



การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น  
โดยการทำคำปรึกษากลุ่ม

ENHANCEMENT OF SELF-EMPOWERMENT FOR JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS  
THROUGH GROUP COUNSELING

มัทวัน ทันเที่ยง

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น  
โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ปีการศึกษา 2563  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ENHANCEMENT OF SELF- EMPOWERMENT FOR JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS  
THROUGH GROUP COUNSELING



MATTAWAN TANTEANG

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

การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ของ

มัทวัน ทันเที่ยง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร)

..... ที่ปรึกษาร่วม

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ศรชิต แสนอุบล)

(อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่)

ชื่อเรื่อง	การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ผู้วิจัย	มัทวัน ทันเที่ยง
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุบล

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และ 2) เปรียบเทียบพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาพลังอำนาจในตนเอง เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 480 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย และ กลุ่มที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง ได้จากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เป็นนักเรียนที่มีคะแนนพลังอำนาจในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัดพลังอำนาจในตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .93 และ 2) การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง ที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า 1) พลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และองค์ประกอบรายด้านประกอบด้วย ความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง ด้านการพัฒนาตนเอง และด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง อยู่ในระดับมากที่สุด และ 2) หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพลังอำนาจในตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น, การให้คำปรึกษากลุ่ม, พลังอำนาจในตนเอง

Title	ENHANCEMENT OF SELF- EMPOWERMENT FOR JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GROUP COUNSELING
Author	MATTAWAN TANTEANG
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2020
Thesis Advisor	Associate Professor Dr. Monthira Jarupeng
Co Advisor	Dr. Kanchit Saenubol

The purposes of this research were as follows: (1) to study self-empowerment among junior high school students; and (2) to compare the self-empowerment of junior high school students before and after participating in group counseling. The subjects were divided into two groups: the first group consisted of 480 students studying in junior high school at the Under the Office of Secondary Education Service Area, Bangkok. The second group were selected by a purposive sampling method in which the participants in the first group of students who had a self-empowerment score in the 25th percentile and willing to take part in a program with eight students. The research instruments used in this study included the following: (1) the self-empowerment scale; and (2) self-empowerment group counseling. The statistics used to analyze the data were mean, standard deviation and a dependent t-test. The research results were as follows: (1) the self-empowerment of junior high school students as a whole was at a high level. An analysis of the aspect of self-empowerment showed that the sense of mastery, sense of satisfaction, self-development, and sense of purpose in life at the highest level; and (2) the scores of the experimental group after the study was higher than before the experiment at a statistically significant level of .01

Keyword : Junior high school student, Group counseling, Self-empowerment

## กิตติกรรมประกาศ

ในการวิจัยครั้งนี้ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์ ที่กรุณาให้ความรู้และแนวทาง ข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร ที่ได้กรุณามาเป็นประธานกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์ และ อาจารย์ ดร. นฤมล พระใหญ่ กรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์ พร้อมทั้งข้อเสนอแนะเพื่อให้งานวิจัยนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร. พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ รองศาสตราจารย์ ดร. สกล วรเจริญศรี และ อาจารย์ ดร. อสมา คัมภีรานนท์ และคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา และคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ ประสาทวิชาแก่ผู้วิจัย ตลอดจนการศึกษิตตามหลักสูตรนี้ ทำให้ผู้วิจัยมีความรู้ความสามารถที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้ให้ความอนุเคราะห์เสียสละเวลาในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย จาก อาจารย์ ดร. อสมา คัมภีรานนท์ อาจารย์ ดร. นฤมล พระใหญ่ และ อาจารย์นภัทร พันธุ์คง ที่ได้ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขเพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณคุณครูแนะแนวจากโรงเรียนโยธินบูรณะ โรงเรียนราชินีนาถอาจารย์ สามเสนวิทยาลัย 2 โรงเรียนราชวินิตมัธยม และโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย ที่กรุณาให้ความช่วยเหลืออำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง และขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัย ส่งผลให้งานวิจัยสามารถดำเนินไปได้อย่างราบรื่น

ที่สำคัญที่สุดผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณพ่อ แม่ ที่ให้ความรัก คอยสนับสนุนเป็นอย่างดีในทุกด้าน คอยเป็นพลังใจและช่วยดูแลตลอดการทำงานวิจัย

ท้ายที่สุดนี้ คุณค่าและประโยชน์อันพึงเกิดจากปริญญาานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่บิดามารดา ครูอาจารย์ ตลอดจนผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ด้วยความเคารพ

มัทวัน ทันทเที่ยง

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ .....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ .....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
สมมติฐานในการวิจัย.....	3
คำถามการวิจัย.....	3
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย .....	3
ขอบเขตของการวิจัย .....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
1.เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังอำนาจในตนเอง .....	8
2.เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม .....	10
3 แนวคิดทฤษฎีที่นำมาใช้ในงานวิจัยนี้.....	14
4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองและการให้คำปรึกษากลุ่ม .....	41
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	42
1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	42



2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	43
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	43
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	47
5. วิธีการดำเนินการวิจัย.....	48
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
บทที่ 5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	56
จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....	56
สมมติฐานในการวิจัย.....	56
ขอบเขตของการวิจัย.....	56
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	57
การดำเนินการวิจัย.....	57
วิเคราะห์ข้อมูล.....	58
สรุปผลการวิจัย.....	58
อภิปรายผล.....	58
ข้อเสนอแนะ.....	63
บรรณานุกรม.....	64
ภาคผนวก.....	67
.....	70
ประวัติผู้เขียน.....	115



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ตัวอย่างแบบวัดพลังอำนาจในตนเอง .....	45
ตาราง 2 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design .....	48
ตาราง 3 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตามเพศ และระดับชั้นที่กำลังศึกษา (n = 480) .....	52
ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกรายด้าน (n=480).....	53
ตาราง 5 เปรียบเทียบการพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม (n=8).....	54
ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (n=8).....	55

## สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย .....5



## บทที่ 1

### บทนำ

พลังอำนาจในตนเองเป็นพลังอำนาจที่อยู่ภายในตัวบุคคล โดยพลังอำนาจนั้นจะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลค้นพบกับความต้องการภายในจิตใจของตนเอง นำไปสู่การค้นพบแนวทางที่จะพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ คีฟเฟอร์ (ชินษฎา สุวเดชาวุธ, 2553) ให้ความหมายไว้ว่าการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลที่มีความเสียอำนาจให้เกิดการรับรู้ถึงปัญหาที่แท้จริง และพร้อมที่จะแก้ปัญหาของตนเองได้ รวมถึงรอดเวล (Rodwell, 1996, p. 306) ได้นิยามความหมายของพลังอำนาจในตนเองว่าเป็นกระบวนการของความสามารถในการส่งผ่านอำนาจจากบุคคลหรือกลุ่มคนไปสู่ผู้อื่น โดยเป็นการให้ความช่วยเหลือ โดยวิธีการนั้นประกอบไปด้วย อำนาจความรับผิดชอบ การมีอิสระในการเลือกและการให้อำนาจ อีกทั้ง (สมชาย เทพแสง, 2553) กล่าวไว้ว่า ในสังคมยุคใหม่นั้นการส่งเสริมพลังอำนาจในตนเองถือเป็นหลักการที่สำคัญในการบริหารจัดการต่างๆ เนื่องจากการเพิ่มพลังอำนาจเป็นการกระตุ้นและสร้างกำลังใจให้บุคคลเกิดพลังในการดำเนินงาน เพื่อนำศักยภาพรวมไปถึงขีดความสามารถของตนเองมาใช้ในการพัฒนางานที่ตนเองได้รับมอบหมายอย่างเต็มประสิทธิภาพ

การศึกษาพลังอำนาจในตนเองเป็นสิ่งที่กำลังได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก เนื่องจากการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองเป็นสิ่งที่ส่งผลให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีความรู้สึกภาคภูมิใจรวมไปถึงค้นพบความสามารถหรือความถนัดของตนเอง นำไปสู่การพัฒนาตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้ โดยองค์ประกอบของพลังอำนาจแห่งตนนั้นมี นักการศึกษาและนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงเอาไว้มากมาย เช่น กีบสัน (Gibson, 1993, pp. 293-294) ได้แบ่งองค์ประกอบพลังอำนาจในตนเองเป็น 4 องค์ประกอบด้วยกัน คือ ความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง การพัฒนาตนเอง และการเพิ่มเป้าหมายในชีวิต ดังเช่น แคททาลี (Cathalie, 2007) กล่าวไว้ว่าการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองนั้น จะช่วยให้บุคคลเกิดการยอมรับนับถือตนเอง และที่สำคัญยังช่วยสร้างสรรค์ให้เกิดความคิดใหม่ ๆ และเกิดกระบวนการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ครอสบี้ (Crosby, 1992) ยังกล่าวอีกว่า การเพิ่มพลังอำนาจช่วยให้บุคคลมีพลังในการทำงานที่มุ่งให้เกิดผลงานที่มีคุณภาพ และเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่ม สอดคล้องกับ แมนเด (สุริย์ กาญจนวงศ์, 2546) ที่ได้สรุปไว้ว่า บุคคลที่ได้รับการเสริมสร้างพลังอำนาจ จะมีลักษณะโดดเด่น 3 อย่าง คือ มีความรับผิดชอบ มีอำนาจหน้าที่และการตระหนักถึงภาระหน้าที่ ทั้งนี้จากการศึกษาความหลากหลายขององค์ประกอบของพลังอำนาจ

ในตนเอง ผู้วิจัยจึงได้สร้างความหมายของการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองตามแนวความคิดของกิบสัน (Gibson, 1993, pp. 293-294)

โดยในปัจจุบันสังคมมักจะมุ่งความสำคัญไปที่การพัฒนาศักยภาพของบุคคลในสังคม เพื่อให้บุคคลสามารถนำความรู้และความสามารถที่ตนเองมีมาช่วยพัฒนาและเดินหน้าขับเคลื่อนสังคมให้เกิดความเจริญก้าวหน้า แต่ในขณะเดียวกันบุคคลเองก็ต้องเกิดการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆในสังคมอยู่ตลอดเวลา อันส่งผลทำให้บุคคลจะต้องเกิดกระบวนการในการเสริมสร้างพลังในตนเอง เพื่อให้มีความพร้อมและมีความสามารถในการทำงานและการดำเนินชีวิต และนักเรียนถือว่าเป็นเยาวชนที่เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ และควรได้รับการพัฒนาศักยภาพของบุคคลให้เหมาะสมกับช่วงวัยและความต้องการในการเรียนรู้หรือพัฒนา ดังที่ (จุฑารัตน์ เปลวทอง, 2551) กล่าวว่า การที่บุคคลที่มีคุณภาพ ย่อมส่งผลให้ชุมชนและสังคมโดยรวมเจริญก้าวหน้า เด็กและเยาวชนเป็นความหวัง และเป็นอนาคตของประเทศ สังคมต้องการบุคคลที่มีคุณค่าเพื่อเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป และการที่จะพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพได้นั้น ควรเริ่มพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก ทั้งทางด้านจิตใจ ร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญาเพื่อให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

จากการสอบถามและสัมภาษณ์เบื้องต้นกับนักเรียนและคุณครูแนะแนวพบว่า นักเรียนบางส่วนในหลายโรงเรียนมีความรู้สึกไม่พอใจกับความสามารถของตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่สามารถแก้ไขกับปัญหาและสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองได้ รวมทั้งไม่สามารถหาแนวทางในการพัฒนาตนเอง ส่งผลให้นักเรียนเกิดสภาวะความเครียดและกดดัน มีภาวะของโรคซึมเศร้าในนักเรียนบางคน นักเรียนหลายคนจึงหาทางออกด้วยการมาพบคุณครูประจำชั้นและคุณครูแนะแนวเพื่อขอรับคำปรึกษา ในบางกรณีที่มีสภาวะค่อนข้างหนักก็จำเป็นที่จะต้องติดต่อประสานกับหน่วยงานภายนอก เพื่อรับนักเรียนไปดูแลและรักษาต่อไป โดยสภาพปัญหาดังกล่าวยังส่งผลต่อการเรียนรู้และการดำเนินชีวิตของนักเรียนอีกด้วย

จากสภาพปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้ นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความรู้สึกพึงพอใจในความสามารถของตน สามารถควบคุมหรือจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน เกิดการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งสามารถตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนได้

## สมมติฐานในการวิจัย

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีพลังอำนาจในตนเองเพิ่มขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

## คำถามการวิจัย

1. ผลของแบบวัดพลังอำนาจในตนเองทั้ง 4 ด้าน คือ ความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ การยอมรับและตระหนักในตนเอง ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง การกำหนดชีวิตตัวเอง การพัฒนาตนเอง การเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง อยู่ในระดับใด

2. ให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้หรือไม่

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

## ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยในครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงระดับพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

## ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 กลุ่ม 2 จำนวน 14 โรงเรียน มีนักเรียนจำนวนทั้งสิ้น 11,161 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยนำมาเพื่อศึกษาพลังอำนาจในตนเอง เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 จำนวน 11,161 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยพิจารณาจากนักเรียนที่มีคะแนนพลังอำนาจในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 8 คน  
ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น	ได้แก่	การให้คำปรึกษากลุ่ม
ตัวแปรตาม	ได้แก่	พลังอำนาจในตนเอง

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พลังอำนาจในตนเองของนักเรียน หมายถึง การแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน ต่อการมีความสามารถในการควบคุมจัดการปัจจัยต่าง ๆ พร้อมทั้งรับรู้ถึงปัญหาที่แท้จริงและพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพ อันนำไปสู่แนวทางการแก้ปัญหา เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยที่องค์ประกอบของพลังอำนาจในตนเองประกอบด้วย 4 ดังนี้

1.1 ความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ (Sense of Mastery) หมายถึง การที่นักเรียนรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง พร้อมต่อการเผชิญสถานการณ์ปัญหา และสามารถควบคุมตัวเองให้ทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมาย โดยเรียนรู้จากสถานการณ์ปัญหาและประสบการณ์ที่มีอยู่เดิม เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

1.2 ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง (Sense of Satisfaction) หมายถึง การที่นักเรียนมีความรู้สึกทางบวกต่อตนเอง เชื่อในความสามารถของตนเอง มีความมั่นใจและมีกำลังใจในการเรียนและการทำงาน ส่งผลให้การเรียนและการปฏิบัติงานประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

1.3 การพัฒนาตนเอง (Self - Development) หมายถึง การที่นักเรียนรู้สึกมีพลังใจสามารถหาแนวทางหรือวิธีการในการพัฒนาตนเอง เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่สิ่งที่ดี เหมาะสม และถูกต้องมากขึ้น

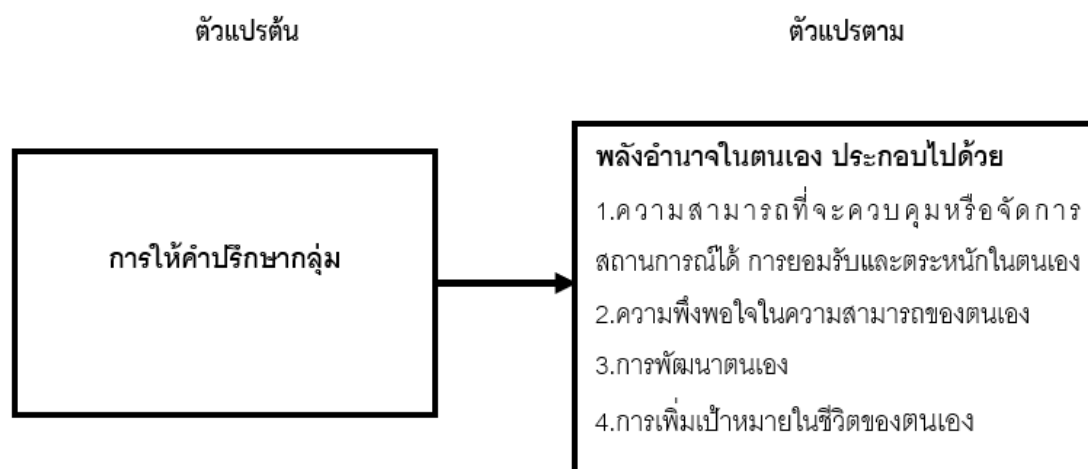


1.4 การเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง (Sense of Purpose in life) หมายถึง การที่นักเรียนเกิดการยอมรับนับถือตนเอง เห็นคุณค่า เข้าใจความหมายในชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจน ซึ่งนำไปสู่การตั้งเป้าหมายในชีวิตของตน

2. การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลที่ประสบปัญหาหรือต้องการได้รับความช่วยเหลือในเรื่องๆเดียวกันหรือสภาพปัญหาที่พบคล้ายคลึงกัน โดยผ่านกระบวนการการให้คำปรึกษาและนำเทคนิคกระบวนการในการให้คำปรึกษาเข้าไปช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเองได้ โดยขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบไปด้วย ขั้นเริ่ม ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีกรอบแนวคิดดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง
  - 1.1 ความหมายของการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง
  - 1.2 องค์ประกอบของพลังอำนาจแห่งตน
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 2.1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
    - 2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
    - 2.1.2 จุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม
    - 2.1.3 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. แนวคิดทฤษฎีที่นำมาใช้ในงานวิจัยนี้
  - 3.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
    - 3.1.1 ธรรมชาติมนุษย์ของทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
    - 3.1.2 เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
    - 3.1.3 บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
    - 3.1.4 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
    - 3.1.5 เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
  - 3.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์บุคคลและองค์ประกอบ
    - 3.2.1 ธรรมชาติมนุษย์ของทฤษฎีวิเคราะห์บุคคลและองค์ประกอบ
    - 3.2.2 เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์บุคคลและองค์ประกอบ
    - 3.2.3 บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีวิเคราะห์บุคคลและองค์ประกอบ

3.2.4 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีวิเคราะห์บุคคลและองค์ประกอบ

3.2.5 เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีวิเคราะห์บุคคลและองค์ประกอบ

3.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

3.3.1 ธรรมชาติมนุษย์ของทฤษฎีเผชิญความจริง

3.3.2 เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

3.3.3 บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

3.3.4 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

3.3.5 เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

3.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

3.4.1 ธรรมชาติมนุษย์ของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

3.4.2 เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

3.4.3 บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

3.4.4 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

3.4.5 เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองและการให้คำปรึกษากลุ่ม

## 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังอำนาจในตนเอง

### 1.1 ความหมายของพลังอำนาจในตนเอง

ในพลังอำนาจในตนเองนั้นมีผู้วิจัยและนักศึกษานำมากกล่าวถึงกันอย่างมาก ซึ่งมีการให้คำอธิบาย แนวคิด และความหมายไว้หลากหลาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้รวบรวมความหมายของพลังอำนาจในตนเองไว้ดังนี้

Scott-Ikharo (2014, pp. 133) ได้ให้ความหมายว่าเป็นวิธีการในการเพิ่มความรู้สึก ในความสามารถของตนเองด้วยการพิจารณาถึงสภาพที่ทำให้เกิดการสูญเสียพลังอำนาจและจำกัดความรู้สึกสูญเสียพลังอำนาจด้วยการสนับสนุนข้อมูลรายละเอียดที่มีประสิทธิภาพ

Kieffer (1983, pp. 9-10) ได้นิยามความหมายของพลังอำนาจในตนเองไว้ว่า พลังอำนาจในตนเองคือแนวทางช่วยเหลือบุคคลที่มีความเสียอำนาจให้เกิดการรับรู้ถึงปัญหาที่แท้จริง และพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาของตนเองได้

Rodwell (1996, p. 306) กล่าวว่า พลังอำนาจในตนเองนั้นเป็นวิธีการของความสามารถที่จะส่งผ่านอำนาจจากบุคคลหรือกลุ่มคน ไปสู่ผู้อื่น การให้การช่วยเหลือ ซึ่งกระบวนการนั้นประกอบไปด้วย ความรับผิดชอบและอำนาจ การมีอิสระในการเลือกและการให้อำนาจ

ชนิษฐา สุรเดชาวุธ (2553, น. 15) กล่าวว่า พลังอำนาจในตนเองนั้นเป็นการสร้างอำนาจจากภายในตัวบุคคล โดยการให้บุคคลค้นพบความต้องการของเขาเองให้สามารถพัฒนาทักษะและเกิดความรู้สึกมั่นใจในการจัดการแก้ไขปัญหาตัวของเขาเอง

เนตรนิภา จันตระกูลชัย (2557, น. 24-25) กล่าวว่า พลังอำนาจในตนเองเป็นวิธีการทางสังคมที่เป็นลักษณะเฉพาะบุคคล โดยเน้นพฤติกรรม ส่งเสริมให้มนุษย์มีพลังอำนาจเข้าใจและคำนึงถึงปัญหาที่เกิดขึ้น และสามารถดำเนินการแก้ไขโดยใช้ความรู้ ความสามารถของตนเองซึ่งจะส่งผลให้มนุษย์สามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตและมีการวางแผนพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพ

เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์ (2561: 12) กล่าวว่า พลังอำนาจนั้น เป็นกระบวนการภายในที่ช่วยเสริมสร้างและพัฒนาให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถและศักยภาพในการควบคุมปัจจัยต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตจนเกิดแรงผลักดันในตนเองพร้อมต่อการรับรู้ถึงปัญหาที่แท้จริง และพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเองและแก้ไขปัญหาของตนเอง

จากความหมายของพลังอำนาจในตนเองข้างต้นสรุปได้ว่า เมื่อมนุษย์ได้รับการส่งเสริมหรือเสริมสร้างพลังภายในจิตใจ จะส่งผลทำให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกเชื่อมั่นตนเอง เกิดความกล้าที่จะวางแผนในการแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น รวมทั้งค้นพบความต้องการของตนเอง และทำในสิ่งที่ต้องการได้สำเร็จ

## 1.2 องค์ประกอบของพลังอำนาจในตนเอง

กระบวนการสร้างพลังอำนาจในตนเองนั้นจะช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกเชื่อมั่นในศักยภาพและความสามารถของตนเอง อีกทั้งยังเป็นแรงผลักดันที่ช่วยให้บุคคลมุ่งไปสู่เป้าหมายจนประสบความสำเร็จ จากการศึกษาเอกสารต่างๆที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมองค์ประกอบของการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองจากนักการศึกษาและนักวิชาการที่กล่าวไว้ดังนี้

กิบสัน (Gibson, 1993, pp. 293-294) ได้ศึกษาผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง จากการศึกษาการเสริมสร้างพลังอำนาจของมารดาที่ดูแลบุตรที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง พบว่ากระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง มีองค์ประกอบ 4 ด้าน ดังนี้

1. ความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ หมายถึง การที่บุคคลมีการรับรู้ถึงศักยภาพและความสามารถของตนเอง พร้อมต่อการเผชิญเหตุการณ์ปัญหา และควบคุมตนเองให้สามารถลงมือปฏิบัติจนสำเร็จ โดยอาศัยสถานการณ์ปัญหาและนำความรู้และเหตุการณ์ในอดีตมาผสมผสานเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

2. ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง หมายถึง การที่บุคคลเกิดความรู้สึกทางบวกต่อตัวเอง เกิดความรู้สึกยินดีในผลงานที่เกิดขึ้น รู้สึกมีความรู้สึกมั่นใจและมีพลังใจในการทำงาน ส่งผลให้ตนเองปฏิบัติงานต่างๆ ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

3. การพัฒนาตนเอง คือ การที่มนุษย์สามารถเรียนรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงลักษณะส่วนบุคคลด้านต่าง ๆ เพื่อไปสู่สิ่งที่ดี ถูกต้องและเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

4. การเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง หมายถึง คนเราเกิดความยอมรับนับถือตนเอง เห็นถึงความหมายในชีวิตของตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถที่ตนเองมี มีเป้าหมายในชีวิตเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รวมไปถึงมองเห็นความสำคัญของตน

นอกจากนี้กิบสันยังเชื่ออีกว่า หากมนุษย์มีการรับรู้ถึงพลังอำนาจในตนเองครบทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับสูง ก็จะสามารถดูแลผู้อื่นได้ และส่งผลต่อการมีคุณภาพและความสำเร็จในงานได้ดี แต่ในสภาพการณ์จริงอาจจะเกิดผลลัพธ์ของการเสริมสร้างพลังอำนาจที่พบในรายงานการศึกษาของกิบสัน (Gibson, 1993) ได้แก่การถูกปฏิเสธ ไม่ได้รับการยอมรับ

(Reject) ต้องมีลักษณะของความรับผิดชอบเกินความจำเป็น (Responsibility overload) และไม่ได้รับการสนับสนุนที่เพียงพอ

จากงานวิจัยของ เกศรินทร์ บริบูรณ์ (2559, น. 34) ได้กล่าวถึงพลังอำนาจในตนเองว่า ส่งผลให้ผู้คนเกิดความรู้สึก ความคิด รวมทั้งความเชื่อว่าตนเองมีศักยภาพเพียงพอที่จะไปถึง จุดมุ่งหมายที่ตนเองได้ โดยมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง คือการที่บุคคลมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองเชิงบวก รู้จุดดี จุดบกพร่อง รับรู้ถึงความสามารถและศักยภาพของตนเอง เกิดความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเอง

2. รับรู้ความสามารถตนเอง คือการที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถ มีความมั่นใจว่าตัวเองสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น และวางแผนให้ตนเองเกิดการพัฒนาได้

3. แรงจูงใจในตนเอง คือการที่บุคคลรู้สึกมีกำลังใจ มุ่งมั่นตั้งใจสามารถลงมือทำตามความตั้งใจของตนเอง มีแรงผลักดันในตนเองสำเร็จได้

4. การกำหนดตนเอง คือการที่บุคคลสามารถวางแผนในการดำเนินชีวิต สามารถตัดสินใจเลือกได้ด้วยตนเอง โดยไม่มีผู้อื่นมาบังคับ มีความรับผิดชอบต่อตนเอง

จากการศึกษางานวิจัยและเอกสารข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของพลังอำนาจในตนเอง สรุปได้ว่า พลังอำนาจในตนเองมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ ความสามารถในการจัดการ หรือควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง สามารถพัฒนาตนเองได้ และเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้ ผู้วิจัยจึงได้สร้างความหมายและองค์ประกอบของพลังอำนาจในตนเองตามแนวคิดของ กีบสัน (Gibson, 1993, pp. 293-294)

## 2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 2.1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

#### 2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

เซอร์ทเซอร์ Trotzer (2006, pp. 448-449) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่ม คือ การที่ผู้มาขอรับคำปรึกษา มีความต้องการแก้ไขปัญหาค้ำยกัน อาจจะปรับปรุงตนเองหรือแก้ไขปัญหาร่วมกัน ด้วยการปรึกษาหารือร่วมกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษาร่วมอยู่ด้วย เน้นกลุ่มเป็นศูนย์กลาง สมาชิกมีโอกาสแสดงความรู้สึก ความคิด และยังได้รับฟังความรู้สึกของผู้อื่น

มาเชลเลอร์ Mahler (1969, p. 31) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง การให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติให้เกิดการยอมรับปัญหาของตนเอง โดยพยายามแก้ไขปัญหาก่อนที่

จะเป็นปัญหาที่หนักขึ้น การให้การปรึกษากลุ่มยังจะเป็นวิธีที่ทำให้ผู้มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำความรู้จากกลุ่มมาปรับใช้ในชีวิตของตนเองได้

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2556, น. 80) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มเป็นการที่บุคคลซึ่งมีความคิดที่จะปรับปรุงตนเองมาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษารวมอยู่ด้วย ผู้มาขอรับคำปรึกษาในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความคิดเห็นและความรู้สึกของแต่ละคน เป็นการได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง ถ้าที่จะยอมรับปัญหา และได้หาวิธีในการปรับปรุงและแก้ปัญหาของตนเอง กับทั้งได้ฟังความคิดเห็นหรือความรู้สึกของคนอื่น และได้ตระหนักว่าคนอื่นก็มีความขัดแย้งหรือมีความคิดเห็นเช่นเดียวกัน ไม่ใช่ตนเองเท่านั้นที่มีปัญหา นอกจากนี้ วัชรีย์ ทรัพย์มี (2556, นน. 13-14) ได้กล่าวถึง การให้ปรึกษากลุ่มว่ามุ่งเปลี่ยนความคิดและการกระทำของสมาชิกแต่ละคน สนใจทัศนคติ อารมณ์ และความคิดซึ่งส่งผลต่อการกระทำของสมาชิก จะมีการจัดบรรยากาศภายในกลุ่มให้สมาชิกระบายความรู้สึก แนวคิดของตนออกมา สมาชิกที่เข้ากลุ่มนั้นจะมาด้วยความสมัครใจ

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2557, น. 414) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม คือ รูปแบบการให้คำปรึกษาแก่ผู้รับการปรึกษา ครั้งละหลาย ๆ คน ที่มีความประสงค์ตรงกัน หรือปรับปรุงตนเองร่วมกัน โดยสมาชิกของกลุ่มมีเสรีภาพในการเสนอความรู้สึก และการแสดงถึงอารมณ์ ความคิดที่เกี่ยวข้องกับปัญหา ที่ต้องการแก้ไข และเมื่อได้รับการโต้ตอบจากบุคคลในกลุ่ม ก็ช่วยให้เกิดการสำรวจตนเอง เกิดการยอมรับตนเอง และรับรู้ความรู้สึก ความคิดของผู้อื่น เมื่อผู้มาขอรับการปรึกษาเกิดการทบทวนเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเขาก็จะสามารถแก้ไขปัญหา หรือปรับปรุงตนเองได้

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มคือ กระบวนการช่วยเหลือบุคคลที่ประสบปัญหาหรือต้องการได้รับความช่วยเหลือในเรื่องๆ เดียวกันหรือสภาพปัญหาที่พบคล้ายคลึงกัน โดยผ่านการให้คำปรึกษาและใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาเข้าไปช่วยผู้รับคำปรึกษาให้สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเองได้

### 2.1.2 จุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม

สุซอรุณ วงษ์ทิม (2556, น. 145) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีเป้าหมาย เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาส สำรวจ รู้จัก ยอมรับตนเอง สามารถเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้น สามารถแสดงออก ทางอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมที่เหมาะสม มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ยอมรับผู้อื่น ยอมรับข้อเสนอแนะ มีการแลกเปลี่ยนความคิด ประสบการณ์ช่วยเหลือกัน ก่อให้เกิดวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีศักยภาพ และรับรู้วิธีการปรับตัวในการอยู่รอด



Corey (2013, p. 13) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีดังนี้

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการพัฒนาทักษะที่มีอยู่ของพวกเขาในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคล
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้จากสมาชิกคนอื่นๆ
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการวางแผนส่วนบุคคล
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจผู้อื่น

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม คือการให้คำปรึกษาโดยให้โอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจ รู้จัก ยอมรับตนเอง สามารถเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น มีการแสดงออก ทางความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมที่เหมาะสม มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ยอมรับผู้อื่น ยอมรับข้อเสนอแนะ มีการแลกเปลี่ยนความรู้สึก ประสบการณ์ และได้ช่วยเหลือกัน

### 2.1.3 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม

มาร์ชเลออร์ Mahler (1969, pp. 65-67) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มมีอยู่ทั้งหมด 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การก่อตั้งกลุ่ม (The Involment Stage) สมาชิกในกลุ่มไม่ค่อยกล้าเปิดเผย ไม่แน่ใจ ความสนิทสนมคุ้นเคยหรือความเชื่อใจยังคงอยู่ในขั้นผิวเผิน ในขั้นนี้ให้การปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ สร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม และใช้เวลาปรับมาซึ่งขึ้นอยู่กับสมาชิกในกลุ่ม ถ้ามีความเข้าใจเปิดเผย และจริงจังก็จะใช้เวลาสั้นๆ แต่ถ้าสมาชิกยังรู้สึกไม่ค่อยไว้วางใจในกลุ่ม ไม่กล้าเปิดเผยตนเอง ผู้ให้การปรึกษาจะต้องใช้เวลาชี้แจงและสร้างบรรยากาศที่น่าพอใจพอสมควร ซึ่งผู้ให้การปรึกษาไม่ควรใช้วิธีบังคับหรือเร่งเวลา

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นการเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม (The Transitional Stage) ขั้นนี้กลุ่มจะดีขึ้นบ้าง สมาชิกเข้าใจจุดมุ่งหมายในการเข้ากลุ่มมากขึ้น ต้องการที่จะช่วยเหลือปรึกษาหารือร่วมกัน แต่อาจจะมีกังวล มีความตึงเครียด เกิดขึ้นได้ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาต้องชี้แจงให้สมาชิกรับทราบถึงรูปแบบของกลุ่มว่าแตกต่างจากกลุ่มทั่วไป สมาชิกแต่ละคนจะต้องอธิบายปัญหาส่วนตัวของตนเองอย่างเปิดเผย ซึ่งทำให้เกิดประโยชน์แก่ทุกคนในกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 3 การดำเนินการ (The Working Stage) ความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น จะเริ่มมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน พร้อมทั้งจะเปิดเผยตนเอง อภิปรายปัญหาของตนเองตามความเป็นจริง สมาชิกร่วมกันปรึกษาหารือแก้ปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน



โดยบุคคลจะสำรวจตนเอง ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแจ่มแจ้ง รู้ถึงแนวทางการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นยุติการให้การปรึกษา (The Ending Stage) จะขึ้นอยู่กับสมาชิกในกลุ่ม ถ้าแต่ละคนเกิดความเข้าใจในปัญหาด้วยตนเองแล้ว และหาวิธีแก้ไขปัญหาพร้อมที่จะนำไปปฏิบัติ โดยสมาชิกแต่ละคนเกิดความพอใจไม่ติดค้างในสิ่งใด ก็สามารถยุติการให้การปรึกษากลุ่มได้ แต่ถ้าสมาชิกคนใดคนหนึ่งยังรู้สึกติดค้าง สมาชิกในกลุ่มจะต้องทำให้เกิดความกระจ่างให้ได้จึงจะยุติการให้การปรึกษาได้

ทิพย์วรรณ (2536, นน. 252-254)กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มมี 5 ขั้น ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเริ่มการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษา เพื่อให้เกิดความอบอุ่น มีความรู้สึกเป็นอิสระและกล้าเปิดเผยตนเอง ผู้ให้การปรึกษาต้องอธิบายวัตถุประสงค์ ข้อตกลงร่วมกัน บทบาทของผู้ให้การปรึกษา บทบาทของสมาชิกกลุ่มหรือผู้รับการปรึกษา ตลอดจนสนับสนุนให้สมาชิกภายในกลุ่มเล่าปัญหาและความคับข้องใจออกมา

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นสำรวจปัญหา เป็นขั้นที่ผู้รับการปรึกษาระบายความรู้สึกและความคับข้องใจ ตลอดจนปัญหาต่างๆ โดยผู้ให้การปรึกษาทำหน้าที่เอื้ออำนวยเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจจุดมุ่งหมายและปัญหาต่าง ๆ ของเขา โดยผู้ให้การปรึกษาจะใช้ทักษะในการให้คำปรึกษาอย่างเหมาะสม

ในตอนที่ 3 ขั้นการดำเนินงาน เป็นช่วงตัดสินใจและลงมือปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหา การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการเลือกอย่างเหมาะสมที่เกิดจากความรับผิดชอบ ขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษามักใช้การแก้ปัญหาและวิธีเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกเลือกวิธีในการปฏิบัติเพื่อการแก้ไขปัญหาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ขั้นตอนที่ 4 ในประเมินผล เป็นขั้นที่ผู้ให้การปรึกษาประเมินผลสมาชิกภายในกลุ่มว่าเขาสามารถลงมือปฏิบัติเพื่อการแก้ไขปัญหา การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและตัดสินใจเลือกอย่างเหมาะสมมากน้อยเพียงใด ถ้าดูตามจุดประสงค์ของการให้การปรึกษากลุ่มกล่าวคือ ผู้รับการปรึกษาสามารถสำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง และสามารถลงมือปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมเพื่อไปสู่ขั้นการยุติการให้การปรึกษา หรืออาจ มีการส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านเพื่อช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาต่อไปในกรณีจำเป็น

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นยุติการให้การปรึกษา เมื่อสมาชิกบรรลุเป้าหมายแล้ว คือสมาชิกเริ่มมีการสำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง และสามารถลงมือปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ตามแนวทางที่พึงปรารถนา ซึ่งในขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษาจะต้องใช้ทักษะในการปฏิบัติให้การปรึกษาที่ถูกต้อง ซึ่งดูจากความพร้อม ของผู้รับการปรึกษาประกอบ จากนั้นจึงติดตามโดยวิธีการต่างๆ เช่น สัมภาษณ์ การใช้แบบสอบถาม เป็นต้น

สรุปได้ว่า กระบวนการขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ กระบวนการที่มีทั้งหมด 5 ขั้นตอนคือ การสร้างสัมพันธภาพ การสำรวจปัญหา การเข้าใจปัญหา การกำหนดวิธีการแก้ไขปัญหา และการสรุปหรือยุติ โดยวิธีทั้ง 5 ขั้นตอนนี้ จะมีการนำเทคนิคการให้คำปรึกษาต่างๆ ช่วยในกระบวนการให้คำปรึกษา

### 3 แนวคิดทฤษฎีที่นำมาใช้ในงานวิจัยนี้

#### 3.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

##### 3.1.1 ธรรมชาติมนุษย์ของทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ทฤษฎีนี้เกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ ทฤษฎีนี้ ยังคงเป็นทฤษฎีหลักเรื่อยมาของแนวคิดจิตบำบัดกลุ่มการรู้คิดหรือ ความคิด และพฤติกรรม ทฤษฎีนี้มีแนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ในประเด็นที่สำคัญพอสรุปได้ 4 ประการ ต่อไปนี้

1.1 มนุษย์สามารถที่พัฒนาโครงสร้าง การรู้ความคิดของตนได้ สามารถวิเคราะห์ค่านิยมที่ตนยึดถือ สามารถตัดสินใจและปรับเปลี่ยน ค่านิยมของตน เพื่อการมีพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมยิ่งขึ้นได้

1.2 มนุษย์เกิดมาพร้อมกับการมีศักยภาพ มีเหตุผล แต่บางคนเป็นผู้ที่ไม่มีเหตุผล เนื่องจากเขามีเหตุการณ์ชีวิตในอดีตที่ไม่ค่อยมีเหตุผลมาตั้งแต่เมื่อยังอยู่ในช่วงเด็ก รวมไปถึงชีวิตในตอนนี้ก็ยังคงดำเนินไปอย่างผิด เนื่องจากอารมณ์และเหตุผลของมนุษย์เกี่ยวข้องกัน มนุษย์ที่ไร้เหตุและผลจึงชอบมีความรู้สึกที่เป็นด้านลบด้วย เช่น รู้สึกท้อแท้ ลึกลับ รู้สึกไร้ค่า รู้สึกกังวลเกลียดชัง มีความทุกข์โหมก และเกิดภาวะซึมเศร้า เป็นต้น ส่วนมนุษย์ที่มีเหตุผลก็จะมีความรู้สึกที่เหมาะสม เช่น มีความสดชื่นรื่นเริง มีความสุขกายสุขใจ และมีความกระตือรือร้น มีชีวิตตนเองมีชีวิตชีวา เป็นต้น

1.3 บุคคลที่เป็นคนที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล การที่มนุษย์มีความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม มักมีสาเหตุมาจากการมีพฤติกรรมความเชื่อที่ไร้เหตุผล หากบุคคลรับรู้การคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น และลดละการคิดอย่างไร้เหตุผลลง ก็จะนำไปสู่การเป็นผู้มีเหตุผล มีอารมณ์ และมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น และมี โอกาสมีความสุขและประสบความสำเร็จ

พีชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561, นน. 194-195) กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณา อารมณ์ และพฤติกรรม มีแนวคิดที่เกี่ยวกับธรรมชาติบุคคล ดังต่อไปนี้

1. มนุษย์เกิดมาพร้อมกับกระบวนการคิด 2 แบบ คือ การคิดที่สมเหตุสมผล (Rational Thinking) หรือการคิดแบบตรงไปตรงมา กับ การคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational Thinking) หรือการคิดอ้อมค้อม

2. บุคคลมีการรับรู้ในเกิดอารมณ์ของตนเอง ความคิดไม่สมเหตุสมผล ความเชื่อ ค่านิยม และเจตคติที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ที่ปรับไม่ได้โดยตรง

3. บุคคลทุกคนมีความคิดมีเหตุผลที่จะปกป้องรักษาตนเอง การสร้างความสุข การรัก การเข้าร่วมกลุ่มกับคนอื่น การเติบโต และการประสบความสำเร็จ และคนเรามีแนวโน้มในการทำร้ายตนเอง มักหลีกเลี่ยงที่จะคิด การผัดวันประกันพรุ่ง การทำสิ่งผิดพลาดซ้ำซาก การขาดความมุ่งมั่นอดทน มีความต้องการสมบูรณ์แบบ และการหลีกเลี่ยง มนุษย์เป็นแค่คนธรรมดา ก็ต้องทำผิดพลาดได้ ในขณะที่เดียวกันก็สามารถ เรียนรู้ทักษะอยู่อย่างมีความสงบได้ด้วยตัวเอง คนเราสามารถพูดกับตัวเอง วิเคราะห์ตนเองได้ และอยู่ได้ด้วยตัวเอง เราจะเกิดความยุ่งยากในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและอารมณ์ เมื่อเกิดชอบอะไรขึ้นมา เช่น ต้องการการยอมรับ ความรัก และความสำเร็จ เมื่อไม่ได้แบบที่คิดก็คิดในด้านลบแทน

4. มนุษย์เรา มีแนวโน้มในการเป็นตัวของตัวเองและมีแนวโน้มในการพัฒนา แต่มักจะถูกหยุดยั้งด้วยความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และถูกดึงดูด้วยแบบแผนการยอมรับต่อตนเอง ตามที่ได้รับรู้มา

5. การกระทำของคนเรานั้นเกิดจากความเชื่อที่เชื่อมั่นเกี่ยวกับตน คนอื่นและโลก การกระทำที่เป็นประโยชน์มันเกิดมาจากความมีเหตุผล ส่วนการกระทำของคนเราไม่เป็นประโยชน์ มาจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

6. การดำเนินชีวิตที่มีเหตุผลของคนเรานั้น ประกอบด้วย การคิด การรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อให้สามารถประสบความสำเร็จ ส่วนการใช้รูปแบบชีวิตที่ไม่มีเหตุผล ประกอบไปด้วยความรู้สึก กระบวนการคิดและความประพฤตินั้นแนวทางที่ชัดเจนมุ่งหมาย

7. ความคิดและอารมณ์มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด อารมณ์และความคิด มักเกิดขึ้นใกล้ๆกัน เมื่อเกิดการคิดก็จะทำให้เกิดอารมณ์ และเมื่อเกิดอารมณ์ก็จะส่งผลให้การคิด และอารมณ์เกิดกระบวนการในการเฝ้าบอกตัวเอง (Self - talk)

8. การทำงานของคนเราจึงเป็นรูปแบบเป็นองค์รวม (Holistic Functioning) ทั้งด้านการรับรู้การกระทำและความรู้สึก

สรุปได้ว่ามนุษย์มีค่านิยมมีแนวคิดแบบไม่มีเหตุผลและมีเหตุผล โดยอารมณ์ การคิด และลักษณะของมนุษย์มีความเกี่ยวข้องกัน ดังนั้นหากมนุษย์เรียนรู้รูปแบบการคิดอย่างมี

เหตุมีผล และใช้กระบวนการวิเคราะห์อารมณ์ เหตุผลและพฤติกรรม จะส่งผลให้สามารถจัดหรือเอาชนะความเชื่อที่ไร้เหตุผลออกไปได้ และสามารถดำเนินชีวิตอยู่กับความเป็นจริงอย่างมีเหตุผลได้

3.1.2 เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เอลเลียส Ellis (1995, p. 24)กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม มีเป้าหมายอย่างกว้าง ๆ คือ เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่กับความเป็นจริงอย่างมีเหตุผล เป้าหมายสำคัญของการให้การปรึกษาแบบนี้ มีสาระสำคัญ สรุปได้ คือ การสอนให้บุคคลสืบค้น สามารถจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล มาเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึก และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและดีขึ้น ตลอดจนสามารถใช้ชีวิตได้

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561, นน. 195-196)กล่าวว่า เป้าหมายในการให้คำปรึกษาแบบเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม แบ่งเป็น 2 รูปแบบ ดังนี้

1. เป้าหมายทั่วไป คือ การช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาลดปัญหาทางความรู้สึกและอารมณ์ ไม่ทำลายตัวเอง ประสบความสำเร็จในตนเอง (Self - actualized) และมีความสุขมากขึ้น
2. เป้าหมายย่อย ๆ ที่สำคัญ คือ การช่วยผู้รับคำปรึกษาคิดอย่างมีเหตุผลที่ชัดเจน เกิดความรู้สึกที่เหมาะสม มีพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ และเกิดความสำเร็จตามเป้าหมายของการมีชีวิตที่เป็นสุขมากขึ้น ช่วยให้ผู้บุคคลเรียนรู้กับการจัดการที่มีประสิทธิภาพกับความรู้สึกด้านลบ เช่น ความเศร้า เสียใจ คับข้องใจ ซึมเศร้า อาการวิตกกังวล และความรู้สึกไร้ค่า โดยใช้ปรัชญาแบบ REBT ที่มีประสิทธิภาพ

โดยสรุปได้ว่า เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถคิดอย่างมีเหตุมีผล และลดความคิดแบบไม่มีเหตุผลลง ส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษามีการปรับเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมให้เหมาะสมขึ้น เพื่อดำรงชีวิตอยู่กับความเป็นจริงได้

### 3.1.3 บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

บทบาทของผู้ให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เอลเลียตได้กล่าวว่า บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีสาระสำคัญพอสรุปได้ดังนี้ (Corey, 2013, p. 325)

1. ให้ความรู้แก่ผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับความเชื่อในความคิดที่ไร้เหตุผล ซึ่งคนจำนวนมากส่วนหนึ่งยึดถือ
2. กระตุ้นผู้รับบริการให้ค้นหาความเชื่อของความคิดที่ไร้เหตุผลที่สำคัญ ๗ บางประการของเขา ซึ่งก่อให้เกิดการกระทำที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งความคิดความเชื่อสุดโต่ง อาทิ “น่าจะ” “ควร จะ” “ต้อง” และ “ไม่สามารถ” เป็นต้น
3. ทำทนายผู้รับบริการให้คิดอย่างมีเหตุผล
4. สราธิตให้ผู้รับบริการเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะการคิดที่ไร้เหตุผลของเขา
5. สร้างเสริมความตระหนักผู้ให้แก่ผู้รับบริการเกี่ยวกับการคิด การเฝ้าบอกรตนเองอยู่เสมอและการใช้ภาษาของเขา ซึ่งมีผลต่อความเชื่อ ความคิด อารมณ์และความรู้สึก
6. ใช้อารมณ์ขัน และเล่าเรื่องที่จะเพิ่มอารมณ์ด้านบวกในการเผชิญกับความเชื่ออย่างไร้เหตุผลของผู้มาขอรับคำปรึกษา
7. ต้องวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล เพื่อที่จะลดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของผู้มาขอรับคำปรึกษา
8. แสดงให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเห็นว่าความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลใช้ประโยชน์ไม่ได้ และยังคง ก่อให้เกิดความคิด และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอีกด้วย
9. อธิบายให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเข้าใจถึงความเชื่อที่มีเหตุผล มาใช้แทนความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล
10. สอนผู้มาขอรับคำปรึกษาถึงการประยุกต์ใช้วิธีวิทยาศาสตร์ที่จะคิด เพื่อที่เขาจะได้ลดละการมีความรู้สึก อารมณ์ พฤติกรรมและความคิดที่ไร้เหตุผลด้วย
11. สร้างเสริมให้ผู้มาขอรับคำปรึกษายอมรับตามความเป็นจริงที่ว่า ตัวเขารวมทั้งบุคคลอื่นๆ ย่อมสามารถทำผิดพลาดได้
12. ใช้เทคนิคที่ในการช่วยเหลือผู้มาขอรับคำปรึกษา อาทิ เทคนิคด้านการรู้คิด (หรือ เทคนิคทางความคิด) เทคนิคด้านพฤติกรรม และเทคนิคด้านอารมณ์ความรู้สึก

13. ส่งเสริมให้ผู้มาขอรับคำปรึกษานำประสบการณ์และความรู้ที่มีประโยชน์จากการปรึกษาไปใช้ปรับ เปลี่ยนความคิดความเชื่อ พฤติกรรมและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของเขา

สรุปได้ว่า บทบาทหน้าที่ ที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อแบบไร้เหตุผล ทำให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะและความเชื่อแบบไร้เหตุผลของเขา ทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับเปลี่ยนเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมให้เหมาะสม

3.1.4 ขั้นตอนให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา Elis (2004) แบ่งขั้นตอนการให้การปรึกษา ออกเป็น 3 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 การให้การปรึกษาเน้นความเข้าใจ (Cognitive Counseling) ในขั้นแรกนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษายกเลิกความคิดที่ว่า จะเป็นบุคคลที่สมบูรณ์พร้อมทุก ด้าน ถ้าเขาต้องการจะเป็นผู้ที่มีความสุขเพิ่มขึ้นและมีความวิตกกังวลลดน้อยลง ขั้นนี้ใช้เทคนิคการ สอนให้เห็นถึงความแตกต่างเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้และตระหนักอย่างแท้จริง

ขั้นที่ 2 การให้การปรึกษาด้านอารมณ์ (Emotive Counseling) การให้การปรึกษาในขั้น นี้จะสร้างขึ้นเพื่อช่วยเปลี่ยนแปลงระบบค่านิยมของผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิค ต่าง ๆ เพื่อแสดงให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นความแตกต่างระหว่างความจริงกับความหลอกลวง เช่น การแสดงบทบาทสมมุติ เป็นต้น

ขั้นที่ 3 การให้การปรึกษาด้านพฤติกรรม (Behavioral Counseling) การให้การปรึกษา ในขั้นนี้จะสร้างขึ้นเพื่อช่วยพัฒนาให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนารูปแบบของความคิดและการประพฤติ ของตนเมื่อได้ตระหนักถึงความผิดพลาดของพฤติกรรมและความคิดในอดีต เทคนิคที่นำมาใช้ใน ขั้นนี้อาจใช้เทคนิคการให้การบ้าน การแสดงบทบาทหรือพฤติกรรม

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2558) กล่าวว่า กระบวนการให้คำปรึกษาแบบ เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเริ่มให้คำปรึกษาเป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึก อบรม เป็นกันเอง ปลอดภัยสามารถระบายความคิดความเชื่อของตนได้ไม่จำกัด ได้รับการยอมรับ เอื้อต่อบุคคล ได้รับความเห็นอกเห็นใจแบบจริงใจ รวมทั้งให้เกียรติซึ่งกันและกัน

2. ขั้นการให้คำปรึกษา ภายหลังจากที่ผู้ให้คำปรึกษาทราบปัญหาของผู้มารับ คำปรึกษาแล้ว จากนั้นจะปฏิบัติตาม 4 ขั้นตอน ดังนี้



2.1 ชี้แจงให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาตระหนักถึงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง ช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเข้าใจถึงเหตุผลของการมีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล โดยชี้ให้เห็นถึงเหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A : Activating Event) ความคิดความเชื่อ (B : Belief) และผลที่เกิดขึ้น (C: Consequence) รวมทั้งช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะจำแนกแยกแยะระหว่างความเชื่อที่สมเหตุ สมผลและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2.2 กระตุ้นให้ผู้มาขอรับคำปรึกษารับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงแก้ไข ปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตน ซึ่งมีสาเหตุจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2.3 ช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาโต้แย้ง (D :Disputation) เพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล และปรับเปลี่ยนมาเป็นความเชื่อหรือความคิดที่มีเหตุผล ซึ่งเป็นเหตุมาจากการโต้แย้ง (E : Effect) โดยใช้วิธีการให้ความช่วยเหลือแบบนำทาง และนำเอาวิธีการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ อธิบาย ชี้แจง และสอน เป็นต้น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ที่จะคิด และเชื่ออย่างมีเหตุผล

2.4 ช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาคงความเป็นบุคคลที่มีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล ทั้งในปัจจุบันและต่อเนื่องเรื่อยไปในอนาคต รวมทั้งกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาปรัชญาใหม่ ในการดำเนินชีวิตของตนตามความเป็นจริง อีกทั้งมีเหตุผล โดยเป็นการสร้างเสริมให้เกิดความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม (F: Feeling)

3. ขั้นตอน เพื่อประเมินการพัฒนาและเพื่อให้ผู้มาขอรับคำปรึกษา รู้จัก การวางแผน และกำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เผชิญอยู่และที่อาจจะเกิดขึ้นในวันข้างหน้า โดยหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา ดังนี้

3.1 แสดงให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่า ผู้รับคำปรึกษาสร้างความเป็นปอดให้กับตนเอง อย่างไร โดยช่วยทำให้เกิดความเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรม ค่านิยม ความเชื่อ รวมทั้งเจตคติต่าง ๆ

3.2 เผชิญหน้ากับผู้รับคำปรึกษาด้วยการพูดคุยให้คล้อยตาม ให้ยอมรับตั้งแต่แรก โดยปราศจากข้อกังขา ว่าผู้รับคำปรึกษาถูกสวมความคิดและความเชื่อเหล่านั้นมาไว้ในตัวเอง ตลอดเวลา โดยไม่ได้มีการตรวจสอบข้อเท็จจริง

3.3 เชิญชวนผู้รับคำปรึกษาหาสิ่งต่างๆทำเพื่อลดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โดยพยายามปรับปรุงความเชื่อ ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โดยไม่ประเมินตนเองและการกล่าวโทษตนเอง

3.4 สอนผู้รับคำปรึกษาให้หลีกเลี่ยงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ในอนาคต และปรับเปลี่ยนมาใช้ความคิดที่มีเหตุผลมีผลแทน เมื่อวันหนึ่งจะต้องเผชิญกับปัญหาในวันข้างหน้าอีกด้วย

3.5 ใช้เทคนิคทั้งด้านอารมณ์ การรู้คิด รวมไปถึงลักษณะต่างๆ เช่น การมอบหมายงาน การตั้งคำถามให้คิด และการลงมือทำสิ่งใหม่ ๆ

3.6 แสดงบทบาทเป็นครูกับผู้รับคำปรึกษาด้วยการหลีกเลี่ยง ที่จะเพิ่มแนวโน้มนในการพึ่งพาผู้ให้คำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา โดยการแยกให้ออกระหว่างการยอมรับกับ ความอบอุ่น และให้การสนับสนุนผู้รับคำปรึกษาในสิ่งที่ถูกต้อง โดยช่วยเหลือ ส่งเสริมให้กำลังใจและอยู่เคียงข้างผู้มาขอรับคำปรึกษาด้วยความเต็มใจ

3.7 การสร้างความสัมพันธ์ด้วยการยอมรับโดยที่ไม่ใส่ใจในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษา แสดงออกมาอย่างไม่พึงประสงค์ เพื่อเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดเผยตนเอง และมีความเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง

3.8 หลักของการให้การปรึกษา โดยไม่ใช้การแสดงความคิด ความรู้สึกแบบอิสระเกินไป (Free-association) การวิเคราะห์ความฝัน (Dream analysis) การเล่าเรื่องราวที่ผ่านมา (Past History) และวิธีการอื่น ๆ ที่ทำให้ใช้เวลานานในการให้คำปรึกษา

3.9 แสดงความกระตือรือร้นในการสอนรูปแบบทฤษฎี การให้ข้อเสนอแนะในการเผชิญกับปัญหา การสอนวิธีการตรวจสอบแนวความคิด และทางออกของปัญหาแก่ผู้รับคำปรึกษา

3.10 จัดเตรียมกลุ่มให้เหมาะสม เพื่อเป็นการช่วยสร้างบรรยากาศให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความสบายใจและมั่นใจว่าจะไม่มีความขัดแย้งภายในกลุ่ม

3.11 ใช้บทบาทผู้นำกลุ่มแบบชี้แนะแนวทางกับผู้รับคำปรึกษาสร้างคำสัญญากับตัวเอง โดยนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่ม นำใช้ในชีวิตประจำวัน และคำนึงถึงความอดทนมุ่งมั่นอย่างมาก ในการมารับคำปรึกษาในครั้งนี้

3.12 จัดเตรียมเครื่องมือให้ผู้รับคำปรึกษาที่จะเกิดความไว้วางใจ ยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขในขณะที่ต้องเผชิญกับปัญหาใหม่ ๆ

สรุปได้ว่า ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ประกอบไปด้วยขั้นตอน 3 ขั้นตอนด้วยกัน ได้แก่ ขั้นเริ่ม ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ โดยขั้นตอนการให้คำปรึกษาทั้ง 3 ขั้นตอนนั้นจะเน้นความรู้ความเข้าใจในเรื่องของเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

3.1.5 เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เทคนิคและกลวิธีการให้การปรึกษาตามทฤษฎีแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ปราบกฏดังต่อไปนี้ (Elis. 2004)



1. ผู้ให้การปรึกษาจะปฏิบัติตนเหมือนนักต่อต้านการโฆษณาชวนเชื่อ โดยจะทำการ เปิดเผย และจะต่อต้านและเผชิญหน้ากับความเชื่อและการพูดด้วยตนเองที่ไม่สมเหตุสมผลของ ผู้รับการปรึกษา
2. ผู้ให้การปรึกษาจะให้กำลังใจ โดยโน้มน้าวจิตใจ หลอกล่อ และออกคำสั่ง ให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าไปเกี่ยวข้องในพฤติกรรม ซึ่งจะกระทำในฐานะเป็นเครื่องมือต่อต้านการโฆษณาชวนเชื่อที่เข้มแข็ง
3. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคทางปัญญา เป็นเทคนิคที่ถูกดึงมาใช้ในการปรับเปลี่ยนความคิดของผู้รับการปรึกษา ส่งผลให้ผู้รับการปรึกษาสามารถขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป และ พัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นแทน ได้แก่ การพูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผล เป็นวิธีที่ผู้ให้การปรึกษา สอนให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนคำพูดของตนเองใหม่ โดยการใช้เหตุผลแทนคำพูดเดิมที่ไม่มีเหตุผล
4. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคทางอารมณ์ เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาอารมณ์ ของผู้รับการปรึกษา ได้แก่
  - 4.1 การจินตนาการให้เกิดการใช้เหตุผลและอารมณ์ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างจินตนาการต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึก และ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง และให้ขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป อันจะเป็นผลให้ เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เหมาะสมขึ้นแทน
  - 4.2 การแสดงบทบาทสมมติ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาลองแสดงบทบาทเป็นผู้อื่น เรียนรู้ถึงอารมณ์ในบทบาทเมื่อเป็นผู้อื่นและเปลี่ยนความรู้สึก ความคิดของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ
  - 4.3 การฝึกการจัดการกับความอาย เป็นวิธีการลดความรู้สึกอายของผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาฝึกผู้รับการปรึกษาให้กล้าที่จะแสดงพฤติกรรมที่ตนรู้สึกอายให้ปรากฏโดยไม่รู้สึกรายอีกต่อไป
5. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคทางพฤติกรรม เป็นเทคนิคที่ปรับพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ยิ่งขึ้น ได้แก่
  - 5.1 การฝึกทักษะ เป็นวิธีการฝึกให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความสามารถในการแสดงออก
  - 5.2 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้การปรึกษา อีกเทคนิคหนึ่งโดยผู้ให้การปรึกษานำผลแห่งกรรมเป็นเงื่อนไขที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการวางเงื่อนไข ผลกรรมที่นิยมใช้ส่วนใหญ่จะเป็นการวางเงื่อนไขโดยการเสริมแรง ซึ่ง

การวางเงื่อนไขโดยให้การเสริมแรงนี้เป็นการฝึกให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และผู้ให้การปรึกษาให้การเสริมแรงเมื่อผู้รับการปรึกษาแสดงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561, นน. 198-200)กล่าวว่า เทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม มีทั้งหมด 3 ด้าน คือ 1) เทคนิคทางการรู้คิด 2) เทคนิคทางอารมณ์ และ 3) เทคนิคทางพฤติกรรม ดังนี้ (Corey, 2013, pp. 297-301)

1. เทคนิคทางด้านทางการรู้คิด ใช้เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ถึงวิธีการแยกแยะระหว่างความเชื่อของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล เพื่อให้ความวิตกกังวลนั้นลดลง มีความสุขเพิ่มขึ้น เทคนิค ทางด้านการคิดที่สำคัญมีดังนี้

1.1 การสอนทฤษฎี A-B-C ของการให้คำปรึกษาREBT (Teaching The A-B-Cs of REBT) เป็นการสอนว่า ผู้มาขอรับคำปรึกษาต้องมีกำลังที่จะเริ่มต้นสิ่งต่างๆ เพื่อที่จะหยุดความคิดที่ไม่ถูกต้องเหล่านี้

1.2 การเกิดความรู้สึกโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Belief) โดยผู้ให้คำปรึกษาจะยกตัวอย่างให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเห็นถึงแนวทางที่จะตรวจหา ความรู้สึก ว่าตนเองต่ำต้อยและ “ความรู้สึกที่ไม่ดี” โดยชี้ให้เห็นความไม่สอดคล้องเชื่อมโยงกันแบบมีเหตุและผล ความสมบูรณ์แบบ และจุดสิ้นสุดของเหตุการณ์และความรู้สึก ความคิดของผู้รับคำปรึกษาเอง

1.3 การสอนในการเผชิญกับการพูดกับตนเอง (Teaching Coping Self-Statement) การสอนให้เห็นถึงความเชื่อที่ไม่มีเหตุไม่มีผล ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาทดลองโต้แย้งความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล โดยลดการพูดทำร้ายตัวเอง

1.4 ให้ความรู้ทางด้านจิตวิทยา (Psychoeducational Method) โดย การสนับสนุนให้ฝึกอย่างหนัก นอกเหนือจากช่วงการทำกิจกรรมให้คำปรึกษา เช่นการเข้าฟังการบรรยาย การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เป็นต้น

1.5 การให้การบ้านโดยฝึกด้านการคิด (Cognitive Homework) ผู้มาขอรับคำปรึกษาจะได้รับการบ้านที่ต้องใช้ความคิด โดยผู้มาขอรับคำปรึกษาจะต้องลองโต้แย้งความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง และใส่ความเชื่อที่มีเหตุผลเข้าไปแทน

1.6 เทคนิคทางด้านอารมณ์ ในการให้คำปรึกษาแบบREBTถือว่าการส่งเสริมกำลังใจผู้รับ คำปรึกษากลุ่มต้องเข้าอกเข้าใจผู้มาขอรับคำปรึกษาอยากจริงจัง

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนั้น จะให้เทคนิคการให้คำปรึกษาด้านการรู้จักคิด ด้านอารมณ์และด้านพฤติกรรม รวมทั้งการเสริมกำลังใจกับผู้มาขอรับคำปรึกษา

### 3.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์บุคคลและองค์ประกอบ

#### 3.3.1 ธรรมชาติมนุษยของทฤษฎีวิเคราะห์บุคคลและองค์ประกอบ

บราวน์และเลนท์ (Brown & Lent, 2000 : 249) กิลลิแลนด์และเจมส์ (Gilliland & James, 1998 : 334) และเจียร์นีย์ ทรงชัยกุล (2533 : 47) ซึ่งเมื่อผนวกแนวคิดเข้าด้วยกัน กล่าวเป็นข้อ ๆ ได้ว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์ ลักษณะบุคคลและองค์ประกอบมีทฤษฎีเกี่ยวข้องกับธรรมชาติมนุษย์ ดังนี้ การแสดงความ

1.1 มนุษย์มีความเป็นปัจเจกบุคคลที่มีแบบแผนคงที่พอสมควร และลักษณะเหล่านี้สามารถวัดได้โดยชัดเจน

1.2 มนุษย์ทุกคนมีความแตกต่างกัน ที่ส่งผลต่อการเลือกงานและอาชีพ เช่น ความถนัด ผลสัมฤทธิ์ บุคลิกภาพ และความสนใจ

1.3 ลักษณะด้านต่าง ๆ ของบุคคลที่สอดคล้องกันเมื่อมารวมเป็นกลุ่ม จะเป็นความสมบูรณ์ของบุคคลนั้น สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อความแตกต่างในปัญหา และการปรับตัวของบุคคล ซึ่งใช้ทำนายผลของพฤติกรรมของบุคคลได้

1.4 แม้ลักษณะด้านต่าง ๆ ของบุคคลจะมีความคงที่พอสมควร แต่บุคคลก็มีความสามารถที่จะพัฒนาตัวเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและงานอาชีพได้

1.5 หากมนุษย์มีลักษณะที่สอดคล้องเหมาะสมกับอาชีพหรืองานที่ทำมากเท่าใด มนุษย์ก็มีแนวโน้มจะพอใจงานและทำงานได้ประสิทธิผลเพิ่มขึ้นเท่านั้น

1.6 มนุษย์บางคนแม้มีศักยภาพ ความฉลาด ความถนัดอยู่ในตัว และความสามารถแต่ก็ใช้สิ่งเหล่านั้นให้เป็นประโยชน์ไม่เต็มที่ จึงสมควรให้ผู้มีประสบการณ์มากกว่ามาเสริมสร้างให้ เขาพัฒนาตนเองให้เหมาะสมแก่งานและนำความสามารถในตัวมาประยุกต์ใช้ในงานให้มากที่สุด

โดยสรุปได้ว่า บุคคลนั้นมักจะมีความเป็นปัจเจกบุคคลที่มีแบบแผนคงที่ และมีความไม่เหมือนกันระหว่างบุคคล ซึ่งบุมนุश्यจะสามารถพัฒนาตนเองต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมและงานอาชีพ จากความรู้จักและเข้าใจตนเอง รับรู้ความสามารถ ความถนัดของตนเอง

### 3.2.2 เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์บุคคลและองค์ประกอบ

ลินช์และมากิ (Lynch & Maki, 1981 cited by Giland & James, 1998 : 332) ได้แบ่งเป้าหมายของการให้การศึกษาแบบวิเคราะห์ลักษณะบุคคล และองค์ประกอบออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1.1 เป้าหมายระยะสั้น (Short - Term goal) คำว่าเป้าหมายระยะสั้นนี้ เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล (2533 : 50) เรียกว่า เป้าหมายเฉพาะหน้า เป้าหมายระยะสั้นหรือเป้าหมายเฉพาะหน้าเป็นเป้าหมายที่มุ่งให้เกิดในช่วงเวลาของการให้คำปรึกษา เป็นการมุ่งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาหยุดการคิดซึ่งจะนำไปสู่การกระทำที่ไร้เหตุผล ไร้ทิศทาง ให้ได้ตระหนักในการลดหรือเลิกพฤติกรรมแบบขาดการควบคุมที่บางที่เจ้าตัวก็ไม่เข้าใจตนเองว่าทำไปเพื่อสิ่งใด จากนั้นให้มาเริ่มต้นทำความรู้จัก ความสามารถ ความถนัด และลักษณะเฉพาะตน ให้มีทักษะแสวงหาข้อมูลจากสิ่งแวดล้อม เข้าทำนอง “คิดใหม่เพื่อกระทำใหม่” และให้ตระหนักได้ว่าเขาจะต้องเริ่มพัฒนาตนด้านทักษะต่างๆเพื่อการตัดสินใจที่มีคุณภาพ แล้วเรียนรู้และฝึกฝนตนเพื่อการตัดสินใจหรือแก้ปัญหาแบบวิทยาศาสตร์

1.2 เป้าหมายระยะยาว (Long - Term goal) เป็นเป้าหมายที่มุ่งให้ผู้รับบริการพัฒนาตนด้านการทำงานได้ตลอดช่วงชีวิต ซึ่งเป้าหมายระยะยาวของการให้การศึกษาแบบวิเคราะห์ลักษณะบุคคลและองค์ประกอบ จะมุ่งไปที่การเปลี่ยนแปลงผู้รับการปรึกษาให้มีศักยภาพในการแก้ปัญหาและการมีชีวิตที่ดีในสังคม โดยบูรณาการทักษะมาสู่การดำรงตนตลอดช่วงชีวิต สะท้อนให้เห็นได้ว่าใกล้เคียงกับจุดมุ่งหมายของการให้การศึกษาแบบไม่นำทางที่มุ่งพัฒนาผู้รับการปรึกษาให้เจริญเติบโตและแก้ปัญหาเองได้ในอนาคต (Giland & James, 1998 : 334)

ซึ่งสรุปได้ว่า เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์บุคคลและองค์ประกอบนั้น สามารถแบ่งเป้าหมายออกเป็นสองระยะด้วยกัน นั่นคือเป้าหมายแบบระยะสั้นและเป้าหมายแบบระยะยาว

### 3.2.3 บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีวิเคราะห์บุคคลและองค์ประกอบ

กิลิลแลนด์ และเจมส์ (Gililand & James, 1998 : 332 - 337) ได้รวบรวมแนวคิดของผู้ก่อตั้งทฤษฎี และนักการศึกษามากมาย ผสมกับแนวคิดของเขาเอง เกี่ยวกับบทบาท

และลักษณะของผู้ให้การปรึกษาแบบวิเคราะห์ลักษณะบุคคลและองค์ประกอบว่ามีอยู่หลายประการ ที่สำคัญมีดังนี้

1. ผู้ให้การปรึกษามีบทบาทเสมือนเป็นผู้ชี้แนะ ผู้ให้ข้อมูล ผู้สอน ผู้ควบคุมดูแล ผู้มีประสบการณ์และความสามารถ โดยพัฒนาทักษะการตัดสินใจ ซึ่งทฤษฎีนี้เชื่อว่าบทบาทดังกล่าวจะช่วยสร้าง ความน่าเชื่อถือและพลังในตัวที่จะจูงใจผู้รับการปรึกษาให้เชื่อในสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาเห็นว่าเหมาะสม

2. ผู้ให้การปรึกษามีบทบาทที่มากกว่าการช่วยแก้ไขหรือช่วยแก้ปัญหา คือต้องมีบทบาทเป็นผู้สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาปรับการใช้ชีวิตให้อยู่ได้อย่างมีความสุขในสภาพแวดล้อมหรืองานของตน ตลอด ทุกช่วงชีวิตด้วยซึ่งปัจจุบันจะเน้นบทบาทการสนับสนุนนี้มาก

3. นอกจากสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาดำเนินชีวิตได้โดยราบรื่นตลอดช่วงชีวิตแล้ว ผู้ให้การ ปรึกษาแบบวิเคราะห์ลักษณะบุคคลและสิ่งแวดล้อมควรสามารถทำหน้าที่ฟื้นฟูสภาพจิตใจ (action therapist) ให้แก่ผู้รับการปรึกษาได้ด้วย โดยคอยติดตามประเมินผู้รับการปรึกษาในการนำแนวคิดไปปฏิบัติตาม

4. ลักษณะที่จำเป็นของผู้ให้การปรึกษาตามทฤษฎีวิเคราะห์ลักษณะบุคคลและองค์ประกอบ ประการหนึ่งคือจะต้องรอบรู้เรื่องอาชีพและสังคม เนื่องจากต้องให้ข้อมูลและความรู้เหล่านี้แก่ผู้รับการปรึกษา ขณะเดียวกัน ต้องสามารถใช้แบบทดสอบทางจิตวิทยาเพื่อแนะนำวิธีการทางอาชีพที่มีแนวโน้มเหมาะสมต่อบุคคลหรือผู้รับการปรึกษาแต่ละรายการ

5. ผู้ให้การปรึกษาตามทฤษฎีวิเคราะห์ลักษณะบุคคลและองค์ประกอบ ต้องสามารถสื่อสารเพื่อให้รู้ถึงจิตใจของผู้มาขอรับการปรึกษา และมีทักษะสามารถจูงใจผู้มาขอรับการปรึกษาให้คิด ด้วยเหตุด้วยผลในการพิจารณาตนเองเปรียบเทียบกับความเป็นจริงในสังคม คือต้องสามารถช่วยให้ผู้รับ การปรึกษามองตนเองและมองโลกด้วยสายตาที่เป็นจริง เพราะเป็นแยก

13

6. ผู้ให้การปรึกษาตามทฤษฎีวิเคราะห์ลักษณะบุคคลและองค์ประกอบยุคใหม่ ต้องมุ่งให้ความสำคัญกับบทบาททำทนายผู้รับการปรึกษาให้ทำสำเร็จให้ได้ในการพัฒนาตนเองตามเกณฑ์มาตรฐานของงาน โดย ใช้กระบวนการเสริมสร้างการคิด ขณะเดียวกันก็มีบทบาทบริหารจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อกระตุ้นปฏิกิริยา ตอบสนองจากผู้รับการปรึกษาอันจะนำไปสู่การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างเหมาะสม

7. ในการช่วยการตัดสินใจของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาแบบวิเคราะห์ ลักษณะบุคคลและองค์ประกอบแบบเก่าจะเน้นบทบาทในการ “ให้ข้อมูล” แต่ตอนนี้จะเน้นส่งเสริมให้บุคคลสืบค้นความรู้และฝึกการหาเหตุผลจากข้อมูลเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจอย่างเหมาะสม

โดยสรุปได้ว่า บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีวิเคราะห์บุคคล และองค์ประกอบนั้นควรจะเป็นเสมือนผู้สอน ผู้ชี้แนะ ผู้ให้ข้อมูล เนื่องจากเป็นการสร้างความน่าเชื่อถือและพลังที่จะสามารถจูงใจผู้รับคำปรึกษาให้ค่อยๆตาม และเน้นส่งเสริมผู้รับการปรึกษาให้สืบค้น ข้อมูลและฝึกทักษะการหาเหตุผลจากข้อมูลเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจอย่างเหมาะสม

### 3.2.4 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีวิเคราะห์บุคคลและ

องค์ประกอบ

ปราณี (2528, นน. 23-26) กล่าวว่า ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์ ลักษณะบุคคลและองค์ประกอบนั้น มี 7 ขั้นตอน ดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพ (Establishing Rapport) ซึ่งเป็นขั้นตอนเริ่มต้นของการให้คำปรึกษานี้เป็นการสร้างความรู้สึกคุ้นเคย ยอมรับ ไว้วางใจ ศรัทธา เชื่อถือ ไปพร้อมๆ กับการทำความเข้าใจในเหตุผลที่ ผู้มาขอรับคำปรึกษารับรู้ถึงปัญหาของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งการสร้างสัมพันธภาพน่าจะจำเป็นมากสำหรับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบลักษณะ บุคคลและองค์ประกอบ เพื่อนำไปสู่การสอนแนวปฏิบัติให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาดำเนิน ตามในขั้นตอนต่อไป

2. ขั้นช่วยให้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม หลังจากที่ได้รับความรู้ปัญหาของผู้รับคำปรึกษาแล้วนี้ สำหรับการให้คำปรึกษาแบบ ลักษณะบุคคลและองค์ประกอบจะมีกระบวนการที่มากกว่าการพบพูดคุยกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและ ผู้มาขอรับคำปรึกษา เพราะต้องมีเรื่องของ “ลักษณะบุคคลและองค์ประกอบ” เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยมาก จึงมีข้อมูลเพื่อให้ได้ลักษณะของบุคคลและองค์ประกอบดังกล่าว โดยมีการดำเนินการดังนี้

- 2.1.การเก็บรวบรวมข้อมูล (Collecting the Data) ตามทฤษฎีนี้ วิลเลียมสัน (Williamson. 1972: 292) ได้ระบุไว้ว่า อาจใช้เครื่องมือได้ 6 ลักษณะด้วยกันคือ

- 2.1.1 ระเบียบสะสม(The Cumulative Record, Case, or Personal File) ทำให้ทราบถึงเรื่องการเรียน สภาพจิตใจและร่างกาย และผลงาน ด้านต่างๆ ซึ่งอาจเป็นข้อมูลในรูปของผลการเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมที่อาจเกี่ยวข้องกับทางกฎหมาย การใช้เวลาว่าง คະแนนการสอบด้านต่างๆ ที่ผ่านมา คະแนนความตั้งใจในการทำสิ่งต่างๆ ฯลฯ ข้อมูลเหล่านี้จัดเป็น ข้อมูลระยะยาว (Longitudinal Record) ที่เป็นตัวแทนบ่งชี้ตัวบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นแนวทางให้ครู นักจิตบำบัด และผู้ให้คำปรึกษาเกิดภาพพจน์นี้ในใจเกี่ยวกับตัวผู้รับคำปรึกษาใน



สิ่งแวดล้อมที่ผ่านมา ซึ่งอาจช่วยให้เข้าใจปัญหาในปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษาได้มากขึ้น และข้อมูลเหล่านี้จะเป็น ประเด็นสำคัญของการสัมภาษณ์พูดคุยกันต่อไป

2.1.2 การบันทึกการใช้เวลา การรวบรวมข้อมูลแบบนี้จะใช้มากในการให้คำปรึกษาแก่ผู้ทำงานหน่วยงานทางด้านอุตสาหกรรมและธุรกิจ ที่จะช่วยให้บุคคลที่มีปัญหาได้เห็นว่าเขาใช้เวลาได้เหมาะสมหรือไม่อย่างไร และเป็นการช่วยให้เขาเห็นว่ามีการกระทำที่สอดคล้องกับเวลา สถานที่ และสถานการณ์หรือไม่

2.1.3 อัตตชีวประวัติ (Autobiography) ข้อมูลจากอัตตชีวประวัติจะ ทำให้เห็นเหตุการณ์ชีวิตในบางช่วง ซึ่งอาจเป็นปัญหาของผู้รับคำปรึกษาที่เด่นชัดขึ้นจากการให้ เขาได้เขียนอัตตชีวประวัติของตน หรือจากที่เขาได้เขียนไว้แล้วนำมาประกอบเพื่อให้เข้าใจผู้รับ คำปรึกษา จะช่วยได้มากสำหรับผู้รับคำปรึกษาที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนว่าไม่มีคุณค่า และไม่ชอบการเผชิญหน้าหรือพบพูดคุยกับผู้ให้คำปรึกษาแบบใกล้ชิด

2.1.4 ระเบียบพฤติกรรม (Anecdotal Records) ข้อมูลจากระเบียน พฤติกรรมช่วยให้เห็นพฤติกรรมเล็กๆน้อย แต่น่าสนใจบางส่วนในชีวิตของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งผู้ บันทึกรู้จักเป็นสมาชิกครอบครัว ครู หรือผู้ดูแลงานบุคลากร ทฤษฎีนี้จะให้ความสำคัญ กับ ระเบียบพฤติกรรมค่อนข้างมากและมักพบบ่อยๆ ว่าพฤติกรรมปัญหาหลายอย่างของผู้รับ คำปรึกษา ที่ค้นไม่พบด้วยแบบทดสอบจำนวนมาก แต่กลับพบในระเบียบพฤติกรรม และทฤษฎีนี้ ยังใช้ประโยชน์จากระเบียนพฤติกรรมโดยนำเหตุการณ์จากระเบียนพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับ ปัญหาของผู้รับคำปรึกษาไปสร้างสถานการณ์สมมติในขั้นตอนวางแผนแก้ปัญหาสำหรับบางราย ด้วย

2.1.5 การทดสอบทางจิตวิทยา (Psychological Tests) ข้อมูลจาก การทดสอบทางจิตวิทยาจัดว่าเป็นจุดที่สำคัญมากจุดหนึ่ง ซึ่ง วิลเลียมสัน ได้ให้ความเห็นไว้ว่าการนำ ผลจากแบบทดสอบ มาร่วมวิเคราะห์มนุษย์ยังเป็นเรื่องที่สมควร และมอร์แลนด์ ได้ระบุเพิ่มเติม จากแนวคิดของวิลเลียมสันว่า เพื่อให้การวิเคราะห์บุคคลมีความสมบูรณ์ตามเป้าประสงค์ของ ทฤษฎีควรใช้แบบทดสอบมากกว่า 1 ชุด เพื่อลดความผิดพลาด

2.1.6 การสัมภาษณ์ (Interview) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า การสัมภาษณ์จะ ช่วย ให้เข้าใจการรับรู้ตนของผู้รับคำปรึกษา และช่วยให้เห็นได้ว่าผู้รับคำปรึกษาคิดว่าผู้คนมองเขา แบบไหน เมื่อผู้ให้คำปรึกษานำมาวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลอื่นๆ

2.2 การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis) เป็นการกำหนดตัวตนของผู้รับคำปรึกษาเป็นด้านๆ จากรายละเอียดแต่ละแหล่ง จะเน้นวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากเครื่องมือรวบรวมข้อมูล 6 ลักษณะที่กล่าวผ่านมา โดยแหล่ง ข้อมูลที่ขาดไม่ได้คือ การดำเนินการทางจิตวิทยา

2.3 การสังเคราะห์ข้อมูล (Data Syntheses) เป็นการนำผลการพิจารณาเอกลักษณ์ผู้รับคำปรึกษาแต่ละด้าน แต่ละส่วนมาผนวกเข้าด้วยกันเป็นกลุ่มก้อน (Unified Structure) เพื่อพิจารณากลุ่มลักษณะเด่น กลุ่มลักษณะด้อย

3. ขั้นวินิจฉัย การวินิจฉัย (Diagnosis) เป็นขั้นตอนต่อจากขั้นช่วยการเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม โดยเมื่อผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและเข้าใจสิ่งแวดล้อมของเขาแล้ว ก็จะช่วยให้ เขาคิดหาเหตุผลว่าตนเองไม่เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมอย่างไร

4. ขั้นวางแผนปฏิบัติ การวางแผนปฏิบัติ (Proposing a Program of Action) เป็นการคิดทางเลือกหลายแนวทางเพื่อแก้ปัญหาหรือขจัดสาเหตุของปัญหาที่ค้นพบในขั้นวินิจฉัย โดยมี การทำนายแนวโน้ม (Prognoses) ผลการกระทำจากสิ่งที่ตนเองเลือก แล้ววางแผนตามสิ่งที่เลือกที่คิดว่าเหมาะสม

5. ขั้นปฏิบัติตามแผน การปฏิบัติตาม เป็นขั้นตอนการช่วยเหลือที่มุ่งให้ผู้รับคำปรึกษานำแผนแก้ไขปัญหา ที่เลือกไว้สู่การปฏิบัติจริง ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาควรมุ่งพัฒนาผู้รับคำปรึกษาเกิดทักษะการคิดหาเหตุผล และพฤติกรรมที่ต้องปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่อาจปรับเปลี่ยนเรื่อยไป ใช้วิธีที่หลากหลายที่คาดว่าจะได้ผลในการนำไปสู่การแก้ปัญหาของผู้รับคำปรึกษา

6. ขั้นส่งต่อเพื่อรับการช่วยเหลือเฉพาะทาง การส่งต่อผู้รับคำปรึกษา (Client Referral) มักใช้ในกรณีที่ค้นพบว่า ผู้รับคำปรึกษามีปัญหาบางประการที่ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง หรือ บุคลากรอื่นจะช่วยให้เหมาะสมกว่า ซึ่งอาจจะเป็นนักกฎหมาย นักจิตบำบัด นักจิตวิทยาคลินิก จิตแพทย์ นักพูด เมื่อได้สอบถามความสมัครใจของผู้รับคำปรึกษา เรียบร้อยแล้วก็ส่งต่อผู้รับคำปรึกษาสู่บุคลากรอื่นที่ช่วยได้เหมาะสมกว่า จะส่งผลให้งานบริการปรึกษา มีความสมบูรณ์ขึ้น

7. ขั้นประเมินผล (Follow up) การคำปรึกษาตามทฤษฎี ลักษณะบุคคลและองค์ประกอบเป็นกระบวนการภายหลังการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาจะติดตามให้แรงเสริม ประเมินพฤติกรรม ตรวจสอบพัฒนาการของผู้รับคำปรึกษาหลังจากนำสิ่งที่เรียนรู้สู่การลงมือปฏิบัติจริง จากการติดตามผลนอกจาก เป็นแนวทางช่วยเหลือผู้รับบริการปรึกษาต่อไป หรือช่วยให้ยุติการให้คำปรึกษาในรายที่ให้ผลน่าพอใจ



ซึ่งสรุปได้ว่า ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีวิเคราะห์บุคคลและองค์ประกอบนั้น ประกอบไปด้วย การสร้างสัมพันธภาพ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม การวินิจฉัย การวางแผนทางการปฏิบัติ การปฏิบัติตามวิธีที่วางไว้ การส่งต่อหน่วยงานภายนอกและการประเมินผลติดตาม

### 3.2.5 เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีวิเคราะห์บุคคลและองค์ประกอบ

ปิยะนุช เผื่อนทอง (2560, นน. 48-49) กล่าวว่า เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตาม ทฤษฎีลักษณะบุคคลและองค์ประกอบ มีดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ (Analysis) เพื่อบ่งชี้ลักษณะของผู้รับคำปรึกษาจากข้อมูล ที่ได้มา โดยการทดสอบหรือการรวบรวมข้อมูลอื่นๆ
2. การสังเคราะห์ (Synthesis) โดยนำรายละเอียดของผู้มาขอรับคำปรึกษา แต่ละส่วนมาผนวกเข้าด้วยกัน จัดเป็นกลุ่มลักษณะแล้วทำให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้หรือเข้าใจ กลุ่มลักษณะดังกล่าวของตัวเอง
3. การวินิจฉัย (Diagnosis) ช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาและที่มา ของปัญหาหรือพฤติกรรมบางประการของผู้รับคำปรึกษา คือ ช่วย使他เข้าใจตัวเองในอดีต และปัจจุบัน (Diagnosis Relates to Past and Present)
4. การทำนายแนวโน้ม (Prognosis) คือการคาดการณ์ล่วงหน้า กับผลอันอาจ เกิดขึ้นจากการปฏิบัติทางเลือกที่คิดไว้ (Prediction of The Future)
5. การแนะนำ (Advising) เป็นการสื่อความคิดของผู้ให้คำปรึกษาสู่ผู้รับ คำปรึกษา ถึงสิ่งที่ควรทำต่อ โดยอ้างอิงความรู้ของผู้ให้คำปรึกษาเป็นเกณฑ์
6. การเสนอแนะ (Suggestion) เป็นการเสนอทางปฏิบัติหลายๆ ทางแก่ผู้รับ คำปรึกษา โดยไม่ระบุว่าเขาควรเลือกทางใด เพื่อช่วยการคิดให้รอบคอบก่อนตัดสินใจ
7. การประเมิน (Evaluation) โดยวิเคราะห์ทางเลือกที่คิดไว้ว่ามีข้อดีและข้อเสียอะไรบ้าง เพื่อนำไปสู่กระบวนการตัดสินใจ เลือกปฏิบัติทางที่ให้ผลดีมากที่สุด ให้ผลเสียน้อย และเป็นการประเมินความก้าวหน้าภายหลังปฏิบัติตามทางเลือกนั้นๆ แล้ว
8. การเสริมกำลังใจ (Assurance) เป็นการคลายความกังวลหรือลดความไม่สบายใจของผู้รับคำปรึกษาด้วยการสื่อสารเชิงบวกและให้กำลังใจ

9. เทคนิคการกระตุ้นเร้าให้ปฏิบัติ (Challenging) เป็นการท้าทายหรือสนับสนุน การปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา โดยอาจใช้คำพูดท้าทายให้มุ่งมั่นกระทำให้ได้ หรืออาจส่งเสริมให้ผู้รับ คำปรึกษากระตุ้นเร้าตนเอง (Self-motivation) ในการพยายามกระทำให้สำเร็จ

10. เทคนิคการให้แรงเสริม (Reinforcement) เป็นการส่งเสริมแนวทางที่ดีของผู้รับคำปรึกษา อาจด้วยการกล่าวชมหรือแสดงสีหน้าบ่งบอกความพอใจเพื่อมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษา ปฏิบัติได้ดีต่อไป

โดยสรุปได้ว่า เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีวิเคราะห์บุคคล และองค์ประกอบประกอบไปด้วยทั้งสิ้น 10 เทคนิค คือ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ การวินิจฉัย การทำนายแนวโน้ม การแนะนำ การเสนอแนะ การประเมิน การเสริมกำลังใจ เทคนิคการกระตุ้นเร้าให้ปฏิบัติ และเทคนิคการให้แรงเสริม

### 3.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

#### 3.3.1 ธรรมชาติมนุษย์ของทฤษฎีเผชิญความจริง

พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561, น. 131) กล่าวว่า ธรรมชาติของมนุษย์ตามหลักของทฤษฎีเผชิญความจริงนั้น ประกอบไปด้วย

1. บุคคลเป็นคนดี มีความสามารถ มีศักดิ์ศรี มีเหตุผล ใฝ่หาใจและเชื่อถือได้ มีความเป็นอิสระ มีความพร้อมที่จะนำตนเองเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างสร้างสรรค์ สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีอิสระ สามารถที่จะเลือกรูปแบบต่าง ๆ ในชีวิตให้กับตนเอง มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองได้เต็มตาม ศักยภาพไปในทิศทางที่เหมาะสมกับความสามารถของตนเองไปสู่การรู้จักตนเองได้

2. มนุษย์ต้องการความรักและการยอมรับ และความเอื้ออาทรจากบุคคลรอบข้าง ต้องการได้รับการยกย่องนับถือ

3. มนุษย์อาจเกิดความวิตกกังวลได้ หากไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่มีความมั่นใจ ขาดวุฒิภาวะ มีความนึกคิดถึงตนเอง และเรื่องในอดีตไม่สอดคล้องกัน และเกิดความรู้สึกไม่มีค่า

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2544, นน. 150-151)กล่าวว่า กราซเซอร์ มีความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ว่า ชีวิตของคนเรามีความต้องการที่สำคัญอยู่ข้อหนึ่งคือ อยากที่จะแสวงหาเอกลักษณ์ identity ของตนเองให้สำเร็จ สิ่งดังกล่าวจะเป็นกลไกให้พฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา ซึ่งการสนองความต้องการของคนเรานั้นจำแนก ได้ 2 แบบหลัก ๆ คือ

1. ต้องการที่จะรักและได้รับความรัก
2. ต้องการที่จะเป็นผู้ที่มีคุณค่าทั้งต่อตัวเราเองและผู้อื่น (สังคม)

กลาซเซอร์ ยังมีความเชื่ออีกว่า ในธรรมชาติของมนุษย์จะมีความสามารถ อยู่ด้วย พลังดังกล่าวจะเป็นตัวกระตุ้นให้คนเราพยายามต่อสู้ฝ่าฟันอุปสรรคให้ได้ เพื่อให้บรรลุถึง ปลายทางของชีวิตคือสุขสบายและร่ำรวยกับความสำเร็จแห่งชีวิตตน แต่มนุษย์มี ศักยภาพของตนเองได้ไม่เท่ากัน จึงทำให้บางคนต้องมีเอกลักษณ์ที่ไม่ประสบ ความสำเร็จหรือเป็น เอกลักษณ์ที่ล้มเหลว (failure identity) ซึ่งมีสาเหตุมาจากบุคคลนั้นขาดความรัก และขาดการ ยอมรับมาเป็นพื้นฐาน จึงต้องหาวิธีการตอบสนองต่อตนเอง บุคคลเหล่านี้จะมีความทรمانที่ จะต้องเผชิญกับความจริง จึงหาทางออกอื่นที่คิดว่าจะตอบสนองตนเองได้ แต่เมื่อเขามีพฤติกรรม ที่ไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงแล้ว พฤติกรรมที่ แสดงออกมาจะมีลักษณะเป็นพฤติกรรมที่ขาด ความรับผิดชอบ (irresponsible behavior) ซึ่งอาจ ออกมาในลักษณะที่ชอບครุ่นคิด เพื่อฝัน ถ้า ร้ายแรงอาจเป็นโรคจิตได้

สรุปได้ว่า ธรรมชาติของมนุษย์นั้นจะมีความต้องการภายในจิตใจ มีความสามารถ มีเหตุผล มีศักดิ์ศรี เชื่อถือและไว้วางใจได้ อีกทั้งมนุษย์ต้องการการยอมรับ ความรัก และความ เอื้ออาทรจากบุคคลอื่น ต้องการได้รับการนับถือ ยกย่องจากบุคคลอื่น

### 3.3.2 เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561, น. 131)กล่าวว่า การพัฒนาทฤษฎีการให้ คำปรึกษาของ Roger เนื่องจากผลของสิ่งที่เคยเกิดขึ้นในชีวิตของเขาในฐานะผู้ให้คำปรึกษา ปฏิสัมพันธ์ของเขากับเพื่อนร่วมงาน เขาเชื่อว่า เป้าหมายของการให้คำปรึกษาควรจะทำให้บุคคล กลายเป็นบุคคลที่ลงตัว/เป็นผู้ที่ยอมรับตนเอง โดย การตระหนักเกี่ยวกับการเติบโตและ ประสบการณ์ของตน การประเมินถูกมองว่าเป็นส่วนหนึ่งของ กระบวนการให้คำปรึกษาการ ประเมินการตระหนักและประสบการณ์ของบุคคลในปัจจุบัน และการมีประสบการณ์ การ เปลี่ยนแปลงของจิตใจทำโดยผ่านสัมพันธภาพที่จริงใจ ยอมรับและเข้าใจกัน ซึ่งรับรู้ได้โดยผู้รับ การให้คำปรึกษา สิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาได้จากการให้คำปรึกษานี้เป็นส่วนหนึ่งของ แนวคิด Roger ใน การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลางมีดังนี้

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและยอมรับตนเองอย่างถูกต้องตามความ เป็นจริง
2. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดรับประสบการณ์ โดยวิเคราะห์อย่าง กว้างขวาง ในแง่มุมต่างๆ ไม่ปกป้องหรือบิดเบือน หากประสบการณ์ที่เผชิญนั้น ๆ ไม่เป็นที่พึง ประสงค์

3. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนตัดสินใจ และมั่นใจในการลงมือปฏิบัติ

4. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความเป็นตัวของตัวเอง รู้สึกมีคุณค่า มีความรับผิดชอบ และมีเหตุผล

5. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกอยากทำสิ่งต่างๆ โดยไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น

6. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความยืดหยุ่น พร้อมทั้งจะปรับปรุงเปลี่ยนแปลง

7. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างสรรค์ตนเองให้เจริญงอกงาม และพัฒนาตนให้มีประสิทธิภาพ ตลอดทั้งมีสุขภาพจิตดี

ปิยะนุช เฟื่อนทอง (2560, น. 34) ได้กล่าวไว้ว่าเป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี มีดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีจิตใจที่เข้มแข็ง มีเหตุผลและตระหนักว่าตนเองนั้นมีทางเลือก หากเมื่อใดก็ตามที่เป้าหมายบรรลุผล บุคคลก็จะมีวินัยนำไปสู่การวาง วัตถุประสงค์แห่งความสำเร็จ

2. ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจและรู้ถึงสิ่งที่ตนต้องการ โดยช่วย ให้ผู้รับคำปรึกษาตรวจสอบตนเอง รวมทั้งสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนและยับยั้ง

3. วางรูปแบบการเลือกให้สอดคล้องกับความเป็นจริง ที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา บรรลุความปรารถนาและความต้องการได้ โดยการวางแผนและแผนนั้นต้องมีความเป็นรูปธรรมและ มีความเฉพาะเจาะจง และการวางแผนจะต้องมีการตรวจสอบพฤติกรรมที่เป็นทางเลือก การตัดสินใจและผล โดยมักจะมีการเขียนสัญญาและมีจุดเน้นที่จะให้บุคคลมีความรับผิดชอบมากขึ้น

ซึ่งสรุปได้ว่า เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงนั้น เป็นการช่วยเหลือผู้มาขอรับคำปรึกษาเข้าใจและยอมรับตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีเหตุผล และมีความรู้สึกอิสระที่จะคิดจะทำโดยไม่ก้าวก่ายสิทธิของบุคคลอื่น

### 3.3.3 บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

Corey (2013, p. 35)กล่าวว่า บุคคลที่ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาต้องทำหน้าที่ของตนอย่างดี สิ่งสำคัญอันหนึ่งซึ่งเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปคือการเป็น แบบอย่างของ ความมุ่งมั่น สมาชิกมักจะเลียนแบบผู้ให้คำปรึกษาไม่ว่าผู้ให้คำปรึกษาจะปรารถนา หรือไม่ก็ตาม ในการทำสิ่ง

นี้ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้มีแนวทางของการวิเคราะห์ตนเองในตัวสมาชิก โดยเป็นแบบอย่างในการวิเคราะห์ตนเอง

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561, น. 131)กล่าวว่า บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง มีดังนี้

1. จะให้ความสำคัญกับเจตคติของผู้ให้คำปรึกษา มากกว่าความรู้ ทฤษฎีหรือเทคนิค ทั้งนี้เชื่อว่า เจตคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษาของ ทะคำปรึกษาจะเอื้อประโยชน์แก่ผู้รับคำปรึกษาในการปรับบุคลิกภาพของตน

2. โดยพื้นฐานแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้ตัวเองเป็นวิธีการในการเปลี่ยนแปลง (Counselor uses mself as an Instrument of Change) ในการพบผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่แสดงท่าทาง หมายความว่า เป็นผู้ให้คำปรึกษา แต่จะสร้างรูปแบบของการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยผู้รับคำปรึกษาเกิด ความเจริญงอกงาม

3. ผู้ให้คำปรึกษา จะสร้างสรรค์สัมพันธภาพของการช่วยเหลือเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีอิสระใน การสำรวจเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิต โดยผู้ให้คำปรึกษาจะไม่แย้ง แต่จะให้การยอมรับ ผู้รับคำปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น ให้เกียรติผู้รับคำปรึกษา ยอมรับว่าเขาก็มีคุณค่า และยอมรับว่าเรื่องราวในอดีตของแต่ละคนเป็นเรื่องมีหลายมิติ ซึ่งมักจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความคิด และการใช้ชีวิตของมนุษย์

4. บทบาทสำคัญในการรับรู้ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไวต่อความคิดและความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา และมีความเห็นอกเห็นใจผู้มาขอรับคำปรึกษาด้วยความเข้าใจ คิดเสมอว่าผู้รับคำปรึกษา มีความรู้สึกอย่างไร หรือคิดอะไร และเกิดประสบการณ์อะไรในสิ่งที่เขารับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมทั้งเหตุการณ์ที่เกิด ในเนนเด็กของเขาเอง หมายความว่า ผู้ให้คำปรึกษาสามารถเข้าถึงโลกของผู้รับคำปรึกษารับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ตลอดทั้งเรื่องราวต่างๆในโลกของผู้รับคำปรึกษา และท้ายที่สุด ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสื่อสารให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ที่ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจ แต่การตัดสินใจใด ๆ นั้น จะต้องเป็นผู้รับคำปรึกษาเอง

5. ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทสำคัญ คือ ให้ความเอาใจใส่ต่อผู้รับคำปรึกษา ซึ่ง Roger เรียกว่า เป็นการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งหมายความว่า ยอมรับผู้รับคำปรึกษาในลักษณะที่เขาเป็นตัวรักษาในฐานะเป็นบุคคลคนหนึ่ง และเข้าใจผู้รับคำปรึกษาโดยมมีการตัดสินใจ พฤติกรรมต่อผู้รับคำปรึกษาในฐานะเป็น ไต ๆ ของเขา

6 ต้องแสดงออกด้วยความจริงใจในการให้คำปรึกษา และต้องมีลักษณะของการมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองสอดคล้องกับประสบการณ์แห่งตน (Congruence) และสามารถ

ทำหน้าที่ต่าง ๆ ในชีวิตได้สมบูรณ์ ซึ่งส่งผลให้ผู้ให้คำปรึกษาจะได้ตอบและมีสัมพันธภาพที่ดีกับ ผู้รับคำปรึกษาในฐานะที่เป็นบุคคลคนหนึ่ง ไม่ใช่เฉพาะการแสดงบทบาทการเป็นผู้ให้คำปรึกษา เท่านั้น คุณสมบัติดังกล่าวของผู้ให้คำปรึกษา ที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รู้จักและ เข้าใจโลกและ สิ่งต่างๆอย่างแท้จริง และพร้อมที่จะสร้างสรรค์ชีวิตให้เจริญงอกงามขึ้น

สรุปได้ว่า บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง จะต้องแสดงออกด้วยความจริงใจในการให้คำปรึกษา วัตถุประสงค์ ความคิดและความรู้สึกของผู้รับ คำปรึกษา และมีความเห็นอกเห็นใจผู้รับคำปรึกษา และรับรู้ถึงเจตคติของผู้ให้คำปรึกษาที่มี

### 3.3.4 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

ปิยะนุช เผื่อนทอง (2560, น. 37) เสนอ 8 ขั้นตอนพื้นฐานในการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบเผชิญความจริง

1. สร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมาย (Make friends / establish a meaningful relationship) ในขั้นตอนแรกพยายามสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มแต่ละคน บุคคล มักเข้ามาเกี่ยวข้อง ในกลุ่มเพราะต้องการจะมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาสามารถ ตอบสนองความต้องการนี้ในระยะแรกของการทำกลุ่ม กระบวนการนี้จะบรรลุได้โดยการที่ผู้ให้ คำปรึกษาคัดเลือกผู้สมัคร เข้าร่วมกลุ่ม โดยการให้สนทนาหรือกิจกรรมเมื่อเข้ามาในกลุ่ม ผู้ให้ คำปรึกษาจะตัดสินใจว่าจะอะไรที่จะ ตอบสนองความต้องการพื้นฐานของสมาชิกโดยใช้คำถามและการ มีปฏิสัมพันธ์อย่างเชี่ยวชาญเน้นพฤติกรรมปัจจุบัน / ถาม คุณกำลังทำอะไรขณะนี้ (Emphasize present behavior/ Ask what are you doing now?) ขั้นตอนที่สอง เน้นกระบวนการของการ เลือกรับ ความสำคัญ ในการใช้ความคิดและการกระทำมากกว่าความรู้สึกเพื่อนำมาสู่ความ เปลี่ยนแปลง ดังนั้นจึงให้สมาชิก เน้นที่พฤติกรรมที่ตนสามารถควบคุมได้ในปัจจุบัน

2. เน้นการกระทำอะไรที่ช่วยให้ได้ตามที่ต้องการ (Stress whether clients actions are getting what they want) เน้นให้สมาชิกตัดสินใจพฤติกรรมของตน และเรียนรู้ว่า พฤติกรรม อยู่ในความควบคุมของตน

3. วางแผนทางบวกที่จะทำให้ดีขึ้น (Make positive plan to do better) เป็น ขั้นตอนที่สำคัญในกระบวนการกลุ่มเกี่ยวข้องกับการวางแผน แนะนำ ช่วยเหลือ และกระตุ้น มี พื้นฐาน อยู่บนการทำ 3 ขั้นตอนแรกได้สำเร็จ แผนการกรทำเป็นของบุคคล แต่สมาชิกกลุ่มและผู้ให้ คำปรึกษา สามารถช่วยให้เกิดประสิทธิภาพ โดยการให้ข้อมูลการช่วยให้เกิดประสิทธิภาพโดยการให้ ข้อมูล การเสนอแนะ เพื่อให้แผนมีศักยภาพยิ่งขึ้น

4. มุ่งมั่นที่จะทำตามแผนทางบวก (Get a commitment to follow positive plan) สมาชิกต้องทำตามแผน ในการที่จะมุ่งมั่น สมาชิกต้องมีความรับผิดชอบในสมาชิกของตน



5. ไม่มีข้อแก้ตัว (No excuses) หลายครั้งที่สมาชิกทำไม่บรรลุตามแผน ที่ได้วางไว้ ในกรณีเช่นนี้ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกเพียงรับรู้ว่าคุณคลั่งเหลว ไม่มีการนำอดีตขึ้นมา พุดรวมทั้งข้อแก้ตัว การยอมรับข้อแก้ตัวทำให้บุคคลในกลุ่มมีความคิดว่าตนเองอ่อนแอ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงและส่งผลให้ไม่สามารถควบคุมชีวิตตนเองได้ แทนการทำสิ่งนี้ โดยช่วยบุคคลวางแผนอันอื่นต่อไป และให้กำลังใจในการพยายามอีกครั้ง

6. ไม่ลงโทษ (No punishment) การลงโทษทำให้เกิดความเจ็บปวดโดยไม่มีวิธีที่จะลดหรือหยุดความเจ็บปวดได้ ไม่ว่าผู้กระทำผิดจะทำอะไรก็ตาม มันเป็นเรื่องตรงข้ามกับการเลือก และการควบคุม และมักทำให้บุคคลมีการกระทำทางลบหรือยอมแพ้ ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เષษิณความจริงเน้นว่าคุณคนที่ไม่ทำตามแผนจะต้องอยู่กับผลที่ติดตตามมาจากพฤติกรรมตนเอง ซึ่งหมายถึงจะไม่ได้ในสิ่งที่ตนต้องการ การตอบสนองแบบนี้พร้อมกับการกระตุ้นกำลังใจจากกลุ่ม มักจูงใจให้บุคคลพยายามอีกครั้ง

7. อย่ายอมแพ้ (Never give up) การเปลี่ยนแปลงมักต้องใช้เวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าผู้รับคำปรึกษากลุ่มมีประวัติของการล้มเหลวที่ยาวนาน ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกที่เปลี่ยนแปลง อย่างช้าๆ มีความพากเพียร ต่อมาความแน่วแน่นนี้เริ่มจะมีในตัวผู้รับคำปรึกษา ทำให้ตระหนักกว่าผู้ให้คำปรึกษาเสมือนเพื่อน ทำให้ผู้รับมาขอคำปรึกษาเต็มใจที่จะพยายามทดลองทำพฤติกรรมใหม่อีกครั้ง และกระบวนการเปลี่ยนแปลงสามารถเริ่มขึ้นได้

จึงสรุปได้ว่า ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเษษิณความจริงแบ่งออกเป็น 8 ขั้น คือ ขั้นสร้างสัมพันธภาพ ขั้นกระบวนการของการเลือก ขั้นตัดสินพฤติกรรมของตน ขั้นวางแผน ขั้นทำตามแผน การไม่มีข้อแก้ตัว ไม่ลงโทษ และไม่ล้มเลิกความตั้งใจง่ายๆ

### 3.3.5 เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเษษิณความจริง

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561, นน. 134-135) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีเป้าหมายที่จะช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและรู้จักตนเองตามความเป็นจริง ดังนั้นเทคนิคที่สำคัญในการให้คำปรึกษานั้น Roger จึงเน้นที่คุณภาพของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งก็คือ ระหว่างผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา เทคนิคดังกล่าวนี้ จะเป็นการแสดงออกและการสื่อสารที่จะสื่อให้ ผู้รับคำปรึกษา ทราบว่า ผู้ให้คำปรึกษายอมรับและเคารพในความเป็นคนที่มีคุณค่าของผู้รับคำปรึกษา เปิดโอกาสให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้เรียนรู้ และได้สัมผัสกับ ความรู้สึกของตนเอง เกิดการยอมรับตนเอง พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเอง ดังนั้นเทคนิคที่สำคัญของการให้คำปรึกษา สามารถจำแนกได้ดังนี้



1. การยอมรับ (Acceptance) โดยให้ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่รับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ของ ผู้รับคำปรึกษา โดยไม่แสดงปฏิกิริยาใด ๆ ออกไป ไม่ให้ความมั่นใจ หรือไม่ท้วงติงแสดงออกด้วยการ พยักหน้าเบา ๆ หรือใช้คำที่แสดงว่าผู้ให้คำปรึกษากำลังฟังด้วยหัวใจ
2. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) ทำให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเข้าใจตัวเองอย่างแท้จริง
3. การทวนคำ (Paraphrasing) จะช่วย ให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้นใน ส่วนของเรื่องราวต่างๆในชีวิตของตนเอง
4. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) นำไปสู่ความเข้าใจตนเอง และ ค่อย ๆ ยอมรับในสิ่งที่เคยปฏิเสธหรือไม่ยอมรับมาก่อน
5. การเงียบและการฟัง (Silence and Listening) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิด เรื่องราวต่าง ๆ ของตนเอง หรือคิดแก้ปัญหาของตนเอง ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษา พร้อมที่จะเล่าเรื่องราว ใคร่ครวญถึงเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเอง ได้คิดโต้ตอบ ได้สัมผัสความรู้สึกที่ แท้จริงในขณะนั้นของตนเอง
6. การใช้คำถาม (Questioning) หากใช้คำถามในแบบปลายเปิด จะช่วย ให้ ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองได้เข้าใจในเรื่องราวของตนเองมากขึ้น ส่วนคำถามปลายปิดนั้น เป็นเพียง ต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาตอบว่า ใช่หรือไม่ใช่ หรือ ยอมรับกับปฏิเสธ หากผู้ให้คำปรึกษาใช้ให้ถูกต้อง ก็จะเกิดประโยชน์

สรุปได้ว่า เทคนิคให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ประกอบไปด้วย การยอมรับ การทวนคำ การทำให้เกิดความกระจ่าง การเงียบและการฟัง การใช้คำถาม

### 3.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

#### 3.4.1 ธรรมชาติมนุษย์ของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

พัชรภาภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561, น. 252)กล่าวว่า ธรรมชาติมนุษย์ตามแนวคิดของ ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

1. มนุษย์ที่เกิดมานั้น ไม่ดีหรือไม่เลว แต่จะเริ่มต้นชีวิตในลักษณะที่ว่างเปล่า
2. มนุษย์เป็นสิ่งที่ชีวิตที่สามารถตอบสนองของสิ่งเร้าต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อม การแสดงออกของบุคคลต่อสิ่งต่างๆรอบตัวจะเรียนรู้ จากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม
3. แสดงออกของบุคคลต่อสิ่งต่างๆรอบตัวจะเรียนรู้ จากการมีปฏิสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อม การเรียนรู้นี้ทำให้ เกิดขึ้นได้โดยการจัดสิ่งแวดล้อมได้เงื่อนไขต่าง ๆ ส่วนการเรียนรู้เดิม สามารถทำให้หมดไปได้ และทำนองเดียวกัน สามารถทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ได้

4. บุคคลควบคุมและปรับเปลี่ยนการแสดงออกของตนเองได้ แม้ว่าจะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของ สิ่งแวดล้อมก็ตาม

การให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมกล่าวถึง ทรรศนะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ที่พอประมวลสรุปได้ 4 ประการ (Degen และ Cristiani, 2019, pp. 88-89) ดังนี้

1. มนุษย์เกิดมาด้วยความว่างเปล่า ไม่ดีหรือไม่เลว กล่าวคือ ในทรรศนะของการปรึกษา แบบพฤติกรรมนิยม ผู้รับการปรึกษาแต่ละคนถือว่าเป็นสิ่งที่สืบเนื่องจากพวกเขามีประสบการณ์กับสิ่งต่างๆ ผู้ให้การปรึกษาจะมองว่าพฤติกรรมทั้งที่ดี และไม่ดีนั้นล้วนความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีศักยภาพในการแสดงออกในพฤติกรรมที่หลากหลายตามสถานการณ์ที่มากกระตุ้นให้เกิดตอบสนองและการเรียนรู้ไม่ใช่ความดีหรือไม่ดีที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด

2. มนุษย์คิดได้อย่างมีเหตุผลและสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ ทรรศนะการมองมนุษย์ในแง่มุมนี้ ให้ความเชื่อถือในมนุษย์ว่า “บุคคลปกติโดยทั่วไปเป็นผู้มีความสามารถ คิดวิเคราะห์ด้วยหลักเหตุและผล และมีความสามารถรับผิดชอบที่ควบคุมการกระทำของตนได้ด้วยตนเอง”

3. มนุษย์สามารถเรียนรู้และสร้างพฤติกรรมขึ้นใหม่ได้ การให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมเชื่อว่า แม้บุคคลจะเคยมีการเรียนรู้และมีพฤติกรรมบางอย่างมาจากอดีต แต่ก็สามารถ เรียนรู้ที่จะสร้างพฤติกรรมใหม่ขึ้นมาได้อีกเสมอ ดังคำกล่าวของเบลคิน (Belkin, 1988: 279)

จึงสรุปได้ว่า ธรรมชาติมนุษย์ตามแนวคิดของทฤษฎี พฤติกรรมนิยมนั้น เชื่อว่า มนุษย์นั้นเกิดมาพร้อมกับความว่างเปล่า สามารถตอบสนองสิ่งเร้าต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมของมนุษย์จะเรียนรู้จากสิ่งต่างๆรอบตัว แม้บุคคลจะเคยมีการเกิดการเรียนรู้และมีพฤติกรรมบางอย่างมาจากอดีต แต่ก็สามารถ เรียนรู้ที่จะสร้างพฤติกรรมใหม่ขึ้นมาได้อีกเสมอ

#### 3.4.2 เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561, น. 252) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม มีเป้าหมายในการให้คำปรึกษา ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษา เกิดลักษณะใหม่ที่พึงประสงค์
2. ผู้มาขอรับคำปรึกษาให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยพูดคุยร่วมกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้มาขอรับคำปรึกษาว่าแก้ไขพฤติกรรมอะไร จะกำหนดเป้าหมายการปรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างไร

3. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้วิธีการใหม่ที่เหมาะสมอย่างยิ่งขึ้น ในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมของตนเองในการดำรงชีวิต และสามารถนำวิธีการเหล่านั้นไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ และมีคุณค่าต่อตนเองในอนาคต

เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ปิยะนุช เพื่อนทอง (2560, น. 50) กล่าวว่า เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ พฤติกรรมนิยม มีดังนี้

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยปรับเปลี่ยน แก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหาให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์

2. เพื่อสร้างสภาพการณ์เรียนรู้ใหม่ที่จะเปลี่ยนแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ของผู้รับคำปรึกษาให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยมีการตกลงร่วมกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาว่าต้องการจะปรับหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอะไร

3. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้วิธีการใหม่ๆ ที่เหมาะสมยิ่งขึ้นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในการดำรงชีวิต และสามารถนำวิธีการเหล่านั้นไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่าต่อตนเองในอนาคต

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า เป้าหมายการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ สามารถนำวิธีการเหล่านั้นไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่าต่อตนเองในอนาคต

#### 3.4.4 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ พฤติกรรมนิยม ผู้ให้คำปรึกษาจะสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษาเป็นลำดับแรก พร้อมทั้งชี้แจง วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความอุ่นใจ ไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษาและ พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ต่อจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะ ดำเนินการขั้นตอนดังนี้

1. การสำรวจปัญหาและระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาจะสำรวจปัญหาด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลให้ได้ครอบคลุมและมีประสิทธิภาพมากที่สุด

2. เมื่อผู้รับบริการระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้แล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาวิเคราะห์ปัญหา โดยนำปัญหานั้นมาวิเคราะห์ในประเด็นต่างๆ

3. เพื่อให้บรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ผู้ให้คำปรึกษาจะพิจารณา เลือกเทคนิคที่เหมาะสมกับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา อธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงลำดับขั้นตอน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจะได้ปฏิบัติได้ถูก

4. ภายหลังจากการดำเนินการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคต่างๆ แล้ว ผู้ให้คำปรึกษา จะต้องประเมินผลการให้คำปรึกษา โดยประเมินผลเป็นระยะๆ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม ของผู้รับคำปรึกษา มีการเก็บข้อมูลพื้นฐานของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งเป็นข้อมูลหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ตามธรรมชาติก่อนจะนำวิธีการหรือเทคนิคใดๆ มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา

5. อนุญาตการให้คำปรึกษา เมื่อการให้คำปรึกษารับรู้เป้าหมายและเป็น ที่พอใจ ของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงการ สิ้นสุดของการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งช่วยเตรียมให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้ คำปรึกษาไปใช้ในสถานการณ์อื่นๆ ในชีวิตประจำวัน

สรุปได้ว่า ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยมนั้น ประกอบไปด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ การสำรวจปัญหาและระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหา วิเคราะห์ ปัญหา เลือกเทคนิคที่เหมาะสมกับปัญหา ประเมินผลการให้คำปรึกษา อนุญาตการให้ คำปรึกษา

#### 3.4.5 เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2558, นน. 113-115)กล่าวว่า เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพฤติกรรมนิยมมีดังนี้

1. การผ่อนคลาย (Muscle Relaxation) เป็นวิธีลด ความเครียด ลดความวิตกกังวล คับข้องใจ ที่ปรากฏออกมาทางกาย เช่น มีอาการมีนศีรษะ ปวดเมื่อย ต้นคอ จุกแน่น หน้าอก อ่อนเพลีย ประหม่า นอนไม่หลับ เช่นนี้จะทำให้เกิดความไม่สงบไม่เกิดอารมณ์เครียด มีหลักการสำคัญ 2 ประการ ได้แก่

2. การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดความวิตกกังวล ได้แก่ ความกระวนกระวาย หวาดหวั่นง่าย หงุดหงิดง่าย ขาดสมาธิ กังวล ฉุนเฉียว ไม่กล้าเผชิญความจริง วิธีการฝึกการผ่อนคลายอย่างเป็นระบบ การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบจะ เริ่มจากการฝึกการผ่อนคลายหรือให้นั่งสบายๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อจนรู้สึกสบาย ต่อจากนั้นจึงให้นึกถึง สิ่งที่ทำให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลอย่างอ่อนๆ ก่อน แล้วค่อยๆ ขยับไปสู่สิ่งที่กลัวหรือวิตก กังวลมากขึ้น หากนึกแล้วทำให้เกิดความกลัวหรือวิตกกังวล

ก็ให้หยุดนึก จากนั้นค่อยฝึกการผ่อนคลาย ต่อเมื่อผ่อนคลายได้แล้วจึงค่อยนึกใหม่ ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนในที่สุดจะหายความวิตกกังวลได้

3. การฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive Training) เพื่อให้ผู้รับการให้คำปรึกษากลับแสดงออกต่างๆ ต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม โดย ไม่เกิดความวิตกกังวล โดยให้ความสำคัญกับความวิตกกังวลที่ได้แสดงออกหรือไม่ได้แสดงออกเป็น สำคัญ บางคนไม่กล้าแสดงออกเพราะกลัวถูกต่อว่า บางคนแสดงออกไปแล้วก็กลัวเขาจะต่อว่า จึง เกิดความวิตกกังวล ดังนั้นการฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อให้แสดงออก ต่อพฤติกรรมใด พฤติกรรมหนึ่งอย่างเหมาะสมทั้งภาษาท่าทางและภาษากาย

#### วิธีการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

1. การใช้ตัวแบบ ด้วยการให้นึกถึงตัวแบบ แล้วสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการฝึก

2. การแสดงบทบาทสมมติ ให้แสดงบทบาทตามสถานการณ์ต่างๆ ที่กำหนด โดยไม่มีการฝึกซ้อมมาก่อน

3. การให้คำแนะนำ เป็นการอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงหรือ ให้ข้อเสนอแนะ

4. การฝึกซ้อมพฤติกรรม ด้วยการให้ไปฝึกซ้อมที่เหมาะสมทั้งทางด้านภาษากายและภาษาท่าทางก่อนที่จะไปเผชิญกับสถานการณ์จริง

5. การเสริมแรงทางบวก ได้แก่ ให้คำชมเชยหรือให้กำลังใจเมื่อถูกต้อง เพื่อเป็นกำลังใจและมีแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม

6. การให้การบ้าน ด้วยการให้ผู้รับคำปรึกษาไปฝึกเพิ่มเติมด้วยตนเอง

4. การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นการแสดงออก 2 ลักษณะต่อไปนี้ คือ การเสริมแรงที่แสดงออกด้วยคำพูด เช่น คำชม คำยกย่อง และการเสริมแรงด้วยท่าทาง เช่น การสัมผัส การกอด การมองตามด้วยความชื่นชม พยักหน้ายอมรับ วิธีการการเสริมแรง มีดังต่อไปนี้

1. ต้องชมต่อหน้า

2. ต้องชมทันที

3. บอกพฤติกรรมที่ชม ด้วยคำชม

4. บอกผลของพฤติกรรมนั้นจะมีผลดีต่อผู้รับคำปรึกษาอย่างไร

5. เมื่อบอกแล้ว ให้หยุดชั่วขณะหนึ่ง แล้วแสดงสีหน้าแสดงความรู้สึกที่รู้สึกชื่นชมด้วยความจริงใจ

6. บอกให้ทำพฤติกรรมนั้นๆ ต่อไป และทำเพิ่มมากขึ้น

7. สุดท้าย หากแต่ะตัวหรือสัมผัสเบาๆ ให้เขามีความรู้สึกว่าเราให้กำลังใจเขา

5. ตัวแบบหรือการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling Technique) เป็นพื้นฐานหลัก ในการบำบัดของบันดูรา โดยพื้นฐานแล้วตัวแบบเป็นเทคนิคหนึ่งที่จะใช้สังเกต พฤติกรรมของมนุษย์ และใช้ประโยชน์จากการสังเกตนั้น การเรียนรู้ว่าตัวแบบกระทำพฤติกรรม อย่างไร และอะไรที่เกิดขึ้นกับตัวแบบ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ประกอบไปด้วย การผ่อนคลาย การลดความรู้สึกอายเป็นระบบ การฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม การเสริมแรง การเรียนรู้จากตัวแบบ

#### 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองและการให้คำปรึกษากลุ่ม

(จิตฤทัย เมธาไสย, 2559) ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อพัฒนาการทำงานเป็นทีมของผู้นำคณะกรรมการสโมสรนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

(ณภาพัช ควรวดี, 2557) การเสริมสร้างพลังอำนาจในวัยรุ่นเพื่อ ลด ละ เลิก การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในชุมชนแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์

(ดวงนภา มิ่งขวัญ, 2560) การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

(ปาริญา ราพา, 2553) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงและใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบต่อนตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น



### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. วิธีการดำเนินการทดลอง
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

### 1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2563 จำนวนทั้งสิ้น 11,161 คน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาเขต 1 กลุ่ม 2 จำนวน 14 โรงเรียน

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาพลังอำนาจในตนเอง คือนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2563 ของโรงเรียนโยธินบูรณะ โรงเรียนราชันนทาคารยสามเสนวิทยาลัย 2 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ และโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 กลุ่ม 2 จำนวน 480 คน ที่ได้มาจากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยการเปรียบเทียบตารางของทาโร ยามาเน่ ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 สำหรับความคลาดเคลื่อนคือ +5% ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก กำหนดโรงเรียนเป็นหน่วยในการสุ่ม จนได้โรงเรียนโยธินบูรณะ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ระดับชั้นละ 1 ห้องเรียน รวมจำนวนนักเรียน 120 คน โรงเรียนราชันนทาคารยสามเสนวิทยาลัย 2 เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ระดับชั้นละ 1 ห้องเรียน รวมจำนวนนักเรียน 120 คน โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ระดับชั้นละ 1 ห้องเรียน รวมจำนวนนักเรียน 120 คน และ



โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ระดับชั้นละ 1 ห้องเรียน รวมจำนวนนักเรียน 120 คน รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 480 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยใช้คำปรึกษาในกลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) โดยพิจารณาจากนักเรียนที่มีคะแนนพลังอำนาจในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 8 คน และสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือเพื่อใช้สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

2.1 แบบวัดพลังอำนาจในตนเอง แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 แบบวัดพลังอำนาจในตนเอง

2.2 การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง

## 3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือวิจัย

แบบวัดพลังอำนาจในตนเอง

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือสำหรับการวิจัย ให้สอดคล้องกับพลังอำนาจในตนเอง โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาข้อมูล เอกสาร บทความ ตำรา ทฤษฎี นิยามศัพท์เฉพาะ รวมไปถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองมาดำเนินการสรุปและเขียนนิยามศัพท์เฉพาะ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดพลังอำนาจในตนเองที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าวิจัยในครั้งนี้

2. ดำเนินการสร้างแบบวัดพลังอำนาจในตนเองตามนิยามศัพท์เฉพาะ

3. ผู้วิจัยนำแบบพลังอำนาจในตนเองที่สร้างเสร็จแล้ว ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบทั้งหมด 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ ดร. อสมมา คัมภีรานนท์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และอาจารย์ภัทร พันธุ์คง หัวหน้างานแนะแนวโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย ดำเนินการตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ข้อคำถาม ภาษาที่ใช้เพื่อให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะในแต่ละด้านที่เป็นรายชื่อ และให้คะแนนความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของแบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

4. นำแบบวัดการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองที่ปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กลุ่ม 2 คือโรงเรียนราชวินิตมัธยม จำนวนทั้งสิ้น 30 คน

5. นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้ (Try out) มาตรวจให้คะแนนแล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination) ผู้วิจัยได้ดำเนินการคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ได้จำนวน 36 ข้อ

6. ผู้วิจัยนำแบบวัดพลังอำนาจในตนเองที่ผ่านเกณฑ์ค่าอำนาจจำแนก มาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดพลังอำนาจในตนเองทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยแบบวัดพลังอำนาจในตนเองมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.93

7. ผู้วิจัยนำแบบวัดพลังอำนาจในตนเองมาปรับปรุงแก้ไข ดำเนินการจัดพิมพ์เป็นแบบฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปเก็บกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะของเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีลักษณะเป็นแบบวัดพลังอำนาจในตนเอง โดยแบ่งออกเป็นทั้งหมด 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง ด้านการพัฒนาตนเอง และด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ลักษณะเครื่องมือเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยใช้มาตราวัดของลิเคิร์ท (Likert Scale)

ตัวอย่าง แบบวัดการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง

**คำชี้แจง** ในนักเรียนอ่านข้อความในแบบสอบถามแต่ละข้อ แล้วตอบตามความเป็นจริงที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด โดยให้นักเรียนขีดเครื่องหมาย  $\surd$  ลงในช่องที่นักเรียน

มากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับนักเรียนมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับนักเรียนมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับนักเรียนปานกลาง
น้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับนักเรียนน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับนักเรียนน้อยที่สุด

ตาราง 1 ตัวอย่างแบบวัดพลังอำนาจในตนเอง

ข้อคำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ความสามารถในการตั้งเป้าหมาย</b>					
1. ฉันมีการวางแผนในการเรียนเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมาย					
<b>ความสามารถในการวางแผน</b>					
12. เมื่อมีภาระงานที่ต้องทำ ฉันสามารถตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนทำอะไรหลัง					
<b>ความสามารถในคิดและการควบคุมตนเอง</b>					
29. ฉันมักจะรู้สึกง่วงหรือเบื่อหน่ายเมื่อต้องนั่งเรียนเป็นเวลานานๆ					
<b>ความสามารถในความเพียรพยายาม</b>					
35. เมื่อได้รับมอบหมายทำงานที่ยากลำบาก ฉันมั่นใจว่าสามารถทำได้					

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน แบบวัดพลังอำนาจในตนเอง โดยมีการกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนไว้ 2 ลักษณะ คือ ข้อความทางบวกและข้อความทางลบ

ข้อคำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ข้อคำถามทางบวก	5	4	3	2	1
ข้อคำถามทางลบ	1	2	3	4	5

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนพลังอำนาจในตนเอง (บุญชม ศรีสะอาด. 2546 : 162 – 163) มีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	การแปลความหมาย
4.51 – 5.00	หมายถึง นักเรียนมีพลังอำนาจในตนเองมากที่สุด
3.51 – 4.50	หมายถึง นักเรียนมีพลังอำนาจในตนเองมาก
2.51 – 3.50	หมายถึง นักเรียนมีพลังอำนาจในตนเองปานกลาง
1.51 – 2.50	หมายถึง นักเรียนมีพลังอำนาจในตนเองน้อย
1.00 – 1.50	หมายถึง นักเรียนมีพลังอำนาจในตนเองน้อยที่สุด

### การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือสำหรับกรวิจัย ให้สอดคล้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง โดยมีขั้นตอนการหาค่าคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

1. ดำเนินการศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสาร ทฤษฎี บทความ นิยามศัพท์เฉพาะ รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง มาดำเนินการสรุปและเขียนนิยามศัพท์เฉพาะขึ้น เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. นำองค์ประกอบที่ได้จากการศึกษามาเป็นกรอบแนวคิดในการสร้างการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
3. ดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
4. นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ผู้วิจัยสร้างเสร็จเรียบร้อยแล้วให้กับผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ ดร. อสมมา คัมภีรานนท์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และอาจารย์นภัทร พันธุ์คง หัวหน้างานแนะแนวโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย ตรวจสอบหาความเหมาะสมทั้งในด้านเนื้อหา รายละเอียดของโปรแกรมการให้คำปรึกษา ภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะในแต่ละด้านเป็นรายชื่อและให้คะแนนความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่สร้างขึ้น
5. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนระดับชั้น

มัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เพื่อทดสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับ ขั้นตอน ระยะเวลาที่ใช้ เนื้อหา ตลอดจนข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง จากนั้นปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

6. นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปดำเนินการกับกลุ่มทดลอง

7. ภายหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยนำแบบประเมินการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง ให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำอีกครั้ง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลหลังการทดลอง

ตัวอย่าง การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง

## ครั้งที่ 2

**เรื่อง**

กราฟเส้น Time Line ชีวิตของฉัน

**เวลาที่ใช้**

1 ชั่วโมง 30 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้สำรวจตนเอง ทั้งในเรื่องของความคิด ความรู้สึกของตนเองต่อเหตุการณ์ในช่วงชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน
2. เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ทบทวนความคิด ความรู้สึกของตนเอง ทั้งที่มีต่อเรื่องราวของตนเองในอดีตจนถึงปัจจุบัน

## 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการส่งหนังสือถึงผู้บริหารโรงเรียนเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. ผู้วิจัยนำแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ไปเก็บกับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2563 ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 กลุ่ม 2 จำนวน 4 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนโยธินบูรณะ โรงเรียนราชินีนาถจารุสามเสนวิทยาลัย 2 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ และโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย จำนวน 480 คน

3. นำแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับกลับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งสิ้น 480 ฉบับ จากนั้นดำเนินการตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดและนำมาวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติ

4. ดำเนินการพิจารณาคัดเลือกนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนพลังอำนาจในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวนทั้งสิ้น 8 คน

5. ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ด้วยการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาใช้ในการทดลอง จำนวนทั้งสิ้น 8 ครั้ง หลังจากการดำเนินการทดลองเสร็จสิ้นลงแล้ว ผู้วิจัยจึงให้สมาชิกกลุ่มทั้งหมดทำแบบวัดพลังอำนาจในตนเองอีกครั้งหนึ่ง เพื่อนำข้อมูลที่ได้เป็นคะแนนหลังเข้าร่วมการทดลอง

6. ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบผลของคะแนนก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง แล้วจึงสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากนั้นอภิปรายผล

## 5. วิธีการดำเนินการวิจัย

ก่อนการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอและได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ SWUEC-G-082/2564E จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้

### 5.1 แบบแผนการทดลอง

แบบแผนการทดลองในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบการวิจัยกึ่งทดลอง โดยดำเนินการวิจัยตามแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design มีแบบแผนการทดลองดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 2 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design

กลุ่มทดลอง	สอบก่อน	ทดสอบ	สอบหลัง
$E_1$	$O_1$	x	$O_2$
$E_1$	แทน	กลุ่มทดลอง	
$O_1$	แทน	การทดสอบก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม	
X	แทน	ชุดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม	
$O_2$	แทน	การทดสอบหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม	

## 5.2 การดำเนินการทดลอง

ในการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ในขั้นก่อนการทดลอง ผู้วิจัยนำแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 480 คน จากนั้นนำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของข้อมูล ตรวจสอบให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดและวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติ จนได้นักเรียนกลุ่มที่มีคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ต่ำกว่า 25 ลงมา จากนั้นนำมาเรียงลำดับจากคะแนนสูงสุดไปต่ำที่สุด เมื่อได้ข้อมูลมาครบถ้วนแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกแบบเจาะจงจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนน้อยที่สุด 8 อันดับแรก และเป็นนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ในขั้นดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยทดลองกับนักเรียนกลุ่มทดลอง ซึ่งผู้วิจัยใช้ระยะเวลาในการทดลองจำนวน 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ณ ห้องให้คำปรึกษา กลุ่มกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน (ห้องแนะแนว) โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร
3. ขั้นหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองทำแบบวัดการพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอีกครั้งหนึ่ง และเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)
4. นำคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองที่ได้จากการทำแบบวัดการพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มทดลอง มาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

## 6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำคะแนนพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มาวิเคราะห์ข้อมูลก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติ ดังนี้

1. วิเคราะห์และตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ดังนี้
  - 1.1 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามและนิยามศัพท์ (Index of Consistency : IOC) ของแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



1.2 หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination) ของแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น รายข้อ มีค่าตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป

1.3 ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient)

2. วิเคราะห์คุณภาพของพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา และเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม และร่วมกับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

3. วิเคราะห์สถิติพื้นฐานของแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ดังนี้

3.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

3.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้สถิติการทดสอบค่าที่แบบไม่อิสระต่อกัน (t-test for dependent samples)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนน (Mean)
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (Standard deviation)
t	แทน	ค่าสถิติ t ที่ใช้พิจารณาใน Distribution
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

#### การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณตามลำดับ ดังนี้

1. ค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานด้านเพศ และระดับชั้นของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง
2. การศึกษาพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
3. เปรียบเทียบพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อน

และหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

### 1. ค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานด้านเพศ และระดับชั้นของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยนำข้อมูลพื้นฐานของแบบวัดพลังในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 จากกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 480 คน มาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานโดยจำแนกตามเพศ และระดับชั้นที่กำลังศึกษา ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตามเพศ และระดับชั้นที่กำลังศึกษา (n = 480)

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน (คน)	ร้อยละ
1.เพศ	ชาย	181	37.71
	หญิง	259	53.95
	LGBT	40	8.34
	รวม	480	100.00
2.ระดับชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 1	134	27.92
	มัธยมศึกษาปีที่ 2	189	39.38
	มัธยมศึกษาปีที่ 3	157	32.70
	รวม	480	100.00

จากตาราง 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 480 คน เป็นเพศชายร้อยละ 37.71 เพศหญิงร้อยละ 53.95 และ LGBT ร้อยละ 8.34 ซึ่งส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ใน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 39.38 รองลงมาคือระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 32.70 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 27.92

## 2. การศึกษาพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อทำการศึกษาลักษณะของพลังอำนาจในตนเอง จำแนกตามรายด้าน และโดยรวม ดังแสดงผลในตาราง 4

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกรายด้าน (n=480)

พลังอำนาจในตนเอง	M	SD	แปลผล
ด้านความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้	3.63	.56	ระดับมาก
ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง	3.75	.61	ระดับมาก
ด้านการพัฒนาตนเอง	3.78	.66	ระดับมาก
ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง	3.77	.64	ระดับมาก
<b>รวม</b>	<b>3.73</b>	<b>.56</b>	<b>ระดับมาก</b>

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีพลังอำนาจในตนเองโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงที่สุดคือ ด้านการพัฒนาตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 รองลงมา คือการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.75 และด้านความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 ตามลำดับ

## 3. เปรียบเทียบพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยนำแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มาตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality) โดยใช้สถิติ Shapiro-Wilk test พบว่า คะแนนพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในกลุ่มทดลอง ก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .44 จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่าคะแนนพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นการแจกแจงแบบโค้งปกติ ซึ่งไม่เป็นที่ฝ่าฝืนข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติการทดสอบค่าที ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำสถิติการทดสอบค่าทีแบบ 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (T-test for Dependent Samples) มาใช้ใน

การทดสอบสมมติฐานการวิจัยในครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลจากแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง และนำคะแนนแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมาวิเคราะห์ข้อมูล ดังแสดงผลในตาราง 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบการพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม (n=8)

พลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	ก่อนการทดลอง		แปลผล	หลังการทดลอง		แปลผล
	M	SD		M	SD	
1.ความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้	2.04	.13	น้อย	4.51	.20	มากที่สุด
2.ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง	2.63	.19	ปานกลาง	4.56	.24	มากที่สุด
3. การพัฒนาตนเอง	2.65	.35	ปานกลาง	4.54	.19	มากที่สุด
4. การเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง	2.76	.31	ปานกลาง	4.58	.26	มากที่สุด
<b>รวม</b>	<b>2.51</b>	<b>.10</b>	<b>ปานกลาง</b>	<b>4.55</b>	<b>.18</b>	<b>มากที่สุด</b>

จากตาราง 5 พบว่า การเปรียบเทียบคะแนนพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยรวมและรายด้านพบว่า ก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองทั้งโดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.51 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .10 ส่วนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ทั้งโดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.55 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .18 แสดงว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองมีระดับพลังอำนาจในตนเองสูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยได้ตั้งไว้

ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (n=8)

การทดสอบ	M	SD	t	Sig.
ก่อนเข้าโปรแกรม	2.51	.10	12.316**	.000**
หลังเข้าโปรแกรม	4.55	.18		

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 6 พบว่า จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองมีพลังอำนาจในตนเองสูงขึ้นหลังการเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.55 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .18 เพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลอง ที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.55 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .10 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

#### จุดมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพลังอำนาจในตนเองและการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยกำหนดความมุ่งหมายของการวิจัยไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาพลังแห่งตนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบพลังแห่งตนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและ

หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

#### สมมติฐานในการวิจัย

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีพลังแห่งตนเพิ่มขึ้น หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

#### ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 กลุ่ม 2 จำนวน 14 โรงเรียน มีนักเรียนจำนวนทั้งสิ้น 11,161 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยนำมาเพื่อการศึกษาพลังอำนาจในตนเอง เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 จำนวน 11,161 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยใช้ในโปรแกรมการให้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิคเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยพิจารณาจากนักเรียนที่มีคะแนนพลังอำนาจในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 8 คน เป็นกลุ่มทดลอง



### ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่ม

ตัวแปรตาม ได้แก่ พลังอำนาจในตนเอง

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. แบบวัดพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

### การดำเนินการวิจัย

1. การศึกษาพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ผู้วิจัยนำแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 กลุ่ม 2 จำนวน 4 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนโยธินบูรณะ โรงเรียนราชินีนาถอาจารย์สามเสนวิทยาลัย 2 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ และโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย จำนวน 480 คน

2. การดำเนินการทดลองใช้การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ก่อนการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ทำแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (Pretest) จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ด้วยการนำการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาใช้ในการทดลอง เป็นจำนวนทั้งสิ้น 8 ครั้ง หลังจากการดำเนินการทดลองเสร็จสิ้นลงแล้ว จึงให้สมาชิกกลุ่มทดลองทำแบบวัดการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอีกครั้งหนึ่ง (Posttest) เพื่อนำไปเป็นข้อมูลที่เป็นคะแนนหลังการทดลอง และวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบผลของคะแนนก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง แล้วจึงสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล

## วิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ซึ่งสถิติพื้นฐานที่ใช้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนการหาคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยได้หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบวัดการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับและสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานใช้สถิติการทดสอบค่าที

## สรุปผลการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สรุปผลได้ดังนี้

1. จากการศึกษาพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีพลังแห่งตนโดยภาพรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงที่สุดคือ ด้านการพัฒนาตนเอง รองลงมาคือการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง และด้านความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ ตามลำดับ

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า คะแนนการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยอภิปรายผล ดังนี้

1. การศึกษาพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

การศึกษาพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจากจุดมุ่งหมายของการวิจัยในข้อที่ 1 นั้น ผลการศึกษาพบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากพลังอำนาจในตนเองเป็นเรื่องของเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมรอบตัว และปัจจัยสำคัญที่จะทำให้บุคคลเกิดพลังอำนาจในตนเองนั้นก็คือ ประสบการณ์ส่วนบุคคล (Gibson, 1995) ซึ่งกลุ่มเยาวชนอยู่ในสภาพแวดล้อม

ของการทำงานเพื่อส่วนรวมส่งผลให้เกิด ความรู้สึกที่มีคุณค่าสอดคล้องกับแนวคิดพลังอำนาจแห่งตนของโทมัสและเวลท์เฮาส์ (สุदारัตย์ วัฒนพฤกษา, 2552; อ้างอิงจาก Thomas and Velthouse 1990.) ที่กล่าวว่พลังอำนาจเป็นเรื่อง ของการรู้คิดที่ส่งผลต่อการกระทำของบุคคล โดยเหตุการณ์แวดล้อมที่เกิดขึ้น ส่งผลต่อความคิด และความรู้สึกของบุคคล นำไปสู่การวัดและประเมินตนเอง โดยบุคคลมีมุมมองว่าสิ่งที่ทำอยู่ มีอิทธิพล ผลกระทบจากผู้อื่น ทำให้การรับรู้และความเชื่อในความสามารถของตนเอง ส่งผลให้บุคคลเกิดคุณค่าและความหมายของชีวิต เมื่อวิเคราะห์รายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงที่สุดคือ ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 แสดงให้เห็นว่านักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่มีการตั้งเป้าหมายและเพิ่มเป้าหมายในชีวิตตนเองสูงมาก สอดคล้องกับเคลอเตอร์บัค และ เคแมคแอม (Clutterbuck; Kemagham, 1995: 180-181) ที่แสดงทัศนะว่าเมื่อบุคคลมีพลังอำนาจในตนเอง จะก่อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง เช่นเดียวกับสมิท (กุลชดี เพ็ชรรัตน์, 2544: 12; อ้างอิงจาก Smith, 1996) ที่ได้กล่าวว่พลังอำนาจในตนเองทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง อย่างไรก็ตาม ผลจากการศึกษาพลังแห่งตนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 นั้นยังมีกลุ่มที่ได้คะแนนพลังแห่งตนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 เนื่องจากพัฒนาการตามช่วงอายุของกลุ่มเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 14 – 18 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยรุ่น จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์ (2556: 60) อธิบายว่า วัยนี้เป็นวัยคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กและการเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เนื่องจากเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางด้านร่างกายอย่างสมบูรณ์ แต่พัฒนาการทางด้านจิตใจยังไม่เจริญเท่าที่ควร

2. การเปรียบเทียบพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำกระบวนการในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยได้บูรณาการทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์บุคคลและองค์ประกอบ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ มาใช้ในการดำเนินการสร้างการให้คำปรึกษากลุ่ม ร่วมกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง ด้านการพัฒนาตนเอง และด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ซึ่งในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้น

มัธยมศึกษาตอนต้นที่สร้างขึ้น ได้รับการปรับปรุง โดยการให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องเชิงเนื้อหา มีการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 8 ครั้ง เมื่อทดลองเสร็จ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอีกครั้ง นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนการทดลองและหลังการทดลองมาเปรียบเทียบความแตกต่าง ซึ่งผลของการใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิคเพื่อเสริมสร้างพลังแห่งตนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ดังนี้

จากผลการวิจัย นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองมีพลังแห่งตนโดยภาพรวมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าพลังแห่งตนทุกด้าน หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองมีพลังแห่งตนโดยภาพรวมและรายด้านสูงขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ที่กล่าวว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีพลังอำนาจในตนเองเพิ่มมากขึ้นหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการสร้างปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรู้จักตนเอง และยอมรับพฤติกรรมของผู้อื่นอันนำไปสู่การสำรวจตัวเองเข้าใจและเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงพัฒนาตัวเอง (นิรันด จุลทรัพย์, 2554)

จากการสังเกตของผู้วิจัยในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังแห่งตนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 8 ครั้ง พบว่า ตั้งแต่ครั้งแรกของการเริ่มกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิคเพื่อเสริมสร้างพลังแห่งตนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สมาชิกภายในกลุ่มดูมีความวิตกกังวล และตื่นเต้นก่อนเริ่มเข้ากิจกรรมกลุ่ม แต่หลังจากที่ผู้วิจัยทำหน้าที่ผู้นำกลุ่มได้อธิบายถึงจุดมุ่งหมายของกระบวนการในการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมทั้งแจ้งกฎกติกาในการดำเนินการจัดกิจกรรมให้สมาชิกภายในกลุ่มรับทราบแล้วนั้น พบว่าสมาชิกเริ่มไว้วางใจ และมีความรู้สึกยินดีที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่อไป อีกทั้งยังมีอารมณ์ร่วมในการทำกิจกรรมสังเกตจาก ท่าทาง สีหน้า แววตา ร่วมทั้งการให้ความร่วมมือตลอดการทำกิจกรรม ดังที่ ศิริบุรณ สบายโกสุ่ม (2555, น. 130) ได้อธิบายลักษณะการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิภาพกล่าวคือ สมาชิกมีความเป็นกลุ่ม เป็นการหลอมรวมเข้ามาเป็นพวกเดียวกันอย่าง

แท้จริง และพัฒนาทักษะ การมีความสัมพันธ์ช่วยให้มีความเป็นอิสระแก่ตนมากขึ้น ฟังพาผู้นำลดลง มีการค้นหาตนเอง และความรู้สึกร่วมกันเพิ่มขึ้น

### 1.1 ด้านความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ (Sense of mastery)

ผลจากการวิจัยพบว่าหลังการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองมีพลังแห่งตน ในด้านความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ (Sense of mastery) เพิ่มขึ้น ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะนี้ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกได้มีความยืดหยุ่นทางความคิด ยอมรับการเปลี่ยนแปลง ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความเข้าใจในตนเอง สามารถวางแผนทางในการดำเนินชีวิตของตนเองได้ ผู้วิจัยให้คำปรึกษากลุ่มภายใต้บรรยากาศของความอบอุ่นและความเป็นกันเอง เปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้เปิดเผยตนเอง เพื่อให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม อีกทั้งทำให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง กล้าที่จะพูดหรือแสดงความรู้สึก

### 1.2 ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง (Sense of Satisfaction)

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม ในด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง (Sense of Satisfaction) เพิ่มขึ้น เนื่องจากผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมาใช้ และนำเทคนิคการให้คำปรึกษาเข้ามาช่วยด้วย ทั้งเทคนิคการฟัง เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก เทคนิคการตีความ เทคนิคการสรุปความ และเทคนิคการให้กำลังใจเพื่อให้สมาชิกสามารถเข้าใจ และยอมรับตนเองได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีเหตุและผล จึงส่งผลให้สมาชิกภายในกลุ่มเกิดการยอมรับนับถือตนเอง เห็นถึงความสามารถของตนเองตรงตามความเป็นจริง อีกทั้งยังวิเคราะห์ความสามารถของตนเองได้อย่างถูกต้องอีกด้วย ดังที่ พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561, น. 188) ได้กล่าวถึง ความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง คือการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบแนวทางในการไปสู่จุดมุ่งหมายของตนเองได้ สอดคล้องกับแนวคิดของกลาสเซอร์ Gibson (1995, p. 24) ได้กล่าวไว้ว่าเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริงคือการช่วยให้สมาชิกสามารถแสดงความคิดเห็นและเลือกปฏิบัติในทางที่ดีที่สุด เพื่อสนองตอบความต้องการ ของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

### 1.3 ด้านการพัฒนาตนเอง (Self - Development)

หลังการให้คำปรึกษากลุ่มในด้านการพัฒนาตนเอง (Self - Development) เพิ่มขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมาใช้ ทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยปรับเปลี่ยนแก้ไขลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ ให้ปรับเปลี่ยนเป็น



พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยผู้วิจัยเชิญชวนสมาชิกภายในกลุ่มสำรวจพฤติกรรมของตนเองทั้งสองด้าน จากนั้นเชื่อมโยงไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ ผ่านรูปแบบและวิธีการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สมาชิกแต่ละคนเป็นผู้ออกแบบเอง จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนอวิธีการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตน ตามแนวคิดของกลาสเซอร์ (Glasser) ที่เชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถในการที่จะนำศักยภาพทั้งหลายออกมาใช้เพื่อการเรียนรู้และความเจริญงอกงาม บุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง ถ้าหากเขาเล็งเห็นถึงความสำคัญในการตัดสินใจมากกว่าสถานการณ์ที่บุคคลเข้าไปเกี่ยวข้อง และจะเป็นมนุษย์ที่มีความมุ่งมั่นรับผิดชอบ และมีความรู้สึกพอใจในชีวิต (คมเพชร ฉัตรศุภกุล, 2547, น. 126-127)

ดังจะเห็นได้ว่ากระบวนการในการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถช่วยเสริมสร้างพลังแห่งตนด้านการพัฒนาตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของเอื้อทิพย์ คงกระพันธ์ (2019) ที่ได้ทำงานวิจัยเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนคาทอลิกมีพลังอำนาจในตนเองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เนื่องจากการเลือกใช้เทคนิคที่มีความเหมาะสมจะสามารถช่วยให้สมาชิกได้รู้จักตนเอง และมองเห็นประโยชน์คุณค่าของความสามารถของตนเอง สมาชิกมีกำลังใจมากขึ้นเพราะได้รับแรงสนับสนุนจากเพื่อนสมาชิกด้วยกัน

#### 1.4 ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง (Sense of Purpose in life)

จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค เทคนิคเพื่อเสริมสร้างพลังแห่งตนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง ในด้านด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง (Sense of Purpose in life) เพิ่มขึ้น ผู้วิจัยมีการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์บุคคลและองค์ประกอบ ที่มุ่งช่วยให้สมาชิกกลุ่มหยุดความคิดที่จะนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ให้ตระหนักถึงเลิกกระทำพฤติกรรมแบบไม่มีการควบคุมที่บางครั้ง เจ้าตัวก็ไม่เข้าใจตนเองว่าทำไปเพื่อสิ่งใด จากนั้นให้มาเริ่มต้นทำความรู้จัก ความสามารถ ความถนัด และลักษณะเฉพาะตน โดยผู้วิจัยได้นำกิจกรรมการตั้งเป้าหมายในชีวิต ให้สมาชิกในกลุ่มลองตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง เพื่อเป็นแผนที่ในการเดินทางไปสู่ความสำเร็จที่ตนเองได้วางเอาไว้ โดยในกิจกรรมครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ฝึกกระบวนการในการคิดตาม และใช้ทักษะการฟังเมื่อสมาชิกพร้อมที่จะถ่ายทอดการตั้งเป้าหมายของตนเองให้เพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มได้ฟัง ดังที่ พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557, นน. 48-49) กล่าวว่า การใช้เทคนิคการถามและเทคนิคการฟัง เป็นเทคนิคที่เอาใจใส่สมาชิกกลุ่มด้วยการฟังอย่างกระตือรือร้น ทำให้สมาชิกกลุ่มมีการเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง ซึ่งนำไปสู่การแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นซึ่งกัน

และกัน ก่อให้เกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลลดลง รวมถึงเทคนิคการสะท้อนความรู้สึก ช่วยให้วิจัยมีความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มมากขึ้น โดยมีการแสดงออก ที่มีความสนใจ และเอาใจใส่ในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มแสดงออกมา และเทคนิคการแนะนำเป็นการช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มได้ความรู้เกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความเชื่อให้มีความสมเหตุสมผลมากขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยในครั้งนี้ รูปแบบของการจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังแห่งตนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีความเหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แต่หากมีการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างช่วงวัยอื่นๆ อาจจะต้องมีการปรับรูปแบบกิจกรรมให้สอดคล้องและเหมาะสมกับช่วงวัยที่ต้องการศึกษา

1.2 แบบวัดการเสริมสร้างพลังแห่งตนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นสามารถนำไปใช้ได้กับกลุ่มนักเรียน นักศึกษา หรือบุคคลในช่วงวัยต่างๆ ได้ แต่อาจจะมีการปรับข้อคำถามและช่วงคะแนนเพื่อให้มีความเหมาะสมแต่ละช่วงวัย และควรพิจารณาให้มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง โดยอาจจะมีการให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเพื่อปรับปรุงแบบวัดการเสริมสร้างพลังแห่งตนให้สมบูรณ์อีกครั้ง

### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 สำหรับผู้ที่สนใจจะต้องศึกษาผลของการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิคเพื่อเสริมสร้างพลังแห่งตน กับนักเรียนในระดับชั้นอื่นๆ หรือกลุ่มเป้าหมายอื่น

2.2 ควรมีการนำทฤษฎีอื่น ๆ มาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อความหลากหลายและตรงกับการจัดรูปแบบกิจกรรม และเพื่อความสอดคล้องกับตัวแปรตามด้านอื่น ๆ ที่สนใจเพื่อเสริมสร้างพลังแห่งตน



## บรรณานุกรม

- Cathalie, G. (2007). Teacher Empowerment. . <http://www.LibraryReference.org>
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed).  
Australia: Brooks Cole Cengage Learning.
- Crosby, R. P. (1992). *Walking the Empowerment Tightrope*. Pennsylvania: Corwin Press.
- Degen, G. D., และ Cristiani, T. R. (2019). Surface Damage Influences the JKR Contact Mechanics of Glassy Low-Molecular-Weight Polystyrene Films. *Langmuir : the ACS journal of surfaces and colloids*, 35(48), 15674.
- Ellis, A. (1995). *Rational emotive behavior therapy*. London: SAGE.
- Gibson, C. H. (1993). *A study of empowerment in mothers of chronically ill children*.  
Michigan: Boston College.
- Gibson, C. H. (1995). The process of empowerment in mothers of chronically ill children. *Journal of advance nursing*. 21,1201-1210.
- Kieffer, C. H. (1983). Citizen empowerment: a developmental perspective. *Prevention in Human Services*, 3(2-3), 9-36.
- Mahler, C. A. (1969). *Group counseling in the schools*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rodwell, C. M. (1996). An analysis of the concept of empowerment *Journal of Advanced Nursing*(23), 305-313.
- Scott-Ikharo, E. (2014). K-12 Urban School Teachers' Perceptions of Psychological Empowerment. In T. Edman และ K. Parks (Eds.), *ProQuest Dissertations and Theses*: ProQuest Dissertations Publishing.
- Trotzer, J. P. (2006). *The Counselor and the Group: Integrating Theory, Training, and Practice*. NY: Routledge Taylor & Francis Group.
- เกศรินทร์ บริบูรณ์. (2559). การศึกษาองค์ประกอบของพลังอำนาจแห่งตนของนักศึกษา คณะครู  
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. ปริญญาโท (กศ.ม. (การ  
วิจัยและพัฒนาศึกษภาพมนุษย์)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2559.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล. (2557). ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิง  
จิตวิทยา= *Concepts of guidance and theories in psychological counseling* (พิมพ์

- ครั้งที่ 2). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์. (2019). การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- คมเพชร จัตรศุกกุล. (2547). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา = *Theories of counseling*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ พว.
- จิตฤทัย เมธาไธสง. (2559). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อพัฒนาการทำงานเป็นทีมของผู้นำคณะกรรมการสโมสรนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีที่ 10, ฉบับที่ 2 (ก.พ.-ก.ค. 2559), หน้า 18-28.
- จุฑารัตน์ เปลวทอง. (2551). ผลของโปรแกรมการฝึกตามแนว Adler ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและลักษณะมุ่งอนาคตของเด็กด้อยโอกาส(วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). (ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ชนิษฐา สุระเดชาวุธ. (2553). การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจในผู้ป่วยโรคเบาหวานรายบุคคลโรงพยาบาลหนองแขง จังหวัดสระบุรี. (ปริญญาานิพนธ์สาธารณสุขศาสตร์). มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม.
- ณภาพัช ควรดี. (2557). การเสริมสร้างพลังอำนาจในวัยรุ่น ลด ละ เลิก การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในชุมชนแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์. (ปริญญาานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- ดวงนภา มิ่งขวัญ. (2560). การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร.
- ทิพย์วรรณ, ก. (2536). เอกสารประกอบการสอนการให้คำปรึกษาเบื้องต้น = *Basic techniques in guidance*: พิษณุโลก : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- นิรันด จุลทรัพย์. (2554). การแนะแนวเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- ปราณี, ร. (2528). จิตวิทยาวัยรุ่น: กรุงเทพฯ : ศิลปาบรรณาการ.
- ปารีญา ราพา. (2553). การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงและใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ขอนแก่น. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, จังหวัดขอนแก่น.

- ปิยะนุช เผื่อนทอง. (2560). การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างลักษณะมุ่งอนาคต  
ของนักเรียน. ปรินญานิพนธ์ (กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์)) -- มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ, 2560.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภณ. (2544). ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา = *Theories and techniques of  
counseling* (พิมพ์ครั้งที่ 3.). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น *Introduction to Group Counseling.*(  
เอกสารประกอบการสอน รหัสวิชา นน422). กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2558). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเบื้องต้น(เอกสารประกอบการสอนรายวิชา  
GU422 การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น). กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). การให้คำปรึกษากลุ่ม *Group Counseling*. กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์  
อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2556). กระบวนการปรึกษา : ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ (พิมพ์ครั้งที่ 3..)  
(สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย): กรุงเทพมหานคร.
- ศิริบูรณ์ สายโกสุม. (2555). การให้คำปรึกษากลุ่ม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย  
รามคำแหง.
- สมชาย เทพแสง. (2553). การเพิ่มพลังอำนาจ(*Empowerment*): ความท้าทายของผู้ในยุคใหม่:  
วารสารการบริหารศึกษา มศว.
- สุขอรุณ วงษ์ทิม. (2556). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับวินัยในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. วารสารสุโขทัยธรรมาธิราช ปีที่ 26, ฉบับที่ 1 (ม.ค.-มิ.ย.  
2556), หน้า 92-105.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก  
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบวัดพลังอำนาจในตนเอง  
และโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง

1. อาจารย์ ดร. นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว  
และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร. อสมมา คำภารานนท์ อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว  
และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์นภัทร พันธุ์คง ครูชำนาญการพิเศษ หัวหน้างานแนะแนว  
โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร





ภาคผนวก ข

แบบวัดพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



ชื่อ ..... ชั้น ..... เลขที่ .....

### แบบวัดการปลั่งอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

#### คำชี้แจง

แบบวัดนี้ เป็นแบบประเมินการปลั่งอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้านได้แก่ ความสามารถในการตั้งเป้าหมาย ความสามารถในการวางแผน ความสามารถในการคิดหรือควบคุมตนเอง และความสามารถในความเพียรพยายาม ซึ่งมีข้อคำถามทั้งหมด 40 ข้อ ขอให้นักเรียนอ่านข้อความเหล่านี้ทีละข้อ แล้วพิจารณาตอบตามความรู้สึกและสภาพที่เป็นจริงของนักเรียนให้มากที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย (v) ลงในช่องที่ต้องการหลังข้อความนั้น ซึ่งกำหนดระดับไว้ 5 ระดับ คือ

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียนมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียนปานกลาง
น้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียนน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ ที่	ข้อความ	จริงมาก ที่สุด	จริง	ปานกลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
<b>ความสามารถในการตั้งเป้าหมาย</b>						
1	ฉันมีการวางแผนในการเรียนเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมาย					
2	ฉันมีความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมาย					
3	เมื่อได้รับมอบหมายงาน ฉันตั้งเป้าหมายว่าจะทำให้ดีที่สุด					
4	ฉันมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน					
5	ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆจนบรรลุเป้าหมายที่วางไว้					
6	ฉันไม่รู้ว่าเป้าหมายในชีวิตของฉันคืออะไร					
7	เมื่อเปิดเทอม ฉันมีการตั้งเป้าหมายด้านการเรียนในแต่ละรายวิชา					
8	ฉันมีเป้าหมายที่ต้องทำในแต่ละวันอย่างชัดเจน					
9	การทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมาย เป็นสิ่งที่ทำให้ฉันภาคภูมิใจ					
10	ฉันมั่นใจว่าตนเองสามารถมุ่งไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้					
<b>ความสามารถในการวางแผน</b>						
11	ฉันมีการจัดตารางการใช้เวลาในแต่ละวัน					
12	เมื่อมีภาระงานที่ต้องทำ ฉันสามารถตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนทำอะไรหลัง					
13	ฉันมีการวางแผนชีวิตในอนาคต					
14	ฉันเก็บเอกสารและงานต่างๆอย่างเป็นระเบียบ					
15	ฉันจัดบันทึกงานต่างๆ รวมทั้งช่วงเวลากำหนดส่งงานในแต่ละรายวิชา					
16	ฉันสามารถแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆได้					
17	ฉันจัดหนังสือมาเรียนตามตารางเรียนเป็นประจำสม่ำเสมอ					
18	ฉันมักจะมาทำงานในช่วงเวลาที่ใกล้กำหนดส่งเสมอ					
19	ในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ ฉันจัดตารางการทำงานและการทำกิจกรรมที่ชอบได้อย่างเหมาะสม					
20	ฉันจัดทำตารางการทำการบ้านและการอ่านหนังสือ ในแต่ละวัน					

ข้อ ที่	ข้อความ	จริงมาก ที่สุด	จริง	ปานกลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
<b>ความสามารถในการคิดหรือควบคุมตนเองได้</b>						
21	ฉันสามารถตัดสินใจทำสิ่งต่างๆได้ด้วยตนเองเสมอ					
22	เมื่อเกิดปัญหา ฉันเชื่อมั่นว่าจะสามารถแก้ไขได้					
23	ฉันเชื่อว่าปัญหาทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
24	ฉันสามารถปฏิเสธเมื่อถูกเพื่อนชักชวนทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม					
25	ฉันสามารถจัดการกับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตได้					
26	ฉันสามารถควบคุมสติและสมาธิให้จดจ่ออยู่กับการเรียนได้					
27	ฉันสามารถแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมที่ชอบ หลังจากทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จสิ้นแล้ว					
28	ฉันมักจะคิดก่อนทำเสมอ					
29	ฉันมักจะรู้สึกกังวลหรือเบื่อหน่ายเมื่อต้องนั่งเรียนเป็นเวลานานๆ					
30	ฉันรักษาเวลาและมาทันก่อนโรงเรียนเข้าแถวเสมอ					
<b>ความสามารถในความเพียรพยายาม</b>						
31	เมื่อได้รับมอบหมายงาน ข้าพเจ้าพยายามทำให้เสร็จตามเวลาที่กำหนด					
32	เมื่อเรียนวิชาใดหรือเนื้อหาใดที่ไม่เข้าใจ ข้าพเจ้าจะพยายามซักถามเพื่อนในห้องหรือครูผู้สอน					
33	ฉันจะไม่ยอมแพ้เมื่อเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง					
34	ฉันพยายามแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ					
35	เมื่อได้รับมอบหมายทำงานที่ยากลำบาก ฉันมั่นใจว่าสามารถทำได้					
36	ฉันทุ่มเทและพยายามปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ					
37	ฉันมักจะพิจารณาว่าฉันมีข้อเสียอะไร และหาแนวทางปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น					
38	ฉันพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจ					
39	ฉันไม่รู้ว่ฉันเก่งเรื่องอะไร					
40	เพื่อมีความผิดพลาด ฉันจะรีบแก้ไขและปรับปรุงให้ดีขึ้น					

**ภาคผนวก ค**

ชุดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจ  
ในตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



**โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**  
**โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม**  
**ครั้งที่ 1**

**เรื่อง**                   ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

**เวลาที่ใช้**           1 ชั่วโมง 30 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ทราบวัตถุประสงค์ และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังแห่งตน
3. เพื่อให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่มได้ร่วมกันสร้างกติกาและข้อตกลงในการให้

**คำปรึกษากลุ่ม**

**แนวคิดสำคัญ**

เป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกภายในกลุ่ม รวมทั้งสมาชิกภายในกลุ่มด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดบรรยากาศของความเป็นกันเอง เกิดความสนิทสนม และความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สมาชิกภายในกลุ่มมีความกล้าที่จะพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน รวมไปถึงการแจ้งรายละเอียดต่างๆ ให้สมาชิกภายในกลุ่มได้รับทราบวัตถุประสงค์และกฎกติกาในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้การดำเนินโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

โดยการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ(Active Listening) การตั้งคำถาม เทคนิคการสังเกต เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก เทคนิคการสรุปความ และเทคนิคการให้กำลังใจ

**สื่อ/อุปกรณ์**

1. สมุดบันทึกที่ทำขึ้นจากกระดาษ A4
2. ดินสอ/ยางลบ/ดินสอสี จำนวน 8 ชุด

## วิธีดำเนินการ

### 1. ขั้นเริ่ม

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกภายในกลุ่ม พยายามสร้างบรรยากาศของความเป็นกันเอง เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย และวางใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2 ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเอง และให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตนเอง (ชื่อจริง ชื่อเล่น ระดับชั้น ห้อง) โดยสมาชิกทุกคนจะผลัดกันแนะนำตัวทีละคนจนครบทุกคน

1.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม แง้ระยะเวลา จำนวนครั้งในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม และสถานที่ในการดำเนินกิจกรรม

1.4 ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันเสนอข้อตกลง กฎกติกาของกลุ่ม เพื่อเป็นข้อตกลงและแนวทางในการปฏิบัติของทุกคนในกลุ่ม เมื่อได้ข้อสรุปแล้ว ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกทุกคนยอมรับและปฏิบัติตามข้อตกลง โดยแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทุกคนทราบว่าทุกอย่างที่พูดคุยกันในวันนี้จะถูกเก็บเป็นความลับ

### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มแจกสมุดกระดาษเปล่าที่มีขนาดครึ่ง A4 ให้สมาชิกภายในกลุ่มคนละ 1 เล่ม ปากกา 1 แท่ง และดินสอสีเปลี่ยนไส้ได้ 1 แท่ง จากนั้นแจ้งให้สมาชิกภายในกลุ่มว่าให้ทุกคนเขียนชื่อที่อยากให้สมาชิกคนอื่นๆ เรียกตนเองไปบนหน้าปก จากนั้นวาดหรือตกแต่งหน้าปกให้สื่อถึงความเป็นตัวเองให้มากที่สุด โดยจะวาดหรือออกแบบอย่างไรก็ได้

2.2 เมื่อสมาชิกทุกคนออกแบบหน้าปกจนเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัครคนแรกของกลุ่มที่จะพูดถึงตัวเองผ่านหน้าปกที่ตนเองได้ออกแบบ โดยผู้นำกลุ่มอาจจะใช้คำถาม ถามถึงชื่อและการออกแบบหน้าปกว่าสื่อถึงตนเองอย่างไร ให้สมาชิกได้เล่า จากนั้นเมื่อสมาชิกเล่าจบ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหนึ่งคนภายในกลุ่มพูดสนับสนุนหรือให้กำลังใจสมาชิกที่นำเสนอจบ ทำแบบนี้สลับไปจนครบทุกคน

### 3. ชั้นยุติ

3.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นเกี่ยวกับการนำเสนอตัวตนของสมาชิกแต่ละคนผ่านหน้าปกสมุดของตนเอง บอกสิ่งตนเองได้รับและสิ่งที่ตนเองได้ให้กับสมาชิกคนอื่นๆ พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งหนึ่ง

3.3 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมในประเด็นที่พูดคุย พูดให้กำลังใจสมาชิกภายในกลุ่ม และนัดหมายการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความตั้งใจ และการมีส่วนร่วมของสมาชิกภายในกลุ่มตลอดการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ประเมินจากการพูดคุยสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกภายในกลุ่ม





**โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**  
**โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม**  
**ครั้งที่ 2**

**เรื่อง** กราฟเส้น Time Line ชีวิตของตน

**เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง 30 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้สำรวจตนเอง ทั้งในเรื่องของความคิด ความรู้สึกของตนเองต่อเหตุการณ์ในช่วงชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน
2. เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ทบทวนความคิด ความรู้สึกของตนเอง ทั้งที่มีต่อเรื่องราวของตนเองในอดีตจนถึงปัจจุบัน

**แนวคิดสำคัญ**

เป็นการเชิญชวนสมาชิกภายในกลุ่ม ให้พาตัวเองย้อนกลับไปยังเรื่องราวของตนเองในอดีต ทบทวนอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นกับเหตุการณ์ต่างๆ ในขณะนั้น โดยผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เสมือนคนขับรถพาสมาชิกที่เป็นผู้โดยสารเดินทางไปยังช่วงวัยต่างๆ จากนั้นให้สมาชิกทบทวนว่าในแต่ละช่วงของชีวิตเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนตนเอง สำรวจความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับเหตุการณ์ในขณะนั้น และบันทึกลงในสมุดบันทึก

โดยการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ผู้นำกลุ่มใช้หลักทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เป็นพื้นฐานของการออกแบบกิจกรรม ที่เน้นให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ถึงพฤติกรรมและการกระทำของตนเองในแต่ละช่วงชีวิตที่ผ่านมา และใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเปิดเผยตนเอง (Self - Disclosure) การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล (Acceptance of the Group) เทคนิคการถาม (Questioning Technique) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling Technique) เทคนิคการสรุปความ (Summarizing Technique) เทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement Technique)

**สื่อ/อุปกรณ์**

1. สมุดบันทึกที่ทำขึ้นจากกระดาษ A4 จำนวน 8 เล่ม
2. ดินสอ/ยางลบ/ดินสอสี จำนวน 8 ชุด

## วิธีดำเนินการ

### 1. ขั้นเริ่ม

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกภายในกลุ่ม กล่าวทักทายและพูดคุย ทบทวนถึงการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 1 ที่ผ่านมา

1.2 ผู้นำกลุ่มกล่าวชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ให้สมาชิกทุกคนรับทราบ ทบทวนข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มใช้คำถามถามสมาชิกภายในกลุ่มว่าขณะนี้นักเรียนมองเห็นอะไรในตัวเองบ้าง และหากนึกย้อนเรื่องราวไปยังอดีต มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้างในชีวิตของนักเรียนให้นักเรียนลงนั่งนิ่งเงียบๆ เพื่อทบทวนเหตุการณ์ต่างๆที่เคยเกิดขึ้นในชีวิต

2.2 จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกภายในกลุ่มเปิดสมุดบันทึก จากนั้นให้สมาชิกบันทึก Time Line ชีวิตของตนเอง โดยให้ทบทวนถึงเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต วาดออกมาเป็นกราฟเส้นขึ้นลง หากเหตุการณ์นั้นเป็นเหตุการณ์ที่ดีในชีวิตหรือเป็นด้านบวกกับความรู้สึก ให้วาดเส้นกราฟสูงขึ้น หากมีผลต่อจิตใจในด้านลบมากแค่ไหน ให้วาดเส้นกราฟสูงเท่านั้น แต่ถ้าหากเหตุการณ์ใดที่เป็นด้านลบหรือส่งผลต่อความรู้สึกในด้านลบกับตนเอง ให้วาดเส้นกราฟลง หากรู้สึกต่อเหตุการณ์ด้านลบนั้นมาก ก็ให้วาดเส้นกราฟลงมาตามระดับความรู้สึก จากนั้นให้เขียนบอกเรื่องราวกำกับที่เส้นกราฟนั้น อาจระบุช่วงเวลาได้ด้วยก็ได้ เช่น ช่วงอายุ ชั้นเรียน หรือช่วงวัยก็ได้ เป็นต้น

2.3 เมื่อสมาชิกภายในกลุ่มวาดกราฟเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัครที่จะเล่าเรื่องราวชีวิตของตนเองผ่าน กราฟเส้น Time Line ชีวิตที่วาดลงในสมุดบันทึก เมื่อสมาชิกคนที่ 1 เล่าจบ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคสะท้อนความรู้สึกและใช้เทคนิคสรุปความจากรายการที่สมาชิกคนที่ 1 ได้เล่า จากนั้นขอตัวแทนสมาชิกหนึ่งคนกล่าวให้กำลังใจสมาชิกคนที่ 1 ที่ถ่ายทอดเรื่องราวให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้ฟัง จากนั้นดำเนินกิจกรรมแบบนี้จนสมาชิกทุกคนเล่าจนครบ

### 3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้จากการทำกิจกรรม บอกความรู้สึกที่เกิดขึ้น และบอกถึงสิ่งที่ตนเองได้รับ และได้ให้อะไรกับสมาชิกคนอื่นๆ ในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3.2 ผู้นำกลุ่มเพิ่มเติมประเด็นต่างๆในการพูดคุย กล่าวให้กำลังใจสมาชิกทุกคนภายในกลุ่ม จากนั้นทำการนัดหมายวันเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความตั้งใจ และการมีส่วนร่วมของสมาชิกภายในกลุ่มตลอดการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ประเมินจากการพูดคุยสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกภายในกลุ่ม



**โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**  
**โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม**  
**ครั้งที่ 3**

**เรื่อง** ตัวของฉัน ... นั้นเป็นเช่นไร

**เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง 30 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้สำรวจตนเองในด้านต่างๆ ลักษณะนิสัย อารมณ์ ความคิด มุมมอง การตั้งเป้าหมาย และการวางแผนพัฒนาตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกทบทวนและรับรู้ตนเองตามความเป็นจริงในด้านต่างๆ ลักษณะนิสัย อารมณ์ความคิด มุมมอง การตั้งเป้าหมาย และการวางแผนพัฒนาตนเอง

**แนวคิดสำคัญ**

เป็นการนำโมเดลเข้ามาเป็นแบบให้นักเรียนวิเคราะห์ตนเองผ่านโมเดล โดยผู้นำกลุ่มใช้คำถามเป็นตัวนำให้สมาชิกภายในกลุ่มได้สำรวจและทบทวนตนเองแยกออกเป็นด้านต่างๆ เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มเห็นตนเองชัดยิ่งขึ้น อีกทั้งสามารถยอมรับตนเองตามความเป็นจริง ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ผู้นำกลุ่มนำหลักทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เป็นพื้นฐานของการออกแบบกิจกรรม

สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ จะเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและทบทวนตนเองในด้านต่างๆ ลักษณะนิสัย อารมณ์ความคิด มุมมอง การตั้งเป้าหมาย และการวางแผนพัฒนาตนเองโดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเปิดเผยตนเอง (Self - Disclosure) การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล (Acceptance of the Group) เทคนิคการถาม (Questioning Technique) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling Technique) เทคนิคการสรุปความ (Summarizing Technique) เทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement Technique)

**สื่อ/อุปกรณ์**

1. สมุดบันทึกที่ทำขึ้นจากกระดาษ A4
2. ดินสอ/ยางลบ/ดินสอสี

## วิธีดำเนินการ

### 1. ขั้นเริ่ม

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกภายในกลุ่ม กล่าวทักทายและพูดคุย ทบทวนถึงการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 2 ที่ผ่านมา

1.2 ผู้นำกลุ่มกล่าวชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ให้สมาชิกทุกคนรับทราบ ทบทวนข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มใช้คำถาม นำสมาชิกภายในกลุ่มให้สำรวจและทบทวนตนเองว่าตนเองนั้นต่าง ๆ ลักษณะนิสัย อารมณ์ความคิด มุมมอง การตั้งเป้าหมาย และการวางแผนพัฒนาตนเองอย่างไรบ้าง สร้างบรรยากาศให้เกิดความสงบภายในกลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกหลับตาและลองทบทวนตนเอง

2.2 จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกกระดาษรูปคน ที่ด้านหลังติดเทปขาวให้สมาชิกภายในกลุ่มติดลงในสมุดบันทึก จากนั้นชี้แจงให้สมาชิกภายในกลุ่มทบทวนและทำการบันทึกสิ่งที่ได้ทบทวนตนเองลงไป ในสมุดบันทึก โดยแบ่งเป็นอวัยวะส่วนเท้าซ้ายเป็นการวิเคราะห์ตนเองในเรื่องของข้อดีต่างๆ อวัยวะส่วนเท้าขวาเป็นการวิเคราะห์ตนเองในเรื่องของข้อเสียที่ตนเองมี อวัยวะส่วนมือขวา คือการทำงานการเรียนรู้ว่าตนเองมีความถนัดด้านใด เรียนวิชาใดได้ดี อวัยวะส่วนมือซ้ายเป็นสิ่งที่อยากพัฒนาหรือลักษณะส่วนตัวที่อยากแก้ไข อวัยวะส่วนหน้าอกเป็นอารมณ์ ความรู้สึกและลักษณะนิสัยของตนเอง อวัยวะส่วนหัวเป็นความคิดด้านการคิด การวางแผนชีวิตของตนเองและการตั้งเป้าหมายในชีวิต

2.3 เมื่อสมาชิกภายในกลุ่มทุกคนเขียนรายละเอียดลงไปจนครบทุกอวัยวะในร่างกายแล้ว ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัครที่จะเล่ารายละเอียดที่ตนเองบันทึกลงในอวัยวะชิ้นส่วนต่างๆ ให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ได้รับฟัง เมื่อสมาชิกคนที่ 1 เล่าจบ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคสะท้อนความรู้สึกและใช้เทคนิคสรุปความจากรื่องราวที่สมาชิกคนที่ 1 ได้เล่า จากนั้นขอตัวแทนสมาชิกหนึ่งคนกล่าวให้กำลังใจสมาชิกคนที่ 1 ที่ถ่ายทอดเรื่องราวให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้ฟัง จากนั้นดำเนินกิจกรรมแบบนี้จนสมาชิกทุกคนเล่าจนครบ

### 3. ชั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้จากการทำกิจกรรม บอกความรู้สึกที่เกิดขึ้น และบอกถึงสิ่งที่ตนเองได้รับ และได้ให้อะไรกับสมาชิกคนอื่นๆ ในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3.2 ผู้นำกลุ่มเพิ่มเติมประเด็นต่างๆในการพูดคุย กล่าวให้กำลังใจสมาชิกทุกคนภายในกลุ่ม จากนั้นทำการนัดหมายวันเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความตั้งใจ และการมีส่วนร่วมของสมาชิกภายในกลุ่มตลอดการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ประเมินจากการพูดคุยสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกภายในกลุ่ม



**โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**  
**โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม**  
**ครั้งที่ 4**

**เรื่อง**    สำรวจพฤติกรรมที่อยากปรับเปลี่ยน

**เวลาที่ใช้**    1 ชั่วโมง 30 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้สำรวจพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง ทบทวนทำความเข้าใจ และวิเคราะห์สาเหตุที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นๆ
2. เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ทบทวนถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นๆ ว่าส่งผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไรบ้าง

**แนวคิดสำคัญ**

การให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มใช้หลักทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมเป็นพื้นฐานในการออกแบบกิจกรรม โดยมุ่งเน้นให้สมาชิกภายในกลุ่มได้สำรวจทบทวนและเรียนรู้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง ตั้งแต่ค้นหาสาเหตุว่ามาจากสภาพร่างกาย จิตใจ หรือสภาพแวดล้อม เมื่อสมาชิกทบทวนและค้นหาจนพบสาเหตุที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์แล้ว ให้สมาชิกทบทวนดูว่าพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไรบ้าง

สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ จะเน้นให้สมาชิกภายในกลุ่มได้สำรวจพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง หาสาเหตุของปัญหา และทบทวนถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ดังกล่าว โดยผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเปิดเผยตนเอง (Self - Disclosure) การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล (Acceptance of the Group) เทคนิคการถาม (Questioning Technique) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling Technique) เทคนิคการสรุปความ (Summarizing Technique) เทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement Technique)

**สื่อ/อุปกรณ์**

1. สมุดบันทึกที่ทำขึ้นจากกระดาษ A4
2. ดินสอ/ยางลบ/ดินสอสี/ไม้บรรทัด



## วิธีดำเนินการ

### 1. ขั้นเริ่ม

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกภายในกลุ่ม กล่าวทักทายและพูดคุย ทบทวนถึงการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 3 ที่ผ่านมา

1.2 ผู้นำกลุ่มกล่าวชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ให้สมาชิกทุกคนรับทราบ ทบทวนข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มมอบหมายสมาชิกภายในกลุ่มเปิดสมุดบันทึกของตนเองไปที่หน้ากระดาษว่างเปล่า จากนั้นแจ้งให้สมาชิกทราบว่าวันนี้เราจะมาค้นหาพฤติกรรมที่อยากปรับเปลี่ยน โดยให้สมาชิกภายในกลุ่มลองวิเคราะห์ตนเองว่า ตนเองมีพฤติกรรมอะไรบ้างที่อยากปรับเปลี่ยน โดยทำการบันทึกลงในสมุดบันทึกของตนเอง จากนั้นให้วิเคราะห์สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมที่อยากปรับเปลี่ยนนั้น(เช่น สภาพร่างกาย จิตใจ หรือสภาพแวดล้อม) และให้สมาชิกภายในกลุ่มลองสำรวจดูว่าจากพฤติกรรมที่ไม่อยากปรับเปลี่ยนนั้นส่งผลกระทบต่อตัวเองและผู้อื่นอย่างไรบ้าง

2.2 จากนั้นเมื่อสมาชิกกลุ่มบันทึกรายละเอียดจนครบแล้ว ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัครที่จะเล่ารายละเอียดที่ตนเองบันทึกลงในสมุดบันทึก ให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ได้รับฟัง เมื่อสมาชิกคนที่ 1 เล่าจบ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคสะท้อนความรู้สึกและใช้เทคนิคสรุปความจากรื่องราวที่สมาชิกคนที่ 1 ได้เล่า จากนั้นผู้นำกลุ่มดำเนินกิจกรรมนี้จนสมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวรายละเอียดของตนจนครบทุกคน

### 3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้จากการทำกิจกรรม บอกความรู้สึกที่เกิดขึ้น และบอกถึงสิ่งที่ตนเองได้รับ และได้ให้อะไรกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3.2 ผู้นำกลุ่มเพิ่มเติมประเด็นต่างๆในการพูดคุย กล่าวให้กำลังใจสมาชิกทุกคนภายในกลุ่ม จากนั้นทำการนัดหมายวันเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

## การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความตั้งใจ และการมีส่วนร่วมของสมาชิกภายในกลุ่มตลอดการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ประเมินจากการพูดคุยสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกภายในกลุ่ม

**โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**  
**โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม**  
**ครั้งที่ 5**

**เรื่อง** วางแนวทางการแก้ไขพฤติกรรมที่อยากปรับเปลี่ยน

**เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง 30 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้เรียงลำดับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ที่ควรได้รับการแก้ไขจากมากที่สุดไปจนถึงน้อยที่สุด
2. เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้วิเคราะห์หาแนวทาง และวางแผนในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ตามลำดับขั้นตอนอย่างมีประสิทธิภาพ

**แนวคิดสำคัญ**

การให้คำปรึกษาในครั้งนี้นี้ ผู้นำกลุ่มใช้หลักทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมเป็นพื้นฐานในการออกแบบกิจกรรม โดยเป็นการให้คำปรึกษาที่ต่อเนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 4 คือเมื่อสมาชิกภายในกลุ่มได้สำรวจพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหา ตลอดจนผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่นแล้วนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้นี้ผู้นำกลุ่มจึงชักชวนสมาชิกภายในกลุ่ม จัดลำดับความหนักเบาของพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ โดยเรียงลำดับจากพฤติกรรมที่ส่งผลมากเรียงลำดับไปจนพฤติกรรมที่ส่งผลน้อย จากนั้นออกแบบแนวทางในการแก้ไขปัญหามาตรฐานพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้น ให้เปลี่ยนไปเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์แทน

สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 5 นี้จะเน้นให้สมาชิกภายในกลุ่มได้จัดอันดับความสำคัญของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และออกแบบแนวทางในการแก้ไขให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไปโดยผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเปิดเผยตนเอง (Self - Disclosure) การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล (Acceptance of the Group) เทคนิคการถาม (Questioning Technique) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling Technique) เทคนิคการสรุปความ (Summarizing Technique) เทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement Technique)

## สื่อ/อุปกรณ์

1. สมุดบันทึกที่ทำขึ้นจากกระดาษ A4
2. ดินสอ/ยางลบ/ดินสอสี/ไม้บรรทัด

## วิธีดำเนินการ

### 1. ขั้นเริ่ม

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกภายในกลุ่ม กล่าวทักทายและพูดคุย ทบทวนถึงการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 3 ที่ผ่านมาสอบถามถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ความกังวลหรือความไม่สบายใจที่เกิดขึ้น(หากมี)

1.2 ผู้นำกลุ่มกล่าวชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ให้สมาชิกทุกคนรับทราบ ทบทวนข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกภายในกลุ่มเปิดสมุดบันทึกของตนเองไปยังหน้าที่มีการบันทึกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ สาเหตุของพฤติกรรม ตลอดจนผลกระทบที่เกิดขึ้น ให้เวลาสมาชิกกลุ่มได้ทบทวน จากนั้นแจ้งให้สมาชิกทุกคนทราบว่า วันนี้เราจะมาจัดลำดับพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่สมาชิกได้บันทึกลงไปในสมุด โดยจะเรียงลำดับจากพฤติกรรมที่ส่งผลมากไปจนพฤติกรรมที่ส่งผลน้อย

2.2 เมื่อสมาชิกทุกคนดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัครในการนำเสนอการจัดอันดับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง พร้อมบอกเหตุผลของการจัดอันดับนี้ให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้รับฟัง จากนั้นผู้นำกลุ่มขออาสาสมัคร 1 คนที่จะเป็นผู้ให้ข้อเสนอแนะ สนับสนุนและให้กำลังใจสมาชิกคนแรกที่น่าเสนอการจัดอันดับของตน จากนั้นดำเนินกิจกรรมแบบนี้จนสมาชิกทุกคนนำเสนอจนครบ

2.3 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกภายในกลุ่มพูดคุยถึงการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยกิจกรรมต่อไปจะให้สมาชิกภายในกลุ่มทุกคนออกแบบแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมไม่พึงประสงค์อันดับที่ 1 ที่สมาชิกภายในกลุ่มได้เรียงลำดับเอาไว้ ผู้นำกลุ่มกำหนดให้สมาชิกภายในกลุ่มบันทึกแนวทางที่ตนเองออกแบบลงในสมุดบันทึก โดยให้เวลาจนสมาชิกทุกคนออกแบบแนวทางในการแก้ไขเรียบร้อยแล้ว

2.4 เมื่อสมาชิกทุกคนดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัครในการนำเสนอแนวทางในการวางแผนการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มขออาสาสมัคร 1 คนที่จะเป็นผู้ให้ข้อเสนอแนะ สนับสนุนและให้กำลังใจสมาชิกคนแรกที่น่าเสนอ

แนวทางในการวางแผนการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง จากนั้นดำเนินกิจกรรมแบบนี้จนสมาชิกทุกคนนำเสนอจนครบ จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นในการนำเสนออีกครั้ง

### 3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้จากการทำกิจกรรม บอกความรู้สึกที่เกิดขึ้น และบอกถึงสิ่งที่ตนเองได้รับ และได้ให้อะไรกับสมาชิกคนอื่นๆ ในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3.2 ผู้นำกลุ่มเพิ่มเติมประเด็นต่างๆในการพูดคุย กล่าวให้กำลังใจสมาชิกทุกคนภายในกลุ่ม จากนั้นทำการนัดหมายวันเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความตั้งใจ และการมีส่วนร่วมของสมาชิกภายในกลุ่มตลอดการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ประเมินจากการพูดคุยสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกภายในกลุ่ม

**โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**  
**โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม**  
**ครั้งที่ 6**

**เรื่อง** ฝึกการคิดอย่างมีเหตุผล

**เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง 30 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้วิเคราะห์ถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง จนนำไปสู่ผลที่เกิดจากความคิดไม่สมเหตุสมผลของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มฝึกความคิดที่สมเหตุสมผล วิเคราะห์ผลที่เกิดจากความคิดที่สมเหตุสมผล และการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น จนเกิดความชัดเจนต่อเหตุการณ์ต่างๆที่เรามีความเชื่อเดิมจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

**แนวคิดสำคัญ**

การให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มใช้หลักทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นพื้นฐานในการออกแบบกิจกรรม โดยมุ่งให้สมาชิกภายในกลุ่มได้วิเคราะห์ถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองว่ามีสาเหตุมาจากสิ่งใด และส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้าง จากนั้นให้สมาชิกลองคิดถึงความคิดที่สมเหตุสมผลมาโต้แย้ง ผลที่เกิดขึ้นหลังจากเกิดความคิดที่สมเหตุสมผลมาแทนที่ จากนั้นวิเคราะห์ความคิดที่สมเหตุสมผลที่มาโต้แย้ง ความคิดที่สมเหตุสมผล ว่าผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร ช่วยให้ผู้สมาชิกคิดอย่างมีเหตุผล มีความรู้สึกที่เหมาะสมต่อไป

สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 6 นี้จะเน้นให้สมาชิกภายในกลุ่มได้สำรวจความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และเกิดความคิดที่สมเหตุสมผล เห็นผลที่เกิดขึ้นจากความคิดทั้งสองรูปแบบ จนสามารถปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นความคิดที่สมเหตุสมผลได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเปิดเผยตนเอง (Self - Disclosure) การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล (Acceptance of the Group) เทคนิคการถาม (Questioning Technique) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling Technique) เทคนิคการสรุปความ (Summarizing Technique) เทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement Technique)

## สื่อ/อุปกรณ์

1. สมุดบันทึกที่ทำขึ้นจากกระดาษ A4
2. ดินสอ/ยางลบ/ดินสอสี/ไม้บรรทัด

## วิธีดำเนินการ

### 1. ชั้นเริ่ม

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกภายในกลุ่ม กล่าวทักทายและพูดคุย ทบทวนถึงการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 5 ที่ผ่านมา

1.2 ผู้นำกลุ่มกล่าวชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ให้สมาชิกทุกคนรับทราบ ทบทวนข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 2. ชั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ความหมาย ความเข้าใจในเรื่องของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล จากนั้นให้สมาชิกลองนึกทบทวนถึงเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต ที่ส่งผลให้เกิดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และผลที่เกิดจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนั้นเป็นอย่างไร

2.2 จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกภายในกลุ่มบันทึกเหตุการณ์ที่ส่งผลให้เกิดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลลงในสมุดบันทึกของตนเองโดยผู้นำกลุ่มใช้รูปแบบ REBT FROM จากนั้นวิเคราะห์ว่าจากเหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลให้เกิดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างไรบ้าง และผลที่เกิดจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นอย่างไร เมื่อสมาชิกทบทวนและบันทึกเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกภายในกลุ่มลองคิดถึงความเชื่อที่มีเหตุผลหรือสมเหตุสมผล และผลที่เกิดจากความเชื่อที่มีเหตุผลนั้น ให้สมาชิกลองโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้น เพื่อให้สมาชิกเห็นความแตกต่างระหว่างความคิดที่มีเหตุผลกับความคิดที่ไม่มีเหตุผล

2.3 เมื่อสมาชิกดำเนินการบันทึกข้อมูลเรียบร้อยแล้วผู้นำกลุ่มขอให้อาสาสมัคร 1 คนเล่าเรื่องราวความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มฟัง ผลกระทบที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร และหากเปลี่ยนเป็นความคิดที่สมเหตุสมผล จะเกิดผลอย่างไร จากนั้นให้สมาชิกภายในกลุ่ม 1 คนเสนอแนะความคิดเห็น ความรู้สึกที่มีต่อเรื่องราวที่เพื่อนเล่า ดำเนินการสลับไปแบบนี้จนกระทั่งสมาชิกทุกคนเล่าครบทั้งหมด

2.4 ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปปิดท้าย กล่าวชื่นชมและใช้เทคนิคให้กำลังใจ เพื่อเสริมแรงต่อความคิดที่สมเหตุสมผลของสมาชิกในกลุ่มทุกคน

### 3. ชั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้จากการทำกิจกรรม บอกความรู้สึกที่เกิดขึ้น และบอกถึงสิ่งที่ตนเองได้รับ และได้ให้อะไรกับสมาชิกคนอื่นๆ ในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3.2 ผู้นำกลุ่มเพิ่มเติมประเด็นต่างๆในการพูดคุย กล่าวให้กำลังใจสมาชิกทุกคนภายในกลุ่ม จากนั้นทำการนัดหมายวันเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความตั้งใจ และการมีส่วนร่วมของสมาชิกภายในกลุ่มตลอดการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ประเมินจากการพูดคุยสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกภายในกลุ่ม





**โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**  
**โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม**  
**ครั้งที่ 7**

**เรื่อง** วางเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว

**เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง 30 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ทบทวนและวิเคราะห์เป้าหมายในชีวิตของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้วางแผนการตั้งเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาวของตนเองในด้านต่างๆ ประกอบไปด้วยด้านการเรียน การวางแผนทางประกอบอาชีพ การเลือกเรียนต่อ และการดำเนินชีวิต

**แนวคิดสำคัญ**

การให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มใช้หลักทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์บุคคลและองค์ประกอบเป็นฐานในการออกแบบกิจกรรม โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ตั้งเป้าหมาย โดยมีการตั้งเป้าหมายแบบ 2 ระยะด้วยกัน คือการตั้งเป้าหมายระยะสั้นและการตั้งเป้าหมายระยะยาว ซึ่งครอบคลุมในทุกด้านของสมาชิกภายในกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียน การวางแผนทางประกอบอาชีพ การเลือกเรียนต่อ และการดำเนินชีวิต

สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ จะเน้นให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ลงมือวางแผนการตั้งเป้าหมายทั้งระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาวด้วยตนเองอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพโดยผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเปิดเผยตนเอง (Self - Disclosure) การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล (Acceptance of the Group) เทคนิคการถาม (Questioning Technique) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling Technique) เทคนิคการสรุปความ (Summarizing Technique) เทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement Technique)

**สื่อ/อุปกรณ์**

1. สมุดบันทึกที่ทำขึ้นจากกระดาษ A4
2. ดินสอ/ยางลบ/ดินสอสี/ไม้บรรทัด

## วิธีดำเนินการ

### 1. ขั้นเริ่ม

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกภายในกลุ่ม กล่าวทักทายและพูดคุย ทบทวนถึงการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 6 ที่ผ่านมา

1.2 ผู้นำกลุ่มกล่าวชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ให้สมาชิกทุกคนรับทราบ ทบทวนข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกพูดคุยถึงความฝันและเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มแจ้งให้สมาชิกทราบว่า กิจกรรมกลุ่มวันนี้เราจะมาวางแผนเป้าหมายในชีวิตของตนเองกัน โดยจะแบ่งเป็นเป้าหมาย 2 ระยะด้วยกัน คือ การวางแผนเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาว

2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกภายในกลุ่มเปิดสมุดบันทึกไปยังหน้าว่าง ให้สมาชิกวิเคราะห์และวางแผนเป้าหมายระยะสั้น โดยระบุว่าภายในสัปดาห์นี้วางแผนจะทำอะไรบ้าง เดือนนี้และปีนี้มี การวางแผนชีวิตไว้อย่างไร เมื่อสมาชิกดำเนินการวางแผนและบันทึกเสร็จสิ้น ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกดำเนินการวางแผนเป้าหมายระยะยาวของตนเอง โดยระบุการวางแผนทางการเลือกเรียนต่อ การประกอบอาชีพ และวางแผนชีวิตของตนเอง บันทึกลงไปในสมุด ผู้นำกลุ่มให้เวลาสมาชิกภายในกลุ่มทบทวน วิเคราะห์และบันทึกลงไปในสมุดบันทึก

2.3 เมื่อสมาชิกทุกคนดำเนินการเสร็จสิ้นแล้ว ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัครเพื่อนำเสนอการวางแผนเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวของตนเอง ให้เพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มได้ฟัง เมื่อสมาชิกภายในกลุ่มเล่าจบ ผู้นำกลุ่มขอตัวแทนสมาชิก 1 คน เสนอแนะความคิดเห็น แสดงความรู้สึกและให้กำลังใจเพื่อสมาชิกคนแรก จากนั้นผู้นำกลุ่มดำเนินกิจกรรมแบบนี้จนสมาชิกพูดครบทุกคน

### 3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้จากการทำกิจกรรม บอกความรู้สึกที่เกิดขึ้น และบอกถึงสิ่งที่ตนเองได้รับ และได้ให้อะไรกับสมาชิกคนอื่นๆ ในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3.2 ผู้นำกลุ่มเพิ่มเติมประเด็นต่างๆในการพูดคุย กล่าวให้กำลังใจสมาชิกทุกคนภายในกลุ่ม จากนั้นทำการนัดหมายวันเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความตั้งใจ และการมีส่วนร่วมของสมาชิกภายในกลุ่ม ตลอดจนการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ประเมินจากการพูดคุยสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกภายในกลุ่ม



**โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**  
**โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม**  
**ครั้งที่ 8**

**เรื่อง** ส่งพลังใจและยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

**เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง 30 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ทบทวนความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดการทำกิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ส่งพลังใจให้แก่กันหลังจากการร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มและดำเนินการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

**แนวคิดสำคัญ**

การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งสุดท้าย เป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ทบทวนถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองตั้งแต่วันแรกที่เริ่มเข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มจนกระทั่งถึงกิจกรรมสุดท้ายคือการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ว่าสมาชิกภายในกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง จากนั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ส่งพลังใจให้แก่กันก่อนการปิดกลุ่ม

โดยในการให้คำปรึกษาในครั้งสุดท้ายนี้ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเปิดเผยตนเอง (Self - Disclosure) การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล (Acceptance of the Group) เทคนิคการถาม (Questioning Technique) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling Technique) เทคนิคการสรุปความ (Summarizing Technique) เทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement Technique)

**สื่อ/อุปกรณ์**

1. สมุดบันทึกที่ทำขึ้นจากกระดาษ A4
2. ดินสอ/ยางลบ/ดินสอสี/ไม้บรรทัด

## วิธีดำเนินการ

### 1. ขั้นเริ่ม

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกภายในกลุ่ม กล่าวทักทายและพูดคุย ทบทวนถึงการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 6 ที่ผ่านมา

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งสุดท้ายเพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค

### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกทุกคนหลับตานิ่ง และลองคิดทบทวนถึงเรื่องราวตลอดการเข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ขอให้อาสาสมัครที่อยากพูดได้นำเสนอความคิด ความรู้สึกของตนเองให้สมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มได้ฟัง

2.2 จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกกระดาษรูปหัวใจแจกให้สมาชิกทุกคนจำนวนทั้งหมด 8 ใบ โดยแจ้งให้สมาชิกทุกคนทราบว่า จะต้องเขียนให้กำลังใจสมาชิกทุกคน โดยทุกคนจะได้รับหัวใจจากสมาชิกคนอื่นๆ รวมทั้งหมด 7 ใบ และสมาชิกจะมีหัวใจดวงที่ 8 ดวงสุดท้าย ผู้นำกลุ่มแจ้งว่าหัวใจดวงสุดท้ายให้สมาชิกเขียนให้กำลังใจตัวเอง

2.3 ผู้นำกลุ่มให้เวลาสมาชิกทุกคนในการเขียนเท่าที่ต้องการ จากนั้นเมื่อสมาชิกทุกคนดำเนินการเสร็จสิ้น ผู้นำกลุ่มมอบหมายให้สมาชิกนำหัวใจไปมอบให้กับสมาชิกคนอื่นๆ โดยติดลงไปบนสมุดบันทึกหน้าสุดท้าย

2.4 ในกิจกรรมสุดท้ายนี้ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้พูด โดยจะพูดให้กำลังใจเพื่อนคนใดคนหนึ่งหรืออาจจะพูดถึงทุกคนก็ได้ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปปิดท้ายการทำกิจกรรมอีกครั้ง

### 3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้จากการทำกิจกรรม บอกความรู้สึกที่เกิดขึ้น และบอกถึงสิ่งที่ตนเองได้รับ และได้ให้อะไรกับสมาชิกคนอื่นๆ ในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3.2 ผู้นำกลุ่มกล่าวปิดการให้คำปรึกษากลุ่มและมอบสมุดบันทึกให้สมาชิกภายในกลุ่มนำไปเก็บไว้เป็นพลังใจให้กับตนเองต่อไป

## การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความตั้งใจ และการมีส่วนร่วมของสมาชิกภายในกลุ่มตลอดการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ประเมินจากการพูดคุยสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกภายในกลุ่ม



## ภาคผนวก ง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง
2. ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง
3. ค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง



ตาราง 1 ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้น  
มัธยมศึกษาตอนต้น

ข้อ	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ค่าดัชนี IOC	ผล
	1	2	3		
<b>1.ความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ (Sense of mastery)</b>					
1	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
3	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
4	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
5	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
6	1	1	-1	0.33	คัดออก
7	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
8	1	1	-1	0.33	คัดออก
9	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
10	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
<b>2.ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง (Sense of Satisfaction)</b>					
11	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
12	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
13	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
14	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
15	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
16	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
17	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
18	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
19	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
20	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์

ตาราง (ต่อ)

ข้อ	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ค่าดัชนี IOC	ผล
	1	2	3		
<b>3. การพัฒนาตนเอง (Self - Development)</b>					
21	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
22	1	1	-1	0.33	คัดออก
23	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
24	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
25	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
26	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
27	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
28	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
29	1	1	-1	0.33	คัดออก
30	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
<b>4. การเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง (Sense of Purpose in life)</b>					
31	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
32	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
33	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
34	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
35	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
36	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
37	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
38	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
39	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
40	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 2 ค่าดัชนี IOC ของโปรแกรมชุดการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง

ครั้งที่	ด้านการประเมิน	ผลการประเมินโดย ผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนี IOC	ผล
		1	2	3		
ปฐมนิเทศ						
1	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
กราฟเส้น Time Line ชีวิตของฉัน						
2	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
ตัวของฉัน ... นั้นเป็นเช่นไร						
3	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
สำรวจพฤติกรรมไม่พึงประสงค์						
4	วัตถุประสงค์	1	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	0	1	ผ่านเกณฑ์
วางแนวทางการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์						
5	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
ฝึกคิดอย่างมีเหตุผล						
6	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์

ตาราง (ต่อ)

ครั้งที่	ด้านการประเมิน	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนี IOC	ผล
		1	2	3		
วางเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว						
7	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
ส่งพลังใจและยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม						
8	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 3 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียน  
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
<b>1.ความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ (Sense of mastery)</b>		
1	.999	คัดเลือกไว้
2	.813	คัดเลือกไว้
3	.780	คัดเลือกไว้
4	.737	คัดเลือกไว้
5	.722	คัดเลือกไว้
6	.690	คัดเลือกไว้
7	.744	คัดเลือกไว้
8	.692	คัดเลือกไว้
<b>2.ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง (Sense of Satisfaction)</b>		
9	.803	คัดเลือกไว้
10	.720	คัดเลือกไว้
11	.792	คัดเลือกไว้
12	.650	คัดเลือกไว้
13	.937	คัดเลือกไว้
14	.621	คัดเลือกไว้
15	.585	คัดเลือกไว้
16	.869	คัดเลือกไว้
17	.645	คัดเลือกไว้
18	.904	คัดเลือกไว้
<b>3. การพัฒนาตนเอง (Self - Development)</b>		
19	1.100	คัดเลือกไว้
20	.690	คัดเลือกไว้
21	.722	คัดเลือกไว้
22	.637	คัดเลือกไว้
23	.705	คัดเลือกไว้
24	.792	คัดเลือกไว้

ตาราง (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
25	.744	คัดเลือกไว้
26	.940	คัดเลือกไว้
<b>4. การเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง (Sense of Purpose in life)</b>		
27	.722	คัดเลือกไว้
28	.875	คัดเลือกไว้
29	.844	คัดเลือกไว้
30	.803	คัดเลือกไว้
31	.693	คัดเลือกไว้
32	.818	คัดเลือกไว้
33	.772	คัดเลือกไว้
34	.813	คัดเลือกไว้
35	.983	คัดเลือกไว้
36	.738	คัดเลือกไว้

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้น  
มัธยมศึกษาตอนต้นทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ 0.933

### ภาคผนวก จ

1. หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
2. ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
3. หนังสือแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ





ที่ อว 8718/596



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

15 มีนาคม 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย

เนื่องด้วย นางสาวมัทวัน ทันเที่ยง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การเสริมสร้างพลังแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบสอบถาม เรื่อง การเสริมสร้างพลังแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และ 2) ชุดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มการเสริมสร้างพลังแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ปีที่ 1 -3 จำนวน 120 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่หน่วยงานของท่าน ระหว่างเดือนมีนาคม 2564 ถึงเดือนเมษายน 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 087 331 6059

ที่ อว 8718/596



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

15 มีนาคม 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนราชินีนาถอาจารย์ สามเสนวิทยาลัย 2

เนื่องด้วย นางสาวมัทวัน ทันเที่ยง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การเสริมสร้างพลังแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง การเสริมสร้างพลังแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ปีที่ 1-3 จำนวน 120 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่หน่วยงานของท่าน ระหว่างเดือนมีนาคม 2564 ถึงเดือนเมษายน 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 087 331 6059

ที่ อว 8718/596



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

15 มีนาคม 2564

เรื่อง ขออนุญาตขอทราบข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนโยธินบูรณะ

เนื่องด้วย นางสาวมัทวัน หันเที่ยง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างพลังแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตขอทราบข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง การเสริมสร้างพลังแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ปีที่ 1 -3 จำนวน 120 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่หน่วยงานของท่าน ระหว่างเดือนมีนาคม 2564 ถึงเดือนเมษายน 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุญาต และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 087 331 6059

ที่ อว 8718/596



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

15 มีนาคม 2564

เรื่อง ขออนุญาตขอพระราชทานเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ

เนื่องด้วย นางสาวมัทวัน ทันเที่ยง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การเสริมสร้างพลังแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตขอพระราชทานเก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบสอบถาม เรื่อง การเสริมสร้างพลังแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ปีที่ 1 -3 จำนวน 120 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่หน่วยงานของท่าน ระหว่างเดือนมีนาคม 2564 ถึงเดือนเมษายน 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุญาตขอพระราชทาน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 087 331 6059

ที่ อว 8718/596



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

15 มีนาคม 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนราชวินิตมัธยม

เนื่องด้วย นางสาวมัทวัน ทันเที่ยง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างพลังแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง การเสริมสร้างพลังแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ปีที่ 1 -3 จำนวน 30 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่หน่วยงานของท่าน ระหว่างเดือนมีนาคม 2564 ถึงเดือนเมษายน 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 087 331 6059



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย  
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและไบนยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G-082/2564E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การเสริมสร้างพลังแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ บูรณาการเทคนิค

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาว มัทวัน ทันเที่ยง

สังกัด: คณะศึกษาศาสตร์

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

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 9 มีนาคม 2564
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 9 มีนาคม 2564
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 9 มีนาคม 2564
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 9 มีนาคม 2564

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-082/2564

วันที่ให้การรับรอง : 09/03/2564

วันหมดอายุใบรับรอง : 09/03/2565



ที่ อว 8718/

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

9 มีนาคม 2564

เรื่อง ขอแจ้งผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 082/2564E

เรียน นางสาว มีทวัน ทันเที่ยง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E/G-082/2564

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างพลังแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G 082/2564E เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้ คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 9 มีนาคม 2564 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number	SWUEC/E/G-082/2564
Date of Approval	9 มีนาคม 2564 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)
Date of Expiration	9 มีนาคม 2565
Continuing Review	ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 9 มีนาคม 2565)

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ใ้ขอความกรุณาให้ผู้วิจัยส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารที่ให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate of Approval (Certificate Number SWUEC/E/G-082/2564) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุรีพร ภักธสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 12430

โทรสาร 0-2259-1822



ที่ อว 8718/2684



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

28 ธันวาคม 2563

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย

เนื่องด้วย นางสาวมัทวัน ทันทเที่ยง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างพลังแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และอาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์นภัทร พันธุ์คง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบสอบถาม และ 2) โปรแกรม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอบความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวมัทวัน ทันทเที่ยง และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 087 331 6059



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/2685

วันที่ 28 ธันวาคม 2563

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวมัทวัน ทันเที่ยง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างพลังแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และอาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ และอาจารย์ ดร. อสมา คัมภีรานนท์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ1) แบบสอบถาม และ 2) โปรแกรม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป และสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 087 331 6059

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวมัทวัน ทันเที่ยง และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	มัทวัน ทันเที่ยง
วัน เดือน ปี เกิด	23 กรกฎาคม 2534
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	พ.ศ.2552 มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย พ.ศ.2558 การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ.2563 การศึกษามหาบัณฑิต (ศษ.ม.) สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	332 ถนนศรีอยุธยา แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร

