



การเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ENHANCEMENT OF SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING OF SECONDARY SCHOOL
STUDENTS THROUGH GROUP COUNSELING

สุภารัตน์ พัฒนแหวน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

การเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ENHANCEMENT OF SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING OF SECONDARY SCHOOL
STUDENTS THROUGH GROUP COUNSELING



SUPARAT PATTANAVEAW

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

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ของ

สุภาวรัตน์ พัฒนแหวน

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(อาจารย์ ดร.ศรชิต แสนอุบล) (รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร)

..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่) (รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

ชื่อเรื่อง	การเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
	โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ผู้วิจัย	สุภารัตน์ พัฒนแหว
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุบล
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. นฤมล พระใหญ่

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ (1) ศึกษาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (2) เปรียบเทียบการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และ (3) เปรียบเทียบการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 817 คน และกลุ่มที่ 2 เป็นนักเรียนที่เลือกแบบเจาะจงจากกลุ่มที่ 1 ที่มีคะแนนการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีค่าความเชื่อมั่นฉบับเท่ากับ 0.95 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติคำนวณค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า t กลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็นอิสระต่อกันและเป็นอิสระต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า (1) การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (2) หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (3) หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : การให้คำปรึกษากลุ่ม, การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม, นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

Title	ENHANCEMENT OF SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS THROUGH GROUP COUNSELING
Author	SUPARAT PATTANAVEAW
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2020
Thesis Advisor	Dr. Kanchit Saenubol
Co Advisor	Dr. Narnimon Prayai

The purposes of this research are as follows: (1) to study the social and emotional learning of secondary school students; (2) to compare social and emotional learning of secondary school before and after participating in group counseling; and (3) to compare social and emotional learning of secondary school students between the experimental and control groups, before and after participation in group counseling. The subjects in this study consisted of two groups: (1) the first group consisted of 817 secondary school students; (2) the second group consisted of students from the first group and with a focus on social and emotional learning, with scores lower than the 25th percentile, established by purposive sampling and voluntary participation in group counseling. Each group consisted eight students in the experimental group and the control group. The research instruments were an enhancement program on social and emotional learning through group counseling and social and emotional learning questionnaires with a reliability of .95. The data were analyzed by mean, standard deviation, a t-test for the dependent sample and a t-test for the independent samples. The research results were as follows: (1) the social and emotional learning of secondary students as a whole was at a medium level; (2) the social and emotional learning of the experimental group after group counseling was higher than before the experiment at a significantly increased level of .01; and (3) the social and emotional learning of the experimental group after participating in group counseling was significantly higher than the control group at a level of .01.

Keyword : Group Counseling, social and emotional learning, School Secondary Students

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความเมตตากรุณาเป็นอย่างสูงจาก อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยเคารพเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ คณะอาจารย์ประจำภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่คอยช่วยเหลือดูแล ด้วยความเมตตากรุณา และให้กำลังใจตลอดการทำปริญญานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม และอาจารย์ ดร. ดร.ภูริเดช พาหุยุทธ์ ที่ให้ความรู้ ให้คำแนะนำ และให้ความเมตตากรุณา เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร และรองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ที่ให้ความกรุณาเป็นคณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ และให้คำแนะนำในการทำปริญญานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา สุวินทวงศ์ และคณะอาจารย์ที่ให้ความอนุเคราะห์ อำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลงานวิจัยเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ สมาชิกทุกคนในครอบครัวที่เป็นกำลังใจ ให้การสนับสนุน ให้ความช่วยเหลือ และให้การดูแลด้วยความรักที่มีค่าตลอดระยะเวลาในการทำปริญญานิพนธ์

ขอขอบคุณ สมาชิกที่ร่วมให้ข้อมูล แบ่งปันประสบการณ์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น รวมทั้งถ่ายทอดเรื่องราว ซึ่งเป็นส่วนที่มีความสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้วิจัยฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

ขอขอบคุณผู้เขียนเอกสารและตำราทุกฉบับ ที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้ประกอบการศึกษา ตลอดจนการนำมาใช้อ้างอิงในงานวิจัยฉบับนี้ คุณค่าและคุณประโยชน์จากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแก่ บิดา มารดา ครู อาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่านที่ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ประสบความสำเร็จ

สุภารัตน์ พัฒนแหวน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
ตัวแปรที่ศึกษา.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	9
สมมติฐานการวิจัย.....	10
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม.....	12
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	26
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม.....	48
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	51

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	51
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	52
3. การดำเนินการวิจัย.....	57
4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	59
บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	60
2. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	60
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	68
ความมุ่งหมายของการวิจัย	68
สมมติฐานการวิจัย.....	68
ขอบเขตของการวิจัย	68
ตัวแปรที่ศึกษา	69
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย.....	69
การดำเนินการวิจัย	70
การวิเคราะห์ข้อมูล	70
สรุปผลการวิจัย	70
อภิปรายผล.....	71
ข้อเสนอแนะ	79
บรรณานุกรม.....	81
ภาคผนวก.....	85
ภาคผนวก ก.....	86
ภาคผนวก ข.....	88
ภาคผนวก ค	96

ภาคผนวก ง	104
ภาคผนวก จ.....	107
ประวัติผู้เขียน.....	161



สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ตัวอย่างแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม	53
ตาราง 2 สรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม	55
ตาราง 3 แสดงแบบแผนการทดลอง	57
ตาราง 4 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่ตอบแบบวัด (N = 817).....	61
ตาราง 5 ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (N = 817).....	62
ตาราง 6 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองที่ตอบแบบวัดการ เรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (n = 16)	63
ตาราง 7 การเปรียบเทียบการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้า ร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	64
ตาราง 8 การเปรียบเทียบความแตกต่างของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง.....	66
ตาราง 9 การเปรียบเทียบความแตกต่างของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง	67
ตาราง 10 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม.....	97
ตาราง 11 ค่าดัชนีความสอดคล้อง โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทาง อารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	101
ตาราง 12 ค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่น ของแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม.....	105
ตาราง 13 แบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	109
ตาราง 14 โปรแกรมการเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนต้น	113

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	10
--------------------------------------	----



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มีความมุ่งหมายในการจัดรูปแบบการศึกษาเพื่อพัฒนานักศึกษาให้มีความรู้ คุณธรรม รวมถึงจริยธรรมตามสังคมต่อการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุข โดยมีแนวทางการจัดการศึกษาว่านักเรียนทุกคนสามารถพัฒนาตนเองได้ ถือว่านักเรียนสำคัญที่สุด ดังนั้นรูปแบบการจัดการศึกษาต้องพัฒนาและส่งเสริมตามศักยภาพ สอดคล้องกับความถนัดและความสนใจ ตลอดจนคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ทักษะด้านการคิด รวมถึงการประยุกต์ใช้วิธีการต่าง ๆ มารับมือในการแก้ไขปัญหา โดยเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริง สามารถจัดรูปแบบการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา หากเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นควรมีการพัฒนาและการส่งเสริม ให้มีทักษะชีวิต รู้จักตนเอง รู้ข้อดี ข้อที่ต้องพัฒนา ตลอดจนการรับรู้ความสนใจ ความถนัด ด้านการเรียนและด้านการทำงาน มีความภูมิใจในตนเอง เพื่อเป็นการเตรียมนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นให้สามารถใช้ชีวิตในสภาพสังคมปัจจุบัน ตลอดจนมีทักษะในการเผชิญปัญหาสามารถแก้ไขปัญหาที่จะเกิดขึ้นในท่ามกลางสังคมได้ เนื่องจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจัดอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านภาวะอารมณ์และสังคม นักเรียนวัยนี้มีความเป็นตัวของตัวเองสูง อยากมีอิสระ และทำอะไรตามใจตนเอง เป็นวัยของการค้นหาเอกลักษณ์เฉพาะตนเปลี่ยนแปลงแบบบุคคลในอุดมคติ และเป็นวัยของการเข้าร่วมกลุ่ม มีความต้องการการยอมรับจากกลุ่ม ทั้งยังขาดทักษะต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตของตนเอง ต้องได้รับการบ่มการในการส่งเสริมความมั่นใจในตนเอง รับรู้ตนว่ามีความสามารถเฉพาะทางด้านใด พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงข้อดีของตนได้ และมีการเรียนรู้ในการพัฒนาตนเองเมื่อต้องประสบปัญหาอุปสรรค ตรงตามความมุ่งหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560)

การพัฒนาความสามารถของนักเรียนวัยรุ่นให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจในตนเองและผู้อื่น จัดการกับอารมณ์ และแสดงออกในสังคมอย่างเหมาะสม รวมถึงมีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น รับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง ตลอดจนการแก้ปัญหาได้ด้วยวิธีการที่เหมาะสมตามพัฒนาการช่วงวัย สามารถพัฒนาได้ด้วยกระบวนการเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม โดยมีองค์การความร่วมมือเพื่อการเรียนรู้และส่งเสริมทักษะทางวิชาการ อารมณ์ และสังคม

(Collaborative for Academic Social and Emotional Learning CASEL, 2018) ได้ศึกษา รูปแบบการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้สังคม การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ และการสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งสามารถพัฒนาให้นักเรียนมีความเข้าใจ รับรู้ ด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ของตนเองและผู้อื่นได้ โดยควบคุมอารมณ์จากการกระทำรวมถึงการแสดงออกทางพฤติกรรม ของตนได้อย่างเหมาะสม มีทักษะการตัดสินใจ และรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดจากการกระทำของตน มีการสร้างสัมพันธภาพสื่อสารกันดีเป็นอย่างดี

ดังนั้น หากจะพัฒนานักเรียนให้มีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก ดังที่ ประณต เค้าฉิม (2549) กล่าวว่า เนื่องจากสภาพของสังคมในปัจจุบัน เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและมีความซับซ้อนมากขึ้น นักเรียนวัยรุ่นต้องพยายามปรับตัวตามให้ทัน จึงประสบปัญหา และความยุ่งยากในการดำเนินชีวิต ซึ่งก่อให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ง่าย มาร้าและคนอื่น ๆ (Martha K; et al, 2017) ได้กล่าวถึงการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสามารถป้องกัน ความเสี่ยง สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนอย่างมีประสิทธิภาพได้จากการ ส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้น ซึ่งปัญหาประการหนึ่งในสถานศึกษา คือ นักเรียน ขาดความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม สะท้อนให้เห็นได้ชัดเจนในทางการศึกษา นั่นคือ ผู้ที่จบการศึกษาเข้าสู่สังคมการทำงาน ไม่ประสบความสำเร็จจากการทำงานเสมอไป อันเนื่องมาจากว่า บุคคลนั้นเมื่อมีปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์และมนุษย์สัมพันธ์แล้วนั้น ทำให้ไม่สามารถดึงความสามารถทางด้านเชาวน์ปัญญาออกมาใช้ได้เต็มที่เท่าที่ควร จึงมีความ จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้มีความเกี่ยวข้องทางด้านการศึกษาลดลงจนผู้ที่ใกล้ชิดและเกี่ยวข้องกับนักเรียน ควรตระหนักและให้ความสำคัญในการส่งเสริมความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ให้แก่นักเรียน ควบคู่ไปกับการส่งเสริมด้านสติปัญญา

จากการสำรวจและการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นเบื้องต้น รวมถึงการสังเกตนักเรียน มัธยมศึกษาตอนต้น ทำให้ผู้วิจัยทราบว่า มีนักเรียนจำนวนไม่น้อยที่ประสบปัญหาด้านอารมณ์ และการปรับตัวอย่างมากเมื่อต้องอยู่ร่วมกันกับกลุ่มเพื่อน โดยมีพฤติกรรมที่เห็นได้ในลักษณะ ที่แตกต่างและหลากหลาย เนื่องจากนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นมีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ อย่างรวดเร็ว เมื่อมีความขัดแย้งหรือไม่เข้าใจระหว่างกัน อารมณ์จะปั่นป่วน หงุดหงิดง่าย ง่าย มีความเครียด รวมถึงโกรธง่าย อารมณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เกเร ก้าวร้าว โดยจะส่งผลต่อพฤติกรรมทางการเรียนรวมถึงทักษะการดำเนินชีวิต นักเรียน บางคนยังขาดการควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสม แสดงออกด้วยการพูดจาเสียดสีหรือด่าว่าด้วย

ถ้อยคำที่รุนแรง มีพฤติกรรมการทะเลาะวิวาทบ่อยครั้ง หนีเรียน และต่อต้านสังคม นอกจากการมีอารมณ์รุนแรงแล้ว นักเรียนวัยรุ่นยังอ่อนไหวได้ง่าย ระดับของอารมณ์ไม่ค่อยคงที่ จากการสัมภาษณ์นักเรียน พบว่า ในบางครั้งนักเรียนมักจะรู้สึกหงุดหงิดโดยไม่รู้สาเหตุ เมื่อรู้สึกโมโหมักจะใช้ถ้อยคำที่รุนแรง โดยทะเลาะกันด้วยเรื่องเล็กน้อย ไม่สนใจถึงผลกระทบที่จะตามมา นักเรียนวัยรุ่นจะตัดสินใจตามอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกของวัยรุ่นที่ต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่นโดยเฉพาะกับเพื่อน สำหรับวัยรุ่น กลุ่มเพื่อนนับเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญ บางรายต้องการให้เพื่อนยอมรับอย่างมากจนถึงขั้นยอมทำผิดกฎระเบียบวินัยของโรงเรียน เพื่อไม่ให้ตนเองรู้สึกแปลกแยกหรือแตกต่างจากกลุ่ม

ผลจากการสัมภาษณ์ สังเกต และติดตามพฤติกรรมของนักเรียนสอดคล้องกับความคิดเห็นของครูประจำชั้น ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงเห็นว่า เป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากที่นักเรียนควรได้รับการประทับประคอง แนะนำ ช่วยเหลือให้มีแนวทางที่ถูกต้องและมีการปรับตัวที่เหมาะสม ผู้วิจัยจึงนำกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้เป็นเครื่องมือ เพื่อช่วยให้วัยรุ่นทำความเข้าใจกับตนเองตามความเป็นจริงว่า ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นว่าเป็นผลของกันและกัน

การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ทำให้มนุษย์สามารถมองเห็นตนเองได้ชัดเจนขึ้น รู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น รับรู้บทบาทของตนเอง สามารถปรับเปลี่ยนและพัฒนาตนเอง ให้เข้ากับสังคมสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ เป็นการสร้างประสบการณ์ผ่านกระบวนการระหว่างบุคคลที่มุ่งเน้นความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมด้วยการตระหนักรู้ เพื่อแก้ไขปัญหาและสร้างเป้าหมายด้วยตนเองร่วมกันของสมาชิกกลุ่มเมื่อมีเหตุการณ์ที่สมาชิกต้องเผชิญกับสภาวะวิกฤติความขัดแย้ง กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกค้นหาศักยภาพภายในตัวเอง เพื่อให้เกิดการพัฒนาตลอดชีวิต การให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งจัดสรรบรรยากาศของความไว้วางใจ ด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและให้การสนับสนุน เพื่อให้สมาชิกสามารถมีส่วนร่วมสำรวจประเด็นที่เกี่ยวข้อง และสามารถพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหาต่าง ๆ เพื่อที่จะสามารถจัดการกับปัญหาชีวิตที่มีความคล้ายคลึงกันต่อไปในอนาคตได้ คอเรีย (Corey, 2008) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) เป็นการสร้างประสบการณ์ผ่านกระบวนการระหว่างบุคคล ในการให้คำปรึกษาที่พบกันแบบกลุ่มระหว่างผู้วิจัยกับผู้รับคำปรึกษาที่ประสบปัญหาที่เอื้อให้วัยรุ่นสามารถเล่าเรื่องราวของตนได้อย่างอิสระ โดยผู้วิจัยทำหน้าที่ในฐานะผู้ให้คำปรึกษาที่คอยรับฟังและเก็บรักษาเรื่องราวต่าง ๆ ที่ได้รับฟังนั้นเป็นความลับ โดยถือเป็นจรรยาบรรณที่สำคัญ ทั้งนี้เพื่อให้วัยรุ่นรู้สึกปลอดภัยและสบายใจ

ในการพูดคุยถึงปัญหาของตนที่อาจจะละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกหรือไม่สะดวกใจที่จะเปิดเผยให้ผู้อื่นทราบ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษามาประยุกต์ใช้ในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาแก้ไขปัญหของตนเอง โดยประมวลมาจากทฤษฎีต่าง ๆ ดังนี้ 1) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt group counseling) ตามแนวคิด Fritz Perls (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561; อ้างอิงจาก Fritz Perls, ม.ป.ป.) โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาษิต ทิมสถิต และจุฑามาศ แหนจอน (2560) ได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มาใช้ในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นหลังการทดลอง 2) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive-Behavior group counseling) (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สีนินาฏ สุทิน และคณะ (2548) ได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมาใช้ในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเรียนรู้สูงขึ้นกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม 3) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person center group counseling) ของ คาร์ล อาร์ โรเจอร์ส (Carl R. Rogers) (คมเพชร วัชรสุภกุล, 2547) โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ กัญญ์ณณภัสร์ นันตะวงษ์ (2554) ได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมาใช้ในการพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางนักเรียนมีค่าเฉลี่ยการพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์สูงขึ้น 4) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality group counseling) ตามแนวคิด กลาสเซอร์ (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561; อ้างอิงจาก Galsser, 2001) โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ คิม (Kim, 2006) ได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมาใช้เพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบ ผลการวิจัยพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเด็กมีค่าเฉลี่ยความรับผิดชอบเพิ่มสูงขึ้น และ 5) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (Transactional analysis group counseling) ตามแนวคิดของอีริก เบิร์น (Eric Berne) (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2557) โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาณุ โคตรพิลา (2545) ได้นำทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมาใช้เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นสูงขึ้นหลังจากร่วมโปรแกรม

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งการสร้างประสบการณ์ผ่านการให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยสร้างบรรยากาศของความเข้าใจ การยอมรับ และสัมพันธภาพที่อบอุ่น มีแนวทางให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง จนเกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมถึงการปรับตัวกับสภาพแวดล้อมในสังคมได้มากขึ้น สามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นกับตัวเองมีแนวทางการปรับตัวทางอารมณ์ที่เหมาะสม และสามารถนำมาใช้ให้เกิดประสิทธิผลกับตนเองได้ โดยผลจากการศึกษาครั้งนี้ สามารถเป็นแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อการนำไปปรับใช้ให้คำปรึกษากลุ่มแก่บุคคลอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันได้ต่อไป

คำถามการวิจัย

1. การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ในระดับใด
2. การให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมากน้อยเพียงใด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อเปรียบเทียบการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

ความสำคัญของการวิจัย

ผลจากการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ผู้วิจัยคาดหวังว่าจะเกิดประโยชน์ต่อผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง แบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

1. ประโยชน์เชิงวิชาการ

เป็นแนวทางให้บุคลากรผู้ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานด้านการให้คำปรึกษานักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในการพัฒนาและส่งเสริมให้นักเรียนให้มีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมเพิ่มมากขึ้น

2. ประโยชน์เชิงปฏิบัติการ

2.1 เป็นเครื่องมือที่เป็นประโยชน์ต่อครู อาจารย์ ครูแนะแนว รวมไปถึงผู้ที่เกี่ยวข้องในโรงเรียนและสังคม โดยจะเป็นแนวทางในการช่วยเหลือนักเรียนได้อย่างเหมาะสม ถูกวิธี และยังช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แนวทางในการดำเนินชีวิต สามารถช่วยให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีการจัดการกับอารมณ์และการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง ได้ผ่านกระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีภูมิคุ้มกันด้านการปรับตัวทางอารมณ์และการแสดงออกทางพฤติกรรมมากขึ้น สามารถหาแนวทางในการจัดการอารมณ์ มีการวางแผน รวมทั้งสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและสร้างสัมพันธภาพได้ดีมากยิ่งขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มตามระยะของการวิจัย ดังนี้

1. ในการศึกษาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2563 ของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา สุวินทวงศ์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 จำนวน 817 คน โดยในการวิจัยระยะนี้ผู้วิจัยใช้ประชากรเป็นกลุ่มเป้าหมายในการศึกษา

2. ในการทดลองการเสริมสร้างการเรียนรู้ทางสังคมโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ประชากรเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา สุวินทวงศ์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 ที่มีคะแนนการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมเฉลี่ยตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 192 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) จากประชากรที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมและความสะดวกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มได้ตลอดช่วงของการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 16 คน จากนั้นสุ่มจัดกลุ่ม (random assignment) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling)
2. ตัวแปรตาม คือ การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Learning)

มี 5 องค์ประกอบได้แก่

- 2.1 การตระหนักรู้ตนเอง (Self - Awareness)
- 2.2 การจัดการตนเอง (Self – Management)
- 2.3 การตระหนักรู้ทางสังคม (Social – Awareness)
- 2.4 การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ (Responsible Decision Making)
- 2.5 การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Skills)

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Learning) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการรับรู้และเข้าใจในตนเองและผู้อื่น มีการจัดการกับอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสม มีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข รับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเองและแก้ปัญหาได้ด้วยวิธีการที่เหมาะสม มีองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้ทางสังคม การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ และการสร้างสัมพันธภาพ ดังต่อไปนี้

1.1 การตระหนักรู้ตนเอง (Self - Awareness) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเอง สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม รับผิดชอบต่อความรู้สึก ความคิดและการกระทำของตน

1.2 การจัดการตนเอง (Self – Management) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการอธิบายถึงวิธีจัดการความเครียดและการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถตั้งเป้าหมายของการทำงานและการทำให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

1.3 การตระหนักรู้ทางสังคม (Social – Awareness) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการอธิบายถึงสาเหตุและผลของอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น เคารพและตระหนักถึงความเหมือน ความแตกต่างระหว่างบุคคลและสังคม ตลอดจนระดับถึงผลประโยชน์ของสังคมส่วนรวมได้

1.4 การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ (Responsible Decision Making) หมายถึง ความสามารถในการยอมรับผลของการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์กับ

บุคคลในสังคม รู้จักแยกแยะปัญหา มีความพยายามในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยวิธีการอันหลากหลายด้วยการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ นำข้อมูลความรู้ที่มีมาใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาโดยคำนึงถึงหลักศีลธรรม

1.5 การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Skills) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการอธิบายถึงวิธีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมให้ความร่วมมือในการทำงาน สามารถขอและให้ความช่วยเหลือผู้อื่น รวมทั้งสามารถอธิบายวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้

2. การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม หมายถึง กระบวนการที่ช่วยเหลือและพัฒนาการเรียนรู้ด้านอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของสมาชิก จำนวน 8 คน ที่มีความต้องการหรือปัญหาที่คล้ายกัน และต้องการปรับปรุงตนเองในเรื่องการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกัน โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้สนับสนุน ชี้นำและสร้างสัมพันธภาพให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ให้บรรยากาศในกลุ่มเป็นไปด้วยความอบอุ่นปลอดภัย ให้สมาชิกเกิดการเห็นคุณค่าของสัมพันธภาพระหว่างกัน มีโอกาสแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ด้านอารมณ์ความรู้สึกระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มตลอดทั้งได้สำรวจและประเมินตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

เป็นขั้นแรกในการสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพ เพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดการยอมรับและการไว้วางใจ จากนั้นผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ในการสนทนาที่ได้กำหนดขึ้นในแต่ละครั้ง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจและความพร้อมในการให้คำปรึกษากลุ่มยิ่งขึ้น โดยในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้วิจัยใช้ทักษะต่าง ๆ ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถาม (นำมาใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สามารถดำเนินไปตามเป้าหมายของกลุ่มที่ตั้งไว้)

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

เป็นขั้นดำเนินการโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2 ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคคิด - รู้สึก เพื่อพัฒนาองค์ประกอบด้านการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) ครั้งที่ 3 - 4 ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด - พฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการสอน การฝึกซ้อมพฤติกรรม และเทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อพัฒนาองค์ประกอบด้านการจัดการตนเอง (Self-management) ครั้งที่ 5 - 6 ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ

การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ การตอบสนองอย่างเหมาะสม และการสะท้อนความรู้สึก เพื่อพัฒนาองค์ประกอบด้านการตระหนักรู้ทางสังคม (Social – Awareness) ครั้งที่ 7 - 8 ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ โดยใช้เทคนิคการระลึกความทรงจำในวัยเด็ก เทคนิคการให้กำลังใจ และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม และกระบวนการ WDEP เพื่อพัฒนาองค์ประกอบด้านการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ (Responsible Decision Making) และครั้งที่ 9 ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ โดยใช้เทคนิคการอธิบายและเทคนิคการยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย เพื่อพัฒนาองค์ประกอบด้านการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Skills)

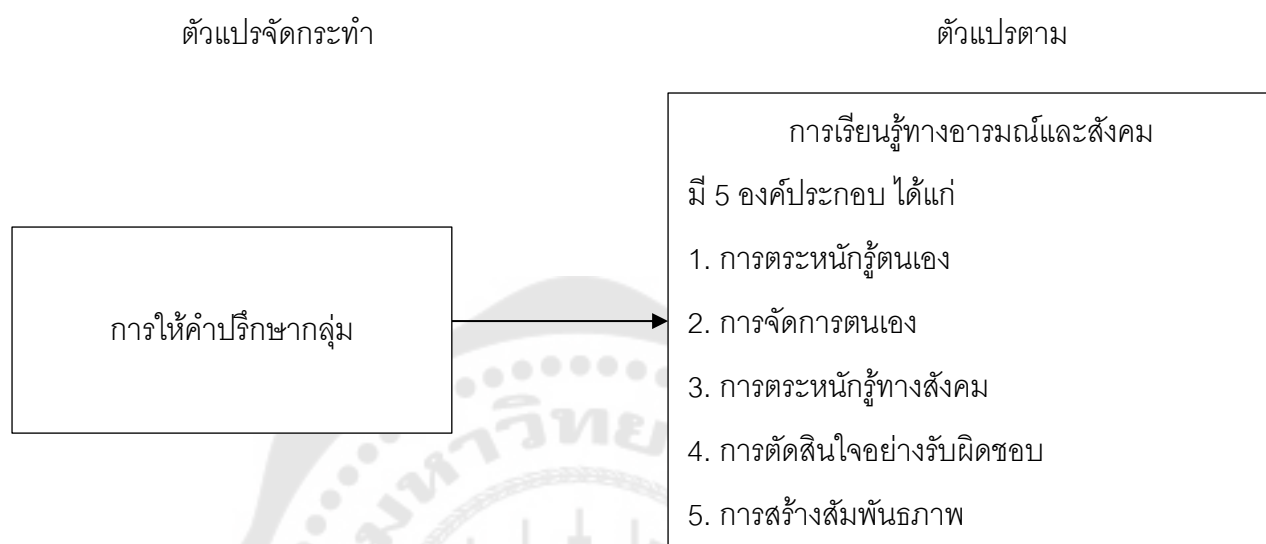
ขั้นที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

เป็นขั้นตอนสุดท้าย โดยผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่เรียนรู้ จากการเข้าร่วมกลุ่ม อาจจะมีการมอบหมายงานให้สมาชิกกลุ่มนำกลับไปปฏิบัติ จากนั้นจะเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามเกี่ยวกับประเด็นต่าง ๆ ที่อาจสงสัยหรือยังไม่เข้าใจ รวมทั้งนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป โดยผู้วิจัยใช้ทักษะต่าง ๆ ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถาม การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้คำแนะนำ และการสรุปความ นำมาใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สามารถดำเนินไปตามเป้าหมายของกลุ่มที่ตั้งไว้

กรอบแนวคิดของการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม มีกรอบแนวคิดประกอบด้วย ตัวแปรจัดกระทำ (Treatment variable) คือ การให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้แนวคิดของ จาคอบส์ มาสสัน และฮาร์วิล (Jacobs, Masson, & Harvill, 2009) ที่แบ่งการให้คำปรึกษากลุ่มออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น การให้คำปรึกษา ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา และขั้นยุติการให้คำปรึกษา แนวทางการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษา โดยใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ที่พัฒนาขึ้นเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งหมด 10 ครั้ง และตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ

การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ผู้วิจัยใช้แนวคิดของ คาเซล (Collaborative for Academic Social and Emotional Learning CASEL, 2018) ดังแสดงในภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. หลังการทดลอง นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองมีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมรายละเอียดต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วย

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม
 - 1.1 ความหมายของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม
 - 1.2 องค์ประกอบของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม
 - 1.3. พัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่น
 - 1.3.1 พัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่น
 - 1.3.2 สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนแปลง
 - 1.3.3 ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่น
 - 1.3.4 การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์
 - 1.3.5 แนวทางการช่วยเหลือในด้านการควบคุมอารมณ์
 - 1.3.6 พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่น
 - 1.3.7 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางอารมณ์และสังคม
 2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.3 หลักการการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.4 ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.5 กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.6 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
- เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม
 - 3.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

1.1 ความหมายของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

ผู้วิจัยทำการศึกษาความหมายของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม พบว่ามีนักวิชาการ และนักทฤษฎีหลายท่านได้กล่าวความหมายไว้ ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวม ไว้ดังนี้

คาเซล (Collaborative for Academic Social and Emotional Learning CASEL, 2018) กล่าวว่า การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม คือ รูปแบบการเรียนรู้ของนักเรียนเพื่อพัฒนาความสามารถทางอารมณ์และสังคมอย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการให้ชีวิตของตนเองประสบความสำเร็จและมีความสุข ประกอบไปด้วยความสามารถ 5 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้ทางสังคม การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ และการสร้างสัมพันธภาพ

เชอร์ลีย์ (Shirley, 2016) กล่าวว่า การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม คือ ความสามารถในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะความคิดสร้างสรรค์ การให้ความร่วมมือ การสื่อสาร และการใช้วิธีการรูปแบบต่าง ๆ มาแก้ปัญหา ซึ่งเป็นหัวใจของการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

มาร์ธาและคนอื่น ๆ (Martha K; et al, 2017) กล่าวว่า การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม เป็นรูปแบบในการจัดการอารมณ์ของตน การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างยั่งยืน และรับการพัฒนาทักษะที่จะนำมาซึ่งความสามารถทางอารมณ์และสังคม นำไปสู่การพัฒนาให้เกิดคุณสมบัติอื่น ๆ ขึ้น เช่น ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจ การจัดการ การแสดงออกทางอารมณ์และสังคมในมุมมองของตนเอง

เอลิซ (Elise, 2016) กล่าวว่า การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของเด็ก รวมไปถึงการมีส่วนร่วมในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม คือ ความสามารถของนักเรียนในการรับรู้ เข้าใจในตนเองและผู้อื่น มีการจัดการกับอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสม มีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุขรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเองและแก้ปัญหาได้ด้วยวิธีการที่เหมาะสม โดยมีองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้ทางสังคม การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ และการสร้างสัมพันธภาพ

1.2 องค์ประกอบของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

จากความหมายของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมตามที่ได้นิยามมาแล้วในข้างต้น คาเซล (Collaborative for Academic Social and Emotional Learning CASEL, 2018) กล่าวถึง องค์ประกอบของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมว่าประกอบด้วย 5 องค์ประกอบได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้ทางสังคม การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ และการสร้างสัมพันธภาพ ผู้วิจัยขอนำเสนอตามลำดับดังนี้

1.2.1 การตระหนักรู้ตนเอง (Self - Awareness)

คาเซล (Collaborative for Academic Social and Emotional Learning CASEL, 2018) กล่าวว่า การตระหนักรู้ตนเอง คือ ความสามารถของนักเรียนในการรับรู้อารมณ์ ด้วยตนเอง ประเมินจุดแข็ง ข้อจำกัด และความต้องการของตนเองได้อย่างถูกต้อง มีความมั่นใจ ในคุณค่า และรับรู้ในความสามารถของตนเอง

ขณะเดียวกัน มีนักจิตวิทยาหลายคนได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ตนเองไว้สอดคล้องกับการให้ความหมายของ คาเซล อาทิ โกล์แมน (Goleman, 1998) ให้ความหมายไว้ว่า การตระหนักรู้ตนเองประกอบด้วยการรับรู้ภาวะอารมณ์ของตนเอง รับรู้ถึงเหตุการณ์ และสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึก ตลอดจนสามารถคาดคะเนผลที่จะตามมาได้ โดยการจัดการกับความคิด ความรู้สึกภายในตนเองได้ มีความมั่นใจตนเอง เชื่อมั่นว่าตนเองมีคุณค่า สามารถประเมินตนเองตามความเป็นจริงได้ รีส์ จิม (วรินดา อลอนโซ, 2551 อ้างถึงใน Rees Jim, ม.ป.ป.) กล่าวว่า การตระหนักรู้ตนเอง คือ การตระหนักรู้ถึงสิ่งที่คิดและรู้สึก ณ ปัจจุบันของตนเอง การสังเกตทุกสิ่งรอบตัว จากความคิด จากคำพูดที่ใช้ ภาพลักษณ์ที่สื่อออกไปให้ผู้อื่นรับรู้ เป็นการรู้ถึงความคิด ตลอดจนผลกระทบที่มีต่อคำพูดและการกระทำ และ ทีน่า (Tina, 2013) กล่าวว่า การตระหนักรู้ตนเอง คือ การเข้าใจทางอารมณ์ของตนเอง รู้ข้อดี ข้อด้อยของตนเอง ซึ่งจะเป็นกระบวนการในการช่วยรับรู้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ

จากความหมายของการตระหนักรู้ตนเองข้างต้น สรุปได้ว่า การตระหนักรู้ตนเอง (Self – awareness) คือ ความสามารถของนักเรียนในการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเอง สามารถแสดงออกผ่านพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม รวมไปถึงการรับผิดชอบต่อความรู้สึก ความคิดและการกระทำของตน

1.2.2 การจัดการตนเอง (Self – Management)

คาเซล (Collaborative for Academic Social and Emotional Learning CASEL, 2018) กล่าวว่า การจัดการตนเอง คือ การที่นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน สามารถจัดการความเครียด ควบคุมแรงกระตุ้น สร้างแรงจูงใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีวินัยในตัวเอง และกำหนดการทำงานตามเป้าหมาย

ฮาร์ชิกและคนอื่น ๆ (Harchik Alan E, Sherman James A, & Sheldon Jan B, 1992) กล่าวว่า การจัดการตนเอง เป็นการประเมินความคิด ความสามารถ และทักษะของตนเองตามความเป็นจริง การตั้งเป้าหมายที่มีความเป็นไปได้ การติดตามความก้าวหน้า ตลอดจนสามารถสร้างแรงจูงใจเพื่อให้ประสบความสำเร็จ

จากความหมายของการจัดการตนเอง ข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การจัดการตนเอง (Self – Management) คือ ความสามารถของนักเรียนในการอธิบายถึงวิธีจัดการความเครียดและการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถตั้งเป้าหมายและดำเนินการให้สำเร็จ

1.2.3 การตระหนักรู้ทางสังคม (Social – Awareness)

คาเซล (Collaborative for Academic Social and Emotional Learning CASEL, 2018) กล่าวว่า การตระหนักรู้ทางสังคม คือ การที่นักเรียนมีความเข้าใจ ยอมรับ ความแตกต่างและความคิดความเชื่อของผู้อื่น

โกล์แมน (Goleman, 2006) กล่าวว่า การตระหนักรู้ทางสังคม คือ การรับรู้เกี่ยวกับผู้อื่นในสังคม รวมถึงการรับรู้ภาวะอารมณ์ ความรู้สึก เข้าใจในสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ในขณะที่อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (1991) กล่าวว่า การตระหนักรู้ทางสังคมเป็นความสามารถในการแสดงออกของบุคคล รับรู้เกี่ยวกับตนเองว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและสิ่งแวดล้อม

จากความหมายของการตระหนักรู้ทางสังคม ข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การตระหนักรู้ทางสังคม (Social – Awareness) คือ ความสามารถของนักเรียนในการอธิบายถึงสาเหตุและผลของอารมณ์ รวมไปถึงเคารพความรู้สึกของผู้อื่น อีกทั้งการตระหนักถึงความเหมือนและความแตกต่างระหว่างบุคคลในสังคม ตลอดจนระดับถึงผลประโยชน์ของสังคมส่วนรวมได้

1.2.4 การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ (Responsible Decision Making)

คาเซล (Collaborative for Academic Social and Emotional Learning CASEL, 2018) กล่าวว่า การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ คือ ความสามารถของนักเรียนในการมีเหตุผล แยกแยะปัญหา แก้ปัญหาได้ ด้วยการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ โดยอยู่บนพื้นฐานของศีลธรรม

เดอร์ลักซ์และคนอื่น ๆ (Durlak: et al, 2011) กล่าวว่า การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ เป็นวิธีการตัดสินใจเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคล โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์ในสังคมเกี่ยวกับบรรทัดฐานการประเมินผลตามจริงจากการกระทำ และความสงบสุขของตนเองและผู้อื่น

จากความหมายของการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ ข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ (Responsible Decision Making) คือ การยอมรับผลของการตัดสินใจที่มีเหตุผล โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม รู้จักแยกแยะปัญหา มีความพยายามในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยวิธีการอันหลากหลายด้วยการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ นำข้อมูลความรู้ที่มีมาใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาโดยคำนึงถึงหลักศีลธรรม

1.2.5 การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Skills)

คาเซล (Collaborative for Academic Social and Emotional Learning CASEL, 2018) กล่าวว่า การสร้างสัมพันธภาพ คือ ความสามารถของนักเรียนในการสื่อสาร สร้างความสัมพันธ์ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี สามารถเจรจาต่อรอง กล้าปฏิเสธ และจัดการกับความขัดแย้ง

ทัศนา บุญทอง และจารุวรรณ ต.สกุล (2555) กล่าวว่า การสร้างสัมพันธภาพ คือ การที่บุคคลสามารถทำความรู้จักกัน ติดต่อสื่อสร้างสัมพันธภาพ มีความคุ้นเคยสนิทสนมกัน และมีสัมพันธภาพต่อกัน

สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว (2554) กล่าวว่า การสร้างสัมพันธภาพ เป็นกระบวนการระหว่างบุคคล ได้แก่ การที่บุคคลทำความรู้จัก สร้างความคุ้นเคย ติดต่อกันในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ๆ ซึ่งอาจเป็นเดือน เป็นปี หรือตลอดไป ขึ้นอยู่กับชนิดของสัมพันธภาพ และสายใยสัมพันธภาพของบุคคลทั้งสอง

อรพรรณ ลือบุญวัชรชัย (2554) กล่าวว่า การสร้างสัมพันธภาพ คือ การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล การทำความรู้จักคุ้นเคยและสนิทสนมกัน ซึ่งบุคคลดังกล่าวจะได้รับผลกระทบซึ่งกันและกัน สัมพันธภาพเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกประเภท

จากความหมายของการสร้างสัมพันธภาพข้างต้น สรุปได้ว่า การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Skills) คือ ความสามารถของนักเรียนในการอธิบายถึงวิธีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ให้ความร่วมมือในการทำงานสามารถขอและให้ความช่วยเหลือผู้อื่นรวมทั้งสามารถอธิบายวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้

1.3 พัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่น

จากการศึกษาเอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ในที่นี้ผู้วิจัยได้นำเสนอพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่น เพื่อส่งเสริมนักเรียนให้เป็นไปตามหลักพัฒนาการอย่างเหมาะสม โดยผู้วิจัยได้นำเสนอตามลำดับดังนี้

1.3.1 พัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่น

จากการศึกษา พบว่า วัยรุ่นสามารถแบ่งระยะวัยรุ่นออกเป็น 2 ช่วง คือ วัยรุ่นตอนต้น ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 13 – 17 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย ในช่วงอายุ 17 ปี – 18 ปี แต่ในที่นี้ผู้วิจัยได้นำเสนอเฉพาะพัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้นเท่านั้น โดยมีนักการศึกษาและนักวิชาการได้กล่าวไว้ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2557) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เกิดการความเปลี่ยนแปลงการแสดงออกทางอารมณ์ ซึ่งจะมีลักษณะรุนแรงและขาดการควบคุม

กุลกานต์ อภิวัฒน์ลังการ และคณะ (2552) กล่าวว่า วัยรุ่นตอนต้นมีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์อย่างรวดเร็ว อารมณ์จะปั่นป่วน หงุดหงิดง่าย ง่าย การเครียด ความโกรธ อารมณ์ดังกล่าวอาจส่งผลทางพฤติกรรมเกร เช่น ความก้าวร้าว ส่งผลกระทบด้านการเรียน และการใช้ชีวิต ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ดังกล่าว ได้แก่ ฮอรโมนเพศ สภาพร่างกาย และสังคมที่เปลี่ยนไป

ประณต เค้าฉิม (2549) กล่าวว่า เมื่อเด็กเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น อายุ 13 หรือ 14 ปี – 17 ปี วัยรุ่นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย พฤติกรรม ทักษะคิด และค่านิยม โดยในช่วงแรกเป็นไปอย่างรวดเร็วมาก มักมีอารมณ์รุนแรงและมีความตึงเครียดทางอารมณ์สูง นอกจากการมีอารมณ์รุนแรงแล้ว วัยรุ่นยังอ่อนไหวได้ง่าย ระดับของอารมณ์ไม่ค่อยคงที่แปรเปลี่ยนจากอารมณ์หนึ่งไปอีกอารมณ์หนึ่งที่ต่างกันมากได้อย่างรวดเร็ว บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด และถ้าหากวัยรุ่นติดกักขังกับปัญหาของตน โกรธ หรือ ผิดหวัง แล้วไม่สามารถขจัดอารมณ์ดังกล่าวออกไปได้ วัยรุ่นจะมีอารมณ์ค้าง (Moods) ที่ส่งผลเสียต่อจิตใจด้วย ด้วยเหตุ

ดังกล่าว วัยรุ่นจึงมักถูกมองว่าเป็นช่วงที่มีภาวะอารมณ์รุนแรง ขาดเหตุผลและควบคุมอารมณ์ของตนไม่ค่อยได้ แต่ลักษณะเช่นนี้ก็ได้ดำเนินไปตลอดช่วงวัยรุ่น ส่วนมากจะเป็นเพียงในช่วงแรก ๆ เท่านั้น เมื่อวัยรุ่นเติบโตมากขึ้นก็จะควบคุมอารมณ์ของตนได้ดีกว่าเดิมและมีเหตุผลมากขึ้นด้วย

1.3.2 สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนแปลง

ประณต คำจิณ (2549) กล่าวว่า อารมณ์รุนแรงในวัยรุ่นเกิดจากสาเหตุหลายประการ ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การที่ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่ออารมณ์ของวัยรุ่น ทั้งทางตรงและทางอ้อม
2. ความคาดหวังของสังคม วัยรุ่นได้รับความกดดันจากสังคมให้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมกับวัย มีความรับผิดชอบ และเรียนรู้บทบาทหน้าที่ที่สังคมยอมรับ พวกเขาต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ และเผชิญสถานการณ์ที่แตกต่างจากที่เคยประสบ ซึ่งวัยรุ่นอาจไม่เคยเตรียมพร้อมที่จะรับมือหรือเคยเตรียมตัวมาบ้างเพียงเล็กน้อยในวัยเด็ก สิ่งเหล่านี้ย่อมส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความสับสนและท้อถอยใจ
3. สภาพของสังคมในปัจจุบัน เนื่องจากสังคมปัจจุบันเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและมีความซับซ้อนมากขึ้น วัยรุ่นต้องพยายามปรับตัวตามให้ทัน จึงประสบปัญหาและความยุ่งยากในการดำเนินชีวิต ซึ่งก่อให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ง่าย
4. ความสัมพันธ์ในครอบครัว ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่เช่นนี้ ปฏิสัมพันธ์ของวัยรุ่นกับครอบครัว โดยเฉพาะบุคคลในครอบครัวย่อมแตกต่างไปจากในวัยเด็ก วัยรุ่นต้องการความเป็นอิสระที่จะกระทำการต่าง ๆ ด้วยตนเอง ต้องการให้พ่อแม่รับฟังความคิดเห็น ในขณะเดียวกัน วัยรุ่นก็ต้องการพึ่งพาพ่อแม่ทางด้านอารมณ์ เพื่อความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย หากความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่หรือบุคคลในครอบครัวไม่ราบรื่นวัยรุ่นมักจะมีปัญหาทางอารมณ์ หรือหากพ่อแม่และแม่มีความสัมพันธ์ไม่ดีต่อกัน ก็ย่อมก่อให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์แก่วัยรุ่นผู้เป็นลูกได้
5. ปัญหาด้านการเรียน วัยรุ่นส่วนมากมีสถานภาพเป็นนักเรียนหรือนักศึกษา ซึ่งมีหน้าที่ศึกษาเล่าเรียนเป็นสำคัญ ถ้าวัยรุ่นประสบความล้มเหลวทางการเรียนก็จะส่งผลเสียต่อสภาพจิตใจได้ นอกจากนี้ การศึกษาในช่วงวัยรุ่นมักเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับอาชีพในอนาคต การประสบความล้มเหลวด้านการศึกษาอาจเป็นอุปสรรคต่อการเลือกอาชีพ และการดำเนินชีวิตอย่างราบรื่นในอนาคตได้ วัยรุ่นจึงมักวิตกกังวลด้านการเรียนของตนเอง

6. ปัญหาด้านการเลือกอาชีพ การกิจพัฒนาการด้านหนึ่งที่วัยรุ่นต้องดำเนินการเพื่อเตรียมพร้อมที่จะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ก็คือ การเลือกอาชีพและเตรียมตัวเพื่อประกอบอาชีพ ซึ่งสร้างความวิตกกังวลและสับสนแก่วัยรุ่นได้มาก เพราะวัยรุ่นส่วนมากมักไม่แน่ใจในความสนใจ ความต้องการและความถนัดของตนเอง นอกจากนี้ วัยรุ่นยังไม่อาจเลือกอาชีพได้ตามใจชอบเสมอไป ด้วยต้องคำนึงถึงข้อจำกัดอีกหลายประการ เช่น สติปัญญาฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม เป็นต้น การที่พ่อแม่หรือผู้ใหญ่เข้ามาชี้นำการตัดสินใจเลือกอาชีพหรือกดดันให้เลือกอาชีพตามที่ผู้ใหญ่เห็นชอบก็อาจสร้างความคับข้องใจให้แก่วัยรุ่นได้

1.3.3 ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่น

ประณต เค้าฉิม (2549) กล่าวว่า อารมณ์ของวัยรุ่นแตกต่างไปจากอารมณ์ของเด็กและอารมณ์ของผู้ใหญ่หลายประการ ลักษณะเด่น ๆ ที่สำคัญด้านอารมณ์ของวัยรุ่นที่แตกต่างไปจากอารมณ์ของเด็ก มีดังต่อไปนี้

1. อารมณ์ของวัยรุ่นจะรุนแรง

อารมณ์ของวัยรุ่นจะขาดความค่อยเป็นค่อยไป หรือขาดระดับของความรุนแรง กล่าวคือ วัยรุ่นเมื่อถูกกระตุ้นทางอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์โกรธ กลัว หรือพอใจ อาการที่แสดงออกของวัยรุ่นจะมีความรุนแรงเต็มที่ โดยไม่คำนึงถึงว่าสถานการณ์นั้นจะเป็นเรื่องเล็กน้อยเพียงใด ในขณะที่วัยรุ่นเริ่มโตขึ้น เขาจะค่อย ๆ ควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น และเรียนรู้ที่จะแสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับสิ่งเร้า แรงผลักดันที่เป็นสาเหตุให้วัยรุ่นควบคุมอารมณ์ได้ก็คือ การไม่ยอมรับของสังคม วัยรุ่นมักต้องการการยอมรับจากผู้ใหญ่และจากวัยรุ่นด้วยกันเอง เมื่อรู้ว่าการแสดงอารมณ์รุนแรงเป็นสิ่งที่สังคมไม่ยอมรับ เขาก็เรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ส่วนหนึ่งเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของต่อมภายในร่างกาย และอีกส่วนหนึ่งเนื่องมาจากองค์ประกอบด้านสังคม และจะค่อย ๆ พยายามควบคุมอารมณ์ได้ในช่วงวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลาย อย่างไรก็ตาม การมีอารมณ์รุนแรงเป็นอาการธรรมชาติของวัยรุ่น อารมณ์ของวัยรุ่นจะรุนแรงมากเพียงใดขึ้นอยู่กับองค์ประกอบจากสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการห้ามปรามพฤติกรรมของวัยรุ่น

2. อารมณ์ของวัยรุ่นไม่คงที่

ในวัยรุ่นตอนต้น อารมณ์ที่ไม่คงที่จะเห็นได้ชัดเจนมาก อารมณ์จะเปลี่ยนจากความสนุกสนาน ภาคภูมิใจ มีความหวัง มาเป็นหมดหวังหรือเศร้าอย่างมากได้

ภายในวันเดียว เรียกว่าเปลี่ยนจากอารมณ์ที่สุดชั่วของอารมณ์หนึ่งไปสู่อารมณ์ที่สุดชั่วของอีกอารมณ์หนึ่งได้อย่างง่าย ๆ

3. อารมณ์ของวัยรุ่นขาดการควบคุมในการแสดงออก

วัยรุ่นตอนต้นมักขาดการควบคุมการแสดงออก การแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่น จะแตกต่างอย่างเห็นได้ชัดจากของเด็กคือ การแสดงออกมักมากกว่าสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น การหัวเราะคิกคัก (Giggling) ซึ่งเป็นลักษณะพฤติกรรมของเพศหญิง เป็นการแสดงออกเมื่อมีอารมณ์ขึ้นบานทุกชนิด เช่น รื่นเริง มีความสุข ยินดี และรัก การร้องไห้ คร่ำครวญ (Weeping) เป็นการแสดงออกของเพศหญิงเมื่อมีอารมณ์ไม่พึงพอใจ เช่น กลัว โกรธ วิตก และวิตกกังวล อาการแสดงออกทั้ง 2 อย่างนี้จะพัฒนาสูงสุดในวัยรุ่นตอนต้น และค่อย ๆ หายไปเมื่อวัยรุ่นรู้จักควบคุมการแสดงออกได้เป็นผลสำเร็จ

4. อารมณ์ของวัยรุ่นเกิดเป็นอารมณ์ค้างได้เสมอ ๆ

อารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วคงตัวอยู่ช่วงเวลาหนึ่ง แต่เกิดเป็นครั้งคราว เรียกว่าอารมณ์ค้าง (Mood) อารมณ์ค้างในวัยรุ่นจะคงอยู่นานกว่าในช่วงวัยเด็กซึ่งอารมณ์ค้างจะมีช่วงสั้น เพราะวัยรุ่นพยายามควบคุมการแสดงออก เมื่อพยายามทำเช่นนั้นเหมือนกับยั้งเก็บอัดอารมณ์นั้นไว้หลายชั่วโมงหรือหลายวัน ซึ่งอาการแบบนี้จะไม่เกิดขึ้นถ้าวัยรุ่นระบายอารมณ์โดยการแสดงออกเสียบ้าง เด็กเล็กและวัยรุ่นตอนต้นไม่ค่อยมีอารมณ์ค้างมากเท่ากับวัยรุ่นตอนปลาย เพราะเด็กเล็กและวัยรุ่นตอนต้นมักมีการแสดงออกทางอารมณ์มากกว่าที่จะควบคุมเอาไว้

1.3.4 การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์

ประณต เค้าฉิม (2549) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในวัยรุ่นประกอบด้วย

1. การมีอารมณ์รุนแรง วัยรุ่นจะมีความเข้มของอารมณ์สูง รักแรงเกลียดแรง และยังคงควบคุมอารมณ์ของตนได้ไม่ดีนัก อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ผันแปรจากอารมณ์หนึ่งไปอีกอารมณ์หนึ่งที่ตรงข้ามกันได้อย่างรวดเร็ว อารมณ์ที่รุนแรงในวัยรุ่นนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกลักษณะของแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้น เนื่องจากในวัยรุ่นตอนต้น ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วมากกว่าในวัยรุ่นตอนปลาย วัยรุ่นตอนต้นจึงมีอารมณ์รุนแรงเด่นชัดกว่า ในขณะที่วัยรุ่นตอนปลายจะควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ได้ดีพอควร ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นเพราะวัยรุ่นตอนปลายมีประสบการณ์ชีวิตมากกว่าด้วย

2. การขาดความมั่นใจในความสามารถและความสนใจของตนเอง โดยเฉพาะช่วงวัยรุ่นตอนต้น เป็นเหตุให้วัยรุ่นไม่แน่ใจในความสามารถและความสนใจที่แท้จริงของตนเอง พวกเขามักรู้สึกไม่มั่นคง ซึ่งความรู้สึกนี้อาจเพิ่มมากขึ้น เมื่อได้รับการปฏิบัติที่ไม่แน่นอน หรือไม่ชัดเจนจากพ่อแม่หรือผู้ใหญ่คนอื่น ๆ

3. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความสนใจ และบทบาทที่สังคมคาดหวังต่อวัยรุ่นมักก่อให้เกิดปัญหาใหม่ ๆ ตามมา สำหรับวัยรุ่นตอนต้น ปัญหาเหล่านี้ดูเหมือนจะมีมากมายและแก้ไขได้ยากกว่าปัญหาที่เคยประสบมาในวัยเด็ก ส่วนวัยรุ่นตอนปลายอาจจะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีกว่า เนื่องจากมีวุฒิภาวะและประสบการณ์มากกว่าวัยรุ่นตอนต้น

4. ในขณะที่ความสนใจและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปค่านิยมของวัยรุ่นก็เปลี่ยนไปเช่นกัน สิ่งที่เคยมีความสำคัญอย่างยิ่งเมื่อตอนเป็นเด็ก อาจลดความสำคัญลงไปด้วย ตัวอย่างเช่น ในวัยเด็ก การมีเพื่อนจำนวนมากเป็นเรื่องที่เด็กให้ความสำคัญ เพราะแสดงให้เห็นถึงการได้รับความนิยม เด็กจึงชอบที่จะมีเพื่อนมากมายและหลากหลายรูปแบบ ในขณะที่วัยรุ่นไม่คิดว่าการมีเพื่อนจำนวนมากเป็นสิ่งสำคัญ เขาจะตระหนักถึงคุณภาพของเพื่อนที่คบหากันมากกว่า กล่าวคือวัยรุ่นชอบที่จะมีเพื่อนซึ่งมีลักษณะนิสัยตรงกันและเป็นบุคคลที่ได้รับความชื่นชมจากเพื่อนร่วมวัย

5. วัยรุ่นส่วนมากจะมีความรู้สึกทั้งเชิงบวกและเชิงลบต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ดังเช่นในเรื่องความเป็นอิสระที่วัยรุ่นต้องการ วัยรุ่นมักรู้สึกดีเมื่อมีอิสระทางความคิดที่จะต้องตัดสินใจหรือกระทำด้วยตนเอง แต่ในบางครั้งเขาก็หวาดกลัวภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ ซึ่งมีมาพร้อมกับความเป็นอิสระนั้น และอาจไม่แน่ใจว่าตนเองมีความสามารถมากพอที่จะจัดการกับภารกิจเหล่านั้นได้ดี จึงก่อให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นในตัวของวัยรุ่น

1.3.5 แนวทางการช่วยเหลือในด้านการควบคุมอารมณ์

อุบลรัตน์ เพ็งสถิตย์ (2554) กล่าวว่า อารมณ์ที่วัยรุ่นควรได้รับการช่วยเหลือและฝึกฝนให้ควบคุมได้ ประกอบด้วย

1. การควบคุมอารมณ์โกรธ

ความโกรธของวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสนใจเพราะบางคนได้แสดงออกด้วยการกระทำที่ขาดการยั้งคิด ก้าวร้าวรุนแรง จึงมีข้อเสนอแนะว่า

ก. ขณะที่วัยรุ่นโกรธ ไม่ควรทำเป็นไม่สนใจหรือแกล้งไม่เอาใจใส่ ในเวลาที่ยังโกรธ แต่ควรให้เขารับรู้ว่า ผู้ใหญ่รู้ว่า วัยรุ่นกำลังโกรธก็เป็นการเพียงพอ

ข. เมื่อวัยรุ่นหายโกรธ ควรอธิบายและหาเหตุผลให้วัยรุ่นฟังในสิ่งที่วัยรุ่นโกรธ

ค. หาสิ่งใหม่มาทดแทน หรือหาสิ่งที่มากระตุ้นให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกว่าตนยังเป็นที่ยอมรับของสังคมหรือของผู้อื่นเช่นเดิม

2. การควบคุมอารมณ์กลัว

การควบคุมความรู้สึกกลัวจะมีแนวทางการช่วยเหลือดังนี้

ก. นำวัตถุหรือสิ่งของที่ทำให้เกิดสาเหตุของความกลัวให้พ้นไปจากสายตา

ข. สร้างเงื่อนไขหรือสร้างสถานการณ์ใหม่ควบคู่กับสิ่งที่ทำให้เกิดความกลัว จะช่วยให้วัยรุ่นหายจากความหวาดกลัวได้

ค. ชี้แจงด้วยเหตุผลให้วัยรุ่นเข้าใจในสาเหตุที่ทำให้เกิดความกลัว

3. การลบความรู้สึกเป็นปมด้อย

การลบความรู้สึกเป็นปมด้อยจะมีแนวทางการช่วยเหลือดังนี้

ก. พิจารณาหาจุดเด่นและจุดด้อยให้รอบคอบ เมื่อพบจุดบกพร่องให้ปรับปรุงได้

ข. ค้นหาจุดเด่นของตนเอง และนำจุดเด่นนั้นไปทำให้เกิดประโยชน์

ค. ครู บิดามารดาและผู้ใกล้ชิด ต้องพยายามช่วยเหลือให้วัยรุ่นประสบความสำเร็จในชีวิต

4. ข้อเสนอแนะในเรื่องการควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่น

ข้อเสนอแนะแนวทางการควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่น มีดังนี้

ก. ผู้ใกล้ชิดต้องกระทำด้วยความรักความเข้าใจ ความอบอุ่น ความสนิทสนม ความเมตตาปราณี เห็นอกเห็นใจวัยรุ่นด้วยความจริงใจ ไม่ควรเป็นวิธีการที่กระทำด้วยความแค้น การที่เด็กได้รับความรู้สึกที่จริงใจจะช่วยให้วัยรุ่นเกิดความไว้วางใจ มีความสุข มีความมั่นใจ พร้อมทั้งจะขอรับคำชี้แนะหรือระบายความในใจให้ผู้ใหญ่ฟัง

ข. ผู้ใหญ่จึงไม่ควรดูต่ำหรือซ้ำเติมความความผิดพลาดของวัยรุ่น เพราะจะทำให้วัยรุ่นหาทางออกโดยวิธีการอื่นได้

ค. ผู้ใหญ่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการแสดงออกทางอารมณ์ ด้วยการแสดงออกทางอารมณ์อย่างมั่นคงและควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ได้ การที่วัยรุ่นเห็น

ผู้ใหญ่แสดงอารมณ์ออกมาในรูปแบบใด ก็จะเลียนแบบและทำตามการแสดงออกทางอารมณ์ที่ได้พบเห็นนั้น ๆ

5. ควรส่งเสริมให้วัยรุ่นสามารถช่วยเหลือตนเองได้

ในช่วงที่วัยรุ่นต้องการเป็นอิสระจากพ่อแม่ตัวเอง วัยรุ่นก็ยังไม่สามารถพอเพียงที่จะช่วยเหลือตนเองได้ ดังนั้น ครูและพ่อแม่ที่ใกล้ชิดกับเด็กควรต้องส่งเสริมให้วัยรุ่นสามารถช่วยเหลือตนเองได้ด้วยการ

- ก. เลือกหนังสือให้วัยรุ่นอ่าน โดยให้เหมาะสมกับวัยรุ่นแต่ละคน
- ข. ศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีผลต่อศีลธรรมอันดี
- ค. ต้องมีความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น เพื่อช่วยให้มีพัฒนาการที่ดีต่อไป
- ง. ครูต้องอธิบายให้พ่อแม่เข้าใจถึงปัญหา เชนิญปัญหาและแก้ไข ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นได้
- จ. ทั้งครูและพ่อแม่ต้องเชื่อในความสามารถของวัยรุ่นว่า วัยรุ่นที่จะช่วยเหลือตนเองได้ดีเป็นผลมาจากการได้รับการส่งเสริมมาตั้งแต่วัยเด็ก การจะส่งเสริมให้วัยรุ่นดำเนินชีวิตด้วยความมั่นคงและสามารถช่วยเหลือดูแลตนเองได้อย่างมั่นใจ ผู้ใหญ่จึงต้องไม่ปกป้องห้ามปรามหรือตัดสินใจแทนเด็กในทุก ๆ เรื่อง ควรให้วัยรุ่นได้ช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด
- ฉ. ในการสอนวัยรุ่น ควรส่งเสริมวัยรุ่นให้แสวงหาคำตอบหรือหาความรู้ด้วยตนเองให้มากที่สุด โดยมีผู้ใหญ่อยู่เบื้องหลังและช่วยเหลืออยู่ห่าง ๆ ตามโอกาสและความเหมาะสม

1.3.6 พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่น

จากการศึกษาเอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นสามารถแบ่งระยะวัยรุ่นออกเป็น 2 ช่วง คือ วัยรุ่นตอนต้น ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 13 ปี – 17 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย ในช่วงอายุ 17 ปี – 18 ปี แต่ในที่นี่ผู้วิจัยได้นำเสนอเฉพาะพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นตอนต้นเท่านั้น เพื่อส่งเสริมระดับการเรียนรู้ทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นให้เป็นไปตามพัฒนาการอย่างเหมาะสม โดยมีนักการศึกษาและนักวิชาการได้กล่าวถึงพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นตอนต้นไว้ดังนี้

ฮารริสและคนอื่น ๆ (Harris; et al, 2012) กล่าวถึง พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นไว้ว่า เด็กในช่วงอายุ 14 ถึง 17 ปี จะมีพฤติกรรมระหว่างความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ และเป็นช่วงวัยของการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่น เป็นวัยแห่งการค้นหาเอกลักษณ์ รวมถึงกำลังสับสนในบทบาทของตนเอง โดยสังคมของเด็กในวัยนี้คือกลุ่มเพื่อน จะยึดแบบจากกลุ่มเพื่อนเป็นหลัก และเกิดความสับสน หากไม่ได้รับการแก้ไข จะส่งผลให้มีบุคลิกภาพที่ไม่มั่นคง เด็กในวัยนี้จะเริ่มค้นหาเพื่อนเพื่อรวมกลุ่ม ให้เกิดความมั่นคง และยังพบว่าพฤติกรรมการเล่นดูของพ่อแม่ยังมีอิทธิพลต่อการควบคุมตนเอง ตลอดจนส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรม หากวัยรุ่นได้รับการอบรมเลี้ยงดูตามสภาพแวดล้อมที่ดี ย่อมส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในเชิงบวก ส่งผลต่อการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น แต่กลับกันหากวัยรุ่นมีสภาวะการควบคุมอารมณ์ตนเองได้ไม่ดี ก็จะมีผลกระทบต่อไปอีกต่าง ๆ รอบตัวของวัยรุ่น เช่น สัมพันธภาพกับครอบครัว สัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกัน

เทมิ ศักดิ์ศุภนิข (2557) กล่าวว่า พัฒนาการทางด้านสังคมของเด็กวัยรุ่นตอนต้นจะเริ่มเปลี่ยนแปลงด้านการพึ่งพาตนเองแบบผู้ใหญ่ เริ่มรู้จักรับผิดชอบตนเอง โดยจะต้องเรียนรู้ในการปรับตัวเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะทางด้านสังคม เด็กในวัยนี้จะพยายามค้นหาเอกลักษณ์ สร้างทัศนคติและคุณค่าแห่งชีวิตของตนเอง มีความเชื่อว่าระยะนี้ถือว่าเป็นระยะวิกฤตของการรู้จักตนเองที่แท้จริง และวัยรุ่นสามารถผ่านพ้นไปได้หรือไม่จะขึ้นอยู่กับพัฒนาการทางสังคมในวัยเด็กที่ผ่านมา และการได้รับอิสระในการค้นพบตนเองมากน้อยเพียงใด

1.3.7 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางอารมณ์และสังคม

อีริกสัน (Erik H. Erikson) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมไว้ว่า มนุษย์มีกระบวนการพัฒนาการจากลำดับหนึ่งไปสู่อีกลำดับหนึ่งเป็นขั้น ๆ ไม่มีการกระโดดข้ามขั้น ซึ่งพัฒนาการลำดับต้น ๆ ย่อมส่งผลต่อพัฒนาการลำดับต่อ ๆ ไป โดยอีริกสันได้ศึกษาบุคลิกภาพของมนุษย์ในการเข้าสังคม รวมถึงการมีสัมพันธภาพกับบุคคล และการเกิดข้อโต้แย้งทางสังคม จึงเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้บุคคลมีการพัฒนาบุคลิกภาพในรูปแบบต่าง ๆ ตามลำดับขั้น 8 ลำดับ ดังนี้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2561)

ขั้นที่ 1 ความไว้วางใจ กับ ความไม่ไว้วางใจ ระยะนี้เป็นช่วงวัยของทารก จนถึง 1 ขวบ เด็กจะเกิดความไว้วางใจในผู้อื่น เกิดจากการได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน เช่น การดูด การดื่ม การสัมผัส การนอน การมีผู้อยู่ใกล้ และพูดให้ฟัง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ทำให้

เด็กมีความสุข และสบายใจ ทำให้เกิดความรู้สึกแห่งความไว้วางใจในบุคคลใกล้ชิด นำไปสู่ความไว้วางใจในผู้อื่น

ขั้นที่ 2 ความเป็นตัวของตัวเอง กับ ความละเอียดใจ วัยทารกตอนปลาย เด็กเริ่มมีความอยากรู้จักสิ่งแวดล้อมรอบตัว หากเลี้ยงดูให้เขาทำได้ตามปรารถนาจะทำให้เด็กมีความเป็นตัวของตัวเอง หากเด็กถูกควบคุม จะทำให้เกิดความรู้สึกไม่แน่ใจในตนเอง

ขั้นที่ 3 ความคิดริเริ่ม กับ ความรู้สึกผิด เป็นระยะวัยเด็กตอนต้น จะมีความสามารถในการเคลื่อนไหว การขยับร่างกาย ได้ด้วยตนเอง เริ่มมีการพูด สามารถสื่อสารใจความได้ และสามารถเข้าใจภาษาได้ด้วยตนเอง ในขั้นนี้เด็กมีความต้องการเรียนรู้ในสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัว ส่วนเด็กที่ถูกปิดกั้นทางความคิดหรือถูกห้ามไม่ให้ทำอะไร ๆ จะเกิดความรู้สึกผิดกลัวการถูกลงโทษ จนทำให้เกิดบุคลิกภาพแบบ “รู้สึกผิด” (Guilt Personality)

ขั้นที่ 4 ความขยันหมั่นเพียร กับ ความรู้สึกด้อย เป็นระยะวัยเด็กตอนปลาย เมื่อเริ่มเข้าโรงเรียน เริ่มเรียนรู้ นับเป็นช่วงเวลาในควบคุมกิจกรรมของตน เช่น การเล่นเกม การเคารพระเบียบวินัยของบ้านของโรงเรียน การฝึกฝนกิจกรรมทักษะต่าง ๆ และในทางกลับกัน หากเด็กที่ไม่มีคนคอยเอาใจใส่ ดูแล และแนะนำ จะทำให้เขารู้สึกว่าตนเป็นคนไร้ความสามารถความรู้สึกเช่นนี้ถ้ามีมากจะก่อให้เกิดเป็นความรู้สึกว่าตน “มีปมด้อย”

ขั้นที่ 5 เอกลักษณะแห่งตน กับ ความสับสนในบทบาท ระยะนี้อยู่ในช่วงวัยรุ่น เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อมีความคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ ถ้าวัยรุ่นไม่สามารถผ่านในระยะนี้ไปได้ จะทำเป็นบุคคลที่มีความสับสนในเอกลักษณ์และจะทำให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพสับสนไม่มั่นคงในช่วงวัยถัดไป

ขั้นที่ 6 ความผูกพันใกล้ชิด กับ ความโดดเดี่ยว ระยะนี้อยู่ในวัยผู้ใหญ่ ตอนต้นจะแสวงหามิตรภาพ แสวงหาคู่ครอง อิริสันกล่าวว่า หากไม่สามารถสร้างความสนิทสนมจริงใจ กับบุคคลใดได้ จะส่งผลให้เกิดความเดียวดาย บุคคลประเภทนี้ไม่สามารถละตนเพื่อเข้าถึงผู้อื่น ถ้ามีลักษณะเช่นนี้มาก ๆ อาจก่อให้เกิดปัญหาบุคลิกภาพที่รุนแรงได้

ขั้นที่ 7 การนึกถึงผู้อื่น กับ การนึกถึงแต่ตนเอง ช่วงนี้เป็นระยะวัยกลางคน คือ การช่วยเหลือ แนะนำทั้งในสิ่งที่เป็นประโยชน์ทางความรู้ ความคิด ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ ต่อสังคม และบุคคลอื่น ๆ

ขั้นที่ 8 ความมั่นคง กับ ความสิ้นหวัง ในวัยสูงอายุ ซึ่งจะต้องพัฒนาความรู้สึกว่าตนกระทำตามหน้าที่ของตนเสร็จสิ้นแล้ว ผู้สูงอายุบางคนเมื่อมองกลับไปในอดีต อาจยังรู้สึกยอมรับอดีตไม่ได้ อยากจะกลับไปแก้ไข หรืออาจคิดว่าเวลาไม่เพียงพอที่จะทำอะไร

ใหม่ ๆ หรือแก้ไขความผิดพลาดในอดีต ถ้ารู้สึกเช่นนั้นมาก ๆ จะเกิดความเศร้า สิ้นหวัง และหลีกเลี่ยงการใช้ชีวิต

จากทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม สรุปได้ว่า การพัฒนาแต่ละช่วงวัยส่งผลต่อการสร้างสัมพันธภาพของบุคคลกับสังคมในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น รวมถึงพฤติกรรม การแสดงออกต่อผู้อื่นในสังคม ซึ่งพัฒนาการของเด็กในช่วงวัยรุ่น เป็นวัยแห่งการได้รับการยอมรับ จากกลุ่มเพื่อนหรือคนอื่น ๆ ในสังคม ต้องการเป็นตัวของตัวเอง หากช่วงวัยนี้มีพัฒนาการเรียนรู้ ในเชิงลบ อาจจะส่งผลทำให้เกิดความสับสน ไม่เข้าใจในบทบาทของตนเอง

วิลสลัซกซ์ (2548) กล่าวว่า มี 3 แนวคิดใหญ่ๆ ที่อธิบายเรื่อง พัฒนาการทางสังคม ซึ่งได้แก่ 1. ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและการเรียนรู้ทางสังคม (Behaviorism and Social Cognitive Theory) 2. ทฤษฎีพัฒนาการความแตกต่างทางการรู้คิด (Cognitive-Developmental Discrepancy Theory) และ 3. แนวคิดหน้าที่นิยม (Functionalist Approach)

ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและการเรียนรู้ทางสังคม

จอห์น วัตสัน (John Watson) กล่าวว่า อารมณ์ 3 อย่างคือ กลัว โกรธ และรัก เป็นอารมณ์ที่มีมาตั้งแต่เกิด ส่วนการแสดงออกทางอารมณ์ที่มีต่อสิ่งเร้าใหม่ สามารถเรียนรู้โดยกระบวนการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical conditioning) ส่วนการเรียนรู้แบบมีการกระทำ (Operant conditioning) จะอธิบายว่า การยิ้มของทารก การเปล่งเสียง การร้อง สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้จากการที่ผู้เลี้ยงดูให้การเสริมแรง และลงโทษ

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) อธิบายว่า การเอาแบบอย่าง (modeling) ปฏิบัติทางอารมณ์ของผู้อื่นเป็นวิธีที่สำคัญอีกวิธีหนึ่งที่เด็กจะเชื่อมโยงความรู้สึกกับสถานการณ์ และเด็กจะเรียนรู้ที่จะแสดงอารมณ์จากการเลียนแบบ ต่อมา อัลเบิร์ต แบนดูรา (Bandura) ขยายทฤษฎีของเขาโดยการเพิ่มองค์ประกอบทางการรู้คิด (cognitive component) เข้ามาในใช้ทฤษฎีของเขา แบนดูราว่ากล่าวไว้ว่าเมื่อเด็กมีความสามารถทางการรู้คิดมากขึ้น เขาสามารถกระตุ้นอารมณ์ของเขาเองได้ โดยการคิดถึงประสบการณ์ที่เขาเคยมีความรู้สึกหรือประสบการณ์ที่เขาเห็นว่าเคยเกิดขึ้นกับผู้อื่น

ทฤษฎีพัฒนาการความแตกต่างทางการรู้คิด

โดนัล เฮพพ์ (Hepp, 1946) ทดลองกับลูกลิงชิมแปนซี 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้ดูภาพของชิมแปนซีตัวอื่น ๆ ไปรวมทั้งเห็นชิมแปนซีตัวอื่น ๆ แต่อีกกลุ่มหนึ่งไม่ให้เห็นอะไรเลย ต่อมาเฮพพ์ให้ลูกลิงดูหัวลิงชิมแปนซีจำลองที่เป็นพลาสติก ลูกลิงกลุ่มแรกจะกลัวมาก แต่อีกกลุ่มหนึ่งจะแสดงความสงสัยอยากรู้บ้างเล็กน้อย การที่ได้เห็นแต่หัวและไม่เห็นสมบูรณ์ทั้งตัว ทำให้ลิง

ซึมแป้นซึ่งเป็นทุกข์ไม่สบายใจอย่างมาก นี่เป็นตัวอย่างที่แสดงว่า ความแตกต่างจากสิ่งที่คุ้นเคยมากทำให้เกิดความกลัว เฮพท์กล่าวว่าเมื่อเด็กพบสิ่งเร้าใหม่ เขาจะเปรียบเทียบกับโครงสร้างเดิม (ภาพการรับรู้เดิม) (internal representation) ความแตกต่างระหว่างสิ่งเร้าใหม่กับโครงสร้างเดิมจะเป็นสิ่งกำหนดการตอบสนองทางอารมณ์ ถ้าสิ่งเร้าแตกต่างเล็กน้อย เด็กก็จะเป็นทุกข์ (distress) เล็กน้อย ถ้าแตกต่างมากขึ้น ก็จะเป็นทุกข์มากขึ้น แต่ถ้าแตกต่างกันมากเกินไปเด็กจะไม่สามารถรับสิ่งใหม่ได้ความทุกข์จะลดลง หลายการทดลองแสดงให้เห็นว่าเด็กจะมองวัตถุที่มีความแตกต่างในระดับปานกลางนานกว่า เมื่อเทียบกับวัตถุที่แตกต่างไปมาก

แนวคิดหน้าที่นิยม

แนวคิดนี้เชื่อว่าอารมณ์ (emotions) เป็นแรงสำคัญในทุกกิจกรรมของมนุษย์ และสามารถปรับเปลี่ยนได้ในทุกกิจกรรมของมนุษย์ กล่าวคือ

1. อารมณ์เป็นตัวกำหนดการรู้การคิด ปฏิกริยาทางอารมณ์สามารถนำไปสู่การเรียนรู้ที่จำเป็นในการดำรงชีวิต มิงานวิจัยที่บอกว่า ผู้ใหญ่จำได้ดีกว่าเมื่ออยู่ในสภาพอารมณ์เดิมที่ตนได้เคยเรียนรู้ กลุ่มนี้เชื่อว่า อารมณ์ และการรู้คิด มีความสัมพันธ์ 2 ทาง คือส่งผลซึ่งกันและกัน
2. อารมณ์เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมทางสังคม สัญญาณทางอารมณ์ของเด็ก เช่น การยิ้ม ร้องไห้ และความสนใจ มีผลต่อพฤติกรรมของผู้อื่นอย่างมาก และในทำนองเดียวกัน ปฏิกริยาทางอารมณ์ของผู้อื่น ก็สามารถกำหนดพฤติกรรมทางสังคมของเด็กได้เช่นกัน
3. อารมณ์เป็นสิ่งที่สร้างสุขภาพ ตัวอย่างเช่น บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบเอ (type A personality) คือ คนที่ชอบแข่งขันมากจนเกินไป ไม่มีความอดทน ไม่อยู่นิ่ง คำนึงเรื่องเวลา หากมีใครขัดขวางก็จะไม่พอใจ โกรธได้ คนลักษณะนี้จะมีความเกี่ยวข้องกับ ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจในวัยผู้ใหญ่

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling)

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง รูปแบบในการให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกกลุ่มที่มีลักษณะของปัญหาใกล้เคียงกัน หรือมีความต้องการในการแก้ไขเหมือนกัน โดยให้บริการปรึกษาดังแต่ 4 – 8 คน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเองโดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกให้สมาชิกมีโอกาสได้สำรวจตนเอง แสดง

ความคิด ความรู้สึก และแสดงความคิดเห็น กล้าที่จะเผชิญความจริง รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ ไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน

คอเรย์ (Corey, 2008) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่มุ่งเน้นความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ด้วยการตระหนักรู้ ในการแก้ไขปัญหาโดยสมาชิกกลุ่มจะเป็นผู้บอกถึงประเด็นปัญหาด้วยตนเอง เมื่อสมาชิกต้องเผชิญกับสภาวะวิกฤติความขัดแย้ง ด้วยการค้นหาศักยภาพภายใน เพื่อให้เกิดการพัฒนาความงอกงามตลอดชีวิต การให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งจัดสรรบรรยากาศของความไว้วางใจ ด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและให้การสนับสนุน เพื่อให้สมาชิกสามารถมีส่วนร่วมสำรวจประเด็นที่เกี่ยวข้อง และสามารถพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหาต่างๆ เพื่อที่จะสามารถจัดการกับปัญหาชีวิตที่มีความคล้ายคลึงกันไปในอนาคตได้

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม คือ กระบวนการกลุ่มของบุคคลที่ประสบปัญหาหรือความต้องการในเรื่องเดียวกันมาปรึกษาร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาที่มีความเชี่ยวชาญ มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการในการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาเป็นบุคคลที่ต้องได้รับการฝึกฝนทางวิชาชีพเพื่อสามารถดำเนินการกลุ่มกับผู้รับคำปรึกษาที่มีความหลากหลายได้ ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มนี้จะสามารถช่วยเหลือบุคคลเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นและสามารถค้นพบ ทำความเข้าใจและส่งเสริมแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้

สกล วรเจริญศรี (2560) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นการดำเนินการด้วยเทคนิค วิธีการให้ความช่วยเหลือที่มีผู้ให้คำปรึกษา 1 คน และมีสมาชิกกลุ่มจำนวนระหว่าง 4 – 12 คน โดยผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม คอยเอื้ออำนวยให้ดำเนินการตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยอาศัยกระบวนการ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ผ่านการสื่อสาร การแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ มุมมองต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษาได้เกิดการเข้าใจ การขยายความ การสร้างความหมายใหม่ และมีวิธีการต่าง ๆ ในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต เน้นการเจริญงอกงาม และพัฒนาสิ่งที่เหมาะสมของบุคคล

จากความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ช่วยเหลือและพัฒนาทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่มาขอรับคำปรึกษาตั้งแต่ 4 – 8 คน ที่มีปัญหาหรือความต้องการคล้ายคลึงกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้สนับสนุน ชี้แนะ และให้บรรยากาศในกลุ่มเป็นไปด้วยความอบอุ่น ปลอดภัย ให้สมาชิกเกิด

การเห็นคุณค่าของสัมพันธภาพระหว่างกัน เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีโอกาสแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ตลอดจนได้สำรวจและประเมินตนเอง

2.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม มีดังนี้

1. ช่วยให้สมาชิก มีแนวทางในการพัฒนาแก้ไขปัญหาของตนเองพร้อมที่จะเผชิญปัญหา สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ เข้าใจถึงการที่ผู้อื่นต้องเผชิญปัญหาและหาทางแก้ไขเช่นเดียวกับตนเอง

2. ช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น ยอมรับทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น รู้จักที่จะพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เกิดความรักใคร่ปรองดองกันในกลุ่ม

3. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเอง มั่นใจ และกล้าแสดงออก อีกทั้งยอมรับในการพัฒนาตนเอง รู้ว่าตนเองมีค่า

4. ช่วยให้สมาชิกรู้วิธีการพัฒนาตนตามขั้นพัฒนาการอย่างเหมาะสม

5. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้วิธีการตัดสินใจหาวิธีแก้ปัญหาที่บางครั้งไม่ได้มีอยู่เพียงวิธีเดียว

6. ช่วยให้สมาชิกรู้จักปรับปรุงตนเอง รับรู้ แก้ไขข้อคับข้องใจของตนเอง

7. ช่วยให้สมาชิกมีความรวดเร็วในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

คอเรย์ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561; อ้างอิงจาก Corey, 2012) ได้กำหนดจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อให้สมาชิกมีการตระหนักรู้ในตนเอง ค้นหาและรู้จักเอกลักษณ์แห่งตน

2. เพื่อให้สมาชิกรู้ว่าความต้องการหรือปัญหาของสมาชิกเป็นเรื่องทั่วไป และพัฒนาความรู้สึกของการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น

3. เพื่อช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธที่ใกล้ชิดสนิทสนมและมีความหมาย

4. เพื่อช่วยให้สมาชิกเปิดเผยแหล่งข้อมูลจากภายในที่ได้มาจากครอบครัว และชุมชนในวิถีทางที่สมาชิกได้ให้ความสำคัญ

5. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง การเชื่อมั่นในตนเอง การนับถือตนเอง อันจะนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ต่อตนเอง

6. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ในการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม
7. เพื่อพัฒนาความใส่ใจในความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น
8. เพื่อพัฒนาแนวทางการจัดการ และมองหาวิธีการในการแก้ไขปัญหา
9. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งพาตนเองและความรับผิดชอบ
10. เพื่อให้เกิดความตระหนักต่อทางเลือกของตนเอง โดยมีการเลือกอย่างฉลาด
11. เพื่อกำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ปฏิบัติได้ตามที่วางไว้
12. เพื่อให้เกิดการพัฒนาทักษะทางสังคม
13. เพื่อรู้วิธีการปฏิเสธ หรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสม

14. เพื่อช่วยให้ค่านิยมที่ตนเองมีอยู่ชัดเจนขึ้น มีวิธีการปรับพฤติกรรมของตนเอง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจตนเอง ให้สมาชิกได้พัฒนาการยอมรับตนเอง และรู้สึกว่ามีคุณค่า เพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้พัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้ในบทบาทหน้าที่ ตลอดจนความรับผิดชอบของตนเอง เพื่อส่งเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกให้มีความรัก และความสามัคคีกัน

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ การพัฒนาให้สมาชิกตระหนักรู้ในตนเอง ค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง รู้ถึงความต้องการหรือปัญหา รวมทั้งวิธีการในการแก้ปัญหาของตนเอง ทำให้สมาชิกเกิดการยอมรับตนเองมากขึ้น รวมทั้งการยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น

จากการศึกษาจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม สรุปได้ว่า เป็นการช่วยเหลือให้สมาชิกได้รู้จัก และเข้าใจตนเอง ตลอดจนเกิดการยอมรับซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม พร้อมทั้งสมาชิกเกิดแนวทาง สามารถการวางแผนในการแก้ปัญหาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นไปอย่างเหมาะสม

2.3 หลักการการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.3.1 การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) กล่าวว่า หลักการในการเลือกสมาชิก ควรเป็นผู้ที่มีความสมัครใจในการเข้ากลุ่มหรือมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม โดยที่สมาชิกมีลักษณะของปัญหา คล้ายคลึงกัน และขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาสำรวจปัญหาสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรก ต้องชี้แจง

จุดมุ่งหมาย ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน และในรูปแบบของกลุ่มสมาชิกต้องคำนึงถึงอายุ ความสามารถทางสติปัญญา เพศ ที่ใกล้เคียงกัน

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547) ได้เสนอเกี่ยวกับการเลือกสมาชิกกลุ่มไว้ 4 ข้อ ดังนี้

1. สมาชิกควรเป็นบุคคลที่มีลักษณะปัญหาใกล้เคียงกันเพื่อที่จะได้พูดคุยถึง ประเด็นปัญหาเดียวกัน มีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน
2. สมาชิกควรเป็นผู้ที่มีความพร้อมในการแก้ไขปัญหา เพราะต้องมีการเปิดเผยตนเองในกลุ่ม
3. การจัดกลุ่ม มีลักษณะที่แตกต่างกันบ้าง แต่ไม่ควรให้มีความแตกต่างกัน จนเกินไป เช่น มีทั้งเพศหญิง เพศชาย หรือการจัดบุคคลพูดคุยอยู่กับคนไม่ค่อยพูด เป็นต้น
4. ต้องพิจารณาถึงประโยชน์ของสมาชิกแต่ละคนในการเข้าร่วมกลุ่ม รวมถึงสามารถให้ความช่วยเหลือสมาชิกคนอื่นในกลุ่มได้ด้วย

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) กล่าวว่า สมาชิกกลุ่มที่มาใช้บริการเป็นกลุ่ม ควรเป็นบุคคลที่มีความต้องการและลักษณะปัญหาใกล้เคียงกัน แต่จะมีความหลากหลาย ทางด้านบุคลิกภาพ มุมมอง แนวคิด ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงต้องทำความเข้าใจธรรมชาติของสมาชิก กลุ่ม บทบาทหน้าที่ พฤติกรรมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ในการแก้ไขปัญหา ของตนเองได้

จากแนวคิดข้างต้นสรุปได้ว่า หลักการเลือกสมาชิกกลุ่มนั้น สมาชิกต้องรู้สึก สัมผัสใจ เต็มใจ และมีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันบ้าง เช่น การมีสมาชิกในกลุ่มทั้งเพศชายและเพศหญิง ในการเข้ากลุ่มผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจง จุดมุ่งหมาย ลักษณะกลุ่ม รวมถึงบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มดำเนินและบรรลุถึง จุดมุ่งหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.3.2 ขนาดของกลุ่ม

จาคอบส์ และคณะ (Jacobs et al., 2009) ได้กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มในการให้ คำปรึกษาควรมีจำนวนสมาชิก 5 – 8 คน

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547) กล่าวว่า บุคคลที่จะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จะต้องมีความสัมพันธ์ต่อกันเป็นอย่างดี ดังนั้น จำนวนสมาชิกต้องไม่มากเกินไป คือ ประมาณ 6 – 10 คน

เมาเลอร์ (Mahler, 1969) เสนอว่า ในการให้คำปรึกษากลุ่มควรมีสมาชิกไม่น้อยกว่า 7 คน และไม่ควรเกิน 10 คน

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2556) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 6-8 คน หากมีสมาชิกมากเกินไป จะทำให้สมาชิกแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนเอง นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มไม่สามารถสังเกตพฤติกรรม และให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง

จากแนวคิดข้างต้นสรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่ม สำหรับนักเรียนวัยรุ่นควรมีจำนวนสมาชิก 6 – 8 คนและผู้นำกลุ่ม 1 คน เป็นขนาดของกลุ่มที่มีความเหมาะสมในการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.3.3 ระยะเวลาและจำนวนครั้ง

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มควรดำเนินการสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ละครั้งไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง แต่ไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง และกำหนดจำนวนครั้งไว้ประมาณ 6 - 7 ครั้ง ซึ่งถือเป็นการให้คำปรึกษากลุ่มระยะสั้น

คอเรีย (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561; อ้างอิงจาก Corey, 2012) ให้ข้อเสนอแนะว่าโดยทั่วไปแล้ว การจัดตั้งกลุ่มสำหรับผู้ใหญ่ควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงครึ่งถึง 2 ชั่วโมง เพื่อให้มีเวลาที่เหมาะสม หากมากกว่านี้จะทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ส่วนกลุ่มในเด็กและเด็กวัยรุ่น ควรมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลาให้น้อยลงกว่าเดิม ซึ่งช่วงเวลาการให้คำปรึกษากลุ่มขึ้นอยู่กับอายุ ความสนใจ และความจำเป็นของผู้รับบริการ

สกล วรเจริญศรี (2560) กล่าวว่า ระยะเวลาของแต่ละครั้งในการให้คำปรึกษา (Length of each session) ส่วนใหญ่ในการให้คำปรึกษากลุ่มในโรงเรียนจะใช้ระยะเวลาดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มประมาณ 40 - 50 นาที โดยเฉพาะกลุ่มเด็กไม่ควรใช้เวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มนานเกินไป ในบางครั้งอาจมีการกำหนดเวลาให้เหลือประมาณ 30 – 45 นาที ทั้งนี้สำหรับกลุ่มให้คำปรึกษาทั่วไป จะใช้เวลาในการดำเนินกลุ่มประมาณ 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง ต่อครั้งโดยประมาณ แต่บางครั้งพบว่า มีการใช้เวลาในการให้คำปรึกษาได้ถึง 5 - 6 ชั่วโมง และจำนวนครั้งในการพบกัน (Frequency of meeting) ไม่มีเกณฑ์ในการกำหนดตายตัวของความถี่ในการพบกัน เช่น กลุ่มที่พักอาศัยอยู่ในโรงเรียนก็อาจมีการพบกันทุกวัน หรือมีการพบกัน 2 ถึง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และกลุ่มที่ไม่ได้พักอาศัยในโรงเรียนอาจมีการพบกัน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือ 2 สัปดาห์ครั้งก็ได้

จากแนวคิดข้างต้นสรุปได้ว่า ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา ไม่มีการกำหนดตายตัว ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม เช่น ทำกลุ่มทุกวัน วันละ 1 ชั่วโมง หรือสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง ซึ่งช่วงเวลาเป็นสิ่งสำคัญที่สมาชิกสามารถเข้าร่วมทำกลุ่มได้พร้อมเพรียงกัน สำหรับโรงเรียนในการให้คำปรึกษากลุ่มเหมาะที่จะทำทุก 1-2 สัปดาห์ และจะเห็นได้ว่าหากสมาชิกมีเป้าหมายในการเข้าเป็นสมาชิกกลุ่มเช่นเดียวกันก็จะสามารถทำให้เกิดการเรียนรู้ระหว่างประสบการณ์ที่ต่างกันของแต่ละบุคคล และใช้เวลาประมาณสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง ตามความสะดวกของสมาชิกกลุ่ม

2.4 ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) กล่าวว่า ทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นทักษะทางวิชาชีพเพื่อดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยต้องฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ ตลอดจนสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อให้การให้คำปรึกษากลุ่มเกิดประสิทธิภาพ โดยมีทักษะดังต่อไปนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) ทักษะนี้เป็นหัวใจสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่ม แสดงถึงความสนใจในเนื้อหา คำพูด น้ำเสียงและการแสดงออกของสมาชิก
2. การสะท้อน (Reflection) เป็นการสะท้อนเนื้อหา ความรู้สึกที่สมาชิกพูดออกมา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักในสิ่งที่ตนเองพูดออกมามากขึ้น และเป็นการสื่อสารถึงความรู้สึกที่ซ่อนเร้นจากสิ่งที่พูด และยังเป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ ความสนใจ ความเข้าใจ ทุก ๆ สิ่งที่สมาชิกพูด และแสดงออก
3. การทำให้เกิดความกระจ่างและการถาม (Clarification and Questioning) เป็นทักษะที่จำเป็น เพื่อใช้ในการช่วยเหลือให้สมาชิกมีความตระหนักและเข้าใจสิ่งที่ตนเองพูด โดยเทคนิคที่นำมาใช้เพื่อทำให้เกิดความกระจ่าง คือ การถามและการทวนซ้ำเพื่อทำให้สมาชิกเกิดความเข้าใจที่ชัดเจนมากขึ้น
4. การสรุปความ (Summarizing) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อรวบรวมความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนกันระหว่างสมาชิกกลุ่มเพราะในการสนทนาในกลุ่ม บางครั้งสมาชิกอาจจับประเด็น หรือจดจำรายละเอียดได้ไม่ครอบคลุม การสรุปความจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจมากขึ้น
5. การเชื่อมโยง ((Linking) เป็นกระบวนการในการเชื่อมโยงความคิด ความรู้สึกของสมาชิกเข้าด้วยกัน ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกติดต่อสัมพันธ์กันในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดความกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

6. การให้ข้อมูล (Information giving) ผู้นำกลุ่มควรให้ข้อมูลข่าวสารในกลุ่มที่ทำให้สมาชิกได้รับความรู้และเกิดการเรียนรู้ สิ่งสำคัญของข้อมูล คือจะต้องเป็นข้อมูลที่ใหม่ แนวคิดที่น่าสนใจ และเป็นประโยชน์สำหรับสมาชิก

7. การสนับสนุนและให้กำลังใจ (Encouraging and supporting) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถจัดการกับความกังวล การเผชิญต่อสถานการณ์ใหม่ในกลุ่ม และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นส่วนตัวกับสมาชิกอื่น เพื่อช่วยให้สมาชิกสบายใจที่จะพูดคุยมากขึ้น ผู้นำกลุ่มควรแสดงออกด้วยความจริงใจ มีการฟังอย่างตั้งใจ แสดงการเอาใจใส่ ประสานสายตา แสดงการยอมรับ และมีความกระตือรือร้น

8. ตัวแบบ และการเปิดเผยตนเอง (Modeling and Self disclosure) เป็นทักษะที่จะช่วยให้สมาชิกเพิ่มการแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะเป็นตัวอย่างในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นส่วนตัวของสมาชิก เพราะการเปิดเผยตนเองจะสะท้อนให้เห็นว่า ผู้นำกลุ่มก็มีความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมเหมือนกับคนทั่วไป

9. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving feedback) เป็นทักษะที่ใช้แสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา และควรสนับสนุนให้สมาชิกมีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน ภายในกลุ่ม เพราะจะช่วยให้สมาชิกได้ทราบถึงความคิดที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง

10. การปกป้อง (Protecting) การใช้ทักษะนี้ควรใช้ด้วยความระมัดระวัง เนื่องจากถ้าใช้มากเกินไปจะมีผลต่อการแสดงออกของสมาชิก จะทำให้สมาชิกเกิดความอึดอัดใจ จนส่งผลต่อบรรยากาศกลุ่ม

11. การปิดกั้น (Blocking) เป็นทักษะที่ต้องการให้เกิดการชี้นำ การไวต่อความรู้สึก และการหยุดการกระทำโดยปราศจากการต่อต้านของสมาชิกกลุ่ม จะใช้กับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และควรหลีกเลี่ยงการตีตราในพฤติกรรมนั้นด้วย

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิภาพ ผู้นำกลุ่มควรใช้ทักษะให้เหมาะสมกับปัญหาและสถานการณ์ของกลุ่มที่เกิดขึ้น สามารถเลือกและบูรณาการนำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มได้ เพื่อเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสสำรวจตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่น และเกิดการแลกเปลี่ยนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งจะส่งผลทำให้กระบวนการกลุ่มเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด

2.5 กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

จาคอบส์ และคณะ (Jacobs et al., 2009) กล่าวถึง การให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น (The Beginning Stage) เป็นช่วงเวลาของการแนะนำตัวและสนทนาถึงจุดมุ่งหมายกลุ่ม สิ่งที่จะเกิดขึ้น ความหวาดกลัว กฎระเบียบ ระดับความสบายใจ และประเด็นในการให้คำปรึกษา ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะได้ทำการตรวจสอบระดับความสบายใจของตนเองและสมาชิกคนอื่น ๆ เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ มีความสบายใจที่จะแลกเปลี่ยนระหว่างกัน

2. ขั้นดำเนินการ (The Working Stage) สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ มีการสนทนาถึงประเด็นต่าง ๆ มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนเรื่องราวของตนเอง ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะได้รับประโยชน์จากการเข้ากลุ่ม เนื่องจากสมาชิกกลุ่มแต่ละคนเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันมาจากขั้นเริ่มต้น

3. ขั้นยุติ (The Ending or Closing Stage) เป็นขั้นสุดท้ายที่สมาชิกกลุ่มจะแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรและมีการวางแผนในอนาคตอย่างไรกับสิ่งที่ได้เรียนรู้มา ทั้งนี้สมาชิกกลุ่มจะได้แสดงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการเข้ากลุ่มอีกด้วย

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2553: 32-35) ที่ได้แบ่งขั้นตอนการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การพัฒนาสัมพันธภาพ การบอกถึงปัญหา และการทำความเข้าใจ
ในปัญหา (Develop the relationship, Identity and Clarify problems) เป็นขั้นเริ่มต้น โดยผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทสำคัญหลักคือ การเริ่มต้นต้อนรับ (Greeting) ผู้รับคำปรึกษาให้รู้สึกถึงความยินดีและเต็มใจที่จะให้ความช่วยเหลือ ตลอดจนการวางโครงสร้าง (Structuring) ของกลุ่มในประเด็นสำคัญต่าง ๆ ได้แก่ การแนะนำตนเองของผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกกลุ่ม การอธิบายเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ การชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม รวมถึงระยะเวลาการเน้นย้ำถึงการรักษาความลับการใช้เทคนิคการให้ความใส่ใจและการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ตลอดจนการแสดงถึงความตั้งใจและท่าทางที่อบอุ่นของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกถึงความเป็นมิตรและบรรยากาศที่ดีที่เอื้ออำนวยในการให้คำปรึกษา

ขั้นที่ 2 การประเมินและกำหนดขอบข่ายปัญหาให้ชัดเจนอีกครั้งหนึ่ง (Assess problems and refine problems) เมื่อผู้รับคำปรึกษาระบุปัญหาในขั้นที่ 1 แล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่ในการรวบรวมข้อมูลรายละเอียดของปัญหา และการร่วมมือกันเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน และสาเหตุสำคัญของปัญหาเหล่านั้นคืออะไร โดยผู้ให้

คำปรึกษากลุ่มจะพยายามทำให้ปัญหาต่าง ๆ นั้นเป็นรูปธรรมมากที่สุด และกำหนดขอบข่ายของประเด็นปัญหาให้ชัดเจนและแคบที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นที่ 3 การกำหนดเป้าหมายและวางแผนการให้คำปรึกษา หรือวางแผนการให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา (State working goals and plan counseling or helping intervention) กล่าวคือ หลังจากมีการร่วมกันวางขอบข่ายของปัญหาในกลุ่มแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกจะช่วยกันวางเป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยจะต้องเป็นรูปธรรม มีความชัดเจน ไม่สลับซับซ้อน และมีความสอดคล้องกับความต้องการของผู้รับคำปรึกษาอย่างแท้จริง

ขั้นที่ 4 ดำเนินการให้คำปรึกษาหรือช่วยเหลือ (Intervention) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้ความเชี่ยวชาญทางความรู้ ความเข้าใจของทฤษฎีการให้คำปรึกษาต่าง ๆ รวมถึงเทคนิคกิจกรรมแบบฝึกหัด ประสบการณ์ และการฝึกปฏิบัติการมาใช้ อีกทั้งการใช้พลังของสมาชิกกลุ่มในการให้ความช่วยเหลือ การอภิปราย การเสนอแนะ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ ร่วมกันในขั้นตอนนี้

ขั้นที่ 5 การยุติการให้คำปรึกษา (Ending of Counseling) การยุติการให้คำปรึกษาจะเกิดขึ้นเมื่อผู้ให้คำปรึกษาเห็นว่าสมาชิกบรรลุเป้าหมายที่กำหนด หรือสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้รับการแก้ปัญหบางสิ่งบางอย่างที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีแนวทางและความมั่นใจในการแก้ปัญหา ตลอดจนสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

เมาเลอร์ (Jacobs et al., 2009; อ้างอิงจาก Mahler, 1969) ได้เสนอขั้นตอนต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม มีดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ (The Preparation Stage) ในขั้นเตรียมการนี้ ผู้ให้คำปรึกษากำหนดว่าการจัดสมาชิกเข้ากลุ่มนั้นต้องการกลุ่มประเภทใด เช่น กลุ่มเพื่อพัฒนาตน หรือกลุ่มเพื่อแก้ปัญหา

2. ระยะเริ่ม (The Involvement Stage) เป็นระยะที่ผู้ให้คำปรึกษาควรชี้แจงวัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกคุ้นเคยกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิกแนะนำตัวเพื่อให้รู้จักกันดีขึ้น แจ้งให้กลุ่มทราบระยะเวลาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สร้างความไว้วางใจและการยอมรับระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งได้แก่การยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น โดยสมาชิกทุก ๆ คน ก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน และสิ่งที่พุดกันในกลุ่มสมาชิก ต้องการเคารพและรักษาความลับของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และเริ่มอภิปรายถึงความรู้สึกและพฤติกรรม ควรทำให้สมาชิกเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง รู้จักเคารพในสิทธิของ

บุคคลอื่น ทำให้สมาชิกแต่ละคนเข้าใจว่าตนจะต้องตัดสินใจสำหรับตนเองในสิ่งที่ตนจะทำ สมาชิกทุกคนจะต้องเห็นว่าคุณค่าความรู้สึกที่ดีต่อปัญหาของกลุ่มเป็นเรื่องสำคัญ ต้องช่วยเหลือกันในการแก้ปัญหาของเพื่อนและของตนเอง นอกจากนี้สมาชิกควรรู้จักการเปิดโอกาสให้เพื่อน ๆ ได้พูด ได้แสดงความคิด เพื่อนำมาวิเคราะห์ต่อไป

3. ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ (The Transition Stage) เป็นระยะที่สมาชิกเกิดการตั้งเครียด วิตกกังวล และเกิดการต่อต้านจากการที่จะต้องศึกษาความหมายของพฤติกรรมที่แสดงออก ตรวจสอบความรู้สึกร่วมกัน

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) ควรยุติก่อนหมดเวลากำหนดก่อน 5 นาที เพื่อที่สมาชิกของกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาควรสรุป หรือช่วยกันให้กลุ่มเข้าใจในสิ่งที่เขาได้อภิปราย หรือหาวิธีทางช่วยเหลือกันได้ดีขึ้น การยุตินี้ยังจะช่วยให้กลุ่มหรือสมาชิกแต่ละคนทราบแนวทางออกที่จะจัดการและปฏิบัติต่อไป และผู้ให้คำปรึกษาควรที่จะกล่าวถึงเวลาที่จะจัดให้มีการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

5. ขั้นประเมินผลและติดตามผล (Evaluate and Follow up Stage) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องประเมินผลกิจกรรมนั้น โดยวิธีต่าง ๆ โดยการติดตามสมาชิกหลังจากเข้ากลุ่มไปแล้ว ซึ่งการติดตามผลนั้นอาจทำได้โดยการสังเกตด้วยตนเอง สัมภาษณ์คนใกล้ชิดของผู้รับคำปรึกษา

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้แนวคิดเกี่ยวกับ “กระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่ม” ของ จาคอบส์ และคณะ (Jacobs et al., 2009) ที่แบ่งการให้คำปรึกษากลุ่มออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ โดยการเริ่มต้นกลุ่มต้องดำเนินการให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกที่ปลอดภัยในการเปิดเผยตนเอง และพร้อมที่จะรับฟังผู้อื่น รู้สึกว่ามีส่วนร่วมในปัญหาและเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก ต่อมาในขั้นของการดำเนินการนั้น เป็นกระบวนการดำเนินการตามการวางแผนของผู้นำกลุ่มที่ผ่านการพิจารณาใช้กระบวนการกลุ่มในการช่วยเหลือและพัฒนาความเจริญงอกงามทางจิตใจร่วมกัน ผ่านวิธีการและเทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มที่ได้วางแผนไว้ และสุดท้ายคือขั้นของการยุติกลุ่ม เป็นการประมวลผลการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงภายในตนเองหลังจากที่เข้าร่วมให้คำปรึกษากลุ่ม สนับสนุนและให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

2.6 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้ในการเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

จากการศึกษาเอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง พบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มมีพื้นฐานมาจากหลากหลายแนวคิดและทฤษฎี ซึ่งในที่นี้ผู้วิจัยได้นำเสนอการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อทำความเข้าใจในพื้นฐานแนวคิดของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมอย่างชัดเจน ตลอดจนสามารถส่งเสริมให้กับนักเรียนได้อย่างถูกต้องตามองค์ความรู้ความร่วมมือเพื่อการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (Collaborative for Academic Social and Emotional Learning CASEL, 2018) ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยผู้วิจัยได้นำเสนอตามลำดับดังนี้

2.6.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt group counseling)

2.6.1.1 แนวคิดสำคัญ

ทฤษฎีนี้มีแนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ผู้วิจัยได้นำเสนอทฤษฎีดังกล่าวตามแนวคิด ฟรีทซ์เพิร์ลส (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561; อ้างอิงจาก Fritz Perls, ม.ป.ป.) ที่มีแนวคิดว่าคุณคนหาแนวทางในการใช้ชีวิตของตนเอง และยอมรับต่อความรับผิดชอบที่เกิดขึ้น โดยให้ความสำคัญกับปัจจุบัน กล่าวที่จะเผชิญอุปสรรคต่างๆ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม แนวคิดนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักว่า สมาชิกหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบของตนเองต่อการตระหนักรู้อย่างไร เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะใช้เทคนิคต่าง ๆ และกระตุ้นให้แสวงหาความช่วยเหลือจากตนเองมากกว่าที่จะขอความช่วยเหลือจากคนอื่น แนวคิดของการให้บริการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ดังต่อไปนี้ คือ 1. การเน้นประสบการณ์ในปัจจุบัน (Here and now) 2. การตระหนักรู้ (Awareness) 3. ความรับผิดชอบ (Responsibility) 4. ความคิดและความรู้สึกที่ค้างใจ (Unfinished Business)

2.6.1.2 จุดมุ่งหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

ตามแนวคิดของซินเกอร์ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561; อ้างอิงจาก Zinker, 2008) สรุปได้ดังนี้

1. การเรียนรู้ตามความต้องการอย่างตรงไปตรงมาและชัดเจน
2. การเรียนรู้ในการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล

3. การเรียนรู้ในการให้การส่งเสริม สนับสนุน และให้พลังกับผู้อื่น
4. สามารถช่วยบุคคลเข้าไปในที่ที่ปลอดภัย
5. ร่วมสร้างบรรยากาศของความอบอุ่น ไว้วางใจ และปลอดภัยที่ทำให้
การให้คำปรึกษากลุ่มเกิดประสิทธิภาพ
6. เรียนรู้ในการให้ข้อมูลย้อนกลับกับผู้อื่น
7. เรียนรู้ที่จะไม่ให้คำแนะนำ (advice)
8. เรียนรู้วิธีการใช้ทรัพยากรในกลุ่มให้เป็นประโยชน์มากกว่าจะพึ่งพา
ผู้นำกลุ่ม

2.6.1.3 เทคนิคสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

เทคนิคสำคัญที่ผู้วิจัยเลือกนำมาใช้ตามแนวคิดของ คอเรีย (พัชราภรณ์ ศรี
สวัสดิ์, 2561; อ้างอิงจาก Corey, 2012) มีดังนี้

1. แบบฝึกภาษา (Language exercises) เกี่ยวกับแบบแผนการสื่อสาร
กับบุคลิกภาพ การสื่อถึงความคิด ความรู้สึก และเจตคติ จะช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ตนเองชัดเจน
ยิ่งขึ้น
2. ภาษากาย (Nonverbal language) เช่น การสบตา การพูด น้ำเสียง
การใช้มือ เป็นต้น
3. การพูดรอบวง (Making the rounds) เป็นการสื่อสารให้สมาชิกเดินไป
รอบ ๆ สมาชิกกลุ่มแต่ละคน และพูดกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในสิ่งที่ตนเองมักจะไม่ได้สื่อสารด้วย
การพูด เพื่อให้สมาชิกสามารถรู้สึกได้อย่างเต็มที่ต่อประสบการณ์ของตนเอง
4. เทคนิคคิด – รู้สึก (Think – feel) เป็นเทคนิคที่มุ่งเน้นถึงความขัดแย้ง
ระหว่างความคิดและความรู้สึก โดยการวิเคราะห์ถึงความรู้สึกของตนเองเมื่อมีการรับรู้เหตุการณ์

จากการศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ดังกล่าวข้างต้น
ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคคิด-รู้สึก (Think – feel) เพื่อให้นักเรียนรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความคิด
ความรู้สึกของตนเอง สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม และรับผิดชอบต่อความรู้สึก ความคิด
และการกระทำของตน เพื่อการเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมด้านการตระหนักรู้
ตนเอง (Self - Awareness)

2.6.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive-Behavior group counseling)

2.6.2.1 แนวคิดสำคัญ

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้อธิบายแนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม ว่ามีลักษณะเฉพาะที่ไม่เหมือนกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอื่น ๆ เพราะอยู่บนหลักการและวิธีการทางวิทยาศาสตร์ เป็นการทดลองเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ คุณลักษณะเฉพาะของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม มีดังนี้

1. การประเมินพฤติกรรม (Behavioral Assessment) การเก็บรวบรวมข้อมูลที่จะนำไปสู่การพัฒนาการวางแผนให้คำปรึกษาสำหรับสมาชิกแต่ละราย และช่วยวัดผลประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษา

2. เป้าหมายการบำบัดที่ชัดเจน (Precise Therapeutic Goals) เป็นกระบวนการที่ให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงเป้าหมายที่พวกเขาต้องการเมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกจะต้องบอกถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอย่างเป็นรูปธรรม โดยสมาชิกกลุ่มจะต้องเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ประกอบด้วย ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม การควบคุมพฤติกรรมและความคิดของตนเอง การเรียนรู้ในการให้และรับข้อมูลย้อนกลับทั้งทางบวกและลบ ทักษะการสื่อสารสังคม การจัดการความเครียด การควบคุมความโกรธ เป็นต้น จะช่วยในการวางแผนเป้าหมายเฉพาะเจาะจงและเป็นรูปธรรม และสามารถวัดได้

3. แผนการบำบัด (Treatment Plan) เป็นแผนการบำบัดอย่างเป็นระบบ เพื่อให้เป้าหมายนั้นประสบความสำเร็จ มุ่งเน้นการปฏิบัติจริง โดยร่วมกันระดมสมองเลือกเทคนิคทักษะ เช่น ตัวแบบ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การสอน การบ้าน การให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยสมาชิกกลุ่มจะเป็นผู้เลือกและตัดสินใจด้วยตนเอง

4. การวัดผลอย่างเป็นปรนัย (Objective Evaluation) เมื่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ถูกกำหนดขึ้นอย่างชัดเจน และมีเป้าหมายการบำบัดที่เฉพาะเจาะจง ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบการรู้คิด-พฤติกรรมจึงให้ความสำคัญกับการวัดและประเมินผลความก้าวหน้าของสมาชิกกลุ่ม

การเลือกใช้เทคนิคของผู้นำกลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม ขึ้นอยู่กับทักษะของผู้นำกลุ่มแต่ละคน ควรเลือกใช้เทคนิคจากการให้คำปรึกษากลุ่มที่หลากหลายเพื่อช่วยให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงรูปแบบความคิด ความรู้สึกและการกระทำ

2.6.2.2 จุดมุ่งหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการรู้คิด-พฤติกรรม

1. ช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
2. สร้างการเรียนรู้ใหม่ ซึ่งจะช่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสมาชิกกลุ่ม ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยมีการตกลงร่วมกันระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มว่าต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอะไร วางเป้าหมายอย่างไร และจะอย่างไรให้ทำเป้าหมายนั้นได้ โดยสมาชิกจะต้องปฏิบัติให้บรรลุตามข้อตกลงนั้น
3. ช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้พฤติกรรมของตนเองในการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสม และสามารถนำวิธีเหล่านั้นไปทำให้เกิดประโยชน์ และมีคุณค่าต่อตนเอง

2.6.2.3 เทคนิคสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบการรู้คิด-พฤติกรรม

1. การแสดงตัวแบบ (Modeling) เป็นกระบวนการซึ่งสมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการสังเกตและการเลียนแบบผู้นำกลุ่ม สามารถนำการเป็นตัวอย่างด้านการแสดงบทบาทไปใช้เป็นหนึ่งเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด
2. การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal) เป็นเทคนิคการฝึกพฤติกรรมใหม่ในช่วงการรับคำปรึกษากลุ่ม โดยมีเป้าหมายในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
3. การสอน (Coaching) เป็นกระบวนการช่วยเหลือสำหรับการปฏิบัติพฤติกรรมที่พึงปรารถนาอย่างมีประสิทธิภาพ
4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกกลุ่มจะให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ แนวทางการให้ข้อมูลย้อนกลับ มีดังนี้
 - 4.1 ก่อนที่สมาชิกกลุ่มจะให้ข้อมูลย้อนกลับ จะต้องได้รับการฝึกอบรมก่อนว่าวิธีการให้และรับ ข้อมูลย้อนกลับควรทำอย่างไร
 - 4.2 การให้ข้อมูลย้อนกลับ ควรให้ข้อมูลในสิ่งที่เป็นประโยชน์ก่อน
 - 4.3 การวิพากษ์วิจารณ์โดยผู้สังเกตการณ์จะต้องรู้ว่าควรพูดในลักษณะที่แตกต่างออกไป
 - 4.4 การให้ข้อมูลย้อนกลับจะต้องเน้นที่พฤติกรรม
 - 4.5 ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม สามารถให้ข้อมูลย้อนกลับได้
5. การเสริมแรง (Reinforcement) ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกจะมีการเสริมแรงซึ่งกันและกัน จะส่งผลให้สมาชิกเพิ่มการควบคุมตนเองและสามารถช่วยเหลือตนเองได้ในที่สุด

จากการศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรมดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการสอน (Coaching) การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal) และเทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เพื่อให้นักเรียนอธิบายถึงวิธีการจัดการความเครียด และการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถตั้งเป้าหมายของการทำงานและให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้ เพื่อการเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมด้านการจัดการตนเอง (Self – Management)

2.6.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person center group counseling)

2.6.3.1 แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยได้นำเสนอทฤษฎีดังกล่าวตามแนวคิดของ คาร์ล อาร์ โรเจอร์ส (คมเพชร ฉัตรสุภากุล, 2547; อ้างอิงจาก Carl R. Rogers, ม.ป.ป.) โรเจอร์ส มีความเชื่อว่าบุคคลจะสามารถดำรงชีวิตอย่างอิสระ สามารถเลือกสิ่งต่าง ๆ ให้กับตนเองได้ ความเชื่อที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับมนุษย์ของโรเจอร์สคือมนุษย์เกิดมาดีมีความเชื่อถือได้ และมีเหตุผล ดังนั้นถ้ามนุษย์นำเอาความสามารถของตนเองออกมาใช้ร่วมกันอย่างเสรี ก็จะทำให้ตอบสนองความต้องการของสังคมได้ แนวคิดของการให้บริการปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางดังต่อไปนี้ คือ

1. บุคคลจะอยู่ในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
2. บุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งรอบตัวจากประสบการณ์ และจะถือว่าสิ่งที่รับรู้ คือความเป็นจริง
3. บุคคลจะตอบสนองในลักษณะที่เป็นส่วนรวม
4. บุคคลมีแนวโน้มที่เข้าใจตนเอง จากประสบการณ์ต่าง ๆ สามารถดูแลตนเองได้ วางแผนให้แก่ตนเอง และมีอิสระในการใช้ชีวิต
5. การแสดงพฤติกรรมของบุคคลจะเป็นความพยายามโดยบุคคลจะแสดงความต้องการของบุคคลเท่าที่รับรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา
6. อารมณ์จะมีความเกี่ยวข้องและมีส่วนร่วมในการเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ อย่างมีจุดมุ่งหมาย ชนิดของอารมณ์จะเกี่ยวข้องกับการแสวงหาพฤติกรรมที่พอใจ สำหรับความเข้มข้นของอารมณ์จะเกี่ยวข้องกับความสำคัญของพฤติกรรม ซึ่งจะรักษาและส่งเสริมให้อิทธิพลมีความเจริญงอกงาม

7. การเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลได้ดีที่สุด คือ การเข้าใจความรู้สึกที่อยู่ภายในตัวบุคคล

8. เมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม จะทำให้พัฒนาโครงสร้างแห่งตนขึ้นมา แบบแผนของการรับรู้ที่เป็นระเบียบ อยู่กับร่องรอย และเปลี่ยนแปลงให้เกี่ยวกับลักษณะของตนเอง รวมทั้งค่านิยมต่าง ๆ

9. พฤติกรรมทั้งหลายที่บุคคลแสดงออกมาจะสอดคล้องกับความคิดในภาพรวมเกี่ยวกับตนเอง

10. การที่บุคคลปรับตัวไม่ได้ นั่น เป็นเพราะไม่ยอมรับเรื่องความรู้สึกที่สำคัญของตนเอง และประสบการณ์ภายใน ผลที่ตามมาคือประสบการณ์ที่ไม่เป็นระเบียบเหล่านั้น ก็จะไปปรากฏในโครงสร้างแห่งตน

2.6.3.2 จุดมุ่งหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี้ดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

โรเจอร์ส (คมเพชร ฉัตรศุภกุล, 2547; อ้างอิงจาก Carl R. Rogers, ม.ป.ป.) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายไว้ว่า คือการจัดระบบใหม่ของตน (reorganization of the self) ตามทัศนะของโรเจอร์ส นั้น การให้คำปรึกษาจะสำเร็จได้ ต้องให้ภาวะแห่งการมีคุณค่าของบุคคลหายไป แต่จะเพิ่มการเปิดเผยตนเองเพื่อที่จะยอมรับประสบการณ์ต่าง ๆ ดังนั้นจะทำให้ระดับของความสอดคล้องระหว่างความคิดรวบยอดแห่งตนและประสบการณ์สูงขึ้น จากกระบวนการนี้ทำให้บุคคลปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ อย่างสมบูรณ์มากขึ้นด้วย (more fully functioning person) บุคคลที่มีลักษณะเช่นนี้จะมีการปรับตัวทางด้านจิตใจที่สูงมาก มีวุฒิภาวะ มีความสอดคล้องอันสมบูรณ์ยอมรับประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างสมบูรณ์ และมีการรับรู้ที่แตกต่างจากบุคคลอื่น

2.6.3.3 เทคนิคสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี้ดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

จะใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาไม่มากนัก แต่การให้คำปรึกษาวิธีนี้จะเน้นเจตคติของผู้ให้คำปรึกษาเป็นสำคัญ และถือว่าจะเป็นสิ่งที่ส่งเสริมการให้คำปรึกษาประสบผลสำเร็จตามที่มุ่งหมาย โรเจอร์ส (คมเพชร ฉัตรศุภกุล, 2547; อ้างอิงจาก Carl R. Rogers, ม.ป.ป.) อย่างไรก็ตามเทคนิคเบื้องต้นในการให้คำปรึกษา แบบยี้ดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีดังต่อไปนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจและการรับรู้ การได้ยิน (Active listening and hearing) หมายถึง การใช้ความพยายามในการรับฟังสิ่งที่ผู้มีปัญหาได้กล่าวถึง และในขณะเดียวกันก็สามารถรับข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้ยินจากการพูดของผู้รับการปรึกษา

2. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) หมายถึง การพยายาม จะช่วยให้สมาชิกสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้องชัดเจน ซึ่งนำไปสู่การเข้าใจ ปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

3. การทำความเข้าใจกระจ่างแจ้ง (Clarification) หมายถึง การพยายาม ที่จะให้สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นปัญหา ชัดเจนขึ้น ทำให้ทั้งผู้ให้ และผู้รับคำปรึกษาเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องอันเป็นผลดีต่อการคิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาของผู้รับคำปรึกษา ให้ประสบความสำเร็จ

4. การยอมรับ (Accepting) หมายถึง การยอมรับผู้ที่มีปัญหาในสภาพ ที่แท้จริงของเขา โดยไม่เกิดความรู้สึกอคติกับผู้มารับคำปรึกษา เพราะจะทำให้เป็นอุปสรรคต่อการ ให้คำปรึกษา

5. การยอมรับนับถือ (Respecting) หมายถึง การมีความรู้สึกที่ดีต่อผู้ ที่มีปัญหาโดยคิดว่าเขาเป็นคนดี มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองได้

6. การเข้าใจ (Understanding) หมายถึง การพยายามเข้าใจสมาชิก กลุ่มอย่างถูกต้อง ตามสภาพความเป็นจริง เพื่อนำไปสู่การช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม

การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลจะไม่ใช้การทดสอบเพื่อวินิจฉัยการแปล ความหมายการชักประวัติ การตั้งคำถามหรือการสอบซักเพื่อหาข้อมูล นอกจากเทคนิคการให้ คำปรึกษาที่เป็นคำพูดแล้ว จะต้องใช้การสื่อสารที่ไม่เป็นคำพูดร่วมด้วยจึงจะทำให้คำปรึกษา สำเร็จ เช่นการประสานสายตา น้ำเสียง จังหวะในการพูด กริยาท่าทาง เป็นต้น

จากการศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้ นักเรียนอธิบายถึงสาเหตุและผลของอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น เคารพและตระหนักถึง ความเหมือนและความต่างระหว่างบุคคล ตลอดจนระดับถึงผลประโยชน์ของสังคมส่วนรวมได้ เพื่อการเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมด้านการตระหนักรู้ทางสังคม (Social – Awareness)

2.6.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ (Adlerian Group Counseling)

2.6.4.1 แนวคิดสำคัญ

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้อธิบายตามแนวคิดแบบแอดเลอร์ไว้ว่า ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่าบุคคลจะมีการสร้างมุมมองเกี่ยวกับชีวิตของตัวเอง มีการสร้างตัวตน

บุคลิกภาพของตนเองได้ โดยผ่านกระบวนการรับรู้ช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ในการปรับบุคลิกภาพของตนเอง รวมทั้งการให้กำลังใจแก่บุคคลที่มีความท้อแท้ในชีวิต

2.6.4.2 จุดมุ่งหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์

มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง รายละเอียดดังนี้

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพในการบำบัด ที่ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจชีวิตของตนเอง เพื่อที่จะสามารถบรรลุต่อการทำความเข้าใจรูปแบบชีวิตของตนเองได้อย่างกว้างขวางมากขึ้น

2. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง และสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้

3. เพื่อให้กำลังใจแก่สมาชิกกลุ่มในการรับผิดชอบอย่างเต็มที่ต่อรูปแบบชีวิตที่ตนเองเลือก และการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ที่ตนเองต้องการที่จะเปลี่ยน

2.6.4.3 เทคนิคสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์

1. การระลึกความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollection) เป็นเทคนิคที่ใช้ในระยะเวลาของการวิเคราะห์และประเมินโดยผู้นำกลุ่มเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความคดีย้อนหลังเมื่อพวกเขายังเป็นเด็ก อายุก่อน 8 ขวบ ให้พูดคุยกันในกลุ่มเกี่ยวกับเหตุการณ์เฉพาะที่จำได้ของสมาชิก “ครั้งหนึ่งฉัน” ความทรงจำในวัยเด็กนี้จะทำให้ทราบถึงความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิก ความรู้สึกของตนเอง การมองโลก เป้าหมายในชีวิต และแรงจูงใจ ความเชื่อและค่านิยมของสมาชิก

2. การให้กำลังใจ (Encouragement) เป็นเทคนิคที่ช่วยเพิ่มความกล้าหาญในการเผชิญหน้ากับหน้าที่ในชีวิตของสมาชิก

จากการศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการระลึกความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollection) และเทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement) เพื่อให้นักเรียนยอมรับผลของการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม รู้จักแยกแยะปัญหา มีความพยายามในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยวิธีการอันหลากหลายด้วยการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ นำข้อมูลความรู้ที่มีมาใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาโดยคำนึงถึงหลักศีลธรรม เพื่อการเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมด้านการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ (Responsible Decision Making)

2.6.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality group counseling)

2.6.5.1 แนวคิดสำคัญ

ทฤษฎีนี้มีแนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ผู้วิจัยได้นำเสนอทฤษฎีดังกล่าวตามแนวคิด กลาสเซอร์ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561; อ้างอิงจาก Galsser, 2001) โดยมีแนวคิด ที่มุ่งเน้นการสอนให้บุคคลในโลกนี้มีความรับผิดชอบในสิ่งที่เลือกทำ แม้ว่าอดีตอาจจะมีผลกับปัจจุบัน แต่อดีตก็ไม่ใช่อุปสรรค ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต แล้วคิดวางแผนในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันอย่างมีประสิทธิภาพ

2.6.5.2 จุดมุ่งหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีจุดมุ่งหมายหลักคือ การมุ่งให้บุคคลได้ค้นพบวิธีการที่จะตอบสนองและได้รับตามความต้องการในชีวิตอย่างแท้จริง ดังที่ กลาสเซอร์ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561; อ้างอิงจาก Galsser, 2001) ได้กล่าวว่า การจะตัดสินใจทำอะไร ก็คือทางเลือก และจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม คือการช่วยให้สมาชิกแสดงออกและปฏิบัติในทางที่เลือก และเป็นสิ่งที่ดีกว่าสิ่งที่เขาได้เคยทำ ดังนั้นจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มุ่งเน้นพัฒนาสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

1. ให้สมาชิกมีความเป็นตัวเอง เข้าใจ รวมถึงรับผิดชอบที่จะทำตามความต้องการ กล้าเผชิญความจริง สามารถประเมินพฤติกรรม หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ว่าถูกต้องหรือไม่ ซึ่งการพิจารณาพฤติกรรมจะเป็นแรงกระตุ้นสมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่แนวทางใหม่ที่ถูกต้อง
2. ให้สมาชิกกลุ่มรับผิดชอบที่จะวางแผนการแก้ปัญหา และมีทักษะการคิด รวมถึงวางแผนในระยะยาวได้
3. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยเหลือตนเอง โดยการพิจารณาสิ่งใดถูก สิ่งใดผิด สิ่งใดควรทำ หรือละเว้น
4. ให้สมาชิกกลุ่มค้นหาทางเลือกที่จะนำไปสู่เป้าหมายได้ด้วยตนเอง
5. ให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง รู้วิธีสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เป็นผู้ให้และผู้รับความรัก ความหวังดีของผู้อื่น

2.6.5.3 เทคนิคสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

เทคนิคสำคัญที่ผู้วิจัยเลือกนำมาใช้ตามแนวคิดของ วู้บโบลดิง (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561; อ้างอิงจาก Wubbolding, 2000) ได้แก่ เทคนิคความขัดแย้ง ในการให้คำปรึกษา

กลุ่มแบบเผชิญความจริง จะผลักดันสมาชิกกลุ่มให้มีการเปลี่ยนแปลงโดยตรงและไม่อ้อมค้อม แต่ในการใช้เทคนิคนี้ขึ้นอยู่กับผู้ที่ได้รับการฝึกและมีประสบการณ์ในการใช้ วู้บโบริดจ์ กล่าวว่า การช่วยเหลือสมาชิกของผู้นำกลุ่ม โดยการทำงานกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ในทิศทางเชิงบวก WDEP คือ What, Doing, Evaluation และ Planning เป็นกระบวนการต่อเนื่องของการระบุความต้องการ การลงมือปฏิบัติ การประเมินผล การวางแผน และการกลับมาประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

What เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ เมื่อสมาชิกเข้ามาที่กลุ่ม ต้องการให้กลุ่มช่วยเหลือในสิ่งที่พวกเขากำลังประสบปัญหา ผู้นำกลุ่มอาจเริ่มต้นโดยการใช้คำถาม “อะไรคือสิ่งที่คุณต้องการ” ถ้าสมาชิกให้คำตอบไม่ชัดเจน ผู้นำกลุ่มอาจถามต่อไปว่า “อะไรคือสิ่งที่คุณต้องการจริงๆ” ในกลุ่มช่วงแรก ๆ สมาชิกกลุ่มอาจกำหนดขอบเขตของตนเองกับสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม หากสมาชิกมีความชัดเจนและเข้าใจในสิ่งที่ตนเองต้องการ และสามารถเปลี่ยนแปลงและควบคุมได้ ผู้นำกลุ่มจะถามคำถามต่อไปที่เน้นความเฉพาะเจาะจง “อะไรคือสิ่งที่คุณกำลังจะทำ” ซึ่งเป็นขั้นตอนต่อไปของ WDEP และที่เป็นกลยุทธ์การประเมินตนเอง (Self-evaluation) คือ E ในขั้นนี้ สมาชิกจะได้ตรวจสอบผลของพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงที่พวกเขาจะลงมือทำในตอนนี้อย่างไร

ขั้นสุดท้าย เป็นขั้นตอนสำคัญ Planning การได้รับการช่วยเหลือจากกลุ่ม สมาชิกจะวางแผนเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวของตนเองที่จะนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมใหม่ สิ่งสำคัญคือ ต้องมีความเป็นไปได้และนำไปสู่การลงมือทำ โดยไม่พึ่งพาคนอื่นและกำหนดเกณฑ์สู่ความสำเร็จ สมาชิกกลุ่มจะช่วยกันพัฒนา และประเมินความสำเร็จ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง จะคำนึงถึงการรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำ

จากการศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการตั้งคำถาม และกระบวนการ WDEP เพื่อให้นักเรียนยอมรับผลของการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม รู้จักแยกแยะปัญหา มีความพยายามในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยวิธีการอันหลากหลายด้วยการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ นำข้อมูลความรู้ที่มีมาใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาโดยคำนึงถึงหลักศีลธรรม เพื่อการเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมด้านการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ (Responsible Decision Making)

2.6.6 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ (Transactional analysis group counseling)

2.6.6.1 แนวคิดสำคัญ

อีริก เบิร์น (Eric Berne) เป็นจิตแพทย์ผู้ก่อตั้งทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ เพื่อช่วยในการวิเคราะห์ให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงลักษณะบุคลิกภาพของตนเอง การแสดงออก และสัมพันธภาพ โดยเชื่อว่ามนุษย์มีคุณค่า มนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ด้วยการเปิดเผยตนเองในด้านแท้จริงออกมา หรือค้นพบสิ่งที่เป็นตัวของตัวเอง เป็นการแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างเป็นธรรมชาติ มีความยืดหยุ่นคล่องตัว มีความต้องการที่จะเรียนรู้ด้วยวิธีการใหม่ ๆ เพื่อพัฒนานตนเองอยู่ตลอดเวลา กล่าวคือ เป็นผู้ที่มีใจกว้างขวาง พร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง และมีความจริงใจ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2557)

2.6.6.2 จุดมุ่งหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์

จุดมุ่งหมายหลักของการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ คือ การช่วยให้ผู้รับบริการเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งมีลักษณะดังนี้ คือ

1. การตระหนักรู้ (Awareness) คือ ตระหนักว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน สามารถประเมินตนเองและสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้ สามารถพิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อมตามที่เป็นจริงได้โดยปราศจากอคติ คนที่มีความตระหนักรู้ จะรู้ตนเองตลอดเวลาว่าขณะนี้ตนเองกำลังเครียด กำลังผ่อนคลาย กำลังเปิดเผยตนเอง

2. มีความคิดและการกระทำที่เป็นธรรมชาติปราศจากการเสแสร้ง (Spontaneity) คือ เป็นคนที่ยืดหยุ่น รับฟังความเห็นต่าง ๆ สามารถตัดสินใจได้ว่าควรกระทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมกับสภาพการณ์และเป้าประสงค์ต่าง ๆ และรับผิดชอบการกระทำของตนเอง เขาเรียนรู้ที่จะเผชิญกับสภาพการณ์ในปัจจุบัน โดยไม่ติดข้องอยู่กับความคิด ความรู้สึก และการตอบสนองดั้งเดิม หรือปล่อยให้เป็นเรื่องของโชคชะตา

3. สามารถให้ความสนิทสนมกับเพื่อนมนุษย์ เป็นคนที่เข้ากับผู้อื่นง่าย ไม่สวมหน้ากาก คบคนด้วยความจริงใจ เป็นผู้ให้และผู้รับ ความรัก ความห่วงใย ความปรารถนาดีจากผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

2.6.6.3 เทคนิคสำคัญในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์

เทคนิคในการให้คำปรึกษา ได้แก่ เทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้างเป็นขั้นตอนที่จะช่วยให้สมาชิกเข้าใจถึงโครงสร้าง มีสภาวะของตนเองอย่างเหมาะสม เทคนิคการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล จะช่วยให้สมาชิกเข้าใจถึงวิธีการสื่อสารที่ตนเองใช้ เพื่อแสดงถึงความเอาใจใส่จากผู้อื่น และหาทางเปลี่ยนแปลงวิธีการสื่อสารให้มีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น เทคนิคการวิเคราะห์รูปแบบการใช้เวลา เป็นการช่วยให้สมาชิกรู้จักการยอมรับความต้องการและการเอาใจใส่จากผู้อื่น (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2557)

เมื่อพิจารณาสาระสำคัญจาก ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ ผู้วิจัยวิเคราะห์สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ ทำให้บุคคลมีการตระหนักรู้ตนเอง รู้ในบทบาทการแสดงออกทางสังคม และสัมพันธ์ภาพในชีวิตสามารถสื่อสารกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม เกิดความใกล้ชิดสนิทสนม จึงเป็นส่วนหนึ่งของการเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม และการแสวงหาความเอาใจใส่จากผู้อื่น จะช่วยให้สื่อสารถูกต้อง เหมาะสมตามสถานการณ์ ตลอดจนยอมรับในการกระทำของตนเองและผู้อื่น

จากการศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการอธิบาย และเทคนิคการยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย เพื่อให้นักเรียนสร้างและสัมพันธ์ภาพรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมให้ความร่วมมือในการทำงานสามารถขอและให้ความช่วยเหลือผู้อื่นรวมทั้งสามารถอธิบายวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคลเพื่อการเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพ (Relationship Skills)

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีนักจิตวิทยาและนักการศึกษาทั้งในและต่างประเทศได้ศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมไว้ ดังนี้

3.1 งานวิจัยในประเทศ

กรรณิการ์ กำธร (2557) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่าหลังจากนักเรียนเข้าร่วมการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

นักเรียนมีความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการใช้โปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เชิดชัย สายเสมา (2560) ได้ศึกษาเรื่อง การให้คำปรึกษากลุ่มและการฝึกสติปัญญา 4 ที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น มีการจัดการอารมณ์โกรธสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปริศนา ชาญวิชัย (2546) ได้ศึกษา การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งสองกลุ่มมีวิธี การเผชิญความโกรธไม่แตกต่างกัน

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2550) ได้การศึกษา การตระหนักรู้ทางสังคมและการสร้าง โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ทางสังคมของวัยรุ่นไทย ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นไทยมีการตระหนักรู้ทางสังคม มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ภาณุ โคตรพิลา (2545) ได้ศึกษาผลการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีความเฉลียวฉลาด ทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รังสิริศม์ นิลรัตน์ (2553) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์ และสังคมสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 ผลการวิจัยพบว่า หลังจากได้รับการสอนโดยใช้ โปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม กลุ่มทดลองมีระดับของการเรียนรู้ทางอารมณ์ และสังคมสูงกว่าก่อนได้รับการสอนและสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อดุล นาคะโร (2551) ได้ศึกษา การพัฒนาหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างความสามารถ ในการจัดการตนเองโดยใช้กิจกรรมแนะแนว สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการศึกษา พบว่า หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง มีระดับความสามารถในการจัดการตนเอง (Self –

Management) สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

แทมมา ร่า แอน (Tamara Ann Goetz, 2009) ได้ศึกษา การส่งเสริมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมในสถานศึกษา สร้างเครื่องมือและติดตามผลการใช้งานเป็นเวลา 3 ปี เป็นการรวบรวมโปรแกรมต่าง ๆ เพื่อนำเข้าสู่หลักสูตรของโรงเรียน มีวัตถุประสงค์ในการเสริมสร้างความสามารถ คุณลักษณะใน 5 ด้านอย่างสมบูรณ์ มีการเก็บรวบรวมข้อมูล 3 ครั้ง เพื่อเป็นประโยชน์ในการสร้างเครื่องมือ ครั้งที่ 1 ใช้วิธีการสำรวจข้อมูลการนำโปรแกรมส่งเสริมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมไปใช้ ครั้งที่ 2 รวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้สอน และครั้งที่ 3 เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมใช้ทั้งการสำรวจและสังเกตภายในห้องเรียน ถึงทัศนคติของผู้เรียนและผู้สอนต่อการใช้โปรแกรม เพื่อให้ได้โปรแกรมที่สมบูรณ์ในกิจกรรมการเรียนการสอน

เลอเรน วอนท์ (Lauren Want, 2016) ได้ศึกษา การพัฒนาสมรรถนะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมในห้องเรียนดำเนินการตามโครงการสนับสนุนพฤติกรรมเชิงบวก: สามกรณีศึกษา ได้นำเสนอกลยุทธ์ที่สำเร็จในการสอนความสามารถในการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ในสองสภาพแวดล้อม โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง คือ โรงเรียน A ได้ใช้โปรแกรมการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ส่วนกลุ่มควบคุม คือ โรงเรียน B ได้รับการเรียนการสอนแบบปกติ เพื่อหากลยุทธ์ที่ประสบความสำเร็จได้มีการศึกษากรณีศึกษาสามเรื่อง โดยมีครู 6 คน จากโรงเรียน A และ B จำนวนโรงเรียนละ 3 คนครูที่เข้าร่วมการศึกษาได้รับการคัดเลือกจากอาจารย์ใหญ่หรือรองศาสตราจารย์ของโรงเรียนที่เกี่ยวข้องและเป็นตัวแทนของ กลางเหนือและล่าง กรณีศึกษาหนึ่งนั้น ได้แก่ ครูชั้นปีที่ 6 (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6) หนึ่งคนจากแต่ละโรงเรียน ในทำนองเดียวกันกรณีศึกษาสองรวมถึงครูชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 (กลาง) และกรณีศึกษาสามรวมทั้งครูชั้นปีที่ 2 (ชั้นล่าง) 2 คน ผู้เข้าร่วมการศึกษาในการศึกษาครั้งนี้รวมทั้งผู้บริหารจากทั้งสองโรงเรียนได้รับการสัมภาษณ์เพื่อระบุความเข้าใจและการปฏิบัติตามสมรรถนะการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ที่ได้รับการยอมรับในระดับนานาชาติตามเอกสารของ CASEL ผู้เข้ารับการสอนยังได้สังเกตเห็นในห้องเรียนด้วย ผลการวิจัยพบว่า ห้องเรียนที่ใช้กรอบพฤติกรรมการสนับสนุนพฤติกรรมในเชิงบวกของนักเรียนนักเรียน จะมีความสามารถในการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์มากขึ้นเมื่อมีการใช้โปรแกรมการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม มีวิธีดำเนินการวิจัยตามหัวข้อดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การดำเนินการวิจัย
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มตามระยะของการวิจัย ดังนี้

1. ในการศึกษาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2563 ของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา สุวินทวงศ์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 จำนวน 817 คน โดยในการวิจัยระยะนี้ผู้วิจัยใช้ประชากรเป็นกลุ่มเป้าหมายในการศึกษา

2. ในการทดลองการเสริมสร้างการเรียนรู้ทางสังคมโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ประชากรเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา สุวินทวงศ์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 ที่มีคะแนนการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมเฉลี่ยตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 192 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) จากประชากรที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมและความสะดวกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มได้ตลอดช่วงของการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 16 คน จากนั้นสุ่มจัดกลุ่ม (random assignment) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีดังนี้

1. แบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัย ดังนี้

1. แบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

1.1 การสร้างแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

เป็นลักษณะแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ตามการสร้างแบบวัดของลิเคอร์ท (Likert) จำนวน 50 ข้อ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยปรับปรุงมาจากแบบวัดความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของ กรรณิการ์ กำธร (2557) โดยผู้วิจัยนำแบบวัดที่ปรับปรุงขึ้น หาคความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท คือ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ ตรวจสอบรายละเอียดและความถูกต้อง เมื่อเสร็จสิ้นจึงนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ ดร.ภูริเดช พาหุยุทธ์ ตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้พิจารณาข้อคำถาม โดยมีเกณฑ์ประเมินจากข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00 มีค่าความเที่ยงตรงที่ใช้ได้ ซึ่งจากการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องได้ค่าตั้งแต่ 0.60 -1.00 จากนั้นนำแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมที่คัดเลือกและปรับปรุงจำนวน 49 ข้อไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 255 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า ปีการศึกษา 2563 เป็นนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง และนำแบบวัดที่ได้มาตรวจวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient : α) พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับอยู่ที่ระดับ .95 และวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก โดยมีค่าอำนาจจำแนก รายข้อตั้งแต่ .24 - .69

1.2 ลักษณะแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีจำนวน 49 ข้อ เป็นแบบวัดชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ จริงมากที่สุด จริง ค่อนข้างจริง จริงบางครั้ง และไม่จริงเลย

ตาราง 1 ตัวอย่างแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
	จริง มาก ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง เลย
ด้านที่ 1 การตระหนักรู้ตนเอง					
1. ฉันสามารถบอกได้ว่าขณะนี้ ฉันกำลังรู้สึก อย่างไร					
ด้านที่ 2 การจัดการตนเอง					
2. เมื่อฉันรู้สึกเครียด ฉันจะมีวิธีจัดการ ความเครียดอย่างเหมาะสม					
ด้านที่ 3 การตระหนักรู้ทางสังคม					
3. ฉันรู้จักให้อภัยแก่เพื่อนเมื่อเกิดข้อผิดพลาด					
ด้านที่ 4 การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ					
4. ฉันยอมรับเมื่อเกิดข้อผิดพลาดที่เกิดจากการ ตัดสินใจของตนได้					
ด้านที่ 5 การสร้างสัมพันธภาพ					
5. ฉันเอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อนอยู่เสมอ					

1.3 เกณฑ์การให้คะแนน

แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 49 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามที่มี
ลักษณะเป็นบวกและเป็นลบดังนี้

	จริงมากที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริงเลย
ข้อคำถามที่มีลักษณะเป็นบวก	5	4	3	2	1
ข้อคำถามที่มีลักษณะเป็นลบ	1	2	3	4	5

โดยมีข้อคำถามลักษณะเป็นบวกและเป็นลบดังนี้

1.3.1 ข้อคำถามที่มีลักษณะเป็นบวก

ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 48, 49

1.3.2 ข้อคำถามที่มีลักษณะเป็นลบ

ข้อ 8, 11

1.4 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน

เนื่องจากแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม มีจำนวน 49 ข้อ โดยคะแนนที่สามารถเป็นไปได้ มีค่าอยู่ระหว่าง 1.00 – 5.00 คะแนน ดังนั้นจึงมีเกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยรายฉบับ (บุญใจ ศรีสถิตยันทากร, 2555) ได้ทำการแบ่งระดับของคะแนนรวมทุกด้าน รายละเอียดดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง นักเรียนมีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงมาก

คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง นักเรียนมีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูง

คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง นักเรียนมีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง นักเรียนมีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง นักเรียนมีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมน้อยที่สุด

2. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

2.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมทั้งหลักการเกี่ยวกับการเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

2.2 พิจารณาเลือกเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาและโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่มีผู้ศึกษาไว้ก่อนหน้านี้มาประยุกต์ใช้ในการจัดทำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อใช้ในการเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมในแต่ละด้าน

2.3 ดำเนินการจัดทำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามหลักการ แนวคิด เทคนิค และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.3.1 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม โดยรวมและรายองค์ประกอบซึ่งประกอบด้วยด้านการตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้ทางสังคม การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ และการสร้างสัมพันธภาพ

2.3.2 ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง และดำเนินการครั้งละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งหมด 10 ชั่วโมง ประกอบไปด้วย หัวเรื่อง วัตถุประสงค์ เวลา ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ วิธีดำเนินการ และการประเมินผล โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1) ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา 2) ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา และ 3) ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

2.4 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่พัฒนาขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญา นิพนธ์ คือ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ ตรวจสอบรายละเอียด และความถูกต้อง เมื่อเสร็จสิ้นจึงนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ ดร.ภูริเดช พาหุยุทธ์ ตรวจสอบและพิจารณาความสอดคล้องทั้งในด้านเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี เทคนิค วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการ และการประเมินผลในการให้คำปรึกษากลุ่ม จากนั้นนำคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 คน มาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ซึ่งจากการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องได้ค่าตั้งแต่ 0.60 -1.00 และนำไปโปรแกรมไปทำการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้โปรแกรมมีความสมบูรณ์และเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

2.5 นำโปรแกรมที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีการศึกษา 2563 ของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา สุวินทวงศ์ ที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เพื่อพิจารณาความเหมาะสม และหาข้อบกพร่องที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการทดลอง เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มก่อนนำไปใช้จริง

2.6 ผู้วิจัยจัดทำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้กับกลุ่มทดลอง รายละเอียดของโปรแกรมดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 สรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ครั้งที่	การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	เทคนิค
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพระหว่างกัน	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	1. การฟังอย่างใส่ใจ 2. การเงียบ 3. การสะท้อนความรู้สึก 4. การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข

ตาราง 2 (ต่อ) สรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ครั้งที่	การเรียนรู้ทางอารมณ์ และสังคม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	เทคนิค
2	ด้านการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเกสตัลท์	1. เทคนิคคิด-รู้สึก
3	ด้านการจัดการตนเอง (Self-management)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบการรู้คิด-พฤติกรรม	1. การสอน 2. การฝึกซ้อมพฤติกรรม
4	ด้านการจัดการตนเอง (Self-management)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบการรู้คิด-พฤติกรรม	1. เทคนิคการสอน 2. เทคนิคการให้ข้อมูล ย้อนกลับ
5	ด้านการตระหนักรู้ทางสังคม (Social-awareness)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	1. เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ 2. การยอมรับทางบวกอย่าง ไม่มีเงื่อนไข 3. การฟังด้วยความเห็นอก เห็นใจ
6	ด้านการตระหนักรู้ทางสังคม (Social-awareness)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	1. เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ 2. การตอบสนองอย่าง เหมาะสม 3. การสะท้อนความรู้สึก
7	ด้านการตัดสินใจอย่าง รับผิดชอบ (Responsible Decision Making)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบแอดเลอร์	1. เทคนิคการระลึกความทรง จำในวัยเด็ก 2. เทคนิคการให้กำลังใจ
8	ด้านการตัดสินใจอย่าง รับผิดชอบ (Responsible Decision Making)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริง	1. เทคนิคการตั้งคำถาม 2. กระบวนการ WDEP
9	ด้านการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skill)	ทฤษฎีการให้ปรึกษากลุ่ม แบบการวิเคราะห์การสื่อสาร สัมพันธ์	1. เทคนิคการอธิบาย 2. เทคนิคการยกตัวอย่าง ประกอบการอธิบาย
10	ยุติการให้คำปรึกษา และปัจฉิมนิเทศ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	1. การฟังอย่างใส่ใจ 2. การเงียบ 3. การสะท้อนความรู้สึก

3. การดำเนินการวิจัย

แบบแผนการวิจัยเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design) ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

3.1 การกำหนดแบบแผนการทดลองในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกแบบแผนการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม วัดผลก่อนและหลังทดลอง รูปแบบ Pretest Posttest Control Group Design (พิชิต ฤทธิ์จัญญ, 2559) ซึ่งมีแบบแผนการทดลองดังตาราง 3

ตาราง 3 แสดงแบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
E	T ₁	X	T ₂
C	T ₁	-	T ₂

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการวิจัย

E แทน กลุ่มทดลอง (Experimental Group)

C แทน กลุ่มควบคุม (Control Group)

T₁ แทน การทดสอบก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม (Pretest)

T₂ แทน การทดสอบหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม (Posttest)

X แทน เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.2 การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองดังนี้

3.2.1 ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลอง โดยใช้เกณฑ์คะแนนการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมเฉลี่ยตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา โดยนำแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จำนวน 49 ข้อ ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสถิติสำเร็จรูปโดยใช้การคำนวณหาค่าสถิติพื้นฐาน เพื่อวิเคราะห์ระดับการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วผู้วิจัยนัดสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสนใจ และความสะดวกในการเข้าร่วมการให้

คำปรึกษาได้ตลอดช่วงของการให้คำปรึกษา ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน หลังจากนั้นผู้วิจัยสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน และให้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมเพื่อเก็บเป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง

3.2.2 ระยะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมที่พัฒนาขึ้นกับกลุ่มทดลอง 8 คน เป็นจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมแต่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติ

3.2.3 ระยะหลังทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม เพื่อเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

3.3.1 ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอและได้รับรองจริยธรรมการวิจัย ในมนุษย์ เลขที่ SWUEC-G-034/2563E และนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า เพื่อขออนุญาต และขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย โดยผู้วิจัยนำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 13 -15 ปี ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา จำนวน 255 คน และทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มกับนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี หลังจากนั้นผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา สุวินทวงศ์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร เพื่อขออนุญาต และขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย

3.3.2 ระยะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่พัฒนาขึ้น โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญและผ่านการทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง โดยให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมแต่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติ

3.3.3 ระยะหลังทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยโดยใช้สถิติ ดังนี้

4.1 วิเคราะห์สถิติพื้นฐานของแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ดังนี้

4.1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

4.1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4.2 วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ดังนี้

4.2.1 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของข้อคำถาม โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC)

4.2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและภาพรวมมีค่าตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป

4.2.3 วิเคราะห์ความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้าน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient: α)

4.3 วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

4.3.1 การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีสอดคล้องระหว่างเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มกับความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (IOC)

4.3.2 วิเคราะห์ผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมโดยใช้การวิเคราะห์ (t-test for Dependent Samples) เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมก่อนและหลังทดลองของกลุ่มทดลอง และวิเคราะห์โดยใช้สถิติ (t-test for Independent Samples) เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มเป้าหมาย
n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติ t ที่ใช้พิจารณาใน Distribution
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษา

ตอนต้น

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งหมด มาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานตามเพศ และระดับชั้นมัธยมศึกษา

ตาราง 4 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่ตอบแบบวัด (N = 817)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
หญิง	426	52.14
ชาย	391	47.86
รวม	817	100
2. ระดับชั้นมัธยมศึกษา		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	265	32.44
มัธยมศึกษาปีที่ 2	268	32.80
มัธยมศึกษาปีที่ 3	284	34.76
รวม	817	100

การวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 4 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 52.14 เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 47.86 และเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 34.76 ลำดับรองลงมาคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 32.80 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 32.44 ตามลำดับ

จากนั้น ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อทำการศึกษาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (N = 817)

ตาราง 5 ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (N = 817)

การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
	$\bar{X}$	S.D.	
1. การตระหนักรู้ตนเอง	3.04	0.66	ปานกลาง
2. การจัดการตนเอง	2.96	0.65	ปานกลาง
3. การตระหนักรู้ทางสังคม	3.29	0.72	ปานกลาง
4. การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ	3.16	0.70	ปานกลาง
5. การสร้างสัมพันธภาพ	3.12	0.68	ปานกลาง
โดยรวม	3.11	0.68	ปานกลาง

การวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 5 พบว่า นักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษา มีค่าเฉลี่ยของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมด้านการตระหนักรู้ทางสังคมอยู่ที่ 3.29 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.72 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ อยู่ที่ 3.16 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.70 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านการสร้างสัมพันธภาพ อยู่ที่ 3.12 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.68 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านการตระหนักรู้ตนเอง อยู่ที่ 3.04 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.66 อยู่ในระดับปานกลาง และด้านการจัดการตนเอง อยู่ที่ 2.96 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.65 ในระดับปานกลาง ตามลำดับ ค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ 3.11 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.68 ซึ่งแปลได้ว่า ในภาพรวมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

เบื้องต้น ผู้วิจัยคำนวณจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ดังตาราง 6

ตาราง 6 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองที่ตอบแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ($n = 16$)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
หญิง	10	62.50
ชาย	6	37.50
รวม	16	100
2. ระดับชั้นมัธยมศึกษา		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	4	25.00
มัธยมศึกษาปีที่ 2	5	31.25
มัธยมศึกษาปีที่ 3	7	43.75
รวม	16	100

จากตาราง 6 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 เป็นเพศชาย จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 ในส่วนของระดับชั้นพบว่า เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 43.75 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 31.25 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00

จากนั้น ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตาราง 7 การเปรียบเทียบการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม	ก่อน		หลัง		MD	t	p-value
	ทดลอง		ทดลอง				
	(n=8)		(n=8)				
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.			
1. การตระหนักรู้ตนเอง	2.76	0.60	4.19	0.34	1.43	5.32**	.00
2. การจัดการตนเอง	2.84	0.58	3.79	0.28	0.95	4.46**	.00
3. การตระหนักรู้ทางสังคม	2.83	0.31	4.05	0.64	1.22	4.37**	.00
4. การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ	2.53	0.42	3.96	0.55	1.43	4.73**	.00
5. การสร้างสัมพันธภาพ	2.91	0.40	4.18	0.60	1.27	4.23**	.00
รวม	2.77	0.46	4.03	0.48	1.26	6.64**	.00

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 7 พบว่า หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง มีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกับองค์ประกอบทั้ง 5 ด้านประกอบ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 7 พบว่า หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง มีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมด้านการตระหนักรู้ตนเอง ด้านการจัดการตนเอง ด้านการตระหนักรู้ทางสังคม ด้านการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ และด้านการสร้างสัมพันธภาพ สูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยนำเสนอผลของการวิเคราะห์ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality)

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality) โดยใช้สถิติ Shapiro-Wilk test พบว่า คะแนนการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในกลุ่มทดลองก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม มีนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .45 คะแนนการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง มีนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .95 แสดงถึง คะแนนการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการแจกแจงแบบปกติซึ่งไม่เป็นการฝ่าฝืนข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ t-test ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำสถิติ t-test ทั้งแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent samples) และแบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent samples) มาใช้ในการทดสอบสมมติฐานของการวิจัยครั้งนี้

สมมติฐานข้อที่ 2 หลังการทดลองนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองมีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานค่าเฉลี่ยของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้นำค่าเฉลี่ยทั้งโดยรวมและรายองค์ประกอบ ทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง จำนวน 8 คน นำมาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อนำมาเปรียบเทียบกัน โดยมีรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองโดยใช้สถิติ t-test ที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for independents samples) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตาราง 8 การเปรียบเทียบความแตกต่างของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
	ก่อนการทดลอง	(n=8)	ก่อนการทดลอง	(n=8)		
รายด้าน	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. การตระหนักรู้ตนเอง	2.76	.60	2.99	0.52	.80	.43
2. การจัดการตนเอง	2.84	.58	2.81	0.67	.08	.94
3. การตระหนักรู้ทางสังคม	2.83	.31	2.54	0.46	1.47	.17
4. การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ	2.53	.42	2.96	0.36	2.20	.05
5. การสร้างสัมพันธภาพ	2.91	.40	2.60	0.21	1.94	.08
โดยรวม	2.77	.46	2.78	0.44	.02	.98

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 8 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบคะแนนการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันหรือแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งโดยรวมและรายด้าน แสดงให้เห็นว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมใกล้เคียงกัน

ตาราง 9 การเปรียบเทียบความแตกต่างของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
	หลังการทดลอง		หลังการทดลอง			
	(n=8)		(n=8)			
รายด้าน	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. การตระหนักรู้ตนเอง	4.19	0.34	2.86	0.38	7.36**	.00
2. การจัดการตนเอง	3.79	0.28	2.73	0.43	5.82**	.00
3. การตระหนักรู้ทางสังคม	4.05	0.64	2.61	0.38	5.44**	.00
4. การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ	3.96	0.55	2.88	0.89	2.92**	.01
5. การสร้างสัมพันธภาพ	4.18	0.60	2.90	0.52	4.55**	.00
โดยรวม	4.03	0.48	2.80	0.52	6.45**	.00

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 9 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบคะแนนหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีคะแนนการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกับองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน ซึ่งประกอบด้วย การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้ทางสังคม การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ และการสร้างสัมพันธภาพต่างมีคะแนนสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น 2) เปรียบเทียบการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และ 3) เปรียบเทียบการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานการวิจัยไว้ 2 ข้อคือ 1) หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และ 2) หลังการทดลองนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองมีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มตามระยะของการวิจัย ดังนี้

1. ในการศึกษาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2563 ของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา สุวินทวงศ์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 จำนวน 817 คน โดยในการวิจัยระยะนี้ผู้วิจัยใช้ประชากรเป็นกลุ่มเป้าหมายในการศึกษา

2. ในการทดลองการเสริมสร้างการเรียนรู้ทางสังคมโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ประชากรเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา สุวินทวงศ์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 ที่มีคะแนนการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมเฉลี่ยตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 192 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) จากประชากรที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง

การเรียนรู้อารมณ์และสังคมและความสะดวกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มได้ตลอดช่วงของการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 16 คน จากนั้นสุ่มจัดกลุ่ม (random assignment) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่ม และตัวแปรตาม คือ การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม มี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้ทางสังคม การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ และการสร้างสัมพันธภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย มีดังนี้

1. แบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น เป็นแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่า มี 5 ระดับ คือ จริงมากที่สุด จริง ค่อนข้างจริง จริงบางครั้ง และไม่จริงเลย จำนวน 49 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.24 - 0.69 และมีความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.95

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยนำรายละเอียด ขั้นตอน ทฤษฎี และวิธีการดำเนินการให้คำปรึกษาให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท คือ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสงอุบล และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ ตรวจสอบรายละเอียดและความถูกต้อง เมื่อเสร็จสิ้นจึงนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ ดร.ภูริเดช พาหุยุทธ์ พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องของนิยามศัพท์เฉพาะ วัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีการดำเนินการของรายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง (IOC) ซึ่งจากการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องได้ค่าตั้งแต่ 0.60 -1.00 จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีการศึกษา 2563 ของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา สุวินทวงศ์ ที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เพื่อพิจารณาความเหมาะสมและหาข้อบกพร่องที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการทดลอง เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มก่อนนำไปใช้จริง

การดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการขอและได้รับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เลขที่ SWUEC-G-034/2563E จากนั้นนำแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 49 ข้อที่ได้รับการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try out) เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 255 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า ปีการศึกษา 2563 จากนั้นนำแบบวัดฉบับที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ไปศึกษากับกลุ่มเป้าหมายโดยให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา สุวินทวงศ์ จำนวน 817 คน ตอบแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม จากนั้นนำมาตรวจให้คะแนนพบว่า นักเรียนที่มีคะแนนการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมเฉลี่ยตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา มีจำนวน 192 คน ผู้วิจัยกำหนดเป็นประชากรในการวิจัยระยะการเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังจากนั้นผู้วิจัยนัดสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจ ความสะดวกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาได้ตลอดช่วงของการให้คำปรึกษา ได้จำนวน 16 คน และสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน และผู้วิจัยได้ทำการเก็บคะแนนทั้งก่อนการทดลอง (Pretest) และหลังการทดลอง (Posttest) ผู้วิจัยได้ทำการทดลองโดยทำการให้คำปรึกษากลุ่มในกลุ่มทดลอง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ณ ห้องแนะแนว โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา สุวินทวงศ์ หลังการทดลอง ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นหลังการทดลองอีกครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การหาคุณภาพเครื่องมือผู้วิจัยใช้ t-test เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบวัดและใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient : α) เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด ส่วนสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานได้แก่ t-test for dependent samples และ t-test for independent samples

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

2. หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง มีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ด้านการจัดการตนเอง ด้านการตระหนักรู้ทางสังคม ด้านการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ และด้านการสร้างสัมพันธภาพ สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. หลังการทดลอง นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองมีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ด้านการจัดการตนเอง ด้านการตระหนักรู้ทางสังคม ด้านการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ และด้านการสร้างสัมพันธภาพ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

จากความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักเรียนมีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ด้านการจัดการตนเอง ด้านการตระหนักรู้ทางสังคม ด้านการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ และด้านการสร้างสัมพันธภาพ ผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 13 - 15 ปี เป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการแสดงออกทางอารมณ์ ส่วนหนึ่งเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของต่อมภายในร่างกาย และอีกส่วนหนึ่งเนื่องมาจากองค์ประกอบทางสังคมอื่น ๆ เช่น การเลี้ยงดูจากคนในครอบครัว และจากสิ่งแวดล้อม ประณต คำฉิม (2549) ได้กล่าวว่า เมื่อเด็กเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นวัยรุ่นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย พฤติกรรม ทัศนคติ และค่านิยม โดยการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวในช่วงแรกเป็นไปอย่างรวดเร็วมาก มักมีอารมณ์รุนแรงและมีความตึงเครียดทางอารมณ์สูง แปรเปลี่ยนจากอารมณ์หนึ่งไปอีกอารมณ์หนึ่งที่ต่างกันอย่างรวดเร็ว สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ศิริกุล อิศรานุรักษ์ (2543) ที่ศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา สัมพันธภาพในครอบครัว กับการเห็นคุณค่าตนเองของวัยรุ่น พบว่า จุดเริ่มต้นของการพัฒนาทาง

อารมณ์และสังคมของเด็กวัยกลาง คือการค้นหาคำความรู้สึกการมีคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนี้เกิดจากการมีทักษะความสามารถในเรื่องต่าง ๆ ของตนเอง รวมทั้งการที่ได้รับการสนับสนุน ได้รับการใส่ใจจากคนรอบข้างของตัวเอง เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน คุณครู ดังนั้น การพัฒนาความต้องการของเด็กที่ไม่เหมาะสม หรือการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมจะนำไปสู่พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมที่ไม่สมบูรณ์ ขาดการควบคุมอารมณ์ นำไปสู่การเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ซึ่งการที่จะจัดการกับการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมนั้นก็ไม่ใช่เรื่องที่ย่ายนั้ เนื่องจากมีความซับซ้อนที่เกี่ยวข้องกับการปฏิสัมพันธ์ของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

จากแนวคิดที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นนับเป็นช่วงวัยที่สำคัญโดยเฉพาะพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม ที่จะช่วยพัฒนาให้เด็กในวัยนี้มีชีวิตที่มีคุณภาพและเกิดความสมดุลในการดำเนินชีวิต แต่ในปัจจุบันกลับพบว่า มีนักเรียนวัยรุ่นจำนวนมากที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางพฤติกรรม ทำให้ส่งผลกระทบในด้านต่าง ๆ ตามมา จากการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมอยู่ในระดับปานกลาง สาเหตุดังกล่าวเกิดจากการที่นักเรียนวัยรุ่นยังขาดการเรียนรู้ ความเข้าใจ ทักษะการเผชิญปัญหา รวมถึงวิธีการรับมือเมื่อประสบกับสถานการณ์ต่าง ๆ จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ผ่านกระบวนการสร้างประสบการณ์ต่อการพัฒนาทักษะด้านอารมณ์ การแสดงออกและการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ วิทวัฒน์ ชัตติยะมาน (2549) ที่กล่าวไว้ว่า การที่นักเรียนได้เรียนรู้และมีประสบการณ์จริงที่หลากหลาย ย่อมทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และมองเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริงก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก เกิดการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม ดังนั้น นักเรียนวัยรุ่นควรได้รับการพัฒนาทักษะด้านอารมณ์และสังคมให้ดีขึ้น หากได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ดี ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม ซึ่งจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อการพัฒนาด้านอารมณ์และสังคมจากปัจจัยภายในและปัจจัยสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะลักษณะในการอบรมเลี้ยงดู ถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญต่อนักเรียนในช่วงวัยรุ่น นอกจากนั้นพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมยังมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการด้านอื่น ๆ ที่จะสามารถช่วยให้นักเรียนประสบความสำเร็จ โดยมีบุคคลรอบข้างเป็นส่วนสำคัญพร้อมที่จะสนับสนุน

2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 2 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 และเมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบรายด้าน พบว่า ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ด้านการจัดการตนเอง ด้านการตระหนักรู้ทางสังคม ด้านการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ และด้านการสร้างสัมพันธภาพ มีคะแนนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลจากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการจัดประสบการณ์เรียนรู้ให้แก่นักเรียน ช่วยทำให้นักเรียนได้สำรวจ และตระหนักรู้ถึงความต้องการของตนเอง เข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตัวเอง สามารถจัดการอารมณ์ และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ สามารถบอกได้ถึงแนวทางเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายของตน ทั้งยังสามารถประเมินตนเองได้ว่าการกระทำของตนเองนั้นสามารถส่งผลให้ไปถึงเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้หรือไม่ และยังสามารถร่วมกันวางแผนในการพัฒนาตนเองได้ ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนได้มีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การให้ข้อคิดเห็นข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน รวมถึงการสร้างข้อตกลงในการทำตามแผนการที่ตนเองได้วางไว้ จากการค้นคว้างานวิจัยพบว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถเสริมสร้างองค์ประกอบของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้ทางสังคม การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ และการสร้างสัมพันธภาพ อาทิ ผลการวิจัยของ ปรีศนา ชาญวิชัย (2546) พบว่า นักเรียนมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ผลการวิจัยของเชิดชัย สายเสมา (2560) พบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นมีการจัดการอารมณ์โกรธสูงขึ้น ผลการวิจัยของ กัญญ์ณณัฐ นันตะวงษ์ (2554) พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียี่สิบบุคคลเป็นศูนย์กลางมีผลต่อการพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยของ คิม (kim, 2006) ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีผลต่อการเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อและลดการเป็นเหยื่อถูกการข่มเหงรังแกในเด็กประเทศเกาหลี และผลการวิจัยของ ภาณุ โคตรพิลา (2545) พบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นสูงขึ้น หลังจากร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์

การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

3. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

จากความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 3 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 และเมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบรายด้าน พบว่านักเรียนมีคะแนนจากองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ด้านการจัดการตนเอง ด้านการตระหนักรู้ทางสังคม ด้านการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ และด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จะเห็นได้ว่าการที่นักเรียนกลุ่มทดลองได้ร่วมการเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้นักเรียนมีความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงมากขึ้น การที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษามีค่าเฉลี่ยทั้ง 5 ด้าน อยู่ในระดับสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มควบคุม เนื่องจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นกระบวนการที่ผู้วิจัยจะสนับสนุน เอื้ออำนวย ชี้แนะ ให้ข้อมูล เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ระบายนามณ์ ความคิด ความรู้สึก และเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน มีการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์และพฤติกรรมภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองเกิดการพัฒนาทางการควบคุมอารมณ์ และนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม เนื่องจากการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมดังกล่าวสามารถพัฒนาได้จากการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต อาทิ การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว สภาพแวดล้อม ประสบการณ์ทางสังคม รวมทั้งการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมตามลักษณะทั้ง 5 ด้านได้

ทั้งนี้เมื่อพิจารณาคะแนนการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มควบคุม พบว่ามีคะแนนน้อยกว่ากลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง จึงสามารถกล่าวได้ว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม แต่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติ มีคะแนนเฉลี่ยการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมต่ำกว่ากลุ่มทดลอง จึงเห็นได้ว่าหากปล่อยให้เด็กเรียนในช่วงวัยรุ่น (13 - 15 ปี) ต้องเผชิญกับสถานการณ์

ที่ส่งผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำ โดยไม่ได้รับการพัฒนาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม จะทำให้การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมต่ำลงได้ ซึ่งแตกต่างจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มควบคุม เนื่องจากมีการจัดสถานการณ์เรียนรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมด้วยการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มซึ่งสามารถพัฒนาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้ทางสังคม การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ และการสร้างสัมพันธภาพ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง จึงสามารถพัฒนาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมและนำไปสู่การมีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมเพิ่มขึ้น ทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองมีคะแนนการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง การให้คำปรึกษากลุ่มจึงสามารถพัฒนาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ จากการศึกษาของ กรรณิการ์ กำธร (2557) ที่ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่มีอายุใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยศึกษาในครั้งนี้ ผลการวิจัยพบว่า หลังจากนักเรียนเข้าร่วมการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม นักเรียนมีความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองได้ เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ทำให้นักเรียนได้มีโอกาสค้นพบความต้องการของตนเองและสามารถนำมาพัฒนาตนเองได้ นอกจากนี้ การศึกษาของ รังสิริศม์ นิลรัตน์ (2553) ที่พบว่า หลังจากได้รับการสอนโดยใช้โปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม กลุ่มทดลองมีระดับของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงกว่าก่อนได้รับการสอนและสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมนี้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยรายละเอียดของการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้ในการประยุกต์ในการเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมมีดังต่อไปนี้

3.1 การเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมด้านการตระหนักรู้ตนเอง (Self - Awareness) ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคคิด-รู้สึก ทำให้นักเรียนรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเอง สามารถแสดงออกได้อย่าง

เหมาะสม และรับผิดชอบต่อความรู้สึก ความคิดและการกระทำของตน โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาษิต ทิมสถิต และจุฑามาศ แหนจน (2560) ได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มาใช้ในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากผลการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 2 แสดงให้เห็นว่า สมาชิกตระหนักถึงการรับรู้ และเข้าใจอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตัวอย่างเช่น สมาชิก A กล่าวว่า “หนูรู้ตัวเองว่ากำลังหงุดหงิด และรู้สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ของตัวเอง” สมาชิก F กล่าวว่า “ผมรู้สึกโมโห ที่โดนกล่าวหา ทั้งที่ผมไม่ได้ทำ ผมพยายามปฏิเสธและบอกเหตุผลแล้ว แต่เขาไม่ฟัง” จากคำพูดแสดงให้เห็นว่าสมาชิกมีการเข้าใจอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเองได้มากยิ่งขึ้น และเรียนรู้วิธีการแสดงออกอย่างเหมาะสมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.2 การเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมด้านการจัดการตนเอง (Self – Management) ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการสอน การฝึกซ้อมพฤติกรรม และเทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อให้นักเรียนอธิบายถึงวิธีการจัดการความเครียดและการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถตั้งเป้าหมายของการทำงานและดำเนินการให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สีนินาฏ สุทิน และคณะ (2548) ได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมาใช้ในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเรียนรู้สูงขึ้นกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม จากผลการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 4 แสดงให้เห็นว่า สมาชิกมีการพัฒนาจัดการกับอารมณ์และความรู้สึก การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เมื่อต้องประสบอยู่ในสถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์มากยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่นสมาชิก C กล่าวว่า “สำหรับตัวหนูเอง หนูจะไม่แสดงอารมณ์โกรธถึงขั้นจะทำร้ายคนอื่น แต่หาทางออกเลือกที่จะเก็บไว้ในใจ และขอคำปรึกษาจากคนที่ไว้ใจได้” สมาชิก E กล่าวว่า “หนูจะคิด คิดซะว่ามันเป็นเรื่องเล็กน้อย จะไม่ต้องคิดมาก และไม่ลงมือทำอะไรที่รุนแรง” สมาชิก H กล่าวว่า “ผมคิดว่าจะต้องระงับอารมณ์ และจะต้องอยู่กับตัวเองก่อน ก่อนที่เราจะใส่อารมณ์ใส่คนอื่น ต้องหยุดที่ตัวเองก่อน ถ้าเราจบที่ตัวเราแล้ว มันก็ไม่น่าจะไปไหนหรอก มันอยู่ที่ตัวเรามากกว่า ว่าเราควบคุมอารมณ์ของเราได้หรือเปล่า” จากประโยคดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าสมาชิกเกิดการเรียนรู้และกระบวนการวางแผน การตั้งเป้าหมาย เพื่อให้เกิดความมั่นใจจากการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่

3.3 การเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมด้านการตระหนักรู้ทางสังคม (Social – Awareness) ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Social – Awareness) ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้ให้นักเรียนอธิบายถึงสาเหตุและผลของอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น เคารพและตระหนักถึงความเหมือนและความต่างระหว่างบุคคลและสังคมตลอดจนระดับถึงผลประโยชน์ของสังคมส่วนรวมได้ โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ กัญญณณณัฐ นันตะวงษ์ (2554) ได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมาใช้ในการพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางนักเรียนมีค่าเฉลี่ยการพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์สูงขึ้น จากผลการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 6 แสดงให้เห็นว่า สมาชิกมีพัฒนาการด้านตระหนักรู้ทางสังคมเพิ่มมากขึ้น ตัวอย่างเช่น สมาชิก B กล่าวว่า “ทำให้เรารู้ว่าเราจะแสดงออกอย่างไรเมื่อเราโดนเพื่อนแกล้ง จะเอาตัวรอดด้วยการไม่ปะทะทางอารมณ์จนเกิดเหตุการณ์ร้ายแรง” สมาชิก C กล่าวว่า “มนุษย์ทุกคนมีความเท่าเทียมกัน ไม่เกี่ยวกับอายุ แต่สิ่งที่เกี่ยวข้องคือการมีมารยาท มีกาลเทศะ ถ้าหนูเป็นคนที่กำลังโดนแกล้ง อาจจะไม่เห็นด้วยกับการกระทำนี้แต่จะไม่ด่าเค้าด้วยคำพูด จะแสดงออกทางสีหน้าแทนว่าไม่พอใจ”

จากคำกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่าสมาชิกเกิดการเรียนรู้ผลกระทบที่จะเกิดขึ้นในสังคมทั้งเชิงบวกและเชิงลบ จากการแสดงออกทางอารมณ์ รวมถึงการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมเมื่อเราอยู่ในสังคมสิ่งสำคัญที่สมาชิกกลุ่มทุกคนควรให้ความสำคัญ คือการตระหนักและเคารพถึงความเหมือน และความต่างระหว่างบุคคลตลอดจนคำนึงถึงผลประโยชน์ของสังคมส่วนรวม

3.4 การเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมด้านการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ (Responsible Decision Making) ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ โดยใช้เทคนิคการระลึกความทรงจำในวัยเด็ก และเทคนิคการให้กำลังใจ และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม และกระบวนการ WDEP เพื่อให้นักเรียนยอมรับผลของการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม รู้จักแยกแยะปัญหา มีความพยายามในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยวิธีการอันหลากหลายด้วยการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ นำข้อมูลความรู้ที่มีมาใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหา โดยคำนึงถึงหลักศีลธรรม โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ คิม (Kim, 2006) ได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมาใช้ในการเสริมสร้างความรับผิดชอบ ผลการวิจัยพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเด็กมีค่าเฉลี่ยความรับผิดชอบเพิ่มสูงขึ้น จากผลการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 8 แสดงให้เห็นว่า สมาชิกมีพัฒนาการด้านการตัดสินใจอย่าง

รับผิดชอบมากขึ้น ตัวอย่างเช่น สมาชิก A กล่าวว่า “หนูจะสารภาพความจริง เมื่อหนูใช้ของของคนอื่นโดยไม่ขออนุญาต” สมาชิก H กล่าวว่า “ผมจะค่อย ๆ ปรับตัวเอง ก่อนจะพูดอะไรออกไป จะคิดเสมอว่าจะทำให้เขาเสียใจกับคำพูดของเรา การพูดกวนประสาทก็ต้องลดน้อยลงที่ผมทำไปแบบนี้เพราะอยากให้คนอื่นซ้ำ และตลก” จากประโยคดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าสมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านตระหนักในความรับผิดชอบต่ออารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง โดยเป็นพฤติกรรมที่ตั้งอยู่บนฐานของความจริง และหลักความถูกต้องตามศีลธรรม เพื่อลดการเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

3.5 การเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมด้านการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Skills) ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ โดยใช้เทคนิคการอธิบาย และเทคนิคการยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย เพื่อให้นักเรียนสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมให้ความร่วมมือในการทำงานสามารถขอและให้ความช่วยเหลือผู้อื่นรวมทั้งสามารถอธิบายวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคลโดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาณุ โคตรพิลา (2545) ได้นำทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมาใช้เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นสูงขึ้นหลังจากร่วมโปรแกรม จากผลการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 9 แสดงให้เห็นว่า “สมาชิกมีพัฒนาการด้านการสร้างสัมพันธภาพ เพิ่มมากขึ้น” ตัวอย่างเช่น สมาชิก B กล่าวว่า “หนูจะประเมินสถานการณ์ก่อน ถ้าหนูสนิทกับคนนั้นมาก หนูก็พูดหรือแสดงออกอย่างหนึ่ง และถ้าสนิทไม่มากก็จะมีวิธีการพูดอีกแบบหนึ่ง” สมาชิก G กล่าวว่า “ทำให้ผมรู้ว่าผมควรใช้คำพูดแบบไหนกับใคร”

จากข้อความดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าสมาชิกรู้ว่าเมื่อไรควรจะแสดงพฤติกรรมแบบใดได้แก่พฤติกรรมแบบพ่อแม่ แบบผู้ใหญ่ หรือแบบเด็ก การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเช่นนี้ ทำให้สมาชิกกลุ่มเข้ากับคนอื่นในสังคมได้ จึงนับว่าเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ถ้าสมาชิกกลุ่มสามารถปรับใช้พฤติกรรมแต่ละแบบได้อย่างเหมาะสมก็นับได้ว่ามีบุคลิกภาพ และมนุษยสัมพันธ์ดี

จากการสังเกตของผู้วิจัยตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่านักเรียนให้ความสนใจ ให้ความร่วมมือ และมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตลอดเวลา อาจเนื่องมาจากนักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้เป็นนักเรียนที่สนใจและสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อพัฒนาพัฒนาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมในช่วงของการปัจฉิมนิเทศ ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมการให้

คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนต่างมีความคิดเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนทั้งการพูด การตัดสินใจ ได้รู้จักตนเอง โดยการกลับมาดูตัวเองว่าสิ่งที่เรานั้นดีแล้วหรือยัง รู้สึกว่าตนเอง มีการคิดมากขึ้นในการตัดสินใจต่อตนเอง และเมื่อเกิดอารมณ์ทำให้ได้เรียนรู้การลดระดับอารมณ์ ตัวเอง พยายามใช้เหตุผล เข้าใจทุกคน ไม่เอาอารมณ์เป็นหลัก ได้มองเห็นปัญหาของตนเอง รู้วิธีการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ เริ่มคิดก่อนจะทำมากขึ้น รวมถึงการนำเสนอแนะของ คนในกลุ่มมาใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงสรุปได้ว่า การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีผลทำให้นักเรียนมีระดับการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 การนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้นั้น ควรคำนึงถึงความรู้เกี่ยวกับ เทคนิค และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มรูปแบบต่าง ๆ ทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึก ใช้เทคนิคต่าง ๆ จากผู้เชี่ยวชาญในด้านการให้คำปรึกษาก่อนนำไปใช้ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างและพัฒนานักเรียนตามองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน เนื่องจากทุกองค์ประกอบ มีความสำคัญที่จะสามารถพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 ผลจากการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม สูงขึ้น จึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มกับนักเรียนในโรงเรียนสังกัดอื่น ที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน แต่ควรคำนึงถึงบริบทของนักเรียน ได้แก่ กลุ่มตัวอย่าง สภาพปัญหา ความต้องการ จุดมุ่งหมาย เวลา และสถานที่ที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เนื่องจากการให้ คำปรึกษากลุ่มนั้นควรมีความเป็นสัดส่วนปราศจากสิ่งรบกวน มีบรรยากาศที่ดีเอื้ออำนวยต่อการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างอิสระ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 จากงานวิจัยในครั้งนี้พบว่า การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนต้น มีคะแนนเฉลี่ยการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมแตกต่างกันออกไป ดังนั้น ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมในแบบอื่น เช่น การให้คำปรึกษารายบุคคล การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การฝึกอบรม

เพื่อศึกษาว่าวิธีการดังกล่าวจะสามารถนำไปใช้เสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของมัธยมศึกษาตอนต้นได้มากน้อยเพียงใด

2.2 ควรมีการติดตามผลการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังจากจบการให้คำปรึกษากลุ่มไปแล้ว เพื่อศึกษาความคงทนของการพัฒนาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม



บรรณานุกรม

- Collaborative for Academic Social and Emotional Learning CASEL. (2018). What is SEL?
Retrieved from <https://casel.org/what-is-sel/>
- Corey. (2008). *Theory and Practice of Group Counseling*. 7th Brooks / Cole.
- Durlak: et al. (2011). The impact of Enhancing students' social and emotional learning (A metaanalysis of school based universal interventions). *Child Development*.
- Elise. (2016). Outcomes Beyond Test Scores - What Is Social-Emotional Learning?
Education Solutions Initiative.
- Goleman. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman. (2006). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationship*. New York: Arrow bo.
- Harchik Alan E, Sherman James A, & Sheldon Jan B. (1992). The use of self-management procedures by people with developmental disabilities: A brief review. *Elsevier*, 13.
- Harris; et al. (2012). *Developmental Psychology: A Student's Handbook*. Taylor & Francis.
- Jacobs, Masson, & Harvill. (2009). *Group Counseling : Strategies & Skills*. United States: Thomson Brooks/Cole.
- kim. (2006). The Effect of A bullying Prevention Program on Responsibility and Victimization of Bullied Children in Korea. *In the national Journal of Reality Therapy*, 1, 6.
- Martha K; et al. (2017). Social and Emotional Learning. . *Journal of Pediatric Health Care*, 31.
- Shirley. (2016). World Economic Forum. Retrieved from
<https://www.weforum.org/agenda/2016/05/5-charts-that-explain-the-future-of-education/>
- Tamara Ann Goetz. (2009). Promoting Social Emotional Learning in Education (A three year formative Evaluation of curricular program implementation). Retrieved from
<http://proquest.umi.com/dissertations/preview> all/3389322
- Tina. (2013). *Developing Emotional Literacy With Teenagers Building Confidence Self – Esteem and Self Awareness*. United states: SAGE Publications Ltd.

กรมสุขภาพจิต. (2557). อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข.

กวรรณิการ์ กำธร. (2557). ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และ
สังคมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง. (ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.
(การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์)). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2560 - 2579. กรุงเทพฯ: สำนักงาน
เลขาธิการสภาการศึกษา.

กัญญ์ณวัณฐ์ นันตะวงษ์. (2554). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็น
ศูนย์กลางต่อ

การพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเชียงยืนวิทยาคม
จังหวัดมหาสารคาม. (วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา)).
มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.

กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group counseling). กรุงเทพฯ: โอเดียนส
ไตร.

กุลกานต์ อภิวัฒน์ลังการ และคณะ. (2552). รายงานการวิจัย เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพของ
เยาวชนโดยใช้อินเทอร์เน็ต *Adolescent Relationship Establishment on the Internet*.
กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2547). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา (Theories of counseling). กรุงเทพฯ:
สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ พว.

เชิดชัย สายเสมา. (2560). การให้คำปรึกษากลุ่มและการฝึกสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อการจัดการอารมณ์
โกรธของวัยรุ่น (ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์)). มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

เตมิ ศักดิ์ศุภกิจ. (2557). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น (มหาชน).

ทัศนา บุญทอง และจากรุวรรณ ต.สกุล. (2555). เครื่องมือของพยาบาลจิตเวชในการบำบัดทางจิต
เอกสารการสอนชุดการส่งเสริมสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช เล่ม 1. นนทบุรี: โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

บุญใจ ศรีสถิตยนากร. (2555). การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย : คุณสมบัตินักจิต
เชิงจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประณต คำจิณ. (2549). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ

โรธ.

- ปรีศนา ชาญวิชัย. (2546). การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ
เกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญควา มโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่น
บำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร. (ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)). มหาวิทยาลัยศรี
นครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (1991). ทักษะการให้บริการปรึกษาการผ่อนคลายและการลดความหวาด
วิตกอย่างเป็นระบบ เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2534). ทักษะการให้บริการปรึกษาการผ่อนคลายและการลดความหวาด
วิตกอย่างเป็นระบบ เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2545). ประมวลสาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา.
นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2557). ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2 ed.).
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2550). การศึกษาการตระหนักรู้ทางสังคม และการสร้างโมเดลการให้
คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ทางสังคมของวัยรุ่นไทย. (ปริญญานิพนธ์ กศ.ด.
(จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). การให้คำปรึกษากลุ่ม (*Group Counseling*). กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์
อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น.
- พิชิต ฤทธิจุฑา. (2559). เทคนิคการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภาณุ โคตรพิลา. (2545). ผลการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อพัฒนาความ
เฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่
2 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. (ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะ
แนว)). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ภาษิต ทิมสถิต และจุฑามาศ แหนะจอน. (2560). ผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อการตระหนักรู้
ในตนเองของสาวประเภทสอง. วารสารพยาบาลตำรวจ, 9(1), 157-158.
- รังสิริศม์ นิลรัตน์. (2553). การพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสำหรับนักเรียน
ประถมศึกษาปีที่ 4-6. (วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา)). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
กรุงเทพฯ.

วรินดา อลอนโซ. (2551). *Maximise Your Mind Power* เร่งพลังใจให้เต็มร้อย. กรุงเทพฯ: เนชั่นบุ๊คส์.

วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2556). กระบวนการปรึกษา ขั้นตอน สายสัมพันธ์ ทักษะ (พิมพ์ครั้งที่ 3 ed.). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิหวัฒน์ ชัดติยะมาน. (2549). การจัดการเรียนการสอนตามสภาพจริง. สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยทักษิณ, 5(1), 59-60.

วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2548). วิชาทฤษฎีและการวิจัยพัฒนาการทางจิต : เอกสารประกอบการสอน. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2561). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ (รู้เรา รู้เขา) หมอชาวบ้าน.

ศิริกุล อิศรานุกักร, น. โ., ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา, ณัฐกมล ชาญสาธิตพร. (2543). รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา สัมพันธภาพในครอบครัว กับการเห็นคุณค่าตนเองของวัยรุ่น. วารสารกุมารเวชศาสตร์, 39(1), 30.

สกล วรเจริญศรี. (2560). *Creative Techniques and Activities For Adolescent Group Counseling* เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สินีนาง สุทิน และคณะ. (2548). การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีวิกรม์ กรุงเทพมหานคร. (สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว. (2554). การพยาบาลจิตเวช. ปทุมธานี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

อดุล นาคะโร. (2551). การพัฒนาหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองโดยใช้กิจกรรมแนะแนว สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. (ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร)).

อรรถพรณ ลีอนุวัชชัย. (2554). การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุบลรัตน์ เพ็งสถิตย์. (2554). จิตวิทยาพัฒนาการประยุกต์ (*Applied developmental psychology* : PC 496). กรุงเทพฯ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง.





รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบวัดและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. รศ. พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว
และการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชา
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
2. รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.ภูริเดช พาหุยุทธ์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง





ภาคผนวก ข

ใบรับรองจริยธรรมของข้อเสนอการวิจัย
และหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและไบนยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 034/2563E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ด้วยการให้ คำปรึกษากลุ่ม

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวสุภารัตน์ พัฒนแหวน

สังกัด: คณะศึกษาศาสตร์

เอกสารที่รับรอง:

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

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 16 มีนาคม 2563
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 16 มีนาคม 2563
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 16 มีนาคม 2563
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 16 มีนาคม 2563

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-034/2563

วันที่ให้การรับรอง : 16/03/2563

วันหมดอายุใบรับรอง : 16/03/2564



MF-04-version-2.0
วันที่ 18 ต.ค. 61

**ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม**

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G-034/2563E (ต่อใบรับรองครั้งที่ 1)

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง : การเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ชื่อผู้วิจัยหลัก : นางสาวสุภารัตน์ พัฒนแหวน

สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เอกสารที่เสนอพิจารณาทบทวน :

แบบรายงานความก้าวหน้าของกรวิจัย เพื่อขอต่ออายุการรับรอง ฉบับวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2564

วันที่ประชุม : 17 มีนาคม 2564 **การประชุมครั้งที่ :** 3/2564

ผลการพิจารณา : รับรอง

ข้อเสนอแนะ : โปรดปฏิบัติตามแนวปฏิบัติการดำเนินงานโครงการวิจัยในมนุษย์ช่วงที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-G034/2563

วันที่ให้การรับรอง : 17/03/2564

วันหมดอายุใบรับรอง : 16/03/2565



ที่ อว 8718/898

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

20 เมษายน 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

เนื่องด้วย นางสาวสุภารัตน์ พัฒนแหวน นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุซอรุณ วงษ์ทิม เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจ 1) แบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสุภารัตน์ พัฒนแหวน และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 02 649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 061 357 1112



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/897

วันที่ 20 เมษายน 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวสุภารัตน์ พัฒนแหวน นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป และสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ โทร. 061 357 1112

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสุภารัตน์ พัฒนแหวน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

นิตยา อ.

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ อว 8718/898

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

20 เมษายน 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

เนื่องด้วย นางสาวสุภารัตน์ พัฒนแหวน นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ภูริเดช พายุฤทธิ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสุภารัตน์ พัฒนแหวน และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

Hoosin 2.

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 02 649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 061 357 1112

ที่ อว 8718/695



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

23 มีนาคม 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า

เนื่องด้วย นางสาวสุภารัตน์ พัฒนแหวน นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ แบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม กับ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 – 3 จำนวน 255 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่านในเดือนมีนาคม 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)

รักษาการแทนรองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 061 357 1112

ที่ อว 8718/396



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

24 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา สุวินทวงศ์

เนื่องด้วย นางสาวสุภารัตน์ พัฒนแหวน นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 - 3 จำนวน 817 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ในเดือนมีนาคม 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 061 357 1112

ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

1. ค่าดัชนีความสอดคล้อง ของแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. ค่าดัชนีความสอดคล้อง โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ตาราง 10 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

ข้อ ที่	ข้อความถาม	คะแนนความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ความ สอดคล้อง IOC	หมายเหตุ
		1	2	3		
การตระหนักรู้ตนเอง (Self - Awareness)						
1	ฉันรับรู้อารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างง่ายดาย	1	1	1	1	ผ่าน
2	ฉันสามารถระบุสาเหตุที่ทำให้ตนเองโกรธได้	1	1	1	1	ผ่าน
3	ฉันสามารถบอกได้ว่าขณะนี้ ฉันกำลังรู้สึกอย่างไร	1	1	1	1	ผ่าน
4	ฉันรู้ว่าเมื่อโกรธหรือไม่พอใจ ฉันจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร	1	1	1	1	ผ่าน
5	ฉันรู้ว่าตนเองมีความถนัดในด้านใด	1	1	1	1	ผ่าน
6	เมื่อเกิดปัญหาในกลุ่มเพื่อน ฉันจะขมใจไม่ใช่อารมณ์ แต่ใช้เหตุผลในการพูดคุยกัน	1	1	1	1	ผ่าน
7	เมื่ออยู่ในสถานการณ์กดดัน ฉันเชื่อว่าจะสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้	1	1	1	1	ผ่าน
8	ฉันรู้สึกไม่มั่นใจ เมื่อต้องตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง	1	1	1	1	ผ่าน
9	ฉันสามารถบอกได้ว่า เรื่องใดบ้างที่ฉันควรปรับปรุง	1	1	1	1	ผ่าน
10	ฉันพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาตนเองให้รอบรู้มากขึ้น	1	1	0	0.67	ผ่าน
การจัดการตนเอง (Self – Management)						
11	เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ฉันสับสนหรือไม่แน่ใจว่าจะควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนได้หรือไม่	1	1	1	1	ผ่าน
12	ฉันสามารถแก้ปัญหาได้โดยวิธีปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ให้เป็นความคิดทางบวก	1	1	1	1	ผ่าน

ตาราง 10 (ต่อ) ค่าดัชนีความสอดคล้อง ของแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

ข้อ ที่	ข้อความ	คะแนนความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ความ สอดคล้อง IOC	หมาย เหตุ
		1	2	3		
13	เมื่อฉันมีอารมณ์รุนแรง ฉันจะเก็บอารมณ์ไว้และไม่แสดงอาการออกมา	1	1	1	1	ผ่าน
14	ฉันสามารถบอกความต้องการหรือขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้างได้	1	1	1	1	ผ่าน
15	เมื่อฉันตกอยู่สถานการณ์ที่กำลังโกรธ ฉันสามารถใช้เหตุผลตัดสินใจ เพื่อลดความโกรธลงได้	1	1	1	1	ผ่าน
16	ฉันสามารถจัดลำดับความสำคัญของงานได้อย่างเหมาะสม	1	1	1	1	ผ่าน
17	ฉันสามารถทำงานตามที่ได้รับมอบหมายได้สำเร็จ	1	1	1	1	ผ่าน
18	ฉันจะไม่หงุดหงิดและระบายอารมณ์ใส่ใคร แต่จะหาทางระบายความในใจกับเพื่อนหรือผู้เชี่ยวชาญที่จะช่วยเหลือได้	1	1	1	1	ผ่าน
19	ฉันมักจะตั้งเป้าหมายที่มีความเป็นไปได้และลงมือทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่วางไว้	1	1	1	1	ผ่าน
20	ฉันสามารถบริหารจัดการใจให้มีความเข้มแข็งไม่หวั่นไหวต่อสถานการณ์ใดที่จะมากระทบไม่ว่าสุขหรือทุกข์	1	1	1	1	ผ่าน
การตระหนักรู้ทางสังคม (Social – Awareness)						
21	ฉันมักจะเปิดโอกาสให้เพื่อนได้แสดงความคิดเห็น และยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน	1	1	1	1	ผ่าน
22	ฉันปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยเหตุผล ไม่ใช่ใช้อารมณ์ความรู้สึก	1	1	1	1	ผ่าน
23	ฉันยอมรับในลักษณะนิสัยใจคอ ข้อดี ข้อบกพร่องของเพื่อน ๆ แต่ละคน	1	1	1	1	ผ่าน

ตาราง 10 (ต่อ) ค่าดัชนีความสอดคล้อง ของแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

ข้อ ที่	ข้อความคำถาม	คะแนนความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ความ สอดคล้อง IOC	หมาย เหตุ
		1	2	3		
24	เมื่อเกิดความไม่พอใจหรือความขัดแย้งในกลุ่ม เพื่อน ฉันจะหาโอกาสพูดหรือสื่อให้เพื่อนได้เข้าใจ ถึงความรู้สึก เพื่อปรับปรุงความเข้าใจกัน	1	1	1	1	ผ่าน
25	ฉันมองโลกในแง่ที่เป็นจริง ไม่มองในแง่ดีจนเกินไป และไม่มองคนในแง่ร้ายจนเกินไป	1	1	1	1	ผ่าน
26	ฉันยินดีกับความสำเร็จของเพื่อน หากมีโอกาส จะคอยช่วยเหลือสนับสนุนเพื่อนด้วยความจริงใจ	1	1	1	1	ผ่าน
27	ฉันรู้จักเสียสละและให้อภัยแก่เพื่อนเมื่อเกิด ข้อผิดพลาด	1	1	1	1	ผ่าน
28	ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของเพื่อน ๆ ได้ จากการแสดงออก	1	1	1	1	ผ่าน
29	เมื่อเพื่อนขอความช่วยเหลือ ฉันยินดีที่จะช่วยเหลือเท่าที่ ฉันจะช่วยให้ได้	1	0	1	0.67	ผ่าน
30	ฉันสามารถแสดงความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อน ๆ เช่น การให้คำชมเชย การให้กำลังใจ และการปลอบใจ	1	1	1	1	ผ่าน
การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ (Responsible Decision Making)						
31	ฉันใช้เหตุผลเป็นหลักในการตัดสินใจทำกิจกรรม ต่าง ๆ ของโรงเรียน	1	1	1	1	ผ่าน
32	ฉันสามารถประเมินแต่ละทางเลือก และพิจารณา ถึงความเป็นไปได้ของผลที่จะเกิดขึ้น	1	1	1	1	ผ่าน
33	ฉันไม่ถือเอาความคิดตนเองเป็นหลักแต่ต้องเปิด โอกาสรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วย	1	0	1	0.67	ผ่าน

ตาราง 10 (ต่อ) ค่าดัชนีความสอดคล้อง ของแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

ข้อ ที่	ข้อความ	คะแนนความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ความ สอดคล้อง IOC	หมาย เหตุ
		1	2	3		
34	ฉันยอมรับการกระทำของตน และยอมรับฟังคำ วิจารณ์เกี่ยวกับตนเองจากเพื่อนคนอื่น ๆ	1	1	1	1	ผ่าน
35	ฉันแสดงความรับผิดชอบเมื่อเกิดข้อผิดพลาด จากการตัดสินใจของตน	1	1	1	1	ผ่าน
36	ฉันคอยตรวจสอบการตัดสินใจของตนเองที่ผ่านมา เพื่อนำมาปรับปรุง	1	1	1	1	ผ่าน
37	ฉันไม่ปิดความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนให้แก่ ผู้อื่น	1	1	1	1	ผ่าน
38	เมื่อฉันทำผิดก็ยอมรับว่าผิดแล้วพยายามแก้ไข ปรับปรุงให้ตนเองดีขึ้นอยู่เสมอ	1	1	1	1	ผ่าน
39	ฉันคิดว่าการมีความคิดที่มีเหตุผลแตกต่างกัน (ไม่ใช่สิ่งที่ผิด)	1	1	-1	0.33	คัด ออก
40	ฉันปฏิบัติหน้าที่ของตนเองโดยไม่เข้าไปก้าวก่าย หน้าที่ของผู้อื่น	1	0	1	1	ผ่าน
การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Skills)						
41	ฉันเป็นคนง่าย ๆ สบาย ๆ และเข้ากับบุคคลอื่นได้ ง่าย	1	1	1	1	ผ่าน
42	ฉันมีความเชื่อมั่นในตนเอง และกล้าที่จะ แสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ กับกลุ่มเพื่อน	1	1	1	1	ผ่าน
43	ก่อนที่จะพูดอะไรออกไป ฉันจะคิดให้ดีก่อนพูด เสมอ	1	1	1	1	ผ่าน
44	ฉันแยกแยะได้ว่าควรใช้คำพูดและการแสดงออก อย่างไรในแต่ละสถานการณ์	1	1	1	1	ผ่าน

ตาราง 10 (ต่อ) ค่าดัชนีความสอดคล้อง ของแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

ข้อ ที่	ข้อความ	คะแนนความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ความ สอดคล้อง IOC	หมาย เหตุ
		1	2	3		
45	ฉันสนใจและเอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อนอยู่เสมอ	1	1	1	1	ผ่าน
46	ฉันสามารถสื่อสารโดยและแสดงออกให้ผู้อื่นรับรู้ได้ อย่างชัดเจน	1	1	1	1	ผ่าน
47	ฉันเคารพในความคิดเห็นของเพื่อนในการทำงาน กลุ่ม	1	1	1	1	ผ่าน
48	ฉันสามารถทำงานร่วมกันกับเพื่อน ๆ ได้ทุกคน	1	1	1	1	ผ่าน
49	ฉันสามารถพูดจากับเพื่อนได้อย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา	1	1	1	1	ผ่าน
50	ฉันยินดีที่จะช่วยเหลือและร่วมกันแก้ปัญหาให้กับ เพื่อนได้	1	1	1	1	ผ่าน

ตาราง 11 ค่าดัชนีความสอดคล้อง โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทาง
อารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ครั้งที่	การให้คำปรึกษากลุ่ม	คะแนนความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ความ สอดคล้อง IOC	หมาย เหตุ
		1	2	3		
1	เรื่อง : ปฐมนิเทศ					
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่าน
	ทฤษฎี	1	1	1	1	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่าน

ตาราง 11 (ต่อ) ค่าดัชนีความสอดคล้อง โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ครั้งที่	การให้คำปรึกษากลุ่ม	คะแนนความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ความ สอดคล้อง IOC	หมายเหตุ
		1	2	3		
2	เรื่อง : การเสริมสร้างการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness)					
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่าน
	ทฤษฎี	0	1	1	0.67	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่าน
3	เรื่อง : การเสริมสร้างการจัดการตนเอง (Self-management)					
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่าน
	ทฤษฎี	0	1	1	0.67	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่าน
4	เรื่อง : การเสริมสร้างการจัดการตนเอง (Self-management)					
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่าน
	ทฤษฎี	1	1	1	1	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่าน
5	เรื่อง : การเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางสังคม (Social-awareness)					
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่าน
	ทฤษฎี	0	1	1	0.67	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่าน
6	เรื่อง : การเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางสังคม (Social-awareness)					
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่าน
	ทฤษฎี	1	1	1	1	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่าน
7	เรื่อง : การเสริมสร้างการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ (Responsible Decision Making)					
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่าน
	ทฤษฎี	1	1	1	1	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่าน

ตาราง 11 (ต่อ) ค่าดัชนีความสอดคล้อง โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ข้อที่	ข้อคำถาม	คะแนนความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ความ สอดคล้อง IOC	หมายเหตุ
		1	2	3		
8	เรื่อง : การเสริมสร้างการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ (Responsible Decision Making)					
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่าน
	ทฤษฎี	0	1	1	0.67	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่าน
9	เรื่อง : การเสริมสร้างการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skill)					
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่าน
	ทฤษฎี	0	1	1	0.67	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่าน
10	เรื่อง : ปัจฉิมนิเทศ					
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่าน
	ทฤษฎี	1	1	1	1	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่าน

ภาคผนวก ง
คำอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่น ของแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น



ตาราง 12 ค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่น ของแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

แบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น		
ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ผลการคัดเลือก
1	.52	นำไปใช้
2	.45	นำไปใช้
3	.42	นำไปใช้
4	.38	นำไปใช้
5	.44	นำไปใช้
6	.48	นำไปใช้
7	.53	นำไปใช้
8	.58	นำไปใช้
9	.44	นำไปใช้
10	.56	นำไปใช้
11	.53	นำไปใช้
12	.53	นำไปใช้
13	.24	นำไปใช้
14	.53	นำไปใช้
15	.60	นำไปใช้
16	.56	นำไปใช้
17	.36	นำไปใช้
18	.45	นำไปใช้
19	.57	นำไปใช้
20	.52	นำไปใช้
21	.50	นำไปใช้
22	.57	นำไปใช้
23	.54	นำไปใช้
24	.49	นำไปใช้
25	.53	นำไปใช้

ตาราง 12 (ต่อ) ค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่น ของแบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

แบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น		
ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ผลการคัดเลือก
26	.51	นำไปใช้
27	.44	นำไปใช้
28	.53	นำไปใช้
29	.58	นำไปใช้
30	.59	นำไปใช้
31	.59	นำไปใช้
32	.61	นำไปใช้
33	.56	นำไปใช้
34	.59	นำไปใช้
35	.56	นำไปใช้
36	.54	นำไปใช้
37	.58	นำไปใช้
38	.69	นำไปใช้
39	.56	นำไปใช้
40	.45	นำไปใช้
41	.56	นำไปใช้
42	.45	นำไปใช้
43	.65	นำไปใช้
44	.53	นำไปใช้
45	.59	นำไปใช้
46	.58	นำไปใช้
47	.56	นำไปใช้
48	.53	นำไปใช้
49	.65	นำไปใช้

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ .95



ภาคผนวก จ
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

คำชี้แจง

1. แบบวัดฉบับนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. แบบวัดฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ
 - 1) ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล
 - 2) แบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม จำนวน 49 ข้อ
3. แบบวัดฉบับนี้ใช้สำหรับการศึกษาวิจัยเท่านั้น การตอบแบบวัดนี้จะไม่มีผลกระทบต่อ นักเรียนแต่อย่างใด แต่จะเป็นประโยชน์ในการศึกษา จึงขอความกรุณานักเรียนให้ตอบให้ตรงกับความรู้สึกนักเรียนมากที่สุด และโปรดตอบแบบวัดให้ครบทุกข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () ที่ตรงกับสภาพเป็นจริงของนักเรียน

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

ตอนที่ 2 แบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องขวามือของข้อความที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุดเพียงช่องเดียวเท่านั้น โดยมีเกณฑ์การเลือกจำนวนครั้งต่อสัปดาห์ดังนี้

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนจริงมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนจริง
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความนั้นค่อนข้างตรงกับพฤติกรรมของนักเรียน
จริงบางครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนบางครั้ง
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนเลย

ตาราง 13 แบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ข้อความ	จำนวนครั้งต่อสัปดาห์				
	ไม่จริงเลย	จริงบ้างครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	มากที่สุด
ด้านการตระหนักรู้ตนเอง (Self - Awareness)					
1. ฉันรับรู้อารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างง่ายดาย					
2. ฉันสามารถระบุสาเหตุที่ทำให้ตนเองโกรธได้					
3. ฉันสามารถบอกได้ว่าขณะนี้ ฉันกำลังรู้สึกอย่างไร					
4. ฉันรู้ว่าเมื่อโกรธหรือไม่พอใจ ฉันจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร					
5. ฉันรู้ว่าตนเองมีความถนัดในด้านใด					
6. เมื่อเกิดปัญหาในกลุ่มเพื่อน ฉันจะข่มใจไม่ใช้อารมณ์ แต่จะใช้เหตุผลในการพูดคุยกัน					
7. เมื่ออยู่ในสถานการณ์กดดัน ฉันเชื่อว่าจะสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้					
8. ฉันรู้สึกไม่มั่นใจ เมื่อต้องตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง					
9. ฉันสามารถบอกได้ว่า เรื่องใดบ้างที่ฉันควรปรับปรุง					
10. ฉันพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาตนเองให้รอบรู้มากขึ้น					
รวม					
ด้านการจัดการตนเอง (Self – Management)					
11. เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนได้					
12. ฉันสามารถแก้ปัญหาได้โดยวิธีปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ให้เป็นความคิดทางบวก					

ตาราง 13 (ต่อ) แบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ข้อความ	จำนวนครั้งต่อสัปดาห์				
	ไม่ จริง เลย	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	จริง ที่สุด
13. เมื่อฉันมีอารมณ์รุนแรง ฉันจะเก็บอารมณ์ไว้ไม่ให้แสดงอาการออกมา					
14. ฉันสามารถบอกความต้องการหรือขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้างได้					
15. เมื่อฉันตกอยู่สถานการณ์ที่กำลังโกรธ ฉันสามารถใช้เหตุผลตัดสินใจเพื่อลดความโกรธลงได้					
16. ฉันสามารถจัดลำดับความสำคัญของงานได้อย่างเหมาะสม					
17. ฉันสามารถทำงานตามที่ได้รับมอบหมายได้สำเร็จ เมื่อฉันมีความทุกข์ใจ					
18. ฉันจะไม่หงุดหงิดและระบายอารมณ์ใส่ใคร แต่จะหาทางระบายความในใจกับเพื่อนหรือผู้เชี่ยวชาญที่ช่วยเหลือได้					
19. ฉันจะตั้งเป้าหมายที่มีความเป็นไปได้และลงมือทำเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้					
20. ฉันสามารถควบคุมจิตใจให้มีความเข้มแข็งไม่หวั่นไหวต่อสถานการณ์ใดที่จะมากระทบไม่ว่าสุขหรือทุกข์					
รวม					
ด้านการตระหนักรู้ทางสังคม (Social – Awareness)					
21. ฉันจะเปิดโอกาสให้เพื่อนได้แสดงความคิดเห็น และยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน					
22. ฉันปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยเหตุผล ไม่ใช่ใช้อารมณ์ความรู้สึก					
23. ฉันยอมรับในลักษณะนิสัยใจคอ ข้อดี ข้อบกพร่องของเพื่อน ๆ แต่ละคน					
24. เมื่อเกิดความไม่พอใจหรือความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน ฉันจะหาโอกาสพูดหรือสื่อสารให้เพื่อนได้เข้าใจถึงความรู้สึก เพื่อปรับปรุงความเข้าใจกัน					

ตาราง 13 (ต่อ) แบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ข้อความ	จำนวนครั้งต่อสัปดาห์				
	ไม่ จริง เลย	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	จริง ที่สุด
25. ฉันมองโลกตามความเป็นจริง ไม่มองในแง่ดีจนเกินไป และไม่มองคนในแง่ร้ายจนเกินไป					
26. ฉันยินดีกับความสำเร็จของเพื่อน หากมีโอกาสจะคอยช่วยเหลือสนับสนุนเพื่อนด้วยความจริงใจ					
27. ฉันรู้จักให้อภัยแก่เพื่อนเมื่อเกิดข้อผิดพลาด					
28. ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของเพื่อน ๆ ได้จากการแสดงออก					
29. เมื่อพบบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือ ฉันยินดีที่จะช่วยเหลือเท่าที่ฉันจะช่วยเหลือได้					
30. ฉันสามารถแสดงความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อน ๆ เช่น การให้คำชมเชย การให้กำลังใจ และการปลอบใจ					
รวม					
ด้านการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ (Responsible Decision Making)					
31. ฉันใช้เหตุผลเป็นหลักในการตัดสินใจทำกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน					
32. ฉันสามารถประเมินแต่ละทางเลือก และพิจารณาถึงผลที่จะเกิดขึ้นของแต่ละทางเลือกนั้น					
33. ฉันไม่ถือเอาความคิดเห็นตนเองเป็นหลักแต่ต้องเปิดโอกาสรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วย					
34. ฉันยอมรับการกระทำของตน และยอมรับฟังคำวิจารณ์เกี่ยวกับตนเองจากเพื่อนคนอื่น ๆ					
35. ฉันยอมรับเมื่อเกิดข้อผิดพลาดที่เกิดจากการตัดสินใจของตนเองได้					
36. ฉันคอยตรวจสอบการตัดสินใจของตนเองที่ผ่านมาเพื่อนำมาปรับปรุง					

ตาราง 13 (ต่อ) แบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ข้อความ	จำนวนครั้งต่อสัปดาห์				
	ไม่จริงเลย	จริงบ้างครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	มากที่สุด
37. ฉันไม่เปิดความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนให้แก่ผู้อื่น					
38. เมื่อฉันทำผิดก็ยอมรับว่าผิดแล้วพยายามแก้ไขปรับปรุงให้ตนเองดีขึ้น					
39. ฉันปฏิบัติหน้าที่ของตนเองโดยไม่เข้าไปก้าวก่ายหน้าที่ของผู้อื่น					
รวม					
ด้านการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Skills)					
40. ฉันเป็นคนง่าย ๆ สบาย ๆ และเข้ากับบุคคลอื่นได้ง่าย					
41. ฉันกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ กับกลุ่มเพื่อน					
42. ก่อนที่จะพูดอะไรออกไป ฉันจะคิดให้ดีกว่าก่อนพูด					
43. ฉันแยกแยะได้ว่าควรใช้คำพูดและการแสดงออกอย่างไรในแต่ละสถานการณ์					
44. ฉันเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนอยู่เสมอ					
45. ฉันสามารถสื่อสารโดยแสดงออกให้ผู้อื่นรับรู้ได้อย่างชัดเจน					
46. ฉันเคารพในความคิดเห็นของเพื่อนในการทำงานกลุ่ม					
47. ฉันสามารถทำงานร่วมกันกับเพื่อน ๆ ได้ทุกคน					
48. ฉันสามารถพูดจากับเพื่อนได้อย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา					
49. ฉันยินดีที่จะช่วยเหลือและร่วมกันแก้ปัญหาให้กับเพื่อนได้					
รวม					

ตาราง 14 โปรแกรมการเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษา
ตอนต้น

ครั้งที่	การเรียนรู้ทางอารมณ์ และสังคม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	เทคนิค
1	ปฐมนิเทศและสร้าง สัมพันธภาพระหว่างกัน	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	1. การฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) 2. การเงียบ (Silence) 3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) 4. การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard)
2	ด้านการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเกสตัลท์	1. เทคนิคคิด-รู้สึก (Think-feel)
3	ด้านการจัดการตนเอง (Self-management)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบการรู้คิด-พฤติกรรม	1. การสอน (Coaching) 2. การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal)
4	ด้านการจัดการตนเอง (Self-management)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบการรู้คิด-พฤติกรรม	1. เทคนิคการสอน (Coaching) 2. เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)
5	ด้านการตระหนักรู้ทาง สังคม (Social-awareness)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	1. เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) 2. การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) 3. การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Listening with empathy)

ตาราง 14 โปรแกรมการเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษา
ตอนต้น

ครั้งที่	การเรียนรู้ทางอารมณ์ และสังคม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	เทคนิค
6	ด้านการตระหนักรู้ทาง สังคม (Social- awareness)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	1. เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) 2. การตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive response) 3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling)
7	ด้านการตัดสินใจอย่าง รับผิดชอบ (Responsible Decision Making)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบแอดเลอร์	1. เทคนิคการระลึกความทรงจำในวัย เด็ก (Early Recollection) 2. เทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement)
8	ด้านการตัดสินใจอย่าง รับผิดชอบ (Responsible Decision Making)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริง	1. เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) 2. กระบวนการ WDEP
9	ด้านการสร้าง สัมพันธภาพ (Relationship skill)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบการวิเคราะห์การสื่อสาร สัมพันธ	1. เทคนิคการอธิบาย (Explanation) 2. เทคนิคการยกตัวอย่าง ประกอบคำอธิบาย (Illustration)
10	ยุติการให้คำปรึกษา และปัจฉิมนิเทศ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	1. การฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) 2. การเงียบ (Silence) 3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling)

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

หัวข้อเรื่อง : ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ครั้งที่ 1

แนวคิดสำคัญ

การปฐมนิเทศเป็นการพบกันครั้งแรกของการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดี รวมไปถึงการสร้างควมไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มด้วยกัน ทั้งยังช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มเกิดการยอมรับรู้สึกว่าคุณค่า กล้าที่จะเปิดเผย นำไปสู่การรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ตามศักยภาพของตนเอง (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเงียบ (Silence) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย และเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มมีการรักษาความลับของการเข้าร่วมกลุ่มอย่างเคร่งครัด ตลอดจนการร่วมกันกำหนดกติกาข้อตกลงและอภิปรายร่วมกันภายในกลุ่ม และเป็นการยอมรับซึ่งกันและกันในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในแต่ละครั้ง เพื่อให้กลุ่มสามารถบรรลุผลได้ตามวัตถุประสงค์

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษานักเป็นศูนย์กลาง ดังต่อไปนี้

1. การฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) เป็นการแสดงถึงความใส่ใจของผู้วิจัยเพื่อรับรู้ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม และมีการตอบรับอย่างเหมาะสม
2. การเงียบ (Silence) เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้อยู่กับตัวเอง ได้ใช้ความคิด ได้สัมผัสอารมณ์ความรู้สึกของตน จะทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหาของตนเองมากยิ่งขึ้น

3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เป็นการแสดงถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่แสดงออกมาโดยภาษาพูดและภาษาท่าทาง และสื่อความรู้สึกนั้นกลับไปแก่ผู้รับคำปรึกษาด้วยภาษาพูดที่เหมาะสม ชัดเจน

4. การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เป็นการยอมรับสมาชิกกลุ่ม โดยไม่ตัดสินพฤติกรรมหรือความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาว่า พฤติกรรมหรือความคิดนั้นดีหรือไม่ดี ด้วยการสื่อสารทางบวกกับสมาชิกกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน
2. เพื่อสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกอบอุ่นใจ ไว้วางใจและเป็นกันเองพร้อมที่จะให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อชี้แจงความสำคัญ วัตถุประสงค์ และรายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม
4. เพื่อชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้ทราบถึงบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม และรายละเอียดเกี่ยวกับตารางวัน เวลา จำนวนครั้ง ตลอดระยะเวลาและวิธีการต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล มีทัศนคติในการมองตนเอง และมองผู้อื่นในเชิงบวกเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

เวลาที่ใช้ : 60 นาที

อุปกรณ์

- กระดาษ A4
- ปากกา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยจัดตำแหน่งที่นั่งของสมาชิกกลุ่มในรูปแบบวงกลม หันหน้าเข้าหากันเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มองเห็นสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ภายในกลุ่มได้อย่างชัดเจน จากนั้นกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส

2. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง ชื่อจริง - นามสกุล พร้อมทั้งชื่อเล่น และกิจกรรมที่ชอบทำในเวลาว่าง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำตนเองทีละคน เพื่อทำความรู้จัก สร้างความคุ้นเคย และการไว้วางใจต่อกัน

3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมถึงรายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่ม เช่น ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ ข้อปฏิบัติของกลุ่ม และบทบาทของสมาชิกกลุ่มตลอดจนจบโปรแกรมการเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสร้างข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม โดยสมาชิกกลุ่มทุกคนต้องให้ความสำคัญกับการเก็บรักษาความลับ และสิ่งใดที่ทางกลุ่มได้ลงความคิดเห็นแล้วว่าเป็นข้อตกลง ขอให้สมาชิกกลุ่มทุกคนยอมรับและปฏิบัติตาม

5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มยกมือขึ้นถามทีละคน และในขณะที่เพื่อนสมาชิกกลุ่มพูดต้องให้เกียรติโดยการรับฟังเพื่อนด้วย

6. ผู้วิจัยกล่าวถึงสมาชิกกลุ่มทุกคนว่าทุกคนมีความแตกต่างกัน ขอให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเปิดใจ ยอมรับ เพราะสมาชิกกลุ่มทุกคนมีความสำคัญเท่าเทียมกัน และในขณะที่อยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม ขอให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่

7. ผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกเสียงจากสมาชิกกลุ่ม เพื่อใช้เป็นประโยชน์ในการศึกษา และการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป โดยแจ้งว่าข้อมูลจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยตั้งคำถามกับสมาชิกกลุ่มว่า **“จากคำพูดที่ว่าคนเรารู้จักคนอื่นมากกว่ารู้จักตนเอง สมาชิกกลุ่มคิดอย่างไร”** พร้อมแจกกระดาษ A4 และปากกา ให้แก่สมาชิก เพื่อให้สมาชิกบันทึกคำตอบ

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงทัศนคติในการมองตนเอง และมองผู้อื่นที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เขียนไว้ โดยผู้วิจัยใช้เทคนิค การฟังอย่างใส่ใจ การเรียบ การสะท้อนความรู้สึก และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ และการที่จะเปิดเผยมุมมองหรือทัศนคติของตนเองอย่างตรงไปตรงมา

3. ผู้วิจัยเชิญชวนให้สมาชิกรับรู้ถึงความแตกต่างของการอยู่ร่วมกันในสังคม ไม่ว่าจะเป็นสังคมขนาดใหญ่ หรือสังคมขนาดเล็กลงมา โดยเฉพาะในสังคมระดับโรงเรียน สมาชิกกลุ่มทุกคน

ย่อมพบเจอบุคคลที่มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกันออกไป ไม่ว่าจะเป็นลักษณะทางร่างกาย อารมณ์ ปฏิกริยาทางสังคม ความคิดอ่านและสติปัญญา

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกสำรวจข้อดีและข้อเสียของตัวเองในภาพรวมจะเป็นสิ่งที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องได้ ข้อดีและข้อเสียมีอยู่หลายแบบ บางสิ่งอาจขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ไม่ได้เป็นข้อดีข้อเสียที่ตายตัว แต่หากการตระหนักว่าสมาชิกกลุ่มมีข้อดีและข้อเสียในสถานการณ์นั้น ๆ อย่างไร จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการพัฒนาขึ้นได้อย่างไรบ้าง

5. ผู้วิจัยสรุปถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

ชั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญ พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ บอกว่าตนเองได้เรียนรู้อะไร และได้ให้อะไรแก่สมาชิกกลุ่มบ้าง อาจจะเป็นความรู้จากการร่วมการทำกลุ่มครั้งนี้

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ ที่เกิดจากการทำกลุ่ม (ถ้ามี)

3. ผู้วิจัยเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม พร้อมทำการนัดหมายเวลา และสถานที่ในการทำให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการตั้งใจ การมีส่วนร่วม การกล้าเปิดเผยตนเอง การให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ผู้วิจัยสังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออก สีหน้า อารมณ์ ปฏิสัมพันธ์ ภายในกลุ่ม

แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1
(สำหรับผู้วิจัย)

1. กระแสของกลุ่มในการให้คำปรึกษา

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

4. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

หัวข้อเรื่อง : การเสริมสร้างการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness)

ครั้งที่ 2

แนวคิดสำคัญ

ในการเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (ครั้งที่ 1) ผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) โดยใช้เทคนิคคิด-รู้สึก (Think-feel) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ด้วยการสร้างความตระหนักรู้ (Awareness) ตามแนวคิดของเกสตัลท์ โดยเป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตความรู้สึก ความคิด และการกระทำของตนเองและผู้อื่น ผ่านการรับรู้จากการได้ยิน การมองเห็น และการสัมผัส ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มใส่ใจกับประสบการณ์ ตระหนักรู้ในสิ่งที่ตนเองและผู้อื่นกำลังรู้สึกในปัจจุบันโดยใช้คำถามต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่การรับรู้อารมณ์และทบทวน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร กำลังรู้สึกอย่างไร และกำลังทำอะไร ตลอดจนรับผิดชอบต่อความรู้สึก ความคิดและการกระทำของตน

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎีดังต่อไปนี้

เทคนิคคิด-รู้สึก (Think-feel) เป็นเทคนิคที่เน้นความขัดแย้งกันระหว่างความคิดและความรู้สึก โดยการวิเคราะห์ถึงความคิดความรู้สึกของตนเองเมื่อมีการรับรู้เหตุการณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มการรับรู้ และเข้าใจอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การรับผิดชอบต่อ ความรู้สึก ความคิดและการกระทำของตน

เวลาที่ใช้ : 60 นาที

อุปกรณ์

- “การ์ดเกม CHECK- IN อารมณ์”

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และสอบถามถึงเรื่องทั่ว ๆ ไปเล็กน้อยเป็นการสร้างความคุ้นเคยอันดีต่อกันภายในกลุ่ม
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนบทบาทของสมาชิกกลุ่ม ข้อปฏิบัติ และข้อตกลงร่วมกันของกลุ่มจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกกลุ่มทราบ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม “การ์ดเกม CHECK- IN อารมณ์” ซึ่งเป็นอิทธิพลด้านต่าง ๆ หรือเป็นเหตุการณ์ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของสมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มเลือก การ์ดเกม มา 1 ใบที่ตรงหรือใกล้เคียงกับความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง ดังนี้
 - อิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
 - อิทธิพลจากความกดดัน / ความคาดหวังของสังคม
 - อิทธิพลจากสัมพันธในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง หรือบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัว
 - อิทธิพลปัญหาด้านการเรียน
 - อิทธิพลจากสังคม (กลุ่มเพื่อน) เช่น การโดนกลั่นแกล้ง เพื่อนร่วมชั้นเรียน รุ่นพี่ หรือรุ่นน้อง แสดงพฤติกรรม Bully ต่าง ๆ (การล้อเลียน การว่ากล่าว การมองหน้า ฯลฯ)
 - อิทธิพลจากเกมส์ เช่น ROV ฟีฟาย มายคราฟ ฯลฯ
 - อิทธิพลจาก Social เช่น Facebook Line Youtube Twitter รวมถึงพฤติกรรมการติดโทรศัพท์มือถือ
 - อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม (ที่อยู่อาศัย) สภาพของสังคมในปัจจุบัน
 - อื่น ๆ
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าเหตุผลในการเลือก การ์ดเกม และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนอารมณ์ความรู้สึกของตนเองว่าตรงกับ การ์ดเกม อย่างไรบ้าง

3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการถามเพื่อชี้ชวนให้สมาชิกสำรวจประสบการณ์ดังกล่าว และกระตุ้นให้สมาชิกทบทวนถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่สมาชิกไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ว่าสมาชิกกลุ่มมีการรับรู้ทางอารมณ์ ความรู้สึก และแสดงออกทางอารมณ์อย่างไร โดยใช้เทคนิคคิด-รู้สึก ให้สมาชิกวิเคราะห์ถึงความคิดความรู้สึกของตนเองเมื่อมีการรับรู้เหตุการณ์

4. ผู้วิจัยยกตัวอย่างอิทธิพลด้านต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ในการ์ดเกม ที่สมาชิกกลุ่มไม่ได้เลือก ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายแล้วใช้เทคนิคการถาม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลที่อยู่ในเหตุการณ์นั้น ว่าสมาชิกกลุ่มคิดและรู้สึกอย่างไร สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงออกทางอารมณ์ และรับผิดชอบต่อความรู้สึก ความคิดและการกระทำของตนได้อย่างไร

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่ม เพื่อตระหนักถึงการรับรู้ และเข้าใจอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และบอกว่าตนเองได้รับอะไรและได้ให้อะไรกับกลุ่ม พร้อมทั้งบอกความรู้สึกจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ เพิ่มเติม ที่เกิดจากการทำกลุ่ม

3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน พร้อมทำการนัดหมาย เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการตั้งใจ การมีส่วนร่วม การกล้าเปิดเผยตนเอง การให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ผู้วิจัยสังเกตจากการสรุปของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการได้รับคำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2
(สำหรับผู้วิจัย)

1. กระแสของกลุ่มในการให้คำปรึกษา

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

4. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

หัวข้อเรื่อง : การเสริมสร้างการจัดการตนเอง (Self-management)

ครั้งที่ 3

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างการจัดการตนเอง (Self-management) ด้านการจัดการอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ และแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยสร้างสภาพการณ์เรียนรู้ใหม่ให้แก่สมาชิกกลุ่ม และจะช่วยปรับเปลี่ยนแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสมาชิกกลุ่ม ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (พัชรารมณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ เทคนิคการสอน (Coaching) และเทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal)

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยได้ยึดแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม ใช้เทคนิคตามทฤษฎีดังต่อไปนี้

1. การสอน (Coaching) เป็นกระบวนการในการนำเสนอหลักการสำหรับปฏิบัติพฤติกรรมที่พึงปรารถนาอย่างมีประสิทธิภาพ
2. การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal) เป็นเทคนิคการฝึกพฤติกรรมใหม่ในช่วงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยมีเป้าหมายเพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะสามารถนำพฤติกรรมไปใช้ในสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถอธิบายถึงวิธีจัดการตนเองได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม

เวลาที่ใช้ : 60 นาที

อุปกรณ์

- สถานการณ์ตัวอย่าง 4 สถานการณ์ แบ่งหมวดหมู่ด้านอารมณ์ไว้ 4 อารมณ์ ได้แก่ อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์มีความสุข และอารมณ์เศร้าเสียใจ
- Daily Mood tracker “ตารางบันทึกอารมณ์”

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และสอบถามถึงเรื่องทั่ว ๆ ไปเล็กน้อยเป็นการสร้างความพร้อมในการเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนบทบาทของสมาชิกกลุ่ม ข้อปฏิบัติ และข้อตกลงร่วมกันของกลุ่มจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกกลุ่มทราบ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยพูดคุยกับสมาชิกกลุ่ม โดยยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ส่งผลต่ออารมณ์ให้สมาชิกกลุ่มฟัง แล้วให้สมาชิกกลุ่มทบทวนตนเองว่าเคยประสบกับเหตุการณ์นี้หรือไม่ อย่างไร
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม “จัดการอารมณ์ รู้เท่าทันความรู้สึก” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ต้องการให้สมาชิกกลุ่มจัดการอารมณ์ของตนเองได้ โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนึกถึงสถานการณ์ที่ทำให้สมาชิกเกิดอารมณ์โกรธ กลัว และเศร้าเสียใจ แล้วให้สมาชิกเล่าออกมาทีละคน โดยให้แสดงอารมณ์ (พฤติกรรม) ที่ไม่เหมาะสมออกมา จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงสถานการณ์นั้นว่า หากให้สมาชิกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม (สามารถจัดการอารมณ์ตนเองได้) สมาชิกจะต้องสร้างความรู้สึกใหม่อย่างไร และจะต้องคิดอย่างไรได้บ้าง เพราะความรู้สึก และความคิด จะส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกมา
3. ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการจัดการกับอารมณ์ทั้งความรู้สึกในทางบวกและทางลบ โดยมีสถานการณ์ตัวอย่าง 4 สถานการณ์ แบ่งหมวดหมู่ด้านอารมณ์ไว้ 4 อารมณ์ ได้แก่ อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์มีความสุข และอารมณ์เศร้าเสียใจ
4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรมตามสถานการณ์ที่แบ่งหมวดหมู่อารมณ์ โดยให้สมาชิกกลุ่มคิดตามว่าหากตนเองต้องประสบในสถานการณ์นั้น ๆ สมาชิกกลุ่มจะแสดงพฤติกรรม

หรืออารมณ์ในทางที่เหมาะสมอย่างไร เพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะสามารถนำพฤติกรรมไปปรับใช้กับสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้

5. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการถาม ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ว่าอะไรเป็นสาเหตุของการเกิดอารมณ์ต่าง ๆ และการจัดการกับความรู้สึกรับประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่มอย่างไร

6. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแนวทางในการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึก

7. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับอารมณ์ หรือความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์ 4 แบบ คือ สุข เศร้า กลัว และโกรธ อารมณ์ทั้ง 4 แบบ มีสาเหตุของการเกิดอารมณ์แตกต่างกัน การเกิดอารมณ์มีทั้งผลดีและทั้งผลเสียทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ดังนั้นก่อนที่จะแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมใด ๆ ออกมา ควรคาดการณ์ถึงผลที่จะตามมา ก่อน และควรรู้จักยับยั้งหรือควบคุมอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้ได้ ก็จะสามารถทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกได้ดีขึ้น

7. ผู้วิจัยอธิบายถึงการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองในแต่ละสัปดาห์ โดยให้สมาชิกกลุ่มจดบันทึกอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายใน 1 สัปดาห์ ลงใน Daily Mood tracker และแจกตารางบันทึกอารมณ์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มนำกลับไปทำเป็นการบ้าน โดยใช้บันทึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นแต่ละวัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจรูปแบบของอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น และนำมาส่งในครั้งต่อไป

ชั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และบอกว่าตนเองได้รับอะไรและได้ให้อะไรกับกลุ่ม พร้อมทั้งบอกความรู้สึกจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ เพิ่มเติม ที่เกิดจากการทำกลุ่ม

3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน พร้อมทั้งทำการนัดหมาย เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการตั้งใจ การมีส่วนร่วม การกล้าเปิดเผยตนเอง การให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ผู้วิจัยสังเกตจากการสรุปของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการได้รับคำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

จัดการอารมณ์ให้เก่งขึ้นด้วย Mood tracker

[illegible]

แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3
(สำหรับผู้วิจัย)

1. กระแสของกลุ่มในการให้คำปรึกษา

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

4. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

หัวข้อเรื่อง : การเสริมสร้างการจัดการตนเอง (Self-management)

ครั้งที่ 4

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างการจัดการตนเอง (Self-management) ด้านการจัดการอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ และแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยสร้างสภาพการณ์เรียนรู้ใหม่ให้แก่สมาชิกกลุ่ม และจะช่วยปรับเปลี่ยนแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสมาชิกกลุ่ม ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ เทคนิคการสอน (Coaching) และเทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยได้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎีดังต่อไปนี้

1. เทคนิคการสอน (Coaching) เป็นกระบวนการในการเสนอหลักการสำหรับการปฏิบัติพฤติกรรมที่พึงปรารถนาอย่างมีประสิทธิภาพ
2. เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เมื่อสมาชิกกลุ่มได้ฝึกปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ในกลุ่มแล้ว ผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกกลุ่มจะให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อเป็นประโยชน์ในการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถตั้งเป้าหมายของการทำงานและดำเนินการให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้

เวลาที่ใช้ : 60 นาที

อุปกรณ์

- Daily Mood tracker “ตารางบันทึกอารมณ์”
- กระดาษ A4
- ปากกา หรือดินสอ

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และสอบถามถึงเรื่องทั่ว ๆ ไปเล็กน้อยเป็นการสร้างความพร้อมในการเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนบทบาทของสมาชิกกลุ่ม ข้อปฏิบัติ และข้อตกลงร่วมกันของกลุ่มจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกกลุ่มทราบ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนำ “Daily Mood tracker ตารางบันทึกอารมณ์” ของตนมาส่ง
2. ผู้วิจัยอธิบายถึงสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้รับจากการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม การตระหนักรู้ด้านอารมณ์ของตนเอง ผ่านตารางบันทึกอารมณ์ ในระยะเวลา 1 สัปดาห์ โดยใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อเป็นประโยชน์ในการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ จากแบบบันทึกอารมณ์ และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแนวทางในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม
4. ผู้วิจัยตั้งคำถามกับสมาชิกกลุ่มว่า หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ หากสมาชิกกลุ่มต้องประสบอยู่ในสถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ สมาชิกกลุ่มมีการวางแผน หรือมีการตั้งเป้าหมายไว้อย่างไร โดยแจกกระดาษ A4 ให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม “ฉันทำได้” เพื่อให้เกิดความมั่นใจจากการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่
5. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในการดำเนินชีวิตประจำวัน ตลอดจนสามารถนำวิธีการ คำแนะนำต่าง ๆ ของสมาชิกกลุ่ม จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ และมีคุณค่าต่อตนเองในอนาคต

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และบอกว่าตนเองได้รับอะไรและได้ให้อะไรกับกลุ่ม พร้อมทั้งบอกความรู้สึกจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสอบถามข้อสงสัยต่างๆ เพิ่มเติม ที่เกิดจากการทำกลุ่ม
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน พร้อมทำการนัดหมาย เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการตั้งใจ การมีส่วนร่วม การกล้าเปิดเผยตนเอง การให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการสรุปของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการได้รับคำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4
(สำหรับผู้วิจัย)

1. กระแสของกลุ่มในการให้คำปรึกษา

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

4. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

หัวข้อเรื่อง : การเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางสังคม (Social-awareness)

ครั้งที่ 5

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีให้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านเจตคติที่มีต่อตนเองและผู้อื่น บรรยายภาพของความรู้สึกปลอดภัยภายในกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มไม่เกิดความรู้สึกว่าตนเองถูกคุกคามได้โดยง่าย และสมาชิกกลุ่มจะเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นเป็นมากยิ่งขึ้น (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) และการฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Listening with empathy)

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยได้ยึดแนวคิดทฤษฎีให้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎีดังต่อไปนี้

1. เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) เป็นการแสดงถึงความใส่ใจของผู้วิจัยเพื่อรับรู้ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม และมีการตอบรับอย่างเหมาะสม
2. การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เป็นการยอมรับสมาชิกกลุ่ม โดยไม่ตัดสินพฤติกรรมหรือความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาว่าพฤติกรรมหรือความคิดนั้นดีหรือไม่ดี ด้วยการสื่อสารทางบวกกับสมาชิกกลุ่ม
3. การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Listening with empathy) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการทำ ความเข้าใจความรู้สึกจากคำพูด ซึ่งความเห็นอกเห็นใจ (empathy) เป็นทักษะที่สามารถนำไปสู่ การปฏิบัติ สนใจฟังผู้พูดและรู้ว่าเขาหรือเธอมีความรู้สึกอย่างไร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถอธิบายถึงสาเหตุและผลของอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักและเคารพถึงความเหมือนและความต่างระหว่างบุคคล และสังคมตลอดจนถึงผลประโยชน์ของสังคมส่วนรวมได้

เวลาที่ใช้ : 60 นาที

อุปกรณ์

- คลิป VDO เหตุการณ์ทางสังคม

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และสอบถามถึงเรื่องทั่ว ๆ ไปเล็กน้อยเป็นการสร้างความพร้อมในการเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนบทบาทของสมาชิกกลุ่ม ข้อปฏิบัติ และข้อตกลงร่วมกันของกลุ่มจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกกลุ่มทราบ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มดู **คลิป VDO เหตุการณ์ทางสังคม** ที่แสดงถึงอารมณ์ด้านต่าง ๆ แล้วใช้เทคนิคการถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลที่อยู่ในเหตุการณ์นั้นว่าสมาชิกกลุ่มมีอารมณ์ใดเกิดขึ้นบ้าง สมาชิกกลุ่มคิดและรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ทางสังคมมากขึ้น
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น โดยใช้เทคนิคการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข และเทคนิคการฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ ให้สมาชิกกลุ่มเล่าจนครบทุกคนตาม คลิป VDO เหตุการณ์ทางสังคม
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำความเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้น ว่ามีสาเหตุหรือมีที่มาที่ไปอย่างไร จากนั้นร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงสาเหตุและผลที่เกิดขึ้นของอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น
4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการถามกับสมาชิกกลุ่มถึงเรื่องราวในชีวิตของสมาชิกกลุ่มว่ามีเหตุการณ์ใดบ้างใหม่ ที่ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกถึงอารมณ์เหล่านี้ สมาชิกกลุ่มแสดงออกอย่างไร
5. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปถึงการตระหนักรู้ทางสังคม การเคารพถึงความเหมือนและความต่างระหว่างบุคคลในสังคม ตลอดจนถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นในสังคมทั้งเชิงบวกและเชิงลบ จากการแสดงออกทางอารมณ์

ขั้นยุติ

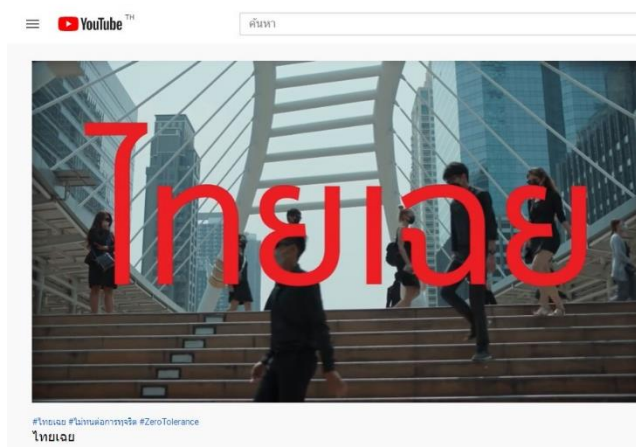
1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และบอกว่าตนเองได้รับอะไรและได้ให้อะไรกับกลุ่ม พร้อมทั้งบอกความรู้สึกจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสอบถามข้อสงสัยต่างๆ เพิ่มเติม ที่เกิดจากการทำกลุ่ม
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน พร้อมทำการนัดหมาย เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการตั้งใจ การมีส่วนร่วม การกล้าเปิดเผยตนเอง การให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการสรุปของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการได้รับคำปรึกษากลุ่มครั้งนี้



คลิป VDO เหตุการณ์ทางสังคม



ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=Szkd0bk-vHw>



ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=OA-N3fZXUOg>



ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=uaWA2GbcnJU>

แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5
(สำหรับผู้วิจัย)

1. กระแสของกลุ่มในการให้คำปรึกษา

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

4. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

หัวข้อเรื่อง : การเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางสังคม (Social-awareness)

ครั้งที่ 6

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีให้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านเจตคติที่มีต่อตนเองและผู้อื่น บรรยากาศของความรู้สึกปลอดภัยภายในกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มไม่เกิดความรู้สึกว่าตนเองถูกคุกคามได้โดยง่าย และสมาชิกกลุ่มจะเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นเป็นมากยิ่งขึ้น (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) การตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive response) และการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling)

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยได้ยึดแนวคิดทฤษฎีให้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎีดังต่อไปนี้

1. เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) เป็นการแสดงถึงความใส่ใจของผู้วิจัยเพื่อรับรู้ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม และมีการตอบรับอย่างเหมาะสม
2. การตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive response) เป็นความกล้าในการติดต่อสื่อสารได้อย่างเหมาะสม โดยตระหนักถึงพฤติกรรมนั้นมีผลกระทบอย่างไร เกิดความรู้สึกอย่างไร และอยากให้เกิดพฤติกรรมดีขึ้น
3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เป็นการแสดงถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่แสดงออกมาโดยภาษาพูดและภาษาท่าทาง และสื่อความรู้สึกนั้นกลับไปแก่ผู้รับคำปรึกษาด้วยภาษาพูดที่เหมาะสม ชัดเจน

วัตถุประสงค์

1. สมาชิกกลุ่มสามารถอธิบายถึงสาเหตุและผลของอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น
2. สมาชิกกลุ่มตระหนักและเคารพถึงความเหมือน และความต่างระหว่างบุคคลและสังคมตลอดจนถึงผลประโยชน์ของสังคมส่วนรวมได้

เวลาที่ใช้ : 60 นาที

อุปกรณ์

- Post-It หลากสี

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และสอบถามถึงเรื่องทั่ว ๆ ไปเล็กน้อยเป็นการสร้างความพร้อมในการเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนบทบาทของสมาชิกกลุ่ม ข้อปฏิบัติ และข้อตกลงร่วมกันของกลุ่มจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกกลุ่มทราบ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนประสบการณ์ของตนเองว่ามีครั้งใดบ้างที่คนอื่นไม่เข้าใจตัวเราในตอนนั้น อยากให้สมาชิกได้นึกถึงและเล่าเหตุการณ์นั้นให้กลุ่มฟัง จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) และเทคนิคความเข้าใจ empathic understanding กับสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตรวจสอบความคิดความรู้สึกตนเอง เน้นให้สมาชิกกลุ่มกล้าเป็นตนเอง จนเปิดเผยความคิดความรู้สึกที่แท้จริงออกมา จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มไปอยู่ในมุมมอง ที่จะไปเข้าใจความคิด ความรู้สึกของคนในสังคม จะช่วยให้สมาชิกตระหนักรู้ทางสังคมได้มากยิ่งขึ้น ผ่านการทำกิจกรรม Post-It เล่าเรื่อง โดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนข้อความที่แสดงถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่สมาชิกกลุ่มเคยเผชิญ หรือเคยมีประสบการณ์ต่อเหตุการณ์นั้นๆ ซึ่งเป็นประเด็นที่มีเกี่ยวข้องกับสถานการณ์และพฤติกรรมทางสังคม แบ่งประเภทตามสีของ Post-It หลากสี ดังนี้

โดย สีเขียว แสดงถึงเหตุการณ์ที่ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกโกรธ

สีฟ้า แสดงถึงเหตุการณ์ที่ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกกลัว

สีชมพู แสดงถึงเหตุการณ์ที่ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกขุ่นเคือง

สีเหลือง แสดงถึงเหตุการณ์ที่ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกมีความสุข

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มอธิบายทีละคนโดยเกริ่นนำว่า สมาชิกรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร และเพราะอะไรถึงรู้สึกเช่นนั้น ถึงสิ่งที่เขียนไว้ใน Post-It จากนั้นให้ลองมองในมุมของฝ่ายตรงข้าม โดยพยายามทำความเข้าใจให้มากที่สุด

3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตอบสนองอย่างเหมาะสมกับสมาชิกกลุ่มแต่ละคนถึงอารมณ์ความรู้สึก และความคาดหวังต่อผลกระทบที่เกิดขึ้น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความต้องการ และการแสดงความคิด อารมณ์ และความรู้สึก จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ ของสมาชิกกลุ่ม

4. ผู้วิจัยสรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรมที่สะท้อนให้สมาชิกกลุ่มได้รู้ เข้าใจ และเห็นความสำคัญของการตระหนักรู้ทางสังคม

5. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปถึงการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เมื่อเราอยู่ในสังคมสิ่งสำคัญที่สมาชิกกลุ่มทุกคนควรให้ความสำคัญ คือการตระหนักและเคารพถึงความเหมือน และความต่างระหว่างบุคคลตลอดจนคำนึงถึงผลประโยชน์ของสังคมส่วนรวม

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และบอกว่าตนเองได้รับอะไรและได้ให้อะไรกับกลุ่ม พร้อมทั้งบอกความรู้สึกจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ เพิ่มเติม ที่เกิดจากการทำกลุ่ม

3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน พร้อมทำการนัดหมาย เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการตั้งใจ การมีส่วนร่วม การกล้าเปิดเผยตนเอง การให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ผู้วิจัยสังเกตจากการสรุปของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการได้รับคำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6
(สำหรับผู้วิจัย)

1. กระแสของกลุ่มในการให้คำปรึกษา

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

4. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

หัวข้อเรื่อง : การเสริมสร้างการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ (Responsible Decision Making)

ครั้งที่ 7

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีให้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม สร้างแรงจูงใจให้มีผลต่อพฤติกรรมและทำให้เกิดการพัฒนาได้ โดยให้ความสำคัญกับลักษณะทางสังคมมนุษย์ มีความสนใจทางสังคม และบุคลิกภาพของตนเอง สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดทางเลือก และสร้างเป้าหมายชีวิตได้ (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ เทคนิคการระลึกความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollection) และเทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement)

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยได้ยึดแนวคิดทฤษฎีให้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎีดังต่อไปนี้

1. เทคนิคการระลึกความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollection) จะทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกของตนเอง การมองโลก เป้าหมายในชีวิต และแรงจูงใจ ความเชื่อและค่านิยมของตนเอง
2. เทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement) เป็นเทคนิคที่ช่วยเพิ่มความกล้าหาญในการเผชิญหน้ากับหน้าที่ในชีวิตของสมาชิกกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. สมาชิกกลุ่มสามารถยอมรับผลของการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลโดยคำนึงถึงความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม

เวลาที่ใช้ : 60 นาที

อุปกรณ์

- กระดาษ A4

- ดินสอ / ยางลบ

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มเพื่อสร้างความพร้อมในการเริ่มกลุ่ม
2. ผู้วิจัยทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มและประสบการณ์ในครั้งที่ผ่านมา และแสดงท่าทียอมรับ ร่วมกันทำความเข้าใจในตัวสมาชิกกลุ่ม ให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มโดยชี้ให้เห็นข้อดี และความสามารถว่าสมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงตนเองได้ถ้ามีความตั้งใจจริง
3. ผู้วิจัยชี้แจงบทบาทของสมาชิกกลุ่ม โดยช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจว่า มนุษย์เป็นผู้สร้างปัญหาให้กับตนเอง ดังนั้นผู้รับผิดชอบก็คือ “ตนเอง”

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชวนสมาชิกพูดคุยเกี่ยวกับมุมมองที่สมาชิกกลุ่มมีต่อตนเอง ต่อโลก โดยประเมินความทรงจำในวัยเด็กของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดที่เกิดขึ้น ให้สมาชิกกลุ่มเล่าออกมาผ่าน “เรื่องราวชีวิตของฉัน”
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการระลึกความทรงจำในวัยเด็ก โดยให้สมาชิกกลุ่มนั่งหลับตาประมาณ 3-5 นาที แล้วระลึกถึงความทรงจำเมื่อสมาชิกกลุ่มยังเป็นเด็ก ให้พูดคุยกันในกลุ่มเกี่ยวกับเหตุการณ์หรือพฤติกรรมที่สมาชิกเคยแสดงออกมา โดยเป็นเหตุการณ์ที่มีอิทธิพลจากด้านอารมณ์ เฉพาะที่สมาชิกจำได้ ผ่านหัวข้อ “ครั้งหนึ่งฉัน” ความทรงจำในวัยเด็กนี้จะทำให้ทราบถึงความเข้าใจเกี่ยวกับ ความรู้สึกของตนเอง การมองโลก ความคิดเห็นของสมาชิก และแรงจูงใจ ความเชื่อและค่านิยมของสมาชิก ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 ดินสอและยางลบ ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนวาดภาพเหตุการณ์นั้นลงไป
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าความทรงจำที่เกิดขึ้น รวมถึงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง หลังจากระลึกถึงเหตุการณ์นั้น คนละ 1 เหตุการณ์
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มกลับมาทบทวนและเล่าถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองต่อการรับรู้ อารมณ์ความรู้สึกของบุคคลที่อยู่ในเหตุการณ์นั้น
5. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการถาม ให้สมาชิกกลุ่มเกิดตระหนักถึงการยอมรับผลที่ตามมา และการรับผิดชอบต่อการทำของตนเองอย่างมีเหตุผล โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
6. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าที่แต่ละคนว่าจะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอย่างไร

7. ผู้วิจัยให้ใช้เทคนิคการให้กำลังใจ ชี้แนะ และส่งเสริมสมาชิกกลุ่มให้หาวิธีที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง จากการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง โดยเน้นย้ำให้มองเห็นข้อดี และแสดงความเชื่อมั่นว่าสมาชิกกลุ่มสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ในอนาคต

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และบอกว่าตนเองได้รับอะไรและได้ให้อะไรกับกลุ่ม พร้อมทั้งบอกความรู้สึกจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ เพิ่มเติม ที่เกิดจากการทำกลุ่ม
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน พร้อมทำการนัดหมาย เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการตั้งใจ การมีส่วนร่วม การกล้าเปิดเผยตนเอง การให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการสรุปของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการได้รับคำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7
(สำหรับผู้วิจัย)

1. กระแสของกลุ่มในการให้คำปรึกษา

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

4. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

หัวข้อเรื่อง : การเสริมสร้างการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ (Responsible Decision Making)

ครั้งที่ 8

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีให้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงออกและปฏิบัติในทางเลือกที่ดีกว่าสิ่งที่เขาได้เคยทำ มุ่งเน้นพัฒนาสมาชิกกลุ่มให้มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความรับผิดชอบที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง กล้าเผชิญความจริง พิจารณาสິงต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง สามารถประเมินพฤติกรรมหรือการกระทำใด ๆ ที่แสดงว่าถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง โดยจะต้องรู้จักพิจารณาสิ่งถูกสิ่งผิด เพราะการประเมินพฤติกรรมจะเป็นแรงกระตุ้นสมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่แนวทางใหม่ที่ถูกต้อง และมีทักษะในการคิดแก้ปัญหา มีความรับผิดชอบที่จะแก้ปัญหา สามารถช่วยเหลือตนเอง สามารถพิจารณาได้ว่าอะไรถูก อะไรผิด สิ่งใดควรกระทำ หรือพึงละเว้น ตลอดจนการค้นพบทางเลือกที่จะไปสู่เป้าหมายด้วยตนเอง ตระหนักเห็นคุณค่าของตนเอง (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) และกระบวนการ WDEP โดยรู้จักวิธีสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น รู้จักให้และรับความรัก ความผูกพันของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีคุณค่า

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยได้ยึดแนวคิดทฤษฎีให้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎีดังต่อไปนี้

1. เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เป็นวิธีการที่ผู้วิจัยต้องการให้สมาชิกสำรวจความต้องการ ความปรารถนา และการรับรู้ ว่าอะไรคือสิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องการจริงๆ และสมาชิกกำลังทำอะไรและวางแผนได้อย่างไร จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจโลกภายในของตนเองมากขึ้น
2. กระบวนการ WDEP เป็นกระบวนการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในภาพรวมในปัจจุบัน เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักแยกแยะปัญหา และมีความพยายามในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ด้วยวิธีการอันหลากหลายด้วยการวิเคราะห์และประเมิน สถานการณ์ นำข้อมูลความรู้ที่มีมาใช้ เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาโดยคำนึงถึงหลักศีลธรรม

เวลาที่ใช้ : 60 นาที

อุปกรณ์

- ใบกิจกรรม WDEP
- ดินสอ / ปากกา / ยางลบ

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และสอบถามถึงเรื่องทั่ว ๆ ไปเล็กน้อยเป็นการสร้างความพร้อมในการเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนบทบาทของสมาชิกกลุ่ม ข้อปฏิบัติ และข้อตกลงร่วมกันของกลุ่มจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกกลุ่มทราบ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มคิดทบทวนอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่สมาชิกกลุ่มเคยกระทำต่อตนเองหรือต่อผู้อื่นอย่างไม่เหมาะสม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ถึงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มที่เคยเกิดขึ้น
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองโดยใช้กระบวนการ WDEP จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเลือกพฤติกรรมที่เคยกระทำอย่างไม่เหมาะสม จนส่งผลกระทบต่อผู้อื่น และสังคม มา 1 พฤติกรรม โดยผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับกระบวนการ WDEP ให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความเข้าใจ ดังนี้

กระบวนการ WDEP

W (Wants) สำรวจความต้องการของสมาชิก โดยการถามสมาชิกว่า “สมาชิกต้องการอะไร” ผู้วิจัยจะตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้คิด ได้ไตร่ตรองถึงสิ่งที่เขาปรารถนาได้เปิดเผยโลกส่วนตัว

D (Direction and doing) สำรวจทิศทาง หรือแนวทาง และการปฏิบัติของสมาชิก เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ให้ความสำคัญกับพฤติกรรม ซึ่งการสำรวจทิศทาง หรือแนวทางจะช่วยให้สมาชิกเลือกวิถีทางหรือแนวทางที่จะตอบสนองความต้องการที่พึงพอใจของตนเองได้มากขึ้น

E (Evaluation) การประเมิน โดยให้สมาชิกประเมินพฤติกรรมของตนเอง ในปัจจุบันว่าสมหวังในสิ่งที่ต้องการหรือไม่ และพฤติกรรมนั้นจะนำไปสู่ทิศทางที่ผู้บริการต้องการหรือไม่

P (Planning) การวางแผน เพื่อชี้้นำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ในกระบวนการนี้เมื่อสมาชิกกลุ่มตัดสินใจแล้วว่า อะไรคือสิ่งที่เขาต้องการจะเปลี่ยนแปลง ขั้นต่อไปผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มจะวางแผนร่วมกันเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป้าหมาย แสดงให้เห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง เห็นความสำคัญและคุณค่าของตนเอง มีความรับผิดชอบ และเชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง

3. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรม WDEP ดินสอ และยางลบให้สมาชิกกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มคนละ 1 แผ่น

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มประเมินพฤติกรรมและความต้องการของตนเอง โดยให้ความสำคัญกับพฤติกรรม และสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมากกว่า “อารมณ์” แล้วช่วยกันวางแผนแนวทางการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ตั้งอยู่บนฐานของความจริง และหลักความถูกต้องตามศีลธรรม

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าถึงกระบวนการ WDEP ของตนเองให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง แล้วให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มช่วยกันเสนอแนะเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติตามแผน และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันให้กำลังใจแก่เพื่อนสมาชิกกลุ่มด้วยกัน

6. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปถึงสิ่งที่สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายแนวทางในเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตระหนักในความรับผิดชอบต่ออารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง เพื่อลดการเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้นในอนาคต

7. ผู้วิจัยชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มเห็นความเชื่อหรือความคิดบางอย่างที่เป็นตัวจุดรั้งการเปลี่ยนแปลง โดยมอบหมายการบ้านร่วมกับสมาชิกกลุ่ม ซึ่งเป็นกิจกรรมใหม่ที่สมาชิกกลุ่มจะต้องกล้าที่จะเปลี่ยนแปลง และให้บันทึกว่าเมื่อไปปฏิบัติตามแผนนั้นแล้วเป็นอย่างไรบ้าง แผนที่วางไว้ได้ผลหรือไม่ มีผลอย่างไรกับการตอบสนองสิ่งที่เกิดขึ้นได้

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และบอกว่าตนเองได้รับอะไรและได้ให้อะไรกับกลุ่ม พร้อมทั้งบอกความรู้สึกจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ เพิ่มเติม ที่เกิดจากการทำกลุ่ม
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน พร้อมทำการนัดหมาย เวลา และสถานที่ในการทำให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการตั้งใจ การมีส่วนร่วม การกล้าเปิดเผยตนเอง การให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการสรุปของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการได้รับคำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

กระบวนการ WDEP

W (Wants) สำรวจความต้องการของสมาชิก	D (Direction and doing) สำรวจทิศทาง หรือแนวทาง และการปฏิบัติของสมาชิก
E (Evaluation) การประเมิน โดยให้สมาชิก ประเมินพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน	P (Planning) การวางแผน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป้าหมาย

แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8
(สำหรับผู้วิจัย)

1. กระแสของกลุ่มในการให้คำปรึกษา

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

4. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

หัวข้อเรื่อง : การเสริมสร้างการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skill)

ครั้งที่ 9

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีการให้ปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ (Transactional Analysis Group Counseling) เป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถประเมินตนเอง และสภาพการณ์ต่าง ๆ ช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ในลักษณะสัมพันธภาพที่ตนใช้กับผู้อื่นและในสถานการณ์ใด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นว่าสิ่งที่เขาแสดงออก จะส่งผลกระทบต่อผู้อื่นอย่างไร หากพบบริบทที่ไม่เหมาะสม ก็ยอมรับและปรับปรุงแก้ไขเพื่อทำให้ตนเองเป็นผู้ที่มีศักยภาพต่อไป (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ เทคนิคการอธิบาย (Explanation) และเทคนิคการยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย (Illustration)

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยได้ยึดแนวคิดทฤษฎีการให้ปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎีดังต่อไปนี้

1. เทคนิคการอธิบาย (Explanation) เป็นวิธีการที่ผู้วิจัยต้องการให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าเพราะเหตุใดสมาชิกกลุ่มจึงมีพฤติกรรมอย่างที่สมาชิกกลุ่มเป็นอยู่ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจพฤติกรรมของตนเองถูกต้องชัดเจนขึ้น
2. เทคนิคการยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย (Illustration) เป็นวิธีการช่วยลดความเครียดแก่สมาชิกกลุ่มกลุ่มในขณะที่ยุ้มนำกลุ่มอธิบาย การยกตัวอย่างควรเป็นตัวอย่างที่มีชีวิตชีวา มีแง่มุมที่เด่นชัด และเป็นไปในเชิงสร้างสรรค์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถสร้างสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำงาน สามารถขอและให้ความช่วยเหลือผู้อื่นรวมทั้งสามารถอธิบายวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้

เวลาที่ใช้ : 60 นาที

อุปกรณ์

- กระดาษ A4
- ปากกา / ดินสอ

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มเพื่อสร้างความพร้อมในการเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มและประสบการณ์ในครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้วิจัยใช้คำถามว่า “วันนี้สมาชิกกลุ่มจะเปลี่ยนแปลงอะไรเกี่ยวกับตนเองบ้าง” ซึ่งคำถามนี้ ไม่ได้ให้พูดถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากสิ่งที่สมาชิกกลุ่มคาดหวังในอนาคต แต่เป็นการให้ความสำคัญกับการกระทำในปัจจุบันของสมาชิกกลุ่มที่จะนำมาเปลี่ยนแปลงในกลุ่ม

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชวนสมาชิกพูดคุยถึงการตระหนักหรือการเห็นความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับคนอื่น ที่เน้นเรื่องการสื่อสารซึ่งเป็นหนึ่งในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับคนอื่น
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม ทำแบบสำรวจบุคคลิกภาพ ตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ (TA) ผู้วิจัยแจ้งจุดประสงค์และอธิบายวิธีการทำแบบสำรวจ แล้วให้สมาชิกกลุ่มทำการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ (TA) และร่วมกันอภิปรายผล เพื่อสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มรู้จักตนเอง
4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการอธิบาย (Explanation) เกี่ยวกับการสื่อสารตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ (TA) โดยได้แบ่งลักษณะการสื่อสารของบุคคลออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ ลักษณะพฤติกรรมแบบพ่อแม่ (P) ลักษณะพฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ (A) และลักษณะพฤติกรรมแบบเด็ก (C)
5. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม “ช่วยกันคิด” โดยให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กิจกรรมละ 2 คน แล้วช่วยกันคิดสถานการณ์การสื่อสารอย่างสอดคล้องเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลต่าง ๆ

ในชีวิตประจำวัน เขียนบทสนทนาที่แสดงถึงการสื่อสารอย่างสอดคล้อง โดยมีสถานการณ์ที่กำหนดให้ ดังนี้

- คู่ที่ 1 สนทนากับพ่อแม่และบุคคลในครอบครัว
- คู่ที่ 2 สนทนากับเพื่อน ๆ ในห้องเรียน
- คู่ที่ 3 สนทนากับครูประจำชั้น
- คู่ที่ 4 สนทนากับเพื่อนที่ทำรายงานกลุ่มเดียวกัน

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย โดยนำเสนอตัวอย่างดังนี้

- (A) พ่อ : วันอาทิตย์ไปทำบุญกันไหมเธอ
- (C) แม่ : ฉันไม่ว่างใครอยากจะไปก็เชิญตามสบาย
- (A) พ่อ : พุด ดี ๆ ก็ได้ไม่ว่างกับออกกันดี ๆ
- (A) แม่ : ฉันขอโทษฉันกำลังเครียด
- (A) พ่อ : แล้วตกลงเธอจะไปกับฉันไหม
- (A) แม่ : ไว้ไปวันอาทิตย์หน้าได้ไหม ฉันจะได้ไปด้วย
- (A) พ่อ : ก็ได้ อาทิตย์หน้าเราไปทำบุญกัน

6. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าบทสนทนาของตนเอง จนครบทุกคน แล้วร่วมกันวิเคราะห์ว่าสถานการณ์ใดจะนำไปสู่ความขัดแย้ง และสถานการณ์ใดที่สื่อสารได้สอดคล้อง เพราะเหตุใด (แนวทางในการสนทนา ชวนให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าสาเหตุสำคัญประการหนึ่งของความขัดแย้งเกิดจากการสื่อสารที่ไม่สอดคล้องกันทำให้ไม่สามารถทำความเข้าใจกันได้ เป็นเรื่องปกติที่คนเราอาจมีความคิดที่ไม่ตรงกัน แต่ถ้าสมาชิกกลุ่มสามารถสื่อสารกันได้อย่างสอดคล้องความขัดแย้งก็จะลดลง)

7. ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการสื่อสารที่ดี หากมีเพื่อนพูดจาไม่ดี หรือล้อเลียนเรา เราจะมีวิธีการแก้ไขอย่างไร และจะมีวิธีป้องกันในอนาคตอย่างไร

8. ผู้วิจัยสรุป ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ว่า พฤติกรรมของบุคคลเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นจะเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ สมาชิกกลุ่มจะต้องรู้ว่าเมื่อไรควรมีพฤติกรรมแบบพ่อแม่ แบบผู้ใหญ่ หรือแบบเด็ก การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเช่นนี้ทำให้สมาชิกกลุ่มเข้ากับคนอื่นในสังคมได้ จึงนับว่าเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ถ้าสมาชิกกลุ่มสามารถปรับใช้พฤติกรรมแต่ละแบบได้อย่างเหมาะสมก็นับได้ว่ามีบุคลิกภาพ และมนุษยสัมพันธ์ดี

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และบอกว่าตนเองได้รับอะไรและได้ให้อะไรกับกลุ่ม พร้อมทั้งบอกความรู้สึกจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ เพิ่มเติม ที่เกิดจากการทำกลุ่ม
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน พร้อมทำการนัดหมาย เวลา และสถานที่ในการทำให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการตั้งใจ การมีส่วนร่วม การกล้าเปิดเผยตนเอง การให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการสรุปของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการได้รับคำปรึกษากลุ่มครั้งนี้



แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9
(สำหรับผู้วิจัย)

1. กระแสของกลุ่มในการให้คำปรึกษา

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

4. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

หัวข้อเรื่อง : ปัจฉิมนิเทศ

ครั้งที่ 10

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีให้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิค 1) การฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) 2) การเงียบ (Silence) 3) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) การให้คำปรึกษาครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมุ่งเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความคิด และความรู้สึก เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมและให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มให้สามารถเผชิญกับความจริงหลังจากมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมกลุ่มมาแล้ว และนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากการเข้าร่วมกลุ่มนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยได้ยึดแนวคิดทฤษฎีให้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎีดังต่อไปนี้

1. การฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) เป็นการแสดงถึงความใส่ใจของผู้วิจัยเพื่อรับรู้ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม และมีการตอบรับอย่างเหมาะสม
2. การเงียบ (Silence) เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้อยู่กับตัวเอง ได้ใช้ความคิด ได้สัมผัสอารมณ์ความรู้สึกของตน จะทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหาของตนเองมากยิ่งขึ้น
3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เป็นการแสดงถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่แสดงออกมาโดยภาษาพูดและภาษาท่าทาง และสื่อความรู้สึกนั้นกลับไปแก่ผู้รับคำปรึกษาด้วยภาษาพูดที่เหมาะสม ชัดเจน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

เวลาที่ใช้ : 60 นาที

อุปกรณ์

- กระดาษรูปหัวใจ
- ดินสอ / ปากกา / ยางลบ

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มเพื่อสร้างความพร้อมในการเริ่มกลุ่ม
2. ผู้วิจัยพูดคุยเกี่ยวกับผลของการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมาถึงความรู้สึก และการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนถึงการเข้ากลุ่มที่ผ่านมา
3. ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อยุติการให้คำปรึกษาและเพื่อสรุปสิ่งที่เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับในการร่วมเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ในหัวข้อดังนี้ 1) สิ่งที่ได้รับตลอดการเข้าร่วมกลุ่ม 2) ความเปลี่ยนแปลงต่อตนเองที่เกิดขึ้น และ 3) สิ่งที่สมาชิกกลุ่มสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตรประจำวัน
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้คิด ทบทวน และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ผ่านการเล่าของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน เพื่อให้กระบวนการกลุ่มสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และเพื่อประเมินเป้าหมายของกลุ่มรวมถึงประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มกลุ่ม
3. ผู้วิจัยแจก “กระดาษรูปหัวใจ” ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเขียนชื่อตนเองลงบนกระดาษที่ได้รับ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเขียนความรู้สึกยินดีที่มีต่อกัน ด้วยการใช้คำพูดทางบวกให้แก่กัน เพื่อเก็บความทรงจำดี ๆ ความประทับใจ ไว้เป็นกำลังใจเวลาที่เกิดความท้อแท้ หดหู่

ไร้พลังใจ ลองหยิบกระดาษรูปหัวใจนี้ขึ้นมาอ่าน หรือจะติดกระดาษรูปหัวใจนี้ไว้ในที่ที่เราสามารถมองเห็นได้ง่าย เมื่อสมาชิกกลุ่มทุกคนเขียนวนกันไปจนครบถึงกระดาษของชื่อตนเองให้อ่านความรู้สึกอันดีที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม เพื่อตระหนักเห็นความสำคัญของบุคคลรอบข้างที่ดีมีส่วนสำคัญกับสมาชิกกลุ่ม

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันประเมินสิ่งที่ได้รับของกิจกรรมที่ผ่านมาว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่ ถ้าไม่เพราะเหตุใด มีกิจกรรมใดบ้างที่ประสบผลสำเร็จหรือไม่สำเร็จ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สะท้อนความคิด ความรู้สึก ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมกลุ่มที่ผ่านมา ซึ่งผู้วิจัยให้การฟังอย่างตั้งใจ เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและมีส่วนร่วมในความรับผิดชอบนั้น

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้กำลังใจ และเสริมแรงแก่สมาชิกกลุ่มในการนำวิธีการต่าง ๆ ไปปรับใช้ และมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเอง กล่าวชื่นชมสมาชิกกลุ่มที่มีความรับผิดชอบและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยดีตลอดมา จนทำให้สมาชิกกลุ่มสำเร็จตามเป้าหมายในการเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดถึงสิ่งที่ติดค้างอยู่ในใจก่อนยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม (ถ้ามี)

3. ผู้วิจัยกล่าวยุติกลุ่มด้วยการขอบคุณสมาชิกกลุ่มในความรับผิดชอบต่อสมาชิกกลุ่ม และการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการตั้งใจ การมีส่วนร่วม การกล้าเปิดเผยตนเอง การให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ผู้วิจัยสังเกตจากการสรุปของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการได้รับคำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10
(สำหรับผู้วิจัย)

1. กระแสของกลุ่มในการให้คำปรึกษา

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

4. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกลุ่ม

.....

.....

.....

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	สุภารัตน์ พัฒนแหวน
วัน เดือน ปี เกิด	22 กุมภาพันธ์ 2536
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	198/5 หมู่บ้านพาร์คเวย์ เออีฟ ถนนรามคำแหง 190/1 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร

