และพฤติกรรม REBT ใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อแสดงให้เห็นถึงวิถีลความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมที่ก่อวินาศกรรมตัวเองให้น้อยที่สุด เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ดีเรามักจะสร้างความเชื่อที่ไร้เหตุผลเกี่ยวกับเหตุการณ์เหล่านี้โดยมีความคิดแบบสัมบูรณ์และดันทุรัง ไม่ใช่เหตุการณ์โชคร้ายด้วยตัวเองที่ทำให้เกิดความวุ่นวายทางอารมณ์ แต่ความเชื่อที่ไร้เหตุผลเกี่ยวกับเหตุการณ์เหล่านี้

มักนำไปสู่ปัญหาทางจิตใจ หากเราหวังว่าจะเปลี่ยนแปลงเราจำเป็นต้อง (1) ยอมรับว่าเรามีส่วนรับผิดชอบต่อความคิดอารมณ์และการกระทำที่ถูกรบกวนของตัวเองเป็นหลัก (2) ดูว่าเรากำลังคิดความรู้สึกและพฤติกรรมอย่างไรเมื่อเรารบกวนตัวเองโดยไม่จำเป็น และ (3) มุ่งมั่นทุ่มเทให้กับการทำงานหนักเพื่อเปลี่ยนแปลง การให้สมาชิกจดจ่อกับสิ่งที่พวกเขาทำกำลังทำนั้นมีจุดมุ่งหมายในการสอนให้สมาชิกกลุ่มสามารถควบคุมพฤติกรรมของพวกเขาได้อย่างมีสติ สามารถตัดสินใจเลือก และสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาได้ แม้ว่าพวกเขาอาจต้องการพูดคุยในรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีที่คนอื่นไม่ได้ดำเนินชีวิตตามความคาดหวังของพวกเขาและถ้าเพียงแค่ออกไปพวกเขา ก็มีความสุขได้ การพูดคุยเช่นนี้จะทำให้สถานะการเป็นเหยื่อของพวกเขาแข็งแกร่งขึ้น แผนงานที่ตอบสนองความต้องการและความจำเป็นนั้นเป็นหัวใจสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิผล กระบวนการสร้างและดำเนินตามแผนที่วางไว้จะทำให้บุคคลสามารถจัดการชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2.2.3.1.2 จุดเริ่มต้นของอารมณ์ที่ไม่สมเหตุสมผล

Ellis (Ellis, 2001a, 2001b, อ้างถึงใน Corey, 2012) กล่าวว่า ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ความเจ็บปวด ความอับอาย ความโกรธ และความรู้สึกผิดนั้นส่งผลให้เกิดการเริ่มต้นและขยายวงกว้างของระบบความเชื่อบนพื้นฐานของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลซึ่งมักเกิดขึ้นในช่วงวัยเด็ก

Ellis (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561; อ้างอิงจาก Ellis & Dryden, 2007) (Ellis & Dryden, 2007) ได้แบ่งความเชื่อผิด ๆ ออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. ฉันต้องทำได้อย่างสมบูรณ์ และต้องได้รับการยอมรับจากบุคคลสำคัญในชีวิตของฉัน ไม่เช่นนั้นแล้ว ฉันจะกลายเป็นคนไร้ความสามารถและไร้ค่า
2. คุณต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขของฉันตลอดเวลา ต้องปฏิบัติกับฉันด้วยความใส่ใจ เมตตากรุณา ความรักและยุติธรรม หากไม่เป็นเช่นนั้น คุณคือคนที่ไม่ดีและเลวร้าย
3. เงื่อนไขของฉันคือ ฉันต้องได้รับความสะดวกสบายและได้รับสิ่งที่ฉันต้องการโดยไม่ต้องพยายามมากเกินไป หากไม่เป็นเช่นนั้นจะเป็นสิ่งที่น่าสะพรึงกลัว ฉันไม่สามารถที่จะยืนอยู่ได้และไม่สามารถที่จะมีชีวิตอยู่ได้

Ellis กล่าวถึงการประเมินตนเองว่าบุคคลมีแนวโน้มอย่างมากที่จะไม่เพียงประเมินตนเองแต่ในการปฏิบัติ และพฤติกรรมว่า “ดี” หรือ “เลว” “มีคุณค่า” หรือ “ไม่มีคุณค่า” แต่ยังประเมินค่าตนเองในฐานะที่เป็นบุคคลจากพื้นฐานของการกระทำด้วย นอกจากนี้บุคคลยังสามารถที่จะยอมรับตนเอง หรือพิจารณาคุณค่าของตนเองได้ไม่ยาก เพราะบุคคลต้องมีชีวิตอยู่

ต่อไป และไม่มีควมจำเป็นเลยที่จะต้องพิสูจน์คุณค่าในการกระทำของตนเองด้วยการได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่น ในขณะที่ Corey (2012) สันนิษฐานว่าการเปลี่ยนแปลงส่วนใหญ่เกิดจากความมุ่งมั่นที่จะฝึกฝนพฤติกรรมใหม่ ๆ อย่างสม่ำเสมอ วิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ยั่งยืนคือให้สมาชิกในกลุ่มเปลี่ยนวิธีคิด

2.2.3.1.4 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ REBT

Livneh & Wright (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561; อ้างอิงจาก Livneh & Wright, 1995) ได้กำหนดขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ REBT เป็น 9 ขั้นตอน ดังนี้

1. การสร้างปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในกระบวนการกลุ่ม
2. การระบุปัญหา เพื่อเปิดเผยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เชื่อมโยงกับปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่บิดเบือนของสมาชิกกลุ่มโดยใช้รูปแบบ ABC
3. กำหนดเป้าหมาย การเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลที่ตามมาจากปัญหาด้านอารมณ์และการกระทำที่ปรับตัวไม่ได้ ซึ่งมีรากความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ผู้นำกลุ่มควรสร้างข้อผูกมัดกับสมาชิกกลุ่มในการออกแบบเป้าหมาย
4. การอธิบาย REBT กับสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับสมมติฐานที่สำคัญตามรูปแบบ ABC อย่างย่อ ด้วยการเน้นเฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับความชัดเจนที่เชื่อมโยงระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม
5. แสดงให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง นำไปสู่พฤติกรรมที่ทำลายตนเองและพฤติกรรมที่บิดเบือน ไม่มีความสุขและมีปัญหาทางอารมณ์ สมาชิกกลุ่มถูกท้าทายเกี่ยวกับความเที่ยงตรงในความคิดของตนเอง และแสดงให้เห็นว่าความคิดเหล่านี้ไม่ได้อยู่บนฐานของความจริง
6. แสดงให้เห็นว่าเขายังคงสร้างปัญหาโดยการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล
7. การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยการส่งเสริมให้กำลังใจในการขจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผลแทน
8. การสอนสมาชิกกลุ่มถึงวิธีการคิดที่มีเหตุผลและเป็นที่ประจักษ์ โดยการทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้าน ผู้นำกลุ่มควบคุมการวางแผนการเรียนรู้ใหม่ เกี่ยวกับความคิดที่มีเหตุผลในการฝึกหัดทุกวัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้อย่างรวดเร็วและประสบความสำเร็จ

9. การอภิปรายความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลทั่ว ๆ ไป ที่ยึดถือกันในสังคมเพิ่มเติม สมาชิกกลุ่มได้รับการช่วยเหลือในการพัฒนา และการฝึกหัดสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่มีเหตุผลมากขึ้น

กล่าวสรุปได้ว่า กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ขจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เปลี่ยนความคิดให้เป็นความคิดที่มีเหตุผล ส่งผลให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ปัญหาทางอารมณ์ลดน้อยลง

2.2.3.1.5 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ REBT

Corey (2012) กล่าวว่า ทฤษฎี A-B-C เป็นหัวใจสำคัญของ REBT ในการบำบัดบุคลิกภาพและอารมณ์ที่ไม่สมเหตุสมผล โดยจุดสำคัญของทฤษฎี A-B-C คือ เมื่อบุคคลได้รับผลกระทบทางอารมณ์ที่จุด C (ผลที่ได้รับทางอารมณ์) จากเหตุการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นที่จุด A อาจไม่ได้เกิดขึ้นด้วยตัวเอง แต่เป็นเพราะสภาวะอารมณ์ (C) ที่มีส่วนร่วมทำให้เกิดระบบความเชื่อ (B) หรือความเชื่อที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์นั้นเป็นส่วนสำคัญที่ก่อให้เกิด C ยกตัวอย่างเช่น หากบุคคลเกิดภาวะซึมเศร้า (C) ที่ไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่งในที่ทำงาน (A) ซึ่งการไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่งไม่ใช่ส่วนที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า แต่เป็นเพราะความเชื่อ (B) ที่มีต่อเหตุการณ์นั้น การที่บุคคลเชื่อว่าควรจะได้ได้รับการเลื่อนตำแหน่งอย่างแน่นอนและการไม่ได้รับนั้นหมายความว่ามีความล้มเหลว บุคคลจะ “สร้าง” ผลที่ได้รับทางอารมณ์ของภาวะซึมเศร้า ดังนั้นการสร้างควมรับผิดชอบต่ออารมณ์ที่รบกวนจิตใจกระทั่งความเชื่อจึงมีส่วนที่ทำให้เกิดการเชื่อมโยงต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมาก (Ellis, 2011, อ้างถึงใน Corey, 2012) ยืนยันว่าบุคคลมีศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยบุคคลสามารถบรรลุเป้าหมายได้ดีที่สุดด้วยการหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความกังวลที่จุด A และยอมรับความการอยู่อย่างไร้ความหมายกับความรู้สึกผิดหวังที่จุด C โดยบุคคลสามารถเลือกที่จะพิจารณา ทำทนายเปลี่ยนแปลง และกำจัดจุด B ซึ่งเป็นความเชื่อที่ไร้เหตุผล ที่กระตุ้นให้เกิดความกังวลที่จุด A เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นว่าคุณเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลทำให้เกิดอารมณ์และการกระทำที่ไม่สมเหตุสมผล

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้กล่าวไว้ว่า เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ เทคนิคด้านการคิดเทคนิคด้านอารมณ์ และเทคนิคด้านพฤติกรรม

1. เทคนิคทางด้านกรคิด ได้แก่ การสอนทฤษฎี A-B-C การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Belief) การสอนในการเผชิญกับการพูดกับตนเอง

(Teaching Coping Self-Statement) การให้ความรู้ทางด้านจิตวิทยา (Psychoeducational Method) และการให้การบ้านด้านการคิด (Cognitive Homework) โดยใช้ REBT Self-Help Form เพื่อเขียนประโยคที่เป็นการโต้แย้ง

2. เทคนิคด้านอารมณ์ การส่งเสริมกำลังใจสมาชิกกลุ่มโดยเข้าถึงอารมณ์ของสมาชิกกลุ่ม มีดังนี้ การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) การมโนภาพเชิงเหตุผลและอารมณ์ (Rational – emotive Imagery)

3. เทคนิคทางด้านพฤติกรรม มีดังนี้ เทคนิคการมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment) การเสริมแรงและการลงโทษ การฝึกทักษะ

สามารถสรุปได้ว่า ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มที่ใช้ทฤษฎีให้คำปรึกษาแบบ REBT จำเป็นต้องมีความรู้ความสามารถในแนวทาง ขั้นตอนเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบ REBT เพื่อประยุกต์ใช้ให้คำปรึกษาแก่สมาชิกกลุ่ม ได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ ทฤษฎี A-B-C การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล การให้การบ้านด้านการคิด การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข

2.2.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

Corey (2012) ได้สรุปความต้องการและพฤติกรรมที่มุ่งหมายของมนุษย์ไว้ดังนี้ ทฤษฎีการเลือกถูกสร้างขึ้นจากแนวคิดที่ว่าพฤติกรรมของมนุษย์นั้นมีจุดมุ่งหมายและมีต้นกำเนิดจากภายในตัวบุคคลมากกว่าจากพลังภายนอก เราได้รับแรงจูงใจจากพลังโดยธรรมชาติและพฤติกรรมทั้งหมดของเรามีเป้าหมายเพื่อตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน (Glasser, 1998, 2001, 2005 และ Wubbolding, 2008, อ้างถึงใน Corey, 2012) ระบุความต้องการที่สำคัญของมนุษย์ 5 ประการ ได้แก่ การอยู่รอด ความรักและการเป็นเจ้าของ อำนาจ เสรีภาพ และความสนุกสนาน การอยู่รอดหรือการรักษาตัวเองเกี่ยวข้องกับการรักษาชีวิตและสุขภาพที่ดี ความรักและการเป็นเจ้าของคือความจำเป็นในการมีส่วนร่วมกับผู้คนและความจำเป็นในการรักผู้อื่นและเป็นที่รัก อำนาจหรือการควบคุมภายในคือความต้องการความสำเร็จและความสำเร็จหรือความต้องการความสำนึกในการรับผิดชอบชีวิตของตนเอง เสรีภาพหรือความเป็นอิสระคือความจำเป็นในการเลือก ความสนุกสนานหรือความเพลิดเพลินเกี่ยวข้องกับความต้องการที่จะสนุกกับชีวิตการหัวเราะและการมีอารมณ์ขัน ทฤษฎีทางเลือกตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่าพฤติกรรมทั้งหมดของเราโดยพื้นฐานแล้วเป็นความพยายามที่จะควบคุมโลกรอบตัวเราเพื่อจุดประสงค์ในการตอบสนองความต้องการพื้นฐานทั้งห้านี้ซึ่งสร้างขึ้นในโครงสร้างทางพันธุกรรมของเรา เราแต่ละคนตอบสนองความต้องการพื้นฐานห้าประการในแบบของเรา ตัวอย่างเช่น เราทุกคนล้วนต้องการความรัก แต่บางคนก็ต้องการความรักมากกว่าคนอื่น ๆ เราพัฒนาอัลบั้มภาพภายใน หรือ โลกแห่งคุณภาพ

ของความต้องกาเฉพาะ ตลอดจนวิธีที่แม่นยำในการตอบสนองของความต้องกาเหล่านี้ เรากำลังพยายามเลือกที่จะประพตติตนในลักษณะที่ช่วยให้เราควบคุมชีวิตของเราได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งหมายความว่าสามารถประพตติตนในลักษณะที่เหมาะสมกับสภาพในโลกที่มีคุณภาพของเรา (Glasser, 1998, อ้างถึงใน Corey, 2012) ความซาบซึ้งมากขึ้นของข้อความที่ไม่ได้ตั้งใจเหล่านี้ ผู้คนประพตติตนอย่างมีจุดมุ่งหมาย หล่อหลอมสภาพแวดล้อมของตน ขณะที่พยายามเพื่อให้เข้ากับสภาพภายในของตนเองว่าต้องกาอะไร ส่วนสำคัญของการเผชิญความจริงประกอบด้วย การสนทนาเกี่ยวกับความต้องกาของพวกเขาและวิธีการตอบสนองของความต้องกาเหล่านี้มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยเป้าหมายเหล่านี้สำเร็จได้จากการทำงานหนักเท่านั้น (Wubbolding, 2000, 2008, อ้างถึงใน Corey, 2012) เรามีระดับการควบคุมที่สำคัญในชีวิตของเรา และยังแนะนำการควบคุมนี้ไปปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพมากเท่าใด เราก็จะมีประสพผลสำเร็จมากขึ้นเท่านั้น สารสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ผู้นำกลุ่มควรสนทนาเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการยอมรับความรับผิดชอบผ่านทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ โดยทฤษฎีการเลือกอธิบายว่า เราไม่ได้ตอบสนองความต้องกาของเราโดยตรง สิ่งที่เราทำหลังจากเกิดไม่นานและดำเนินไปตลอดชีวิตคือการเฝ้าติดตามสิ่งที่เราทำอย่างใกล้ชิดและเก็บความรู้นี้ไว้ในที่พิเศษของเรา สมองเรียกว่าโลกคุณภาพของเรา รวมถึงระบบความเชื่อที่ให้ความสุขแก่เรา เช่น ความเชื่อทางศาสนา การเมือง หรือความเชื่อส่วนบุคคล โลกนี้เป็นโลกส่วนตัวของเราที่เราอยากอยู่ถ้าทำได้ แม้ว่าเราจะมีความต้องการ่วมกัน แต่โลกนี้มีความเฉพาะเจาะจงมาก เราต้องกาความรัก แต่เราใส่คนที่เราต้องกาจะรักในโลกที่มีคุณภาพของเรา ผู้คนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของโลกนี้ และคนเหล่านี้คือคนที่เราต้องกาติดต่อด้วยมากที่สุด ทฤษฎีการเลือกให้คำอธิบายสำหรับแรงจูงใจของมนุษย์ การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เป็นระบบการจัดส่ง หากทฤษฎีทางเลือกคือทางหลวง การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือยานพาหนะที่ส่งมอบผลิตภัณฑ์ (Wubbolding, 2011, อ้างถึงใน Corey, 2012) ทฤษฎีทางเลือกและการบำบัดด้วยความเป็นจริง โดยเน้นที่การเชื่อมต่อและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เหมาะสำหรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มประเภทต่าง ๆ กลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจวิธีการต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องกาผ่านความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

2.2.4.1 อัดลักษณะแห่งตนตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

Glasser และ Zunin (1973) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบเป็นหนึ่งในลักษณะของผู้ที่มีอัดลักษณะแห่งความสำเร็จ มนุษย์มีความต้องกาที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตนเป็นความต้องกาที่จะรู้สึกว่ามันมีลักษณะบางอย่างที่แตกต่างจากคนอื่น การให้คำปรึกษา

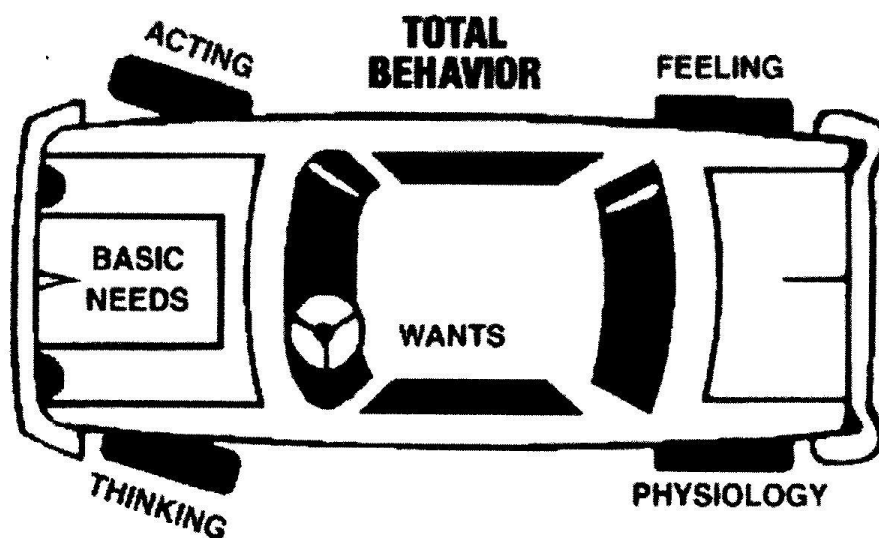
ตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงได้อธิบายเกี่ยวกับอัตลักษณ์ว่า เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลที่แสดงถึงลักษณะ และความหมายที่บุคคลมองเห็นความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่นได้ ซึ่งสังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นส่วนสำคัญที่จะสร้างอัตลักษณ์ของบุคคล ความต้องการที่จะมีเอกลักษณ์นี้เป็นความต้องการทางจิตใจของบุคคลที่ปรากฏอยู่ในทุกวัฒนธรรม (Parritt, 2003) ซึ่งกลาสเซอร์ได้แบ่งอัตลักษณ์ของบุคคลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. อัตลักษณ์แห่งความสำเร็จ (success identity) หมายถึง การที่บุคคลมองเห็นว่าตนเองนั้นมีความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง ตนนั้นมีความสำคัญ มีคุณค่าต่อตัวเองและผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง สามารถมอบความรัก และสามารถรับความรักจากคนอื่น มีความรับผิดชอบและมีความเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตของตนเอง

2. อัตลักษณ์แห่งความล้มเหลว (failure identity) หมายถึง ลักษณะที่บุคคลมองเห็นและประเมินตนเองในด้านที่ไม่ดี จากผู้ที่ไม่สามารถมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้อื่นได้ รู้สึกว่าตนเองไม่มีคนรักที่รัก และไม่ไม่มีใครต้องการ ไร้คุณค่า ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จึงไม่สามารถที่จะรับผิดชอบต่อตนเองหรือทำตามข้อตกลงใด ๆ ขาดความหวังในการมีชีวิตที่ดีกว่าจะปล่อยให้สภาพแวดล้อมหรือผู้อื่นมีอิทธิพลมา ควบคุมชีวิตของตนเอง

2.2.4.2 โลกแห่งคุณภาพ (Quality World) ตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

Burdenski และ Wubbolding (2011) กล่าวว่าความจำเป็นเป็นรากฐานของโลกแห่งคุณภาพ ความต้องการเป็นเรื่องทั่วไป คือ เป็นสิ่งที่เฉพาะเจาะจงและไม่ซ้ำกันสำหรับแต่ละคน เขาเสริมในภายหลังว่า โลกแห่งคุณภาพที่มีความต้องการเฉพาะเกี่ยวข้องกับความต้องการทั่วไปมากขึ้น เป็นโลกที่บุคคลอยากจะอยู่ หนึ่งในนั้นคือต้องการความชัดเจนในตัวเอง การประเมินตนเอง การจัดลำดับความสำคัญ และการพูดคุยกับเพื่อนที่ไว้ใจได้ เพื่อนร่วมงาน สมาชิกในครอบครัว หรือนักบำบัดโลกที่มีคุณภาพนั้นเปรียบเป็นจุดหมายปลายทางที่บุคคลนึกถึงเมื่อเข้าไปในรถยนต์ซึ่งเป็นพฤติกรรมทั้งหมดและออกเดินทางแห่งชีวิต โดยเป็นการเดินทางส่วนตัวและไม่เหมือนใครมุ่งตอบสนองความต้องการพื้นฐานสากลห้าประการ ดังนั้นโลกแห่งคุณภาพที่มีภาพความปรารถนาของจุดหมายปลายทางจึงเป็นเชื้อเพลิงให้กับรถยนต์สำหรับการเดินทางและทำให้การเดินทางเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับความพยายาม โดยบุคคลที่มีความซื่อตรงจะเปิดเผยและซื่อสัตย์ต่อความคิด ความรู้สึกและความรับผิดชอบของตนเอง สามารถกระทำตามค่านิยมของตนเองได้ (Rashid และ Seligman, 2019)



ภาพประกอบ 3 Choice Theory Total Behavior Car

ที่มา: Burdenski, T. K., และ Wubbolding, R. E. (2011). Extending Reality Therapy with Focusing: A Humanistic Road for the Choice Theory Total Behavior Car. International Journal of Choice Theory and Reality Therapy. Vol. XXXI(number 1),15.

โดยใน Glasser's Choice Theory ระบุว่า พฤติกรรมโดยรวมของบุคคลมักถูกแสดงโดยการใช้ Choice Theory Total Behavior Car มาเปรียบเทียบ (Corey, 2009; Gilchrist Banks, 2009; C. Glasser, 1996a, 1996b; Sharf, 2012, Wubbolding, 2011, อ้างถึงใน Burdenski และ Wubbolding, 2011) พฤติกรรมโดยรวมประกอบด้วยสี่องค์ประกอบที่แตกต่างกัน แต่แยกออกไม่ได้ซึ่งเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันเสมอ ซึ่งแสดงเป็นล้อทั้งสี่บนรถยนต์ที่มีพฤติกรรมทั้งหมด รถแสดงพฤติกรรมโดยรวมเป็นสัญลักษณ์ของระบบการจูงใจของมนุษย์และความสำคัญของแต่ละบุคคลที่รับผิดชอบต่อพฤติกรรมทั้งสี่ ประกอบด้วย การกระทำ การคิด ความรู้สึก และ สรีรวิทยา โดยขณะทำและคิด ล้อหน้าทั้งสองล้อของพฤติกรรมโดยรวมของรถจะถูกเน้นเมื่อใช้กระบวนการบำบัดด้วยทฤษฎีเผชิญความจริง ล้อหลังของรถที่เปรียบเป็นความรู้สึกและสรีรวิทยาก็มีความสำคัญอย่างยิ่งเช่นกันเพราะทำหน้าที่เป็นสัญญาณเตือนล่วงหน้าหรือไฟเครื่องยนต์ขัดข้อง บนรถที่มีพฤติกรรมโดยรวมที่บุคคลไม่ได้เคลื่อนที่อย่างราบรื่นไปสู่เป้าหมายที่ต้องการหรือโลกที่มีคุณภาพ ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องการมากที่สุดในชีวิต

ดังนั้น โลกแห่งคุณภาพ (Quality World) จึงเป็นโลกที่บุคคลต้องการความชัดเจนในตัวเอง เปรียบเป็นจุดหมายปลายทางที่บุคคลนึกถึงเมื่อเข้าไปในรถยนต์ซึ่งเป็นพฤติกรรมโดยรวมและออกเดินทางแห่งชีวิต ดังนั้นโลกแห่งคุณภาพที่มีภาพความปรารถนาของจุดหมายปลายทางจึงเปรียบเสมือนเชื้อเพลิงให้กับรถยนต์สำหรับการเดินทางและทำให้การเดินทางเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับความพยายาม โดยบุคคลที่มีความเชื่อตรงจะเปิดเผยและซื่อสัตย์ต่อความคิด ความรู้สึก และความรับผิดชอบของตนเอง สามารถกระทำตามค่านิยมของตนเองได้

2.2.5 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

2.5.5.1 เทคนิควิธีการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง (Wubbolding, 2000, 2008, 2009, 2010, 2011, อ้างถึงใน Corey, 2012) ได้เสนอกระบวนการซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยเรียกว่า WDEP System ที่เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มในการกำหนดเป้าหมายและวางแผนการกระทำไปสู่เป้าหมาย มีรายละเอียดต่อไปนี้

1. ความต้องการ (W: Want) หมายถึง ผู้นำกลุ่มช่วยให้ค้นหาว่า “อะไรคือสิ่งที่คุณต้องการ” ผู้นำกลุ่มต้องใช้ทักษะการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ ย้อนรำลึก กำหนดและระบุรายละเอียดของความต้องการและวิธีการที่ใช้เพื่อให้บรรลุความต้องการ ผู้นำกลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง จึงต้องฝึกฝนการใช้ทักษะการตั้งคำถามเป็นอย่างดี เพื่อให้รู้ว่าจะถามอะไร (What) มีวิธีการถามอย่างไร (How) และควรถามเมื่อใด (When) การใช้คำถามที่เจาะจงตรงประเด็น ในจังหวะเวลาและสถานการณ์จะช่วยให้สมาชิกได้ค้นหาความต้องการและเกิดการประเมินพฤติกรรมปัจจุบันได้ ตรงกันข้ามหากผู้นำกลุ่มถามโดยไร้ทิศทางและใช้คำถามฟุ่มเฟือย อาจก่อให้เกิดความรำคาญ การต่อต้านและการปกป้องตนเองของสมาชิกได้

ในบรรยากาศกลุ่ม สมาชิกได้สำรวจว่าอะไรคือสิ่งที่ตนต้องการอะไรซึ่งตนเองมีอยู่และอะไรบ้างที่ยังไม่ได้รับ การบวนการให้คำปรึกษาจะพุ่งความสนใจไปที่การให้สมาชิกได้ประเมินตนเอง (Self-Evaluation) เพื่อพิจารณาว่าทิศทางของพฤติกรรมอันจะนำไปสู่การตอบสนองความต้องการการประเมินตนเองเป็นเงื่อนไขพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงอันเฉพาะเจาะจง และช่วยลด ความคับข้องใจของสมาชิกได้ คำถามที่ดีจะช่วยให้สมาชิกได้กำหนดจุดมุ่งหมายอย่างชัดเจนว่า อะไรคือสิ่งที่ต้องการ ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มคอยฟังการใช้คำอุปมา (Listen for Metaphors) และแก่นของเรื่อง (Listen for Themes) ของสมาชิกกลุ่มเพื่อคอยฟังความคิด ความรู้สึก และการกระทำต่าง ๆ

2. การกระทำและการกำหนดทิศทาง (D: Doing and Direction) เป็นขั้นของการใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกได้หันมาพิจารณาพฤติกรรมในปัจจุบันของตนว่ากำลังทำอะไรเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ เปรียบได้กับผู้นำกลุ่มถือกระจกเงาเบื้องหน้าสมาชิก โดยไม่ยินยอมให้สมาชิกได้พูดเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอดีตนอกจากเหตุการณ์นั้นๆ จะมีความเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นการมุ่งเน้นไปที่สิ่งสมาชิกได้เผชิญหน้ากับตนเองตาม ความเป็นจริงและผลที่เกิดขึ้นจากการทำพฤติกรรมในปัจจุบัน ดังนั้นปัญหาต้องถูกแก้ไขในปัจจุบันและอนาคตผ่านการวางแผนที่ดี อาจอภิปรายในอดีตบ้างหากช่วยให้สมาชิกได้วางแผนใหม่ให้ดีกว่าเดิม เมื่อใดที่ปัญหาถูกแก้ไขได้ มั่นใจส่งผลให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการปรับความคิดและการเลือกเพื่อแสดงออกได้ดีกว่าเดิม

3. การประเมินตนเอง (E: Self-Evaluation) เป็นการให้สมาชิกได้เผชิญกับผลของพฤติกรรมตนเอง แล้วตัดสินใจว่าพฤติกรรมนั้นมีคุณภาพเพียงใด หากผู้รับคำปรึกษาไม่มีการประเมินตนเอง ก็จะไม่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น การประเมินตนเองจึงเป็นแก่นของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เมื่อผู้รับการบำบัดได้ประเมินตนเองเกี่ยวกับคุณภาพพฤติกรรมแล้ว ก็สามารถพิจารณาได้ว่า อาจเกิดความล้มเหลวอะไรขึ้นในอนาคต และตนสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งใดหากต้องการความสำเร็จ สิ่งสำคัญในขั้นนี้ คือ ผู้นำกลุ่มจะไม่มีการตัดสินพฤติกรรมและไม่รับผิดชอบแทนในการตัดสินใจค่านิยมของเขา

4. การวางแผน (P: Planning) เป็นการช่วยสมาชิกได้กำหนดแผนการปฏิบัติ อันจะนำไปสู่การตอบสนองความต้องการได้ การริเริ่มวางแผนอาจเกิดขึ้นโดยตัวสมาชิกเอง ผู้นำกลุ่ม หรือเป็นความร่วมมือกันของสมาชิกและผู้นำกลุ่ม โดยเริ่มต้นที่การกำหนดเป้าหมายในระยะสั้นก่อนและมีโอกาสประสบความสำเร็จสูง เพื่อให้เกิดความสำเร็จ แล้วความสำเร็จนั้นจะเป็นการเสริมแรงทางบวกต่อการปฏิบัติในระยะยาวต่อไป

2.5.5.2 เทคนิคเพื่อกำหนดและวางแผนไปสู่เป้าหมาย

เพื่อให้เกิดการทำงานร่วมกันระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มในการกำหนดและวางแผนไปสู่เป้าหมาย (Wubbolding & Brickell. 2005; อ้างถึงใน Corey, 2012, :401) และสมาชิกกลุ่มได้พัฒนาการวางแผนที่สามารถตอบสนองความต้องการได้ ผู้วิจัยได้รวบรวมเทคนิคที่เกี่ยวข้อง (Wubbolding. 1966a, 1999; ดวงมณี จงรักษ์, 2549, :307 - 311) ดังนี้

1. รูปแบบการวางแผนตามหลัก SAMI2C3 ตามแนวคิดของ Wubbolding

S	Simple
	• เป็นแผนที่ง่าย ไม่ซับซ้อนยุ่งยาก
A	Attainable
	• เป็นแผนที่สามารถบรรลุได้ ต้องไม่เป็นแผนที่ยากเกินไป
M	Measurable
	• เป็นแผนที่สามารถวัดได้ คือ บอกได้ว่าจะเริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเมื่อไหร่
I	Immediate
	• เป็นแผนสำเร็จได้รวดเร็วที่สุด
I	Involve
	• เป็นแผนที่สามารถเข้าไปมีส่วนร่วมในการวางแผนได้
C	Controlled by Client
	• แผนจะถูกควบคุมโดยตัวเอง ไม่ขึ้นอยู่กับผู้อื่น
C	Committed to
	• ต้องสัญญาว่าจะนำไปปฏิบัติ
C	Consistent
	• แผนที่วางไว้ต้องนำไปปฏิบัติซ้ำ ๆ หรือปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ภาพประกอบ 4 การวางแผนตามหลัก SAMI2C3

2. เทคนิคการพัฒนาทักษะ (Skill Development) จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาเพื่อตอบสนองความต้องการได้ เช่น สอนให้คิดอย่างมีเหตุผล การวางแผนที่ดี และพฤติกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาทางอารมณ์

3. เทคนิคคอยฟังการใช้คำอุปมา (Listen for Metaphors) คำอุปมาที่ผู้รับการปรึกษาใช้สะท้อนถึงปัญหาที่เขาประสบอยู่ ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรฟังอย่างเพิกเฉย แต่ควรนำอุปมานั้นมาตอบสนองเพื่อเป็นการเสนอแนวทางเลือกหรือการมีพฤติกรรมใหม่ของผู้รับการปรึกษา

4. เทคนิคการรับผลที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ (Natural Consequences) โดยควรเชื่อว่าบุคคลควรมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตน ดังนั้นเขาควรได้รับผลที่เกิดขึ้น แต่จะไม่ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมที่กระทำผิด จะเน้นให้ผู้รับการปรึกษาเลือกแสดงพฤติกรรมที่

แตกต่างจากเดิม ทั้งนี้จะไม่สนับสนุนการพูดแก้ตัว หรือลงโทษหากผู้รับการศึกษามีพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบอีก

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ

มัลลวีร์ อุดุลวัฒน์ศิริ (2016) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อการพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลอง มีคะแนนทักษะการจัดการกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โชคชัย ทัพทวิ (2558) ได้ศึกษาการเสริมสร้างความเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของผู้ดูแลผู้ติดยาเสพติดในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ผลการวิจัยพบว่า เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลผู้ติดยาเสพติดมีความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ.05

เจรจา เดชแสง (2559) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีการจัดการชีวิตด้านการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านการเลือกและด้านการปฏิบัติที่เหมาะสมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และด้านการชดเชยหรือทดแทนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จริยา อัสวพรชกุล และคนอื่น ๆ (2558) ได้ศึกษาการเสริมสร้างพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการกับนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัย พบว่า พลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเพิ่มขึ้นมากกว่าพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการทำสนทนากลุ่มเฉพาะ พบว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพราะได้เรียนรู้ และมีประสบการณ์ในการเสริมสร้างพลังทางบวก

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยในแต่ละระยะ ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูลและการดำเนินการทดลอง
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ระยะที่ 1 การศึกษาความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาฉะเชิงเทรา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ทั้งหมดจำนวน 8 โรงเรียน ปีการศึกษา 2563 ภาคเรียนที่ 2 จำนวน 5,704 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาฉะเชิงเทรา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ปีการศึกษา 2563 ภาคเรียนที่ 2 ทั้งหมดจำนวน 366 คน ที่ผู้วิจัยใช้การกำหนดสัดส่วนประชากรกับกลุ่มตัวอย่างตามตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie และ Morgan, 1970) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) ดังนี้

ขั้นที่ 1 ใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) เพื่อจำแนกออกเป็นโรงเรียนในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาฉะเชิงเทรา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทราทั้ง 8 แห่ง ตามสัดส่วนประชากรในโรงเรียน

ขั้นที่ 2 ใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) เพื่อจำแนกระดับชั้น ได้แก่ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยกำหนดจำนวนตามสัดส่วนจากการสุ่มในขั้นที่ 1

ขั้นที่ 3 ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

โรงเรียน	จำนวนนักเรียน (ประชากร)	จำนวนนักเรียน (กลุ่มตัวอย่าง)
โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์	2,061	130
โรงเรียนดัดดรุณี	1,409	89
โรงเรียนวัดโสธรวรารามวรวิหาร	1,035	65
โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ 2	745	47
โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ 3 ชนะสงสารวิทยา	183	12
โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาเบ็ริงวิสุทธาธิบดี	175	11
โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ 5	27	5
โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ ฉะเชิงเทรา	69	7
รวม	5,704	366

ระยะที่ 2 การเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาฉะเชิงเทรา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักเรียนระยะที่ 1 ที่มีคะแนนความกล้าหาญตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

จำนวน 16 คน แล้วสุ่มจัดกลุ่ม (random assignment) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 8 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. แบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัย ดังนี้

1. แบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

1.1 แบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1.1.1 ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอและได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ SWUEC-G-074/2563E

1.1.2 ผู้วิจัยศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับความกล้าหาญจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากนั้นสัมภาษณ์คุณลักษณะของความกล้าหาญกับตัวแทนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 5 คน แล้วกำหนดนิยามศัพท์เฉพาะของความกล้าหาญและคุณลักษณะที่เข้มแข็งคล้ายกัน (Characteristic strength) ทั้ง 4 ด้านของความกล้าหาญตามแนวคิดของปีเตอร์สันและเซลิกันแมน (Peterson และ Seligman, 2004)

1.1.3 ผู้วิจัยได้นำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์ เกี่ยวกับคุณลักษณะที่เข้มแข็งคล้ายกันของความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมาสร้างข้อคำถาม โดยแบบวัดความกล้าหาญจะมีลักษณะเป็นมาตรวัดแบบประมาณค่า (Rating Scale) โดยแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่ จริงมากที่สุด จริงมาก ปานกลาง จริงน้อย จริงน้อยที่สุด จำนวน 40 ข้อ

1.1.4 ผู้วิจัยนำข้อคำถามในแบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษา คือ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ พิจารณา ก่อนนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากนั้นนำมาวิเคราะห์เพื่อหา

ค่าความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ได้ค่าอยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 และปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

1.1.5 เมื่อจัดทำเสร็จ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้แล้วนำไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน

1.1.6 ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ไปหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้การหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation) ได้ค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.21 - 0.64 โดยแบบวัดความกล้าหาญฉบับสมบูรณ์มีข้อคำถามทั้งหมด 36 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .88

1.1.7 ผู้วิจัยนำแบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ทำการจัดพิมพ์แบบวัดฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปเก็บข้อมูลกับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาต่อไป

ตัวอย่าง แบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

คำชี้แจง

1. แบบวัดฉบับนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

2. แบบวัดฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

1) ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล

2) แบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 36 ข้อ

3. แบบวัดฉบับนี้ใช้สำหรับการศึกษาวิจัยเท่านั้น การตอบแบบวัดนี้จะไม่มีความกระทบต่อนักเรียนแต่อย่างใด แต่จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาความกล้าหาญให้กับนักเรียน จึงขอความกรุณานักเรียนให้ตอบให้ตรงกับความรู้สึกนักเรียนมากที่สุด และโปรดตอบแบบวัดให้ครบทุกข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดกรอกข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคลของนักเรียนลงในช่องว่างด้วยการทำเครื่องหมาย ✓

1. เพศ ชาย หญิง

2. ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 5 6

3. โรงเรียน

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ | <input type="checkbox"/> โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ 3 ชนะสงสารวิทยา |
| <input type="checkbox"/> โรงเรียนดัดดรุณี | <input type="checkbox"/> โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาเบริ่งวิสุทธิาธิบัติ |
| <input type="checkbox"/> โรงเรียนวัดโสธรวรารามวรวิหาร | <input type="checkbox"/> โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ 5 |
| <input type="checkbox"/> โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ 2 | <input type="checkbox"/> โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ ฉะเชิงเทรา |

ตอนที่ 2 แบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของนักเรียนมากที่สุด

- | | |
|----------------|---|
| จริงมากที่สุด | หมายถึง ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักเรียนมากที่สุด |
| จริงมาก | หมายถึง ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักเรียนมาก |
| ปานกลาง | หมายถึง ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักเรียนปานกลาง |
| จริงน้อย | หมายถึง ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักเรียนน้อย |
| จริงน้อยที่สุด | หมายถึง ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักเรียนน้อยที่สุด |

ตาราง 2 ตัวอย่างแบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

คำถาม	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
ด้านความกล้า					
0 นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง โดยไม่ คำพูดที่ไม่ทำร้ายจิตใจผู้ฟัง					
ด้านความเพียร					
0 นักเรียนมีการกำหนดระยะเวลาที่ต้องการทำ เป้าหมายให้สำเร็จ					

ตาราง 2 (ต่อ)

คำถาม	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
ด้านความซื่อตรง					
0 นักเรียนรู้ว่าตนเองชอบและถนัดสิ่งใด					
ด้านพลังใจ					
0 เมื่อมีความคิดแง่ลบเกิดขึ้น นักเรียนพยายามทดแทน ด้วยการคิดบวกกับตัวเอง					

1.2 เกณฑ์การให้คะแนน

ตาราง 3 เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ 2 ลักษณะ คือ ข้อความทางบวก และข้อความทางลบ

คำถาม	จริงมากที่สุด	จริงมาก	ปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
ข้อความทางบวก	5	4	3	2	1
ข้อความทางลบ	1	2	3	4	5

1.3 เกณฑ์การแปลผล

เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยคะแนนความกล้าหาญ ตามแนวทางของ
บุญใจ ศรีสถิตยัณราภรณ์ (2555) มีดังนี้

4.51 – 5.00 หมายถึง นักเรียนมีความกล้าหาญระดับมากที่สุด

3.51 – 4.50 หมายถึง นักเรียนมีความกล้าหาญระดับมาก

2.51 – 3.50 หมายถึง นักเรียนมีความกล้าหาญระดับปานกลาง

1.51 – 2.50 หมายถึง นักเรียนมีความกล้าหาญระดับน้อย

1.00 – 1.50 หมายถึง นักเรียนมีความกล้าหาญระดับน้อยที่สุด

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ

2.1 ศึกษาค้นเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งเทคนิค กระบวนการ ทฤษฎีการให้
คำปรึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความ

กล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยกำหนดเนื้อหาและขั้นตอนการให้คำปรึกษาให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

2.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากนั้นนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษา คือ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุปบล และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ พิจารณาก่อนนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและหาค่าความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ของการวิจัย กับเนื้อหาวิธีการ (IOC) ได้ค่าอยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 จากนั้นปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

2.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ไปทดลองใช้ (try out) จำนวน 4 ครั้ง กับนักเรียนที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คนเพื่อปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมก่อนนำไปทดลองจริงกับกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4 ตัวอย่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	แนวคิด/ทักษะ/เทคนิค
1	การปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน 2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเสริมสร้างความกล้าหาญโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกร่วมกำหนดข้อตกลงและข้อปฏิบัติในการเข้าร่วมกลุ่ม เกี่ยวกับบทบาทของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ตาราง	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง	1. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ 2. เทคนิคเชิงสร้างสรรค์ 3. เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) 4. การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม	แนวคิด/ทักษะ/ เทคนิค
		วัน เวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ในการให้คำปรึกษา ตลอดจนการเก็บรักษาความลับ		(Unconditional positive regard)
2	สำรวจ พลังที่ หายไป (ความกล้า ด้าน อารมณ์ ความรู้สึก)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมิน เชิงสำรวจและตระหนักรู้ดีลาชีวิต ตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจ ที่มาความกล้าด้านอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง	1. ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม แบบแอดเลอร์ 2. ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง	1.1 เทคนิค บรรยากาศ ครอบครัว (Family Constellation) 1.2 รูปแบบชีวิต (Style of life) 1.3 การระลึก ความทรงจำในวัย เด็ก (Early Recollections) 2.1 เทคนิคการฟัง อย่างใส่ใจ (Active Listening) 2.2 การยอมรับ ทางบวกอย่างไม่มี เงื่อนไข (Unconditional positive regard)

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม	แนวคิด/ทักษะ/ เทคนิค
3	ปลุกพลัง ความกล้า (ความ กล้าด้าน อารมณ์ ความรู้สึก)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนัก ว่าความผิดพลาดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ได้ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ปลุกพลัง ความกล้าด้านอารมณ์ ความรู้สึก ของตนเอง	1. ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม แบบแอดเลอร์ 2. ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง	1.1 เทคนิคการเป็น ตัวแบบ (Modeling) 1.2 เทคนิคการ สร้างจินตภาพ (Creating Images) 1.3 เทคนิคการ สร้างคำถามสมมติ (Asking “The Questions”) 1.4 เทคนิคการให้ กำลังใจ (Encouragement) 2.1 เทคนิคการฟัง อย่างใส่ใจ (Active Listening) 2.2 การยอมรับ ทางบวกอย่างไม่มี เงื่อนไข (Unconditional positive regard)

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม	แนวคิด/ทักษะ/ เทคนิค
4	สำรวจ ความคิด ความเชื่อ (ความกล้า ด้านความคิด ความเชื่อ)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึก โต้แย้ง และแยกแยะความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจ ความคิด ความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุสมผลที่ทำให้เกิด พฤติกรรมไม่กล้าของตนเอง	1. ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม แบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) 2. ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง	1.1 การสอนทฤษฎี A-B-C 1.2 เทคนิคการ โต้แย้งกับความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational Belief) 1.3 เทคนิคการให้ การบ้านด้านการ คิด (Cognitive Homework) 2.1 เทคนิคการฟัง อย่างใส่ใจ (Active Listening) 2.2 การยอมรับ ทางบวกอย่างไม่มี เงื่อนไข (Unconditional positive regard)

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม	แนวคิด/ทักษะ/ เทคนิค
5	ปลุกพลัง ความกล้า (ความ กล้าด้าน ความคิด ความเชื่อ)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ปลุกพลัง ความกล้าด้านความคิด ความเชื่อที่ สมเหตุสมผลของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าถึง อารมณ์ของตนเอง สามารถมองเห็นพลังที่สามารถ เปลี่ยนแปลงได้	1. ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม แบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) 2. ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง	1.1 เทคนิคด้าน อารมณ์ โดยใช้ เทคนิคการยอมรับ อย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) 1.2 เทคนิคทาง ความคิด โดยใช้ เทคนิคการสอนใน การเผชิญกับการ พูดกับตนเอง (Teaching coping self- statement) 2.1 เทคนิคการฟัง อย่างใส่ใจ (Active Listening) 2.2 การยอมรับ ทางบวกอย่างไม่มี เงื่อนไข (Unconditional positive regard)

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม	แนวคิด/ทักษะ/ เทคนิค
6	ชื่อตรงต่อ ตนเอง (ความชื่อตรง ด้าน พฤติกรรม)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักใน ความต้องการของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มชื่อตรงต่อ ความต้องการของตนเอง	1. ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความ จริง 2. ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง	1.1 แนวคิดโลก แห่งคุณภาพ (Quality World) 1.2 แนวคิด Choice Theory Total Behavior Car ระบบ WDEP 2.1 เทคนิคการฟัง อย่างใส่ใจ (Active Listening) 2.2 การยอมรับ ทางบวกอย่างไม่มี เงื่อนไข (Unconditional positive regard)
7	ความเพียร (ความเพียร ด้าน พฤติกรรม)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีการ วางแผนไปสู่เป้าหมายได้อย่าง เป็นระบบ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความ ตั้งใจไม่ล้มเลิกแผนการและตั้ง มั่นในความเพียรของตนเอง	1. ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความ จริง	1.1 ระบบ WDEP โดยใช้การวางแผน ตามหลัก SAMI2C3 1.2 เทคนิคการ พัฒนาทักษะ (Skill Development)

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม	แนวคิด/ทักษะ/ เทคนิค
			2. ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง	2.1 เทคนิคการฟัง อย่างใส่ใจ (Active Listening) 2.2 การยอมรับ ทางบวกอย่างไม่มี เงื่อนไข (Unconditional positive regard)
8	ผลของความ เพียร (ความเพียร ด้าน พฤติกรรม)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนัก และเชื่อมั่นต่อความสำเร็จที่เกิด จากความเพียรในการลงมือ ปฏิบัติ 2. เพื่อให้กำลังใจและกระตุ้น สมาชิกกลุ่มให้ลงมือปฏิบัติตาม แผนที่วางไว้	1. ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม แบบแอดเลอร์ 2. ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริง 3. ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง	1.1 การให้กำลังใจ (Encouragement) 2.1 การรับผลที่ เกิดขึ้นตาม ธรรมชาติ (Natural Consequences) 3.1 เทคนิคการฟัง อย่างใส่ใจ (Active Listening) 3.2 การยอมรับ ทางบวกอย่างไม่มี เงื่อนไข (Unconditional positive regard)

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม	แนวคิด/ทักษะ/ เทคนิค
9	สิ่งนี้ถึง กี่ครั้ง ก็มีพลังใจ	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็น ความสำคัญของการมองโลกใน แง่ดี สามารถสร้างกำลังใจให้ ตนเองต่อทุกสถานการณ์ที่เผชิญ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความ เชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญ กับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาได้	1. ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม แบบแอดเลอร์ 2. ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง	1.1 การให้กำลังใจ (Encouragement) 2.1 เทคนิคการฟัง อย่างใส่ใจ (Active Listening) 2.2 การยอมรับ ทางบวกอย่างไม่มี เงื่อนไข (Unconditional positive regard)
10	ปัจเจกนิเทศ (การส่งต่อ พลังใจ และยุติกลุ่ม)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการส่ง ต่อพลังใจกันภายในกลุ่มของ สมาชิก 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่ ได้เรียนรู้ภายในกลุ่มเกี่ยวกับ ความกล้าหาญ สามารถนำ ความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้และ ก้าวต่อไปในประสบการณ์ใหม่ ของชีวิตได้อย่างมีความสุข	1. ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม แบบแอดเลอร์ 2. ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง	1.1 การให้กำลังใจ (Encouragement) 2.1 เทคนิคการฟัง อย่างใส่ใจ (Active Listening) 2.2 การยอมรับ ทางบวกอย่างไม่มี เงื่อนไข (Unconditional positive regard)

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการดำเนินการทดลอง

1. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1.4.1 ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อทำหนังสือขออนุญาตผู้บริหารโรงเรียนในการเก็บข้อมูลจากนักเรียน

1.4.2 นำแบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายไปเก็บข้อมูลกับนักเรียน จากนั้นนำแบบวัดที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมาตรวจสอบและคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์ได้แบบวัดที่มีความสมบูรณ์จำนวน 36 ข้อ แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

2. การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามขั้นตอน ดังนี้

2.1 ขั้นก่อนการทดลอง

2.1.1 ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความกล้าหาญที่ได้พัฒนาขึ้นจำนวน 36 ข้อไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 366 คน หลังจากนั้นข้อมูลที่ได้จากแบบวัดไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสถิติสำเร็จรูปโดยใช้การคำนวณหาค่าสถิติพื้นฐาน เพื่อวิเคราะห์ระดับความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา

2.1.2 ผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจงนักเรียนที่มีคะแนนความกล้าหาญตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษา จำนวน 16 คน และเก็บคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) ไว้

2.1.3 ผู้วิจัยได้สุ่มจัดกลุ่ม (random assignment) กลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

2.2 ขั้นดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง และกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.3 ขั้นหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 16 คน ทำการทดสอบ โดยการใช้แบบวัดความกล้าหาญอีกครั้ง แล้วนำคะแนนที่ได้ทำให้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

2.4 นำคะแนนที่ได้จากก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ทั้งของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

2.5 หลังจบการทดลองแล้ว ผู้วิจัยได้ให้ความรู้เรื่องความกล้าหาญแก่กลุ่มควบคุม

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. แบบแผนการวิเคราะห์ข้อมูล

การทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองโดยใช้แบบกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Design) โดยแบบแผนการทดลองมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้มาจากการสุ่ม อย่างละ 1 กลุ่ม ทำการทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลองทั้งสองกลุ่ม (Non-randomized Control Group Pretest- Posttest Design) (พรวรรณี ลีกิจวัฒน์, 2558) ซึ่งมีแบบแผนการทดลองดังนี้

ตาราง 5 แบบแผนการทดลองแบบมีกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้มาจากการสุ่ม มีการวัดก่อนและหลังการทดลอง (Nonrandomized Control Group Pretest- Posttest Design)

กลุ่มตัวอย่าง	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
E	T_{1E}	X	T_{2E}
C	T_{1c}		T_{2C}

ความหมายของสัญลักษณ์

E	แทน	กลุ่มทดลอง (Experimental Group)
C	แทน	กลุ่มควบคุม (Control Group)
T_{1E}	แทน	การสอบก่อนที่จะจัดกระทำทดลอง (Pretest)
T_{2E}	แทน	การสอบหลังจากที่จัดกระทำทดลอง (Posttest)
T_{1c}	แทน	การสอบก่อนที่จะจัดกระทำทดลอง (Pretest)
T_{2C}	แทน	การสอบหลังจากที่จัดกระทำทดลอง (Posttest)
X	แทน	การจัดกระทำ (Treatment) โดยรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 สถิติพื้นฐาน ประกอบด้วย

2.1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

2.1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2.2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ประกอบด้วย

2.2.1 การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรวัดดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC)

2.2.2 การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของข้อคำถามความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) ซึ่งหาได้จากสูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Coefficient Correlation)

2.2.3 การหาค่าความเชื่อมั่นของความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งหาได้จากสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Coefficient Cronbach's Alpha)

2.3 สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

2.3.1 เปรียบเทียบคะแนนความกล้าหาญก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าสถิติ t-test for Dependent Samples

2.3.2 เปรียบเทียบคะแนนความกล้าหาญ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าสถิติ t-test for Independent Samples

บทที่ 4 ผลการดำเนินงานวิจัย

ในการวิจัยข้อมูล ผู้วิจัยแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามหัวข้อดังนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
MD	แทน	ผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference)
t	แทน	ค่าสถิติ t ที่ใช้พิจารณาใน Distribution
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูล 4 ขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

1.1 ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากแบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไป จำแนกตามสถานศึกษา ระดับชั้น และเพศ ดังตาราง 6

ตาราง 6 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดความกล้าหาญของนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (n = 366)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	99	27.05
หญิง	267	72.95
รวม	366	100
2. ระดับชั้น		
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	118	32.24
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	123	33.61
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	125	34.15
รวม	366	100
3. โรงเรียน		
โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์	130	35.52
โรงเรียนดัดดรุณี	89	24.32
โรงเรียนวัดโสธรวรารามวรวิหาร	65	17.76
โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ 2	47	12.84
โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ 3 ชนะสงสารวิทยา	12	3.28
โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาเป็ริงวิสุทธาธิบดี	11	3.01
โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ 5	5	1.37
โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ ฉะเชิงเทรา	7	1.91
รวม	366	100

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 6 พบว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 72.95 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 27.05 เมื่อพิจารณาจากระดับชั้น พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 34.15 รองลงมาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 33.61 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 32.24 ตามลำดับ

โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ คิดเป็นร้อยละ 35.52 รองลงมาคือ โรงเรียนดัดดรุณี คิดเป็นร้อยละ 24.32 โรงเรียนวัดโสธรวรารามวรวิหาร คิดเป็นร้อยละ 17.76 โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ 2 คิดเป็นร้อยละ 12.84 โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ 3 ชนะสงครามวิทยา คิดเป็นร้อยละ 3.28 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาเป็ริงวิสุทธิธำมดี คิดเป็นร้อยละ 3.01 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ ฉะเชิงเทรา คิดเป็นร้อยละ 1.91 และโรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ 5 คิดเป็นร้อยละ 1.37 ตามลำดับ

1.2 ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากแบบวัดความกล้าหาญของนักเรียน มาวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อทำการศึกษาความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ($n = 366$) ซึ่งมีรายละเอียดดังตาราง 7

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความกล้าหาญของนักเรียน ($n = 366$)

คุณลักษณะของความกล้าหาญ	M	SD	การแปลผล
1. ด้านความกล้า	3.78	.52	มาก
2. ด้านความเพียร	3.64	.54	มาก
3. ด้านความซื่อตรง	3.78	.51	มาก
4. ด้านพลังใจ	3.70	.54	มาก
ความกล้าหาญโดยรวม	3.73	.53	มาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 7 พบว่า นักเรียน กลุ่มตัวอย่าง มีความกล้าหาญอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับที่ 3.73 และอยู่ในระดับมากทั้ง 4 ด้าน เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ด้านความกล้าและด้านความซื่อตรง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ .52 และ .51 ตามลำดับ

รองลงมาคือ ด้านพลังใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ .54 และด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนน้อยที่สุด คือ ความเพียร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.64 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ .54 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความกล้าหาญของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยใช้สถิติ t-test แบบไม่อิสระต่อกัน (t-test for dependent samples) มาใช้ในการทดสอบสมมติฐานของการวิจัยครั้งนี้ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานในการวิจัยข้อที่ 1 ที่ว่า “หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีความกล้าหาญมากกว่าก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม” ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบดังแสดงในตาราง 8

ตาราง 8 การเปรียบเทียบความกล้าหาญของนักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม (n = 8)

คุณลักษณะของ ความกล้าหาญ	ก่อนทดลอง (n=8)		หลังทดลอง (n=8)		MD	t	p-value
	M	SD	M	SD			
1. ด้านความกล้า	3.13	.52	4.00	.39	.18	-4.74**	.00
2. ด้านความเพียร	2.81	.17	4.05	.40	.15	-8.06**	.00
3. ด้านความซื่อตรง	3.01	.51	4.06	.39	.25	-4.16**	.00
4. ด้านพลังใจ	2.74	.30	4.29	.43	.14	-11.04**	.00
ความกล้าหาญโดยรวม	2.91	.20	4.10	.33	.11	-11.11**	.00

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 8 พบว่า หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีความกล้าหาญสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกับคุณลักษณะทั้ง 4 ด้านของความกล้าหาญ ที่ประกอบด้วย ด้านความกล้า ด้านความเพียร ด้านความซื่อตรง และด้านพลังใจ ก็สูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความกล้าหาญของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์โดยการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบตามสมมติฐานในการวิจัยข้อที่

2 ที่ว่า “นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความกล้าหาญมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม”

ในเบื้องต้น ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality) โดยใช้สถิติ Shapiro-Wilk test พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกลุ่มทดลองก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม มีนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .86 ค่าเฉลี่ยคะแนนความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง มีนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .20 แสดงถึง ค่าเฉลี่ยคะแนนความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีการแจกแจงแบบปกติซึ่งไม่เป็นการฝ่าฝืนข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ t-test ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำสถิติ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for Independent samples) มาใช้ทดสอบเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากนั้น ผู้วิจัยได้นำค่าเฉลี่ยคะแนนของแบบวัดความกล้าหาญของนักเรียน ทั้งโดยรวมและคะแนนรายด้าน ทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง จำนวน 16 คน มาเปรียบเทียบดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 การเปรียบเทียบความกล้าหาญของนักเรียน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง โดยใช้สถิติ t-test ที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for Independents samples) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตาราง 9 การเปรียบเทียบความกล้าหาญของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

คุณลักษณะของ ความกล้าหาญ	ก่อนการทดลอง				t	p-value
	กลุ่มทดลอง (n=8)		กลุ่มควบคุม (n=8)			
	M	SD	M	SD		
1. ด้านความกล้า	3.13	.52	2.83	.26	1.44	.17
2. ด้านความเพียร	2.81	.17	2.82	.10	-.18	.86
3. ด้านความซื่อตรง	3.01	.51	2.88	.14	.74	.47
4. ด้านพลังใจ	2.74	.30	2.60	.17	1.15	.27
ความกล้าหาญโดยรวม	2.91	.20	2.78	.10	1.69	.11

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 9 พบว่า ความกล้าหาญของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ไม่มีความแตกต่างกันหรือแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งโดยรวมและรายด้าน เห็นได้ว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความกล้าหาญใกล้เคียงกัน

3.2 การเปรียบเทียบความกล้าหาญของนักเรียน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยใช้สถิติ t-test ที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for Independents samples) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตาราง 10 การเปรียบเทียบความกล้าหาญของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

คุณลักษณะของความกล้าหาญ	หลังการทดลอง				t	p-value
	กลุ่มทดลอง (n=8)		กลุ่มควบคุม (n=8)			
	M	SD	M	SD		
1. ด้านความกล้า	4.00	.39	3.19	.28	4.82**	.00
2. ด้านความเพียร	4.05	.40	2.94	.28	6.46**	.00
3. ด้านความซื่อตรง	4.06	.39	2.82	.19	8.02**	.00
4. ด้านพลังใจ	4.29	.43	2.92	.35	7.03**	.00
ความกล้าหาญโดยรวม	4.10	.33	2.96	.10	9.43**	.00

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 10 พบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีคะแนนความกล้าหาญสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกับคุณลักษณะทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย ความกล้า ความเพียร ความซื่อตรง และพลังใจ สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของงานวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. ศึกษาความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เปรียบเทียบความกล้าหาญของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เปรียบเทียบความกล้าหาญของนักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาฉะเชิงเทรา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ทั้งหมดจำนวน 8 โรงเรียน ปีการศึกษา 2563 ภาคเรียนที่ 2 จำนวน 5,704 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาฉะเชิงเทรา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ปีการศึกษา 2563 ภาคเรียนที่ 2 ทั้งหมดจำนวน 366 คน ที่ผู้วิจัยใช้การกำหนดสัดส่วนประชากรกับกลุ่มตัวอย่างตามตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie และ Morgan, 1970) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling)

ระยะที่ 2 การเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาฉะเชิงเทรา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักเรียนระยะที่ 1 ที่มีคะแนนความกล้าหาญตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

จำนวน 16 คน แล้วสุ่มจัดกลุ่ม (random assignment) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 8 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. ตัวแปรตาม คือ ความกล้าหาญ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบวัดความกล้าหาญ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ คือ จริงมากที่สุด จริงมาก จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด มีทั้งหมด 4 คุณลักษณะ จำนวน 36 ข้อ โดยต้องมีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะอยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .21 - .64 และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ เท่ากับ .88
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ โดยนำรายละเอียดขั้นตอน ทฤษฎี/เทคนิค และวิธีการดำเนินการให้คำปรึกษา ให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท ตรวจสอบรายละเอียดและความถูกต้อง เมื่อเสร็จสิ้นจึงนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องของนิยามศัพท์เฉพาะวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีการดำเนินการ ของรายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง (Index of Consistency : IOC) ได้ค่าอยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 จากนั้นผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขก่อนการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และมีความคล้ายคลึงกันเพื่อนำมาพัฒนาให้พร้อมใช้กับกลุ่มทดลอง

การดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ขอและได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ SWUEC/E-G074/2563 จากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบวัดความกล้าหาญที่ได้พัฒนาขึ้น จำนวน 36 ข้อ ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 366 คน ซึ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต ๑๖ อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา หลังจากนั้นข้อมูลที่ได้จากแบบวัดไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสถิติสำเร็จรูปเพื่อวิเคราะห์ระดับความกล้าหาญที่มีค่าเฉลี่ย

ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษา จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน และเก็บคะแนนก่อนการทดลอง จากนั้นทดลองโดยการให้คำปรึกษากลุ่มในกลุ่มทดลองจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง หลังการทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

การจัดกระทำข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนการหาคุณภาพเครื่องมือผู้วิจัยหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความกล้าหาญเป็นรายข้อ และใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความกล้าหาญ และสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ t-test for Dependent samples และ t-test for Independent samples

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก
2. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความกล้าหาญมากขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกับคุณลักษณะที่เข้มแข็งคล้ายกันทั้ง 4 ด้านของความกล้าหาญประกอบด้วย ความกล้า ความเพียร ความซื่อตรง และพลังใจ มากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความกล้าหาญสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่ ความกล้า ความเพียร ความซื่อตรง และพลังใจ มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยคำให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. การศึกษาความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากผลการวิจัยที่พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความกล้าหาญโดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงที่สุด คือ ความกล้าความซื่อตรง พลังใจ และความเพียร ตามลำดับนั้นอาจเป็นเพราะนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง คือ อายุ 16 ถึง 19 ปี เป็นวัยที่มีความต้องการเป็นอิสระ อยากทำสิ่งที่ตนเองพิจารณาแล้วว่าดี ต้องการตัดสินใจด้วยตนเอง เริ่มมีความคิดอ่านเป็นของตนเอง อยากรู้อยากลอง มีพัฒนาการทางด้านความคิด ทำทาง คำพูด การแสดงออก นอกจากนี้ เพ็ญนภา กุลนภาดล (2560) ได้กล่าวว่า วัยรุ่นที่สามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติในการค้นหาตนเองได้จะมีลักษณะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการใช้สติปัญญาเผชิญกับเหตุการณ์ในชีวิตมากกว่าอารมณ์ เลือกเผชิญหน้ากับปัญหามากกว่าเป็นผู้ที่หลีกเลี่ยงปัญหา รู้เท่าทันธรรมชาติของตนและรู้สึกรู้สีกว่าตนเองสามารถพึ่งและช่วยเหลือตนเองได้ดี ขณะที่ เซลิกแมน (Martin E. P. Seligman; อ้างถึงใน Snyder และ Lopez, 2002) กล่าวว่า ความกล้าหาญเป็นคุณลักษณะของมนุษย์ที่ทำหน้าที่เป็นตัวรองรับความเจ็บป่วยทางจิตใจได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับความกล้าหาญของปีเตอร์สันและเซลิกแมน (Peterson และ Seligman, 2004) ที่กล่าวว่า จุดแข็งของความกล้าหาญนำมาซึ่งความตั้งใจที่จะบรรลุเป้าหมายเมื่อเผชิญหน้ากับอุปสรรคทั้งภายนอกและภายใน จะเห็นได้ว่าจากแนวคิดดังกล่าวได้สอดคล้องกับผลการศึกษาความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก

2. ผลของการเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากผลการวิจัยที่พบว่า หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความกล้าหาญมากกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 และเมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน ได้แก่ ความกล้า ความเพียร ความซื่อตรง และพลังใจ มีคะแนนมากกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 งานวิจัยในครั้งนี้พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 และเมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน ได้แก่ ความกล้า ความเพียร ความซื่อตรง และพลังใจ ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้ ทั้งนี้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการช่วยเหลือนักเรียนให้เกิดการพัฒนาสัมพันธภาพอันจะนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง เข้าใจตนเอง มีความรับผิดชอบที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง กล้าเผชิญความจริง สามารถกำหนดและวางแผนไปสู่เป้าหมาย โดยสามารถ

เผชิญกับอุปสรรคและความล้มเหลวต่อไปได้อย่างมุ่งมั่น ซึ่งกระบวนการกลุ่มจะช่วยเพิ่มความกล้าหาญให้กับนักเรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของ จริญญา อัครพรเชษฐกุล และคนอื่น ๆ (2558) ที่ศึกษาการเสริมสร้างพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยการให้คำปรึกษาปรึกษาในกลุ่มแบบบูรณาการ พบว่า หลังการทดลองและหลังการติดตามผล พลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นรายด้านความกล้าหาญเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมาก ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาปรึกษาในกลุ่มสามารถเสริมสร้างความกล้าหาญได้ และเมื่อพิจารณาเป็นรายได้ พบว่านักเรียนได้รับการเสริมสร้างดังนี้

2.1 ด้านความกล้า

การให้คำปรึกษาปรึกษาในกลุ่มในคุณลักษณะที่เข้มแข็งคล้ายกันของความกล้าหาญ ด้านความกล้า ซึ่งเป็นคุณลักษณะแรก หลังจากการให้คำปรึกษาปรึกษาในกลุ่มแล้ว พบว่า นักเรียนมีความกล้าสูงขึ้น อาจเป็นเพราะผู้วิจัยได้เนนการ ดังนี้

2.1.1 สำนวความกล้าด้านอารมณ์ ความรู้สึก ในการให้คำปรึกษาปรึกษาครั้งที่ 2 โดยใช้เทคนิคบรรยากาศครอบครัว (Family Constellation) รูปแบบชีวิต (Style of life) และการระลึกความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollections) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาปรึกษาแบบแอลเลอร์ เพื่อสำนวนโครงสร้างทางสังคมของครอบครัว ระบบความสัมพันธ์ในการพัฒนาความตระหนักู้ในตนเอง (Power และ Griffith, 1987, อ้างถึงใน Corey, 2012) วิเคราะห์และประเมินเพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนบรรยากาศครอบครัวตนเอง ลำดับการเกิด มุมมองของสมาชิกที่มีต่อพ่อแม่ พี่น้อง สมาชิกภายในบ้าน และสำนวนภูมิหลังครอบครัว รูปแบบชีวิตและความต่อเนื่องของชีวิตบนพื้นฐานที่มีความคิดผิดพลาดในตรรกะส่วนตัว (Private Logic) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) (Corey, 2012) ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Rogers, 1961, 1977, อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) เพื่อให้เกิดการสร้างบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ให้ความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สมาชิกสามารถสำนวน ค้นหา และเปิดเผยตนเอง พบว่า สมาชิกกลุ่มได้ประเมินเชิงสำนวนและตระหนักู้ลีลาชีวิตตนเอง และได้สำนวนที่มาความกลัวด้านอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง ตัวอย่างเช่น สมาชิกคนที่ 4 มีรูปแบบชีวิตแบบที่ 3 ที่อยากจะเป็นรูปแบบที่ 4 แต่ไม่สามารถเป็นได้ กล่าวคือเวลาที่พูดอะไรไปไม่มีใครที่จะยอมรับเหมือนกับว่ามีเหตุผลไม่มากพอที่จะทำให้เขาเชื่อในสิ่งที่เราเลือก จึงทำให้ตัวเองเลือกที่จะไม่พูด เลือกที่ไม่เสนอความคิดเห็น เลือกที่จะทำตามเพียงอย่างเดียว เลือกที่จะหลีกเลี่ยง เพื่อให้ไม่รู้สึกแย่ไปกว่าเดิม และสมาชิกคนที่ 5 มีรูปแบบชีวิตแบบที่ 3 เพราะยังรู้สึกกลัวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จึงพยายามหลีกเลี่ยงไม่เข้าใกล้

2.1.2 ปลุกพลังความกล้าด้านอารมณ์ ความรู้สึก ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 โดยใช้เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) เทคนิคการสร้างจินตภาพ (Creating Images) เทคนิคการสร้างคำถามสมมติ (Asking “The Questions”) และเทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ เพื่อให้สมาชิกมีจุดยืนของค่านิยมที่ถูกต้อง ตระหนักว่าความผิดพลาดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ สร้างจินตภาพที่เหมาะสมกับปัญหาและรูปแบบชีวิตของสมาชิก และเรียกกำลังใจที่สูญหายให้กลับคืนมา (ดวงมณี จงรักษ์, 2549) ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Rogers. 1961, 1977, อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) และการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เพื่อให้เกิดการสร้างบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ให้ความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สมาชิกสามารถสำรวจ ค้นหา และเปิดเผยตนเอง จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้สมาชิกกลุ่มสามารถตระหนักว่าความผิดพลาดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ และมีการปลุกพลังความกล้าด้านอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง ตัวอย่างเช่น สมาชิกคนที่ 7 บอกว่าอุปสรรคคือหนทางเห็นความสำเร็จ สมาชิกคนที่ 7 คิดว่าตัวเองเป็น พาวเวอร์พับเกิลส์ เพราะไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค สมาชิกคนที่ 8 กล่าวว่า บทเรียนชีวิต อดีตที่ผิดพลาดไปคือบทเรียนของเรา และสมาชิกคนที่ 8 บอกว่า เป็นฮีโร่พลังบวก เพราะตัวเองมีความทุกข์อยู่ตลอด ภาพที่เห็นคือ เราไม่ค่อยเครียดและมีความสุข

2.1.3 สำรวจความกล้าด้านความคิด ความเชื่อ ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 โดยใช้เทคนิค A-B-C เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational Belief) และเทคนิคการให้การบ้านด้านการคิด (Cognitive Homework) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและเรียนรู้ความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล (Corey. 2012: 379) ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Rogers. 1961, 1977, อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) และการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เพื่อให้เกิดการสร้างบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ให้ความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สมาชิกสามารถสำรวจ ค้นหา และเปิดเผยตนเอง จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มได้ฝึกโต้แย้ง และแยกแยะความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และสำรวจความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ทำให้เกิดพฤติกรรมไม่กล้าของ

ตนเอง ตัวอย่างเช่น สมาชิกคนที่ 3 ได้แย้งว่า “การไม่ติดมหาวิทยาลัยไม่ได้เป็นตัวตัดสินว่าเราไร้หรือไร้ความสามารถ แต่เป็นตัวของเราต่างหากที่ตัดสินตัวเองว่าเราทำสิ่งนั้นไม่ได้ ความสามารถของคนเรามีหลายอย่างหลากหลายแบบที่เราสามารถทำได้ คนที่ประสบความสำเร็จไม่จำเป็นต้องติดมหาวิทยาลัยนั้ ขอแค่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและมุ่งมั่นก็สามารถประสบความสำเร็จได้เช่นกัน”

2.1.4 ปลุกพลังความกล้าด้านความคิด ความเชื่อ ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 เนื่องจากความกล้าจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพเมื่อต้องเผชิญหน้ากับความกลัวด้วยการเข้าถึงอารมณ์และความทรงจำที่ไม่สบายใจ เมื่อบุคคลรู้สึกเครียด เศร้า ตื่นตระหนก โกรธ ความกล้าที่มีประสิทธิภาพจะกระตุ้นให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการลงมือทำ (Rashid และ Seligman, 2019) ซึ่งวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ยั่งยืนคือการให้สมาชิกในกลุ่มเปลี่ยนวิธีคิด (Dryden, 2007, อ้างถึงใน Corey, 2012) การช่วยให้สมาชิกกลุ่มกล้าเสี่ยงคิดสิ่งต่าง ๆ ให้เต็มศักยภาพโดยไม่กังวลจนเกินเหตุถึงความผิดพลาดล้มเหลวซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ (Ellis, 1984) ใช้เทคนิคด้านอารมณ์โดยใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) และเทคนิคทางความคิดโดยใช้เทคนิคการสอนในการเผชิญกับการพูดกับตนเอง (Teaching coping self-statement) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าถึงตนเอง สามารถมองเห็นพลังที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Rogers, 1961, 1977, อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) และการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เพื่อให้เกิดการสร้างบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ให้ความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สมาชิกสามารถสำรวจ ค้นหา และเปิดเผยตนเอง จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มปลุกพลังความกล้าด้านความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผลของตนเอง และเข้าถึงอารมณ์ของตนเอง สามารถมองเห็นพลังที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ตัวอย่างคำพูดที่สมาชิกใช้ได้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเอง เช่น สมาชิกคนที่ 1 บอกว่า เราได้พยายามอย่างเต็มที่ที่สุดแล้วสุดความสามารถโดยการมุ่งมั่นและตั้งใจ และสมาชิกคนที่ 3 บอกว่า เราไม่จำเป็นต้องให้ทุกคนในโลกนี้มาชอบเรา

2.2 ด้านความเชื่อตรง

การให้คำปรึกษากลุ่มในคุณลักษณะที่เข้มแข็งคล้ายกันของความกล้าหาญ ด้านความซื่อตรง หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มแล้ว พบว่า นักเรียนมีความซื่อตรงสูงขึ้น อาจเป็นเพราะผู้วิจัยได้เนนการโดยใช้แนวคิดของ โลกแห่งคุณภาพ (Quality World) แนวคิด Choice Theory Total Behavior Car ระบบ WDEP ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Burdenski และ Wubbolding, 2011) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจตนเอง มีความรับผิดชอบที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง และกล้าเผชิญความจริง (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) และการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เพื่อให้เกิดการสร้างบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ให้ความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มตระหนักและซื่อตรงกับความต้องการของตนเอง ตัวอย่างเช่น สมาชิกคนที่ 1 กล่าวว่า ความต้องการ คือ สอบติดมหาวิทยาลัยที่ฝันไว้ เคลียร์คอสน์ที่ทิ้งไว้เพื่อที่จะได้เริ่มอ่านหนังสือ เชื้อมันในทางเลือกของตนเองที่เลือกไว้ สมาชิกคนที่ 4 บอกความต้องการว่า ความต้องการ คือ กล้าร้องเพลง อยากร้องเพลงให้เพราะและมีคนชื่นชม

2.3 ด้านความเพียร

การให้คำปรึกษากลุ่มในคุณลักษณะที่เข้มแข็งคล้ายกันของความกล้าหาญ ด้านความเพียร หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มแล้ว พบว่า นักเรียนมีความเพียรสูงขึ้น อาจเป็นเพราะผู้วิจัยได้เนนการ ดังนี้

2.3.1 ความเพียร ด้านพฤติกรรม ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 ใช้ระบบ WDEP ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อให้เกิดการทำงานร่วมกันระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มในการกำหนดและวางแผนไปสู่เป้าหมาย (Wubbolding และ Brickkell, 2005, อ้างถึงใน Corey, 2012) ใช้การวางแผนตามหลัก SAMI2C3 และเทคนิคการพัฒนาทักษะ (Skill Development) (Wubbolding, 1966a, 1999, อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาการวางแผนที่สามารถตอบสนองความต้องการได้ โดยกระบวนการสร้างและดำเนินตามแผนที่วางไว้จะทำให้บุคคลสามารถจัดการชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Corey, 2012) ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Rogers, 1961, 1977, อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) และการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เพื่อให้เกิดการสร้างบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

ให้ความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สมาชิกสามารถสำรวจ ค้นหา และเปิดเผยตนเอง จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการตั้งมั่นในความเพียร มีการกำหนดและวางแผนไปสู่เป้าหมายได้ ตัวอย่างเช่น สมาชิกคนที่ 1 กล่าวว่า วางแผนการสร้างเป้าหมายในแต่ละวันขึ้นมาเป็นรายการที่ต้องทำ พยายามเคลียร์ให้หมดในแต่ละวัน และเราจะสามารถบอกได้ว่าพฤติกรรมนี้ เราจะเริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเมื่อทำรายการสิ่งที่ต้องทำเป็นกิจวัตรประจำวันโดยที่เราไม่ต้องบังคับตัวเอง และได้สัญญาว่า “จะไม่ซี้อีกแล้ว แผนที่จะกลับไปทำจริงคือรายการสิ่งที่ต้องทำ และตารางแบ่งเวลา”

2.3.2 ผลของความเพียร ด้านพฤติกรรม ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 ใช้การให้กำลังใจ (Encouragement) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอเดเลอร์ (Corey, 2012) และการรับผลที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ (Natural Consequences) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Wubbolding, 1966a, 1999, อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Rogers, 1961, 1977, อ้างถึงใน พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) และการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เพื่อให้เกิดการสร้างบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ให้ความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สมาชิกสามารถสำรวจ ค้นหา และเปิดเผยตนเอง จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มตระหนักและเชื่อมั่นต่อความสำเร็จที่เกิดจากความเพียรในการลงมือปฏิบัติซึ่งทำให้เกิดเป็นเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จในตนเอง ตัวอย่างเช่น สมาชิกคนที่ 1 กล่าวว่า สิ่งที่ได้ลงมือทำ คือ เริ่มลงมือเขียนรายการสิ่งที่ต้องทำ เช่น เคลียร์งาน เริ่มเรียนคอส และจัดตารางเวลา เช่น เวลาเรียน เวลาพัก และสมาชิกคนที่ 2 กล่าวว่า ฝึกร้องเพลงไป 2-3 เพลง แต่จะมีไม่ตรงจังหวะบ้าง มีโทรไปหาเพื่อนร้องเพลงให้ฟัง

2.4 ด้านพลังใจ

การให้คำปรึกษากลุ่มในคุณลักษณะที่เข้มแข็งคล้ายกันของความกล้าหาญ ด้านพลังใจ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มแล้ว พบว่า นักเรียนมีพลังใจสูงขึ้น อาจเป็นเพราะผู้วิจัยได้เนนการ ดังนี้

2.4.1 สิ่งนี้ถึงก็ครั้งก็มีพลังใจ ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 ใช้การให้กำลังใจ (Encouragement) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอเดเลอร์ (Corey, 2012) เพื่อมุ่งเน้นในการเสริมสร้างพลังใจแก่สมาชิกกลุ่ม โดยให้เรียนรู้ว่าพลังใจที่เกิดขึ้นนั้นเป็นแรงผลักดันในการมุ่งทำกิจกรรม (Rashid และ Seligman, 2019) ที่จะช่วยเพิ่มความกล้าหาญในการเผชิญหน้ากับ

หน้าที่ในชีวิตของสมาชิก (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Rogers, 1961, 1977, อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) และการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เพื่อให้เกิดการสร้างบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ให้ความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สมาชิกสามารถสำรวจ ค้นหา และเปิดเผยตนเอง จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของการมองโลกในแง่ดีต่อทุกสถานการณ์ที่เผชิญ สามารถสร้างกำลังใจให้ตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาได้ ตัวอย่างเช่น สมาชิกคนที่ 3 กล่าวว่า ความฝันที่เราอยากเห็นว่ามันจะเป็นจริง เชื่อว่าทุกคนมีความฝันที่จะเห็นว่าตนเองประสบความสำเร็จหรือว่าทำอาชีพต่าง ๆ หนูอยากให้ทำปัจจุบันให้ดีที่สุดเพื่อที่ภาพตรงนั้นจะได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และสมาชิกคนที่ 6 กล่าวว่า พลังใจคือแม่ เวลาเห็นแม่ทำงานหนักเพื่อเรา ผมจึงอยากตอบแทนแม่บ้างในอนาคต และคำนึงถึงปัจจุบันและมองต่อไปอนาคต

2.4.2 ปัจจัยนิเทศ การส่งต่อพลังใจและยุติกลุ่ม ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 ใช้การให้กำลังใจ (Encouragement) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอเดเลอร์ (Corey, 2012) ด้วยการส่งต่อกันภายในกลุ่ม (Going around) เพื่อมุ่งเน้นการเสริมสร้างการส่งต่อพลังใจให้แก่สมาชิกกลุ่ม โดยให้เรียนรู้ว่าพลังใจที่เกิดขึ้นนั้นเป็นแรงผลักดันในการมุ่งทำกิจกรรม (Rashid และ Seligman, 2019) จะช่วยเพิ่มความกล้าหาญในการเผชิญหน้ากับหน้าที่ในชีวิตของสมาชิก (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Rogers, 1961, 1977, อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) และการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เพื่อให้สมาชิกสามารถรวบรวมความกล้าหาญที่จะก้าวต่อไปในประสบการณ์ใหม่ได้ (Maholick และ Turner, 1979, อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกเกิดการส่งต่อพลังใจ สรุปลงสิ่งที่ได้เรียนรู้ภายในกลุ่มเกี่ยวกับความกล้าหาญ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้และก้าวต่อไปในประสบการณ์ใหม่ของชีวิตได้อย่างมีความสุข ตัวอย่างเช่น สมาชิกคนที่ 1 กล่าวว่า ทำให้หนูมีความกล้ามากขึ้น กล้าที่จะพูด กล้าที่จะบอกว่าในสิ่งที่เราต้องการ ซึ่งผลสุดท้ายแล้วมันจะได้ตามที่เรต้องการหรือไม่ก็ไม่เป็นไร อย่างน้อยก็มีความกล้ามากขึ้น และมีเป้าหมายที่ชัดเจนมากขึ้น ซึ่งก่อนเข้ากลุ่มยังลังเลอยู่ว่าจะเลือกอะไรระหว่างสิ่งที่เราชอบกับสิ่งที่มั่นคง ตอนนี้นำมันใจมากขึ้นว่าอะไรคือสิ่งที่เราชอบจริงๆ สมาชิกคนที่ 3 กล่าวว่า ได้ปลดปล่อยความกลัวฝังใจมาตั้งแต่ตอนประถม ได้เล่าเรื่องในสิ่งที่ไม่เคยคิดว่าจะเล่า

ให้ใครฟัง ได้แล้ววางแผนเกี่ยวกับเรื่องของการอ่านหนังสือได้ลองลงมือทำตามแผนที่วางไว้ รู้สึกว่าไม่คิดว่าตัวเองจะทำได้ ได้รับกำลังใจจากพี่พี่น้องน้องในกลุ่ม ได้รับพลังกลุ่มจากเพื่อนสมาชิกแล้วก็ได้ให้พลังบวกแก่เพื่อนสมาชิก และสมาชิกคนที่ 6 กล่าวว่า ชอบคุณทุกคนที่รับฟังสิ่งที่ได้แชร์ไป และให้กำลังใจกับคืนมา และขอโทษที่หาต่อแชร์ประสบการณ์หรือให้กำลังใจที่อาจไม่ตรงใจทุกคน หรืออาจจะผิดแปลกไปหน่อยหากพูดจากรุนแรงไปหรือทำเสียงแข็งขันไป

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 การเสริมสร้างและพัฒนาการความกล้าหาญของนักเรียน ควรพัฒนาให้ครบคุณลักษณะที่เข้มแข็งคล้ายกันทั้ง 4 ด้านของความกล้าหาญ ได้แก่ ความกล้า ความเพียร ความซื่อตรง และพลังใจ เพื่อให้เกิดการเสริมสร้างและพัฒนาความกล้าหาญได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มควรศึกษาบริบทของนักเรียนก่อนการใช้สื่อประกอบการให้คำปรึกษาและใช้สื่อประกอบการให้คำปรึกษาอย่างระมัดระวัง

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 จากงานวิจัยในครั้งนี้พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองแต่ละคนมีค่าเฉลี่ยความกล้าหาญแตกต่างกัน ดังนั้นควรมีการเสริมสร้างความกล้าหาญในรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคล

2.2 ควรมีการติดตามผลความกล้าหาญของนักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังจากจบการให้คำปรึกษากลุ่มไปแล้ว เพื่อศึกษาความคงทนของการเสริมสร้างความกล้าหาญ

2.3 ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียน

บรรณานุกรม

- Bitter, J. R., Sonstegard, M. A., และ Pelonis, P. (2004). *Adlerian Group Counseling and Therapy: Step-by-Step*. New York: Routledge.
- Breeden, C. (2012). *Call it courage: The effects of perspective, humility, locus of control, and social desirability on perceptions of accolade courage in male student and military populations*. Clemson University, ProQuest Dissertations Publishing.
- Burdenski, T. K., และ Wubbolding, R. E. (2011). Extending Reality Therapy with Focusing: A Humanistic Road for the Choice Theory Total Behavior Car. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, XXXI(number 1), 15.
- Chockalingam, M., และ Norton, P. J. (2019). Facing fear-provoking stimuli: The role of courage and influence of task-importance. *Journal of Positive Psychology*, 14(5), 11.
- Corey, G. (2004). *Theory and practice of group counseling* (sixth). CA: Thomson Brooks.
- Corey, G. (2012). *Theory & Practice of Group Counseling*. Brooks/Cole: Cengage Learning.
- Ellis, A. (1984). The essence of RET. *Journal of Rational-Emotive Therapy*, 2(1), 19–25.
- Gillham, J. E., และ Seligman, M. E. P. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, S163-S173.
- Glasser, W., และ Zunin, L. M. (1973). Reality therapy. *Current psychotherapies*. Itasca, IL: Peacock.
- Haitch, R. (1995). How Tillich and Kohut both find courage in faith. *Pastoral Psychology*, 44(2), 83-97.
- Hannah, S. T., Sweeney, P. J., และ Lester, P. B. (2007). Toward a courageous mindset: The subjective act and experience of courage. *The Journal of Positive Psychology*, 2(2), 129-135.
- Hardy, B. (2016). *Does it take courage to start a business?* Clemson University, ProQuest Dissertations Publishing.
- Krejcie, R. V., และ Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities.

Educational and Psychological Measurement, 30(3), 607-610.

- Larsen, K. S., และ Giles, H. (1976). Survival or courage as human motivation: Development of an attitude scale. *Psychological Reports*, 39(1), 299-302.
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., และ Snyder, C. R. (2015). *Positive Psychology. The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths* (Third Edition): SAGE Publication, Inc.
- Muris, P., Mayer, B., และ Schubert, T. (2010). "You Might Belong in Gryffindor": Children's Courage and Its Relationships to Anxiety Symptoms, Big Five Personality Traits, and Sex Roles. *Child Psychiatry & Human Development*, 41(2), 204-213.
- Norton, P. J., และ Weiss, B. J. (2009). The Role of Courage on Behavioral Approach in a Fear-Eliciting Situation: A Proof-of-Concept Pilot Study. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(2), 212-217.
- O'Byrne, K. K., Lopez, S. J., และ Petersen, S. (2000). *Building a theory of courage: A precursor to change?* Paper presented at the 108th annual meeting of the American Psychological Association, Washington, D.C.
- Parritt, T. (2003). *Extending Corporate Accountability in the Context of Economic, Social and Cultural Rights?: Obstacles and Opportunities in Southeast Asia*. University of Essex.
- Peterson, C., และ Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*: Oxford University Press, USA.
- Prout, T. A., และ Wadkins, M. J. (2014). *Essential interviewing and counseling skills: An integrated approach to practice*. New York, NY, US: Springer Publishing Co.
- Pury, C. L. S., Kowalski, R. M., และ Spearman, J. (2007). Distinctions between general and personal courage. *Journal of Positive Psychology*, 2(2), 99-114.
- Rachman, S. (1984). Fear and courage. *Behavior Therapy*, 15(1), 109-120.
- Rashid, T., และ Seligman, M. (2019). *Positive Psychotherapy Workbook*. United States of America: Oxford University Press.
- Rogers, C. R. (1970). *Carl Rogers on encounter groups*. New York: Harper & Row.
- Schmidt, N. B., และ Koselka, M. (2000). Gender Differences in Patients with Panic Disorder:

- Evaluating Cognitive Mediation of Phobic Avoidance. *Cognitive Therapy and Research*, 24(5), 533-550.
- Schmidt, V. (2008). Discursive Institutionalism: The Explanatory Power of Ideas and Discourse. *Annual Review of Political Science*, 11(1).
- Seligman, M. E. P., และ Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Snyder, C. R., และ Lopez, S. J. (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Troutzer, J. P. (2006). *Integrating Theory, Training, and Practice The Counselor and the Group*: Routledge Taylor & Francis Group.
- Whittington, A., และ Mack, E. N. (2010). Inspiring Courage in Girls: An Evaluation of Practices and Outcomes. *Journal of Experiential Education*, 33(2), 166-180.
- Woodard, C. R. (2001). Hardiness and the concept of courage. In W. H. Friedman (Ed.), *ProQuest Dissertations and Theses*: ProQuest Dissertations Publishing.
- Woodard, C. R. (2004). Hardiness and the concept of courage. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 56(3), 173-185.
- Woodard, C. R., และ Pury, C. L. S. (2007). The Construct of Courage: Categorization and Measurement. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 59(2), 135-147.
- เจรจา เดชเล็ง. (2559). การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น (ปริญญา นิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศึกษภาพมนุษย์)). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (บัณฑิตวิทยาลัย).
- เพ็ญญา กุลนาคดล. (2560). การให้การปรึกษาวัยรุ่น *Adolescents Counseling*. กรุงเทพฯ: ประยูรศาสตร์ ไทย การพิมพ์.
- โชคชัย ทัพทวี. (2558). การเสริมสร้างการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นด้วยการปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของผู้ดูแลผู้ติดสารเสพติดในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีที่ 26, ฉบับที่ 2 (พ.ค.-ส.ค. 2558), หน้า 130-144.
- กรมวิชาการ. (2544). หลักสูตรการศึกษาระดับพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กล้าหาญ ณ น่าน, และ กฤษดา เขียววัฒนสุข. (2559). การตรวจสอบเครื่องมือในการวัดรูปแบบภาวะผู้ตามที่มี

- ความกล้าหาญโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบ. วารสารวิทยาลัยพาณิชยศาสตร์บูรพาปริทัศน์, 11(2), 47-61.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2543). การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง. สารานุกรมศึกษาศาสตร์, 21, 11-15.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2547). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.).
- จรรยา อัครเพชรกุล, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, และ ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. (2558). การเสริมสร้างพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้การศึกษาแบบบูรณาการ. วารสารพยาบาลทหารบก, 16(3), 79-86.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). ทฤษฎีการให้การศึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- บุญใจ ศรีสถิตยน์ราฎร. (2555). การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย : คุณสมบัติการวัดเชิงจิตวิทยา = *Development and validation of research instruments : Psychometric properties*. กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรรณณี ลีกิจวัฒน์. (2558). วิธีการวิจัยทางการศึกษา *Research methods in education*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น *Introduction to Group Counseling* เอกสารประกอบการสอน รหัสวิชา นน422. กรุงเทพฯ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). การให้คำปรึกษากลุ่ม (*Group Counseling*) (1). กรุงเทพฯ: แดเน็กอินเตอร์คอร์ดเปอร์เรชั่น.
- มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ, ก. น. (2016). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อการพัฒนาทักษะการจัดการ กับอารมณ์ของนักเรียน. *Journal of Education Khon Kaen University (Graduate Studies Research)*.
- ลักขณา สริวัฒน์. (2560). ทฤษฎีและเทคนิคการให้การศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2556a). กระบวนการปรึกษา: ขั้นตอน สายสัมพันธ์ ทักษะ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2556b). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรอนงค์ รองสวัสดิ์. (2560). *Moral Problems and Moral Courage in Nursing Practice of Nursing Students in Nursing Colleges, Southern Thailand: Critical Incident Technique*. ปัญหาจริยธรรมและความกล้าหาญทางจริยธรรมในการปฏิบัติการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลในภาคใต้: เทคนิคการวิเคราะห์เหตุการณ์สำคัญ (Doctor of

Philosophy in Nursing (International Program)). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

และหนังสือขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบวัดและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร อาจารย์ประจำแขนงวิชาการแนะแนว
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/359

วันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวเอื้ออารีย์ เหมะ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดและโปรแกรมการให้คำปรึกษา ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป และสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 085 442 9151

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวเอื้ออารีย์ เหมะ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ อว 8718/358



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

22 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

เนื่องด้วย นางสาวเอื้ออารีย์ เหมะ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดและโปรแกรมการให้คำปรึกษา ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวเอื้ออารีย์ เหมะ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085 442 9151



ภาคผนวก ข

ใบรับรองจริยธรรม

และหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย



ที่ อว 8718/

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

29 เมษายน 2563

เรื่อง ขออนุญาตผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 074/2563E

เรียน นางสาวเอื้ออารีย์ เหมะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E/G-074/2563

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G 074/2563E เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ท่านในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ท่านในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้ คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 29 เมษายน 2563 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number	SWUEC/E/G-074/2563
Date of Approval	29 เมษายน 2563 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)
Date of Expiration	29 เมษายน 2564
Continuing Review	ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 29 เมษายน 2564)

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ท่านในมนุษย์ ใ้ขอความกรุณาให้ผู้วิจัยส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารที่ให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate of Approval (Certificate Number SWUEC/E/G-074/2563) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุริพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ท่านในมนุษย์

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 12430
โทรสาร 0-2259-1822



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G-074/2563E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่ดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการให้ คำปรึกษากลุ่ม

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวเอื้ออารีย์ เหมะ

สังกัด: คณะศึกษาศาสตร์

เอกสารที่รับรอง:

1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 29 เมษายน 2563
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 29 เมษายน 2563
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 29 เมษายน 2563
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 29 เมษายน 2563

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภักธสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-074/2563

วันที่ให้การรับรอง : 29/04/2563

วันหมดอายุใบรับรอง : 29/04/2564



MF-04-version-2.0
วันที่ 18 ต.ค. 61

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G074/2563E (ต่อใบรับรองครั้งที่ 1)

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง : การเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ชื่อผู้วิจัยหลัก : นางสาวเอื้ออารีย์ เหมะ

สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เอกสารที่เสนอพิจารณาทบทวน :

แบบรายงานความก้าวหน้าของการวิจัย เพื่อขอต่ออายุการรับรอง ฉบับลงวันที่ 13 เมษายน 2564

วันที่ประชุม : 19 พฤษภาคม 2564 การประชุมครั้งที่ : 5/2564

ผลการพิจารณา : รับรอง

ข้อเสนอแนะ : โปรดปฏิบัติตามแนวปฏิบัติกรดำเนินงานโครงการวิจัยในมนุษย์ช่วงที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทนตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-G074/2563

วันที่ให้การรับรอง : 30/04/2564

วันหมดอายุใบรับรอง : 29/04/2565

ที่ อว 8718/392



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

24 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์

เนื่องด้วย นางสาวเอื้ออารีย์ เหมะ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูล โดยใช้แบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 - 6 จำนวน 201 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2564 ถึงเดือนมีนาคม 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุญาตเผยแพร่ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085 442 9151

ที่ อว 8718/392



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

24 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนดัดดรุณี

เนื่องด้วย นางสาวเอื้ออารีย์ เหมะ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 จำนวน 138 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2564 ถึงเดือนมีนาคม 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085 442 9151

ที่ อว 8718/392



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

24 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดโสธรวรารามวรวิหาร

เนื่องด้วย นางสาวเอื้ออารีย์ เหมะ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 จำนวน 101 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2564 ถึงเดือนมีนาคม 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085 442 9151

ที่ อว 8718/392



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

24 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ 2

เนื่องด้วย นางสาวเอื้ออารีย์ เหมะ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 - 6 จำนวน 73 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2564 ถึงเดือนมีนาคม 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085 442 9151

ที่ อว 8718/392



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

24 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ 3 ชนะสงสารวิทยา

เนื่องด้วย นางสาวเอื้ออารีย์ เหมะ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ แบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 - 6 จำนวน 18 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2564 ถึงเดือนมีนาคม 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085 442 9151

ที่ อว 8718/392



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

24 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขออนุญาตขอทราบข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาเปร็งวิสุทธาธิบดี

เนื่องด้วย นางสาวเอื้ออารีย์ เหมะ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตขอทราบข้อมูล โดยใช้ แบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 - 6 จำนวน 17 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2564 ถึงเดือนมีนาคม 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุญาต และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085 442 9151

ที่ อว 8718/392



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

24 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ 5

เนื่องด้วย นางสาวเอื้ออารีย์ เหมะ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ แบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 - 6 จำนวน 8 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2564 ถึงเดือนมีนาคม 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085 442 9151

ที่ อว 8718/392



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

24 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ ฉะเชิงเทรา

เนื่องด้วย นางสาวเอื้ออารีย์ เหมะ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 - 6 จำนวน 11 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2564 ถึงเดือนมีนาคม 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

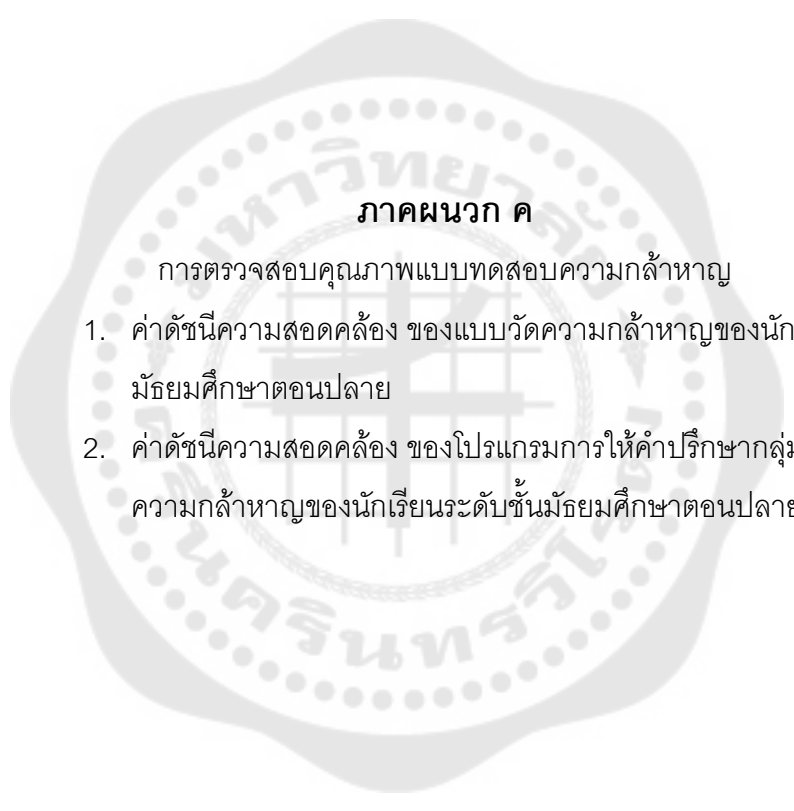
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085 442 9151



ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพแบบทดสอบความกล้าหาญ

1. ค่าดัชนีความสอดคล้อง ของแบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. ค่าดัชนีความสอดคล้อง ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ตาราง 11 ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ข้อ	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีค่า IOC	ผล
	1	2	3		
ความกล้า					
1	0	0	0	0.00	ตัดทิ้ง
2	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5	1	1	0	0.67	ใช้ได้
6	1	1	1	1.00	ใช้ได้
7	1	1	1	1.00	ใช้ได้
8	1	1	1	1.00	ใช้ได้
9	1	1	1	1.00	ใช้ได้
10	1	1	1	1.00	ใช้ได้
11	1	1	1	1.00	ใช้ได้
12	1	1	1	1.00	ใช้ได้
13	1	1	1	1.00	ใช้ได้
14	1	1	-1	0.33	ตัดทิ้ง
15	1	1	1	1.00	ใช้ได้
16	1	1	1	1.00	ใช้ได้
17	1	1	1	1.00	ใช้ได้
18	1	1	1	1.00	ใช้ได้
19	0	1	1	0.67	ใช้ได้
20	1	1	1	1.00	ใช้ได้
21	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อ	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีค่า IOC	ผล
	1	2	3		
ความเพียร					
1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2	1	0	1	0.67	ใช้ได้
3	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5	1	1	1	1.00	ใช้ได้
6	1	1	1	1.00	ใช้ได้
7	1	1	1	1.00	ใช้ได้
8	1	1	1	1.00	ใช้ได้
9	1	1	1	1.00	ใช้ได้
10	1	1	1	1.00	ใช้ได้
11	1	1	1	1.00	ใช้ได้
12	1	1	1	1.00	ใช้ได้
13	1	1	1	1.00	ใช้ได้
14	1	1	1	1.00	ใช้ได้
15	1	1	1	1.00	ใช้ได้
16	1	1	1	1.00	ใช้ได้
17	0	1	1	0.67	ใช้ได้
18	1	1	1	1.00	ใช้ได้
19	1	1	1	1.00	ใช้ได้
20	1	1	1	1.00	ใช้ได้
21	1	1	1	1.00	ใช้ได้
22	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อ	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีค่า IOC	ผล
	1	2	3		
ความซื่อตรง					
1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4	1	1	0	0.67	ใช้ได้
5	1	1	1	1.00	ใช้ได้
6	1	1	1	1.00	ใช้ได้
7	1	1	1	1.00	ใช้ได้
8	1	1	1	1.00	ใช้ได้
9	0	1	1	0.67	ใช้ได้
10	1	1	1	1.00	ใช้ได้
11	1	1	1	1.00	ใช้ได้
12	1	1	0	0.67	ใช้ได้
13	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อ	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีค่า IOC	ผล
	1	2	3		
พลังใจ					
1	0	1	1	0.67	ใช้ได้
2	1	0	1	0.67	ใช้ได้
3	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5	1	1	1	1.00	ใช้ได้
6	1	1	1	1.00	ใช้ได้
7	1	1	1	1.00	ใช้ได้
8	1	1	1	1.00	ใช้ได้
9	1	1	1	1.00	ใช้ได้
10	1	1	1	1.00	ใช้ได้
11	1	1	1	1.00	ใช้ได้
12	1	1	1	1.00	ใช้ได้
13	0	1	1	0.67	ใช้ได้
14	1	1	1	1.00	ใช้ได้
15	1	1	1	1.00	ใช้ได้
16	1	1	1	1.00	ใช้ได้
17	1	1	1	1.00	ใช้ได้
18	1	1	1	1.00	ใช้ได้
19	1	1	1	1.00	ใช้ได้
20	1	1	1	1.00	ใช้ได้
21	1	1	1	1.00	ใช้ได้

หมายเหตุ : เกณฑ์พิจารณาค่าดัชนี IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

ตาราง 12 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โปรแกรมการเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ครั้งที่	ด้านการประเมิน	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีค่า IOC	ผล
		1	2	3		
1	การปฐมนิเทศ					
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎี	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
2	สำรวจพลังที่หายไป (ความกล้า ด้านอารมณ์ความรู้สึก)					
	วัตถุประสงค์	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎี	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
3	ปลูกพลังความกล้า (ความกล้า ด้านอารมณ์ ความรู้สึก)					
	วัตถุประสงค์	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎี	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
4	สำรวจความคิด ความเชื่อ (ความกล้า ด้านความคิด ความเชื่อ)					
	วัตถุประสงค์	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎี	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
5	ปลูกพลังความกล้า ความเชื่อ (ความกล้า ด้านความคิด ความเชื่อ)					
	วัตถุประสงค์	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎี	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
6	ชื่อตรงต่อตนเอง (ความชื่อตรงด้านพฤติกรรม)					
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎี	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 12 (ต่อ)

ครั้งที่	ด้านการประเมิน	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีค่า	ผล
		1	2	3		
	ขั้นตอน	1	1	0	IOC	ผ่านเกณฑ์
7	ความเพียร (ความเพียร ด้านพฤติกรรม)					
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎี	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
8	ผลของความเพียร (ความเพียร ด้านพฤติกรรม)					
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎี	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
9	สิ่งนึกถึงก็ครั้งก็มีพลังใจ (พลังใจ)					
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎี	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
10	ปัจฉิมนิเทศ (การส่งต่อพลังใจและยุติกลุ่ม)					
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎี	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ : เกณฑ์พิจารณาค่าดัชนี IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป



ภาคผนวก ง

คำอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่น
ของแบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ตาราง 13 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา
ตอนปลาย

คุณลักษณะ	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ผล
ความกล้า	1	.065	ตัดทิ้ง
ความเพียร	2	.277	นำไปใช้
ความซื่อตรง	3	.407	นำไปใช้
พลังใจ	4	.436	นำไปใช้
ความกล้า	5	.446	นำไปใช้
ความเพียร	6	.481	นำไปใช้
ความซื่อตรง	7	.396	นำไปใช้
พลังใจ	8	.376	นำไปใช้
ความกล้า	9	.415	นำไปใช้
ความเพียร	10	.511	นำไปใช้
ความซื่อตรง	11	.214	นำไปใช้
พลังใจ	12	.209	นำไปใช้
ความกล้า	13	.401	นำไปใช้
ความเพียร	14	.495	นำไปใช้
ความซื่อตรง	15	.383	นำไปใช้
พลังใจ	16	.473	นำไปใช้
ความกล้า	17	.266	นำไปใช้
ความเพียร	18	.422	นำไปใช้
ความซื่อตรง	19	-.018	ตัดทิ้ง
พลังใจ	20	.083	ตัดทิ้ง
ความกล้า	21	.506	นำไปใช้
ความเพียร	22	.343	นำไปใช้
ความซื่อตรง	23	.351	นำไปใช้
พลังใจ	24	.482	นำไปใช้

ตาราง 13 (ต่อ)

คุณลักษณะ	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ผล
ความกล้า	25	.056	ตัดทิ้ง
ความเพียร	26	.491	นำไปใช้
ความซื่อตรง	27	.521	นำไปใช้
พลังใจ	28	.382	นำไปใช้
ความกล้า	29	.552	นำไปใช้
ความเพียร	30	.491	นำไปใช้
ความซื่อตรง	31	.475	นำไปใช้
พลังใจ	32	.370	นำไปใช้
ความกล้า	33	.556	นำไปใช้
ความเพียร	34	.637	นำไปใช้
ความซื่อตรง	35	.515	นำไปใช้
พลังใจ	36	.499	นำไปใช้
ความกล้า	37	.546	นำไปใช้
ความเพียร	38	.362	นำไปใช้
ความซื่อตรง	39	.446	นำไปใช้
พลังใจ	40	.425	นำไปใช้

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
ทั้งหมด = .88



ภาคผนวก จ
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

แบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

คำชี้แจง

1. แบบวัดฉบับนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความกล้าหาญของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. แบบวัดฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่
 - 1) ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล
 - 2) แบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 36 ข้อ
3. แบบวัดฉบับนี้ใช้สำหรับการศึกษาวิจัยเท่านั้น การตอบแบบวัดนี้จะไม่มีการกระทบต่อนักเรียนแต่อย่างใด แต่จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาความกล้าหาญให้กับนักเรียน จึงขอความกรุณานักเรียนให้ตอบให้ตรงกับความรู้สึกนักเรียนมากที่สุด และโปรดตอบแบบวัดให้ครบทุกข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดกรอกข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคลของนักเรียนลงในช่องว่างด้วยการทำเครื่องหมาย ✓

1. เพศ ชาย หญิง
2. ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 5 6
3. โรงเรียน

<input type="checkbox"/> โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์	<input type="checkbox"/> โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ 3 ชนะสงสารวิทยา
<input type="checkbox"/> โรงเรียนดัดดรุณี	<input type="checkbox"/> โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาเป็ริงวิสุทธาธิบดี
<input type="checkbox"/> โรงเรียนวัดโสธรวรารามวรวิหาร	<input type="checkbox"/> โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ 5
<input type="checkbox"/> โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ 2	<input type="checkbox"/> โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ ฉะเชิงเทรา

ตอนที่ 2 แบบวัดความกล้าหาญของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของนักเรียนมากที่สุด

จริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักเรียนมากที่สุด

จริงมาก หมายถึง ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักเรียนมาก

ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักเรียนปานกลาง

จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ	คำถาม	จริงมากที่สุด	จริงมาก	ปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1	นักเรียนลงมือทำสิ่งที่ต้องการโดยไม่มีวางแผนล่วงหน้า					
2	นักเรียนเชื่อว่าตนเองมีความสามารถพอที่จะสอบเข้าเรียนต่อในสาขาที่อยากเรียนได้					
3	นักเรียนมองว่างานที่ยาก เป็นงานที่ทำทลายความสามารถของตนเอง					
4	นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง โดยใช้คำพูดที่ไม่ทำร้ายจิตใจผู้ฟัง					
5	นักเรียนมีการกำหนดระยะเวลาที่ต้องการทำเป้าหมายให้สำเร็จ					
6	นักเรียนรู้ว่าตนเองชอบและถนัดสิ่งใด					
7	เมื่อมีความคิดแง่ลบเกิดขึ้น นักเรียนพยายามทดแทนด้วยการคิดบวกกับตัวเอง					
8	นักเรียนยินดีรับฟังคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองจากผู้อื่น					
9	นักเรียนตั้งใจอย่างแน่วแน่ในการบรรลุเป้าหมาย					
10	นักเรียนไม่สามารถบอกข้อบกพร่องของตนเองได้					

ข้อ	คำถาม	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
11	ทุกครั้งที่ทำงานเสร็จ นักเรียนพูดชื่นชมตัวเองโดยไม่ต้องรอคำชมจากใคร					
12	นักเรียนรู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้องเสนองผลงานของตนเองให้ผู้อื่นวิจารณ์					
13	นักเรียนไม่ยกเลิกความตั้งใจกลางคันจนกว่าจะทำได้สำเร็จ					
14	นักเรียนสามารถทำงานร่วมกับใครก็ได้ ขอแค่ได้ทำในส่วนที่ตนเองถนัด					
15	นักเรียนไม่เสียใจกับสิ่งที่ตนเองได้ตัดสินใจ					
16	นักเรียนไม่กล้าพูด เมื่อเห็นว่าความคิดของตนเองเป็นเสียงส่วนน้อยของกลุ่ม					
17	เมื่อเจอความกดดันนักเรียนเลือกที่จะเปลี่ยนเป้าหมายและทำในสิ่งที่รู้สึกว่าง่ายกว่าแม้จะไม่ใช่เป้าหมายของตนเอง					
18	นักเรียนกล้าบอกสาขาวิชาที่ต้องการศึกษาต่อให้ผู้ปกครองทราบโดยอธิบายเหตุผลในการเลือก					
19	เมื่อต้องทำสิ่งที่ยากและไม่เคยทำ นักเรียนมักจะหลีกเลี่ยงด้วยการไม่ทำ					
20	ถ้าไม่เข้าใจเรื่องใด นักเรียนมักศึกษาเรื่องนั้น ๆ จนกว่าตนเองจะเข้าใจ					
21	เมื่อต้องทำงานร่วมกับเพื่อนต่างกลุ่ม นักเรียนสามารถปรับตัวและทำงานร่วมกันได้					
22	แม้จะเริ่มอ่านหนังสือสอบเข้ามหาวิทยาลัยช้ากว่าคนอื่น แต่นักเรียนจะตั้งใจอ่านให้ได้มากที่สุด					
23	นักเรียนยึดมั่นในสิ่งที่ตนเองเลือกแล้ว					
24	นักเรียนพึงพอใจในชีวิตของตนเอง					

ข้อ	คำถาม	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
25	เมื่อเจอปัญหาในการทำงาน นักเรียนมักจะถอดใจไปทำกิจกรรมอย่างอื่นแทนโดยไม่กลับมาทำงานที่นั่นต่อ					
26	นักเรียนไม่ล้มเลิกความตั้งใจจนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย แม้จะถูกผู้อื่นวิพากษ์วิจารณ์					
27	ถ้ามีเหตุการณ์ที่ต้องเลือก นักเรียนจะตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง					
28	นักเรียนรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน					
29	เมื่อสิ่งที่นักเรียนต้องการไม่เป็นไปอย่างที่ตั้งเป้าหมายไว้ นักเรียนยอมรับในความผิดหวังและพยายามพัฒนาตนเองจนกว่าเป้าหมายจะสำเร็จ					
30	นักเรียนพยายามลงมือทำเพื่อให้เป้าหมายด้านการเรียนสำเร็จ แม้ต้องเผชิญกับอุปสรรค					
31	นักเรียนชอบคิดและทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง					
32	นักเรียนสามารถกระตุ้นเพื่อนที่ท้อแท้ใจในการทำงานให้เกิดความกระตือรือร้นได้					
33	นักเรียนยินดีรับผิดชอบงานที่ตนเองทำผิดพลาดโดยไม่โยนความผิดนั้นให้แก่ผู้อื่น					
34	นักเรียนจะยอมแพ้หากต้องเผชิญกับอุปสรรคมากมาย					
35	นักเรียนกลัวว่าตนเองจะไม่ใช่ส่วนหนึ่งของกลุ่มจนไม่กล้าทำสิ่งที่ตนเองชอบ					
36	เมื่อเพื่อนเข้ามาขอรับคำปรึกษา นักเรียนพร้อมให้กำลังใจ					

4. ความประสงค์เข้ากลุ่มพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ

- มีความประสงค์เข้ากลุ่มพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ.....
- ไม่มีความประสงค์เข้ากลุ่มพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ



โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ

ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม การปฐมนิเทศ (Orientation)

สิ่งที่พัฒนา การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

ช่วงเริ่มต้นของการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ช่วงเวลาแห่งการปฐมนิเทศและการสำรวจ เพื่อกำหนดโครงสร้างของกลุ่ม การทำความคุ้นเคยและสำรวจความคาดหวังของสมาชิก ในช่วงนี้สมาชิกจะเรียนรู้ว่ากลุ่มทำงานอย่างไร กำหนดเป้าหมายของตนเอง ชี้แจงความคาดหวังและมองหาตำแหน่งของตนในกลุ่ม โดยทั่วไประยะนี้สมาชิกอาจมีความวิตกกังวลและความไม่มั่นคงในระดับหนึ่งเกี่ยวกับโครงสร้างของกลุ่ม และสงสัยว่าจะได้รับการยอมรับหรือไม่จากกลุ่ม ดังนั้น ในระหว่างการปฐมนิเทศ ผู้นำกลุ่มควรตั้งกฎพื้นฐานและข้อตกลงของการเข้ากลุ่ม การนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ จำนวนครั้ง ชี้แจงขั้นตอนเบื้องต้นของการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง ช่วยให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายส่วนบุคคลที่เป็นรูปธรรม และสร้างความไว้วางใจซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาอย่างต่อเนื่องของกลุ่ม (Corey. 2012: 94 - 110)

การให้คำปรึกษากลุ่มนั้นสมาชิกกลุ่มจะมีความหลากหลาย มีความแตกต่างในเพศ อายุ การศึกษา พื้นฐานครอบครัว และปัญหาที่แตกต่างกัน ดังนั้นการสร้างสัมพันธภาพในระยะเริ่มต้นของการให้คำปรึกษากลุ่มจึงนับได้ว่าเป็นเรื่องยากและมีความละเอียดอ่อน เทคนิคเชิงสร้างสรรค์ในการให้คำปรึกษาสามารถดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นเกิดประสิทธิผล ส่งเสริมทำให้เกิดการสื่อสารที่ดี การกระตุ้นการพูดคุย การแสดงความคิด ความรู้สึก การแบ่งปันประสบการณ์ การทำให้บรรยากาศในการให้คำปรึกษามีสัมพันธภาพที่ดี ไว้วางใจและความร่วมมือระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา (สกล วรเจริญศรี. 2560) ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) และการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เพื่อให้เกิดการสร้างบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ให้ความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สมาชิกสามารถสำรวจ ค้นหา และเปิดเผยตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน
2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเสริมสร้างความกล้าหาญโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกร่วมกำหนดข้อตกลงและข้อปฏิบัติในการเข้าร่วมกลุ่ม เกี่ยวกับบทบาทของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ตารางวัน เวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ในการให้คำปรึกษา ตลอดจนการเก็บรักษาความลับ

เวลา 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์ -

วิธีดำเนินการ

1. ชั้นเริ่มต้น

ผู้นำกลุ่มเชิญสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม โดยสมาชิกกลุ่มสามารถเลือกนั่งตรงตำแหน่งใดก็ได้ตามที่ตนเองต้องการ กล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นทางการเป็นกันเองด้วยความจริงใจ ช่วยให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยและรู้จักกันมากขึ้น ดังนี้

“สวัสดีคะนักเรียนทุกคน ครูชื่อ...(ชื่อ - สกุล)... ขออนุญาตแทนตัวเองว่าครู...(ชื่อเล่น)..นะคะ ครูมีความรู้สึกยินดีที่ทุกคนเข้าร่วมกลุ่มวันนี้ ซึ่งนักเรียนได้รับเชิญให้เข้าร่วมเพราะเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ที่ศึกษาอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ก่อนที่จะเข้าสู่การดำเนินการกลุ่ม ครูอยากให้พวกเราทุกคนแนะนำตัวเอง และบอกข้อความสั้น ๆ เกี่ยวกับตัวเองที่อยากบอกเพื่อนสมาชิก ใครอยากเริ่มพูดก่อนดีคะ”

2. ชั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มบอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อให้สมาชิกทำความรู้จัก สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน

2.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ การขออนุญาตบันทึกข้อมูล การรักษาความลับ ตลอดจนบทบาทของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้กำหนดข้อตกลงร่วมกัน ดังนี้

“กลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่แลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และการกระทำร่วมกัน มุ่งเน้นพัฒนาตนเองเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญของนักเรียน ทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยจะดำเนินการกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง คือ ทุกวันจันทร์ และวันพฤหัสบดี ที่ห้องแนะแนว โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ ในการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้งครูขออนุญาตบันทึกข้อมูลเพื่อใช้ในการพัฒนาการวิจัยและจะเก็บไฟล์ไว้ต่อเป็นเวลา 1 ปี หลังสิ้นสุดการวิจัยจะทำลายข้อมูลด้วยวิธีการลบไฟล์ออกจากเครื่องคอมพิวเตอร์ส่วนตัวในลักษณะที่ไม่สามารถกู้ข้อมูลกลับมาได้เพื่อเป็นการรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มทุกคน โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กลุ่มประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้รับประสบการณ์โดยตรงในการเรียนรู้การแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ช่วยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันพัฒนาให้เกิดการเรียนรู้ภายในกลุ่ม ซึ่งบทบาทของสมาชิกกลุ่มนั้นมีความสำคัญต่อกันเช่นเดียวกัน ดังนั้น สมาชิกทุกคนควรให้เกียรติกัน ร่วมกันเก็บรักษาความลับของกลุ่ม เรียนรู้ที่จะเปิดเผยความรู้สึกตนเองอย่างจริงใจและรับปฏิกิริยาตอบสนองจากผู้อื่น วิจาร์ณสมาชิกคนอื่นอย่างสร้างสรรค์ เคารพนับถือผู้อื่นแม้จะมีความแตกต่างกัน มีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองและพัฒนาตนเอง ตรงต่อเวลาในการเข้ากลุ่ม ให้กำลังใจเพื่อนในกลุ่มอย่างสร้างสรรค์ และไม่รบกวนสมาธิของสมาชิกกลุ่ม เช่น การปิดเสียงโทรศัพท์มือถือทุกครั้งก่อนเข้ากลุ่ม การไม่พูดแทรกขณะที่สมาชิกกำลังแสดงความคิดเห็น ในที่นี้หากสมาชิกคนใดอยากเสนอข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่มเพิ่มเติม สามารถกล่าวเสริมได้”

2.3 ผู้นำกลุ่มทบทวนข้อตกลงที่สมาชิกกลุ่มสร้างร่วมกัน และเน้นย้ำให้ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่มอย่างเคร่งครัด

2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้สนทนาแลกเปลี่ยนสิ่งที่คาดหวังจะได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม ดังนี้

“อยากชวนพวกเราทุกคนมองว่า หากปลายทางของการเข้ากลุ่มคือการขับเคลื่อนชีวิตของตนเองด้วยพลังใจนั้นเต็มไปด้วยความกล้าหาญ นักเรียนอยากเห็นตนเองเป็นอย่างไร”

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการสนทนาครั้งนี้ และกล่าวเสริมดังนี้

“การที่สมาชิกกลุ่มมานั่งอยู่ตรงนี้ก็เหมือนกับรถที่จอดอยู่ แม้เรื่องราวของสมาชิกแต่ละคนจะมีความแตกต่างกัน แต่การที่เราเข้ามาในกลุ่มในวันนี้ก็แสดงให้เห็นว่าเราต้องการจะมาปลุกความกล้าหาญให้เกิดขึ้น และทำให้รถของเราสามารถแล่นไปยังปลายทางได้สำเร็จ”

3.2 ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำเรื่องการรักษาความลับ และนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การแสดงออกทางสีหน้าและท่าทางของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการรับฟังเมื่อสมาชิกกลุ่มคนอื่นนำเสนอ



**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
ครั้งที่ 2**

ชื่อกิจกรรม สำรวจพลังที่หายไป

สิ่งที่พัฒนา ความกล้า (ด้านอารมณ์ ความรู้สึก)

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

ทุกรูปแบบของชีวิตเป็นลักษณะที่นำไปสู่การเจริญเติบโตและการขยาย แอดเลอร์ มองว่ามนุษย์ดำรงชีวิตตามเป้าหมายและเป้าประสงค์ ซึ่งเรื่องราวในอดีตมีความเกี่ยวข้องกับปัจจุบันเพื่อป้องกันความต่อเนื่องของวิถีชีวิตที่ไม่ถูกปรับเปลี่ยน (Mosak & Maniacci, 2011; อ้างถึงใน Corey, 2012: 182) บุคคลจะเข้าใจพฤติกรรมได้เมื่อมองการกระทำทั้งหมดจากการเลือกรูปแบบการใช้ชีวิต โดยการพัฒนาบุคลิกภาพเริ่มจากวัยเด็กเพื่อชดเชยและเอาชนะปมด้อยบางอย่าง เป็นพื้นฐานกำหนดวิถีชีวิตของบุคคลซึ่งส่งผลต่อประสบการณ์ชีวิตและชี้้นำการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อทำให้บุคคลบรรลุเป้าหมาย กล่าวคือ ความพยายามที่จะประสบความสำเร็จของแต่ละบุคคล คือ การเป็นหนึ่งเดียวกันและถูกกำหนดโดยเป้าหมายชีวิตที่เลือกด้วยตนเองของบุคคลนั้น (Corey. 2012: 181 – 183)

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจใช้เทคนิคบรรยากาศครอบครัว (Family Constellation) รูปแบบชีวิต (Style of life) และการระลึกความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollections) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ เพื่อสำรวจโครงสร้างทางสังคมของครอบครัว ระบบความสัมพันธ์ในการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง (Power & Griffith, 1987; อ้างถึงใน Corey, 2012: 185 – 186) วิเคราะห์และประเมินเพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนบรรยากาศครอบครัวตนเอง ลำดับการเกิด มุมมองของสมาชิกที่มีต่อพ่อแม่ พี่น้อง สมาชิกภายในบ้าน และสำรวจภูมิหลังครอบครัว รูปแบบชีวิตและความต่อเนื่องของชีวิตบนพื้นฐานที่มีความคิดผิดพลาดในตรรกะส่วนตัว (Private Logic) (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561: 106 - 107) (Corey. 2012: 187) ซึ่งจำเป็นต่อการประเมินในเชิงสำรวจ ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Rogers. 1961, 1977; อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) และการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional

positive regard) เพื่อให้เกิดการสร้างบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ให้ความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สมาชิกสามารถสำรวจ ค้นหา และเปิดเผยตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินเชิงสำรวจและตระหนักรู้วิถีชีวิตตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจที่มาความกลัวด้านอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง

เวลา 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรม เหตุการณ์ในครอบครัว
2. ภาพการ์ตูนที่จำแนกตามวิถีชีวิตทั้ง 4 แบบ
3. ใบกิจกรรม ความทรงจำที่ฉันทัก

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกเรื่องทั่วไป เช่น การเดินทาง และสุขภาพโดยทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลาย และทบทวนข้อตกลงต่าง ๆ ที่ได้สร้างขึ้นร่วมกันในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินเชิงสำรวจและตระหนักรู้วิถีชีวิตตนเอง สำรวจที่มาความกลัวด้านอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มสำรวจพลังที่หายไปด้วยการใช้เทคนิคบรรยากาศครอบครัว เพื่อสำรวจพลังขับเคลื่อนของสมาชิกกลุ่ม เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำความเข้าใจสาเหตุที่เป็นพลังผลักดันพฤติกรรม เพราะเป็นสถานที่ที่สมาชิกพัฒนาวิถีชีวิต ตลอดจนบรรจุความคิด เป้าหมาย และความรู้สึก โดยบรรยายนำว่า “...บางครั้งที่เราไม่กล้าคิด ไม่กล้าบอกว่าเราคิดแบบนี้ เพราะอะไร บางทีเราก็ก้าวคนอื่นมอง กลัวคนอื่นประเมินว่าทำไมคิดได้แค่นี้ กลัวตนเองผิดหวังจากการประเมินของคนอื่น มาจากอะไรบ้างที่กลายเป็นความกลัวและกีดขวางความกล้าของ

นักเรียนไว้ ซึ่งบางครั้งก็มาจากครอบครัวของเรา จึงอยากชวนพวกเราแชร์ว่า บรรยากาศครอบครัว ตั้งแต่เกิดมาและจำความได้ เป็นอย่างไรบ้าง...”

2.2 ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม เหตุการณ์ในครอบครัว ให้กับสมาชิกกลุ่ม

2.3 ผู้นำกลุ่มอธิบายการทำใบกิจกรรมว่า “...ให้สมาชิกกลุ่มเขียนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัวที่เด่นชัดที่สุดในความทรงจำของตนเองคนละ 1 เหตุการณ์ โดยเหตุการณ์ดังกล่าว ต้องเป็นเหตุการณ์ที่ส่งผลต่อตัวเอง หรือต่อการดำเนินชีวิตปัจจุบัน...”

2.4 เมื่อสมาชิกกลุ่มเขียนเสร็จ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนอเรื่องราว

2.5 ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ พร้อมชวนให้สมาชิกกลุ่มสำรวจลีลาชีวิตของตนเองเพื่อประเมินตนเองเชิงสำรวจ โดยเกริ่นนำว่า “...บางทีการใช้ชีวิตในปัจจุบัน ลองสังเกตตนเองใหม่ว่าลีลาชีวิต หรือรูปแบบการใช้ชีวิตของเราเป็นแบบไหน...” จากนั้น ผู้นำกลุ่มอธิบายลักษณะของลีลาชีวิตให้สมาชิกกลุ่มฟัง และให้สมาชิกกลุ่มเลือกภาพการ์ตูนที่จำแนกตามลีลาชีวิตทั้ง 4 แบบ ที่คิดว่าตรงกับลีลาชีวิตของตนเองมากที่สุดเพื่อประเมินตนเองเชิงสำรวจ พร้อมอธิบายว่าเหตุผลประกอบ ดังนี้

- เพราะอะไรจึงมีรูปแบบชีวิตแบบนั้น

- คิดว่ารูปแบบชีวิตของตนเองมีที่มาจากอะไร

2.6 ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับลีลาชีวิตของแต่ละบุคคลอาจเกิดจากครอบครัว ความทรงจำบางอย่างที่ติดตรึง หรือประสบการณ์ในอดีต

2.7 หลังจากระลึกถึงความทรงจำในวัยเด็ก ที่สะท้อนรูปแบบการใช้ชีวิต ตามที่สำรวจมาในข้อ 2.5 และ 2.6 แล้ว ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม ความทรงจำที่ฉันทัก และอธิบายการทำใบกิจกรรมว่า “...ให้สมาชิกกลุ่มเขียนบรรยายความทรงจำในวัยเด็กที่ทำให้รู้สึกกลัว หรือรู้สึกไม่ดี โดยความทรงจำดังกล่าวเป็นความทรงจำที่ส่งผลต่อตัวเอง หรือเป็นความทรงจำที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตปัจจุบันของตนเอง...” เพราะความทรงจำเป็นตัวแทนสัญลักษณ์ที่บ่งบอกถึงความเชื่อ และความคิด การที่สมาชิกกลุ่มเลือกระลึกความทรงจำนั้นขึ้นมา แสดงว่าเรื่องราวนั้นมีความหมายต่อความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเอง โลก และวิถีที่เคยปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมตามที่รับรู้

2.8 เมื่อสมาชิกกลุ่มเขียนบรรยายเสร็จ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนอเรื่องราว

3. ขั้นตอน

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญและสิ่งที่ได้จากการสนทนาครั้งนี้ พร้อมให้กำลังใจ เพื่อเรียกกำลังใจที่สูญหายของสมาชิกกลุ่มไปให้กลับคืนมา

3.2 ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำเรื่องการเก็บรักษาความลับ และนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการถ่ายทอดเรื่องราวของสมาชิกกลุ่ม
3. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง การรับฟังเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม



ใบกิจกรรมประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2
“เหตุการณ์ในครอบครัว”

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มเขียนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัวที่เด่นชัดที่สุดในความทรงจำของตนเอง จำนวน 1 เหตุการณ์ โดยเหตุการณ์ดังกล่าวต้องเป็นเหตุการณ์ที่ส่งผลต่อตัวเอง หรือเป็นเหตุการณ์ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตปัจจุบันของตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

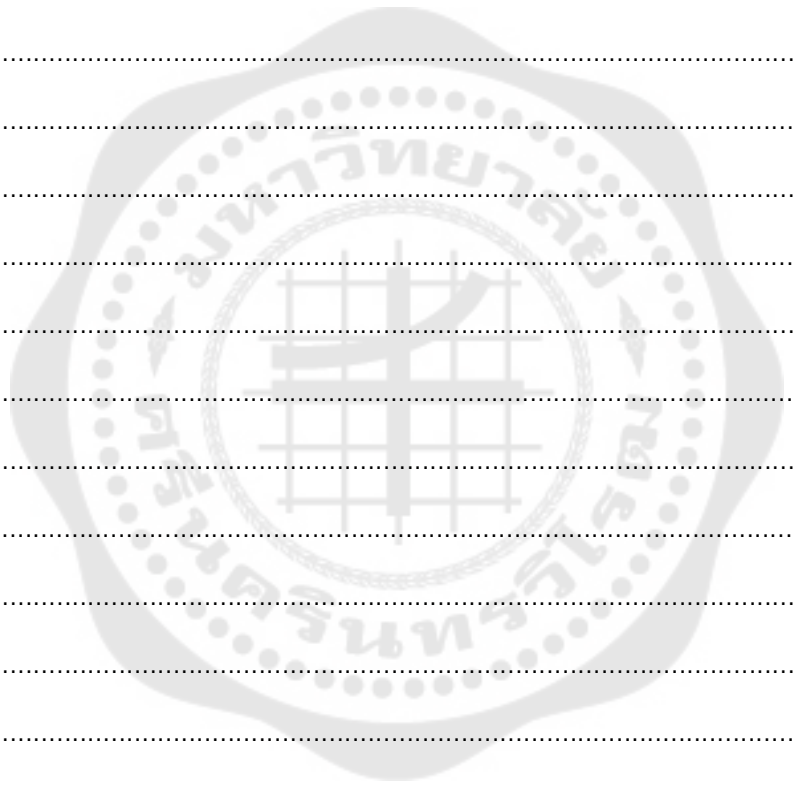
.....

.....

.....

.....

.....



เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2

แอดเลอร์ได้จำแนกรูปแบบชีวิตไว้ 4 แบบ (Mosak, 1971; อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549: 85) ดังนี้

1. **รูปแบบปกครอง (Ruling)** เป็นความต้องการที่จะอยู่เหนือผู้อื่น เป็นผู้ควบคุมสัมพันธภาพ มองโลกในแง่เป็นศัตรู ไม่สนใจประโยชน์ส่วนรวมหรือสังคมอย่างแท้จริง
2. **รูปแบบได้รับ (Getting)** เป็นบุคคลที่สัมพันธ์กับโลกเพื่อเป็นฝ่ายได้เท่านั้น ความสนใจในประโยชน์ส่วนรวมและความสนใจในกิจกรรมมีระดับต่ำ แต่ไม่ค่อยมีแนวโน้มชมเชยผู้อื่น
3. **รูปแบบหลีกเลี่ยง (Avoiding)** มีวิถีชีวิตที่หลีกเลี่ยงและไม่ทำประโยชน์แก่สังคม เพราะคิดว่าตนเองล้มเหลวมากกว่าประสบความสำเร็จ พฤติกรรมการแก้ปัญหาชีวิตอยู่ในระดับต่ำ
4. **รูปแบบทำประโยชน์แก่สังคม (Socially Useful)** เป็นบุคคลที่ให้ความสนใจกับประโยชน์ของสังคม คำนึงถึงเพื่อนมนุษย์ ดังนั้นจึงพิจารณางาน มิตรภาพ และความรักในรูปแบบที่ผูกพันกับสังคม การแก้ปัญหาจะใช้ความกล้าหาญผสมเจตนามุ่งมั่นเพื่อส่วนรวม และให้ความสำคัญกับการร่วมมือต่อชุมชน สังคม และเต็มใจปฏิบัติงานหลักของชีวิตทั้ง 3 ด้านโดยไม่หลีกเลี่ยงหรือมีข้อแก้ตัว

ภาพการ์ตูนที่จำแนกตามลีลาชีวิตทั้ง 4 แบบ

1. รูปแบบปกครอง (Ruling)



ครูเอลลา เดอ วิล (Cruella de Vil)

ตัวละครในนวนิยาย เรื่อง The Hundred and One Dalmatians

ที่มาภาพประกอบ

D23. (2021, January). *Celebrate 60 Years of One Hundred and One Dalmatians—Plus One Incredible Villain, Cruella De Vil.* (online)

2. รูปแบบได้รับ (Getting)

ที่มาภาพประกอบ

Bright Side. (2021, January). 6 Psychological Habits That Make a Person Poor and

Lonely. (online)

3. รูปแบบหลีกเลี่ยง (Avoiding)



เศร้าซึ้ง (Sadness) ตัวละครจากภาพยนตร์ เรื่อง Inside Out

ที่มาภาพประกอบ

Pixar Animation Studios. (2021, January). *Inside Out*. (online)

4. รูปแบบทำประโยชน์แก่สังคม (Socially Useful)



ตัวละครในอะนิเมชัน เรื่อง หน่วยผจญคนไฟลุก (Fire force)

ที่มาภาพประกอบ

Netflix. (2021, January). หน่วยผจญคนไฟลุก. (online)

**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
ครั้งที่ 3**

ชื่อกิจกรรม ปลุกพลังความกล้า

สิ่งที่พัฒนา ความกล้า (ด้านอารมณ์ ความรู้สึก)

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การกำหนดทิศทางใหม่ (Reorientation) เป็นการทำงานร่วมกันทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มเพื่อท้าทายความเชื่อที่ผิดพลาด (Carlson & Englar-Carlson, 2008; อ้างถึงใน Corey. 2012: 191) เน้นให้มองเห็นข้อดีและแสดงความเชื่อมั่นว่าสามารถหาวิธีที่เปลี่ยนแปลงได้ ท้าทายสลายตรรกะส่วนตัว (ดวงมณี จงรักษ์. 2549: 92) ท้าทายเกี่ยวกับความเชื่อ ชีวิตของตนเองและผู้อื่น ให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาทางเลือกของความเชื่อ พฤติกรรมและเจตคติของสมาชิก การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นสามารถนำไปสู่สถานการณ์ชีวิตปัจจุบัน และปัญหาที่ต้องการแก้ไข มีวิธีการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพกับหน้าที่ในชีวิตของตนเอง และให้กำลังใจสมาชิกให้กล้าเผชิญกับความเสี่ยงและกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561: 105)

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจใช้เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) เทคนิคการสร้างจินตภาพ (Creating Images) เทคนิคการสร้างคำถามสมมติ (Asking “The Questions”) และเทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอตเลอร์ เพื่อให้สมาชิกมีจุดยืนของค่านิยมที่ถูกต้อง ตระหนักว่าความผิดพลาดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ สร้างจินตภาพที่เหมาะสมกับปัญหาและลีลาชีวิตของสมาชิก และเรียกกำลังใจที่สูญหายให้กลับคืนมา (ดวงมณี จงรักษ์. 2549: 92 - 94) ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Rogers. 1961, 1977; อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์. 2549) โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) และการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เพื่อให้เกิดการสร้างบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ให้ความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สมาชิกสามารถสำรวจ ค้นหา และเปิดเผยตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักว่าความผิดพลาดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ปลุกพลังความกล้าด้านอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง

เวลา 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

1. การ์ด #Hashtag (แฮชแท็ก)

วิธีดำเนินการ

1. ชั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกเรื่องทั่วไป เช่น การเดินทาง และสุขภาพโดยทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลาย และทบทวนข้อตกลงต่าง ๆ ที่ได้สร้างขึ้นร่วมกันในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าความผิดพลาดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้และปลุกพลังความกล้าด้านอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง

2. ชั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มสนทนา และใช้เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าความผิดพลาดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ (Fallible) โดยบรรยายนำว่า “...เพราะความล้มเหลว ความผิดพลาดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน เราเป็น คนอื่นก็เป็นเหมือนกัน ไม่ใช่เรื่องที่น่ากลัว ความสามารถของเราไม่ได้หายไปไหน...”

2.2 จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกลองนึกถึงลักษณะของบุคคลที่เป็นตัวแบบในเรื่องการมองความล้มเหลว ความผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมดา โดยให้สมาชิกกลุ่มถ่ายทอดอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกออกมาเป็น #Hashtag (แฮชแท็ก) และอธิบายว่า #Hashtag (แฮชแท็ก) เป็นข้อความที่มีความสั้น อ่านแล้วได้ใจความ

2.3 ผู้นำกลุ่มแจกการ์ด #Hashtag (แฮชแท็ก) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เขียนข้อความที่คิดของตนเองลงไป และนำเสนอเป็นลำดับถัดมา จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกว่าเพราะอะไรถึงเขียนข้อความดังกล่าวลงบนการ์ดใบนี้ โดยผู้นำกลุ่มใช้คำถามว่า “การ์ด #Hashtag (แฮชแท็ก) นี้แสดงถึงความสัมพันธ์กับตัวสมาชิกอย่างไร” ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่ม

ให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นมีส่วนร่วมในการถามความคิดเห็น ความรู้สึก ตลอดจนให้กำลังใจ (Encouragement) หากมีเรื่องราวบางอย่างที่ทำให้เกิดเรื่องราวอ่อนไหว โดยผู้นำกลุ่มเกริ่นนำว่า “...จากที่ฟังเรื่องราวของเพื่อน เหมือนกับชีวิตมันไม่มีพลัง มีประเด็นอะไรใหม่ที่เราคล้าย จะบอกเพื่อนได้บ้างว่ายังมีจุดดีอะไรบ้างที่อยู่ในชีวิตของเขา...”

2.4 ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มสร้างจินตภาพ (Creating Images) เพื่อให้เกิดลีลาทำประโยชน์แก่สังคม (Socially Useful) ซึ่งเป็นลีลาชีวิตที่เหมาะสม โดยเริ่มต้นด้วยการใช้การสร้างคำถามสมมติ (Asking “The Questions”) ว่า “...ถ้าวันนี้เราตื่นขึ้นมาเป็น Hero แล้ว damage (พลัง) มาเต็มเลย ภาพที่เราเห็นจะเป็นอย่างไร...” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองภาพเชิงบวกกับตัวเอง และเป็นการกำหนดทิศทางใหม่ (Reorientation) ร่วมกันระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม

2.5 ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจ (Encouragement) สมาชิกให้กล้าเผชิญกับความเสียดายและกล้าที่จะปลุกพลังความกล้าด้านอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง โดยพูดให้กำลังใจว่า “...ถ้าชีวิตเปรียบเสมือนรถยนต์ ถึงแม้ว่าในวันนี้เราจะยังไม่ได้เหยียบคันเร่ง อย่างน้อยเราก็ได้บิดกุญแจเพื่อวอร์มเครื่องยนต์แล้ว...”

3. ชั้นยุติ

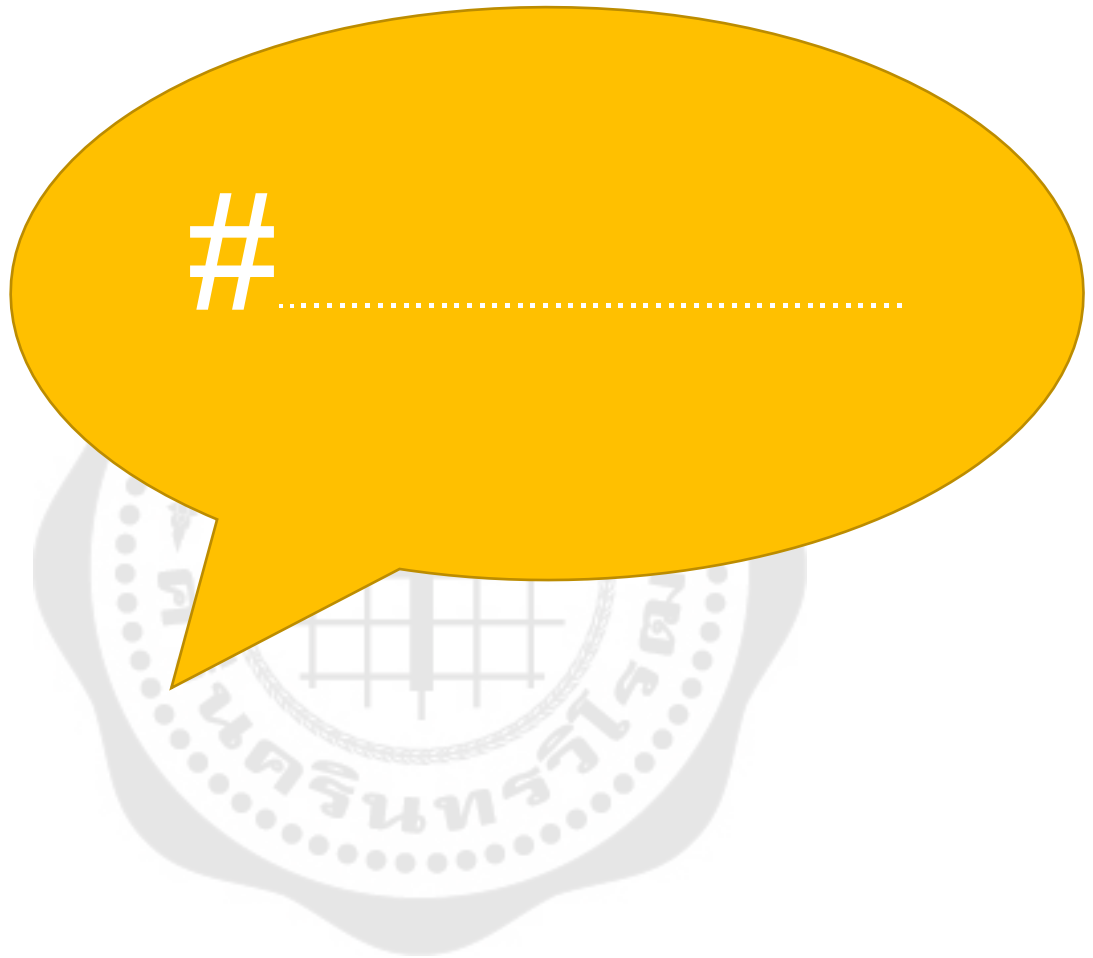
3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญและสิ่งที่ได้จากการสนทนาครั้งนี้

3.2 ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำเรื่องการเก็บรักษาความลับ และนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการถ่ายทอดเรื่องราวของสมาชิกกลุ่ม
3. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง การรับฟังเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม

กิจกรรมประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3
ลักษณะของ การ์ด #Hashtag (แฮชแท็ก)



โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ

ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ครั้งที่ 4

ชื่อกิจกรรม สำรวจความคิด ความเชื่อ

สิ่งที่พัฒนา ความกล้า (ด้านความคิด ความเชื่อ)

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

เอลลิส (Ellis) กล่าวว่า ระบบความเชื่อบนพื้นฐานของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนั้นมักเกิดขึ้นในช่วงวัยเด็ก (Ellis. 2001a, 2001b; อ้างถึงใน Corey. 2012: 378) ซึ่งการเปิดเผยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เชื่อมโยงกับปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่บิดเบือนของสมาชิกกลุ่ม โดยใช้รูปแบบ A-B-C (Livneh & Writh. 1995; อ้างถึงใน พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561: 172) เพื่อแยกแยะความเชื่อที่มีเหตุผลออกจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และทำความเข้าใจสาเหตุการเกิดความผิดปกติทางอารมณ์ของตนเอง จะทำให้เกิดการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลมากขึ้น (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561: 168 - 171)

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจใช้เทคนิคทางความคิดโดยใช้เทคนิค A-B-C เทคนิคการโต้แย้ง (Debating) และเทคนิคการให้การบ้านด้านการคิด (Cognitive Homework) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและเรียนรู้ความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล (Corey. 2012: 379) ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Rogers. 1961, 1977; อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์. 2549) โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) และการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เพื่อให้เกิดการสร้างบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ให้ความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สมาชิกสามารถสำรวจ ค้นหา และเปิดเผยตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกโต้แย้ง และแยกแยะความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ทำให้เกิดพฤติกรรมไม่กล้าของตนเอง

เวลา 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

1. ตัวอย่างสถานการณ์สมมติ เรื่องราวของท้องฟ้า
2. การ์ด “ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล”
3. ใบกิจกรรมประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4 “เรื่องราวของฉัน (REBT Self - Help Form)”

วิธีดำเนินการ

1. ชั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกเรื่องทั่วไป เช่น การเดินทาง และสุขภาพโดยทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลาย และทบทวนข้อตกลงต่าง ๆ ที่ได้สร้างขึ้นร่วมกันในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกได้แย่ง และแยกแยะความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และสำรวจความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ทำให้เกิดพฤติกรรมไม่กล้าของตนเอง

2. ชั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มสนทนา และบรรยายนำว่า “...บางครั้งเราอาจเคยมีความคิดที่เข้มงวดกับตนเอง โดยที่เราเองก็ไม่ได้รู้ว่าเรากำลังเป็นอยู่...”

2.2 ผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับสมมติฐานที่สำคัญตามรูปแบบเทคนิค A-B-C อย่างย่อ โดยเน้นเฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับความชัดเจนที่เชื่อมโยงระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมโดยใช้ “ตัวอย่างสถานการณ์สมมติ เรื่องราวของท้องฟ้า” มาช่วยในการอธิบาย

2.3 ผู้นำกลุ่มนำการ์ด “ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล” ที่ยึดตามแนวคิดของเอลลิส และฮาร์เปอร์ (Ellis & Harper, 1975; อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) ออกมาและหยิบการ์ดออกมาอ่านข้อความให้สมาชิกกลุ่มฟัง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันฝึกการโต้แย้งข้อความที่ปรากฏบน

การ์ด โดยผู้นำกลุ่มใช้คำถามว่า “...นักเรียนคิดว่าการ์ดเหล่านี้มีความคิด ความเชื่อเป็นอย่างไร...” สำหรับในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มจะพยายามให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการโต้แย้งความคิด ความเชื่อบนการ์ด

2.4 ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความคิด ความเชื่อของตนเองโดยการเลือกภาพที่ตรงกับเหตุการณ์ในอดีตจนถึงปัจจุบันของตนเอง เพื่อเปิดเผยความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เชื่อมโยงกับปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่บิดเบือนของสมาชิกกลุ่ม โดยบรรยายนำว่า “...จากการร่วมกันแสดงความคิดเห็นที่ผ่านมา มีประเด็นอะไรใหม่ที่คล้ายกับเหตุการณ์ในอดีตจนถึงปัจจุบันที่แสดงถึงพฤติกรรมไม่กล้าของเรา...”

2.5 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มโต้แย้งความคิด ความเชื่อของตนเองที่แสดงถึงพฤติกรรมไม่กล้า ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นมีส่วนร่วมในการเสนอความคิดเห็นเชิงบวกเพื่อให้เกิดการโต้แย้ง (Debating) โดยใช้เกณฑ์ 3 ข้อ คือ ตรรกะ (logic) ความจริงที่ปรากฏในโลก (Realism) และประโยชน์ (Usefulness) ดังนี้

- มีตรรกะอะไรที่บอกว่า ... (ข้อความที่แสดงถึงพฤติกรรมไม่กล้า)...
- ในกรณีนี้เป็นไปได้หรือไม่ว่า ... (ข้อความที่แสดงถึงพฤติกรรมไม่กล้า)... ต้องเป็นแบบนี้ทุกครั้ง
- การมีความคิด ความเชื่ออย่างนั้นมีประโยชน์อย่างไร

2.6 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้การบ้านด้านการคิด (Cognitive Homework) ซึ่งประยุกต์ใช้เทคนิค A-B-C โดยให้สมาชิกกลุ่มกลับไปทำใบกิจกรรมประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 “เรื่องราวของฉัน (REBT Self - Help Form)” โดยใช้เรื่องราวของตนเองจากข้อ 2.4 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเขียนประโยคที่เป็นการโต้แย้งกับความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง และเขียนความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผลแทนที่ความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นการบ้านและนำเสนอในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญและสิ่งที่ได้จากการสนทนาครั้งนี้ และเน้นย้ำเรื่องการบ้านที่มอบหมายให้ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4

3.2 ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำเรื่องการเก็บรักษาความลับ และนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม
ครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการถ่ายทอดเรื่องราวของสมาชิกกลุ่ม
3. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง การรับฟังเรื่องราว
ของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม



เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4
ตัวอย่างสถานการณ์สมมติ เรื่องราวของห้องฟ้า

<p style="text-align: center;">A (เหตุการณ์ ที่เกิดขึ้น)</p>	<p>เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (สรุปอย่างสั้นๆ)</p> <p>ในวันประกาศผลการสอบคัดเลือกของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ห้องฟ้าพบว่าตนเองนั้นไม่ผ่านการสอบคัดเลือก ทำให้ไม่มีสิทธิ์เข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยที่ตนเองต้องการ จึงร้องไห้และขังตัวเองไว้ในห้องนอน</p>
<p style="text-align: center;">B (ความ เชื่อ)</p>	<p>ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์นั้น (ประโยคความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล)</p> <p>“ฉันโง่และไร้ความสามารถลึ้นตีที่สอบไม่ติดมหาวิทยาลัย”</p> <p>การโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์นั้น (เขียนประโยคโต้แย้ง)</p> <p>ตรรกะ : “มีใครกำหนดเอาไว้ว่าคนที่สอบไม่ติดมหาวิทยาลัยเป็นคนโง่และไร้ความสามารถ</p> <p>ความจริง : “ทำไมฉันถึงคิดว่าตัวเองโง่และไร้ความสามารถ เพียงเพราะว่าสอบไม่ติดมหาวิทยาลัย”</p> <p>ประโยชน์ : “การนั่งร้องไห้และขังตัวเองไว้ในห้องไม่ได้ช่วยทำให้ฉันสอบติดมหาวิทยาลัย”</p>
<p style="text-align: center;">C (ผลที่ ได้รับ)</p>	<p>ผลที่ได้รับทางอารมณ์และ/หรือพฤติกรรมซึ่งกำหนดโดยความเชื่อ</p> <p>อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมที่เด่น ๆ : ซึมเศร้า รู้สึกผิด</p> <p>พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่เด่น ๆ : ร้องไห้และขังตัวเองไว้ในห้องนอน</p> <p>ความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากขึ้นควรเป็นอย่างไร</p> <p>“การที่ฉันสอบไม่ติดมหาวิทยาลัยไม่ได้แปลว่าฉันเป็นคนโง่และไร้ความสามารถ”</p> <p>ผลที่เกิดขึ้นจากการโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์นั้น</p> <p>ความคิดที่เหมาะสม : ยอมรับต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น</p> <p>อารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสม : เสียใจ</p> <p>พฤติกรรมที่เหมาะสม : เลิกขังตัวเองไว้ในห้องนอนและเริ่มต้นอ่านหนังสือใหม่</p>

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4

ข้อความที่ปรากฏในการ์ด “ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล” โดยยึดตามแนวคิดของ
เอลลิส และ ฮาร์เปอร์ (Ellis & Harper. 1975; อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์. 2549)

1. บุคคลควรจะถูกรักหรือยอมรับจากบุคคลในชุมชนนั้น ๆ
2. บุคคลจะมีคุณค่า เมื่อเขาเป็นคนที่มีความสามารถและประสบผลสำเร็จอย่างสูงสุด
3. คนที่ไม่ดี เลว ชั่วร้าย สมควรที่จะถูกตำหนิ ประนาม และลงโทษ
4. ช่างเป็นสภาวะที่เลวร้ายที่สุดถึงขั้นจบสิ้น หากสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังหรือต้องการให้เป็น
5. การไม่มีความสุข มีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก และบุคคลไม่สามารถจะควบคุมมันได้
6. บางสิ่งเป็นเรื่องที่อันตราย บุคคลควรคำนึงอยู่เสมอถึงความเป็นไปได้ที่อาจเกิดขึ้น
7. การหลีกเลี่ยงความยุ่งยากบางอย่างและการรับผิดชอบต่อตนเอง เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับสิ่งเหล่านั้น
8. บุคคลควรจะฟังฟังคนอื่นและจะต้องมีใครคนหนึ่งเข้มแข็งกว่าให้ฟังฟังได้
9. ประสบการณ์และเรื่องราวในอดีตคือสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมปัจจุบัน อิทธิพลของอดีตไม่สามารถลบล้างได้
10. บุคคลควรจะรู้สึกทุกข์ร้อนกับปัญหาและความทุกข์ของคนอื่น
11. ปัญหาทุกปัญหาจะต้องมีคำตอบที่ถูกต้องและสมบูรณ์

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4
ภาพอุปรกรณ์การ์ด “ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลผล”



ที่มาภาพประกอบด้านหลังข้อความ

Ramin Edmond. (2021, February). *Five Brilliant Employee Advocacy Best Practices You Need to Know*. (online)



ที่มาภาพประกอบด้านหลังข้อความ

Success Factor. (2021, February). *Success Factor*. (online)



ที่มาภาพประกอบด้านหลังข้อความ

G. Krishnakumar. (2021, February). *Punishment verdict evokes relief, regret.* (online)



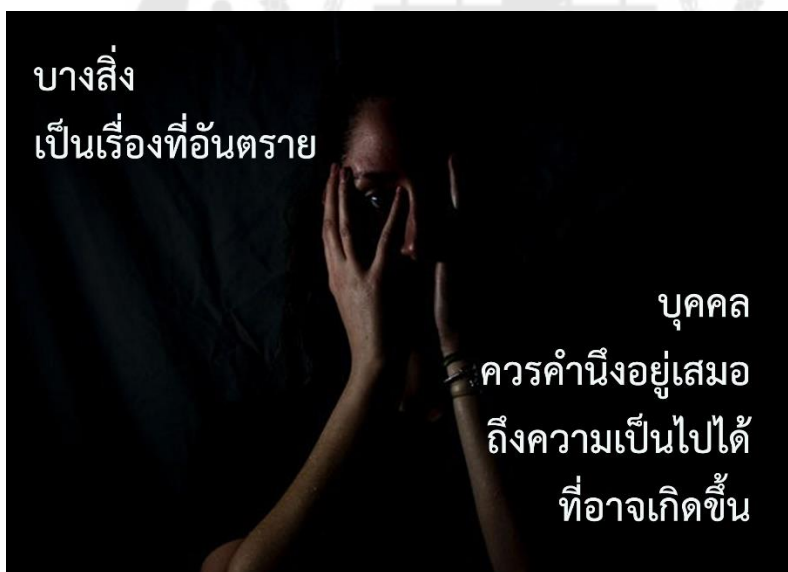
ที่มาภาพประกอบด้านหลังข้อความ

Pobpad. (2021, February). *ความผิดหวัง วิธีรับมือและการเรียนรู้จากประสบการณ์.* (online)



ที่มาภาพประกอบด้านหลังข้อความ

Mendetails. (2021, February). 5 ความเชื่อที่ทำให้ชีวิตคุณไม่มีความสุข. (online)



ที่มาภาพประกอบด้านหลังข้อความ

Sanook. (2019, May). สารภาพความกลัว กับ 10 อันดับความวิตกกังวลของคนไทย. (online)



ที่มาภาพประกอบด้านหลังข้อความ

มีสุข. (2020, February). การวิ่งหนีความเศร้า ไม่ได้หมายความว่าเราจะพาเราไปเจอความสุข.
(online)



ที่มาภาพประกอบด้านหลังข้อความ

Heidi Grant. (2019, December). *To get through life, we all need to ask for help —
here's how NOT to do it.* (online)



ที่มาภาพประกอบด้านหลังข้อความ

Designuspro. (2021, February). *วิธีการกำจัดความผิด?*. (online)



ที่มาภาพประกอบด้านหลังข้อความ

Goodlifeupdate. (2020, June). 5 *วิธีข้ามความทุกข์ใจแบบเดิมๆ* โดยคุณพศิน อินทรวงค์.

(online)



ปัญหาทุกปัญหา จะต้องมีคำตอบที่ถูกต้องและสมบูรณ์

ที่มาภาพประกอบด้านหลังข้อความ

Dan Pontefract. (2018, September). *Open to Think: How We Can Unleash Pure Thinking Power*. (online)



ใบกิจกรรมประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4

“เรื่องราวของฉัน (REBT Self - Help Form)”

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มเขียนประโยคที่เป็นการโต้แย้งกับความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง และเขียนความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผลแทนที่ความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

A (เหตุการณ์ ที่เกิดขึ้น)	เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (สรุปอย่างสั้นๆ)
B (ความ เชื่อ)	ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์นั้น (ประโยคความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล) การโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์นั้น (เขียนประโยคโต้แย้ง) ตรวกะ : ความจริง : ประโยชน์ :
C (ผลที่ ได้รับ)	ผลที่ได้รับทางอารมณ์และ/หรือพฤติกรรมซึ่งกำหนดโดยความเชื่อ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมที่เด่น ๆ : พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่เด่น ๆ : ความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากขึ้นควรเป็นอย่างไร ผลที่เกิดขึ้นจากการโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ความคิดที่เหมาะสม : อารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสม : พฤติกรรมที่เหมาะสม :

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ

ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ครั้งที่ 5

ชื่อกิจกรรม ปลุกพลังความกล้า (ด้านความคิด ความเชื่อ)

สิ่งที่พัฒนา ความกล้า (ด้านความคิด ความเชื่อ)

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

ความกล้าจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพเมื่อต้องเผชิญหน้ากับความกลัวด้วยการเข้าถึงอารมณ์และความทรงจำที่ไม่สบายใจ เมื่อบุคคลรู้สึกเครียด เศร้า ตื่นตระหนก โกรธ ความกล้าที่มีประสิทธิภาพจะกระตุ้นให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการลงมือทำ (Rashid & Seligman. 2019: 139 - 140) ซึ่งวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ยั่งยืนคือการให้สมาชิกในกลุ่มเปลี่ยนวิธีคิด (Dryden. 2007; อ้างถึงใน Corey. 2012: 377) ด้วยการช่วยให้สมาชิกกลุ่มกล้าเสี่ยงคิดสิ่งต่าง ๆ ให้เต็มศักยภาพโดยไม่กังวลจนเกินเหตุถึงความผิดพลาดล้มเหลวซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ (Ellis. 1984: 24; อ้างถึงใน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2562)

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจใช้เทคนิคด้านอารมณ์โดยใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) และเทคนิคทางความคิดโดยใช้เทคนิคการสอนในการเผชิญกับการพูดกับตนเอง (Teaching coping self-statement) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าถึงตนเอง สามารถมองเห็นพลังที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561: 175 - 176) ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Rogers. 1961, 1977; อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์. 2549) โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) และการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เพื่อให้เกิดการสร้างบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ให้ความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สมาชิกสามารถสำรวจ ค้นหา และเปิดเผยตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ปลุกพลังความกล้าด้านความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผลของตนเอง

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าถึงอารมณ์ของตนเอง สามารถมองเห็นพลังที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

เวลา 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

1. การ์ด GPS
2. ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ชั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกเรื่องทั่วไป เช่น การเดินทาง และสุขภาพโดยทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลาย ทบทวนข้อตกลงต่าง ๆ ที่ได้สร้างขึ้นร่วมกันในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปลุกพลังความกล้าด้านความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผลของตนเอง และเข้าถึงอารมณ์ของตนเอง สามารถมองเห็นพลังที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

2. ชั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยเกี่ยวกับการทำใบกิจกรรม “เรื่องราวของฉัน (REBT Self - Help Form)” ซึ่งได้มอบหมายเป็นการบ้านในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 โดยบรรยายนำว่า “...ในวันนี้เราจะมาแลกเปลี่ยนความคิด ความเชื่อของเราผ่านการบ้านที่มอบหมายให้สมาชิกแต่ละคนได้กลับไปทำ โดยเราจะไม่มี การตัดสินว่าสิ่งที่เพื่อนสมาชิกกล่าวเป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง สมเหตุสมผลหรือไม่สมเหตุสมผล...”

2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดทางเลือกที่เป็นเชิงบวกแก่สมาชิกเจ้าของเรื่องราว ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) โดยไม่ใส่ใจในสิ่งที่สมาชิกแสดงออกมาอย่างไม่มีเหตุผล เพื่อสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้เกิดการยอมรับในความเป็นบุคคล

2.3 เมื่อสมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิด ความเชื่อกันภายในกลุ่ม โดยการส่งเสริมให้กำลังใจซึ่งกันและกันจากเพื่อนสมาชิกในการขจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และเปลี่ยน

ความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล จากนั้นผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกในกลุ่มสำรวจความคิด ความเชื่อของแต่ละคนที่คิดว่าตกหล่นหรือหายไปและตนเองคิดว่าสมเหตุสมผล โดยตั้งคำถามว่า “...หากเรามีความคิด ความเชื่อตามที่เพื่อนสมาชิกให้คำแนะนำ นักเรียนคิดว่า จะเกิดผลดีอย่างไร...”

2.4 ผู้นำกลุ่มแจกการ์ด GPS และปากกา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เขียนคำพูดใหม่ที่สมาชิกต้องการจะเปลี่ยนแปลงลงไปในการ์ด ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอนในการเผชิญกับการพูดกับตนเอง (Teaching coping self-statement) ด้วยการให้สมาชิกกลุ่มเผชิญกับการพูดกับความรู้สึกอย่างมีเหตุผล และได้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลด้วยการเปลี่ยนคำพูด เพื่อใช้เป็นระบบนำทางทัศนคติใหม่ที่มีเหตุผลมากขึ้นแก่ตนเอง

2.5 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิด ความเชื่อที่ต้องการเปลี่ยนแปลง โดยในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นมีส่วนร่วมในการถามความคิดเห็น ความรู้สึก ตลอดจนให้กำลังใจ (Encouragement) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าเผชิญกับความเสียดายและกล้าที่จะปลุกพลังความกล้าด้านความคิด ความเชื่อของตนเอง โดยพูดให้กำลังใจว่า “...ถ้าชีวิตเปรียบเสมือนรถยนต์ การตั้งค่า GPS รถยนต์เพื่อเตรียมตัวก่อนออกเดินทาง จะทำให้เราได้มองเห็นเส้นทางที่สามารถพาเราไปสู่จุดหมายได้...”

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญและสิ่งที่ได้จากการสนทนาครั้งนี้

3.2 ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำเรื่องการเก็บรักษาความลับ และนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

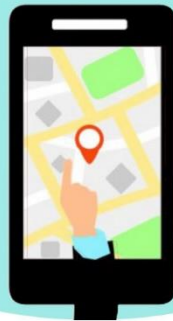
1. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการถ่ายทอดเรื่องราวของสมาชิกกลุ่ม
3. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง การรับฟังเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม

กิจกรรมประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5
ลักษณะของ การ์ด GPS

“

”

.....



**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
ครั้งที่ 6**

ชื่อกิจกรรม ชื่อตรงต่อตนเอง

สิ่งที่พัฒนา ความเชื่อตรง (ด้านพฤติกรรม)

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

โลกแห่งคุณภาพ (Quality World) เป็นโลกที่บุคคลต้องการความชัดเจนในตัวเอง เปรียบเป็นจุดหมายปลายทางที่บุคคลนึกถึงเมื่อเข้าไปในรถยนต์ซึ่งเป็นพฤติกรรมโดยรวมและออกเดินทางแห่งชีวิต ดังนั้นโลกแห่งคุณภาพที่มีภาพความปรารถนาของจุดหมายปลายทางจึงเปรียบเสมือนเชื้อเพลิงให้กับรถยนต์สำหรับการเดินทางและทำให้การเดินทางเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับความพยายาม (Wubbolding, 2011) โดยบุคคลที่มีความเชื่อตรงจะเปิดเผยและสื่อสารต่อความคิด ความรู้สึกและความรับผิดชอบของตนเอง สามารถกระทำตามค่านิยมของตนเองได้ (Rashid & Seligman, 2019: 143 - 144)

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจใช้แนวคิดโลกแห่งคุณภาพ (Quality World) แนวคิด Choice Theory Total Behavior Car ระบบ WDEP ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจตนเอง มีความรับผิดชอบที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง และกล้าเผชิญความจริง (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 189) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักและเชื่อตรงต่อความต้องการของตนเอง ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Rogers, 1961, 1977; อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) และการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เพื่อให้เกิดการสร้างบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ให้ความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สมาชิกสามารถสำรวจ ค้นหา และเปิดเผยตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักในความต้องการของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเชื่อตรงต่อความต้องการของตนเอง

เวลา 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

1. แผนภาพ “ทางเลือกของเรา”
2. ปากกา
3. ใบกิจกรรมประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6 “รถยนต์ของฉัน”

วิธีดำเนินการ

1. ชั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกเรื่องทั่วไป เช่น การเดินทาง และสุขภาพโดยทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลาย ทบทวนข้อตกลงต่าง ๆ ที่ได้สร้างขึ้นร่วมกันในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักและเชื่อมโยงกับความต้องการของตนเอง

2. ชั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทบทวนเกี่ยวกับกิจกรรม GPS ในครั้งที่ 5 โดยบรรยายนำว่า “...หลังจากที่เราได้ตั้งค่า GPS ในครั้งที่ 5 ไปแล้ว ครั้งนี้เราจะมาลองดูกันว่าเส้นทางที่ปรากฏใน GPS เราจะเลือกทางไหนที่จะพาเราไปยังจุดหมายปลายทางกันดี...”

2.2 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มดูแผนภาพ “ทางเลือกของเรา” ซึ่งพัฒนาจากแนวคิดโลกแห่งคุณภาพ (Quality World) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ซึ่งเป็นโลกที่บุคคลต้องการความชัดเจนในตัวเอง เพื่อนำไปสู่กระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และใช้สรรพนาม “เรา” เพื่อเน้นความต้องการให้เกิดความร่วมมือกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มและผู้นำกลุ่ม โดยอธิบายประกอบแผนภาพว่า “...ในบางครั้งเวลาที่เราจะลงมือทำอะไรบางอย่าง เราจะมีความรู้สึกกลัว ๆ กลัว ๆ ทั้งกลัวพลาด กลัวทำออกมาไม่ดี กลัวตนเองจะล้มเหลว เพราะภาพที่เรารับรู้มัน เรามองเห็นความเสี่ยงที่จะไม่สำเร็จและล้มเหลว เราจึงไม่เลือกที่จะอยู่ข้างความต้องการของตนเองด้วยการไม่ลงมือทำ แต่ลึก ๆ แล้วเรายังมีความต้องการที่อยากจะทำให้สำเร็จอยู่ ซึ่งถ้าเรามัวแต่กลัว ๆ กลัว ๆ ความต้องการของเราจะไม่เกิดขึ้น ดังนั้นหากเรามีความต้องการชัดเจนแล้ว เราแค่เลือกออกจากความรู้สึก กลัว ๆ กลัว ๆ และลงมือทำ เพราะการที่เราตัดสินใจ

เลือกทำอะไรได้นั้นคือการที่เราเลือกที่จะอยู่ข้างความต้องการของตนเองและไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไร เราก็ยอมรับได้...”

2.3 ผู้นำกลุ่มใช้แนวคิด Choice Theory Total Behavior Car ร่วมกับระบบ WDEP ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยเริ่มสำรวจความต้องการของสมาชิกกลุ่ม (W: Want) ด้วยคำถาม ดังนี้

- (1) “...เราต้องการอะไร...”
- (2) “...สิ่งที่คุณต้องการนั้น อะไรที่มีแล้ว...”
- (3) “...สิ่งที่คุณต้องการแต่ยังไม่ได้รับคืออะไร...”

เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มตระหนักในความต้องการของตนเองและประเมินตนเอง เพื่อกำหนดทิศทางของพฤติกรรม จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มบันทึกคำตอบลงตาราง “ความต้องการของฉัน” ในใบกิจกรรม “รถยนต์ของฉัน” และร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่มเป็นลำดับถัดมา ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มคอยฟังการใช้คำอุปมา (Listen for Metaphors) และแก่นของเรื่อง (Listen for Themes) ของสมาชิกกลุ่มเพื่อคอยฟังความคิด ความรู้สึก และการกระทำต่าง ๆ

2.4 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มลองนึกถึงโลกแห่งคุณภาพในความคิดของตนเอง โดยอธิบายว่า “...โลกแห่งคุณภาพ เป็นโลกที่บุคคลต้องการความชัดเจนในตัวเอง...” โดยให้สมาชิกกลุ่มมองโลกแห่งคุณภาพเป็น “จุดหมายปลายทาง” ที่ตนเองนึกถึงเมื่อเข้าไปใน “รถยนต์” ซึ่งเปรียบเป็นพฤติกรรมทั้งหมดของตนเอง และให้สมาชิกกลุ่มเขียน “จุดหมายปลายทาง” ของตนเองเป็นข้อความสั้น ๆ ลงในใบกิจกรรม “รถยนต์ของฉัน” โดยพิจารณาจากตาราง “ความต้องการของฉัน” จากข้อ 2.3

2.5 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยเกี่ยวกับทิศทางของพฤติกรรมและแนวทางการปฏิบัติ (D: Direct and doing) ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นกระจกสะท้อนเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีการรับรู้ที่เพิ่มขึ้นและมีความเข้าใจตนเอง ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญในการเปลี่ยนแปลง โดยถามว่า “...เราคิดว่าจุดหมายปลายทางที่เราเลือกนั้นเป็นประโยชน์กับเราอย่างไร...” และ “...เราต้องการทำอะไรเพื่อให้เกิดความแตกต่างจากสัปดาห์ที่ผ่านมา...” เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มระบุนำกระทำที่สนับสนุนความรู้สึกของพวกเขาเพื่อสร้างความตระหนักในการพัฒนาความเชื่อตรงของสมาชิกกลุ่ม จากนั้นให้เขียนสิ่งที่ตนเองคิดประเด็นคำถามทั้ง 2 ข้อลงในใบกิจกรรม “รถยนต์ของฉัน”

ฉัน” เป็นข้อความสั้น ๆ และนำเสนอความคิดภายในกลุ่ม เพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมองว่าการกระทำนั้นตอบสนองความต้องการของตนเอง

2.6 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มดำเนินการประเมิน (E: Evaluation) โดยประเมินทิศทางใหม่ของ พฤติกรรมว่าสามารถตอบสนองความต้องการของตัวสมาชิกหรือไม่ โดยถามว่า “...เราจะรู้สึกอย่างไรหากไปถึงจุดหมายปลายทางได้สำเร็จ...” จากนั้นผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มเขียนการประเมินความต้องการของตนเองลงในใบกิจกรรม “รถยนต์ของฉัน” เป็นข้อความสั้น ๆ และนำเสนอความคิดเป็นลำดับถัดมา

2.7 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยถึงระดับการตกลงใจของสมาชิกกลุ่มว่าจะมีผลอย่างไรต่อการเปลี่ยนแปลง โดยถามว่า “...เราคิดว่าเราจะทำอย่างจริงจังมากน้อยแค่ไหน...” เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเองถึงระดับการแสดงความรักชอบต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบันซึ่งเป็นความต้องการของตนเอง และให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นของตนเองเป็นข้อความสั้น ๆ ภายในกลุ่ม

2.8 เมื่อสมาชิกกลุ่มตัดสินใจและยอมรับผลที่จะเกิดขึ้นจากการเลือกลงมือทำตามความต้องการของตนเอง ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มวางแผน (P) ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่นำไปสู่การพัฒนาความเชื่อตรง โดยถามว่า “...เราจะทำอย่างไรเพื่อไปสู่จุดหมายปลายทางที่เราเลือก...” และอธิบายเพิ่มเติมว่าแผนที่สมาชิกกลุ่มเลือกควรเป็นแผนที่ง่าย สามารถปฏิบัติได้จริงในระยะเวลาอันสั้นและเห็นผล จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในใบกิจกรรม “รถยนต์ของฉัน” เป็นหลักการสั้น ๆ และนำเสนอความคิดภายในกลุ่ม

2.9 ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจ (Encouragement) แก่สมาชิกกลุ่มที่เชื่อตรงกับความ ต้องการของตนเอง โดยพูดให้กำลังใจว่า “...ถ้าชีวิตเปรียบเสมือนรถยนต์ อย่างน้อยเราก็ได้ล้อที่จะเชื่อตรงต่อความต้องการของตนเองด้วยการเลือกไปสู่จุดหมายปลายทางที่เราเลือกเอง...” จากนั้นจึงมอบหมายให้สมาชิกกลุ่มกลับไปคิดรายละเอียดเพิ่มเติมในส่วนของแผนที่ตนเองคิดเป็นการบ้านและนำเสนอในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญและสิ่งที่ได้จากการสนทนาครั้งนี้ และเน้นย้ำถึงความรับผิดชอบต่อการบ้านที่มอบหมายแก่สมาชิกกลุ่ม

3.2 ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำเรื่องการเก็บรักษาความลับ และนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม
ครั้งต่อไป

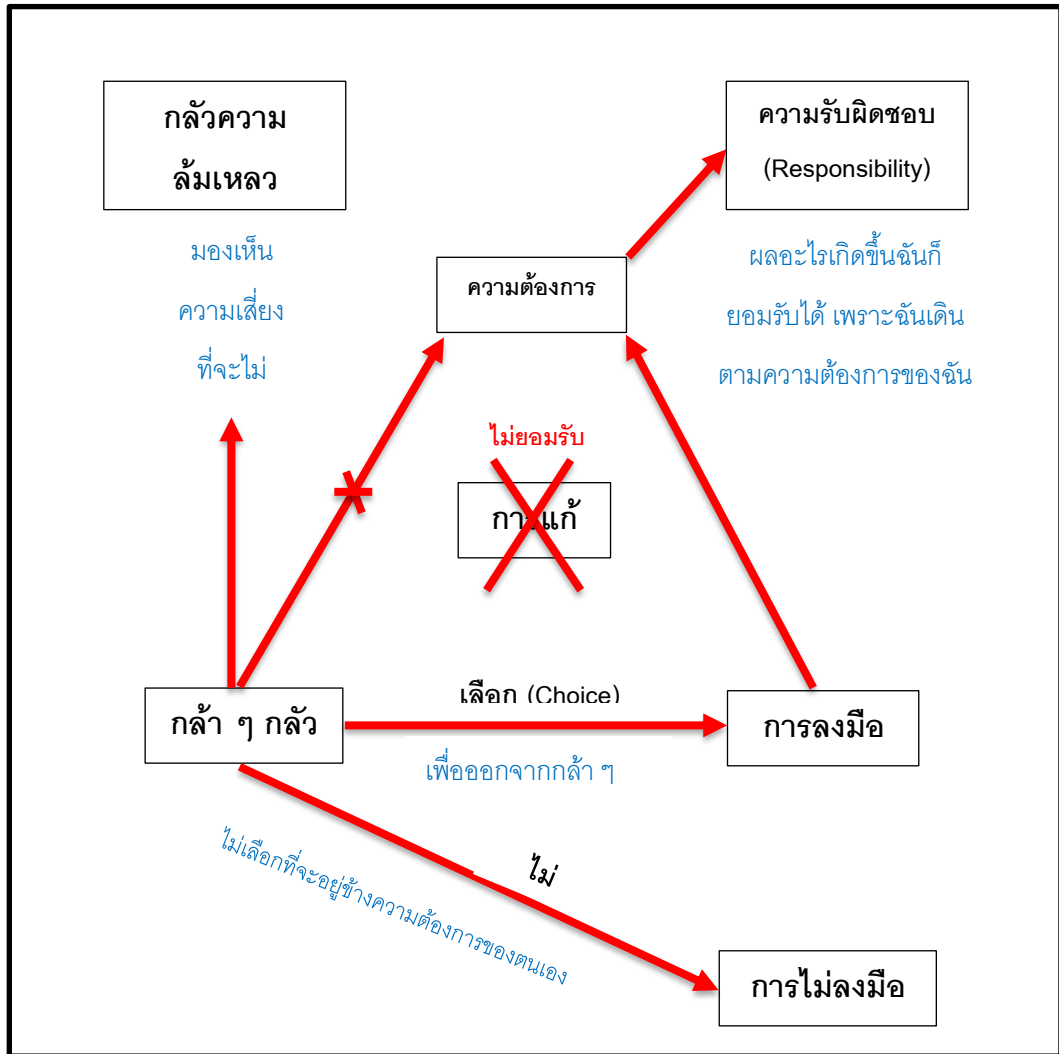
การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการถ่ายทอดเรื่องราวของสมาชิกกลุ่ม
3. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง การรับฟังเรื่องราว
ของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม



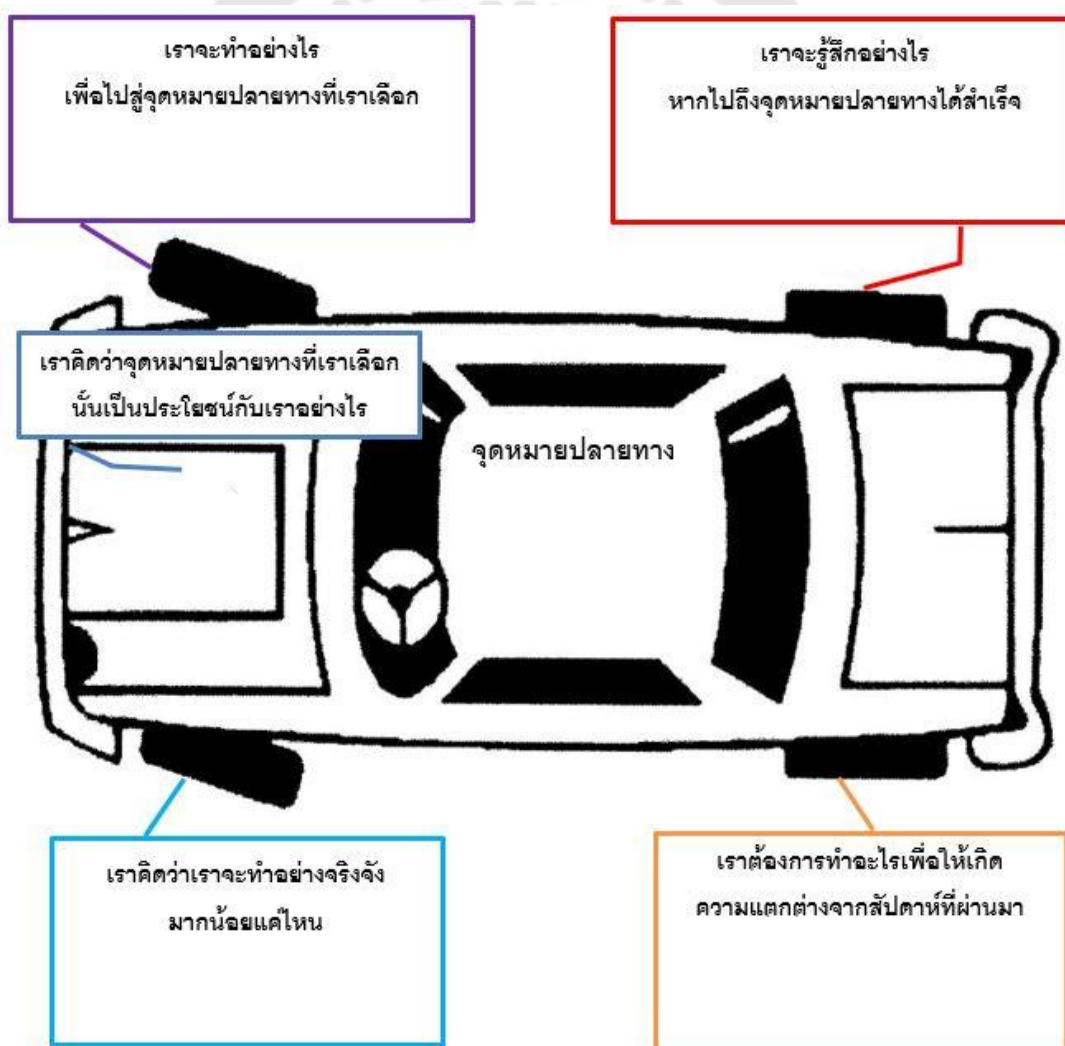
แผนภาพประกอบการอธิบายการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6

แผนภาพ “ทางเลือกของเรา”



ใบกิจกรรมประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6
“รถยนต์ของฉัน”

ความต้องการของฉัน		
เราต้องการอะไร	สิ่งที่ต้องการและมีแล้ว	สิ่งที่ต้องการแต่ยังไม่ได้รับ
.....
.....
.....



**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
ครั้งที่ 7**

ชื่อกิจกรรม ความเพียร

สิ่งที่พัฒนา ความเพียร (ด้านพฤติกรรม)

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

ความเพียร คือ การลงมือทำสิ่งใดก็ตามให้เสร็จสิ้นแม้ว่าจะมีอุปสรรคในขณะที่ยังดำเนินการทำสิ่งนั้น (Peterson & Seligman, 2004) เป็นความเข้มแข็งทางจิตใจที่จำเป็นเพื่อให้บุคคลสามารถเผชิญกับอุปสรรคและความล้มเหลวต่อไปได้อย่างมุ่งมั่นและทำให้บุคคลฟันฝ่าอุปสรรคและความยากลำบากได้ โดยการใช้จุดแข็งนี้อย่างเหมาะสมบุคคลจำเป็นต้องตระหนักถึงเป้าหมายอยู่เสมอ ซึ่งความเพียรจะเกิดขึ้นได้หากมีการทำงานร่วมกับผู้อื่นที่มีสภาพจิตใจคล้ายคลึงกัน (Rashid & Seligman, 2019: 141-143)

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจใช้ระบบ WDEP ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อให้เกิดการทำงานร่วมกันระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มในการกำหนดและวางแผนไปสู่เป้าหมาย (Wubbolding & Brickell, 2005; อ้างถึงใน Corey, 2012: 401) โดยใช้การวางแผนตามหลัก SAMI2C3 และเทคนิคการพัฒนาทักษะ (Skill Development) (Wubbolding, 1966a, 1999; อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549: 307 - 311) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาการวางแผนที่สามารถตอบสนองของความต้องการได้ โดยกระบวนการสร้างและดำเนินตามแผนที่วางไว้จะทำให้บุคคลสามารถจัดการชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Corey, 2012: 404) ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Rogers, 1961, 1977; อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) และการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เพื่อให้เกิดการสร้างบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้ความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สมาชิกสามารถสำรวจ ค้นหา และเปิดเผยตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีการวางแผนไปสู่เป้าหมายได้อย่างเป็นระบบ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตั้งใจไม่ล้มเลิกแผนการและตั้งมั่นในความเพียรของตนเอง

เวลา 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรม “แบบฟอร์มการตรวจสอบความต้องการพื้นฐาน”
2. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7 “การวางแผนตามหลัก SAMI2C3”
3. ใบกิจกรรม “MY PLAN”
4. ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ชั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกเรื่องทั่วไป เช่น การเดินทาง และสุขภาพโดยทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลาย ทบทวนข้อตกลงต่าง ๆ ที่ได้สร้างขึ้นร่วมกันในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการตั้งมั่นในความเพียร มีการกำหนดและวางแผนไปสู่เป้าหมายได้

2. ชั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยเกี่ยวกับการบ้านที่ได้มอบหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 โดยบรรยายนำว่า “...เมื่อเรากล้าที่จะชื่อตรงต่อความต้องการของตนเองด้วยการเลือกไปสู่จุดหมายปลายทางที่เราเลือกเองในครั้งที่ 6 กันไปแล้วนั้น ในวันนี้เราจะมาแลกเปลี่ยนมุมมองความคิดผ่านการวางแผนเพื่อไปสู่เป้าหมายผ่านการบ้านที่มอบหมายให้สมาชิกแต่ละคนได้กลับไปคิดมา...” จากนั้นให้สมาชิกนำเสนอการบ้านที่ได้รับมอบหมายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเชิงบวกภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและนำเข้าสู่ขั้นต่อไป

2.2 ผู้นำกลุ่มใช้ระบบ WDEP ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยเริ่มสำรวจความต้องการเฉพาะ (W: Want) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเชื่อมโยงสิ่งที่ตนเองต้องการกับความต้องการพื้นฐาน (Basic Needs) โดยเกริ่นนำว่า “...มนุษย์เราเกิดมาพร้อมกับ

ความต้องการพื้นฐาน ลองสังเกตตนเองใหม่ว่า หากเราทำตามแผนที่วางไว้เพื่อไปสู่จุดหมายปลายทาง จะสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานส่วนใดของเรา...”

2.3 ผู้นำกลุ่มแจกปากกาและ “แบบฟอร์มการตรวจสอบความต้องการพื้นฐาน” ตามแนวคิดความต้องการของมนุษย์และพฤติกรรมที่มุ่งหมาย (Human Needs and Purposeful Behavior) (Glasser. 1998, 2001, 2005 และ Wubbolding. 2008; อ้างถึงใน Corey. 2012: 395) และชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มฟังว่า “...ให้สมาชิกแต่ละคนอ่านข้อความที่เป็นความต้องการพื้นฐานในแบบฟอร์มที่กำหนดให้ จากนั้นให้ทำเครื่องหมายถูกหน้าข้อความที่ตรงกับความต้องการของตนเองซึ่งสามารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ โดยพิจารณาว่าหากทำตามแผนที่วางไว้จะสามารถตอบสนองความต้องการส่วนใดของตนเองบ้าง...” จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนอความต้องการพื้นฐานของตนเองภายในกลุ่ม

2.4 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยเกี่ยวกับทิศทางของพฤติกรรมและแนวทางการปฏิบัติ (D: Direct and doing) ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นกระจกสะท้อนเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีการรับรู้ที่เพิ่มขึ้นและมีความเข้าใจตนเอง ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญในการเปลี่ยนแปลง โดยถามว่า “...ขณะนี้เรามองเห็นอะไรเกิดขึ้นในตัวเอง หากเราทำตามแผนที่วางไว้เพื่อไปสู่จุดหมายปลายทาง...” จากนั้นผู้นำกลุ่มให้เวลาสมาชิกกลุ่มคิดพร้อมนำเสนอภายในกลุ่ม

2.5 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มดำเนินการประเมิน (E: Evaluation) โดยประเมินทิศทางของพฤติกรรมว่าสามารถตอบสนองความต้องการของตัวเองหรือไม่ โดยถามว่า “...เราจะรู้สึกอย่างไร หากการเดินทางไปสู่จุดหมายปลายทางที่หวังไว้ เราอาจเจออุปสรรคและต้องใช้ความเพียรในการลงมือทำเพื่อให้เป้าหมายสำเร็จ...” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความคิด ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการใช้ความเพียรเพื่อไปสู่เป้าหมาย และเพื่อเปิดโอกาสให้ประเมินระดับการแสดง ความรับผิดชอบความต้องการของตนเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอความคิดเป็นลำดับถัดมาภายในกลุ่ม

2.6 ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารประกอบกรให้คำปรึกษาครั้งที่ 7 เรื่อง การวางแผนตามหลัก SAMI2C3 ให้สมาชิกกลุ่มอ่าน โดยผู้นำกลุ่มอธิบายประกอบเพื่อสร้างความเข้าใจตรงกันต่อสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับหลักการวางแผนว่า “...การวางแผนที่ดีตามหลัก SAMI2C3 นั้น ควรเป็นแผนที่ง่าย ไม่ซับซ้อนยุ่งยาก สามารถบรรลุได้ ต้องไม่เป็นแผนที่ยากเกินไปหรือเป็นแผนระยะยาว

สามารถวัดได้คือสามารถบอกได้ว่าจะเริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเมื่อไหร่ สำเร็จได้รวดเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ แม้สมาชิกกลุ่มจะสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมในการวางแผนได้ แต่แผนจะถูกรับรองโดยตัวของสมาชิกเอง ไม่ขึ้นอยู่กับภาระกระทำของผู้อื่น ซึ่งแผนจะสำเร็จได้นั้นสมาชิกต้องสัญญาว่าจะนำแผนไปปฏิบัติ และต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง...” โดยในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มใช้การวางแผนตามหลัก SAMI2C3 ร่วมกับเทคนิคการพัฒนาทักษะ (Skill Development) (Wubbolding. 1966a, 1999; อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์. 2549: 307 - 311) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาการวางแผนที่สามารถตอบสนองของความต้องการได้

2.7 ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มวางแผนร่วมกัน (P) โดยเกรินนำว่า “...ในการเดินทางครั้งนี้ อยากชวนเราวางแผนให้ชัดเจนขึ้นกว่าเดิม เพราะการวางแผนที่ดีจะทำให้เราเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และไปสู่จุดหมายปลายทางที่เราต้องการได้...” ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม “MY PLAN” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มจัดทำแผนที่สามารถจัดการกับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสมโดยพิจารณาตามหลัก SAMI2C3 จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนอแผนที่ตนเองคิดภายในกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้ข้อมูลย้อนกลับ และให้กำลังใจแก่สมาชิก

2.8 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มประเมินแผนการของตนเองและให้สมาชิกกลุ่มใช้ “แบบฟอร์มการตรวจสอบความต้องการพื้นฐาน” จากข้อ 2.3 ประกอบการพิจารณา โดยชี้แจงว่า “...ให้สมาชิกกลุ่มทำเครื่องหมายหัวใจบริเวณพื้นที่ว่างหน้าข้อความเพื่อพิจารณาว่าแผนการที่เราคิดนั้นสามารถตอบสนองของความต้องการที่นำไปสู่การบรรลุความต้องการทั้ง 5 ได้...” จากนั้นชวนสมาชิกกลุ่มทำพันธะสัญญา (Commitment) ต่อตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการเขียนข้อสัญญาลงในใบกิจกรรม “MY PLAN” ได้แผนที่วางไว้

2.9 ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจ (Encouragement) แก่สมาชิกกลุ่มเพื่อเป็นกำลังใจในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ โดยพูดให้กำลังใจว่า “...ถ้าชีวิตเปรียบเสมือนรถยนต์ ในวันนี้เราได้มีการวางแผน เช็คสภาพรถ และอุ่นเครื่องยนต์ก่อนออกเดินทาง แม้ว่าถนนที่เราเลือกเดินทางจะเป็นอย่างไร รถยนต์ของเราก็พร้อมแล้วที่จะพาเราไปสู่จุดหมายที่วางไว้ด้วยเครื่องยนต์ที่เต็มไปด้วยพลังของความเพียร...” จากนั้นจึงมอบหมายให้สมาชิกกลุ่มกลับไปลงมือทำตามแผนที่ตนเองคิดเป็นการบ้านและนำเสนอผลการปฏิบัติในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

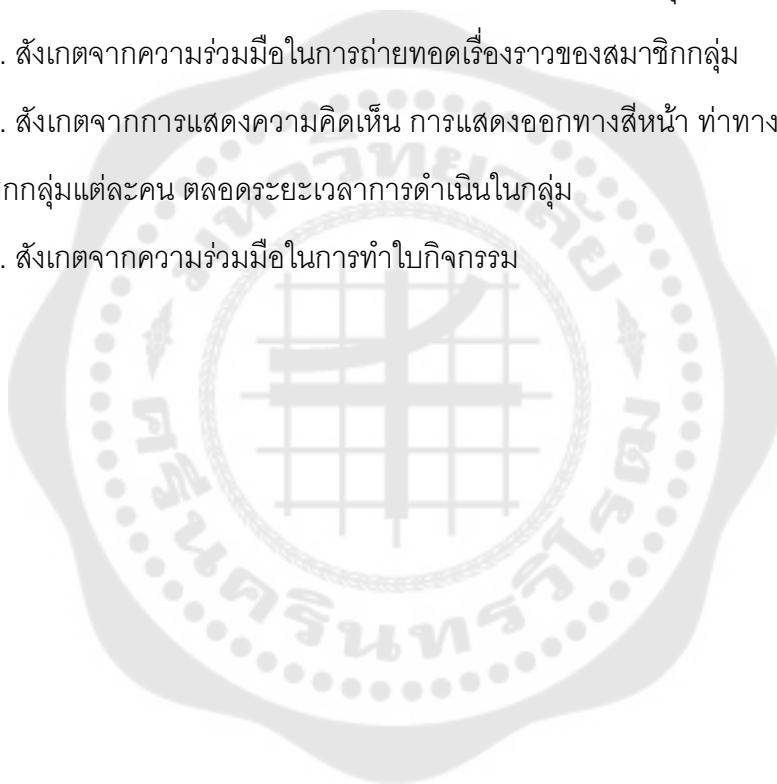
3. ขั้นตอน

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญและสิ่งที่ได้จากการสนทนาครั้งนี้ และเน้นย้ำถึงความรับผิดชอบต่อการบ้านที่มอบหมายแก่สมาชิกกลุ่ม

3.2 ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำเรื่องการเก็บรักษาความลับ และนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งต่อไป

การประเมินผล

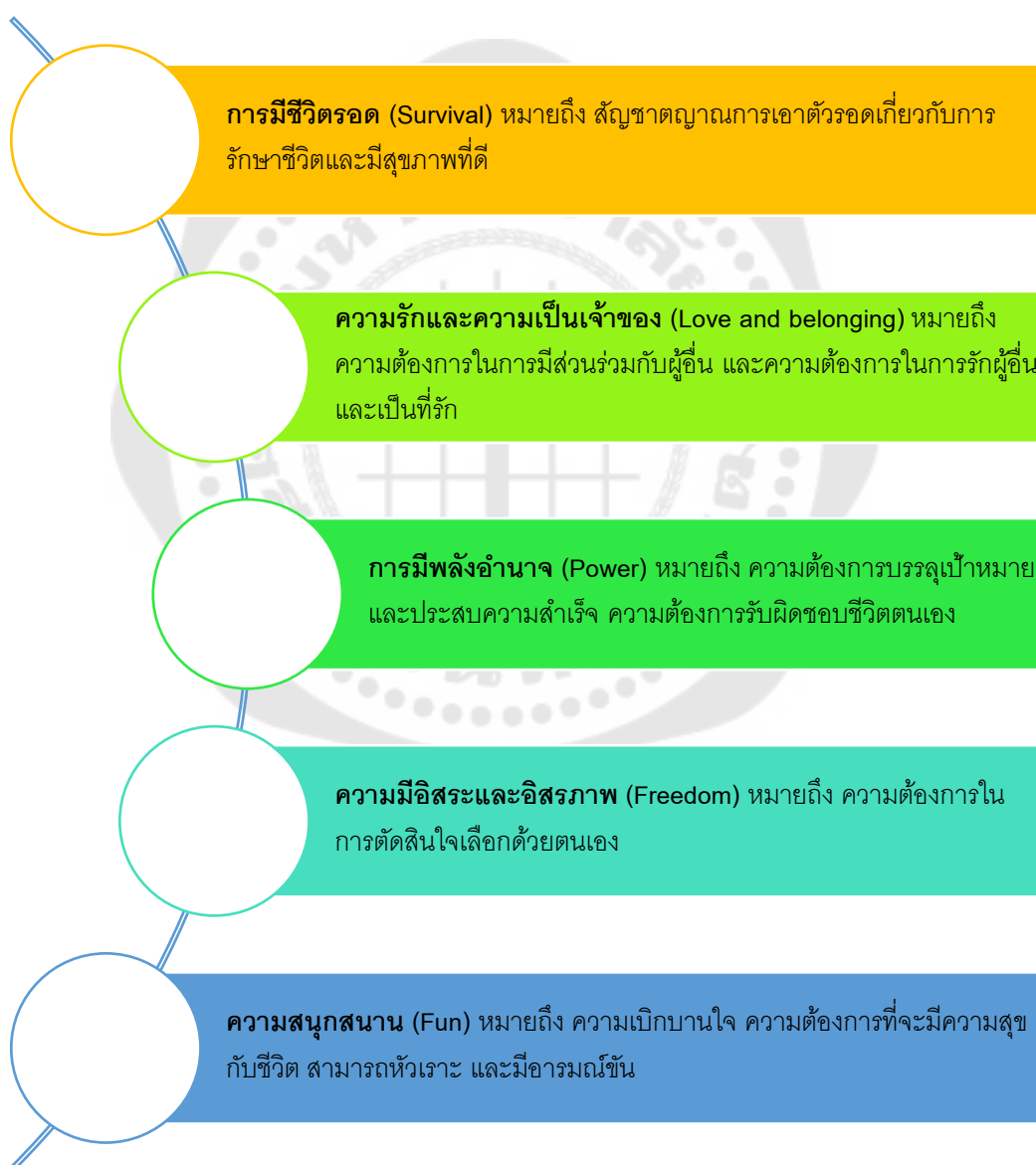
1. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการถ่ายทอดเรื่องราวของสมาชิกกลุ่ม
3. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง การรับฟังเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม
4. สังเกตจากความร่วมมือในการทำใบกิจกรรม



ใบกิจกรรมประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7

“แบบฟอร์มการตรวจสอบความต้องการพื้นฐาน”

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มอ่านข้อความที่เป็นความต้องการพื้นฐานในแบบฟอร์มที่กำหนดให้ จากนั้นให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับความต้องการของตนเอง โดยพิจารณาว่าหากทำตามแผนที่วางไว้จะสามารถตอบสนองความต้องการส่วนใดของตนเอง (สามารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)



เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7
 “การวางแผนตามหลัก SAMI2C3”

S

Simple

- เป็นแผนที่ง่าย ไม่ซับซ้อนยุ่งยาก

A

Attainable

- เป็นแผนที่สามารถบรรลุได้ ต้องไม่เป็นแผนที่ยากเกินไปหรือเป็นแผนระยะยาว

M

Measurable

- เป็นแผนที่สามารถวัดได้ คือ ตนเองบอกได้ว่าจะเริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเมื่อไหร่

I

Immediate

- เป็นแผนที่สำเร็จได้รวดเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

I

Involve

- เป็นแผนที่สมาชิกสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมในการวางแผนได้

C

Controlled by Client

- แผนจะถูกควบคุมโดยตัวเอง ไม่ขึ้นอยู่กับภาระกระทำของผู้อื่น

C

Committed to

- ต้องสัญญาว่าจะนำแผนไปปฏิบัติ

C

Consistent

- แผนที่วางไว้จะต้องนำไปปฏิบัติซ้ำ ๆ หรือปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ใบกิจกรรมประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7

“MY PLAN”

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มวางแผนในการไปสู่เป้าหมายที่ตนเองต้องการ

โดยพิจารณาตามหลัก SAMI2C3



ฉันสัญญาว่า.....

.....

**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
ครั้งที่ 8**

ชื่อกิจกรรม ผลของความเพียร

สิ่งที่พัฒนา ความเพียร (ด้านพฤติกรรม)

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

ความเพียร เป็นหนึ่งในคุณลักษณะที่เข้มแข็งของความกล้าหาญ (Peterson & Seligman, 2004)

โดยการค้นหาสิ่งที่คุณยังสามารถยืนหยัดได้อยู่เป็นวิธีการที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณเองมีประสิทธิภาพ รู้สึกอึดเหนี่ยวและพึงพอใจเมื่อทำงานสำเร็จ (Rashid & Seligman, 2019: 141 - 142) อีกทั้งการเปิดโอกาสให้บุคคลรู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จตามกำลังความสามารถ จะสร้างความเชื่อมั่นในการตอบสนองความต้องการของตนเอง รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มองเห็นแนวทางที่จะบรรลุเป้าหมายในชีวิตที่วางไว้ทำให้เกิดเป็นเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success Identity) (Grant, 2002; อ้างถึงใน ลักษณะ สิริวัฒน์, 2560: 199)

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจใช้การให้กำลังใจ (Encouragement) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอตเลอร์ และการรับผลที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ (Natural Consequences) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Wubbolding, 1966a, 1999; อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549: 311) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักและเชื่อมั่นต่อความสำเร็จที่เกิดจากความเพียรในการลงมือปฏิบัติซึ่งทำให้เกิดเป็นเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จในตนเอง ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Rogers, 1961, 1977; อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) และการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เพื่อให้เกิดการสร้างบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ให้ความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สมาชิกสามารถสำรวจ ค้นหา และเปิดเผยตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักและเชื่อมั่นต่อความสำเร็จที่เกิดจากความเพียรในการลงมือปฏิบัติ
2. เพื่อให้กำลังใจและกระตุ้นสมาชิกกลุ่มให้ลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

เวลา 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

-

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกเรื่องทั่วไป เช่น การเดินทาง และสุขภาพโดยทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลาย ทบทวนข้อตกลงต่าง ๆ ที่ได้สร้างขึ้นร่วมกันในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงผลของความเพียรจากการลงมือปฏิบัติ ให้กำลังใจและกระตุ้นสมาชิกกลุ่มให้ลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยเกี่ยวกับการบ้านที่ได้มอบหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 โดยบรรยายนำว่า “...ถ้าชีวิตเปรียบเสมือนรถยนต์ หลังจากที่เราได้มีการวางแผน เช็คสภาพรถ และอุ่นเครื่องยนต์ก่อนออกเดินทางไปสู่จุดหมายที่วางไว้ด้วยพลังของความเพียรในครั้งที่ 7 กันแล้วนั้น วันนี้เราจะมาติดตามผลการลงมือปฏิบัติ จึงอยากชวนให้แต่ละคนเล่าสิ่งที่ตนเองได้ไปลงมือทำมาว่าเป็นอย่างไรกันบ้าง...”

2.2 ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนนำเสนอผลของการลงมือปฏิบัติแก่เพื่อนสมาชิก และไม่มีข้อกำหนดว่าต้องเป็นคนที่ทำสำเร็จเท่านั้นที่จะได้เล่าเรื่องราวก่อน จะเป็นใครในกลุ่มก็ได้ที่พร้อมเล่า โดยเกริ่นนำว่า “...สำหรับคนที่ทำสำเร็จแล้ว อยากให้แชร์เรื่องราวแก่เพื่อนสมาชิก ฟังว่าเมื่อทำสำเร็จเรารู้สึกอย่างไร และสำหรับคนที่ยังไม่สำเร็จ อยากให้แชร์เรื่องราวแก่เพื่อนสมาชิก ฟังว่าเกิดอะไรขึ้น...”

2.3 ผู้นำกลุ่มใช้วิธีการรับผลที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ (Natural Consequences) และให้กำลังใจ (Encouragement) สมาชิกกลุ่มทั้งคนที่ทำสำเร็จและคนที่ไม่สำเร็จ โดยในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มให้ความสำคัญกับการรับผิดชอบผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมของบุคคล

กรณีที่สมาชิกกลุ่มสามารถลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้สำเร็จ ให้ผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชมสมาชิกโดยเกริ่นนำว่า "...การขับรถก็เหมือนการใช้ชีวิต เพราะต้องใช้เวลาในการเดินทางจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่ง จากที่ได้ฟังเรื่องราวของเพื่อน ความสำเร็จนั้นเกิดขึ้นได้ด้วย ความมุ่งมั่น ไม่ล้มเลิกความตั้งใจ แม้เส้นทางนั้นจะมีไฟแดงบ้างระหว่างทาง เพื่อนก็ได้พยายามลงมือทำอย่างหนักหน่วงเพื่อให้เป้าหมายสำเร็จแม้ต้องเผชิญกับอุปสรรค..." เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักและเชื่อมั่นต่อความสำเร็จที่เกิดจากความเพียรในการลงมือปฏิบัติ สามารถเคลื่อนไปข้างหน้าจากความเข้มแข็งที่สมาชิกได้สร้างขึ้นซึ่งทำให้เกิดเป็นเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จในตนเอง

กรณีที่สมาชิกกลุ่มไม่สามารถทำตามแผนที่วางไว้ได้สำเร็จ ให้ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยเกี่ยวกับผลที่เกิดจากการกระทำของตน แต่จะไม่ให้ความสำคัญกับข้ออ้างและไม่สนับสนุนการพูดแก้ตัวจากการไม่ลงมือปฏิบัติตามของสมาชิกกลุ่ม และชวนให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจสมาชิกเจ้าของเรื่องราว เกริ่นนำว่า "...จากที่ได้ฟังเรื่องราวของเพื่อน หากชีวิตเปรียบเสมือนรถยนต์ ตอนนี้เพื่อนของเราอาจกำลังต้องการเชื้อเพลิงบางอย่างที่ช่วยถนอมเครื่องยนต์ จึงอยากชวนพวกเราช่วยกันให้กำลังใจ เพื่อทำให้รถยนต์ของเพื่อนสามารถขับเคลื่อนออกไปได้..." เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกเกิดการให้ลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ จากนั้นผู้นำกลุ่มมอบหมายให้สมาชิกกลุ่มกลับไปลงมือทำตามแผนที่ตนเองได้คิดในครั้งที่ 7 เป็นการบ้านอีกครั้ง และนำเสนอผลการปฏิบัติในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญและสิ่งที่ได้จากการสนทนาครั้งนี้ และเน้นย้ำถึงความรับผิดชอบต่อการบ้านที่มอบหมายแก่สมาชิกกลุ่ม

3.2 ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำเรื่องการเก็บรักษาความลับ และนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการถ่ายทอดเรื่องราวของสมาชิกกลุ่ม
3. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง การรับฟังเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม



โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ

ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ครั้งที่ 9

ชื่อกิจกรรม สิ่งนี้ถึงกี่ครั้งก็มีพลังใจ

สิ่งที่พัฒนา พลังใจ

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

พลังใจ เป็นหนึ่งในคุณลักษณะที่เข้มแข็งคล้ายกันของความกล้าหาญ (Peterson & Seligman, 2004) ซึ่งมีประสิทธิภาพสูงสุดจากคุณลักษณะที่ดีด้านอื่น ๆ ที่ทำให้บรรลุจุดหมายของชีวิต ในขณะที่ใช้ความเพียร ดำเนินกิจกรรมประจำวันให้สำเร็จลุล่วง บุคคลควรมีทั้งความเข้มแข็งทางอารมณ์และทางร่างกาย นอกจากนี้บุคคลมักจะได้รับแรงบันดาลใจและเปลี่ยนความรู้สึกนี้ให้กลายเป็นการสร้างสรรค์แผนการและความมุ่งมั่น ซึ่งในขณะที่บุคคลให้ความทุ่มเทอย่างเต็มที่กับแผนการของตนเองก็มักจะมีส่วนร่วมในการให้กำลังใจผู้อื่นด้วย (Rashid & Seligman, 2019: 145) โดยการให้กำลังใจนั้นจะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 192) สามารถเคลื่อนไปข้างหน้าจากความเข้มแข็งที่เพิ่มขึ้น (ดวงมณี จงรักษ์, 2549: 310)

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจใช้การให้กำลังใจ (Encouragement) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ เพื่อมุ่งเน้นในการเสริมสร้างพลังใจแก่สมาชิกกลุ่ม โดยให้เรียนรู้ว่าพลังใจที่เกิดขึ้นนั้นเป็นแรงผลักดันในการมุ่งทำกิจกรรม (Rashid & Seligman, 2019: 146) ที่จะช่วยเพิ่มความกล้าหาญในการเผชิญหน้ากับหน้าที่ในชีวิตของสมาชิก (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 106) ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Rogers, 1961, 1977; อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) และการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เพื่อให้เกิดการสร้างบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ให้ความไว้วางใจ และยอมรับซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สมาชิกสามารถสำรวจ ค้นหา และเปิดเผยตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี สามารถสร้างกำลังใจให้ตนเองต่อทุกสถานการณ์ที่เผชิญ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาได้

เวลา 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

-

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกเรื่องทั่วไป เช่น การเดินทาง และสุขภาพโดยทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลาย ทบทวนข้อตกลงต่าง ๆ ที่ได้สร้างขึ้นร่วมกันในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของการมองโลกในแง่ดีต่อทุกสถานการณ์ที่เผชิญ สามารถสร้างกำลังใจให้ตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาได้

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยเกี่ยวกับการบ้านที่ได้มอบหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 โดยบรรยายนำว่า “...หลังจากที่เราได้ฟังเรื่องราวเกี่ยวกับการลงมือปฏิบัติของเพื่อนสมาชิกในบางส่วนไปแล้วในครั้งที่ 8 วันนี้เราจะมาติดตามผลการลงมือปฏิบัติกันต่อ จึงอยากชวนให้สมาชิกที่ยังไม่ได้นำเสนอได้เล่าถึงสิ่งที่ตนเองได้ไปลงมือปฏิบัติว่าเป็นอย่างไรกันบ้าง...”

2.2 ผู้นำกลุ่มใช้วิธีการให้กำลังใจ (Encouragement) เมื่อสมาชิกกลุ่มแบ่งปันเรื่องราวการลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้สำเร็จ ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชมสมาชิกโดยเกริ่นนำว่า “...จากที่ได้ฟังเรื่องราวของเพื่อน แม้ระหว่างทางจะไปสู่จุดหมายนั้นเครื่องยนต์ของเพื่อนอาจต้องการเติมเชื้อเพลิงและอาจเจอการจราจรติดขัดไปบ้าง แต่เพื่อนก็ได้พยายามลงมือทำอย่างหนักหน่วงเพื่อให้เป้าหมายสำเร็จแม้ต้องเผชิญกับอุปสรรคระหว่างทาง ซึ่งความสำเร็จนั้นเกิดขึ้น

ได้ด้วยความมุ่งมั่นและไม่ล้มเลิกความตั้งใจ...” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักและเชื่อมั่นต่อความสำเร็จที่เกิดจากความเพียรในการลงมือปฏิบัติ สามารถเคลื่อนไปข้างหน้าจากความเข้มแข็งที่สมาชิกได้สร้างขึ้นซึ่งทำให้เกิดเป็นเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จในตนเอง

2.3 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยเกี่ยวกับ “สิ่งนี้นึกถึงกี่ครั้งก็มีพลังใจ” ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ความภาคภูมิใจหลังจากที่ลงมือทำได้สำเร็จ โดยเกริ่นนำว่า “...เราทุกคนต่างขับรถผ่านเส้นทางและพบเจอประสบการณ์ที่ไม่คุ้นเคยเพื่อเดินทางไปสู่จุดหมายที่ตั้งไว้ จึงอยากชวนให้พวกเราได้บอกเล่าเรื่องราวว่า อะไรคือสิ่งนี้นึกถึงกี่ครั้งก็มีพลังใจที่คอยผลักดันให้รถของเราสามารถวิ่งต่อไปได้เรื่อย ๆ...” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของการมองโลกในแง่ดีและสามารถสร้างกำลังใจให้ตนเองต่อทุกสถานการณ์ที่เผชิญ จากนั้นผู้นำกลุ่มให้เวลาสมาชิกกลุ่มคิดและนำเสนอความคิดและความรู้สึกเป็นลำดับต่อมา

2.4 ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มแบ่งปันเรื่องราวภายในกลุ่ม จากนั้นใช้วิธีการให้กำลังใจ (Encouragement) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาได้ โดยพูดให้กำลังใจว่า “การคิดเชิงบวกและการมองโลกในแง่ดีซึ่งสะท้อนผ่านการบอกเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นของทุกคนนั้น จะเป็นพลังใจที่คอยแรงผลักดันให้ก้าวไปข้างหน้า เมื่อนึกถึงกี่ครั้งก็ทำให้เราพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์และมีความสุขกับการใช้ชีวิตเหมือนรถยนต์ที่ได้เติมน้ำมันแล้วมีแรงก็วิ่งต่อไปได้เรื่อย ๆ...”

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญและสิ่งที่ได้จากการสนทนาครั้งนี้

3.2 ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำเรื่องการเก็บรักษาความลับ และนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการถ่ายทอดเรื่องราวของสมาชิกกลุ่ม
3. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง การรับฟังเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ

ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ครั้งที่ 10

ชื่อกิจกรรม ปัจฉิมนิเทศ

สิ่งที่พัฒนา การส่งต่อพลังใจและยุติกกลุ่ม

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

เมื่อกลุ่มพัฒนาและก้าวไปสู่ขั้นยุติกกลุ่ม (Final Stage) ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มถ่ายโอนสิ่งที่ได้เรียนรู้ภายในกลุ่มไปยังสภาพแวดล้อมภายนอก โดยการช่วยให้สมาชิกจัดการกับความรู้สึก การตรวจสอบประสิทธิผลของกลุ่มที่มีต่อตนเอง การให้และรับข้อเสนอแนะ การขจัดความคิดและความรู้สึกที่ค้างคาใจภายในกลุ่ม (Corey. 2012: 133 -137) ในขั้นยุติกกลุ่มนี้สมาชิกจะมีกำลังใจและกล้าแสดงอารมณ์ของตนเองได้อย่างมั่นใจ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561: 93) มีส่วนร่วมในการให้กำลังใจผู้อื่น และเกิดสภาวะอันสมบูรณ์ของภาวะทางกาย จิต การดำรงชีวิตในสังคมอย่างปกติสุขเพิ่มขึ้น (Rashid & Seligman. 2019: 145)

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจใช้การให้กำลังใจ (Encouragement) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ ด้วยการส่งต่อกันภายในกลุ่ม (Going around) เพื่อมุ่งเน้นการเสริมสร้างการส่งต่อพลังใจให้แก่สมาชิกกลุ่ม โดยให้เรียนรู้ว่าพลังใจที่เกิดขึ้นนั้นเป็นแรงผลักดันในการมุ่งทำกิจกรรม (Rashid & Seligman. 2019: 146) ที่จะช่วยเพิ่มความกล้าหาญในการเผชิญหน้ากับหน้าที่ในชีวิตของสมาชิก (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561: 106) ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Rogers. 1961, 1977; อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์. 2549) โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) และการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เพื่อให้สมาชิกสามารถรวบรวมความกล้าหาญที่จะก้าวต่อไปในประสบการณ์ใหม่ได้ (Maholick & Turner. 1979; อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์. 2549: 42)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการส่งต่อพลังใจกันภายในกลุ่มของสมาชิก

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ภายในกลุ่มเกี่ยวกับความกล้าหาญ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้และก้าวต่อไปในประสบการณ์ใหม่ของชีวิตได้อย่างมีความสุข

เวลา 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

-

วิธีดำเนินการ

1. ชั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกเรื่องทั่วไป เช่น การเดินทาง และสุขภาพโดยทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลาย ทบทวนข้อตกลงต่าง ๆ ที่ได้สร้างขึ้นร่วมกันในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม และให้สมาชิกเกิดการส่งต่อพลังใจ สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ภายในกลุ่มเกี่ยวกับความกล้าหาญ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้และก้าวต่อไปในประสบการณ์ใหม่ของชีวิตได้อย่างมีความสุข

2. ชั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญทั้ง 9 ครั้งที่ผ่านมา โดยบรรยายนำว่า "...หลังจากที่เราได้พูดคุยกันไป 9 ครั้ง ในวันนี้รถยนต์แต่ละคันต่างก็วิ่งไปสู่จุดหมายปลายทางที่ได้ตั้งไว้ จึงอยากชวนให้พวกเราได้เล่าถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ตลอดการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นอย่างไรกันบ้าง และเราสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างไร..." ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันเรื่องราว เพื่อการตรวจสอบประสิทธิภาพของกลุ่มที่มีต่อตนเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มขอบคุณสมาชิกที่ร่วมแบ่งปันเรื่องราว

2.2 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยเกี่ยวกับ "ขอบคุณและขอโทษ" ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มใช้วิธีการให้กำลังใจ (Encouragement) โดยการชวนสมาชิกร่วมส่งต่อพลังใจภายในกลุ่ม (Going around) เพื่อช่วยให้สมาชิกจัดการกับความรู้สึก การให้และรับข้อเสนอแนะ การขจัดความคิดและความรู้สึกที่ค้างคาใจภายในกลุ่ม โดยเกริ่นนำว่า "...เราทุกคนต่างได้พบเจอประสบการณ์ที่ไม่คุ้นเคย และได้ร่วมผลักดันกันและกันให้เดินทางไปสู่จุดหมาย จึงอยากชวนให้พวกเราได้กล่าว

ขอบคุณและขอโทษแก่เพื่อนสมาชิกที่ร่วมเดินทางมาด้วยกัน คอยผลักดันให้รถของเราสามารถวิ่งต่อไปได้เรื่อย ๆ ตลอดการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 9 ที่ผ่านมา...”

2.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มแบ่งปันความคิด ความรู้สึกต่อกันภายในกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้วิธีการให้กำลังใจ (Encouragement) โดยเกริ่นนำว่า “...จากที่ได้ฟังเรื่องราวของแต่ละคน ขณะนี้รถยนต์ของพวกเรานั้นเต็มไปด้วยพลังใจที่จะช่วยขับเคลื่อนให้รถของเราเดินทางออกไปพิชิตทุกความท้าทายของชีวิตได้อย่างมีความสุขด้วยความกล้าหาญของเรา...”

3. ชั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณในความตั้งใจ ความกระตือรือร้นตลอดการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิกทุกคน และให้กำลังใจเพื่อเป็นแรงบันดาลใจในการพัฒนาด้านความกล้าหาญต่อไป

3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดความกล้าหาญ และยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการถ่ายทอดเรื่องราวของสมาชิกกลุ่ม
3. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง การรับฟังเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม



ภาคผนวก จ
สรุปการให้คำปรึกษากลุ่ม

รายงานสรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ในการเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม กล่าวแนะนำตนเองต่อสมาชิกกลุ่ม และขอให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำตนเองที่ละคนจนครบทุกคน สมาชิกกลุ่มทุกคนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี จากนั้นผู้นำกลุ่มบอกถึงเจตนาของการให้คำปรึกษากลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนกันตั้งข้อตกลงของกลุ่มร่วมกันเพื่อให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน และให้สมาชิกทุกคนควรปฏิบัติตาม โดยข้อตกลงของการให้คำปรึกษากลุ่มมีดังนี้ 1. การรักษาความลับของกลุ่ม 2. ก่อนพูดทุกครั้งให้ทุกคนยกมือเพื่อที่จะได้ไม่แย่งกันพูด 3. รับฟังความคิดเห็นของสมาชิกคนอื่นโดยไม่ตัดสิน และ 4. ปิดเครื่องมือสื่อสารทุกครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนได้ทำความรู้จักกันมากขึ้นโดยผู้นำกลุ่มตั้งคำถามถามสมาชิกแต่ละคนถึงชื่อสมาชิกคนอื่น ๆ ผู้นำกลุ่มถามถึงความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ โดยสมาชิกแต่ละคนกล่าวถึงความคาดหวังของตนเองดังนี้

- สมาชิกคนที่ 1 กล่าวว่า มีความกล้ามากขึ้น
- สมาชิกคนที่ 2 กล่าวว่า มีความมั่นใจมากขึ้น กล้าแสดงออกมากขึ้น
- สมาชิกคนที่ 3 กล่าวว่า กล้าแสดงความคิดเห็น
- สมาชิกคนที่ 4 กล่าวว่า ได้รับความรู้และประสบการณ์ในการใช้ชีวิต
- สมาชิกคนที่ 5 กล่าวว่า กล้าทำในสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้
- สมาชิกคนที่ 6 กล่าวว่า มีทัศนคติที่แน่วแน่มากขึ้น
- สมาชิกคนที่ 7 กล่าวว่า กล้าพูดในสิ่งที่ตนเองคิด และทำให้ผู้อื่นเข้าใจได้
- สมาชิกคนที่ 8 กล่าวว่า สามารถเข้าใจคนอื่นได้ว่าผู้อื่นมีความรู้สึกอย่างไร

ต่อการกระทำของเขาที่มีผลกระทบต่อผู้อื่น

ในตอนท้ายของผู้นำกลุ่มชื่นชมสมาชิกทุกคนที่สามารถกล่าวถึงความคาดหวังของตนเอง ในการเข้าร่วมกลุ่ม และเปรียบเทียบตัวของสมาชิกทุกคนเป็นเหมือนรถยนต์ ที่ตอนนี้อัตโนมัติของ สมาชิกทุกคนกำลังจอดนิ่งอยู่อยู่กับที่พร้อมที่จะวิ่งไปยังปลายทางที่เราได้คาดหวังไว้

ครั้งที่ 2 สสำรวจพลังที่หายไป

ก่อนการเริ่มต้นให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทบทวนข้อตกลงของกลุ่ม จากเมื่อครั้งที่แล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการชี้แจงวัตถุประสงค์ของ กิจกรรมในครั้งนี้ คือ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินเชิงสำรวจและตระหนักรู้วิถีชีวิตตนเอง และ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจที่มาความกลัวด้านอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง กิจกรรมในครั้งนี้เป็นการสำรวจที่มาของความกลัวด้านอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ซึ่งความกลัวนี้อาจขัดขวางความ กล้าของเราไว้ บางครั้งความกลัวอาจมีที่มาจากครอบครัวของเรา หรือความทรงจำในวัยเด็ก ในการดำเนินการนั้นผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับบรรยากาศครอบครัวใน วัยเด็ก ความทรงจำตั้งแต่เกิดมาที่จำความได้เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกกลัวที่สุด โดย ประสบการณ์ทั้งสองอย่างส่งผลต่อชีวิตของสมาชิกกลุ่มในปัจจุบัน ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเริ่มสำรวจ ตนเองโดยเริ่มต้นจากเขียนเรียบเรียงก่อน และให้ระยะเวลาในการสำรวจ 10 นาที เมื่อครบเวลาที่ กำหนดผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้เล่าประสบการณ์ของแต่ละคน เมื่อสมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องราวของ ตนเองจบแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ร่วมกันสะท้อนความคิดและให้กำลังใจแก่สมาชิก ผู้นำกลุ่ม สรุปลงสมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราว และให้กำลังใจสมาชิกทุกคนในกลุ่ม จากชั้นชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ พิจารณาถึงบรรยากาศภายในครอบครัว ความทรงจำที่เกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตใน ทุกวันนี้ และเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกกลัว มีผลต่อรูปแบบชีวิตการใช้ชีวิตของแต่ละคนอย่างไร โดยผู้นำกลุ่มเปิดรูปภาพของรูปแบบชีวิตแต่ละแบบ และอธิบายรูปแบบชีวิตให้นักเรียนฟัง ดังนี้

รูปแบบชีวิตที่ 1 รูปแบบของการเป็นผู้ปกครอง ต้องการอยู่เหนือผู้อื่น

รูปแบบชีวิตที่ 2 รูปแบบการได้รับจากผู้อื่นเพียงฝ่ายเดียว

รูปแบบชีวิตที่ 3 รูปแบบการหลีกเลี่ยง

รูปแบบชีวิตที่ 4 รูปแบบการทำประโยชน์แก่สังคม

เมื่ออธิบายรูปแบบชีวิตเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มตั้งคำถาม ถามสมาชิกทุกคนในกลุ่มว่า “จากเรื่องราวที่เราทุกคนในกลุ่มได้เล่าส่งผลให้แต่ละคนมีรูปแบบการใช้ชีวิตแบบใด เพราะเหตุใดถึงเป็นเช่น และคิดว่ารูปแบบการใช้ชีวิตของตนเองมีที่มาจากอะไร” โดยให้สมาชิกได้วิเคราะห์ตนเอง โดยการวิเคราะห์ของสมาชิกแต่ละคนมีดังนี้

สมาชิกคนที่ 1 มีรูปแบบชีวิตแบบที่ 2 จะไปรูปแบบที่ 4 กล่าวคือ เมื่อก่อนได้รับหลายๆสิ่งจากครอบครัว และไม่รู้ว่าจะช่วยเหลือได้อย่างไรในอดีต แต่ปัจจุบันพยายามแบบที่ 4 เพราะพยายามที่จะช่วยเหลือและตอบแทนครอบครัว เพื่อน ด้วยการสร้างความรู้สึกดี ๆ เป็นเพื่อน

สมาชิกคนที่ 2 มีรูปแบบชีวิตแบบที่ 3 และรูปแบบที่ 4 กล่าวคือ ในอดีตเคยเป็นคนสร้างปัญหามาก่อน แต่ปัจจุบันพยายามที่จะเป็นแบบที่ 4

สมาชิกคนที่ 3 มีรูปแบบชีวิตแบบที่ 1 และรูปแบบที่ 4 กล่าวคือ เมื่อก่อนเคยโดนกลั่นแกล้ง เลยอยากจะเป็นคนที่สั่งการเขา แต่ปัจจุบันพยายามที่จะเป็น เพราะอยากสร้างประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น

สมาชิกคนที่ 4 มีรูปแบบชีวิตแบบที่ 3 ที่อยากจะเป็นรูปแบบที่ 4 แต่ไม่สามารถเป็นได้ กล่าวคือ เวลาที่พูดอะไรไปไม่มีใครที่จะยอมรับเหมือนกับว่ามีเหตุผลไม่มากพอที่จะทำให้เขาเชื่อในสิ่งที่เราเลือก จึงทำให้ตัวเองเลือกที่จะไม่พูด เลือกที่ไม่เสนอความคิดเห็น เลือกที่จะทำตามเพียงอย่างเดียว เลือกที่จะหลีกเลี่ยง เพื่อให้ไม่รู้สึกแย่ไปกว่าเดิม

สมาชิกคนที่ 5 มีรูปแบบชีวิตแบบที่ 3 เพราะยังรู้สึกกลัวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จึงพยายามหลีกเลี่ยงไม่เข้าไปใกล้

สมาชิกคนที่ 6 มีรูปแบบชีวิตแบบที่ 3 เพราะไม่ยอมรับความจริงไม่ได้บางเรื่อง ทำใจไม่ได้ เลือกที่จะไม่ยอมรับ

สมาชิกคนที่ 7 มีรูปแบบชีวิตแบบที่ 3 เพราะพอเวลาเจอปัญหาใหญ่ ๆ ไม่สามารถควบคุมได้ ไม่สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้

สมาชิกคนที่ 8 มีรูปแบบชีวิตแบบที่ 4 เพราะพยายามพัฒนาตัวเอง

ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม และให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมที่ทำดังนี้ กล่าวที่จะเล่าเรื่อง ได้รับกำลังใจจากสมาชิกในกลุ่ม ได้ให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่ม ได้เข้าใจสมาชิกกลุ่มใน

เรื่องต่าง ๆ มากขึ้น ได้เข้าใจตัวเองมากขึ้น ได้เห็นมุมมองของคนอื่นที่เราอาจไม่เคยได้เห็น ผู้นำกล่าวปิดกลุ่มการทำกิจกรรมครั้งที่ 2

ครั้งที่ 3 ปลุกพลังความกล้า

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และแจ้งวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ คือ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักว่าความผิดพลาดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ และปลุกพลังความกล้าด้านอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้นึกถึงบุคคลต้นแบบที่มีลักษณะของคนที่ไม่กลัวความผิดพลาด คิดว่าความผิดพลาดเป็นสิ่งธรรมดา บุคคลนั้นเป็นใคร โดยบอกเล่าความคิดความรู้สึกเป็นแบบการติดแฮชแท็ก เป็นข้อความที่มีความสั้น อ่านแล้วได้ใจความ โดยให้สมาชิกเขียนลงในกระดาษ และให้สมาชิกถ่ายทอดข้อความให้สมาชิกกลุ่มได้ฟังว่าข้อความคืออะไร เกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กับตัวเราอย่างไร

สมาชิกคนที่ 1 #ธรรมชาติธรรมดาไม่ต้องกังวล

สมาชิกคนที่ 2 #พรุ่งนี้เริ่มใหม่ได้

สมาชิกคนที่ 3 #เริ่มต้นใหม่กับสิ่งที่ดีกว่า

สมาชิกคนที่ 4 #ถ้ามันแยก็แค่ลองอีกรอบ

สมาชิกคนที่ 5 #สู้เพื่ออนาคต

สมาชิกคนที่ 6 #อย่าไปยึดติดกับอดีต

สมาชิกคนที่ 7 #อุปสรรคคือหนทางเห็นความสำเร็จ

สมาชิกคนที่ 8 #บทเรียนชีวิต (อดีตที่ผิดพลาดไปคือบทเรียนของเรา)

ผู้นำกล่าวสรุปแฮชแท็กว่าแต่ละคนต่างก็มีแฮชแท็กประจำตัว ที่เป็นเหมือนป้ายความทรงจำเล็ก ๆ สิ่งย้ำเตือนเรา ผู้นำกลุ่มกล่าวให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มทุกคน จากนั้นผู้นำกลุ่มสมมติสถานการณ์ว่า “หากพรุ่งนี้เราตื่นมาแล้วเป็นฮีโร่ เราคิดว่าตัวเองจะเป็นฮีโร่แบบไหน ภาพที่เราเห็นเป็นอย่างไร”

สมาชิกคนที่ 1 คิดว่าตัวเองเป็น ไอรอนแมน ภาพที่เห็นคือ เาพร้อมช่วยเหลือคนอื่นแต่ตัวเราเองก็ยังมีข้อผิดพลาดบ้าง

สมาชิกคนที่ 2 เป็นฮีโร่พลังบวก เพราะอยากเห็นคนที่เศร้ามีความสุข ไม่จมอยู่กับความเศร้า

สมาชิกคนที่ 3 เป็นฮีโร่ที่คอยสนับสนุนคนอื่น อยากดูแลอยู่เคียงข้างคนที่ลำบาก

สมาชิกคนที่ 4 เป็นเดอะฮัก ที่คอยช่วยเหลือคนอื่น

สมาชิกคนที่ 5 โดเรมอน เพราะ อยากช่วยคนรอบข้าง

สมาชิกคนที่ 6 อัศวิน ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ปกป้องผู้อื่น เท่าที่จะทำได้

สมาชิกคนที่ 7 คิดว่าตัวเองเป็น พาวเวอร์พับเกิลส์ เพราะ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

สมาชิกคนที่ 8 เป็นฮีโร่พลังบวก เพราะ ตัวเองมีความสุขอยู่ตลอดเวลา ภาพที่เห็นคือเราไม่ค่อยเครียดและมีความสุข

เมื่อสมาชิกกลุ่มทุกคนบอกถึงฮีโร่ที่ตัวเองอยากจะเป็นครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกส่งต่อกำลังใจซึ่งกันและกัน ต่อจากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวนำว่า “ทุกคนต่างก็มีฮีโร่ในดวงใจของเรา คอยเคียงข้างเรา ไม่ว่าจะวันนั้นเราจะเผชิญกับอุปสรรคหรือเรื่องที่เราเข้ามากระทบใจเรา ในครั้งนี้จึงอยากจะปลุกพลังความกล้า อย่างน้อยพวกเราก็ได้ปลุกฮีโร่ในใจของเราขึ้นมาแล้ว” ผู้นำกลุ่มกล่าวให้กำลังใจและส่งกำลังใจต่อกับสมาชิกในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มพูดเปรียบเทียบเชิงอุปมาว่า “ชีวิตก็เหมือนกับรถยนต์ที่เรานั่งในรถแม้ว่าเราไม่ได้เหยียบคันเร่งแต่เราก็เสียเบกเกิ้ลและได้ลองเครื่องยนต์แล้ว” ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจกับเพื่อนสมาชิกทุกคนในกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ โดยข้อคิดจากสมาชิกมีดังนี้ “ได้รับกำลังใจและพลังบวกจากทุกคนในกลุ่ม ทำให้รู้ว่าเราไม่สู้แค่คนเดียวยังมีคนอื่น ๆ ในกลุ่มอยู่เคียงข้างและสู้ไปด้วยกัน” จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวปิดกลุ่มและนัดเจอกันในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 4 สสำรวจความคิด ความเชื่อ

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และทบทวนข้อตกลงของกลุ่มที่ได้สร้างร่วมกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มแจ้งวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ คือ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกได้แย่ง และแยกแยะความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และสำรวจความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ทำให้เกิดพฤติกรรมไม่กล้าของตนเอง ผู้นำกลุ่มกล่าวนำว่า “อาจมีบางครั้งที่เรามีความคิดที่เข้มงวดกับตัวเองโดยที่เราเองไม่รู้ว่าเรากำลังเป็นอยู่” จากนั้นผู้นำกลุ่มนำเหตุการณ์ที่

ได้กำหนดเป็นสถานการณ์สมมติขึ้นมาอธิบายให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจเพิ่มมากขึ้น และให้สมาชิกได้ฝึกการโต้แย้งความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผล จากสถานการณ์สมมตินี้ โดยสมาชิกมีประโยคโต้แย้ง ดังนี้

สมาชิกคนที่ 1 โต้แย้งว่า “เราไม่ได้โง่และไม่ได้ไร้ความสามารถ แต่เราอาจจะยังพยายามไม่มากพอเท่ากับคนอื่นที่เขาสอบติดมหาวิทยาลัยเราแค่ต้องหามหาวิทยาลัยอื่นเรียนต่อ”

สมาชิกคนที่ 2 ให้กำลังใจตัวเองว่าเราพยายามเต็มที่แล้ว ที่นี้อาจไม่ใช่ที่ของเรา

สมาชิกคนที่ 3 โต้แย้งว่า “การไม่ติดมหาวิทยาลัยไม่ได้เป็นตัวตัดสินว่าเราโง่หรือไร้ความสามารถ แต่เป็นตัวของเราต่างหากที่ตัดสินตัวเองว่าเราทำสิ่งนั้นไม่ได้ ความสามารถของคนเรามีหลายอย่างหลากหลายแบบที่เราสามารถทำได้ คนที่ประสบความสำเร็จไม่จำเป็นต้องติดมหาวิทยาลัยนั้ ขอแค่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและมุ่งมั่นก็สามารถประสบความสำเร็จได้เช่นกัน”

สมาชิกคนที่ 4 การอยู่ในห้องคนเดียวบางครั้งก็เป็นเหมือนกับการอยู่กับตัวเอง ได้คุยกับตัวเอง ทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น หากเราอยู่ในจุดที่เข้าใจตัวเองได้มากขึ้น จะช่วยทำให้เราเลิกเสียใจ ทำให้เขารู้ว่าจริงๆ แล้วเขาไม่ได้โง่ ไม่ได้ไร้ความสามารถ แต่ที่ไม่ได้ติดในมหาวิทยาลัยนั้นอาจเป็นเพราะเกณฑ์ที่กำหนดไว้สูงเกินไปหรืออาจจะไม่ตรงกับความสามารถที่เขา มีจริงๆ หรือสิ่งที่เขาทำได้จริงๆ ที่นั้นอาจไม่ใช่ที่ของเขา แต่สุดท้ายแล้วความพยายามของเขาก็จะสร้างความสำเร็จให้กับตัวเขาเอง

สำหรับในกรณีของสมาชิกคนที่ 4 นั้น ผู้นำกลุ่มชี้ให้เห็นถึงมุมมองที่สมาชิกมองเห็น ตอนนั้นว่า สมาชิกอยู่ในมุมมองที่ทุกคนนั้นมองเห็นท้องฟ้า ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ลองทบทวนอีกครั้งว่าหากเราเป็นท้องฟ้าแล้วคิดแบบความคิดแบบความคิดข้างต้น เราคิดว่าท้องฟ้าจะพูดอะไรออกมา โดยให้เป็นประโยคที่เขาพูดกับตัวเอง ทั้งนี้มีสมาชิกกลุ่มตอบดังนี้ “ล้มได้ก็ลุกใหม่ได้” “ช่างมันเถอะมันผ่านมาแล้วทำมหาวิทยาลัยต่อไปให้ติดแล้วกัน”

ผู้นำกลุ่มอธิบายต่อถึงการเกิดความคิดที่ไม่สมเหตุผลสมผลเกิดขึ้น ที่เป็นความคิดที่เข้มงวดกับตัวเอง และหากได้ลองฝึกการโต้แย้งถึงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลสมผล เน้นย้ำกับสมาชิกว่าในการโต้แย้งควรจะมองใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านตรรกะ(เหตุผล) ด้านความจริงและ ด้านประโยชน์ จะส่งผลให้เราค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงความคิดของตนเองได้ จากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบายถึงผลที่เกิดจาก

การเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลให้กลายเป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล โดยให้สมาชิกทุกคนได้ดูการ์ดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล และแสดงความคิดเห็นโต้แย้งต่อการ์ดแต่ละใบ ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่าจากการ์ดทั้ง 11 ใบ หากให้เลือกคิดว่าเหตุการณ์ใดในอดีตจนถึงปัจจุบันที่สอดคล้องกับการ์ดเหล่านั้น และมีประเด็นใดที่คล้ายกับเหตุการณ์ในอดีตที่แสดงถึงพฤติกรรมความไม่กล้าในปัจจุบันของตัวเราที่สอดคล้องกับการ์ดเหล่านั้น โดยให้สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นที่ผ่านมาว่ามีประเด็นใดที่คล้ายกับเหตุการณ์ในอดีตจนถึงปัจจุบันที่แสดงถึงพฤติกรรมไม่กล้าของเรา ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนได้บันทึกลงในตารางเรื่อง เรื่องราวของฉัน เพื่อเป็นการฝึกการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเป็นการบ้าน

ในขั้นยุติกลุ่มผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจกับเพื่อนสมาชิกทุกคนในกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ โดยข้อคิดจากสมาชิกมีดังนี้

“ได้ฟังมุมมองหลายแง่จากคนอื่น ๆ”

“ได้ฝึกโต้แย้งเหตุผลที่เราควรจะได้แย้งกับมันบ้าง”

“ได้ทบทวนตนเองและมองเห็นปัญหาของคนอื่น”

ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำเรื่องการทำแบบฝึก “เรื่องราวของฉัน” กับสมาชิกในกลุ่ม และกล่าวปิดกลุ่มพร้อมนัดเจอกันในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 5 ปลุกพลังความกล้า (ด้านความคิด ความเชื่อ)

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และทบทวนข้อตกลงของกลุ่มที่ได้สร้างร่วมกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มแจ้งวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ คือ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ปลุกพลังความกล้าด้านความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผลของตนเอง และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าถึงอารมณ์ของตนเอง สามารถมองเห็นพลังที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

ในขั้นดำเนินการ ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดความเชื่อของทุกคนผ่านงานที่มอบหมายในครั้งที่แล้ว โดยจะไม่มี การตัดสินว่า สิ่งที่สมาชิกแต่ละคนกล่าวเป็นความคิดที่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง สมเหตุสมผลหรือไม่สมเหตุสมผล อยากให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้ยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม และร่วมแลกเปลี่ยนความคิดที่เป็นเชิงบวกให้แก่สมาชิกด้วยกัน ต่อจากนั้นผู้นำกลุ่มแจกการ์ด GPS และปากกา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เขียนคำพูดใหม่ที่

สมาชิกต้องการจะเปลี่ยนแปลงลงไปในการจัด ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอนในการเผชิญกับการพูดกับตนเอง (Teaching coping self-statement) ด้วยการให้สมาชิกกลุ่มเผชิญกับการพูดกับความรู้สึกอย่างมีเหตุผล และได้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลด้วยการเปลี่ยนคำพูด เพื่อใช้เป็นระบบนำทางทัศนคติใหม่ที่มีเหตุผลมากขึ้นแก่ตนเอง ตัวอย่างคำพูดที่สมาชิกใช้ได้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเอง

สมาชิกคนที่ 1 เราได้พยายามอย่างเต็มที่ที่สุดแล้วสุดความสามารถโดยการมุ่งมั่นและตั้งใจ

สมาชิกคนที่ 2 เราได้ช่วยเหลือเพื่อนเต็มที่ที่สุดแล้วแต่ไม่ใช่ช่วยแก้ไขปัญหาทั้งหมด

สมาชิกคนที่ 3 เราไม่จำเป็นต้องให้ทุกคนในโลกนี้มาชอบเรา

ในขั้นยุติกลุ่มผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจกับเพื่อนสมาชิกทุกคนในกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และกล่าวปิดกลุ่มพร้อมนัดเจอกันในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 6 ชื่อตรงต่อตนเอง

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และทบทวนข้อตกลงของกลุ่มที่ได้สร้างร่วมกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มแจ้งวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ คือ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักในความต้องการของตนเอง และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มชื่อตรงต่อความต้องการของตนเอง

ในขั้นดำเนินการ ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทบทวนเกี่ยวกับกิจกรรม GPS ในครั้งที่ 5 และชวนสมาชิกกลุ่มดูแผนภาพ “ทางเลือกของเรา” ซึ่งพัฒนาจากแนวคิดโลกแห่งคุณภาพ (Quality World) ซึ่งเป็นโลกที่บุคคลต้องการความชัดเจนในตัวเอง เพื่อนำไปสู่กระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และใช้สรรพนาม “เรา” เพื่อเน้นความต้องการให้เกิดความร่วมมือกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มและผู้นำกลุ่ม โดยอธิบายประกอบแผนภาพว่า “ในบางครั้งเวลาที่เราจะลงมือทำอะไรบางอย่าง เราจะมีความรู้สึกกลัว ๆ กลัว ๆ ทั้งกลัวพลาด กลัวทำออกมาไม่ดี กลัวตนเองจะล้มเหลว เพราะภาพที่เราได้รับรู้ นั้น เรามองเห็นความเสี่ยงที่จะไม่สำเร็จและล้มเหลว เราจึงไม่เลือกที่จะอยู่ข้างความต้องการของตนเองด้วยการไม่ลงมือทำ แต่ลึก ๆ แล้วเรายังมีความต้องการที่อยากจะทำให้สำเร็จอยู่ ซึ่งถ้าเรามัวแต่กลัว ๆ กลัว ๆ ความต้องการของเราจะไม่เกิดขึ้น ดังนั้นหาก

เรามีความต้องการชัดเจนแล้ว เราแค่เลือกออกจากความรู้สึก กล้า ๆ กลัว ๆ และลงมือทำ เพราะการที่เราตัดสินใจเลือกทำอะไร นั่นคือการที่เราเลือกที่จะอยู่ข้างความต้องการของตนเองและไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไรเราก็ยอมรับได้” จากนั้นผู้นำกลุ่มเริ่มสำรวจความต้องการของสมาชิกกลุ่ม (W: Want) ด้วยคำถาม ดังนี้ (1) “เราต้องการอะไร” (2) “สิ่งที่ต้องการนั้น อะไรที่มีแล้ว” และ (3) “สิ่งที่ต้องการแต่ยังไม่ได้รับคืออะไร” โดยให้สมาชิกกลุ่มบันทึกคำตอบลงในตาราง “ความต้องการของฉัน” ในใบกิจกรรม “รถยนต์ของฉัน” และร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม

สมาชิกคนที่ 1

- 1) ความต้องการ คือ สอบติดมหาวิทยาลัยที่ฝันไว้ เคลียร์คอสันที่ทิ้งไว้เพื่อที่จะได้เริ่มอ่านหนังสือ เชื่อมั่นในทางเลือกของตนเองที่เลือกไว้
- 2) สิ่งที่ต้องการแต่มีแล้ว คือ มีคอสันอยู่เยอะแต่ยังไม่เริ่มสักที
- 3) สิ่งที่ต้องการแต่ยังไม่ได้รับ คือ ยังไม่มั่นใจในแนวทางที่เลือกไว้ว่าเป็นสิ่งที่ต้องการจริง ๆ หรือไม่

สมาชิกคนที่ 2

- 1) ความต้องการ คือ เป็นสัตวแพทย์ อยากเปิดสถานรับเลี้ยงสัตว์ที่ไม่มีเจ้าของให้รักษาฟรีสำหรับคนที่มีสัตว์เลี้ยงแต่ไม่มีเงินจ่าย
- 2) สิ่งที่ต้องการแต่มีแล้ว คือ ยังไม่มี
- 3) สิ่งที่ต้องการแต่ยังไม่ได้รับ คือ ความต้องการตามด้านบน

สมาชิกคนที่ 3

- 1) ความต้องการ คือ เป็นนักดนตรี นักร้อง
- 2) สิ่งที่ต้องการแต่มีแล้ว คือ สามารถเล่นดนตรี ร้องเพลงได้
- 3) สิ่งที่ต้องการแต่ยังไม่ได้รับ คือ ไม่สามารถนำมาหารายได้เพื่อช่วยแบ่งเบาพ่อแม่ได้

สมาชิกคนที่ 4

- 1) ความต้องการ คือ กล้าร้องเพลง อยากร้องเพลงให้เพราะและมีคนชื่นชม
- 2) สิ่งที่ต้องการแต่มีแล้ว คือ เสียง และเนื้อร้องที่อยู่ในความจำ
- 3) สิ่งที่ต้องการแต่ยังไม่ได้รับ คือ คำชื่นชม

สมาชิกคนที่ 5

1) ความต้องการ คือ มีความมั่นใจในตนเอง เคลียร์บ้านที่ค้างอยู่อยากสอบติด
ในคณะบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

2) สิ่งที่ต้องการแต่มีแล้ว คือ เคลียร์บ้าน เริ่มอ่านหนังสือ

3) สิ่งที่ต้องการแต่ยังไม่ได้รับ คือ ยังไม่ค่อยมั่นใจ อยากสอบติดในคณะบัญชี
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

สมาชิกคนที่ 6

1) ความต้องการ คือ สอบติดในคณะที่ตั้งใจไว้ ต้องการให้โรงเรียนเปิด

2) สิ่งที่ต้องการแต่มีแล้ว คือ เตรียมตัวอ่านหนังสือบ้างแล้ว

3) สิ่งที่ต้องการแต่ยังไม่ได้รับ คือ ได้เรียนคณะที่ชอบ โรงเรียนยังเปิด

สมาชิกคนที่ 7

1) ความต้องการ คือ ต้องการพัฒนาตนให้เก่งขึ้นด้านการเรียนและกีฬา ต้องการ
เลี้ยงสุนัขหรือแมวสักตัว

2) สิ่งที่ต้องการแต่มีแล้ว คือ มีเพื่อนที่สนิทมาก ๆ แล้ว

3) สิ่งที่ต้องการแต่ยังไม่ได้รับ คือ ยังหามหาวิทยาลัยที่ต้องการเรียนไม่ได้ และยังไม่รู้ว่าตนเองจะเรียนอะไร

สมาชิกคนที่ 8

1) ความต้องการ คือ มีความคิดและคิดเลขให้เร็ว

2) สิ่งที่ต้องการแต่มีแล้ว คือ ความจำที่ดี

3) สิ่งที่ต้องการแต่ยังไม่ได้รับ คือ ไหวพริบปฏิภาณและความรวดเร็ว

ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มลองนึกถึงโลกแห่งคุณภาพในความคิดของตนเอง โดยอธิบายว่า
“โลกแห่งคุณภาพ เป็นโลกที่บุคคลต้องการความชัดเจนในตัวเอง” โดยให้สมาชิกกลุ่มมอง
โลกแห่งคุณภาพเป็น “จุดหมายปลายทาง” ที่ตนเองนึกถึงเมื่อเข้าไปใน “รถยนต์” ซึ่งเปรียบเป็น
พฤติกรรมทั้งหมดของตนเอง และให้สมาชิกกลุ่มเขียน “จุดหมายปลายทาง” ของตนเองเป็น
ข้อความสั้น ๆ ลงในใบกิจกรรม “รถยนต์ของฉัน” โดยพิจารณาจากตาราง “ความต้องการของฉัน”
จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยเกี่ยวกับทิศทางของพฤติกรรมและแนวทางการปฏิบัติ ผู้นำ

กลุ่มทำหน้าที่เป็นกระจกสะท้อนเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีการรับรู้ที่เพิ่มขึ้นและมีความเข้าใจตนเอง ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญในการเปลี่ยนแปลง โดยถามว่า “เราคิดว่าจุดหมายปลายทางที่เราเลือกนั้น เป็นประโยชน์กับเราอย่างไร” และ “เราต้องการทำอะไรเพื่อให้เกิดความแตกต่างจากสัปดาห์ที่ผ่านมา” เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มระบุนการกระทำที่สนับสนุนความรู้สึกของพวกเขาเพื่อสร้างความตระหนักในการพัฒนาความเชื่อตรงของสมาชิกกลุ่ม จากนั้นให้เขียนสิ่งที่ตนเองคิดประเด็นคำถาม ทั้ง 2 ข้อลงในใบกิจกรรม “รถยนต์ของฉัน” เป็นข้อความสั้น ๆ และนำเสนอความคิดภายในกลุ่ม เพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมองว่าการกระทำนั้นตอบสนองความต้องการของตนเอง

สมาชิกคนที่ 1 จุดหมายปลายทาง กลักร้องเพลงและได้รับคำชม

สมาชิกคนที่ 2 จุดหมายปลายทาง ได้เรียนในคณะที่อยากเข้าในมหาวิทยาลัยที่หวังไว้

สมาชิกคนที่ 3 จุดหมายปลายทาง ได้เป็นนักร้องและนักดนตรีอย่างเต็มตัว มี

อาชีพที่มั่นคง

สมาชิกคนที่ 4 จุดหมายปลายทาง เป็นสัตวแพทย์

สมาชิกคนที่ 5 จุดหมายปลายทาง สอบติดในคณะจิตวิทยา

สมาชิกคนที่ 6 จุดหมายปลายทาง มีมหาวิทยาลัยที่ต้องการและอาชีพที่มั่นคง

สมาชิกคนที่ 7 จุดหมายปลายทาง คิดเลขเร็วได้และถูกต้องแม่นยำ

สมาชิกคนที่ 8 จุดหมายปลายทาง สอบติดในคณะที่หวังไว้และมีอาชีพที่มั่นคง

ผู้นำกลุ่ม ถามสมาชิกต่อไปว่า “คิดว่าจุดหมายปลายทางที่เลือกมีประโยชน์กับเราอย่างไร และ ต้องการทำอะไรเพื่อให้เกิดความแตกต่างจากสัปดาห์ที่ผ่านมา”

สมาชิกคนที่ 1 จุดหมายปลายทางที่เลือกมีประโยชน์ คือ ทำให้เราได้พิสูจน์ตนเองและเลี้ยงดูพ่อแม่ได้ สิ่งที่ทำเพื่อให้เกิดความแตกต่าง คือ พยายามทำให้ตัวเองกล้าแสดงออกให้มากกว่านี้

สมาชิกคนที่ 2 จุดหมายปลายทางที่เลือกมีประโยชน์ คือ มีความมั่นใจมากขึ้นไม่ว่าในสถานการณ์ไหน ๆ สิ่งที่ทำเพื่อให้เกิดความแตกต่าง คือ ฝึกร้องเพลงให้มากกว่าเดิม

สมาชิกคนที่ 3 จุดหมายปลายทางที่เลือกมีประโยชน์ คือ เมื่อเรียนจบไปจะมีความสุขกับสิ่งที่เราชอบ สิ่งที่ทำเพื่อให้เกิดความแตกต่าง คือ จริงจังและอ่านหนังสือ

สมาชิกคนที่ 4 จุดหมายปลายทางที่เลือกมีประโยชน์ คือ มีอาชีพที่มั่นคงเลี้ยงดูครอบครัวได้ สิ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่าง คือ อ่านหนังสืออย่างจริงจัง

สมาชิกคนที่ 5 จุดหมายปลายทางที่เลือกมีประโยชน์ คือ ตัวเรามีความสุข ได้อยู่กับสิ่งที่ชอบ สิ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่าง คือ ตั้งใจเรียน ศึกษาเรื่องสัตว์ทุกชนิด

สมาชิกคนที่ 6 จุดหมายปลายทางที่เลือกมีประโยชน์ คือ สามารถทำงานที่รักได้ สิ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่าง คือ กล้าตัดสินใจในสิ่งที่ต้องการได้

สมาชิกคนที่ 7 จุดหมายปลายทางที่เลือกมีประโยชน์ คือ ได้ทำอาชีพที่ใฝ่ฝัน คือ เลขานุการ สิ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่าง คือ หมั่นฝึกฝน และทบทวนความรู้

สมาชิกคนที่ 8 จุดหมายปลายทางที่เลือกมีประโยชน์ คือ คิดเลขเร็วโดยไม่เสียเวลามากเกินไป สิ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่าง คือ ฝึกฝนให้เยอะกว่าเดิม

จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มดำเนินการประเมิน (E: Evaluation) โดยประเมินทิศทางใหม่ของ พฤติกรรมว่าสามารถตอบสนองของความต้องการของตัวสมาชิกหรือไม่ โดยถามว่า “...เราจะรู้สึกอย่างไรหากไปถึงจุดหมายปลายทางได้สำเร็จ...” จากนั้นผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มเขียนการประเมินความต้องการของตนเองลงในใบกิจกรรม “รถยนต์ของฉัน” เป็นข้อความสั้น ๆ และนำเสนอความคิดเป็นลำดับถัดมา

สมาชิกคนที่ 1 รู้สึกภูมิใจ

สมาชิกคนที่ 2 รู้สึกภูมิใจในตนเอง รู้สึกมีความสุขในสิ่งที่ทำและสำเร็จแล้ว

สมาชิกคนที่ 3 ดีใจที่เราไปถึงจุดหมายได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาใครให้มาก

สมาชิกคนที่ 4 ดีใจและภูมิใจในตนเอง

สมาชิกคนที่ 5 ดีใจและมั่นใจ

สมาชิกคนที่ 6 ภูมิใจและมีความสุข

สมาชิกคนที่ 7 มีความสุขและรู้สึกภูมิใจในตนเอง

สมาชิกคนที่ 8 ดีใจที่ช่วยเหลือพ่อแม่ได้

ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยถึงระดับการตกลงใจของสมาชิกกลุ่มว่าจะมีผลอย่างไรต่อการเปลี่ยนแปลง โดยถามว่า “เราคิดว่าเราจะทำอย่างจริงจังมากน้อยแค่ไหน” เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเองถึงระดับการแสดงความรับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใน

ปัจจุบันซึ่งเป็นความต้องการของตนเอง และให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดของตนเองเป็นข้อความสั้น ๆ ภายในกลุ่ม

สมาชิกคนที่ 1 มาก (ไม่เคร่งเครียด)

สมาชิกคนที่ 2 พยายามอย่างหนัก

สมาชิกคนที่ 3 ทำจนกว่าจะสำเร็จ

สมาชิกคนที่ 4 พยายามทำให้ดี

สมาชิกคนที่ 5 ไม่มากไม่น้อย ค่อยเป็นค่อยไป ไม่ฝืนตัวเอง

สมาชิกคนที่ 6 รู้สึกยังไม่ค่อยมั่นใจเท่าไร

สมาชิกคนที่ 7 จริงจังแบบพอดี ๆ

สมาชิกคนที่ 8 จริงจังมากและพยายามให้สำเร็จให้ได้

เมื่อสมาชิกกลุ่มตัดสินใจและยอมรับผลที่จะเกิดขึ้นจากการเลือกลงมือทำตามความต้องการของตนเอง ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มวางแผน ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่นำไปสู่การพัฒนาความเชื่อตรง โดยถามว่า “เราจะทำอย่างไรเพื่อไปสู่จุดหมายปลายทางที่เราเลือก” และอธิบายเพิ่มเติมว่าแผนที่สมาชิกกลุ่มเลือกควรเป็นแผนที่ง่าย สามารถปฏิบัติได้จริงในระยะเวลาอันสั้นและเห็นผล จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในใบกิจกรรม “รถยนต์ของฉัน” ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจแก่สมาชิกกลุ่มที่เชื่อตรงกับความต้องการของตนเอง โดยพูดให้กำลังใจว่า “ถ้าชีวิตเปรียบเสมือนรถยนต์ อย่างน้อยเราก็ได้กล้าที่จะเชื่อตรงต่อความต้องการของตนเองด้วยการเลือกไปสู่จุดหมายปลายทางที่เราเลือกเอง” จากนั้นจึงมอบหมายให้สมาชิกกลุ่มกลับไปคิดรายละเอียดเพิ่มเติมในส่วนของแผนที่ตนเองคิดเป็นการบ้านและนำเสนอในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ขั้นยุติกลุ่มผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญและสิ่งที่ได้จากการสนทนาครั้งนี้ และเน้นย้ำถึงความรับผิดชอบต่อการบ้านที่มอบหมายแก่สมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำเรื่องการเก็บรักษาความลับ และนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่ 7 ความเพียร

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และทบทวนข้อตกลงของกลุ่มที่ได้สร้างร่วมกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มแจ้งวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ คือ เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม

ได้มีการวางแผนไปสู่เป้าหมายได้อย่างเป็นระบบ และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตั้งใจไม่ล้มเลิกแผนการและตั้งมั่นในความเพียรของตนเอง

ในขั้นดำเนินการผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยเกี่ยวกับการบ้านที่ได้มอบหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 และให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอการบ้านที่ได้รับมอบหมายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเชิงบวกภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มถามความสมัครใจสมาชิกที่อยากนำเสนอ เมื่อสมาชิกที่อาสาแนะนำได้นำเสนอการแนวทางการวางแผนไปแล้วนั้น ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกที่เหลือร่วมกันให้ข้อเสนอแนะแก่สมาชิกที่นำเสนอ โดยการนำเสนอของสมาชิกที่เป็นตัวแทนอาสาเสนอแต่ละคนมีดังนี้

สมาชิกคนที่ 1 ฝึกการกลั้วร้องเพลง ไปศึกษาเสียงของตัวเองก่อนว่าเหมาะกับเพลงประเภทไหน เปรียบเทียบกับประเภทที่ชอบ ศึกษาเนื้อร้อง จำเนื้อร้องให้ได้ และฝึกร้อง โดยตนเองมีพื้นฐานเรื่องการพูดต่อที่ชุมชนอยู่แล้ว กลั้วพูดอยู่แล้ว แต่แค่ไม่กลั้วร้องเพลง อาจจะโทรไปหาเอนสนิทและร้องเพลงให้เพื่อนที่สนิทฟังก่อน แล้วอาจจะพัฒนาการร้องเป็นกลุ่ม ร้องในห้อง และสุดท้ายก็ลองไปร้องในที่ที่มีคนเยอะๆ และอาจจะทำให้กลั้วร้องเพลงขึ้น

สมาชิกคนที่ 2 หนูอยากเป็นสัตวแพทย์ ในหนึ่งวันจะหาหนังสือเกี่ยวกับสัตว์ ถ้าหาไม่ได้จริง ๆ ก็จะมาศึกษาพฤติกรรมของสัตว์ในบ้านหรือรอบบ้านก่อน ว่าสัตว์มีพฤติกรรมอย่างไร

สมาชิกคนที่ 3 อยากคิดเลขเร็ว การวางแผนในหนึ่งวันของหนูคือจะรวบรวมเทคนิคต่าง ๆ ที่ทำให้คิดเลขเร็ว และหาแบบฝึกมานั่งทำ และตั้งเวลาในแต่ละครั้งทุก ๆ รอบ ในรอบต่อไปก็จะตั้งเวลาให้เร็วขึ้น

สมาชิกคนที่ 4 คนที่จะเข้าใช้คะแนนภาษาอังกฤษ กับคณิตศาสตร์เยอะเป็นส่วนมาก แล้วหนูอ่อนภาษาอังกฤษ หนูก็จะเน้นติวอังกฤษให้มาก ๆ รวมทั้งวิชาคณิตด้วย

ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ได้นำเสนอแผนการแต่ละคนและสมาชิกที่ร่วมกันให้ข้อเสนอ จากนั้นผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกเข้าสู่ขั้นตอนต่อไป โดยการเกริ่นนำ ดังนี้ “มนุษย์เราเกิดมาพร้อมกับความต้องการพื้นฐาน ลองสังเกตตนเองใหม่ว่า หากเราทำตามแผนที่วางไว้เพื่อไปสู่จุดหมายปลายทาง จะสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานส่วนใดของเรา” ผู้นำกลุ่มแจกปากกาและ “แบบฟอร์มการตรวจสอบความต้องการพื้นฐาน” ตามแนวคิดความต้องการของมนุษย์และพฤติกรรมที่มุ่งหมาย และชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มฟังว่า “ให้สมาชิกแต่ละคนอ่านข้อความ

ที่เป็นความต้องการพื้นฐานในแบบฟอร์มที่กำหนดให้ จากนั้นให้ทำเครื่องหมายถูกหน้าข้อความที่ตรงกับความต้องการของตนเองซึ่งสามารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ โดยพิจารณาว่าหากทำตามแผนที่วางไว้จะสามารถตอบสนองความต้องการส่วนใดของตนเองบ้าง” จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนอความต้องการพื้นฐานของตนเองภายในกลุ่ม โดยสมาชิกแต่ละคนเลือกข้อความที่ตนกับความต้องการ ดังนี้

สมาชิกคนที่ 1 ความรักและความต้องการเป็นเจ้าของ การมีพลังอำนาจ ความมีอิสระและอิสรภาพ และความสนุกสนาน

สมาชิกคนที่ 2 ความรักและความต้องการเป็นเจ้าของ การมีพลังอำนาจ และความสนุกสนาน

สมาชิกคนที่ 3 การมีพลังอำนาจ

สมาชิกคนที่ 4 การมีพลังอำนาจ และความมีอิสระและอิสรภาพ

สมาชิกคนที่ 5 ความมีอิสระและอิสรภาพ และความสนุกสนาน

สมาชิกคนที่ 6 การมีชีวิตรอด ความรักและความต้องการเป็นเจ้าของ ความมีอิสระและอิสรภาพ และความสนุกสนาน

สมาชิกคนที่ 7 การมีชีวิตรอด ความรักและความต้องการเป็นเจ้าของ การมีพลังอำนาจ และความสนุกสนาน

สมาชิกคนที่ 8 การมีชีวิตรอด ความรักและความต้องการเป็นเจ้าของ ความมีอิสระและอิสรภาพ และความสนุกสนาน

ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยเกี่ยวกับทิศทางของพฤติกรรมและแนวทางการปฏิบัติ ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นกระจกสะท้อนเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีการรับรู้ที่เพิ่มขึ้นและมีความเข้าใจตนเอง ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญในการเปลี่ยนแปลง โดยถามว่า “ขณะนี้เรามองเห็นอะไรเกิดขึ้นในตัวเอง หากเราทำตามแผนที่วางไว้เพื่อไปสู่จุดหมายปลายทาง” จากนั้นผู้นำกลุ่มให้เวลาสมาชิกกลุ่มคิดพร้อมนำเสนอภายในกลุ่ม

สมาชิกคนที่ 1 เห็นว่าตัวเองมีความรับผิดชอบมากขึ้น มีวินัยมากขึ้น

สมาชิกคนที่ 2 เห็นว่าตนเองมีความขยันมากขึ้น ขวนขวาย มาความรู้ให้กับตนเอง

สมาชิกคนที่ 3 เห็นว่าตนเองเป็นคนที่มีความมั่นใจมากยิ่งขึ้น

สมาชิกคนที่ 4 เห็นว่าตนเองมีความเป็นอิสระและสนุกสนานมากขึ้น

สมาชิกคนที่ 5 เห็นว่าตนเองเป็นคนที่ทำอะไรเร็วขึ้นกว่าเดิม

สมาชิกคนที่ 6 เห็นว่าตนเองมีความขยันและกระตือรือร้นมากขึ้น

สมาชิกคนที่ 7 เห็นว่าตนเองเข้าในพฤติกรรมของสัตว์มากขึ้น

สมาชิกคนที่ 8 เห็นว่าตนเองตระหนักความพยายาม

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มดำเนินการประเมิน (E: Evaluation) โดยประเมินทิศทางของพฤติกรรมว่าสามารถตอบสนองความต้องการของตัวสมาชิกหรือไม่ โดยถามว่า “เราจะรู้สึกอย่างไร หากการเดินทางไปสู่จุดหมายปลายทางที่หวังไว้ เราอาจเจออุปสรรคและต้องใช้ความเพียรในการลงมือทำเพื่อให้เป้าหมายสำเร็จ” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความคิด ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการใช้ความเพียรเพื่อไปสู่เป้าหมาย และเพื่อเปิดโอกาสให้ประเมินระดับการแสดง ความรับผิดชอบความต้องการของตนเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอความคิดเห็นลำดับถัดมาภายในกลุ่ม

สมาชิกคนที่ 1 ประหลาดใจและกลัว กล่าวคือ ไม่คิดว่าจะเกิดปัญหานี้ขึ้น พอมีปัญหานี้ขึ้นก็จะกลัวและกังวลว่าจะแก้ปัญหายังไง

สมาชิกคนที่ 2 อุปสรรคเหมือนกับประสบการณ์ชีวิตอย่างหนึ่ง สมมติว่าเราสามารถผ่านมันมาได้ถึงแม้ว่ามันจะยากแค่ไหน ก็สามารถแนะนำประสบการณ์เหล่านี้ให้กับคนอื่นได้

สมาชิกคนที่ 3 อาจจะไม่รู้สึกเหนื่อยและท้อแต่ก็จะพยายามให้ถึงที่สุด

สมาชิกคนที่ 4 เบื่อและคิดมากเมื่อต้องเจออุปสรรคแต่ก็จะไปให้ถึงจุดหมาย เพื่อให้ประสบความสำเร็จ

สมาชิกคนที่ 5 ท้อแท้ในการอ่านหนังสือ ไม่มีอารมณ์ในการอ่านหนังสือต่อ อาจจะเหนื่อยบางครั้ง เวลาเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งในชีวิตและเป็นคนที่ขี้เกียจด้วย เมื่อเจออุปสรรคเลือกที่จะหาเพลงฟังคลายเครียดเล่นเกม แล้วค่อยกลับไปอ่านหนังสือต่อ

สมาชิกคนที่ 6 พยายามมุ่งมั่นมากขึ้น เอาช่วยตัวเองที่จะเอาชนะความขี้เกียจนั้นให้ได้

สมาชิกคนที่ 7 ท้อ กลัวไม่สำเร็จวิธีการจัดการคืออยู่กับตัวเองสักพักหนึ่งเพื่อให้ตัวเองมีไฟขึ้นมาอีกรอบ

สมาชิกคนที่ 8 ท้อ คิดมาก แต่จะพยายามฝึกฝนและทำให้ถึงที่สุด

ผู้นำกลุ่มกลุ่มอธิบายประกอบเพื่อสร้างความเข้าใจตรงกันต่อสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับหลักการวางแผนตามหลัก SAMI2C3 ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มใช้การวางแผนตามหลัก SAMI2C3 ร่วมกับเทคนิคการพัฒนาทักษะ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาการวางแผนที่สามารถตอบสนองของความต้องการได้ ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มวางแผนร่วมกัน (P) ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม “MY PLAN” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มจัดทำแผนที่สามารถจัดการกับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสมโดยพิจารณาตามหลัก SAMI2C3 จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนอแผนที่ตนเองคิดภายในกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้ข้อมูลย้อนกลับ และให้กำลังใจแก่สมาชิก

สมาชิกคนที่ 1 วางแผนการสร้างเป้าหมายในแต่ละวันขึ้นมาเป็นรายการที่ต้องทำพยายามเคลียร์ให้หมดในแต่ละวัน และเราจะสามารถบอกได้ว่าพฤติกรรมนี้ เราจะเริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเมื่อทำรายการสิ่งที่ต้องทำเป็นกิจวัตรประจำวันโดยที่เราไม่ต้องบังคับตัวเอง

สมาชิกคนที่ 2 วางแผนในแต่ละวันว่าจะเริ่มอ่านจากวิชาไหนก่อน ใช้เวลาในการอ่านแต่ละรายวิชา 30 - 60 นาที วิชาแล้วแต่เราจัด เมื่ออ่านจบวิชาไหนที่ยังไม่เข้าใจก็จะสรุปอีกรอบ ทำทุก ๆ วันทำให้เป็นกิจวัตรแบบลืมไม่ได้เลย และพยายามอ่านอนดิก ฟังพ็อนให้เพียงพอ กับร่างกาย อย่าหักโหม เหนื่อยก็พัก และเครียดก็ฟังเพลง

สมาชิกคนที่ 3 เริ่มวางแผนจากการศึกษาการเป็นสัตวแพทย์ก่อนว่าต้องเรียนวิชาใดเป็นหลักบ้าง เมื่อเคลียร์ที่บ้านที่โรงเรียนเสร็จ ก็จะหาหนังสือมาที่เกี่ยวกับสัตว์โลกหรือแนวสารคดีสัตว์ เพื่อที่จำทำความรู้จักกับสัตว์แปลก ๆ มากขึ้น

สมาชิกคนที่ 4 เริ่มจากหาความรู้และความถนัดของเราให้ได้ก่อน เมื่อเจอแล้วก็หมั่นฝึกฝน หาความรู้เพิ่มเติมในสิ่งที่เราถนัดมากขึ้น เมื่อเรามีความรู้ความสามารถมากขึ้นก็หามหาวิทยาลัยที่ตรงกับความสามารถของเรา และเราต้องหมั่นดูแลสุขภาพของเราเพื่อไม่ให้ตนเองเจ็บป่วย หาเวลาพักผ่อนให้กลับตนเอง

สมาชิกคนที่ 5 การวางแผนจะเป็นนักดนตรีให้ได้ หาเพื่อนแล้วรวมกันเป็นวงดนตรี โดยเริ่มจากการหาเพื่อนที่มีความสนใจอยากร่วมวงดนตรีด้วย เริ่มหาจากกลุ่มเพื่อนในห้อง

ในเฟสบูค อินสตาร์แกรม แล้วค่อยเลือกเพื่อนจากความสนใจของหนู แต่แรกสุดเลยคือ ต้องเริ่มจากตัวหนูเอง ต้องกล้าที่จะทำก่อน กล้าที่จะแสดงออก ไม่เขินอายกับกลุ่มคนเยอะ

สมาชิกคนที่ 6 หาแบบฝึกจากในเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่ไม่ซ้ำกันมานั่งทำเวลาว่างๆแต่ต้องฝึกทำบ่อย ๆ จะได้ไม่ลืม ในแต่ละครั้งที่ต้องจับเวลา ต้องทำเวลาของตัวเองให้ทัน

สมาชิกคนที่ 7 วางแผนตั้งแต่ตื่นนอนเริ่มวอร์มเสียง ฝึกซ้อมใช้เวลาซักพัก จากนั้นแกล้งโทรไปหาเพื่อนร้องเพลงให้เพื่อนฟัง ขอคำติชม และให้เพื่อนที่เป็นนักดนตรีแนะนำว่าควรเป็นอย่างไร พอเพื่อให้คำแนะนำมาเราก็เอามาฝึกซ้อมเพิ่ม ฝึกไปสักพักก็โทรไปหาเพื่อนร้องให้เพลงให้เพื่อนฟังอีกรอบ ถามเพื่อว่าเรามีพัฒนาการขึ้นใหม่ หรือยังเท่าเดิมอยู่ ให้เพื่อนแนะนำและฝึกต่อไป ทำแบบนี้ไปเรื่อย 3-4 รอบ เพื่อที่จะเกิดการพัฒนาขึ้น และเมื่อเพื่อนบอกดีแล้ว เราอาจจะอัดผ่านสตอรี่ในไอจี โทรหาเพื่อนคนอื่นแล้วร้องเพลงให้เพื่อนช่วยฟัง หรือทำการไลฟ์สดร้องเพลง

สมาชิกคนที่ 8 หาและรวบรวมข้อสอบย้อนหลังในปีก่อนๆ ควบคุมไปกับการดู YouTube วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที วันละ 1-2 วิชา

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มประเมินแผนการของตนเองและให้สมาชิกกลุ่มใช้ “แบบฟอร์มการตรวจสอบความต้องการพื้นฐาน” จากนั้นชวนสมาชิกกลุ่มทำพันธะสัญญา (Commitment) ต่อตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการเขียนข้อสัญญาลงในใบกิจกรรม “MY PLAN”

สมาชิกคนที่ 1 สัญญาว่าจะไม่ขี้เกียจอีกแล้ว แผนที่จะกลับไปทำจริงคือรายการสิ่งที่ต้องทำ และตารางแบ่งเวลา

สมาชิกคนที่ 2 สัญญาจะนำแผนที่ทำในวันนี้ไปทำอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และเลิกขี้เกียจจะขยันให้มากขึ้น

สมาชิกคนที่ 3 จะตั้งใจฝึกร้องเพลง

สมาชิกคนที่ 4 จะตั้งใจเรียน เป็นดี ไม่เกเร จะขยัน

สมาชิกคนที่ 5 ฉันจะทำให้ดีที่สุดและเป็นคนดี จะเอาสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้บอกเป็นแนวทางไปปฏิบัติเพื่อให้รู้ว่าตนเองถนัดอะไร เมื่อรู้แล้วว่าตนเองถนัดอะไรก็จะฝึกฝนไปเรื่อย ๆ และหาความรู้เพิ่มเติม

สมาชิกคนที่ 6 สัญญาว่าจะเป็นนักดนตรีที่ดี ทำให้ดีที่สุด

สมาชิกคนที่ 7 สัญญาว่าเวลาว่างจะหาใจหทัยมาฝึกทำ

สมาชิกคนที่ 8 สัญญาจะพักผ่อนให้เพียงพอ

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนกล่าวคำสัญญาของตนเองออกมาพร้อม ๆ กัน จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มทุกคน เพื่อเป็นกำลังใจให้กับสมาชิกกลุ่มในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ และผู้นำกลุ่มกล่าวเปรียบเทียบกับอุปมาอุปไมยว่า “ถ้าชีวิตเปรียบเสมือนรถยนต์ในวันนี้เราได้มีการวางแผน เช็คสภาพรถ และอุ่นเครื่องยนต์ก่อนออกเดินทาง แม้ว่าถนนที่เราเลือกเดินทางจะเป็นอย่างไร รถยนต์ของเราก็พร้อมแล้วที่จะพาเราไปสู่จุดหมายที่วางไว้ด้วยเครื่องยนต์ที่เต็มไปด้วยพลังของความเพียร” จากนั้นจึงมอบหมายให้สมาชิกกลุ่มกลับไปลงมือทำตามแผนที่ตนเองคิดเป็นการบ้านและนำเสนอผลการปฏิบัติในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ในชั้นยุติกลุ่มผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญและสิ่งที่ได้จากการสนทนาครั้งนี้ และเน้นย้ำถึงความรับผิดชอบต่อการบ้านที่มอบหมายแก่สมาชิกกลุ่ม การเก็บรักษาความลับ และนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่ 8 ผลของความเพียร

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และทบทวนข้อตกลงของกลุ่มที่ได้สร้างร่วมกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มแจ้งวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ คือ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักและเชื่อมั่นต่อความสำเร็จที่เกิดจากความเพียรในการลงมือปฏิบัติ และเพื่อให้กำลังใจและกระตุ้นสมาชิกกลุ่มให้ลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ในชั้นดำเนินการผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยเกี่ยวกับการบ้านที่ได้มอบหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 และชวนให้แต่ละคนเล่าสิ่งที่ตนเองได้ไปลงมือทำมาว่าเป็นอย่างไร ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนนำเสนอผลของการลงมือปฏิบัติแก่เพื่อนสมาชิก และไม่มีกำหนดว่าต้องเป็นคนที่ทำสำเร็จเท่านั้นที่จะได้เล่าเรื่องราวก่อน จะเป็นใครในกลุ่มก็ได้ที่พร้อมเล่า

สมาชิกคนที่ 1 สิ่งที่ได้ลงมือทำ คือ เริ่มลงมือเขียนรายการสิ่งที่ต้องทำ เช่น เคลียร์งาน เริ่มเรียนคอส และจัดตารางเวลา เช่น เวลาเรียน เวลาพัก

สมาชิกคนที่ 2 ฝึกร้องเพลงไป 2-3 เพลง แต่จะมีไม่ตรงจังหวะบ้าง มีโทรไปหาเพื่อนร้องเพลงให้ฟัง

สมาชิกคนที่ 3 ดูรายการยูทูบปรายการเพื่อนรักสัตว์โลก ได้เรียนรู้พันธุ์ของสุนัข ลักษณะของสุนัขแต่ละพันธุ์ ลักษณะเด่น-ด้อย

สมาชิกคนที่ 4 คุยกับเพื่อนที่เคยเรียนด้วยกันตอนมัธยมต้น และได้เครื่องดนตรีมาบ้างแต่ยังไม่ครบ

สมาชิกคนที่ 5 หาแบบทดสอบความถนัดในเว็บไซต์ออนไลน์และได้ลองทำแบบวัดนั้น และรู้ความถนัดของตนเองออกไปทำงานด้านวิศวกรรม และภาษาอังกฤษ

สมาชิกคนที่ 6 ได้จัดเวลาในการอ่านหนังสือเพื่อสอบเข้ามหาวิทยาลัย ได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ

สมาชิกคนที่ 7 ได้ฝึกการทำการคิดเลข โดยหาแบบฝึกหัดจากเว็บไซต์ และได้ลองทำแบบฝึกหัด 4 แบบฝึก

สมาชิกคนที่ 8 ได้ดูคลิปในยูทูบเกี่ยวกับลำดับและอนุกรม ประมาณ 40 นาที ได้จำสูตรอนุกรมเพิ่มขึ้น

ผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชมสมาชิกเพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักและเชื่อมั่นต่อความสำเร็จที่เกิดจากความเพียรในการลงมือปฏิบัติ สามารถเคลื่อนไปข้างหน้าจากความเข้มแข็งที่สมาชิกได้สร้างขึ้นซึ่งทำให้เกิดเป็นเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จในตนเอง

ในชั้นยุติกลุ่มผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญและสิ่งที่ได้จากการสนทนาครั้งนี้ และเน้นย้ำถึงความรับผิดชอบต่อการบ้านที่มอบหมายแก่สมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่มเน้นย้ำเรื่องการเก็บรักษาความลับ และนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่ 9 สิ่งนี้ถึงก็ครั้งก็มีพลังใจ

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และทบทวนข้อตกลงของกลุ่มที่ได้สร้างร่วมกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มแจ้งวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ คือ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี สามารถสร้างกำลังใจให้ตนเองต่อทุกสถานการณ์ที่เผชิญ และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาได้

ในชั้นดำเนินการผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยเกี่ยวกับ “สิ่งนี้ถึงก็ครั้งก็มีพลังใจ” ชั้นนี้ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ความภาคภูมิใจหลังจากที่ลงมือทำได้สำเร็จ เพื่อให้สมาชิก

กลุ่มเห็นความสำคัญของการมองโลกในแง่ดีและสามารถสร้างกำลังใจให้ตนเองต่อทุกสถานการณ์ที่เผชิญ จากนั้นผู้นำกลุ่มให้เวลาสมาชิกกลุ่มคิดและนำเสนอความคิดและความรู้สึกเป็นลำดับต่อมา

สมาชิกคนที่ 1 นึกถึงความสำเร็จที่อยู่ข้างหน้า ถ้าไปถึงให้ได้จะภูมิใจในตนเองและมีความสุข

สมาชิกคนที่ 2 นึกถึงคนในครอบครัว เพราะว่าหนูอยากทำให้ครอบครัวสบายและมีเงินใช้และหนูต้องประสบความสำเร็จในชีวิตของตัวเองก่อนถึงจะมีหน้าที่การงานและมีเงินส่งให้ครอบครัวใช้ได้

สมาชิกคนที่ 3 ความฝันที่เราอยากเห็นว่ามันจะเป็นจริง เชื่อว่าทุกคนมีความฝันที่จะเห็นว่าตนเองประสบความสำเร็จหรือว่าทำอาชีพต่าง ๆ หนูอยากให้เราทำปัจจุบันให้ดีที่สุดเพื่อที่ภาพตรงนั้นจะได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

สมาชิกคนที่ 4 ครอบครัว ทางบ้านไม่ได้เป็นคนมีฐานะมากนัก จึงอยากทำความฝันให้เป็นจริงเพื่อส่งเงินให้ครอบครัว หากสามารถทำความฝันให้เป็นจริงได้จะรู้สึกดีใจที่เราสามารถทำสิ่งนี้ให้ประสบความสำเร็จได้

สมาชิกคนที่ 5 นึกถึงคำพูด คำสอน ของแม่ พอนึกขึ้นมาได้คำสอนของเค้าแนะนำแต่สิ่งดีๆ พอนึกถึงแล้วทำให้มีพลังใจขึ้น

สมาชิกคนที่ 6 พลังใจคือแม่ เวลาเห็นแม่ทำงานหนักเพื่อเรา ผมจึงอยากตอบแทนแม่บ้างในอนาคต และคำนึงถึงปัจจุบันและมองต่อไปอนาคต

สมาชิกคนที่ 7 ครอบครัวและคำพูดของคนในครอบครัว หนูรู้สึกว่ถ้าวันไหนที่หนูทำความฝันของหนูสำเร็จ หนูเชื่อว่าทุกคนจะต้องภูมิใจและหนูสามารถเลี้ยงดูพวกเขาได้ไม่ยากให้พวกเขาลำบากเหมือนที่เขาพยายามเพื่อหนูกับน้อง อยากให้เขาอยู่แบบสบายๆ ทุกสิ่งทุกอย่างหนูเป็นคนทำเองในอนาคต และแม่จะพูดเสมอว่าหากเราลงมือทำไม่มีอะไรที่เราทำไม่ได้ ทุกที่ที่หนูนึกถึงคำนี้จะทำให้มีพลังใจมากขึ้นและทำให้สู้ต่อ

สมาชิกคนที่ 8 ครอบครัวอยากทำงานหาเงินให้มากๆ ให้เงินกับครอบครัว พ่อแม่ น้องสาว แบ่งเบาภาระของคนในครอบครัว

ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปเชิงอุปมาอุปไมยจากการบอกเล่าเรื่องราวว่าถึงสิ่งที่นี้ถึงก็ครั้งก็มีพลังใจ โดยเปรียบว่า แม้ระหว่างทางการไปสู่จุดหมายนั้นเครื่องยนต์ของเพื่อนสมาชิกอาจต้องการเติมเชื้อเพลิงและอาจเจอการจลาจลติดขัดไปบ้าง แต่เพื่อนก็ได้พยายามลงมือทำอย่างหนักหน่วงเพื่อให้เป้าหมายสำเร็จแม้ต้องเผชิญกับอุปสรรคระหว่างทาง ซึ่งความสำเร็จนั้นเกิดขึ้นได้ด้วย ความมุ่งมั่นและไม่ล้มเลิกความตั้งใจผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มแบ่งปันเรื่องราวภายในกลุ่ม จากนั้นใช้วิธีการให้กำลังใจ (Encouragement) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาได้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักและเชื่อมั่นต่อความสำเร็จที่เกิดจากความเพียรในการลงมือปฏิบัติ สามารถเคลื่อนไปข้างหน้าจากความเข้มแข็งที่สมาชิกได้สร้างขึ้นซึ่งทำให้เกิดเป็นเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จในตนเอง

ในขั้นยุติกลุ่มผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญและสิ่งที่ได้จากการสนทนาครั้งนี้ และเน้นย้ำเรื่องการเก็บรักษาความลับ และนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่ 10 ปัจฉิมนิเทศ การส่งต่อพลังใจและยุติกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และทบทวนข้อตกลงของกลุ่มที่ได้สร้างร่วมกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มแจ้งวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ คือ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการส่งต่อพลังใจกันภายในกลุ่มของสมาชิก และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ภายในกลุ่มเกี่ยวกับความกล้าหาญ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้และก้าวต่อไปในประสบการณ์ใหม่ของชีวิตได้อย่างมีความสุข

ในขั้นดำเนินการผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญทั้ง 9 ครั้งที่ผ่านมา โดยชวนให้สมาชิกกลุ่มได้เล่าถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ตลอดการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิต ซึ่งในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันเรื่องราว เพื่อการตรวจสอบประสิทธิผลของกลุ่มที่มีต่อตนเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มขอบคุณสมาชิกที่ร่วมแบ่งปันเรื่องราว

สมาชิกคนที่ 1 ทำให้หนูมีความกล้ามากขึ้น กล้าที่จะพูด กล้าที่จะบอกไว้ในสิ่งที่เราต้องการ ซึ่งผลสุดท้ายแล้วมันจะได้ตามที่เราต้องการหรือไม่ก็ไม่เป็นไร อย่างน้อยก็มีความกล้า

มากขึ้น และมีเป้าหมายที่ชัดเจนมากขึ้น ซึ่งก่อนเข้ากลุ่มยังลังเลอยู่ว่าจะเลือกอะไรระหว่างสิ่งที่เราชอบกับสิ่งที่มั่นคง ตอนนี้ทำให้มั่นใจมากขึ้นว่าอะไรคือสิ่งที่เราชอบจริงๆ

สมาชิกคนที่ 2 ได้มีรูปภาพจากเพื่อนในกลุ่มที่มีทั้งรุ่นพี่ และรุ่นน้อง ที่เมื่อก่อนเราไม่เคยรู้จักกันเคยมีปัญหาได้มองย้อนในอดีตของตนเองว่า ครอบครัวยังเป็นอย่างไรเหตุการณ์อะไรที่ทำให้เราไม่ลืมเหมือนทำให้เราได้ย้อนกลับไปอีกกรอบว่า เกิดอะไรขึ้นกับเรา เรามองตัวเองเป็นคนอย่างไร ได้รู้จักวางแผนแชร์ประสบการณ์ได้กำลังใจจากเพื่อนๆ ทำให้เราได้กล้าลงมือในสิ่งที่เราไม่กล้าที่จะทำ

สมาชิกคนที่ 3 ได้ปลดปล่อยความกลัวฝังใจมาตั้งแต่ตอนประถม ได้เล่าเรื่องในสิ่งที่ไม่เคยคิดว่าจะเล่าให้ใครฟัง ได้แล้ววางแผนเกี่ยวกับเรื่องของการอ่านหนังสือได้ลงมือทำตามแผนที่วางไว้ รู้สึกว่าไม่คิดว่าตัวเองจะทำได้ ได้รับกำลังใจจากพี่พี่น้องน้องในกลุ่ม ได้รับพลังกลุ่มจากเพื่อนสมาชิกแล้วก็ได้ให้พลังบวกแก่เพื่อนสมาชิก

สมาชิกคนที่ 4 ก่อนเข้ากลุ่มตั้งแต่เข้ามาหนูเป็นคนไม่ค่อยกล้าพูด จนเข้ากลุ่มในอีกหลายๆครั้ง ก็รู้สึกว่าตัวเองกล้าพูดในสิ่งที่ตัวเองไม่กล้าพูดมาก่อน ได้ทบทวนตนเองบ้างว่าจริงๆตัวเองชอบอะไร ได้เรียนรู้และทำความรู้จักกับเพื่อนๆสมาชิก ชอบคุณเพื่อนสมาชิกทุกคนที่ให้ข้อเสนอแนะต่างๆ

สมาชิกคนที่ 5 ได้แชร์ประสบการณ์ต่างๆทั้งดีและร้ายในเวลาเดียวกัน ได้ประสบการณ์จากกลุ่มนี้มากกว่าหาจากข้างนอกสามารถปรึกษาสมาชิกในกลุ่มได้ตลอดเวลาไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดก็ตามได้รู้แนวทางที่ตนเองต้องการ ที่ตนเองสามารถเอาไปใช้ได้

สมาชิกคนที่ 6 เพิ่มความกล้าและความมั่นใจให้กับตัวเองมากขึ้น ได้ใช้ความคิดได้นึกคิดทั้งในจิตใจภายใต้จิตสำนึกของตัวเอง และมีประสบการณ์ต่างๆ และรับรู้เรื่องราวของสมาชิกทุกคนในกลุ่มรวมทั้งของตนเองในสิ่งแวดล้อมรอบข้างที่เข้ามาในชีวิตทั้งดีและไม่ดี ได้คำแนะนำดีดีจากสมาชิกในกลุ่ม รู้จุดมุ่งหมายรู้เป้าหมายของตัวเองมากขึ้น ได้ฝึกวางแผนทำให้ตัวเองเข้าใจถึงความสำเร็จมากขึ้น

สมาชิกคนที่ 7 ได้เห็นมุมมองของเพื่อนสมาชิกกลุ่มมากมาย เข้าใจความรู้สึกของคนอื่นมากขึ้นและมองเห็นแนวคิดที่แตกต่างของคนอื่นมากขึ้นได้ทบทวนตนเองอีกครั้งและมั่นใจในแนวทางที่ตนเองเลือกได้รับกำลังใจจากทุกคนได้แชร์ประสบการณ์ร่วมกันมีเป้าหมายในการ

ดำเนินชีวิตมากขึ้นได้กล้าพูดมากขึ้น จากที่ตอนแรกอาจจะพูดติดขัดในบางช่วงตอนนี้สามารถพูดได้มากขึ้น

สมาชิกคนที่ 8 ทำให้ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ได้คิดว่าตนเองจะไปถึงจุดหมายให้สำเร็จได้อย่างไรได้คำแนะนำที่ดีจากเพื่อนสมาชิกทุกคนและมีกำลังใจเพิ่มมากขึ้นได้ลงมือลงมือปฏิบัติจริงๆ

ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยเกี่ยวกับ “ขอบคุณและขอโทษ” ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มใช้วิธีการให้กำลังใจ โดยการชวนสมาชิกร่วมส่งต่อพลังใจภายในกลุ่ม เพื่อช่วยให้สมาชิกจัดการกับความรู้สึก การให้และรับข้อเสนอแนะ การขจัดความคิดและความรู้สึกที่ค้างคาใจภายในกลุ่ม

สมาชิกคนที่ 1 ขอขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ขอให้กำลังใจ และอยู่เคียงข้างมาตลอด ขอโทษที่มีปัญหา ตั้งแต่ครั้งแรกยังครั้งสุดท้าย

สมาชิกคนที่ 2 ขอขอบคุณที่สมาชิกทุกคนที่คอยให้กำลังใจมาตลอด และขอโทษที่อาจจะพูดน้อยเกินไป

สมาชิกคนที่ 3 ขอขอบคุณสมาชิกที่คอยให้กำลังใจ และให้ข้อเสนอแนะต่างๆ และขอโทษที่หากพูดอะไรไปแล้วไม่ตรงความคิดเห็นของใคร

สมาชิกคนที่ 4 ขอขอบคุณคำแนะนำที่ดีและกำลังใจดีๆ จากสมาชิกทุกๆ คน และขอโทษที่อาจจะให้กำลังใจได้ไม่มากเท่าที่ควร ขอโทษที่มาสายแล้วเลือนเวลาของกลุ่มออกไปเยอะ

สมาชิกคนที่ 5 ขอขอบคุณทุกคนในกลุ่มที่ให้กำลังใจมาโดยตลอด ไม่เคยได้รับกำลังใจจากใครได้มากเท่านี้มาก่อน และขอโทษด้วยที่อาจจะพูดอะไรผิดไปและไม่ตรงกับความคิดของใคร

สมาชิกคนที่ 6 ขอขอบคุณทุกคนที่รับฟังสิ่งที่ได้แชร์ไปและให้กำลังใจกับคืนมา และขอโทษที่หาแฮร์รี่ประสพการณ์หรือให้กำลังใจที่อาจไม่ตรงใจทุกคนหรืออาจจะผิดแปลกไปหน่อยหากพูดจากรุนแรงไปหรือทำเสียงแข็งขันไป

สมาชิกคนที่ 7 ขอขอบคุณทุกคนที่คอยให้กำลังใจ และคอยให้พลังบวกอยู่เสมอและอยากขอโทษทุกคน ที่บางครั้งติดเรียนอยู่ และขอโทษที่ในบางครั้งอาจพูดไม่ค่อยรู้เรื่อง และขอโทษที่อาจจะไม่ค่อยให้กำลังใจเท่าไร

สมาชิกคนที่ 8 ขอขอบคุณทุกคนที่คอยให้คำแนะนำดีๆ

ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มแบ่งปันความคิด ความรู้สึกต่อกันภายในกลุ่ม จากนั้น
ผู้นำกลุ่มใช้วิธีการให้กำลังใจ

ชั้นยุติกลุ่ม ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณในความตั้งใจ ความกระตือรือร้นตลอดการเข้าร่วมการ
ให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิกทุกคน และให้กำลังใจเพื่อเป็นแรงบันดาลใจในการพัฒนาด้านความ
กล้าหาญต่อไป จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดความกล้าหาญและยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	เอื้ออารีย์ เหมะ
วัน เดือน ปี เกิด	28 กุมภาพันธ์ 2534
สถานที่เกิด	สมุทรปราการ
วุฒิการศึกษา	การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ การศึกษาระดับมหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	125/2 หมู่ที่ 2 ตำบลชำส้อ อำเภอเขาชะเมา จังหวัดระยอง 21110

