



การเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร โดยการให้คำปรึกษา
กลุ่ม

ENHANCING OF GRIT OF STUDENTS IN BANGKOK SPORT SCHOOL THROUGH
GROUP COUNSELING.

ปานรวี ตั้งตรงไพโรจน์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2566

การเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร โดยการให้คำปรึกษา
กลุ่ม



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2566
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ENHANCING OF GRIT OF STUDENTS IN BANGKOK SPORT SCHOOL THROUGH
GROUP COUNSELING.



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

2023

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร โดยการให้คำปรึกษา

กลุ่ม

ของ

ปานวี ตั้งตรงไพโรจน์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

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

..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์) (รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

ชื่อเรื่อง	การเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร โดย การให้คำปรึกษากลุ่ม
ผู้วิจัย	ปานรวี ตั้งตรงไพโรจน์
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2566
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุบล
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร. พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬา 2) เปรียบเทียบความเพียรพยายามของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และ 3) เปรียบเทียบความเพียรพยายามของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาระดับความเพียรพยายามเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร จำนวน 195 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายามเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน ที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงจากนักเรียนกลุ่มแรกที่มีคะแนนความเพียรพยายามตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม แล้วสุ่มจำแนกกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความเพียรพยายามที่มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .92 และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสานเทคนิคเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า t ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร มีความเพียรพยายามโดยรวมอยู่ในระดับมาก 2) หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเพียรพยายามสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเพียรพยายามสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบที่มีการผสานเทคนิคช่วยเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครได้

คำสำคัญ : ความเพียรพยายาม, การให้คำปรึกษากลุ่ม, นักเรียนโรงเรียนกีฬา

Title	ENHANCING OF GRIT OF STUDENTS IN BANGKOK SPORT SCHOOL THROUGH GROUP COUNSELING.
Author	PANRAWEE TANGTONGPAIROJ
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2023
Thesis Advisor	Dr. Kanchit Saenubol
Co Advisor	Associate Professor Doctor Patcharaporn Srisawat

The purposes of this research are as follows: (1) to study the level of grit among students at the Sports School; (2) to compare the grit of students at the Sports School before and after participating in group counseling; and (3) to compare the grit of students at the Sports School between the experimental and control groups. The sample group for studying the level of grit were high school students. The Bangkok Sports School had 378 students and the sample group for grit enhancement experiment included 16 students with scores in the 25th percentile or selected by purposive sampling from the first sample group who were willing to participate. Then, these students were randomly assigned into an experimental and a control group, each consisting of eight students. The research tools included the PE-Grit test, measure with a reliability value of .92 for the entire version and a group counseling program that combines techniques to enhance grit. The statistics used in the analysis are mean, standard deviation and descriptive statistics with a t-test for the dependent and independent samples for the statistical analysis. The results of this research were as follows: (1) the students at Bangkok Sports School were at a high level of overall grit; (2) the experimental group scores of the after the experiment was higher than before it with a statistical significance level of .01; (3) after participating in the group counseling program, the score of the experimental group was higher than the control group with a statistical significance of .05. The results showed that group counseling with mixed-techniques can enhance of grit of students at Bangkok Sports School.

Keyword : Group counseling, Grit, Sports School students

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความเมตตากรุณาเป็นอย่างสูงจาก อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยเคารพเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร และรองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ที่กรุณาเป็นคณะกรรมการสอบปริญญาานิพนธ์ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร.อสมมา คัมภีรานนท์ และอาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ ที่ให้ความรู้ ให้คำแนะนำ และให้ความเมตตากรุณา เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณะอาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่คอยช่วยเหลือดูแล ด้วยความเมตตากรุณา และให้กำลังใจ ตลอดการทำปริญญาานิพนธ์

ขอขอบพระคุณโรงเรียนนาหลวง และโรงเรียนวิสุทธิ รวมถึงครูทุกท่านที่กรุณาให้ความช่วยเหลือตลอดจนอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณ สมาชิกทุกคนในครอบครัว และเพื่อน ๆ ที่เป็นกำลังใจ ให้การสนับสนุน ห่วงใย ให้ความช่วยเหลือ และให้การดูแลตลอดระยะเวลาในการทำปริญญาานิพนธ์

ขอขอบคุณศิลปินที่รักทุกคน มาก ปริญ, มาร์ช จุฑาวุฒิ, ปุยมะฆ นภสร, วอร์ วนรัตน์, คิมโยฮัน WEI และเด็ก ๆ TREASURE ที่คอยเป็นรอยยิ้ม เป็นพลังใจให้สู้ต่อไป

ขอบคุณแดง ขอบคุณมะนาว ที่คอยช่วยเหลือเสมอตลอดระยะเวลาที่เรียนด้วยกันมา

ขอขอบคุณผู้เขียนเอกสารและตำราทุกฉบับ ที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้ประกอบการศึกษา ตลอดจนการนำมาใช้อ้างอิงในงานวิจัยฉบับนี้ คุณค่าและคุณประโยชน์จากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแก่ บิดา มารดา ครู อาจารย์ ตลอดจน ผู้มีพระคุณทุกท่านที่ทำให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ประสบความสำเร็จ

ปานรวี ตั้งตรงไพโรจน์

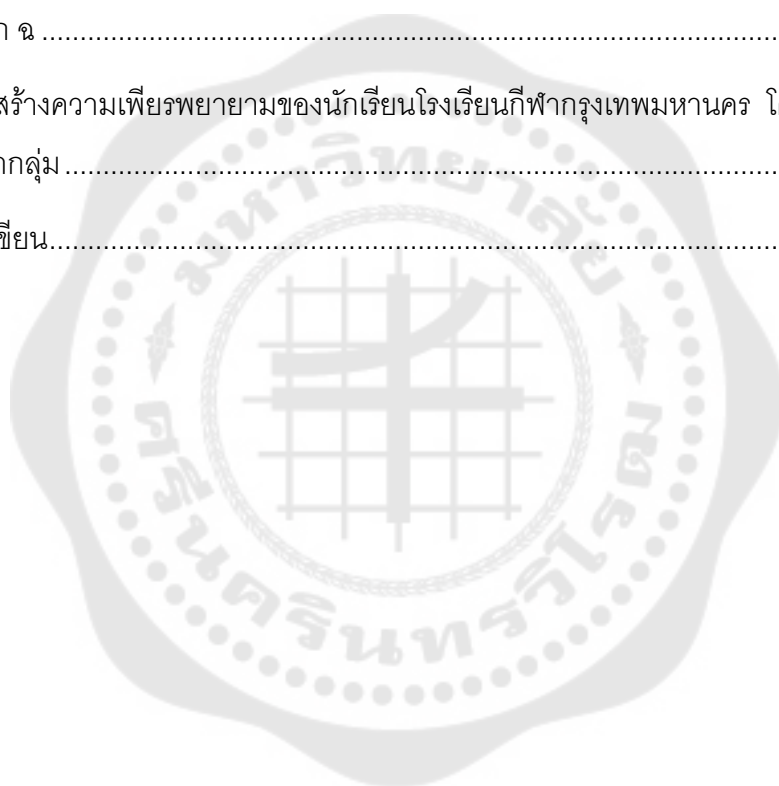
สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญรูปภาพ	ฏ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
คำถามการวิจัย.....	4
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
ตัวแปรที่ใช้ในศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดการวิจัย	7
สมมติฐานการวิจัย.....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเพียรพยายาม.....	9
1.1 ความหมายของความเพียรพยายาม	9
1.2 ความสำคัญของความเพียรพยายาม	10
1.3 องค์ประกอบของความเพียรพยายาม	10

1.4 การวัดความเพียรพยายาม	12
1.5 ขั้นตอนการส่งเสริมความเพียรพยายาม	14
1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเพียรพยายาม	16
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม	17
2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม	17
2.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม	17
2.3 หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม	19
2.4 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม	20
2.5 การประยุกต์เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มต่าง ๆ	22
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม	36
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	38
1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	38
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	38
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	39
วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	47
2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อศึกษาผลของการเสริมสร้างความเพียรพยายามของ นักเรียนกีฬาโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร	47
2.1 แบบแผนการทดลอง	47
2.2 วิธีดำเนินการทดลอง	48
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล	48
4. การจัดการกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	49
บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล	51
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	51

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	51
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	51
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	51
ตอนที่ 2 การศึกษาระดับความเพียรพยายาม ของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร	53
ตอนที่ 3 การศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียน โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร.....	54
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	59
ความมุ่งหมายของการวิจัย	59
สมมติฐานการวิจัย.....	59
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	59
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	60
สรุปผลการวิจัย.....	61
อภิปรายผลการวิจัย	61
ข้อเสนอแนะ	65
บรรณานุกรม	67
ภาคผนวก.....	71
ภาคผนวก ก	72
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและหนังสือเชิญ	72
เป็นผู้เชี่ยวชาญ	72
ภาคผนวก ข	76
หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย.....	76
และใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์	76
ภาคผนวก ค	80

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	80
ภาคผนวก ง.....	90
ค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเพียรพยายามของนักเรียน โรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานคร	90
ภาคผนวก จ	92
แบบวัดความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร.....	92
ภาคผนวก ฉ	95
การเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร โดยการให้ คำปรึกษากลุ่ม.....	95
ประวัติผู้เขียน.....	126



สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียน โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร	43
ตาราง 3 แบบแผนการทดลองที่มีกลุ่มควบคุม วัดก่อนและหลังการทดลอง	47
ตาราง 4 จำนวน และร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกีฬากลุ่มตัวอย่าง (n=195)	52
ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของระดับความเพียรพยายาม ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง (n=195)	54
ตาราง 6 การเปรียบเทียบระดับความเพียรพยายามของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วม การให้คำปรึกษากลุ่ม (n=8)	55
ตาราง 7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเพียรพยายามระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม ระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม (n=16)	56
ตาราง 8 การเปรียบเทียบความเพียรพยายามระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะ หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม (n=16)	57

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	8
ภาพประกอบ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานครกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม	55
ภาพประกอบ 3 ค่าเฉลี่ยของความเพียรพยายามระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม	57
ภาพประกอบ 4 ค่าเฉลี่ยของความเพียรพยายามระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม	58



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

คุณลักษณะประการสำคัญที่จะทำให้นักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร บรรลุเป้าหมายด้านการเรียนและด้านกีฬา คือนักเรียนจะต้องมีใจรัก มีความชอบและความสนใจในประเภทกีฬาที่ตนเลือก มีความอดทน มุมานะ หมั่นฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ด้วยความพากเพียร เพราะถ้าหากนักเรียนขาดคุณลักษณะสำคัญในข้อนี้แล้วนั้น การประสบความสำเร็จจึงเป็นไปได้ยาก เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2546) กล่าวว่า คนไทยในอนาคตต้องมีความมุ่งมั่นตั้งใจจริง อดทน พากเพียรอย่างไม่ย่อท้อ ทำงานที่รับผิดชอบให้บรรลุผลสำเร็จ มีระเบียบวินัย ความซื่อสัตย์ รักการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ความเพียรพยายาม (grit) คือคุณลักษณะหนึ่งของมนุษย์ที่จะส่งเสริมให้บุคคลได้ใช้ความหลงใหลและความเพียรพยายามในการเปลี่ยนแปลงความสามารถเป็นทักษะ เป็นอุปนิสัยที่จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ Duckworth (2017) กล่าวถึงการมีความเพียรพยายามคือการก้าวเดินไปข้างหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง คือการยึดมั่นในการทำเป้าหมายที่เราสนใจและเต็มใจด้วยจุดมุ่งหมาย คือการลงแรงฝึกฝนทำสิ่งที่ท้าทายวันแล้ววันเล่า สัปดาห์แล้วสัปดาห์เล่า ปีแล้วปีเล่า Duckworth (2017) อธิบายถึงองค์ประกอบความเพียรพยายาม ว่ามี 2 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความรัก ความหลงใหลในสิ่งที่ทำ (Passion) คือความปรารถนาอย่างแรงกล้า และ 2) ความเพียร ความมุ่งมั่นตั้งใจ และอดทนเพื่อให้เป้าหมายเป็นจริง (Perseverance) Noomen Guelmami และคนอื่น ๆ (2022) ศึกษาและพัฒนาแบบวัด PE-GRIT ในบริบทของนักกีฬา ที่ความสอดคล้องกับองค์ประกอบความเพียรพยายามของ Duckworth (2017) โดยได้เจาะลึกผ่านลักษณะ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ความสนใจด้านกีฬา (Physical interest) 2) ความพยายามทางกีฬา (Physical effort) 3) ความสนใจทางวิชาที่เกี่ยวกับกีฬา (Academic interest) และ 4) ความพยายามทางวิชาที่เกี่ยวกับกีฬา (Academic effort) แบบวัดดังกล่าวใช้วัดคุณลักษณะสำคัญบรรลุเป้าหมายด้านการเรียนและด้านกีฬา

นักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครได้รับการศึกษาในรายวิชาพื้นฐาน เหมือนกับนักเรียนทั่วไป แต่มีความแตกต่างกับนักเรียนทั่วไปในรายวิชาเพิ่มเติม ที่นักเรียนโรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานคร จะต้องกลับไปฝึกซ้อมและพัฒนาตัวเองในกีฬาที่นักเรียนเลือก และมีโค้ชผู้ฝึกซ้อมเป็นผู้ดูแล เป็นผู้ให้คำแนะนำ และเป็นผู้ให้คะแนนกับนักเรียนกีฬาในสังกัดกีฬาของตนเอง และจากที่ผู้วิจัยนั้นเป็นครูผู้สอนนักเรียนกีฬาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 4 ในรายวิชาแนะแนว จากการสัมภาษณ์นักเรียนกีฬาทั้ง 3 ระดับชั้น ส่วนใหญ่จะเป็นนักกีฬาประเภท ฟุตบอล ฟุตซอล ตรีกรีฑา กรีฑา และว่ายน้ำ เป็นนักเรียนที่กีฬาที่มีความฝันว่าตนอยากจะเป็นนักกีฬาระดับชาติ อยากเป็นนักกีฬาที่พิชิตความสำเร็จในกีฬาที่ตนเองถนัด นักเรียนกีฬาส่วนใหญ่ที่ผู้วิจัยได้พูดคุย สอบถาม และสัมภาษณ์ กล่าวว่าที่ได้เข้ามาเรียนและเป็นนักกีฬาของโรงเรียนแห่งนี้ เพราะมีครูและผู้ปกครอง ที่เล็งเห็นถึงความสามารถของพวกเขา และได้ชักชวนให้เข้ามารับการทดสอบเพื่อเข้าศึกษาในโรงเรียนกรุงเทพกอล์ฟมหานครแห่งนี้ อีกทั้งนักเรียนยังได้กล่าวอีกว่า เมื่อได้เข้ามาเรียนในโรงเรียนกีฬาแล้ว มีโค้ชที่ดี มีรุ่นพี่ที่เป็นตัวอย่างของการได้ไปแข่งระดับชาติ ตลอดจนมีเพื่อนที่มีความใฝ่ฝันเดียวกัน ทำให้เกิดความรักในกีฬาและมีความตั้งใจที่จะฝึกซ้อมกีฬาที่มากยิ่งขึ้น สืบสาย บุญวิบุต (2541 : 9) กล่าวว่า นักกีฬาสามารถทำตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ แต่สิ่งหนึ่งที่สำคัญของนักกีฬา คือต้องรับรู้ว่าคุณค่า และได้แสดงศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ในการแข่งขัน การพยายามทำให้ได้ตามมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้ รวมถึงการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น Grill D. L. และ Deeter. (1988) ได้แบ่งแนวคิดเกี่ยวกับความสำเร็จของการแข่งขันกีฬาไว้เป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความต้องการมุ่งเพื่อการแข่งขัน (Competitiveness) 2) ความต้องการมุ่งต่อชัยชนะ (Win) และ 3) ความต้องการมุ่งสู่เป้าหมาย (Goal) หลังจากสถานการณ์ไวรัสโคโรนา (Covid-19) ระบาดทั่วโลก ทำให้รายการแข่งขันกีฬาลดลง โอกาสในการฝึกซ้อมและพัฒนาตนเองในด้านกีฬาก็ลดลงเช่นกัน นักเรียนกีฬาบางคนก็ล้มเลิกความตั้งใจในการเป็นนักกีฬาที่ระดับชาติอย่างที่ต้องการตั้งแต่แรก เพราะเห็นว่ารุ่นพี่หลาย ๆ คนก็ไปไม่ถึงการแข่งขันระดับชาติ บางคนรู้สึกว่าการเล่นกีฬาที่ตนเองชอบนั้นมีความสุขสนุกสนานลดลง บางประเภทกีฬากลับมาแข่งขันอย่างหนัก ทำให้การซ้อมก็หนักมากขึ้น ทำให้นักเรียนกีฬาประเภทนั้นเกิดความเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ และจากการสัมภาษณ์โค้ชของนักเรียนกีฬา โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร ได้ข้อมูลว่านักเรียนกีฬาเหล่านี้ บางคนมีวินัยในการฝึกไม่มากพอ บางคนไม่มีแรงจูงใจในการฝึกซ้อม บางคนยังไม่มีเป้าหมายในชีวิต เพียงแค่ไม่รู้ว่าจะทำอะไรได้ดี นอกจากการเล่นกีฬา จึงทำให้นักเรียนกีฬาเหล่านี้หมดกำลังใจในการฝึกซ้อม ไม่จริงจัง ไม่ตั้งใจ และไม่พัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จทางด้านกีฬาอย่างเต็มที่ ซึ่งทำให้เห็นว่านักเรียนยังขาดคุณลักษณะความเพียรพยายามอยู่

ธนพจน์ โปสมัคร (2560) ได้ศึกษาการพัฒนา รูปแบบการเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม ปรากฏว่า นักเรียนมีความเพียรพยายามหลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบเพิ่มสูงขึ้น นอกจากนี้นักเรียนมีแนวโน้มการพัฒนาพฤติกรรมไปในลักษณะของการมีความเพียรพยายามสูงขึ้น ผลการศึกษาของ เบญจ

รัตน์ จงจำรัสพันธ์ (2559) ปรากฏว่าบุคคลที่มีความเพียรพยายามอยู่ในระดับมาก ไม่ว่าจะมีความเครียดอยู่ในระดับใด จะรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีความหวังและสุขภาวะองค์รวมสูงกว่าบุคคลที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางและระดับน้อย ทำให้เห็นว่าความเพียรพยายามมีความสำคัญในการลดผลทางลบของความเครียดและมีแนวโน้มที่ส่งเสริมให้บุคคลที่มีความหวัง รู้ถึงเป้าหมายของตนเอง และมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาวะองค์รวมที่ดี สืบสาย บุญวีริบุตร (2541) กล่าวว่า การที่บุคคลจะบรรลุเป้าหมายในการแข่งขันกีฬานั้น จะต้องอาศัยการผสมผสานกันระหว่าง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1.ร่างกาย ซึ่งหมายถึงสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา 2.จิตใจ หมายถึง ความมุ่งมั่น ตั้งใจ ความสามารถในการควบคุมจิตใจจากสภาวะต่าง ๆ และ 3.สิ่งแวดล้อมคือผู้ฝึกซ้อมและการสนับสนุนต่าง ๆ ที่จะช่วยให้การฝึกซ้อมและการแข่งขันดำเนินไปได้อย่างมีคุณภาพที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ Tough (2012) ที่มองว่าความเพียรพยายามเป็นหนึ่งในตัวละครในการแสดงที่สามารถนำพาบุคคลไปสู่ผลงานที่ดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้บรรลุเป้าหมายในภายหลัง ทำให้เห็นว่านักกีฬาจำเป็นต้องมีความเพียรพยายามเป็นอย่างมาก เพราะความเพียรพยายามเป็นลักษณะสำคัญที่ส่งเสริมให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้

การเสริมสร้างความเพียรพยายาม สามารถทำได้หลากหลายวิธี ซึ่งวิธีหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างความเพียรพยายามได้ คือการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งคือกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มได้จัดขึ้นในการเพื่อช่วยเหลือแก่สมาชิกที่มีปัญหาใกล้เคียงกัน จำนวน 2 คนขึ้นไป โดยการใช้อบรมยากากลุ่มที่มีความยอมรับ มีความเชื่อใจ และเกิดความเข้าใจต่อสมาชิก ทั้งนี้เพื่อสมาชิกกลุ่มจะได้เปิดใจแบ่งปันและแลกเปลี่ยนเรื่องราวร่วมกัน รวมถึงการปรับปรุงพัฒนาตนให้มีความเพียรพยายามเพิ่มสูงขึ้น จากให้การสนับสนุน และให้กำลังใจภายในกลุ่มได้อีกด้วย งานวิจัยของ จิตสุภา แกมทับทิม (2559) วิจัยเรื่องผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน โรงเรียนกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลปรากฏว่า นักเรียนโรงเรียนกีฬามีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มสูงขึ้นหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Sohrabi Roghayeh, Mohammadi Akbar, & Aghdam, และ Adalatzadeh (2013) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่เน้นวิธีการแก้ปัญหาต่อการพัฒนาศักยภาพทางการศึกษาของนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษา พบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเน้นวิธีแก้ไขปัญหามาสามารถเสริมสร้างความสามารถทางการศึกษาของนักเรียนได้ ฉะนั้นสรุปได้จากงานวิจัยที่ได้ศึกษาว่าการให้คำปรึกษากลุ่มมีส่วนที่จะการพัฒนาให้นักเรียนโรงเรียนกีฬาให้มีความเพียรพยายามที่สูงขึ้นได้

ดังนั้น ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานคร และเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียน โรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานคร โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อที่จะทำให้นักเรียนพัฒนาตนเองทางด้านกีฬาได้ มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล ทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ต่อไป อีกทั้งยังจะเป็นประโยชน์ให้กับนักเรียนในการพัฒนาตนเองในด้านอื่น ๆ เช่นกัน

คำถามการวิจัย

1. นักเรียนโรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานครมีความเพียรพยายามอยู่ในระดับใด
2. การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานครได้มากน้อยเพียงใด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาระดับความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานคร
- 2) เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานคร โดยมีความมุ่งหมายย่อยดังนี้

2.1 เพื่อเปรียบเทียบระดับความเพียรพยายามของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2 เพื่อเปรียบเทียบระดับความเพียรพยายามของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังนักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความสำคัญของการวิจัย

1. ประโยชน์ในเชิงวิชาการ
การวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับการผสมผสานเทคนิคในโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียนกีฬา
2. ประโยชน์ในเชิงปฏิบัติ
ผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์ต่อครูแนะแนว นักจิตวิทยาโรงเรียน หรือนักจิตวิทยาให้คำปรึกษาที่จะนำไปใช้ในการเสริมสร้างความเพียรพยายามให้แก่นักเรียนกีฬากลุ่มอื่น ๆ หรือนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับนักเรียนกีฬาได้

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานคร สังกัดกองการกีฬา จำนวน 378 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ

1. กลุ่มตัวอย่างที่นำมาเพื่อศึกษาความเพียรพยายาม คือนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร สังกัดกองการกีฬา กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของทาโร ยามาเน่ (Yamane, 1973 อ้างใน ธีรวุฒิ เอกะกุล, 2543) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อนในระดับ $\pm 5\%$ ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 195 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างความเพียรพยายามโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) จากจำนวนนักเรียนที่มีคะแนนความเพียรพยายามต่ำกว่าตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และ สม่ครใจจะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายาม จากนั้นสุ่มแบ่งกลุ่ม (random assignment) เป็น

2.1 กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายาม จำนวน 8 คน

2.2 กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายาม และไม่ได้รับการจัดกระทำใด ๆ จำนวน 8 คน

ตัวแปรที่ใช้ในศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่ม

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเพียรพยายาม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเพียรพยายาม คือ คุณลักษณะของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครที่ให้ความสนใจและความเพียรพยายามด้านร่างกายหรือด้านฝึกซ้อมกีฬา และให้ความสนใจและเพียรพยายามด้านวิชาการที่เกี่ยวกับกีฬาที่ตนเองเลือก โดยในงานวิจัยนี้ ความเพียรพยายามของกลุ่มตัวอย่าง สามารถวัดได้ด้วยแบบวัดความเพียรพยายามที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบวัด PE-Grit ของ Noomen Guelmami. และคนอื่น ๆ (2022) ซึ่งประกอบด้วย ลักษณะ 4 ด้าน ดังนี้

1.1 ด้านความสนใจด้านกีฬา (Physical interest) หมายถึง การให้ความสนใจและให้ความสำคัญในการฝึกซ้อม/ฝึกฝนเฉพาะประเภทกีฬาเฉพาะของตนเอง มีมุ่งมั่นที่จะเรียนรู้วิธีการใหม่ๆ ในการฝึกซ้อม

1.2 ด้านความพยายามด้านกีฬา (Physical effort) หมายถึง การพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดทักษะที่ดีขึ้นในประเภทกีฬาของตนเอง ไม่ท้อแท้กับการฝึกซ้อมอย่างง่ายตาย มีความตั้งใจในการฝึกซ้อมอยู่เสมอ

1.3 ด้านความสนใจทางวิชาที่เกี่ยวกับกีฬา (Academic interest) หมายถึง การให้ความสนใจและให้ความสำคัญในการเรียนในรายวิชาการต่างๆ ในทางทฤษฎี

1.4 ด้านความพยายามทางวิชาที่เกี่ยวกับกีฬา (Academic effort) หมายถึง การพัฒนาตนเองในด้านการเรียนรู้ การหมั่นทำแบบทดสอบ แบบฝึกหัดต่างๆ การหมั่นหาความรู้ใหม่ๆ อยู่เสมอ

2. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายาม คือ วิธีการเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนานักเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยการกำหนดกรอบในการผสมผสานเทคนิค ในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม มีจุดประสงค์เพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายาม ให้กับนักเรียนโรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานคร ให้นักเรียนกีฬาได้เรียนรู้และเข้าใจตนเอง ได้ฝึกฝนและพัฒนาตนเองด้านความเพียรพยายามต่อการเรียนกีฬาอย่างต่อเนื่อง ไม่ยอมแพ้ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ทำให้เกิดความท้อแท้ยาก ผู้วิจัยได้แบ่งครั้ง (Session) ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเสริมสร้างความเพียรพยายาม ออกเป็น 10 ครั้ง การให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้งผู้วิจัยมีหน้าที่การเฝ้าอำนวยความสะดวก ชี้แนะ และให้ข้อมูลภายใต้บรรยากาศกลุ่มที่ให้ความรู้สึกอบอุ่น มีการยอมรับ และมีความเป็นกันเอง มีการนำเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มต่าง ๆ มาปรับใช้ให้กับการเสริมสร้างองค์ประกอบของความเพียรพยายาม เพื่อให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปได้ตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง ผู้วิจัยแบ่งการดำเนินการเป็น 3 ขั้น ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม มีการสร้างสัมพันธภาพในการทำกิจกรรมให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ ความอบอุ่นและเป็นกันเอง เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับ และเข้าใจซึ่งกันและกัน ระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกด้วยกันเอง จนเกิดเป็นความพร้อมในการให้ความร่วมมือตลอดการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยได้นำเอาเทคนิคต่าง ๆ จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม มาใช้เพื่อการเข้าถึงปัญหาหรือความไม่สบายใจของสมาชิกภายในกลุ่ม โดยการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนทัศนะและความรู้สึกที่มีต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น ซึ่งในขั้นนี้จะทำให้นักเรียนจะได้เข้าใจกับปัญหาของตนอย่างชัดเจน ได้เรียนรู้แนวทางการจัดการกับปัญหาที่มีอย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงได้ช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม ได้ตระหนักรู้เกี่ยวกับความเพียรพยายาม โดยเทคนิคที่ได้นำมาใช้ในการเสริมสร้างองค์ประกอบของความเพียรพยายามประกอบด้วย เทคนิค

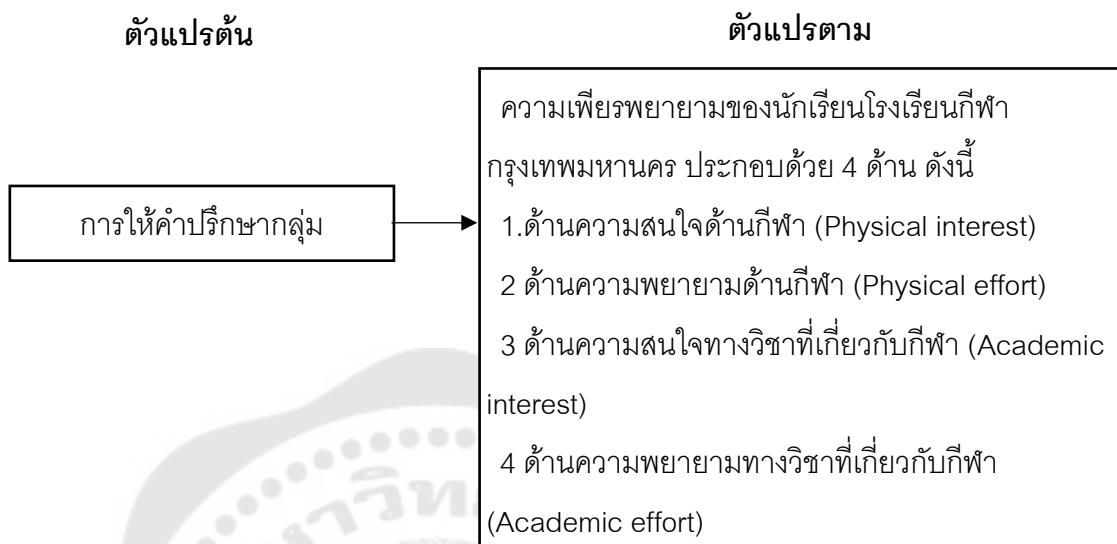
การแสดงแม่แบบ (Modeling) เทคนิคการจินตนาการ (Rational Emotive imagery) เทคนิคการแบ่งปันตนเอง (Share self) เทคนิคการคอยฟังแก่นของเรื่อง (Listen to Themes) เทคนิคการสร้างประสบการณ์ผ่านการทำให้มองเห็นภาพ (Creating Experiences through Visualization) เทคนิคการตระหนักรู้ต่อการดำรงอยู่ (Centered Awareness of being) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) และกระบวนการ WDEP

3. ชั้นยุติ เป็นชั้นที่ผู้วิจัยจะได้ให้สมาชิกภายในกลุ่มได้สรุปประเด็นสำคัญ ร่วมกันแสดงทัศนะ แสดงความรู้สึกเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการเสริมสร้างคามเพียรพยายามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งในชั้นนี้ผู้วิจัยจะการส่งเสริมให้สมาชิกนำเอาเป้าหมาย และประโยชน์ที่สามารถพัฒนาไปปรับใช้กับชีวิตของตนเอง และทำให้เป็นจริงได้ ทั้งนี้ผู้วิจัยมีการสรุปเพิ่มเติมอีกครั้ง เพื่อให้สมาชิกได้นำไปพัฒนาตนเองต่อไปหลังยุติการทำกลุ่มแล้ว

3. นักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร หมายถึง นักเรียนที่กำลังอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ห้องเรียนกีฬา กรุงเทพมหานคร ประจำปีการศึกษา 2566

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดความเพียรพยายามของ Duckworth (2017) และได้นำแบบวัด PE - Grit เวอร์ชันภาษาอังกฤษที่มี 16 ข้อคำถาม ประกอบด้วยคุณลักษณะ 4 ด้านของ Noomen Guelmami. และคนอื่น ๆ (2022) ซึ่งได้รับการแปลมาจากภาษาอารบิกของ (FM Munshi., MO Al-Rukban., และ Al-Hoqail, 2012) มาดัดแปลงและใช้ในการวัดความเพียรพยายามของกลุ่มตัวอย่าง และเสริมสร้างคามเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มที่ได้ผสมผสานเทคนิคต่าง ๆ จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มต่าง ซึ่งประกอบด้วย เทคนิคการแสดงแม่แบบ (Modeling) เทคนิคการจินตนาการ (Rational Emotive imagery) เทคนิคการแบ่งปันตนเอง (Share self) เทคนิคการคอยฟังแก่นของเรื่อง (Listen to Themes) เทคนิคการสร้างประสบการณ์ผ่านการทำให้มองเห็นภาพ (Creating Experiences through Visualization) มากำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการวิจัย นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จะมีค่าเฉลี่ยความเพียรพยายามสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. หลังการวิจัย นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จะมีค่าเฉลี่ยความเพียรพยายามสูงกว่ากลุ่มควบคุม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเพียรพยายาม

- 1.1 ความหมายของความเพียรพยายาม
- 1.2 ความสำคัญของความเพียรพยายาม
- 1.3 องค์ประกอบของความเพียรพยายาม
- 1.4 การวัดความเพียรพยายาม
- 1.5 ขั้นตอนการส่งเสริมความเพียรพยายาม
- 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเพียรพยายาม

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

- 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.3 หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.4 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.5 การประยุกต์เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มต่าง ๆ
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเพียรพยายาม

1.1 ความหมายของความเพียรพยายาม

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเพียรพยายาม ได้มีผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญ ด้านจิตวิทยา แปลความหมายของ Grit เป็นภาษาไทยไว้หลากหลาย อาทิเช่น ความเพียร ความพากเพียร ความหลงใหลในเป้าหมายระยะยาว ความมุ่งมั่นตั้งใจอย่างแรงกล้า ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้แปลความหมาย Grit ในคำว่า ความเพียรพยายาม

e. a. Angela L. Duckworth (2007) กล่าวว่า ความเพียรพยายาม คือ ความมุ่งมั่นตั้งใจ และความเพียรพยายามเพื่อเป้าหมายระยะยาวและมีความหมาย คือความฝ่าฝืนใครรัก ทุ่มเท และบากบั่นฝ่าฟัน (Passion) คือความทรหดอดทน และทำมันอย่างหนัก (Perseverance) แม้จะประสบความยากลำบากหรือล้มเหลว ผู้ที่มีความเพียรพยายามจะสามารถอยู่ได้และมุ่งมั่นในงานที่อาจยากหรือน่าเบื่อ

Caren Baruch-Feldman (2017) กล่าวว่า ความเพียรพยายาม คือ ความสามารถในการบรรลุเป้าหมายในระยะยาวเมื่อเผชิญกับความพ่ายแพ้หรือความท้าทาย คือสิ่งที่บังคับบุคคลเมื่อ

ต้องเผชิญกับอารมณ์ที่ยากลำบากหรือความรู้สึกอึดอัด เพื่อที่จะได้เกิดความรู้สึกแข็งแกร่งและยืดหยุ่นมากขึ้น เป็นส่วนประกอบสำคัญในการบรรลุเป้าหมาย

ธนพจน์ โปสมิตร (2560) อธิบายว่า ความเพียรพยายามว่า คือ ลักษณะสำคัญของบุคคลในการแสดงออกถึงความชื่นชอบหลงใหล มีความพอใจกับงานที่ทำหรือการเรียน และทำด้วยความอดทนจนถึงที่สุด มีความมุ่งมั่น เพียรพยายามในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ แม้จะมีความล้มเหลว ทุกข์ยากก็ไม่ย่อท้อ

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า ความเพียรพยายาม หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่แสดงออกถึงความชอบ ความหลงใหลกับสิ่งที่ได้ทำ และความอดทน และเพียรพยายามอย่างเต็มที่

1.2 ความสำคัญของความเพียรพยายาม

ความเพียรพยายามมีความสำคัญมากต่อบุคคล เพราะเป็นการช่วยให้บุคคลได้ใช้ความหลงใหลและความเพียรพยายามในการเปลี่ยนแปลงความสามารถเป็นทักษะ เป็นลักษณะนิสัยที่จะบรรลุผลสัมฤทธิ์ได้ Angela L. Duckworth (2016) ได้กล่าวถึงงานวิจัยของตนไว้ว่า ความเพียรพยายามแสดงให้เห็นถึงความถูกต้องเชิงทำนายที่เพิ่มขึ้นของการวัดความสำเร็จ นอกเหนือจากความสามารถทางปัญญาและควมมีสติสัมปชัญญะ การวิจัยนี้ยังชี้ให้เห็นว่าผลสำเร็จของความยากลำบาก เป้าหมายไม่เพียงแต่นำมาซึ่งความสามารถเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการประยุกต์ใช้ความสามารถอย่างยั่งยืนและมุ่งมั่นทำต่อไปอย่างถึงที่สุด ขณะเดียวกัน Caren Baruch-Feldman (2017) อธิบายว่า แม้ว่าความสามารถจะมีความสำคัญ หากไม่ใช้ความพยายามหรือความอดทน ความสามารถก็ไม่มีประโยชน์อะไรมากกว่าศักยภาพที่ไม่ได้รับการกระตุ้น ความพยายามเท่านั้นที่ความสามารถจะเปลี่ยนเป็นทักษะที่นำพาให้พบความสำเร็จ และแม้ว่าความสามารถจะสำคัญ แต่ความพยายามเองก็มีความสำคัญกว่าเป็นทวีคูณ

จากความสำคัญข้างต้น ขอสรุปว่า ความเพียรพยายาม สำคัญต่อบุคคลอย่างมาก เพราะบางครั้งการมีความสามารถทางปัญญาอย่างเดียว แต่ไม่อดทน ไม่ความเพียรพยายาม ก็ไม่อาจช่วยให้บุคคลสามารถบรรลุตามเป้าหมายได้ ดังนั้นบุคคลจึงต้องมีความเพียรพยายามที่รวมทั้งความชอบ ความหลงใหลในสิ่งที่ทำ ความมุ่งมั่นตั้งใจ และความเพียรพยายามเข้าด้วยกัน เพื่อให้เป้าหมายที่บุคคลตั้งไว้สำเร็จได้

1.3 องค์ประกอบของความเพียรพยายาม

Angela Duckworth (2007) อธิบายถึงองค์ประกอบของความเพียรพยายาม ว่ามี 2 องค์ประกอบ ได้แก่

1) Passion หมายถึง ความรัก ความหลงใหลในสิ่งที่ทำ เป็นความปรารถนาอย่างแรงกล้า ประกอบด้วย

1.1 Interest หมายถึง ความสนใจ การตั้งใจทำอย่างจริงจัง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

1.2 Purpose หมายถึง การปรารถนาต่อสิ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิตของตนเองอย่างมีเป้าหมาย

1.3 Hope หมายถึง ความปรารถนา และเชื่อว่าสามารถเกิดขึ้นได้ หรือเป็นไปได้ในอนาคต เป็นพลังผลักดัน เป็นแรงบันดาลใจ ที่ทำให้เราไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่าง ๆ ได้ เพื่อให้ความหวังนั้นเป็นจริง

1.4 Visualization หมายถึง การสร้างภาพในใจต่อสิ่งที่ปรารถนา และมองเห็นภาพความสำเร็จในอนาคต

1.5 Focus หมายถึง การมีใจจดจ่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง รับรู้เป้าหมายในสิ่งที่ทำ

1.6 Motivation หมายถึง ความสามารถในการสร้างแรงจูงใจในตนเองเพื่อที่จะนำตนเองไปสู่เป้าหมาย หรือความสำเร็จที่ตั้งไว้

2) Perseverance หมายถึง ความเพียร ความมุ่งมั่นตั้งใจ และอดทน เพื่อให้เป้าหมายเป็นจริง ประกอบด้วย

2.1 Effort หมายถึง ความมีมานะ ความพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ

2.2 Practice หมายถึง การฝึกฝน การพัฒนาตนเองอย่างเหมาะสม จนเกิดเป็นทักษะ หรือความสามารถ

2.3 Self Discipline หมายถึง ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้ไปในแนวทางที่ตนเองต้องการ หรือให้เป็นไปตามระเบียบ กฎเกณฑ์ที่กำหนด หรือเรียกว่า คือ ความมีวินัยในตนเอง

2.4 Adaptation หมายถึง ศักยภาพในการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

2.5 Relationships หมายถึง มีทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

Noomen Guelmami และคนอื่น ๆ (2022) มีการพัฒนาแบบวัดความเพียรพยายาม สำหรับนักเรียนกีฬาที่ชื่อว่า PE-Grit โดยอ้างอิงองค์ประกอบของความเพียรพยายามตามแนวคิดของ Duckworth et al. (2007) วัดความเพียรพยายามของนักเรียนกีฬาใน 2 ปัจจัยหลัก 4 ลักษณะย่อยคือ 1. ด้านความสนใจ (interest) ซึ่งได้เป็น 2 ลักษณะย่อย คือความสนใจด้าน

ร่างกายหรือกีฬา และความสนใจด้านวิชาการ ซึ่งความสอดคล้องกับองค์ประกอบของความเพียรพยายามด้าน passion ตามแนวคิดของ Duckworth et al. (2007) และ 2.ด้านความพยายาม (effort) ซึ่งแบ่งเป็น 2 ลักษณะย่อย คือ ความพยายามด้านร่างกายหรือกีฬา และความพยายามด้านวิชาการ ที่ความสอดคล้องกับองค์ประกอบของความเพียรพยายามด้าน perseverance ตามแนวคิดของ Duckworth et al. (2007) ทั้งนี้ Noomen Guelmami และคนอื่น ๆ (2022) ได้รับแรงบันดาลใจจากงานวิจัยของ Duckworth et al. (2007) และมองว่าทั้ง 2 ปัจจัยนี้ไม่ควรเป็นเรื่องที่ควรมองข้าม เพื่อวัดแนวคิดเรื่องความเพียรพยายามของนักเรียนกีฬา ก็คือจำเป็นต้องเน้นไปที่เนื้อหาการศึกษาเป็นหลัก ซึ่งแท้จริงแล้ว การศึกษาพลแตกต่างกันจากการศึกษาอื่น ๆ และอาจมีสาเหตุหลักมาจากองค์ประกอบทางกายภาพ ในกระบวนการศึกษา ถ้าวัดความเพียรพยายามและความสนใจของนักเรียนกีฬาเหล่านี้ ในบริบททางวิชาการโดยเฉพาะแรงจูงใจ ความหลงใหล และความสนใจของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกัน พร้อมเนื้อหาการเรียนรู้ที่นำมา นักเรียนกีฬา เป็นกลุ่มบุคคลเฉพาะผู้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายในสองบริบท จากการศึกษาและการประเมิน ประสิทธิภาพความสำเร็จทั้งในด้านร่างกายและการกีฬา กิจกรรมเองก็สำคัญต่อความสำเร็จของนักเรียนในโรงเรียน

1.4 การวัดความเพียรพยายาม

เครื่องมือที่ใช้ในการวัดความเพียรพยายาม มีนักจิตวิทยา รวมถึงนักการศึกษาหลายท่านที่ศึกษาและพัฒนาแบบวัดความเพียรพยายามไว้ดังนี้

1. Duckworth & Quinn (2009) ได้ศึกษาและพัฒนาแบบวัดความเพียรพยายามในปี 2007 โดยได้สร้างข้อคำถามเกี่ยวกับความเพียรพยายามไว้จำนวน 12 ข้อ แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยมีข้อคำถามมีทั้งทางบวก และทางลบ แปลความหมายคะแนนด้วยการรวมคะแนนทุกข้อ หาค่าเฉลี่ย 12 ผลคะแนนประเมินสูงสุดคือ 5 และต่ำสุด คือ 1 ดังนั้น ถ้าคะแนนใกล้เคียง 5 มากเท่าไร ก็แสดงว่ามีความเพียรพยายามมากเท่านั้น

2. Noomen Guelmami และคนอื่น ๆ (2022) ได้พัฒนาแบบวัดความเพียรพยายามสำหรับนักเรียนกีฬาที่ชื่อว่า PE-Grit โดยได้แบ่งรูปแบบวิธีการไว้ 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 คือการทบทวนตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเพียรพยายามเน้น 2 ปัจจัย คือ 1)บริบททางวิชาการและเครื่องมือสำหรับวัดผล 2) ลักษณะเฉพาะของวิชาพลศึกษาและกีฬา เจาะลึกแบบวัด Grit-S, Grit-O และ AGS ในการพิจารณามาตราส่วนการวัด อย่างไรก็ตาม การเรียนรู้และการประเมินผลในวิชาพลศึกษา มีวิชาทั้งภาควิชาการและภาคลงมือทำ ซึ่งจำเป็นต้องมีการพัฒนากลุ่มข้อคำถามที่คำนึงถึงเกี่ยวกับความเฉพาะนี้ ว่าแท้จริงแล้วนักเรียนในสาขานี้อาจมีความสนใจใน

การฝึกกายภาพ ในขณะที่เดียวกันอาจไม่มีความสนใจในการฝึกอบรมทางวิชาการ (หรือกลับกัน) ในทำนองเดียวกันนักเรียนสามารถใช้ความพยายามที่แตกต่างกันระหว่างภาคปฏิบัติและทาง ทฤษฎีส่งผลให้มีการพัฒนาถึง 16 ข้อ แบบวัดเป็นภาษาอาหรับที่สามารถวัดค่าได้อย่างเจาะลึก ผ่านมิติเฉพาะบริบท 4 มิติ ซึ่งแต่ละมิติประกอบด้วยสี่รายการ คือ 1) ความสนใจด้านกีฬา 2) ความพยายามทางกีฬา 3) ความสนใจทางวิชาที่เกี่ยวกับกีฬา และ 4) ความพยายามทางวิชาที่ เกี่ยวกับกีฬา ส่วนที่ 2 คือการสนทนากลุ่มกับบุคคล 3 กลุ่ม คือ 1) นักวิจัยอิสระที่มีความเชี่ยวชาญ 2 ภาษา (อังกฤษและอารบิก) 2) ผู้เชี่ยวชาญ (ผู้เชี่ยวชาญด้านมนุษยศาสตร์ ผู้เชี่ยวชาญด้าน ศึกษาศาสตร์เชิงประยุกต์สาขาพลศึกษาและการกีฬา) และ 3) นักวิชาการภาษาอาหรับและ อังกฤษ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาเพื่อทบทวนเวอร์ชันภาษาอาหรับและพัฒนาแบบวัด PE-Grit เวอร์ชันภาษาอังกฤษ ในการสนทนากลุ่ม บุคคลทั้ง 3 กลุ่มได้ร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่ไม่สอดคล้องกัน ของข้อคำถามในทั้งสองเวอร์ชันและปรับแก้ไขหากจำเป็น และส่วนที่ 3 คือ คศึกษานำร่องเพื่อ ตรวจสอบความเกี่ยวข้องของข้อคำถามในเวอร์ชันภาษาอาหรับ ความถูกต้องและการรับประกัน ความเข้าใจโดยกลุ่มตัวอย่างเชิงสำรวจ

แบบวัด PE - Grit ประกอบด้วย 16 ข้อคำถามมีทั้งข้อความเชิงบวก และข้อความ เชิงลบ โดยมี 2 ปัจจัยหลักคือความสนใจ (interest) (ความสนใจทางร่างกายหรือกีฬาและความ สนใจทางวิชาการ และความพยายาม (effort) (ความพยายามทางร่างกายหรือกีฬา และความ พยายามวิชาการ) คำตอบจะได้รับการจัดอันดับตามระดับ Likert ตั้งแต่ 1 ถึง 7 โดยที่ 1 คือไม่เห็น ด้วยอย่างยิ่ง และ 7 คือเห็นด้วยอย่างยิ่ง

ในการวิจัยในครั้งนี้ สำหรับตัวแปรตามคือความเพียรพยายาม (grit) ของนักเรียน ผู้วิจัยได้บูรณาการแนวคิดของ Duckworth et al. (2007) ที่กล่าวถึงองค์ประกอบของความเพียร พยายามว่ามี 2 องค์ประกอบ คือ Passion และ Perseverance และดัดแปลงแบบวัด PE-GRIT ของ Noomen Guelmami และคนอื่น ๆ (2022) ที่มีโครงสร้างการวัดตามองค์ประกอบของความ เพียรพยายามตามแนวคิดของ Duckworth et al. (2007) โดยวัดความเพียรพยายามของนักเรียน กีฬาใน 2 องค์ประกอบหลัก 4 ลักษณะย่อยคือ 1. ด้านความสนใจ (interes) ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะย่อยคือความสนใจด้านร่างกายหรือกีฬา และความสนใจด้านวิชาการ และ 2.ด้านความ พยายาม (effort) ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะย่อย คือ ความพยายามด้านร่างกายหรือกีฬา และ ความพยายามด้านวิชาการ

1.5 ขั้นตอนการส่งเสริมความเพียรพยายาม

Hoerr (2013) ได้เสนอ 6 ขั้นตอนในการเสริมสร้างความเพียรพยายาม ต้องมีกระบวนการที่เหมือนกัน 6 ขั้นตอนซึ่งการดำเนินการจะแตกต่างกันไปตามระดับหัวข้อ และความสามารถส่วนบุคคลของนักเรียนแต่ละคน ขั้นตอนเหล่านั้นประกอบด้วย

1) การสร้างสภาพแวดล้อม (Establish the environment) สิ่งที่สำคัญเป็นอย่างมากต่อการสร้างสภาพแวดล้อม (Establish the environment) คือการสร้างความมั่นใจให้ผู้เรียนรู้สึกว่าได้รับการดูแลใส่ใจ และได้การส่งเสริม คำถามที่เป็นกลยุทธ์ที่ช่วยในการสร้างสภาพแวดล้อมในการเสริมสร้างความเพียรพยายาม ได้แก่

1.1) อะไรคือความสำเร็จของผู้เรียนที่คาดหวังที่มากกว่าความสำเร็จทางการเรียน และจะมีวิธีการวัดอย่างไร

1.2) ปัญหา อุปสรรค ความยุ่งยากอะไรที่จะเป็นประสบการณ์ที่เป็นสิ่งใหม่กับนักเรียน และมีวิธีการจัดการกับปัญหา อุปสรรค ความยุ่งยากเหล่านี้ได้อย่างไร

1.3) ผู้เรียนใช้ความพยายาม เกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค ความยุ่งยากเหล่านี้อย่างไร

1.4) ผู้เรียนมีโอกาสในการแบ่งปันความยากลำบากที่มีกับผู้อื่นหรือไม่ และผู้เรียนควรจะได้รับ การสนับสนุนที่เปิดเผยโดยคนอื่น ๆ หรือไม่

2) การกำหนดความคาดหวัง (Set the expectations) ผู้เรียนจำเป็นต้องรู้ซึ่งถึงคุณค่าของการดิ้นรนเพื่อบรรลุเป้าหมาย และจำเป็นต้องเรียนรู้บทเรียนที่ผิดพลาด เพื่อการพัฒนาความเพียรพยายาม ดังนั้น ก่อนอื่นผู้เรียนจึงต้องสำรวจความเพียรพยายามของตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลในการช่วยเหลือและสะท้อนถึงแนวทางในการแก้ปัญหา

3) สอนคำศัพท์ (Teach the vocabulary) ผู้เรียนจะต้องมีคำว่า ความเพียรพยายาม ในคำศัพท์ของการทำงานและใช้ความเพียรพยายามเป็นประจำในห้องเรียน และที่พักร้อน มีคำศัพท์อื่นๆ ที่สนับสนุนความเพียรพยายาม เช่น ความล้มเหลว (failure) การทำลาย (frustration) การยืนหยัด ความดีอริ้น (Tenacity) ความขยันหมั่นเพียร (perseverance) ความยืดหยุ่น (Resilience) ความมั่นใจในตนเอง (self-confidence) ภาพลักษณ์ของตนเอง (self-image) เขตความสะดวกสบาย (comfort zone) เป็นต้น

4) สร้างความยุ่งยาก (Create the frustration) ความยุ่งยากจำเป็นสำหรับการพัฒนาความเพียรพยายาม แต่บางครั้งความยุ่งยากนั้นอาจมีความคลุมเครือ ดังนั้นหากงานมีความไม่ชัดเจนหรือมีตัวเลือกมากเกินไป นักเรียนอาจต้องเดินออกไปก่อนที่จะได้เริ่มต้น มันจึงเป็นสิ่งที่

สำคัญในต้องปรับเข้าอารมณ์กับนักเรียน ทศนคติ ความเชื่อมั่น เพื่อที่จะให้เราทราบเมื่อมีการยื่นมือเข้าช่วย ควรสอนนักเรียนให้ตระหนักถึงความรู้สึกของตัวเองเพียงพอเพื่อที่จะสามารถคาดหวังความยุ่งยากได้กลยุทธ์บางประการสำหรับการปลูกฝังความเพียรพยายาม ในนักเรียน ได้แก่

- 4.1) รู้เท่าทันการมอบหมายงานที่ต้องออกจากเขตความสะดวกสบายของนักเรียน
- 4.2) จำเป็นต้องมีการปรับปรุงและแก้ไขอีกครั้งจนกว่าการทำงานจะสมบูรณ์แบบ
- 4.3) บอกนักเรียนที่จะขับเคลื่อนไปข้างหน้าแม้ว่าทิศทางไม่ชัดเจน กำหนดวันใดเป็นวันกริถ วันนี้จะมีการวางแผนที่จะสร้างความยุ่งยากสำหรับนักเรียน และเป้าหมายก็คือพวกเขาจะทำงานผ่านพ้นไปได้
- 4.4) ก่อนที่นักเรียนจะเริ่มต้นทำสิ่งใด ให้ถามถึงสิ่งที่คาดหวังว่ามีวิธีอะไรที่ความยากที่คิดว่ามันจะมีขึ้น ควรจะระบุบางสิ่งบางอย่างที่ได้ทำ ที่ดูเหมือนว่าจะอยู่ในระดับเดียวกันของความยากลำบาก
- 4.5) ถามนักเรียนถึงความคิดว่างานที่มีผลสำเร็จ แต่ไม่ได้คิดว่าพวกเขาจะทำได้สำเร็จ วิธีการทำงานนั้น ความเพียรพยายามมีบทบาทเป็นส่วนหนึ่งในความสำเร็จของพวกเขาหรือไม่
- 4.6) ให้นักเรียนสัญญาว่าจะใช้เวลาห้านาทีในการใช้ความพยายามเต็มแรงกับงานในตอนท้ายของห้านาที นักเรียนที่มีความขอดเยี่ยมควรดำเนินการต่อในการทำงาน แต่ให้นักเรียนที่กำลังดิ้นรนควรหยุด ที่จะใช้เวลาหายใจลึกและสะท้อนให้เห็นถึงสิ่งที่นักเรียนอาจจะทำแตกต่างกัน
- 4.7) เตือนนักเรียนว่าความล้มเหลวเป็นสิ่งที่ดี ทำให้เราได้เข้าใจและเรียนรู้ถึงความล้มเหลวที่เกิดขึ้น สิ่งที่เราเรียนรู้เกี่ยวกับการเตรียมพร้อม รวมทั้งสิ่งที่อาจจะทำแตกต่างกันคืออะไร สิ่งที่เราเรียนรู้เกี่ยวกับการพยายามหนักขึ้นคืออะไร

5) ตรวจสอบประสบการณ์ (Monitor the experience) เนื่องจากไม่มีสูตรสำหรับการเรียนการสอนความเพียรพยายาม เราจะต้องตระหนักอย่างมากถึงระดับความยุ่งยากส่วนบุคคลของนักเรียน และวิธีที่นักเรียนจะตอบสนอง บางครั้งแทนการเขียนดินสอและประกาศว่า "ฉันทำเรียบร้อยแล้ว" นักเรียนอาจดูเหมือนจะยังคงกำลังทำงานเกี่ยวกับงาน ซึ่งในความเป็นจริงนักเรียนไม่มีอารมณ์ นักเรียนจะไม่สนใจในที่จะพยายามให้ประสบความสำเร็จ เพราะการยอม

จำนวนต่อความยุ่งยากทำให้ยากที่จะเข้าใจ มันเป็นเรื่องจำเป็นในการตรวจสอบความพยายามของนักเรียน การที่ยังคงมุ่งเน้นไปที่งาน และป้องกันไม่ให้อ้ายไปยังกิจกรรมที่แตกต่างกัน

6) สะท้อนผลและเรียนรู้ (Reflect and learn) จำเป็นที่นักเรียนสะท้อนให้เห็นถึงประสบการณ์ของเขาหลังจากที่ใช้ความเพียรพยายาม ต้องการให้พวกเขาถามตัวเองทำไมพวกเขาไม่ยอมแพ้งานที่กำหนดให้ และอะไรคือสิ่งที่เขาได้เรียนรู้ที่จะช่วยเขา เมื่อเขาได้รับความยุ่งยาก ผิดหวังอีกครั้ง ให้นักเรียนสร้างแฟ้มบันทึกความเพียรพยายาม หรือเอกสารที่จะให้เขาได้ติดตามสิ่งที่เป็งานที่ยุ่งยาก นำผิดหวัง และวิธีการที่เขาู้สึกเกี่ยวกับความยุ่งยากที่สามารถช่วยให้เขากลับไปดูแลตัวเอง และการตอบสนองในอนาคตของเขา การสะท้อนและการเรียนรู้เป็นกุญแจสำคัญในการเปลี่ยนความล้มเหลวที่ดีไปสู่ความสำเร็จ

1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวกับเพียรพยายาม

มณฑกานต์ เมฆมา (2019) ได้ศึกษาและพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายาม ของนักเรียนสายอาชีพในสังกัดสถาบันอาชีวศึกษาภาคเหนือ จากผลการศึกษาปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคุณลักษณะความเพียรพยายามเพิ่มมากขึ้น ภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคุณลักษณะความเพียรพยายามมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ธนพจน์ โปสมัคร (2560) ศึกษาการพัฒนาารูปแบบการเสริมสร้างความเพียรพยายาม ของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม มีเป้าหมายในการพัฒนาารูปแบบการเสริมสร้างความเพียรพยายาม และศึกษาผลการใช้รูปแบบการเสริมสร้างความเพียรพยายาม ผลปรากฏว่านักเรียนมีความเพียรพยายามเพิ่มมากขึ้นหลังการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Jerónimo González-Bernal. และ Gonzalez-Bernal. (2022) ได้ศึกษาความท้าทายที่นักเรียนต้องเผชิญในชั้นเรียนพลศึกษาครอบคลุมทั้งด้านกายภาพและด้านวิชาการ ดังนั้นแต่ละคนจึงมีชุดของจิตวิทยาภายในกลไกต่าง ๆ เช่น ความเพียรพยายามซึ่งช่วยให้ปรับตัวและเอาชนะความผันผวนได้ อย่างไรก็ตาม ไม่มีเครื่องชี้ที่ประเมินความเพียรพยายามในสเปน ซึ่งวัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้ มีเพื่อทดสอบปัจจัยโครงสร้างของระดับความเพียรพยายามพลศึกษาในช่วงชั้นเรียนพลศึกษา ผลปรากฏว่าปัจจัยโครงสร้างประกอบด้วยปัจจัย 2 ตัวและปัจจัยย่อย 4 ตัว ($X^2/df = 2.17$ ($p = 0.001$); CFI = 0.96; TLI = 0.96; IF = 0.96; RMSEA = 0.051; SRMR = 0.037) นอกจากนี้การวิเคราะห์ความน่าเชื่อถือและเสถียรภาพทางโลกแสดงดัชนีที่ยอมรับได้

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

GERALD COREY (2008) อธิบายความหมายไว้ว่า คือกระบวนการเพื่อช่วยเหลือบุคคล เป็นแก้ปัญหาที่สมาชิกกลุ่มต้องเผชิญ จากการตระหนักรู้ด้วยการค้นหาศักยภาพตนเองของ สมาชิก โดยการให้คำปรึกษากลุ่มจะมุ่งให้เกิดบรรยากาศกลุ่มที่เกิดความไว้วางใจ และได้รับการ ส่งเสริมที่ดีระหว่างสมาชิก เปิดโอกาสให้สมาชิกมีได้อภิปรายประเด็นปัญหา และได้ส่งเสริมทักษะ การตัดสินใจและจัดการกับปัญหาได้

Thompson (2003) อธิบายความหมายไว้ ว่าหมายถึงกระบวนการระหว่างบุคคล เพื่อทำ ให้บุคคลได้สำรวจตนเองจากการมีสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ และมีความมุ่งมั่นที่ปรับเปลี่ยนทัศนคติและแสดงพฤติกรรมที่ดีของตนเอง วัชรีย์ ทรัพย์มี (2550) อธิบายว่า วิธีการของผู้เผชิญปัญหา หรือเกิดปัญหาในแนวทางเดียวกัน ต้องการแก้ปัญหานั้นด้วยกัน มาหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกันเป็นกลุ่ม และมีความต้องการที่จะ ปรับเปลี่ยนตนเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาช่วยอยู่ด้วย ซึ่งสมาชิกจะได้เปิดเผยเกี่ยวกับอารมณ์ และ ความรู้สึกของตนเอง ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของสมาชิก

จากความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษา กลุ่ม หมายถึง กระบวนการในการให้ความช่วยเหลือบุคคล จำนวน 2 คนขึ้นไป โดยการให้ บรรยากาศกลุ่มที่เกิดการยอมรับ เกิดความไว้วางใจ เพื่อให้บุคคลจัดการกับปัญหา ความกังวลใจได้ สามารถให้การสนับสนุน และให้กำลังใจกันภายในกลุ่ม อีกทั้งส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มได้ ปรับเปลี่ยนเจตคติ และพฤติกรรมของตนเองได้

2.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

Corey (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 69; อ้างอิงจาก Corey. 2012: 29)

1. เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ทำความรู้จักตนเอง และสร้างเอกลักษณ์ใน ตน
2. ส่งเสริมให้สมาชิกรู้ถึงปัญหาว่าเป็นเพียงเรื่องทั่วไป และสามารถพัฒนา ความรู้สึกต่อการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้
3. สมาชิกเกิดการเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพและมีความหมาย
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองจากครอบครัว หรือชุมชน ที่สมาชิก จะให้ความสำคัญเสมอ
5. ส่งเสริมให้สมาชิกเพิ่มการยอมรับในตัวบุคคล มีความมั่นใจและการเห็นคุณค่า ตนเอง

6. พัฒนาให้สมาชิกมีศักยภาพที่จะแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม
7. ช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาความเข้าใจใส่
8. เพิ่มประสิทธิภาพในการค้นหาแนวทางจัดการหรือวิธีการในการแก้ปัญหาของตนเองได้
9. เพิ่มความสามารถในการนำและพึ่งพาตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
10. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงทางเลือกของตนเอง โดยมีการเลือกอย่างชาญฉลาด
11. เพื่อกำหนดแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ต้องการ
12. ส่งเสริมให้สมาชิกได้เรียนรู้กลไกทางสังคม
13. ได้เรียนรู้วิธีการรับมือกับบุคคล ด้วยการแสดงออกถึงความเอื้ออาทร
14. เกิดค่านิยมที่มีอยู่ชัดเจนขึ้น และได้เรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามสิ่งทีควรจะทำของค่านิยมนั้น

Merle M. Ohlsen (1972) สรุปเป้าหมายว่า เป็นช่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและทัศนคติ สมาชิกภายในกลุ่มรับรู้ปัญหาของตนเอง สามารถแก้ไข้ปัญหา และนำสิ่งที่ได้รับจากกระบวนการกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ อีกทั้งสมาชิกสามารถระบุเป้าหมายใหม่ในระหว่างการทำคำปรึกษากลุ่มได้

วัชรวิ ทรัพย์มี (2550, น.105) สรุปวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเอง ไม่ปิดบัง และไม่เสแสร้ง
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมีทัศนคติเชิงบวกต่อผู้อื่น
3. เพื่อให้สมาชิกได้ทำความรู้จัก และยอมรับตนเองได้มากขึ้น ต้องไม่คาดหวังว่าตนเองจะดีที่สุดที่สุด
4. เพื่อให้สมาชิกสามารถทำความรู้จักกับบุคคลมากขึ้น
5. เพื่อให้สมาชิกได้มนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
6. ส่งเสริมให้สมาชิกยอมรับความเป็นจริงมากขึ้น
7. เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสาร
8. เพื่อให้สมาชิกสามารถพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างรอบคอบ โดยไม่ด่วนตัดสินใจไปก่อน

9. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจว่าทุกคนล้วนแล้วแต่เผชิญปัญหาและหาแนวทางแก้ไข
เช่นกัน

10) เพื่อให้สมาชิกเกิดโอกาสในการพิจารณาค่านิยมของตนเองว่าเหมาะสม
หรือไม่

11) ช่วยส่งเสริมให้สมาชิกมีทักษะตัดสินใจด้วยความมั่นคง

12) เพื่อให้สมาชิกเข้าใจได้ว่ามีวิธีการแก้ปัญหาอีกหลากหลายวิธี

13) เพื่อให้สมาชิกรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

14) เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสค้นพบความสามารถของตนเองที่แฝงอยู่

15) เพื่อให้สมาชิกสามารถไวต่อการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

16) เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสที่จะเป็นผู้ได้รับและได้ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น และมีความภาคภูมิใจต่อการได้แสดงความคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ให้กับผู้อื่น

จากวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มดังกล่าวมาเบื้องต้นนั้น อธิบายได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มนั้น เป็นการช่วยเหลือบุคคลในกลุ่ม เพื่อให้บุคคลเกิดการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนให้ไปในทางที่เหมาะสม สมาชิกเกิดความตระหนักรู้ถึงปัญหา และตัดสินใจกับวิธีการจัดการกับปัญหาได้ด้วยตนเอง ตระหนักในปัญหาของตนเองและผู้อื่น รวมถึงเพื่อให้สมาชิกได้มีแลกเปลี่ยนความคิด ประสบการณ์ ของตน และเกิดการช่วยเหลือ ให้กำลังใจกันภายในกลุ่มอีกด้วย

2.3 หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่เชิงจิตวิทยาที่ต้องใช้ความรู้ และความชำนาญในการดำเนินการอย่างเป็นขั้นตอน ซึ่งได้มีผู้เชี่ยวชาญกล่าวถึงหลักการของกระบวนการกลุ่ม ไว้ดังนี้ พัทธภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557, น.26-28) อธิบายว่า

1) เป็นกลุ่มที่มีสมาชิกกลุ่มที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกันหรือแตกต่างกัน (Homogeneity Versus Heterogeneity) สมาชิกกลุ่มควรมีลักษณะที่ใกล้เคียงกันหรือมีลักษณะที่หลากหลายภายในกลุ่ม Corey (พัธภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2557: 26-28; อ้างอิงจาก Corey, 2012: 99) ได้แสดงทัศนะว่า กลุ่มที่มีลักษณะที่ใกล้เคียงกัน จะมีความเหมาะสมที่จะกำหนดกลุ่มประชากรที่แน่นอน และเป็นกลุ่มระยะสั้น ส่วนกลุ่มที่มีลักษณะที่แตกต่างกัน จะมีข้อดีสำหรับการเติบโตที่ดีของแต่ละบุคคล ซึ่งจะเป็นกลุ่มระยะสั้นหรือระยะยาวก็ได้ กลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกัน สมาชิกจะได้มีโอกาสในการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมของตนเอง และการได้รับข้อมูลย้อนกลับที่หลากหลายจากสมาชิกในกลุ่ม

2) ระดับอายุและวุฒิภาวะ (Age and Maturity) โดยทั่วไปแล้วผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมักจะจัดกลุ่มให้มีสมาชิกอยู่ในระดับอายุที่ใกล้เคียงกัน เพราะจะทำให้สมาชิกเกิดความสบายใจในการสร้างความสัมพันธ์ภาพ และหากมีสมาชิกที่มีระดับอายุใกล้เคียงกัน ผู้ให้คำปรึกษาสามารถที่จะใช้สัมพันธ์ภาพในกลุ่มเพื่อนนั้น มาเป็นเครื่องมือในการดำเนินกลุ่มได้ ส่วนกลุ่มที่มีอายุแตกต่างกัน ก็ควรพิจารณาตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

3) เพศ (Sex) ในการจัดกลุ่มที่มีทั้งเพศชายและหญิง ควรจะเป็นกลุ่มวัยรุ่น และกลุ่มวัยผู้ใหญ่ ส่วนกลุ่มที่สมาชิกเป็นเพศเดียวกัน ควรเป็นกลุ่มที่มีอายุก่อนถึงช่วงวัยรุ่น จึงจะมีความเหมาะสม นอกจากนี้จัดกลุ่มชายและหญิงมีข้อได้เปรียบ คือเป็นการมีสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ เพราะสมาชิกกลุ่มจะได้มีโอกาสเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันอีกด้วย

4) ความสมัครใจของสมาชิกกลุ่ม (Voluntary Participation) ในการจัดตั้งกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาควรจะต้องสร้างข้อตกลงพื้นฐานเกี่ยวกับสมาชิกกลุ่ม ซึ่งสมาชิกจะต้องมีความสมัครใจในการเข้ากลุ่ม

5) ขนาดของกลุ่ม (Group Size) (Trotzer, 1999) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 26-28; อ้างอิงจาก Trozer. 1999: 360) กล่าวไว้เกี่ยวกับจำนวนสมาชิกกลุ่ม ว่าไม่มีตัวเลขที่แน่ชัดที่ทำให้การดำเนินการกลุ่มมีคุณภาพอย่างที่สุด ส่วน Hansen (1980) ได้ให้ข้อเสนอแนะไว้ว่าขนาดของกลุ่มในการให้คำปรึกษาส่วนใหญ่ ควรจะมีสมาชิก 7-8 คน และมีขอบเขตอยู่ระหว่าง 5-10 คน เพราะกลุ่มที่มีสมาชิกไม่ถึงจำนวนนี้ อาจทำให้คุณภาพในการดำเนินกลุ่มลดลง และหากถ้ามีสมาชิกเยอะเกินไป ก็จะทำให้สมาชิกกลุ่มมีเวลาน้อยที่จะการจัดการปัญหาของสมาชิกได้อย่างทั่วถึง

6) ระยะเวลาและความถี่ในการเข้ากลุ่ม (Time and Frequency of Meeting) ช่วงเวลาและความถี่ในการเข้ากลุ่ม Corey G. (2012) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 26-28; อ้างอิงจาก Corey. 2012: 99) ได้เสนอว่า การจัดกลุ่มสำหรับผู้ใหญ่ควรจัดให้มีการพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยแต่ละครั้งใช้ระยะเวลาประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง เพื่อให้มีเวลาเพียงพอ ซึ่งหากใช้ระยะเวลาที่นานกว่านี้อาจทำให้เกิดความเบื่อหน่ายได้ ส่วนในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น ควรมีการจัดกลุ่มให้พบกันเยอะกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้งให้น้อยลง

2.4 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิภาพ ควรต้องมีการเตรียมการและวางแผนเป็นอย่างดี เพราะการเตรียมการที่ดีจะช่วยให้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถดำเนินไปได้อย่างราบรื่น

ซึ่งบางตำราอาจมีการแบ่งขั้นตอนที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามโดยทั่วไปนั้น ที่นิยมใช้กันจะแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน โดยผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมตำราและเอกสารที่เกี่ยวข้องได้ดังต่อไปนี้
GERALD COREY (2008) กล่าวไว้ว่า ให้คำปรึกษากลุ่ม แบ่งได้ 2 ระยะ ได้แก่ ระยะแรก (Early Stages) และระยะหลัง (Later Stages) ดังนี้

1) ระยะแรก (Early Stages) มี 3 ขั้นตอน ต่อไปนี้

1.1) ขั้นการสร้างกลุ่ม การวางแผนควรเริ่มต้นด้วยการร่างเค้าโครง ประกอบโดย หลักการและเหตุผล เป้าหมายในการทำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วม ซึ่งจะบรรลุความสำเร็จมากหรือน้อย อยู่กับการใช้เวลาในการวางแผน

1.2) ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นในการปฐมนิเทศและสำรวจ การกำหนดโครงสร้างกลุ่ม การทำความเข้าใจกันก่อน รวมทั้งสำรวจความคาดหวังที่มีต่อของสมาชิกด้วย

1.3) ขั้นเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม สมาชิกกลุ่มเริ่มมีความวิตกกังวลเกิดขึ้น ใช้กลไกในการป้องกันตนเอง หรือเกิดความขัดแย้ง และไม่สอดคล้องขึ้นในการทำกลุ่ม

2) ระยะหลัง (Later stages) มี 3 ขั้นตอน ดังนี้

2.1) ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม ขั้นนี้ทำให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และการเสริมสร้างให้เกิดความเจริญงอกงามภายในกลุ่ม

2.2) ขั้นยุติ ขั้นนี้ทำให้สมาชิกกลุ่มจะได้นำเอาที่สิ่งได้จากการเข้าร่วมกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต และเป็นขั้นของการยุติการให้คำปรึกษา

2.3) ขั้นประเมินและติดตามผล ผู้นำกลุ่มรับผิดชอบในการทำ หลังกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มสิ้นสุดลง ดังนี้

2.3.1) ประเมินกระบวนการและผลของการทำ ผู้นำกลุ่มจะทำการประเมินผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นของสมาชิก ซึ่งจะประเมินตลอดช่วงเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อติดตามความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มรายบุคคล ทั้งนี้รวมไปถึงการประเมินภาพรวมของกลุ่มด้วย

2.3.2) ในช่วงของการติดตามผลทั้ง ช่วงนี้ ผู้นำกลุ่มอาจนัดหมายสมาชิกกลุ่มเพื่อพบกันอีกครั้ง และอาจทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถมองเห็นภาพในผลลัพธ์ที่เกิดกับตนเองได้ อย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น

2.3.3) ช่วงของการติดตามผลเป็นรายบุคคล ผู้นำกลุ่มอาจมีการพบกับสมาชิกเป็นรายบุคคล เพื่อเปรียบเทียบผลจากวัดผลก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นรายบุคคล ในเรื่องความเชื่อ ค่านิยม ทศนคติ และการปรับตัวของสมาชิก

Jacobs, Masson & Harvil (สกล วรเจริญ ศรี, 2560 อ้างอิงจาก Jacobs, Masson & Harvil, 2006) ได้กล่าวถึง ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม ไว้เป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นหรือการเริ่มดำเนินการให้คำปรึกษา (Initial or Beginning Stage) เป็นขั้นตอนแรกในการให้คำปรึกษา และมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากการให้คำปรึกษาจะสามารถดำเนินการได้สำเร็จตามแผนที่วางไว้ ขึ้นอยู่กับการสร้างสัมพันธภาพ (Building Rapport) และความไว้วางใจ (Making Trust) ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า ขั้นเริ่มต้นเป็นขั้นตอนของการที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจกับผู้รับคำปรึกษาในกลุ่มตลอดจนการกำหนดโครงสร้างกลุ่มด้วย

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษาหรือขั้นกลาง (Working or Middle Stage) เป็นขั้นตอนของการเก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อสามารถกำหนดปัญหาของผู้รับคำปรึกษาหรือสมาชิกในกลุ่มได้ ตลอดจนการใช้เทคนิคต่างๆ ในการให้ความช่วยเหลือเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจและแก้ปัญหาต่างๆ ของตนเองได้ โดยปัจจัยสำคัญในขั้นของการดำเนินการ นอกจากการใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มแล้ว ปัจจัยด้านพลังของกลุ่มหรือการให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการดำเนินการกลุ่มนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างมาก

ขั้นที่ 3 ขั้นปิดกลุ่มหรือสิ้นสุดการให้คำปรึกษา (Closing or Ending Stage) เป็นขั้นของการสรุปเรื่องราว ประเด็นสำคัญต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนั้น จากขั้นตอนที่กล่าวมาในข้างต้น ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นเริ่มต้น หรือขั้นของการสร้างสัมพันธภาพ 2) ขั้นดำเนินการ/ขั้นกลาง หรือขั้นของการสำรวจปัญหาและเข้าถึงปัญหา และ 3) ขั้นยุติ หรือขั้นปิดกลุ่ม สิ้นสุดการให้คำปรึกษา

2.5 การประยุกต์เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มต่าง ๆ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบตามตัวแปรความเพียรพยายามของนักเรียนกีฬาโดยการผสมผสานเทคนิคต่าง ๆ จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้เพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายามให้กับนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร โดยมีเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

2.5.1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Group Counseling)

2.5.1.1 แนวคิดสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม

พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) กล่าวว่า iva การให้คำปรึกษาในกลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม มีลักษณะเฉพาะที่อยู่บนหลักการ และเป็นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นการทดลองโดยมีพื้นฐานมาจากการเรียนรู้ สามารถการประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบ ซึ่งคุณลักษณะของการให้คำปรึกษาในกลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม มีดังนี้

1) การประเมินพฤติกรรม (Behavioral Assessment) คือวิธีการที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยจะนำไปสู่การพัฒนางแผนการให้คำปรึกษาสำหรับสมาชิกกลุ่มแต่ละคน และเพื่อให้เกิดการวัดผลที่มีคุณภาพในการให้คำปรึกษา

2) เป้าหมายการบำบัดที่ชัดเจน (Precise Therapeutic Goals) ในขั้นแรกในการให้คำปรึกษาในกลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้บอกถึงเป้าหมายที่สมาชิกประสงค์จะให้เกิดขึ้นเมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษาในกลุ่ม และควรบอกถึงการกระทำที่เป็นปัญหาของตนอย่างเป็นทางการที่ชัดเจนที่สุด ที่สมาชิกประสงค์จะเปลี่ยนแปลง รวมทั้งทักษะใหม่ ๆ ที่สมาชิกต้องการที่จะได้เรียนรู้

3) แผนการบำบัด (Treatment Plan) เมื่อสมาชิกระบุเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลงแล้ว ผู้นำกลุ่มจะเสนอเทคนิคต่าง ๆ ที่มุ่งเน้นการลงมือทำจริง โดยจะต้องมีการกำหนดแผนอย่างเป็นระบบ เพื่อให้เป้าหมายที่ตั้งไว้ประสบผลสำเร็จ โดยในขั้นเริ่มต้นผู้นำกลุ่มจะมีส่วนร่วมในการวางแผนกับสมาชิกกลุ่มทุกคน และขั้นการประเมินพฤติกรรม สมาชิกกลุ่มจะได้ทักษะเพื่อนำไปสู่การลงมือทำ โดยสมาชิกกลุ่มจะต้องเป็นผู้ตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง

4) การวัดผลอย่างเป็นปรนัย (Objective Evaluation) เป็นการให้ความสำคัญกับการวัดผล และประเมินความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม โดยเมื่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของสมาชิกถูกกำหนดขึ้นอย่างชัดเจนแล้ว มีเป้าหมายที่เฉพาะแล้ว บวกกับมีวิธีการและขั้นตอนการให้คำปรึกษาอย่างละเอียด ก็สามารถประเมินผลได้ผลลัพธ์ของการให้คำปรึกษาในกลุ่มอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น

2.5.1.2 เทคนิคการให้คำปรึกษาในกลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรม

Corey (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561; อ้างอิงจาก Corey, 2012) ได้อธิบายเทคนิคที่ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาในกลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรม ไว้ดังนี้

1) การแสดงตัวแบบ (Modeling) เป็นกระบวนการที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากการสังเกตและการเลียนแบบ ผู้นำกลุ่มสามารถใช้การเป็นตัวแบบด้านการแสดงบทบาท เป็นหนึ่งในเครื่องมือที่ได้ผลดีที่สุด และสมาชิกกลุ่มเองยังสามารถเป็นตัวแบบให้กับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ได้

2) การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal) เป็นเทคนิคการฝึกพฤติกรรมใหม่ในช่วงการรับคำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งจะต้องอยู่ในบริบทที่มีความปลอดภัย และมีลักษณะใกล้เคียงกับความจริง มีเป้าหมายเพื่อให้ช่วยสมาชิกกลุ่มนำพฤติกรรมนี้ไปใช้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้ เทคนิคนี้มีประโยชน์ในการสอนทักษะทางสังคมให้กับบุคคล

3) การสอน (Coaching) คือกระบวนการในการนำเสนอหลักการ สำหรับการลงมือทำพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมายต่อการเปลี่ยนแปลงที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งหากผู้สอนนั่งอยู่หลังของสมาชิกที่มีซักซ้อมพฤติกรรมนั้นอยู่ และสมาชิกเริ่มทำอะไรต่อไม่ถูก ไม่รู้ต้องทำอะไร ผู้สอนสามารถที่จะบอกแบบเบา ๆ เพื่อให้คำแนะนำกับสมาชิกได้ การสอนก็จะได้ผลดีที่สุด

4) การแก้ไขปัญหา (Problem solving) จุดมุ่งหมายหลักคือ กำหนดวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อช่วยทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถการแสดงพฤติกรรมที่จะนำไปประยุกต์ใช้ได้ สมาชิกจะเผชิญหน้าต่อปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต การสอนวิธีการนี้ให้แก่สมาชิกจึงช่วยให้สมาชิกสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้

5) ระบบเพื่อนคู่หู (The buddy System) เป็นกระบวนการที่สมาชิกกลุ่มจะเลือกเพื่อนคู่หูให้มาเป็นคู่มือ และตรวจสอบตลอดกระบวนการในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้วิธีสังเกตพฤติกรรมซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม หมั่นเตือนกันและกันให้ลงมือทำในสิ่งที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะคอยให้ความช่วยเหลือเพื่อนคู่หูนี้ด้วย โดยเทคนิคนี้จะต้องได้รับการฝึก การเสริมแรงกับความสำเร็จ รวมถึงการฝึกให้และรับคำวิพากษ์วิจารณ์อีกด้วย

งานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม มาผสมผสานใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างด้านความสนใจด้านกีฬา (Physical interest) และความพยายามทางกีฬา (Physical effort) ของความเพียรพยายามของนักเรียนกีฬา

2.5.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม

2.5.2.1 แนวคิดที่สำคัญ

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 133-135) กล่าวถึง แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยมไว้ว่า

1) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self - Awareness) คือสิ่งที่จะทำให้บุคคลมีความสามารถในการตัดสินใจในการเลือกสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้ของตนเองอย่างอิสระ เมื่อสมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น ก็จะมีอิสระมากยิ่งขึ้น ทำให้ค้นพบเอกลักษณ์เฉพาะตนเกี่ยวกับการดำรงชีพ (Being-in-the-World) มีโอกาสที่จะแสดงความรู้สึกที่เป็นเอกลักษณ์ของตน ขณะเดียวกัน

ก็ต้องรู้จักการเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างเปิดกว้าง ซึ่งสมาชิกสามารถเพิ่มระดับของการตระหนักรู้ในตนเองได้โดยทางเลือก ต่อไปนี้

1.1) เราสามารถเลือกได้ว่าจะเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง หรือ จำกัดขอบเขตการรับรู้ของตนเอง

1.2) เราจะเป็นผู้กำหนดชีวิตของเราด้วยตนเอง หรือ จะยอมให้ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมรอบตัวเป็นผู้กำหนดชีวิตให้เรา

1.3) เราจะใช้ความสามารถที่มีทำสิ่งต่าง ๆ ได้ หรือ เลือกที่จะไม่ลงมือทำอะไรเลย

1.4) เราสามารถเลือกที่จะสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือ เลือกที่จะอยู่อย่างลำพัง

1.5) เราสามารถสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง หรือจะปล่อยให้สูญเสียความเป็นตนเองโดยการเลียนแบบผู้อื่น

1.6) เราสามารถเลือกที่จะค้นหาความหมายของตนเอง หรือจะอยู่อย่างว่างเปล่าโดยไม่มีจุดหมาย

1.7) เราสามารถเลือกที่จะเผชิญกับความเสี่ยงและประสบการณ์อันเป็นความไม่มั่นคงในจิตใจจากการเลือกของเราเอง หรือเราเลือกที่จะมั่นคงโดยต้องพึ่งพาผู้อื่น

1.8) เราสามารถดำเนินชีวิตอยู่โดยยอมรับกับเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นอย่างไม่คาดฝัน หรือเลือกจะหลีกเลี่ยงความจริงเพียงเพราะไม่มั่นคงทางจิตใจที่เกิดขึ้น

2) การกำหนดตนเองและความรับผิดชอบ (Self-Determination and Personal Responsibility) บุคคลสามารถกำหนดชีวิตของตนเองได้ และมีอิสระที่จะตัดสินใจเลือกจากทางเลือกที่มีอย่างหลากหลาย ฉะนั้นจึงต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองที่จะพาชีวิต และกำหนดโชคชะตาของตนได้

3) ความวิตกกังวล (Existential Anxiety) เป็นเรื่องปกติทั่วไปที่บุคคลจะต้องพบเจอ อาจเป็นผลมาจากการประสงค์ที่จะเลือก โดยไม่มีการชี้แนะ และไม่รู้ถึงผลที่เกิดจะขึ้นในอนาคต สมาชิกจึงต้องได้รับความช่วยเหลือนี้ เพื่อให้เกิดการยอมรับในความขัดแย้งที่มีการดำเนินชีวิต Van Deurzen-Smith (1991; cited Corey.2000: 256) กล่าวไว้ว่า การบำบัดแบบภวนิยมไม่ใช่การทำให้ความเครียดลดลง แต่เป็นการทำให้สมาชิกมีความกล้าหาญ และเชื่อมั่นในการเผชิญกับชีวิตของตนโดยตรง เผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวันได้ ผู้นำกลุ่มจึงต้องสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มยอมรับกับความวิตกกังวลนี้ให้ได้ เพราะเป็นกระบวนการที่จะพัฒนาให้สมาชิก

ค้นพบความกล้าต่อการเผชิญกับความวิตกกังวลของตนเอง รวมถึงการให้การสนับสนุนกับสมาชิกในการลงพันธะสัญญา และลงมือกระทำจริงของสมาชิกด้วย

4) ความตายและความไม่มีตัวตน (Death and Nonbeing) นักอัตถิภาวนิยมได้ให้คำอธิบายไว้ว่า ความตายเปรียบได้เสมือนความสำคัญที่จะการพบความหมายและเป้าหมายของชีวิต

5) การค้นหาความหมายของชีวิต (The Search for Meaning) มนุษย์ดำรงเอกลักษณ์แห่งตน เป็นการค้นหาเป้าหมายในชีวิต ซึ่งเป็นลักษณะเด่นเฉพาะของมนุษย์ การค้นหาความหมายชีวิตมีหลากหลายวิธีการ ดังที่ Frankle (1963. Cited Corey.2000: 260) กล่าวว่า มีแนวทางการอย่างหลากหลายที่จะค้นหาความหมายของชีวิตได้ โดยอาจใช้การทำงาน ความสนใจ ความทุกข์ รวมถึงการปฏิบัติต่อผู้อื่น ซึ่งหน้าที่ของผู้นำกลุ่มคือ การไม่กล่าวให้สมาชิกทราบเกี่ยวกับความหมายในชีวิตของพวกเขา ควรจะต้องเป็นการให้กำลังใจที่พวกเขาจะค้นพบความหมายในชีวิตได้เอง

6) การค้นหาความเป็นตัวตนที่แท้จริง (The Search for Authenticity) Deurzen-Smith 1988 (cited Corey.2000: 261) กล่าวไว้ว่า เราเป็นสิ่งที่แท้จริง การมีชีวิตแบบนี้ให้ความรู้สึกสงบ การมีชีวิตอยู่อย่างแท้จริงเป็นกระบวนการที่มากกว่าจุดจบที่หยุดยั้ง และแม้ว่าการค้นหาตัวตนจะไม่ใช่ว่าเรื่องง่าย แต่การมีชีวิตอยู่อย่างแท้จริง จะนำพาให้เกิดการรับรู้และการยอมรับถึงข้อจำกัดของตนเอง ดังคำกล่าวของ Frankle (1963. Cited Corey.2000: 260) ที่กล่าวว่า “ถ้าเรามองมนุษย์ดังที่เขาเป็นอยู่ เราก็จะมองว่าเขาแย่ แต่ถ้าเรามองเขา ดังที่เขาควรจะเป็น เราก็จะช่วยให้เขาเป็นตามที่เขาสามารถจะเป็นได้”

7) ความโดดเดี่ยวและความสัมพันธ์ (Aloneness and Relatedness) นักอัตถิภาวนิยม เชื่อว่า สุดท้ายแล้วมนุษย์ต้องอยู่โดยลำพัง ความโดดเดี่ยวจึงเป็นสิ่งที่น่ากลัวในคนที่มักหลีกเลี่ยงกับปัญหา จึงต้องนำพาให้ตนเองไปสู่ความสัมพันธ์และมีกิจกรรมที่รุ่มรวย เพราะเชื่อว่าสามารถช่วยให้พวกเขาคลายความหวาดกลัวได้ แต่หากได้สร้างทางเลือก และรับรู้ได้ถึงเอกลักษณ์แห่งตน เราก็จะมีความสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น และสามารถมองหาคำหมายของชีวิตได้ กล่าวคือ เราต้องสามารถยืนได้ด้วยตนเองให้ได้ ก่อนที่จะไปยื่นค้ำข้างกับผู้อื่น

2.5.2.2 เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม

ดวงมณี จงรักษ์ (2548, น.171-172) กล่าวไว้ว่า สัมพันธภาพที่ผู้ให้คำปรึกษายินยอมให้ตนเกี่ยวข้องกับผู้รับคำปรึกษาในเชิงลึก คือสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ โดยมีพื้นฐานจากเรื่องความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และผู้ให้คำปรึกษา

ได้แสดงบทบาทความจริงในการเป็นมนุษย์ที่มีข้อจำกัด และต้องสะท้อนในปรัชญาอัตถิภาวนิยมได้ เทคนิคที่ใช้ มีดังนี้

1) การเข้าใจโลกของผู้รับคำปรึกษา (Being in the World) เป็นโลกที่สมาชิกมีสัมพันธภาพกับตนเองและผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำความเข้าใจกับโลกของผู้รับคำปรึกษาให้มากที่สุด และจะต้องมีเป้าหมายในการโลกของผู้รับคำปรึกษาเกิดความสมดุล โดยอาจให้สมาชิกเล่าถึง ตนเองในวัยเด็ก หรือภูมิหลังของครอบครัว

2) การร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing Existence in the Moment) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องตั้งใจรับฟังเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษา เพราะการรับฟังจะทำให้รู้สึกผูกพันกับผู้รับคำปรึกษาอย่างแท้จริง และผู้ให้คำปรึกษาจะสามารถให้ตัวเองเป็นตัวชี้ว่าผู้รับคำปรึกษากำลังคิดหรือกำลังรู้สึกอะไรอยู่

3) การตระหนักรู้ หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered Awareness of Being) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความตระหนักรู้ในตัวเอง และเข้าใจโลกของตนมากยิ่งขึ้น ยิ่งโดยเฉพาะการตระหนักรู้ในความสัมพันธ์ของตนเองและผู้อื่นที่ไม่สมดุล การตระหนักรู้ในการดำเนินชีวิตประจำวันที่มีประสิทธิภาพที่ตนเองมี และการมีชีวิตอยู่อย่างไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง

4) การรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-Responsibility) ผู้ให้คำปรึกษาจะทำให้ผู้รับคำปรึกษารับผิดชอบต่อชีวิตที่อาจเป็นปัญหาที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน และให้การสนับสนุนผู้รับคำปรึกษาให้รับผิดชอบต่อทางเลือกทางใหม่ที่มีข้อจำกัด โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเอ่ยเพื่อชัดเจนหว่าผู้รับคำปรึกษา ที่แสดงให้เห็นว่าจะบ่าเบียงไม่รับผิดชอบ เช่น หากผู้รับคำปรึกษาพูดว่า “เขาไม่สามารถทำสิ่งนี้ได้” ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องตัดบททันทีโดยเอ่ยว่า “คุณหมายถึงคุณจะไม่ทำสิ่งนั้นหรอก” อีกทั้งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องให้การส่งเสริมผู้รับคำปรึกษาให้มีความรับผิดชอบต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำของเขา โดยจะใช้คำถามย้อนให้คิดว่า เขานั้นมีส่วนร่วมอย่างไรต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำเหล่านั้น

5) การระเบิดความรู้สึกที่ถูกสกัด (Dynamite the Affect Block) ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม มีความเชื่อว่า มนุษย์ไม่รู้จักรัดดลใจ เป็นผลมาจากการไม่รู้จักรั้งความปรารถนา โดยผู้ให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ได้ยืมเทคนิคจากการให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง พฤติกรรมนิยม และแบบเกสโตลต์ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาคลายการสกัดกั้นความรู้สึกนั้น ผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้คำถามว่า “คุณรู้สึกอย่างไร” “คุณต้องการอะไร” กับผู้รับคำปรึกษาอยู่บ่อย ๆ และ

ยังอาจขอให้ผู้รับคำปรึกษาได้ใช้จินตนาการไปถึงอารมณ์ที่กำลังพยายามหลีกเลี่ยงให้เพิ่มมากขึ้น (Emotional flooding) โดยพูดย้ำด้วยน้ำเสียงที่ดังมากขึ้น

6) การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจ (Help Client Make Choices) เทคนิคนี้ ผู้ให้คำปรึกษาอาจขอให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการถึงและบอกข้อจำกัดในแต่ละแนวทางได้ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไม่เป็นผู้เสนอทางเลือกใหม่ แต่จะแนะนำให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาแนวทางแต่ละแบบ พร้อมกับข้อจำกัด และจากนั้นผู้รับคำปรึกษาต้องเป็นผู้พิจารณาและตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง

7) การกระทำที่ขัดแย้งกับสามัญสำนึก (Paradoxical Intention) Yalom (ดวงมณี จงรักษ์. 2548: 171-172; อ้างอิงจาก Yalom. 1980) นำมาใช้กับผู้รับคำปรึกษาที่จะแสวงหาความหมายของชีวิต โดยมีความเชื่อที่ว่า การแสวงหาความหมาย คือลักษณะของการกระทำที่แย้งกับสามัญสำนึก (Paradox) กล่าวได้ว่า ยิ่งมนุษย์แสวงหาจะยิ่งหาไม่พบ การแสวงหาความหมาย ไม่ใช่สิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ในทั่วไป แต่คือกระบวนการที่จะเกิดไปตลอดชีวิต ซึ่งอาจจะต้องพบเจอกับกับความรู้สึกไม่มั่นคงทางจิตใจ ความหวาดกลัว ต้องผ่านกระบวนการรับรู้ตัวตน และการตัดสินใจของตนเอง ดังนั้น หากผู้รับคำปรึกษามีความกล้าจะทดลองพฤติกรรมใหม่ ผู้ให้คำปรึกษาจะบอกให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมนั้น เช่น การให้ไปดูภาพยนตร์คนเดียว พร้อมเจตนาให้แสดงอาการหวาดกลัว จนตัวสั่นในขณะที่ขับรถไปโรงภาพยนตร์

8. การสะท้อนออก (Dereflection) เทคนิคที่ได้รับพัฒนาโดยแฟรงเคิล ซึ่งจะบอกให้ผู้รับคำปรึกษาลดการให้ความสนใจกับตนเองลง และให้ความสำคัญกับการค้นหาความหมายอื่นที่นอกเหนือตนเอง เพื่อไม่ให้เกิดการหมกมุ่น และบรรเทาความวิตกกังวลของตน วิธีการนี้ได้นำไปใช้ในการให้คำปรึกษาแบบการรู้คิด - พฤติกรรมด้วย โดยผู้ให้คำปรึกษามีความเชื่อว่า ถ้าเราให้ความสำคัญกับปัญหา ทำให้ปัญหานั้นจะยิ่งเลวร้ายขึ้น อาจใช้วิธีการหันเหความสนใจให้ออกจากปัญหา และจะให้ความสำคัญกับมุมมองทางบวก หรือข้อดี และไม่บอกให้เขาปฏิบัติปัญหาหรือเก็บกด ฉะนั้นหากต้องการให้ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่ค่อนข้างขี้เขิน นั่นคือบอกให้เขาได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอย่างสม่ำเสมอ จนลืมนึกว่าตนเองเคยวิตกกังวลกับสายตาคคนอื่นอยู่

งานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการตระหนักรู้ หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered Awareness of Being) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม มาผสมผสานใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างด้านความสนใจด้านกีฬา (Physical interest) และความพยายามทางกีฬา (Physical effort) ของความเพียรพยายามของนักเรียนกีฬา

2.5.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

2.5.3.1 แนวคิดที่สำคัญ

Carl Rogers (1951) เป็นผู้ให้กำเนิดทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยเขาเรียกวิธีการให้คำปรึกษานี้ว่า “การบำบัดแบบยึดผู้มาขอรับการบำบัดเป็นศูนย์กลาง” (Person-centered Therapy) หรือการให้คำปรึกษาแบบอัตตา (self theory counseling) หรือการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง (non-directive counseling) ซึ่งจุดเด่นของการให้คำปรึกษาแบบไม่ชี้นำ คือความจริงใจ (realness) ความเห็นอกเห็นใจ (empathy) และเน้นที่การสร้างสัมพันธภาพมากกว่าเทคนิค เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยสมมติฐานของแนวคิดแบบ Roger's approach คือมนุษย์มีความโน้มเอียงที่จะมุ่งไปสู่ความสมบูรณ์ (wholeness) และการบรรลุศักยภาพของตนเอง (self-actualization) การให้คำปรึกษาแบบนี้ให้ความสำคัญกับการทำให้ผู้รับบริการสะท้อนอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และทำให้กระจ่างในตนเอง

2.5.3.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

Rogers (1951, p.375) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สมีเป้าหมายเปลี่ยนแปลง ดังนี้

1. มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น เพื่อพิจารณาค้นหาตนเองที่แท้จริง และการยอมรับความรู้สึกตามความเป็นจริงได้ดีขึ้น
2. มีความเชื่อมั่นและนำตนเองได้มากขึ้น โดยมีความเชื่อมั่นในตนเองที่ละน้อย และสามารถตัดสินใจด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ เลือกริศาสตร์ทางดำเนินชีวิตของตนเองได้ เป็นตัวของตัวเองอย่างมั่นใจ
3. เห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสำคัญ และเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น มีความพร้อมที่จะต่อสู้ชีวิต
4. ลดการปิดกั้นตนเองต่อการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เพื่อจะได้ข้อเท็จจริงต่างๆ อย่างกว้างขวางในหลายแง่มุมเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อม
5. มีวุฒิภาวะ และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมยิ่งขึ้น
6. ลดการมีอารมณ์เสียจากความเครียด และสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างรวดเร็ว
7. เป็นผู้มีสุขภาพจิตดี มีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตประจำวัน

2.5.3.3 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้กล่าวว่า เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีดังต่อไปนี้

1. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขในทางบวก (Unconditional Positive Regard) กล่าวคือ ต้องยอมรับสมาชิกกลุ่มโดยจะไม่ตัดสินจากความรู้สึกหรือกระทำของสมาชิกต่อให้รู้ว่าความรู้สึกหรือพฤติกรรมนั้นจะดีหรือไม่ดี โดยให้ใช้การสื่อสารทางบวกกับสมาชิกในกลุ่ม

2. คุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี (Poor and Good Listening Characteristics) เป็นเทคนิคที่แสดงให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การฟังที่ดี เช่น สบตาขณะกำลังฟัง การทวนความเมื่อถูกถาม การพยักหน้า และแสดงท่าทางให้เห็นว่ากำลังสนใจผู้พูด ส่วนการฟังที่ไม่ดี เช่น ทำความรบกวนขณะที่ผู้พูดกำลังพูด การก้มมองนาฬิกาบ่อย ๆ การแสดงท่าทีรำคาญหรือเบื่อหน่าย รวมถึงการหัวเราะ และพยายามที่จะพูดคุยในเรื่องอื่น ๆ แทน

3. การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Listening with Empathy) เทคนิคนี้จะช่วยให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจกับความรู้สึกของผู้อื่นจากบทสนทนา ซึ่งเป็นทักษะที่นำไปสู่การให้ความสนใจฟังกับผู้พูดได้ และสามารถเข้าใจได้ว่าผู้พูดมีความรู้สึกอย่างไร มี 4 ขั้นตอน ดังนี้

3.1 ใช้การฟังเพื่อให้สมาชิกรับรู้ได้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น ทั้งจากน้ำเสียงที่ใช้พูด ภาษาที่ใช้ในการพูด และภาษาทางกายที่แสดงออก

3.2 ให้รับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น โดยต้องสามารถบอกได้ว่า ผู้พูดกำลังรู้สึกอย่างไร

3.3 ทำความเข้าใจให้กระจ่างกับความรู้สึกของผู้อื่นโดยใช้คำพูด

3.4 ตรวจสอบความเข้าใจโดยใช้คำพูด

4. การตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive response) คือ การติดต่อสื่อสารโดยอาศัยความกล้า และต้องไม่แสดงความก้าวร้าวร่วมด้วย โดยมี 4 ขั้น ดังนี้

4.1 “เมื่อ.....” (สมาชิกต้องอธิบายพฤติกรรมได้อย่างเป็นรูปธรรม)

4.2 “ผลกระทบคือ” (สมาชิกต้องอธิบายการกระทำของผู้อื่นได้ว่า จะส่งผลกระทบ และจะเกิดผลอย่างไร)

4.3 “ฉันรู้สึก.....” (สมาชิกต้องอธิบายความรู้สึกถึงที่แท้จริงของผู้อื่นได้)

4.4 “ฉันคาดหวังว่า.....” (สมาชิกต้องเสนอว่าต้องการให้อะไรเกิดขึ้นหรือปรารถนาสิ่งใด)

5. การแสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathic Assertion) เป็นเทคนิคที่ใช้แสดงออกที่มีต่อความรวดเร็วทางความรู้สึกที่มีต่อบุคคลอื่น

งานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำเอาเทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขในทางบวก (Unconditional Positive Regard) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มาผสมผสานใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี เกิดความคุ้นเคย และมีความไว้วางใจต่อกันระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม รวมถึงระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง เพื่อเสริมสร้างด้านความสนใจด้านกีฬา (Physical interest) ด้านความพยายามด้านกีฬา (Physical effort) ด้านความสนใจทางวิชาที่เกี่ยวกับกีฬา (Academic interest) ด้านความพยายามทางวิชาที่เกี่ยวกับกีฬา (Academic effort) ของความเพียรพยายามของนักเรียนกีฬา

2.5.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

2.5.4.1 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557, น.145-146) ได้สรุปไว้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้กับพฤติกรรมใหม่ที่เป็นพึงปรารถนาโดยมีการปรับเปลี่ยน และปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่พึงพอใจ
2. เพื่อสร้างสถานการณ์ในการเรียนรู้ใหม่ ที่จะช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่พึงพอใจของผู้รับคำปรึกษา ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงปรารถนา โดยมีการทำข้อตกลงร่วมกันระหว่างผู้รับคำปรึกษากับผู้ให้คำปรึกษา ว่าต้องการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอะไร มีการกำหนดเป้าหมายของพฤติกรรมที่พึงปรารถนาอย่างไร และจะดำเนินการอย่างไรจึงจะทำให้เป้าหมายนั้นสำเร็จได้ โดยผู้รับคำปรึกษาจะต้องปฏิบัติตามข้อตกลงนั้น เพื่อให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นไปตามที่ตั้งไว้
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ได้เรียนรู้ และนำเอาวิธีการที่เหมาะสมนี้ไปประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ และมีคุณค่าต่อการนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองที่มีต่อการดำรงชีวิต

2.5.4.2 เทคนิคและวิธีการของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ (2557, น.156-161) ได้สรุปถึงเทคนิคและวิธีการ ไว้ดังนี้

- 1) การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นหัวใจสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มจะมีการเสริมแรงซึ่งกันและกัน อาจเสริมแรงด้วยการชื่นชม ให้การยอมรับและการสนับสนุน รวมถึงการให้ความสนใจด้วยเช่นกัน ผู้นำกลุ่มควร

ให้สมาชิกได้รายงานความสำเร็จ มากกว่าความล้มเหลว การใช้คำพูดและน้ำเสียงเชิงบวกก็เป็นอีก การเสริมแรงหนึ่งที่จะทำให้สมาชิกได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปได้ โดยความสำเร็จนั้นไม่ว่า จะอยู่ระดับใด ก็มีความสำคัญทั้งสิ้น เป็นวิธีการหลักในการจะช่วยให้สมาชิกเปลี่ยนแปลง

2) การทำพันธะสัญญา (Contingency Contracts) เป็นการเขียนพันธะ สัญญากับพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการจะให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พันธะสัญญาที่จะได้รับรางวัล จะต้องมีการกำหนดเวลาในการแสดงพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงให้สำเร็จ ซึ่งการทำพันธะสัญญาจะ มีประสิทธิภาพที่ดีนั้น ควรมีลักษณะ ดังนี้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561: 162)

1. มีรายละเอียดชัดเจน และมีพฤติกรรมเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง
2. มีกำหนดอย่างชัดเจนเกี่ยวกับการเสริมแรงทันที
3. มีการกำหนดรายละเอียดงานที่กำหนดให้ว่าจะต้องมีการสังเกต

ประเมิน และจดบันทึก

4. การแสดงตัวแบบ (Modeling) เป็นกระบวนการกลุ่มที่สมาชิกได้ เรียนรู้จากการสังเกตและการเลียนแบบผู้นำกลุ่ม เป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพสูง สมาชิกกลุ่ม สามารถเป็นตัวแบบให้กับสมาชิกคนอื่น ๆ ได้ การแสดงตัวแบบเป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในกระบวนการ รู้คิด-พฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มที่ต้องการฝึกทักษะ และกลุ่มที่ต้องการฝึกฝน ทางด้านการแสดง ซึ่งผลของการเลียนแบบเกิดจากวิธีการ 4 อย่าง คือ การข้อมอบบทบาท การ มอบหมายการบ้าน การกำกับ และการให้ข้อมูลย้อนกลับในกลุ่ม

5) การมอบหมายการบ้าน (Homework Assignment) การบ้านที่ช่วย ในการบำบัดมีเป้าหมายเพื่อทำให้เกิดการกระทำขึ้นหลังจากที่สมาชิกได้สำรวจตนเองในกลุ่มแล้ว กระบวนการบำบัดจำเป็นต้องมีทั้งการพูดคุยและการกระทำ ผู้นำกลุ่มจึงต้องมีศิลปะในการชวนให้ สมาชิกค้นหาการบ้าน และเต็มใจที่จะนำที่จะลงมือทำ อีกทั้งการติดตามผลการทำการบ้านยังเป็น สิ่งจำเป็น โดยสมาชิกกลุ่มทั้งหมดจะสามารถได้ประโยชน์จากผลของการทำการบ้านของสมาชิกแต่ละคนได้

6) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) มี 2 ประเด็นที่สำคัญ คือ การ แสดงการชื่นชม และ ให้กำลังใจต่อพฤติกรรม และคำแนะนำที่เฉพาะเจาะจง เพื่อความถูกต้อง หรือ การปรับปรุงข้อผิดพลาด ซึ่งจะเป็นประโยชน์ให้บุคคลเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ได้

7) การแก้ปัญหา (Problem Solving) เป้าหมายหลัก คือ การค้นหา วิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด และฝึกทักษะการคิดและการกระทำอย่างเป็นระบบ เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ ประยุกต์ไปใช้ และสามารถเผชิญกับปัญหาที่พบในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ซึ่งงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) และ การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม มาผสมผสานใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างด้านความสนใจด้านกีฬา (Physical interest) ด้านความพยายามด้านกีฬา (Physical effort) ด้านความสนใจทางวิชาที่เกี่ยวกับกีฬา (Academic interest) ด้านความพยายามทางวิชาที่เกี่ยวกับกีฬา (Academic effort) ของความเพียรพยายามของนักเรียนกีฬา

2.5.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแบบเผชิญความจริง

2.5.5.1 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 153-154) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีเผชิญความจริงมีเป้าหมายหลักคือ การสอนให้บุคคลได้พบกับวิถีทางที่ดีกว่าในการบรรลุความต้องการของบุคคล และได้รับสิ่งที่บุคคลต้องการในชีวิต Glasser กล่าวว่า การที่จะตัดสินใจทำอะไรสักอย่างหนึ่งคือทางเลือกของบุคคล เป้าหมายของการบำบัดแบบเผชิญความจริงคือการช่วยให้ผู้ได้รับคำปรึกษาสามารถแสดงออก และปฏิบัติในทางเลือกที่ดีกว่า ดังนั้นเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญความจริงจะมุ่งเน้นพัฒนาผู้รับคำปรึกษา ดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาจะต้องมีความเป็นเอกลักษณ์ของตน และมีความรับผิดชอบในการตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง กล่าวหาญที่จะเผชิญความจริง และสามารถพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยความเป็นจริงได้ ต้องประเมินพฤติกรรมให้เห็นว่าถูกต้องหรือไม่ เพราะการประเมินพฤติกรรม จะเป็นการเสริมแรงให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่แนวทางที่ถูกต้องได้
2. ผู้รับคำปรึกษาจะต้องสามารถที่จะรับผิดชอบในการแก้ปัญหาได้ มีทักษะที่ดีในการแก้ปัญหา สามารถวางแผนในอนาคต และมีความมุ่งมั่นจะทำตามแผนที่ตั้งไว้ได้
3. ผู้รับคำปรึกษาสามารถช่วยเหลือตนเอง สามารถพิจารณาได้ว่า สิ่งใดที่ควรทำ
4. ผู้รับคำปรึกษาได้พบแนวทางที่หลากหลายในการนำไปสู่เป้าหมายด้วยตนเอง และตอบสนองต่อสิ่งต้องการนั้นได้เป็นอย่างดี โดยต้องไม่กระทบต่อสิทธิของบุคคลอื่น
5. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง โดยการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น รู้จักการแบ่งปันและตอบรับความปรารถนาดีของผู้อื่น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกที่ว่า ตนเองมีคุณค่า

2.5.5.2 กระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 155-157) กระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริง ไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ว่ามนุษย์ถูกกระตุ้นให้ต้องมีการปรับเปลี่ยน และเมื่อมนุษย์เชื่อว่า พฤติกรรมที่ได้แสดงออกมา ไม่สามารถทำให้ในสิ่งที่ต้องการได้ และมนุษย์ มีความเชื่อกับพฤติกรรมอื่น ๆ ว่าสามารถเลือกที่จะทำให้เข้าใกล้สิ่งที่ต้องการ วุบบอลด์ดิง (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ 2557: 168 อ้างอิงจาก Wubbolding.) ที่เสนอว่า กระบวนการ WDEP เป็นวิธีการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งวุบบอลด์ดิง (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557: 155-157 อ้างอิงจาก Corey. 2004: 428; citing Wubbolding. 2000, 2001, 2002) ได้อธิบายเป็นตัวย่อ WDEP ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลง รายละเอียด มีดังนี้

1. สำรวจความต้องการ (Wants) ของสมาชิกในกลุ่ม โดยที่ผู้ให้คำปรึกษา จะใช้การตั้งคำถาม กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้คิด และไตร่ตรองในสิ่งที่ตนต้องการ โดยการเปิดเผยตนเอง ให้ได้รับรู้ ได้สัมผัส และได้สำรวจตนเองทุก ๆ ด้านของชีวิต รวมทั้งสิ่งที่ปรารถนาจากผู้อื่นที่ตนเองได้หวังไว้

2. สำรวจทิศทางหรือแนวทาง และการปฏิบัติ (Doing and Direction) การให้คำปรึกษากลุ่มเผชิญความจริง จะให้ความสำคัญมากกับพฤติกรรมปัจจุบันของสมาชิกกลุ่ม กลาสเซอร์ยืนยันว่า อดีตไม่ใช่สาระสำคัญ และไม่มีแนวทางใดในการขจัดความคับข้องใจให้หมดได้ แต่สิ่งที่ต้องทำ ณ ขณะนี้ กลับจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถเลือกแนวทางในการตอบสนองต่อความต้องการของตนเองได้มากกว่า

3) การประเมิน (Evaluation) กล่าวคือ สมาชิกกลุ่มประเมินพฤติกรรมตนเองในปัจจุบันว่ามีสิ่งที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงหรือไม่ และพฤติกรรมนั้นจะนำไปสู่ในทิศทางที่สมาชิกกลุ่มต้องการได้ด้วยหรือเปล่า

4) การวางแผน (Planning) หากสมาชิกกลุ่มได้ตัดสินใจแล้วว่าตนเองต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะให้สมาชิกกลุ่มทำสัญญาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยถ้าสมาชิกกลุ่มทำตามข้อสัญญาได้ แสดงว่าสมาชิกกลุ่มมีความสามารถในตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเองว่าความรับผิดชอบ และจะเชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง ซึ่งนั่นถือเป็นความสำเร็จ

2.5.5.3 เทคนิคและวิธีการของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

Wubbolding (ศิริบุรณ สาย โภ สุม 2555: 180-182; อ้างอิงจาก Wubbolding) ได้เสนอแนะเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบทฤษฎีเผชิญความจริง 4 ประการ คือ

1) การถามอย่างเชี่ยวชาญ เป็นสิ่งสำคัญอย่างมากในการตั้งคำถาม ปลายเปิด และคำถามเชิงเชิญให้สมาชิกในกลุ่มได้พูด และช่วยให้สมาชิกได้ค้นหาเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง

2) วิธีการช่วยเหลือตนเองโดยการเน้นพฤติกรรมทางด้านบวก และเปลี่ยนแปลงเป็นเป้าหมายของสมาชิก และกลุ่มจะเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และนำไปสู่ความสำเร็จ

3) Glasser สนับสนุนการใช้อารมณ์ขัน และวูบบลัดดิง (Wubbolding) เน้นว่าการใช้อารมณ์ขันควรคำนึงถึงจังหวะเวลาที่เหมาะสม และการไว้ใจซึ่งกันและกันโดยการใช้อารมณ์ขัน ไม่ควรกดดันให้บุคคลรู้สึกตกต่ำ แต่ควรใช้เพื่อให้บุคคลได้ตระหนักถึงสภาพการณ์ที่ไม่สามารถจะบรรลุได้โดยง่ายด้วยแนวทางอื่น

4) การใช้คำพูดตรงข้าม วูบบลัดดิง (Wubbolding) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะใช้คำพูดตรงข้ามเพื่อให้สมาชิกเกิดความเปลี่ยนแปลงในตนเองจนประสบความสำเร็จ

ซึ่งงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยนำกระบวนการ WDEP และเทคนิคการถามอย่างเชี่ยวชาญ และ วิธีการช่วยเหลือตนเองโดยการเน้นพฤติกรรมทางด้านบวก จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มาผสมผสานในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างด้านความสนใจด้านกีฬา (Physical interest) ด้านความพยายามด้านกีฬา (Physical effort) ด้านความสนใจทางวิชาที่เกี่ยวกับกีฬา (Academic interest) ด้านความพยายามทางวิชาที่เกี่ยวกับกีฬา (Academic effort) ของความเพียรพยายามของนักเรียนกีฬา

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำการผสมผสานเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มต่าง ๆ เพื่อการเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียน ได้แก่ เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด - พฤติกรรม เทคนิคการตระหนักรู้ หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered Awareness of Being) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม เพื่อให้ให้นักเรียนได้แสวงหาความหมายในชีวิต มีกำลังใจ มีความตั้งใจในเป้าหมายตนเอง เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขในทางบวก (Unconditional Positive Regard) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) และ การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนกีฬา รู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ ปรับเปลี่ยน แก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และได้นำกระบวนการ WDEP และเทคนิคการถามอย่างเชี่ยวชาญ และ

วิธีการช่วยเหลือตนเองโดยการเน้นพฤติกรรมทางด้านบวก จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.6.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

Zheng Qiu-Qiang., Liang Wen-Jun., Fan Wan-Yi., และ Qi-Zhe. (2021) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มบำบัดด้วยสติต่อความสำเร็จของนักศึกษาในสาขาการศึกษา โดยใช้การออกแบบกึ่งทดลองกับการทดสอบก่อน/หลังของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วยนักศึกษา 18 คนในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในมณฑลกว่างตู่ ผู้เข้าร่วมได้รับการสุ่มให้เป็นสองกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และผ่านเกณฑ์วัดการยอมรับตนเองและการประเมินตนเองก่อนและหลังการทดสอบในช่วง 2 เดือน ความแตกต่างระหว่างสองกลุ่มก่อนและหลัง การแทรกแซงถูกกำหนดโดยใช้การทดสอบที่ตัวอย่างอิสระ (independent-samples t-test) นอกจากนี้ยังใช้การทดสอบที่ตัวอย่างแบบคู่ (paired-sample t-test) เพื่อเปรียบเทียบผลกระทบของการแทรกแซงต่อคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนการทดลองของกลุ่มต่างๆ ผลการวิจัย พบว่าคะแนนการยอมรับตนเองในกลุ่มทดลองหลังสอบได้ 40.78 ± 6.91 (t 3.66, $p < 0.01$) ส่วนคะแนนปัจจัยการยอมรับตนเองและปัจจัยการประเมินตนเอง เท่ากับ 20.67 ± 4.12 (t 3.19, $p < 0.05$) และ 20.11 ± 3.59 (t 3.71, $p < 0.01$) ตามลำดับ นอกจากนี้การติดตามผลหลังการทดสอบ 2 เดือนพบว่า คะแนนการยอมรับตนเอง เท่ากับ 43.67 ± 4.64 (t 1.0, $p < 0.05$) และคะแนนปัจจัยการยอมรับตนเอง และปัจจัยการประเมินตนเอง คือ 22.11 ± 2.85 (t 4.06, $p < 0.01$) และ 21.56 ± 2.65 (t 2.86, $p < 0.05$) ตามลำดับ

2.6.2 งานวิจัยในประเทศ

รุ่งอโณทัย บุญประเสริฐ (2559) ศึกษาความตระเยอทะยานทางบวกและผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความตระเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น จากผลการศึกษาปรากฏว่า นักเรียนวัยรุ่นมีความตระเยอทะยานทางบวกโดยรวมอยู่ในระดับสูง ซึ่งภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความตระเยอทะยานทางบวกเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความตระเยอทะยานทางบวกเพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

เจรจา เดชแสง (2559) ศึกษาเรื่องการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น สรุปผลการวิจัยได้ว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีการจัดการชีวิตด้านการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีการจัดการ

ชีวิตด้านเรียนโดยรวมเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และหลังการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีการจัดการชีวิตด้านการเรียนเพิ่มมากขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

อชิรญา จตุรภัทรไพบูลย์ (2563) ได้ศึกษาการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ผลปรากฏว่า เป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นอยู่ในระดับสูง พิจารณาเป็นรายด้าน ผลปรากฏว่า ด้านความมุ่งมั่นมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ต่อมาคือด้านความเชื่อในความสามารถของตนเอง และด้านการตั้งเป้าหมายทางการเรียนมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ภายหลังจากให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเป้าหมายทางการศึกษาที่เพิ่มมากขึ้นกว่าคะแนนก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และภายหลังจากให้คำปรึกษากลุ่มในนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเป้าหมายทางการศึกษาเพิ่มมากขึ้นกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยขอเสนอวิธีการดำเนินการวิจัยตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดการกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร สังกัดกองการกีฬา สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว กรุงเทพมหานคร จำนวน 378 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มตัวอย่างที่นำมาเพื่อศึกษาลักษณะของความเพียรพยายาม คือนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานคร สังกัดกองการกีฬา สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว กรุงเทพมหานคร มีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของทาโร่ ยามาเน่ (Yamane, 1973 อ้างใน ธีรวิมล เอกะกุล, 2543) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อนในระดับ $\pm 5\%$ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 195 คน โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1.1 กำหนดประชากรเป็นนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกองการกีฬา สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว กรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 2 โรงเรียน จำนวน 378 คน

1.2 สุ่มตัวอย่างครั้งที่ 1 จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อสุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายให้ได้จำนวน 195 คน ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
สังกัดกองการกีฬา สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว กรุงเทพมหานคร

โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
โรงเรียนกีฬาแห่งที่ 1	273	90
โรงเรียนกีฬาแห่งที่ 2	105	105
รวม	378	195

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 16 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากจำนวนนักเรียน 195 คน ที่มีคะแนนความพยายามตั้งแต่ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และสมัครใจจะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพยายาม โดยมีขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 ตอบแบบวัดความพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานคร เก็บคืนมาได้ 195 คน

2.2 สุ่มตัวอย่างครั้งที่ 1 ด้วยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อเลือกโรงเรียนในการทดลอง ด้วยการจับฉลากมาจำนวน 1 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานคร แห่งที่ 2

2.3 จากนั้นได้ดำเนินการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักเรียนที่มีคะแนนความพยายามต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และสมัครใจจะเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความพยายามจำนวน 16 คน แล้วดำเนินการสุ่มเข้ากลุ่ม (random assignment) เป็นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. แบบวัดความพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบวัดความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานคร ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเพียรพยายาม และได้ทำการเขียนนิยามศัพท์เฉพาะเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดความเพียรพยายาม ของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร

1.2 ผู้วิจัยได้นำแบบวัด PE - Grit เวอร์ชันภาษาอังกฤษของ Noomen Guelmami. และคนอื่น ๆ (2022) ซึ่งมี 16 ข้อ เป็นลักษณะ 4 ด้าน คือ 1) ความสนใจทางร่างกายหรือกีฬา 2) ความพยายามทางร่างกายหรือกีฬา 3) ความสนใจทางวิชาการ และ 4) ความพยายามทางวิชาการ มาแปลเวอร์ชันเป็นภาษาไทย และดัดแปลงข้อคำถามให้มีสอดคล้องกับนิยามศัพท์ โดยแบบวัดมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (rating scale) ตั้งแต่ตรงกับชั้นมากที่สุด ไปจนถึงตรงกับชั้นน้อยที่สุด

1.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร ไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อพิจารณาความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะกับข้อคำถาม จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของคณะกรรมการควบคุมปริญญาโท

1.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร ไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ 1) รศ.ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง 2) อ.ดร.อสมมา คัมภีรานนท์ และ 3) อ.ดร.สิทธิพร ครามานนท์ เพื่อพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาโดยการพิจารณาความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะกับข้อคำถาม (Index of Item Objective Congruence : IOC) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.67-1.00 จากนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อคำถามมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

1.5 ผู้วิจัยนำแบบวัดความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน จากนั้นจึงได้นำแบบวัดมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item - Total Correlation) ซึ่งแบบวัดมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .26 - .82 และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับโดยใช้วิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .92 แล้วจึงได้นำแบบวัดความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร มาปรับปรุง และนำไปใช้ในการศึกษาจริง

ตัวอย่างแบบวัดความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร

ให้นักเรียนพิจารณาข้อความในแต่ละข้อ เมื่อนักเรียนอ่านข้อความแล้ว ทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ลักษณะพฤติกรรม	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
Physical interest ด้านความสนใจทางร่างกาย						
00	แม้ว่าร่างกายของฉันจะเหนื่อยหนักระหว่างการฝึกซ้อม ฉันก็ให้ความสำคัญกับการฝึกซ้อม					
00	ฉันไม่ให้ความสำคัญกับการฝึกซ้อมมากนัก					
Physical effort ความพยายามทางร่างกาย						
00	การฝึกซ้อมอย่างหนักไม่เคยทำให้ฉันท้อแท้					
00	ฉันแทบไม่ต้องใช้ความพยายามอะไรเลยในการที่จะฝึกซ้อมร่างกายให้สมบูรณ์					
Academic interest ความสนใจทางวิชาการ						
00	ความสนใจอย่างหนึ่งของฉันคือการเจาะลึกลงทฤษฎีที่เกี่ยวกับกีฬาได้โดยไม่คำนึงถึงเวลา					
00	ไม่ใช่ทุกที่วิชาทฤษฎีเกี่ยวกับกีฬาจะมีความสำคัญ					
Academic effort ความพยายามทางวิชาการ						
00	ฉันไม่ได้ทบทวนเนื้อหาวิชาการที่เกี่ยวกับกีฬาอย่างสม่ำเสมอ					
00	ฉันหมั่นหาความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีกีฬา					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดความเพียรพยายาม

ข้อความทางบวก (ข้อ 1,2,4,5,6,8,9,10,12,13,14,16)	5	4	3	2	1
ข้อความทางลบ (ข้อ 3,7,11,15)	1	2	3	4	5

เกณฑ์การแปลความหมายแบบวัดความเพียรพยายาม

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 4.51–5.00 หมายความว่า มีความเพียรพยายามอยู่ในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3.51–4.50 หมายความว่า มีความเพียรพยายามอยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.51–3.50 หมายความว่า มีความเพียรพยายามอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.51–2.50 หมายความว่า มีความเพียรพยายามอยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00–1.50 หมายความว่า มีความเพียรพยายามอยู่ในระดับน้อยที่สุด

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเสริมสร้างความเพียรพยายาม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเสริมสร้างความเพียรพยายาม ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการ แนวคิด และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยการกำหนดกรอบในการผสมผสานเทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายาม ให้กับนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร

2.2 ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเสริมสร้างความเพียรพยายาม โดยกำหนดแนวคิดสำคัญ วัตถุประสงค์ และเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มให้มีสอดคล้องกับ ความมุ่งหมายของการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเวลาในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

2.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายาม ไปให้ คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตร เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยการพิจารณาความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมายการวิจัยกับโปรแกรมการให้คำปรึกษา จากนั้น ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของคณะกรรมการ ควบคุมปริญญาบัตร

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเสริมสร้างความเพียรพยายาม ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ 1) รศ.ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง 2) อ.ดร.อสมมา คัมภีรานนท์ และ 3) อ.ดร.สิทธิพร ครามานนท์ เพื่อพิจารณาความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ ขั้นตอน/ กระบวนการ เทคนิคที่ใช้ และระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มกับจุดมุ่งหมายการวิจัย ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.67-1.00 จากนั้นผู้วิจัยจึงนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเสริมสร้างความเพียรพยายาม มาทำการปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเสริมสร้างความเพียรพยายาม ไปทำการทดลองใช้กับนักเรียนเก็บข้อมูลกับนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครที่มีลักษณะใกล้เคียง

กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อทำการปรับปรุง พัฒนาให้เครื่องมือมีคุณภาพและเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างก่อนนำไปทดลองจริง โดยผู้วิจัยปรับปรุงในส่วนของการใช้เทคนิค /ระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่ม ให้มีความเหมาะสมกับสมาชิก และพัฒนาสื่อ / อุปกรณ์ ให้มีความทันสมัยและคงทนแข็งแรงมากขึ้น

ตาราง 1 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค	ทฤษฎี
1	ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธ์ภาพ ทำความเข้าใจกับคำว่าความเพียรพยายาม	1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มรวมถึงการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม 2. เพื่อชี้แจงความสำคัญและวัตถุประสงค์ของการเสริมสร้างความเพียรพยายาม ของนักเรียน ร.ร. กีฬากรุงเทพมหานคร	1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การตั้งคำถาม 3. การสะท้อนเนื้อหา 4. การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
2	สำรวจความหมายของการเรียนกีฬา	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและสามารถให้ความหมายของการเรียนกีฬาที่ตนเองเลือกได้ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ความหมายของการเรียนกีฬาที่ตนเองเลือก เพื่อเป็นแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเอง	1. เทคนิคจินตนาการ 2. เทคนิคการถามนำทาง 3. เทคนิคการตีความ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม

ตาราง 2 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค	ทฤษฎี
3	สำรวจความมุ่งหวังในชีวิตกับการเรียนกีฬา	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพอนาคตของตนเองได้ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถบอกความมุ่งหวังในชีวิตของการเรียนกีฬาของตนเองได้	1. เทคนิคการจินตนาการ 2. เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบอัตถิภาวนิยม
4	ต้นแบบที่มีความหมาย	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้และตระหนักถึงต้นแบบที่มีความหมายต่อตนเอง	1. เทคนิคแม่แบบโนใจ 2. เทคนิคการตีความ 3. เทคนิคการให้กำลังใจ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบรู้คิด-พฤติกรรม
5	วางแผน Timeline ชีวิต	เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการวางแผนชีวิตเพื่อไปถึงจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้	1. เทคนิคจินตนาการ 2. การฟัง 3. การถาม 4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ 5. การให้กำลังใจ 6. การสรุปความ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบอัตถิภาวนิยม

ตาราง 2 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค	ทฤษฎี
6	ภาพแห่งความสำเร็จ	1. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นภาพของความสำเร็จที่ตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ (5 basic needs) ในตนเองได้ 2. เพื่อให้สมาชิกมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จตามที่ต้องการได้	1. เทคนิคการแบ่งปันตนเอง 2. เทคนิคคอยฟังแก่นของเรื่อง 3. เทคนิคการสร้างประสบการณ์ผ่านการทำให้มองเห็นภาพ	-ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเบเนดิกโต ความจริง -ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบรูคิต-พฤติกรรม
7	มาวางแผนกันเถอะ	เพื่อให้สมาชิกวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และควบคุมพฤติกรรมตนเองได้	1. กระบวนการ WDEP 2. การฟัง 3. การถาม 4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ 5. การให้กำลังใจ 6. การสรุปความ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเบเนดิกโต ความจริง

ตาราง 2 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค	ทฤษฎี
8	ความมุ่งมั่นและ เพียรพยายาม	เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ว่า ความมุ่งมั่นและความเพียร พยายามทำให้บุคคลมี ความสามารถและประสบ ความสำเร็จได้	1. การฟัง 2. การถาม 3. การสรุปความ 4. การให้ กำลังใจ	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม แบบรู้คิด- พฤติกรรม
9	ความอดทนและ เพียรพยายาม	เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ว่า ความอดทนและความเพียร พยายามทำให้บุคคลมี ความสามารถและประสบ ความสำเร็จได้	1. การฟัง 2. การถาม 3. การสรุปความ 4. การให้ กำลังใจ	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม แบบรู้คิด- พฤติกรรม
10	ยุติการให้คำปรึกษา และปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้สมาชิกได้แสดง ความรู้สึกและความคิดเห็น ต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนา ความเพียรพยายาม และ สามารถนำประสบการณ์ที่ ได้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน 3. เพื่อให้สมาชิกสรุปผลที่ ได้รับจากการให้คำปรึกษา กลุ่ม	1. การฟัง 2. การสรุปความ 3. การให้ กำลังใจ	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง

วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อศึกษาระดับความเพียรพยายามของนักเรียนกีฬาโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร

ในการดำเนินงานเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อศึกษาระดับความเพียรพยายามของนักเรียนกีฬาโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยนำแบบวัดความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครฉบับสมบูรณ์ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร จำนวน 195 คน โดยการนำแบบวัดไปให้นักเรียนทำด้วยตนเอง จากนั้นตรวจสอบแบบวัดความเพียรพยายามที่มีการตอบครบถ้วนสมบูรณ์ได้จำนวนแบบวัดเท่ากับ 195 ฉบับ จากนั้นผู้วิจัยได้นำมาการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อศึกษาผลของการเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียนกีฬาโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร

2.1 แบบแผนการทดลอง

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยแบบกึ่งทดลองโดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ Pretest-Posttest Control Group Design โดยการสุ่ม 2 กลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งแสดงให้เห็นในแบบแผนการทดลอง ชูศรี วงศ์รัตน์ และ งามอาจ นัยพัฒน์ (2551) ดังตาราง 3

ตาราง 2 แบบแผนการทดลองที่มีกลุ่มควบคุม วัดก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่ม	วัดก่อน	ทดลอง	วัดหลัง
E	O ₁	X	O ₂
C	O ₁	X [~]	O ₂

ความหมายของสัญลักษณ์ มีดังต่อไปนี้

E	แทน	กลุ่มทดลอง (Experimental group)
C	แทน	กลุ่มควบคุม (Control group)
O ₁	แทน	การวัดก่อนที่จัดกระทำทดลอง (Pre-Test)
O ₂	แทน	การวัดหลังที่จัดกระทำทดลอง (Post-Test)

X แทน การจัดกระทำ (Treatment) โดยการเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียนกีฬาโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

X~ แทน ไม่ได้รับการจัดกระทำใด ๆ (Non-Treatment)

2.2 วิธีดำเนินการทดลอง

2.2.1 ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร จำนวน 195 คน ทำแบบวัดความเพียรพยายามของนักเรียน โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร จากนั้นผู้วิจัยหาค่าเฉลี่ยของความเพียรพยายามโดยรวม ด้วยการหาค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ตั้งแต่ 25 ลงมา มีนักเรียนที่มีค่าเฉลี่ยความเพียรพยายามตั้งแต่ 25 ลงมา จำนวน 54 คน จากนั้นจึงได้สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 16 คน โดยผู้วิจัยทำการจัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มแบบสุ่ม (Random Assignment) เพื่อคัดเลือกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คนและกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน

2.2.2 ช่วงของการทดลอง ผู้วิจัยทำการทดลอง โดยดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเสริมสร้างความเพียรพยายาม จำนวน 10 ครั้ง (สัปดาห์ละ 2 ครั้ง) ใช้ระยะเวลา ครั้งละ 60 นาที ณ ห้องแนะแนว โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครแห่งหนึ่ง

2.2.3 หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกีฬาทุกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 16 คน ตอบแบบวัดความเพียรพยายามอีกครั้ง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-Test)

2.2.4 ผู้วิจัยนำคะแนนความเพียรพยายามที่นักเรียนทำก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำแบบเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอการรับรองพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G-129/2566E ที่ทำในมนุษย์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และเมื่อผู้วิจัยได้รับหนังสือรับรองพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยตามที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ที่จะถอนตัวจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบ

2. ผู้วิจัยขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากทางบัณฑิตวิทยาลัยของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครแห่งที่ 1 และ 2 จำนวน 378 คน เพื่อให้ให้นักเรียนกีฬาตอบแบบวัดความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร จากนั้นผู้วิจัยทำการเก็บแบบวัดความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร ตามวันและเวลาที่ได้กำหนดไว้

3. ผู้วิจัยขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากทางบัณฑิตวิทยาลัยของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครแห่งหนึ่ง เพื่อให้ให้นักเรียนกีฬาได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครตามวันและเวลาที่กำหนดไว้

4. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนกีฬาเป็น 2 กลุ่ม คือ นักเรียนกีฬากลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และนักเรียนกีฬากลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน ที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครก่อนการทดลอง

5. ผู้วิจัยเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ตามวันและเวลาที่ได้กำหนดไว้

6. ผู้วิจัยเก็บแบบวัดความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

7. ผู้วิจัยนำแบบวัดความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังการให้คำปรึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

4. การจัดการกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามจุดมุ่งหมายการวิจัยดังนี้

4.1.1 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาความเพียรพยายามของนักเรียนกีฬาโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร โดยใช้สถิติพื้นฐาน (Descriptive statistics) ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

4.1.2 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบการเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการทดสอบค่า t แบบไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for dependent samples)

4.1.3 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่า t แบบเป็นอิสระจากกัน (t-test for Independent samples)

4.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

4.2.1 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4.2.2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

4.2.2.1 การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรการวัดดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC)

4.2.2.2 การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับภาพรวม (Item - Total Correlation) โดยการใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product - Moment Coefficient Correlation)

4.2.2.3 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครทั้งฉบับ โดยการใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Coefficient Cronbach's Alpha)

4.2.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน มีดังนี้

4.2.3.1 การเปรียบเทียบการเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการใช้การทดสอบค่า t แบบไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for dependent samples)

4.2.3.2 การเปรียบเทียบความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการใช้การทดสอบค่า t แบบเป็นอิสระจากกัน (t-test for Independent samples)

บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที (t-value)
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p-value)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การศึกษาระดับความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร ที่ได้รับการเสริมสร้างโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม แบ่งเป็น 2 ตอนย่อย คือ

3.1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเพียรพยายามของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.2 การเปรียบเทียบระดับความเพียรพยายามของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีการนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูล ออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกีฬาทุกกลุ่มตัวอย่างโดยการให้จำนวนและการหาค่าร้อยละ ดังตาราง 4

ตาราง 3 จำนวน และร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกีฬากลุ่มตัวอย่าง (n=195)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	91	46.67
หญิง	104	53.33
รวม	195	100.00
2. ระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	68	34.87
มัธยมศึกษาปีที่ 5	73	37.44
มัธยมศึกษาปีที่ 6	54	27.69
รวม	195	100.00
3. ประเภทกีฬา		
ฟุตบอล/ฟุตซอล	65	33.33
กรีฑา	22	11.28
ยิมนาสติก	1	0.51
ว่ายน้ำ	5	2.56
บาสเก็ตบอล	19	9.74
วอลเลย์บอล	12	6.15
เทนนิส	5	2.56
จักรยาน	15	7.69
เทเบิลเทนนิส	1	0.51
ยกน้ำหนัก	12	6.15
ตะกร้อ	10	5.13
3. ประเภทกีฬา		
มวยไทยและมวยสากลสมัครเล่น	15	7.69
อื่น ๆ (เรือพาย, มวยปล้ำ)	13	6.67
รวม	195	99.97

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
4. นักเรียนโรงเรียนกีฬา		
กรุงเทพมหานคร สังกัด		
ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น)	90	46.15
ศูนย์กีฬาเยาวชนบางมด	105	53.85
รวม	195	100.00

จากตาราง 4 แสดงได้ว่านักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง โดยคิดเป็นร้อยละ 53.33 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 46.67 ซึ่งนักเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 37.44 ข้อต่อมาเป็นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 34.87 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 27.69 นักเรียนกีฬา กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เล่นกีฬาประเภทฟุตบอล/ฟุตซอล คิดเป็นร้อยละ 33.33 ต่อมาคือ ประเภทกรีฑา คิดเป็นร้อยละ 11.28 ประเภทบาสเก็ตบอล คิดเป็นร้อยละ 9.74 ประเภทจักรยาน, มวยไทยและมวยสากลสมัครเล่น คิดเป็นร้อยละ 7.69 ประเภทอื่น ๆ (เรือพาย, มวยปล้ำ) คิดเป็น ร้อยละ 6.67 ประเภทวอลเลย์บอล, ยกน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 6.15 ประเภทตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 5.13 ประเภทว่ายน้ำ, เทนนิส คิดเป็นร้อยละ 2.56 และประเภทยิมนาสติก, เทเบิลเทนนิส คิดเป็น ร้อยละ 0.51 ซึ่งส่วนใหญ่เป็นนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร สังกัดศูนย์กีฬาเยาวชนบางมด คิดเป็นร้อยละ 53.85 ข้อต่อมาเป็น สังกัดศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) คิดเป็นร้อยละ 46.15 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การศึกษาระดับความพึงปรายายาม ของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยศึกษาระดับความพึงปรายายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร โดยใช้ สถิติพื้นฐาน ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังตาราง 5

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของระดับความเพียรพยายามของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง (n=195)

ความเพียรพยายาม	M	S.D.	ระดับ
ด้านความสนใจด้านร่างกาย (Physical interest)	3.63	0.77	มาก
ด้านความพยายามทางร่างกาย (Physical effort)	3.50	0.71	ปานกลาง
ด้านความสนใจทางวิชาการ (Academic interest)	3.44	0.71	ปานกลาง
ด้านความพยายามทางวิชาการ (Academic effort)	3.49	0.64	ปานกลาง
ความเพียรพยายาม โดยรวม	3.52	0.53	มาก

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นได้ว่านักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร มีความเพียรพยายามโดยรวม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีด้านความสนใจด้านร่างกาย (Physical interest) ที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (M=3.56 S.D=0.80) ลำดับต่อมาคือ ด้านความพยายามทางร่างกาย (Physical effort) (M=3.50 S.D=0.71) ด้านความพยายามทางวิชาการ (Academic effort) (M=3.49 S.D=0.64) ส่วนด้านความสนใจทางวิชาการ (Academic interest) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (M=3.44 S.D=0.64) ตามลำดับ

ตอนที่3 การศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร

3.1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเพียรพยายามของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

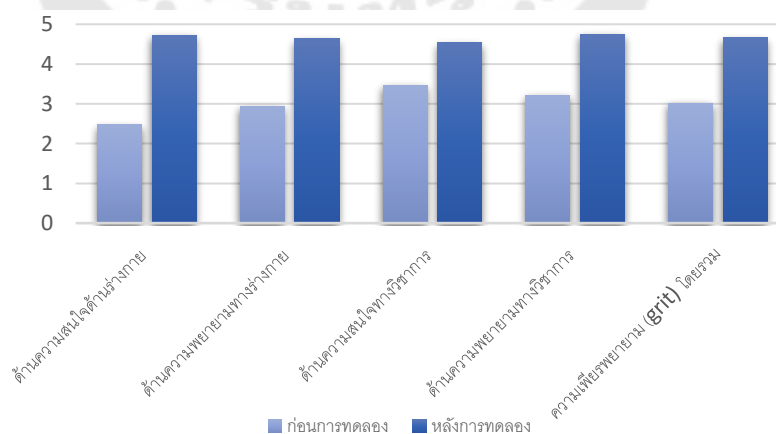
ผู้วิจัยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเพียรพยายามของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังตาราง 6

ตาราง 5 การเปรียบเทียบระดับความเพียรพยายามของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม (n=8)

ความเพียรพยายาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p-value
	M	S.D.	M	S.D.		
ด้านความสนใจด้านร่างกาย (Physical interest)	2.47	0.51	4.72	0.25	6.29**	0.001
ด้านความพยายามทางร่างกาย (Physical effort)	2.94	0.65	4.63	0.30	10.08**	0.001
ด้านความสนใจทางวิชาการ (Academic interest)	3.47	0.34	4.53	0.41	8.88**	0.001
ด้านความพยายามทางวิชาการ (Academic effort)	3.22	0.36	4.75	0.13	10.16**	0.001
ความเพียรพยายาม โดยรวม	3.02	0.11	4.66	0.20	13.32**	0.001

**p<.01

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นได้ว่า เมื่อการให้คำปรึกษากลุ่มเสร็จสิ้น นักเรียนกีฬากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเพียรพยายาม โดยรวมและทุกด้าน มากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานครกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากภาพประกอบ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม แสดงว่า ค่าเฉลี่ยความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครหลังการให้คำปรึกษากลุ่มมีความเพียรพยายาม มากกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งโดยรวมและรายด้าน

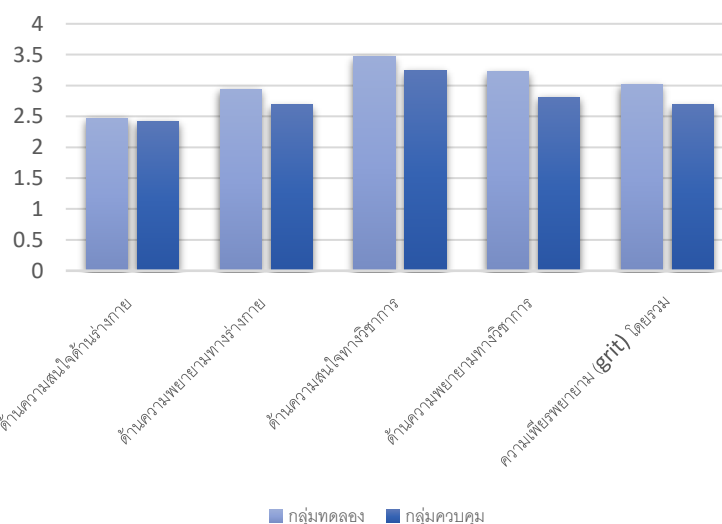
3.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเพียรพยายามระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกระทำใด ๆ

เบื้องต้นผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้วยวิธีการแจกแจงปกติ (Test of normality) โดยใช้สถิติ Shapiro-Wilk test เพื่อตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น โดยพบว่า ค่าเฉลี่ยความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายาม มีนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .06 และ .89 ซึ่งแสดงให้เห็นได้ว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเพียรพยายามเป็นการแจกแจงแบบโค้งปกติ ไม่ฝ่าฝืนข้อตกลงของการทดสอบค่าที่

ตาราง 6 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเพียรพยายามระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะเวลาก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม (n=16)

ความเพียรพยายาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
	M	S.D.	M	S.D.		
ด้านความสนใจด้านร่างกาย (Physical interest)	2.47	0.51	2.42	0.14	.24	.81
ด้านความพยายามทางร่างกาย (Physical effort)	2.94	0.65	2.69	0.17	1.05	.31
ด้านความสนใจทางวิชาการ (Academic interest)	3.47	0.34	3.25	0.46	1.08	.30
ด้านความพยายามทางวิชาการ (Academic effort)	3.22	0.36	2.81	0.50	1.87	.09
ความเพียรพยายาม โดยรวม	3.02	0.11	2.72	0.53	1.62	.13

ตาราง 7 แสดงให้เห็นได้ว่า ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนกีฬากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเพียรพยายาม โดยรวมและรายด้าน มากกว่านักเรียนกีฬากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 ค่าเฉลี่ยของความเพียรพยายามระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากภาพประกอบ 3 แสดงได้ว่า ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม ค่าเฉลี่ยของความเพียรพยายามของนักเรียนกีฬากลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมทั้งโดยรวมและรายด้าน

ตาราง 7 การเปรียบเทียบความเพียรพยายามระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม (n=16)

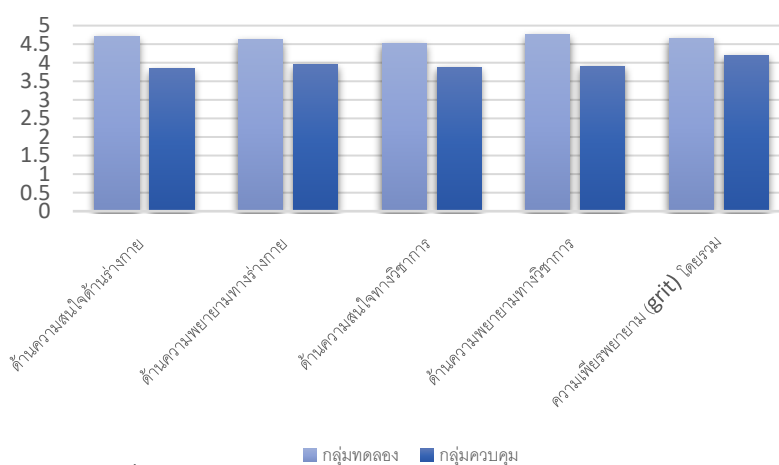
ความเพียรพยายาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	M	S.D.	M	S.D.		
ด้านความสนใจด้านร่างกาย (Physical interest)	4.72	0.25	3.84	0.23	7.34**	0.001
ด้านความพยายามทาง ร่างกาย (Physical effort)	4.63	0.30	3.94	0.40	3.92*	0.002

ตาราง 8 (ต่อ)

ความเพียรพยายาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
	M	S.D.	M	S.D.		
ด้านความสนใจทางวิชาการ (Academic interest)	4.53	0.41	3.88	0.46	3.00*	0.001
ด้านความพยายามทาง วิชาการ (Academic effort)	4.75	0.13	3.91	0.42	5.40**	0.001
ความเพียรพยายาม โดยรวม	4.66	0.20	3.89	0.30	6.01**	0.001

*p<.05

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นได้ว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนกีฬากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเพียรพยายาม โดยรวมและรายด้าน มากกว่านักเรียนกีฬากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังภาพประกอบ



ภาพประกอบ 4 ค่าเฉลี่ยของความเพียรพยายามระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
ระยะหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากภาพประกอบ 4 แสดงได้ว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม ค่าเฉลี่ยของความเพียรพยายามของนักเรียนกีฬากลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกีฬากลุ่มควบคุมทั้งโดยรวมและรายด้าน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาระดับความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร 2) เปรียบเทียบระดับความเพียรพยายามของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และ 3) เปรียบเทียบระดับความเพียรพยายามของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมมติฐานการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ตั้งสมมติฐานการวิจัยไว้ 2 ข้อ ได้แก่ 1) หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความเพียรพยายามเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม 2) หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความเพียรพยายามมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร สังกัดกองการกีฬา สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว กรุงเทพมหานคร จำนวน 378 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร สังกัดกองการกีฬา สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว กรุงเทพมหานคร จำนวน 195 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างความเพียรพยายามโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากจำนวนนักเรียนที่มีคะแนนความเพียรพยายามตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และ สม่ครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายามตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ จำนวน 16 คน แล้วดำเนินการสุ่มเข้ากลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายาม จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกระทำใด ๆ จำนวน 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร ที่เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) จำนวน 16 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและนิยามศัพท์เฉพาะ (Item Objective Congruence: IOC) เท่ากับ 0.67 – 1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .26 - .82 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ .92

2. การให้คำปรึกษาแก่กลุ่มเพื่อการเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร มีลักษณะเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษาแก่กลุ่มเพื่อการเสริมสร้างความเพียรพยายาม ผู้วิจัยหาคุณภาพและตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม โดยการให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องของนิยามศัพท์เฉพาะ วัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ซึ่งได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.67-1.00 แล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) จำนวน 4 โปรแกรมกับนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน จากนั้นนำมาปรับปรุงและพัฒนาให้มีความเหมาะสม ก่อนนำไปทดลองกับนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครกลุ่มทดลอง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล และใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. ใช้สถิติพื้นฐาน (Descriptive Statistics) ที่ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร

2. หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรการวัดดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนโดยรวม (Item-Total Correlation) และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเพียรพยายามของนักเรียน โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครทั้งฉบับจากสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Coefficient Cronbach's Alpha)

3. ทดสอบสมมติฐานด้วยการเปรียบเทียบความเพียรพยายามของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแก่กลุ่ม โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่า t แบบไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for dependent Samples) และเปรียบเทียบความ

เพื่อเปรียบเทียบระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่า t แบบเป็นอิสระจากกัน (t-test for Independent Samples)

สรุปผลการวิจัย

1. นักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร มีความเพียรพยายามโดยรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ปรากฏว่าด้านความสนใจด้านร่างกาย(Physical interest) ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เรียงลงมาคือ ด้านความพยายามทางร่างกาย (Physical effort) และด้านความพยายามทางวิชาการ (Academic effort) ส่วนด้านความสนใจทางวิชาการ (Academic interest) มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด

2. นักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความเพียรพยายามเพิ่มสูงขึ้นก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความเพียรพยายามเพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย ปรากฏว่าที่นักเรียนกีฬามีค่าเฉลี่ยความเพียรพยายามโดยรวม อยู่ในระดับสูง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ มนุษย์ทุกคนย่อมปรารถนาที่จะประสบความสำเร็จ ต้องการทำตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ มีผลคะแนนที่ดีจากการเรียน ได้เรียนต่อตามที่ตนเองปรารถนา ได้ทำงานที่สนใจหรือชื่นชอบ รวมถึงต้องการมีอนาคตที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการตั้งเป้าหมายของ Locke; & Latham (Snyder; & Lopez. 2002: 304; citing Locke; & Latham. 1990) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต จะมีจุดมุ่งหมายว่าตนจะได้ทำตามสิ่งที่ตนกำหนดไว้ โดยบุคคลจะมุ่งสิ่งสำคัญไปที่เป้าหมาย และมองเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนกระทำ จะมีความมุ่งมั่นในการทำเป้าหมายนั้น ซึ่งจะได้จากการแสดงออกของบุคคล ซึ่งบุคคลที่ได้รับการเสริมแรงเชิงบวก จะยิ่งมีกำลังใจในการตั้งใจทำตามเป้าหมายให้ลุล่วงไปได้ และยังสอดคล้องกับทฤษฎีของเมอร์เรย์ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2554, 161) ที่กล่าวว่า ความต้องการ 20 ประการของมนุษย์ ซึ่งหนึ่งในนั้นคือด้านใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement) นั่นคือ มนุษย์ต้องการทำงานยาก และท้าทายศักยภาพตนเอง ต้องการที่จะจัดการกับสิ่งของและผู้คน ต้องการที่จะทำอะไรได้อย่างรวดเร็วและให้ผลที่ดีด้วยตนเอง อยากจะเอาชนะต่ออุปสรรคทั้งหลาย โดยต้องทำให้ดีกว่าที่ตนเคยทำได้ และต้องทำให้ได้ดีกว่างานของผู้อื่นเช่นเดียวกัน บุคคลจะให้ความนับถือตนเองสูง ต้องการให้ความสามารถที่ตนมีเพื่อพิสูจน์กับ

ตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ยังได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Robertson-Kraft และ Duckworth (2014) ที่ทำการศึกษาความเพียรพยายามกับครูฝึกสอนในเขตยากจน พบว่า ครูฝึกสอนที่มีความเพียรพยายามสูงสามารถแสดงศักยภาพออกมาได้ดีกว่าครูฝึกสอนที่มีความเพียรพยายามน้อย และมีอัตราการฝึกสอนสำเร็จมากกว่าผู้ที่มีความเพียรพยายามน้อยอีกด้วย โดยผลการวิจัยดังกล่าวสามารถอภิปรายผลเป็นรายด้านได้ดังนี้

1.1 ด้านความสนใจด้านร่างกาย (Physical interest) ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($M=3.56$) ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะนักเรียนกีฬาจะให้ความสนใจ และให้ความสำคัญกับการฝึกซ้อมกีฬาที่เฉพาะของตนเอง มีความพร้อมในเรียนรู้วิธีการใหม่ ๆ จากการฝึกซ้อม เพื่อให้ตนเองนั้นมีสมรรถภาพและศักยภาพที่พร้อมสำหรับการแข่งขันอยู่เสมอ ซึ่ง สุกเมธ พรหมอินทร์ (2531) กล่าวว่า การฝึกซ้อมเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากสำหรับนักกีฬาทุกประเภท เพราะการฝึกซ้อมที่ได้กระทำจนบรรลุเป้าหมายแล้ว จะทำให้บุคคลที่ได้รับการฝึกซ้อมเกิดความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจก่อนที่จะลงมือทำการแข่งขัน ดังนั้นนักเรียนกีฬาเหล่านี้ จึงจะต้องเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายของตนเองเพื่อให้ตนประสบความสำเร็จทางด้านกีฬาได้

1.2 ด้านความพยายามด้านร่างกาย (Physical effort) ที่มีค่าเฉลี่ยรองลงมาจากด้านความสนใจด้านร่างกาย อาจเนื่องมาจากนักเรียนกีฬาจำเป็นต้องพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดทักษะที่ดีขึ้นในประเภทกีฬาของตนเอง ไม่ก่อให้เกิดการฝึกซ้อมอย่างง่ายตาย มีความตั้งใจในการฝึกซ้อมอยู่เสมอ ดังที่ อนันต์ อัดชู (2538) ได้กล่าวถึงโอกาสในการประสบความสำเร็จจากการแข่งขันกีฬาไว้ว่า "...นักกีฬาที่มีชัยชนะได้นั้น จะต้องมียุทธวิธีที่สำคัญอยู่ 4 ประการ คือ มีความสมบุรณ์ของร่างกายเป็นเลิศ มีทักษะดี มียุทธวิธีที่ดี มีความเฉลียวฉลาด ไหวพริบ และมีความว่องไว ถ้านักกีฬามีครบทั้ง 4 ประการ ก็จะทำให้นักกีฬามีโอกาสเป็นผู้ชนะได้..." แต่ นักเรียนกีฬาอาจมีความท้อแท้ในการฝึกซ้อมอยู่บ้าง เนื่องจากความเหนื่อยล้าทางร่างกาย หรือ อาจหมดสนุกสนานในการฝึกซ้อมก็เป็นได้

1.3 ด้านความพยายามทางวิชาการ (Academic effort) มีค่าเฉลี่ยรองลงมาจากด้านความพยายามด้านร่างกาย อาจเป็นเพราะเมื่อนักเรียนกีฬาเหนื่อยล้าจากการฝึกซ้อมกีฬา หรือ การแข่งขัน เกิดความเครียดจากความกดดันในการแข่งขันกีฬา จนอาจส่งผลกระทบต่อการเรียนวิชาการตามมา นักเรียนกีฬาไม่มีสมาธิที่จะพยายามกับการเรียน ไม่โฟกัสกับการหมั่นทำการบ้าน หรือ แบบฝึกหัดที่ควรทำ

1.4 ด้านความสนใจทางวิชาการ (Academic interest) ที่มีค่าเฉลี่ยของความเพียรพยายามน้อยที่สุด เป็นไปได้ว่านักเรียนกีฬา มักจะมุ่งความสนใจและให้ความสำคัญกับการ

ฝึกซ้อมทางด้านกีฬามากกว่าที่จะให้ความสำคัญและสนใจกับการเรียนทางวิชาการ อีกทั้งเมื่อนักเรียนกีฬาเหล่านี้ ต้องไปเก็บตัวเพื่อฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน ทำให้การเรียนวิชาการไม่ต่อเนื่อง และไม่ทันนักเรียนคนอื่น ทำให้นักเรียนกีฬาเลือกที่จะละเลยความสำคัญและไม่ให้ความสนใจกับการเรียนวิชาการเท่าที่ควร

2. การเปรียบเทียบความเพียรพยายามของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ ว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความเพียรพยายามเพิ่มสูงขึ้น ทั้งนี้เป็นเพราะ ผู้วิจัยใช้เทคนิคตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม (Existential Group Counseling) ซึ่งเป็นวิธีการที่จะทำให้นักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร ได้ทบทวนความเพียรพยายามของตนเอง สามารถมองเห็นภาพตนเองที่จะประสบความสำเร็จทางด้านกีฬาได้อย่างชัดเจนมากขึ้น โดยใช้เทคนิคการจินตนาการ (Rational Emotive imagery) (Corey 2004) ผู้วิจัยให้สมาชิกจินตนาการถึงช่วงชีวิตตนเองในช่วงเวลาอดีต ช่วงเวลาปัจจุบัน รวมถึงช่วงเวลาในอนาคต โดยสามารถให้บอกความมุ่งหวังในชีวิตของการเรียนกีฬาของตนเองได้ และได้ใช้เทคนิคที่ดัดแปลงมาจากเทคนิค เส้นทางชีวิต (Time Line Technique) ที่จะให้สมาชิกได้เห็นถึงอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น และบอกจุดเด่นในตนเองเพื่อการไปสู่จุดหมายในประสบความสำเร็จสำเร็จทางด้านกีฬา ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงการอยากเอาชนะความขี้เกียจของตนเองให้ได้ และพร้อมที่จะสู้แม้จะต้องผ่านด้านอุปสรรคต่าง ๆ มากมายเพื่อให้ตนเองนั้นประสบความสำเร็จด้านกีฬาอย่างที่ตั้งใจไว้ อีกทั้งยังใช้เทคนิค WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยให้สมาชิกกำหนดสิ่งที่ต้องการหรือเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลงจนกว่าจะประสบความสำเร็จนั้น นอกจากนี้ยังได้ใช้เทคนิคการสร้างประสบการณ์ผ่านการทำให้มองเห็นภาพ (Creating Experiences through Visualization) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Group Counseling) เป็นวิธีการทำให้มองเห็นภาพจากการสร้างภาพแห่งความสำเร็จ ให้สมาชิกมองเห็นภาพของความสำเร็จที่จะตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ (5 basic needs) ในตนเอง ได้แก่ Survival, Power, Love and belonging, Freedom, Fun ให้สมาชิกมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จตามที่ต้องการได้เพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายาม แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มช่วยเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครในกลุ่มทดลองได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยะนุช เผื่อนทอง (2560) ผลการศึกษาปรากฏว่า ภายหลังจากให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค นักเรียนมีลักษณะมุ่งอนาคตโดยรวมและรายด้าน เพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับ

งานวิจัยของ อชิรญา จตุรภัทรไพบูลย์ (2563) โดยผลปรากฏว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเป้าหมายทางการศึกษามากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. จากผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเพียรพยายามเพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งก็เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เป็นเพราะผู้วิจัยได้ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค (Technical Eclecticism) โดยใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อช่วยให้นักเรียนกีฬาได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และได้ใช้ความสามารถและศักยภาพของตนค้นหาความหมายในการเรียนกีฬาของแต่ละคน โดยอาจผ่านการระลึกถึงเหตุการณ์ที่ต้องเลือกและตัดสินใจ รวมถึงรู้จักรับผิดชอบชีวิตของตนเองจากสิ่งที่ได้ตนเลือกแล้ว สามารถเห็นคุณค่าในตนเองที่เกิดขึ้น และสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายได้ สมาชิกแต่ละคนรับรู้ว่าคุณค่าที่กำลังดำเนินชีวิตเพื่อสิ่งใดและเพื่อใคร ทำให้การใช้ชีวิตในทุกวันของสมาชิกมีคุณค่าและมีเป้าหมายในชีวิต โดยผู้วิจัยได้สร้างบรรยากาศกลุ่มที่อบอุ่น ผ่อนคลาย และมีความเป็นกันเองต่อสมาชิกกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความกล้าออก กล้าแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความเพียรพยายามในชีวิตของตนอย่างเปิดเผย มีการให้สมาชิกแบ่งปัน รวมทั้งแลกเปลี่ยนเรื่องราวและประสบการณ์ร่วมกัน จากนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีความเพียรพยายามในชีวิตไม่มากนัก ไม่มีเป้าหมายที่จะดำเนินชีวิต ทำให้นักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของตน และสามารถตั้งเป้าหมายชีวิตชัดเจนให้ขึ้นได้ ซึ่งนักเรียนที่โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร บางคนปรารถนาจะเป็นนักกีฬาทีมชาติ บางคนปรารถนาที่จะเป็นนักกีฬาระดับโลก ปรารถนาที่จะเป็นนักกีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากคนรอบข้าง ในขณะที่นักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครบางคนก็อยากเติบโตและยังได้เล่นกีฬาที่ตนเองรักอยู่เสมอ เป็นนักกีฬาที่สามารถดูแลครอบครัวของตนเองได้ ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดความมุ่งมั่น ตั้งใจและพยายามโดยไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น มีความเพียรพยายามในชีวิตที่เพิ่มมากขึ้น ดังที่ สกล วรเจริญศรี (2560, หน้า 16) กล่าวไว้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม คือต้องสร้างบรรยากาศกลุ่มที่เอื้ออำนวยต่อสมาชิกกลุ่ม จนเกิดความเจริญงอกงาม และเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน อีกทั้งยังได้การเปลี่ยนแปลงมุมมองใหม่และกำหนดเป้าหมายของตนได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น อีกทั้ง Trotzer (2006 อ้างใน พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) ยังได้อธิบายว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการที่ช่วยเหลือบุคคลในกลุ่มที่ลักษณะปัญหาใกล้เคียงกัน มาร่วมหาแนวทางเพื่อแก้ปัญหา โดยมีบรรยากาศกลุ่มที่ให้ผู้สมาชิกรู้สึกอบอุ่น มีความ

มิตรและเป็นกันเอง รวมถึงมีการเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้ผลัดกันแบ่งปันและแลกเปลี่ยนแนวทางในการที่แก้ปัญหาที่ดีที่สุดของตนเองได้ ทั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาควรเป็นผู้ที่มีความรู้ในกระบวนการกลุ่ม มีประสบการณ์ รวมถึงมีทักษะที่ใช้ในการให้คำปรึกษามาช่วยในการอำนวยความสะดวกในการดำเนินกลุ่มสามารถเป็นไปตามเป้าหมายที่กลุ่มตั้งไว้ และยังสามารถสอดคล้องกับงานวิจัยของ มน พัทธ์ ระหงษ์ (2563) จากการศึกษาปรากฏว่า หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมเทคนิค นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตเพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ส่วนผลการวิจัยที่พบว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้จัดกระทำใด ๆ แต่กลับมีค่าเฉลี่ยความเพียรพยายามเพิ่มขึ้นเช่นกัน อาจเป็นไปได้ว่า ในวิชาเรียนต่าง ๆ ครูประจำวิชา รวมถึงโค้ชของนักเรียนกีฬาเอง ก็ได้มีการให้ข้อนิเทศกับนักเรียนเรื่องความเพียรพยายามกับนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ จึงอาจทำให้นักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเพียรพยายามเพิ่มสูงขึ้นด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า ระดับความเพียรพยายามด้านความสนใจและด้านความพยายามทางวิชาการต่ำกว่าด้านความสนใจและความพยายามทางร่างกายหรือกีฬา ดังนั้น ในการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษานี้ไปใช้ควรคำนึงถึงผลการวิจัยนี้โดยการเพิ่มจำนวนครั้ง (session) ในด้านนี้ให้มากขึ้น

2. ผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาสามารถเสริมสร้างความเพียรพยายามในกลุ่มทดลอง ดังนั้น ควรนำโปรแกรมการให้คำปรึกษานี้ไปใช้ในการเสริมสร้างความเพียรพยายามกับนักเรียนกีฬาในกลุ่มอื่น ๆ เพื่อให้นักเรียนเพิ่มคุณลักษณะที่พึงประสงค์นี้ให้มากขึ้น โดยให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียนที่เป็นสมาชิกกลุ่ม การยืดหยุ่นเวลาการเข้ากลุ่ม และการสื่อสารที่สอดคล้องกับวัยของนักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียนกลุ่มที่ต้องเผชิญกับความยากลำบาก เช่น นักเรียนกลุ่มเสี่ยงที่ต้องออกจากการศึกษาขึ้นพื้นฐาน นักเรียนที่มีผลการเรียน 0 หรือติด ร, มผ เป็นต้นต่อไป

2. ควรมีการติดตามผลความเพียรพยายามของนักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อศึกษาความคงทนของความเพียรพยายาม

3. ควรศึกษาการใช้กิจกรรมแนะแนวที่บูรณาการเทคนิคทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร เพื่อให้ครูแนะแนวสามารถนำไปใช้ใน

การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายามในชั้นเรียนเพื่อป้องกันการลาออก (dropout) และการหมดไฟ (burnout) จากการเรียนกีฬาได้



บรรณานุกรม

- Angela L. Duckworth. (2016). *GRIT* (จารุวรรณ คงมีสุข, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์วีเลิร์น.
- Angela L. Duckworth, e. a. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *J Pers Soc Psychol*, 92(6), 1087-1101. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17547490>
- Caren Baruch-Feldman. (2017). The Grit Guide for Teens. Retrieved from <https://www.readpbn.com/pdf/The-Grit-Guide-for-Teens-Workbook-Sample-Pages.pdf>
- Corey G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling (8th ed.)*. Canada: Brooks/Cole.
- Duckworth & Quinn. (2009). Development and validation of the short grit scale (grit-s). *J Pers Assess*, 91(2), 166-174.
- Duckworth, A. L. (2017). *GRIT* (จารุวรรณ คงมีสุข, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: WeLearn Co., Ltd.
- FM Munshi., MO Al-Rukban., และ Al-Hoqail, I. (2012). Reliability and validity of an Arabic version of the revised two-factor study process questionnaire R-SPQ-2F. *Journal of Family and Community Medicine*.
- GERALD COREY. (2008). *Theory and Practice of Group Counseling*. USA: Cengage Learning.
- Grill D. L., และ Deeter. (1988). The Relationship of Competitiveness and Achievement Orientation to Participation in Sport and Nonsport activities. *Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Hansen, J. C., Warner, R. W., และ Smith, E. J. (1980). *Group Counseling: Theory and Process*. Boston: Houghton Mifflin.
- Jerónimo González-Bernal., และ Gonzalez-Bernal., S. (2022). Adaptation and Testing of the Factorial Structure of the Physical Education Grit Scale for Use in Secondary Education in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Merle M. Ohlsen. (1972). *Group Counseling*. USA: Holt, Rinehart and Winston, Inc.

- Noomen Guelmami., Nasr Chalghaf., Amayra Tannoubi., Luca Puce5., Azaiez, F., และ Bragazzi, a. N. L. (2022). Initial Development and Psychometric Evidence of Physical Education Grit Scale (PE-Grit).
- Sohrabi Roghayeh, Mohammadi Akbar, & Aghdam, และ Adalatzadeh, G. (2013). Effectiveness of Group Counseling with Problem Solving Approach on Educational Self-Efficacy Improving.
- Thompson, R. A. (2003). *Counseling techniques : improving relationships with others, ourselves, our families, and our environment* (2nd ed.): New York : Brunner-Routledge.
- Tough, P. (2012). *How Children Succeed: Grit, Curiosity and the Hidden Power of Character*. New York: NY: Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.
- Trotzer, J. P. (1999). *The Counselor and the Group: Integrating Theory, Training, and Practice*. Philadelphia: Taylor; & Francis.
- Zheng Qiu-Qiang., Liang Wen-Jun., Fan Wan-Yi., และ Qi-Zhe., Z. (2021). College Students' Self-Acceptance: A Paint Therapy Group Counseling Intervention. *Hindawi*, 2021.
- เกียรติศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2546). ภาพอนาคตและคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์. In. Retrieved from http://www.ptcn.ac.th/ebook/pdf/pic_future/pdf.pdf
- จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. (2557). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา.
- จิตสุภา แกมทับทิม. (2559). การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน โรงเรียนกีฬาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เจรจา เดชแสง. (2559). การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น. Retrieved from http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Res_Hum/Jeraja_D.pdf
- http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000410619&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_REC ORDS&service_type=MEDIA
- ชูศรี วงศ์รัตนะ, และ องอาจ นัยพัฒน์. (2551). แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและสถิติวิเคราะห์: แนวคิดพื้นฐานและวิธีการ. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ดวงมณี จงรักษ์. (2548). เอกสารคำสอน 264-411 การปรึกษาแบบกลุ่ม. ปัตตานี: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ธนพจน์ โปสมัคร. (2560). การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างกริท (Grit) ของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม.
- เบญจรัตน์ จงจำรัสพันธ์. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะองค์รวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับ. In. Retrieved from <http://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/55272/1/5877617138.pdf>
- ปิยะนุช เผื่อนทอง. (2560). การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียน. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์).
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). เอกสารประกอบการสอนรหัสวิชา นน 422 การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มนทกานต์ เมฆมา. (2019). STUDY AND DEVELOPMENT OF A PSYCHOLOGICAL LEARNING MODEL TO ENHANCE THE CHARACTERISTICS OF GRIT IN A VOCATIONAL COLLEGE IN NORTHERN 1 CHIANGMAI: การศึกษาและพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้าง Grit ของนักเรียนสายอาชีพในสังกัดสถาบันอาชีวศึกษาภาคเหนือ 1 จังหวัดเชียงใหม่ In: Srinakharinwirot University.
- มนพัทธ์ ระหงษ์. (2563). การเสริมสร้างความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนที่มีผู้อุปการะโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. (การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว). Srinakharinwirot University, Srinakharinwirot University.
- รุ่งอโณทัย บุญประเสริฐ. (2559). การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น. ปรินญานิพนธ์ (กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2559. Retrieved from http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Res_Hum/Runganotai_B.pdf
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2550). กระบวนการปรึกษา: ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุเมธ พรหมอินทร์. (2531). ความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับความถี่ซ้อมในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15 (บัณฑิตวิทยาลัย). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ.

- อชิรญา จตุรภัทรไพบูลย์. (2563). การเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. ปริญญาานิพนธ์ (กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศึกษาศึกษาพัฒนาคุณภาพมนุษย์)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2563. Retrieved from <http://ir-thesis.swu.ac.th/dspace/handle/123456789/770>
- อนันต์ อัดชู. (2538). หลักการฝึกกีฬา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.







รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบวัดความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬา
กรุงเทพมหานครและการเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬา
กรุงเทพมหานครโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง | อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. อาจารย์ ดร.อสม่า คัมภีรานนท์ | อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ | อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/2310

วันที่ 6 กันยายน 2566

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวปานรวิ ตั้งตรงไพโรจน์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียน โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และอาจารย์ ดร.อสม่า คัมภีรานนท์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบประเมิน ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 090 985 6134

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวปานรวิ ตั้งตรงไพโรจน์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/2310

วันที่ 6 กันยายน 2566

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวปานรวี ตั้งตรงไพโรจน์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง "การเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียน โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม" โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.สิทธิพร ธรรมานนท์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบประเมิน ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 090 985 6134

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวปานรวี ตั้งตรงไพโรจน์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

และใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



ที่ อว 8718/135

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

30 มกราคม 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนนาหลวง

เนื่องด้วย นางสาวปานรวิ ตั้งตรงไพโรจน์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียน โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้1) แบบวัดความเพียรพยายาม (grit) ของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร และ2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเสริมสร้าง ความเพียรพยายาม (grit) กับ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 4-6 จำนวน 16 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนมกราคม 2567 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2567 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 090 985 6134



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 109/2566E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การเสริมสร้างความพึงพอใจของนักเรียน รร.กีฬากรุงเทพมหานครโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวปานวิ ตั้งตรงไพโรจน์
สังกัด: คณะศึกษาศาสตร์
เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาพบทวน

- | | |
|---|--|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 30 พฤษภาคม 2566 |
| 2. โครงร่างการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 30 พฤษภาคม 2566 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 30 พฤษภาคม 2566 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 30 พฤษภาคม 2566 |

(ลงชื่อ)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.หิมนแพทย์หญิงณงอก เอี่ยมจิรกุด

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ)

(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-109/2566

วันที่ให้การรับรอง : 30/05/2566

วันหมดอายุใบรับรอง : 30/05/2567

ที่ อว 8734.1/ น17



27 มิ.ย. 2568

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุมนวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

เรื่อง ขอนแจ้งผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 109/2566E

เรียน นางสาวปานวิ ตั้งศรีพรไพโรจน์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E/G-109/2566

ตามที่ท่านได้ส่งใบโครงการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความเชี่ยวชาญของนักเรียน รร. กีฬากรุงเทพมหานคร โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G 109/2566E เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้ คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม 2566 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number SWUEC/E/G-109/2566

Date of Approval 30 พฤษภาคม 2566 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)

Date of Expiration 30 พฤษภาคม 2567

Continuing Review ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 30 พฤษภาคม 2567)

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ครอบคลุมความถี่ให้ผู้วิจัยส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารที่ให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate of Approval (Certificate-Number SWUEC/E/G-109/2566) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายแพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หน่วยจริยธรรมและมาตรฐานการวิจัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 17503

โทรสาร 0-2259-1822



ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบวัดความเพียรพยายามของนักเรียน
โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่าIOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
2	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
3	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
4	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
5	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
6	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
7	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
8	1	0	1	2	0.67	คัดเลือกไว้
9	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
10	0	1	1	2	0.67	คัดเลือกไว้
11	1	0	1	2	0.67	คัดเลือกไว้
12	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
13	1	1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
14	1	0	1	2	0.67	คัดเลือกไว้
15	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
16	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้

การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของการเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียน
โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	ผลการ พิจารณา	การ นำไปใช้
	คนที่1	คนที่2	คนที่3				
ครั้งที่ 1 การสร้าง							
สัมพันธภาพ แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
ขั้นยุติการให้ปรึกษา	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่ 2 สํารวจ							
ความหมายของการ เรียนกีฬา แนวคิดสำคัญ	1	0	1	2	0.67	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	ผลการพิจารณา	การนำไปใช้
	คนที่1	คนที่2	คนที่3				
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ขั้นตอนการ	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ขั้นยุติการให้ปรึกษา	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่3 สํารวจความ มุ่งหวังในชีวิตกับการ เรียนกีฬา แนวคิดสำคัญ	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	ผลการพิจารณา	การนำไปใช้
	คนที่1	คนที่2	คนที่3				
ขั้นตอนดำเนินการ	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ขั้นตอนการให้ปรึกษา	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่4 ต้นแบบที่มี							
ความหมายแนวคิดสำคัญ	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ขั้นตอนดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ขั้นตอนการให้ปรึกษา	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่5 วางแผน							
Timelineชีวิตแนวคิดสำคัญ	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	ผลการ พิจารณา	การ นำไปใช้
	คนที่1	คนที่2	คนที่3				
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	0	1	2	0.67	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
ขั้นยุติการให้ปรึกษา	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	0	1	2	0.67	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่6 ภาพแห่ง ความสำเร็จ แนวคิดสำคัญ	1	0	1	2	0.67	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	0	1	2	0.67	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่าน	ทดลองใช้

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	ผลการพิจารณา	การนำไปใช้
	คนที่1	คนที่2	คนที่3				
ขั้นเริ่มต้น						เกณฑ์	
ขั้นดำเนินการ	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ขั้นยุติการให้ปรึกษา	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่7 มาวางแผนกัน							
เกาะ	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
แนวคิดสำคัญ							
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ							
ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ขั้นดำเนินการ	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ขั้นยุติการให้ปรึกษา	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่8 ความมุ่งมั่นและเพียรพยายาม	1	0	0	1	0.33	ปรับปรุง	ปรับปรุงให้

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	ผลการ พิจารณา	การ นำไปใช้
	คนที่1	คนที่2	คนที่3				
แนวคิดสำคัญ							ผู้เชี่ยวชาญ พิจารณา อีกครั้ง ก่อน นำไปใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	0	0	1	0.33	ปรับปรุ ง	ปรับปรุง ให้ ผู้เชี่ยวชาญ พิจารณา อีกครั้ง ก่อน นำไปใช้
สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
ขั้นยุติการให้ปรึกษา	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	0	1	2	0.67	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่9 ความอดทน และเพียรพยายาม	1	0	0	1	0.33	ปรับปรุ ง	ปรับปรุง ให้ ผู้เชี่ยวชาญ

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	ผลการ พิจารณา	การ นำไปใช้
	คนที่1	คนที่2	คนที่3				
แนวคิดสำคัญ							พิจารณา อีกครั้ง ก่อน นำไปใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิคที่ใช้	1	1	0	2	0.67	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	0	0	1	0.33	ปรับปรุง ง	ปรับปรุง ให้ ผู้เชี่ยวชาญ พิจารณา อีกครั้ง ก่อน นำไปใช้
สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
ขั้นดำเนินการ	1	0	1	2	0.67	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
ขั้นยุติการให้ปรึกษา	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	0	1	2	0.67	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่10 ยุติการให้ คำปรึกษาและปัจฉิม นิเทศ	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	ผลการ พิจารณา	การ นำไปใช้
	คนที่1	คนที่2	คนที่3				
แนวคิดสำคัญ							
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
ขั้นยุติการให้ปรึกษา	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้



คำอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเพียรพยายามของนักเรียน
โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร

ค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่น ของแบบวัดความเพียรพยายามของนักเรียน
โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร

(n=50)

ข้อ	r	ผลการพิจารณา
1	.61	คัดเลือกไว้
2	.61	คัดเลือกไว้
3	.37	คัดเลือกไว้
4	.57	คัดเลือกไว้
5	.69	คัดเลือกไว้
6	.79	คัดเลือกไว้
7	.26	คัดเลือกไว้
8	.56	คัดเลือกไว้
9	.68	คัดเลือกไว้
10	.79	คัดเลือกไว้
11	.27	คัดเลือกไว้
12	.82	คัดเลือกไว้
13	.75	คัดเลือกไว้
14	.70	คัดเลือกไว้
15	.32	คัดเลือกไว้
16	.80	คัดเลือกไว้

ภาคผนวก จ
แบบวัดความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร



แบบวัดความเพียรพยายาม (grit) ของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง แบบวัดความเพียรพยายาม (grit) ของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร นี้มีทั้งหมด 2
ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ประกอบด้วย เพศ ระดับชั้น ประเภทกีฬา โรงเรียนกีฬาที่สังกัด

ตอนที่ 2 รายการข้อความวัดความเพียรพยายาม (grit) ของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร

ให้นักเรียนพิจารณาข้อความในแต่ละข้อ เมื่อนักเรียนอ่านข้อความแล้ว ทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียนมากที่สุด

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นลักษณะแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

.1.เพศ ชาย หญิง

.2.กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้น

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

3. เป็นนักเรียนกีฬาประเภท ฟุตบอล กรีฑา ยิมนาสติก

วายน้ำ บาสเก็ตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส

จักรยาน เทเบิลเทนนิส ยกน้ำหนัก ยูโด

ตะกร้อ แบดมินตัน มวยไทยและมวยสากลสมัครเล่น

4. เป็นนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร สังกัด

ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น)

ศูนย์กีฬาเยาวชนบางมด

ศูนย์กีฬาเยาวชนเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา

ตอนที่ 2 แบบวัดความเพียรพยายาม (grit) ของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5ระดับ ซึ่งมีความหมาย ดังนี้

1 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด / การกระทำของนักเรียนน้อยที่สุด

2 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด / การกระทำของนักเรียนน้อย

3 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด / การกระทำของนักเรียนปานกลาง

4 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด / การกระทำของนักเรียนมาก

5 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด / การกระทำของนักเรียนมากที่สุด

ให้นักเรียนพิจารณาข้อความในแต่ละข้อ เมื่อนักเรียนอ่านข้อความแล้ว ทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ลักษณะพฤติกรรม	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
Physical interest ด้านความสนใจด้านกีฬา						
1.	แม้ว่าร่างกายของฉันจะเหนื่อยหนักระหว่างการฝึกซ้อม ฉันก็ให้ความสำคัญกับการฝึกซ้อม					
2.	แม้จะมีเวลาเล่นสนุกสันทนาการอย่างอื่น แต่ฉันก็ไม่พลาดที่จะฝึกซ้อมร่างกาย					
3.	ฉันไม่ให้ความสำคัญกับการฝึกซ้อมมากนัก					
4.	ฉันสนใจการออกกำลังกายใหม่ๆ ในช่วงฝึกซ้อมอยู่เสมอ					
Physical effort ความพยายามทางกีฬา						
5.	การฝึกซ้อมอย่างหนักไม่เคยทำให้ฉันท้อแท้					
6.	ฉันคงความเพียรพยายามในการฝึกซ้อมร่างกายของตนเองไว้ได้ตลอดทั้งปี					
7.	ฉันแทบไม่ต้องใช้ความพยายามอะไรเลยในการที่จะฝึกซ้อมร่างกายให้สมบูรณ์					
8.	ระหว่างฝึกซ้อม ฉันจะรักษาสภาพร่างกายให้พร้อมสำหรับการฝึกซ้อมเสมอ					
Academic interest ความสนใจทางวิชาที่เกี่ยวกับกีฬา						
9.	ความสนใจประการหนึ่งของฉันคือการเจาะลึกลงไปในด้านทฤษฎีที่เกี่ยวกับกีฬา โดยไม่คำนึงถึงเวลาที่ต้องใช้					
10.	ฉันสนใจที่จะรับความรู้ทางทฤษฎีใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ					
11.	ไม่ใช่ทุกทฤษฎีที่เกี่ยวกับกีฬาจะมีความสำคัญ					
12.	ฉันให้ความสำคัญมากเกี่ยวกับเนื้อหาทางทฤษฎีกีฬา					
Academic effort ความพยายามทางวิชาที่เกี่ยวกับกีฬา						
13.	ฉันทำการบ้านให้เสร็จ ไม่ว่าจะยากแค่ไหนก็ตาม					
14.	ฉันให้ความสนใจขณะอยู่ในชั้นเรียน เพื่อค้นหาความรู้ใหม่ ๆ อยู่เสมอ					
15.	ฉันไม่ได้ทบทวนเนื้อหาวิชาการที่เกี่ยวกับกีฬาอย่างสม่ำเสมอ					
16.	ฉันหมั่นหาความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีกีฬา					

ภาคผนวก จ

การเสริมสร้างความเพียรพยายามของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร
โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม



รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายาม ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ ทำความเข้าใจกับคำว่าความเพียรพยายาม (grit)

เวลาที่ใช้ 90 นาที

แนวคิดสำคัญ

ขั้นเริ่มต้นหรือการเริ่มดำเนินการให้คำปรึกษา (Initial or Beginning Stage) เป็นขั้นตอนแรกที่มีความสำคัญในการให้คำปรึกษา เนื่องจากการให้คำปรึกษาจะสามารถดำเนินการได้สำเร็จตามวัตถุประสงค์นั้นขึ้นอยู่กับ การสร้างสัมพันธภาพ (Building Rapport) และความไว้วางใจ (Making Trust) จากออปส์และคณะ (Jacobs, Masson & Harvil, 2006 อ้างถึงใน สกล วรเจริญศรี, 2560, น.

31-32) ทั้งนี้ การปฐมนิเทศยังเป็นกระบวนการกำหนดโครงสร้างของกลุ่ม (Group structuring) การสร้างความคุ้นเคย และการสำรวจความคาดหวังของกลุ่มอีกด้วย ซึ่ง (Corey. (105-104 :2012 ได้เน้นถึงความสำคัญของการสร้างความไว้วางใจ (Trust) ในกลุ่มว่า จะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง มีการเผยตนเอง และมีการท้าทายในเชิงสร้างสรรค์ โดยผู้นำกลุ่มจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องแสดงการเป็นตัวอย่าง (Modeling) ของความเป็นผู้นำที่ดี ด้วยการแสดงออกถึงความจริงใจ (Honesty) ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (Empathy) ความนับถือ (Respect) การใส่ใจและการยอมรับทางบวก (Positive regard and acceptance) ความเป็นธรรมชาติ (Spontaneity) และความไวต่อความรู้สึก (Sensitivity) ที่มีต่อสมาชิกกลุ่มอีกด้วย

เทคนิคที่ใช้

การให้คำปรึกษารั้งนี้ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling Theory) ซึ่งเทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening), การตั้งคำถาม, การสะท้อนเนื้อหา และการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม รวมถึงการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อชี้แจงความสำคัญและวัตถุประสงค์ของการเสริมสร้างความเพียรพยายาม (grit) ของนักเรียน ร.ร.กีฬากรุงเทพมหานคร
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบรายละเอียดเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และสมาชิกกลุ่ม รวมถึงตารางวัน เวลา จำนวนครั้ง ระยะเวลา สถานที่ รูปแบบและวิธีการต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. เพื่อสร้างบรรยากาศให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ และส่งเสริมให้สมาชิกสามารถแสดงออกได้อย่างตรงไปตรงมา
5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าถึงความคาดหวังของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษวาดภาพ
2. ดินสอหรือปากกา
3. สมุดบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มจัดตำแหน่งที่นั่งของสมาชิกกลุ่มให้เป็นวงกลม เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในกลุ่มได้อย่างชัดเจน จากนั้น กล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยความยินดี เพื่อสร้างบรรยากาศให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกผ่อนคลาย

2. ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเอง ชื่อจริง - นามสกุล พร้อมทั้งชื่อเล่น พร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มแนะนำ ชื่อจริง - นามสกุล ชื่อเล่นของตนเองเป็นรายบุคคล เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้รู้จักกัน เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความใกล้ชิดและสร้างความไว้วางใจ และความน่าเชื่อถือ

3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบ และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสร้างข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มสามารถดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ยกตัวอย่างเช่น

3.1 สมาชิกกลุ่มทุกคนต้องเก็บรักษาเรื่องราวภายในกลุ่มให้เป็นความลับของกลุ่ม

3.2 ในระหว่างการทำกลุ่มขอให้สมาชิกทุกคนงดเล่นโทรศัพท์ พูดคุยกัน หรือรบกวนสมาชิกกลุ่มคนอื่น เป็นต้น

3.3 สมาชิกทุกคนต้องตรงต่อเวลา เพื่อให้การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถดำเนินไปได้อย่างพร้อมเพรียง

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำเปิดเผยตนเองผ่านเทคนิค “กีฬาหรืออุปกรณ์กีฬาที่ชอบ” (Training Game, Inc. 2015: 3) เพื่อละลายพฤติกรรมอันนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพ โดยแจกกระดาษวาดภาพให้สมาชิกกลุ่มคนละ 1 แผ่น โดยให้สมาชิกกลุ่มวาดสัญลักษณ์แทนตัวเอง เช่น ประเภทกีฬา, อุปกรณ์กีฬา ฯลฯ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบรรยายเหตุผลของการคิดภาพสัญลักษณ์แทนตนเอง พร้อมทั้งบอกจุดเด่นหรือข้อดีของตนเอง ให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ฟัง ในขณะที่สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าแนะนำตนเองผ่านกีฬาหรืออุปกรณ์กีฬาที่ชอบ ผู้นำกลุ่มใช้การฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) เพื่อรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มและมีการตอบรับอย่างเหมาะสม รวมถึงใช้การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เพื่อรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาโดยภาษาพูดและภาษาท่าทาง และสื่อความรู้สึกนั้นกลับไปแก่สมาชิกกลุ่มด้วยภาษาพูดที่เหมาะสม ชัดเจน (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 131) จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) เป็นการแบ่งปันความรู้สึก ความคิดและประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน การยอมรับจากเพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่น ช่วยเพิ่มการยอมรับตนเอง การรับรู้ตนเอง เปิดเผยตนเอง ความไว้วางใจ และมีมุมมองที่ดีขึ้นต่อบุคคล (Thompson. 2003: 274) โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกจากการที่ได้เข้าร่วม การให้คำปรึกษากลุ่มในการทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกกลุ่มคนอื่น

2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันบอกเล่าความรู้สึกต่อความเพียรพยายามผ่านการบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับความสำเร็จที่ได้มา หรือความสำเร็จที่สมาชิกแลกมาด้วยความพยายาม จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปความรู้สึกหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับความเพียรพยายาม (grit) และกล่าวเสริมเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายาม (grit)

3. ผู้นำกลุ่มอธิบายหัวข้อสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นการเสริมสร้างความเพียรพยายาม (grit) ของสมาชิกทุกคน โดยบอกถึงนิยามศัพท์ของความเพียรพยายาม (grit) และประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายาม (grit)

4. ผู้นำกลุ่มถามถึงความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม “ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้รู้สึกอย่างไร มีข้อสงสัยในเรื่องอะไร และมีความคาดหวังต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มที่เพื่อการเสริมสร้างความเพียรพยายาม (grit) อย่างไร”

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มในสรุปประเด็นที่สำคัญ ดังนี้

1.1 การสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน

1.2 ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเด็นต่าง ๆ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ วัตถุประสงค์ วิธีการ ข้อตกลงของกลุ่ม ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม

1.3 ประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มเพื่อการเสริมสร้างความเพียรพยายาม (grit)

2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดของโปรแกรม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจตรงกัน

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลับไปบันทึกสิ่งที่ได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มในครั้งนี้ลงในสมุดบันทึกที่ผู้นำกลุ่มแจกให้

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและเทคนิคกีฬาหรืออุปกรณ์กีฬาที่ชื่นชอบ

ชอบ

3. สังเกตจากการตอบคำถามและซักถามข้อสงสัยรายละเอียดของโปรแกรม

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายาม

ครั้งที่ 2

เรื่อง สำนวความหมายของการเรียนกีฬา

เวลาที่ใช้ 60 นาที

แนวคิดสำคัญ

การค้นหาความหมายและจุดมุ่งหมายด้วยการทำให้พบแรงจูงใจที่มาจากความปรารถนาที่แท้จริงและความตั้งใจเป็นหนึ่งในเป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling) หากความต้องการหรือความคิดที่กำลังถูกขัดขวางอยู่นั้นได้รับการช่วยเหลืออย่างต่อเนื่องก็จะทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองได้อย่างรวดเร็ว (Frankl, 1967 การต่อสู้เพื่อค้นหาจุดหมายในชีวิตเป็นลักษณะเฉพาะที่เด่นชัดของมนุษย์ Frankl (1963อ้างใน Corey, (2000กล่าวว่า เราดำรงอยู่เพื่อค้นหาความหมายและเอกลักษณ์ส่วนบุคคล มีวิธีการมากมายในการค้นหาความหมายได้โดยผ่านการทำงาน ความรัก ความทุกข์ทรมาน และผ่านการปฏิบัติต่อผู้อื่น ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ((2554กล่าวว่า เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม เพื่อช่วยเหลือให้ผู้รับบริการมีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีอิสระในการค้นหาและพัฒนาความหมายในชีวิต

เทคนิคที่ใช้

การให้คำปรึกษาครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling) ซึ่งเทคนิคที่ใช้ ได้แก่ เทคนิคจินตนาการ เทคนิคการถามนำทาง เทคนิคการตีความ (Interpretation) เพื่อนำไปสู่การเข้าใจและเกิดความกระจ่างในความหมายของชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและสามารถให้ความหมายของการเรียนกีฬาที่ตนเองเลือกได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ความหมายของการเรียนกีฬาที่ตนเองเลือกเพื่อเป็นแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ A4

2. ดินสอและยางลบ
3. กระดานบอร์ด Road to Goal!
4. สมุดบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยความยินดี เพื่อสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาเกิดความเป็นกันเอง และสอบถามเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคย
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 1 กติกาข้อตกลงในการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม และผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการจินตนาการ (Rational Emotive imagery) (Corey, (2004)ให้สมาชิกกลุ่มหลับตาและลองนึกถึงอะไรคือสิ่งที่มีค่าหรือมีความหมายที่สำคัญที่สุดในการเรียนกีฬาที่ตนเองเลือก และสิ่งนั้นอาจเป็นสิ่งที่ทำให้ตนเองอยากพัฒนาตนเองเพื่อสิ่งนี้ โดยให้สมาชิกแต่ละคนได้แบ่งปันเรื่องราวนั้นของตนเอง
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนช่วยรับฟัง สะท้อนความคิดเห็น ยอมรับและไม่ตัดสิน เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ความหมายในการเรียนกีฬาที่ตนเองเลือก
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสำรวจสิ่งที่มีค่า หรือภาพที่เห็นเกี่ยวกับการเรียนกีฬาของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มนำกระดานบอร์ด Road to Goal! วางลงที่กลางกลุ่มที่สมาชิกกลุ่มนั่ง ผู้นำกลุ่มอธิบายการใช้กระดานบอร์ดกับสมาชิก ดังนี้
 - 3.1 ในกระดานนั้นจะมีถนนที่ไปสู่เป้าหมายของสมาชิกกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนปักธง ณ เป้าหมายของตนเองว่าเป้าหมายนั้นคืออะไร
 - 3.2 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มแต่ละคนสำรวจว่าตอนนี้ตนเองยืนอยู่จุดไหนของถนนเส้นนี้ และให้สมาชิกได้จินตนาการว่าถ้าตนเองไปถึงจุดที่เป็นเป้าหมาย ภาพที่สมาชิกเห็นนั้นเป็นอย่างไร ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าเรื่องราวของตนเอง
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอภิปรายและบอกความรู้สึกเกี่ยวกับกิจกรรมสำรวจตนเองนี้ร่วมกัน
5. ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะกำจัดสิ่งที่เป็นอุปสรรค/ขัดขวาง ในการไปสู่สิ่งที่เป็นความหมายในการเรียนกีฬาที่ตนเองเลือกได้

ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ทั้งในด้านความคิด และความรู้สึก รวมถึงสิ่งที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลับไปบันทึกสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มในครั้งนี้ลงในสมุดบันทึกที่ผู้นำกลุ่มแจกให้

3. ผู้วิจัยนัดหมายสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับวัน และเวลาในการพบกันครั้งต่อไปพร้อม
กล่าวขอบคุณและอำลาสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1. สัมผัสจากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและทำการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สัมผัสจากความกระตือรือร้นของสมาชิกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. สัมผัสจากการตอบคำถามและซักถามข้อสงสัยรายละเอียดของโปรแกรม



รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายาม

ครั้งที่ 3

เรื่อง สำรวจความมุ่งหวังในชีวิตกับการเรียนกีฬา

เวลาที่ใช้ 60 นาที

แนวคิดสำคัญ

กิจกรรม “**จินตนาการแห่งอนาคต**” เป็นกิจกรรมที่มีความมุ่งหวังหลักเพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นภาพในอนาคตของตนเอง ได้ให้ความหมายชีวิตในอนาคตของตน มีอิสระในการตัดสินใจเลือกการกระทำ และการดำเนินชีวิตของตนในอนาคต ซึ่งความมุ่งหวังหลักดังกล่าวนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีภวนิยม (Existential Theory) ความมุ่งหวังหลักทำให้สมาชิกกลุ่มมีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีอิสระในการค้นหาและพัฒนาความหมายในชีวิต ได้ค้นพบเอกลักษณ์ที่แท้จริงของตนเอง (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2554: 16) ดังนั้นกิจกรรม “**จินตนาการแห่งอนาคต**” จึงทำให้สมาชิกได้จินตนาการถึงช่วงชีวิตตนเองในช่วงเวลา อดีต ปัจจุบัน และจินตนาการถึงอนาคต

เทคนิคที่ใช้

การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling) เพราะทฤษฎีนี้เชื่อว่ามนุษย์มีอิสรภาพ (Freedom) ที่จะแสวงหากำหนดกฎเกณฑ์และความหมายให้กับชีวิตของตนเอง (Meaning of life) มีจุดเน้นที่ความมีอิสระในการแสวงหา (Freedom of will) การแสวงหาความหมาย (Will to meaning) และความหมายแห่งชีวิต (Meaning of life) (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา; และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (128 :2556เทคนิคที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้คือเทคนิคการจินตนาการ (Rational Emotive imagery) (Corey, (2004 เพื่อให้สมาชิกได้จินตนาการถึงช่วงชีวิตตนเองในช่วงเวลา อดีต ปัจจุบัน และจินตนาการถึงอนาคต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถมองเห็นภาพอนาคตของตนเองได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถให้บอกความมุ่งหวังในชีวิตของการเรียนกีฬาของตนเองได้

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดานบอร์ด Road to Goal!
2. สมุดบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม
3. ดินสอหรือปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่มทุกคน และกล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนเรื่องราวในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งก่อนหน้า เพื่อเชื่อมโยงในการให้คำปรึกษาครั้งนี้

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกกลุ่มว่า มีความปรารถนาในชีวิตอะไรที่อยากทำหรืออยากให้สำเร็จ เมื่อสมาชิกแบ่งปันเรื่องราวของตนเองแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงสอบถามถึงความมุ่งหวังในชีวิตเกี่ยวกับการเรียนกีฬา มีอะไรที่อยากให้เป็นบ้าง

2. ผู้นำกลุ่มใช้กระดานบอร์ด Road to Goal! มาใช้อีกครั้ง และเพิ่มอุปสรรคในเส้นทางเพิ่มขึ้น ใช้เทคนิคการจินตนาการ (Rational Emotive imagery) เพื่อให้สมาชิกได้จินตนาการถึงเป้าหมายที่ตนเองปรารถนาไว้ในการให้คำปรึกษาครั้งก่อน

3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกแต่ละคน สำรวจถึงแรงความมุ่งหวังของตนเอง ตามหัวข้อดังนี้

3.1 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสำรวจว่าตนเองที่ปกคลุมบนถนนเส้นนี้ ที่กำลังเดินทางไปสู่เป้าหมายนั้น เปรียบตนเองเป็นพาหนะใด (เช่น รถ ,ม้า ,หรือบุคคล)

3.2 เมื่อสมาชิกสามารถบอกได้ว่าตนเองเป็นพาหนะใดแล้ว ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสำรวจทิศทางของตนเอง (หันไปทางเป้าหมายหรือไม่ / แวะข้างทาง / หันหลังกลับไปจุดเริ่มต้น)

3.3 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกแบ่งปันเรื่องราวของตนเองว่ามีอะไรบ้างที่จะเติมเต็มหรือเป็นแรงสนับสนุน หรือเป็นแรงจูงใจที่จะทำให้ตนเองหันทิศทางเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายของตนเองได้

4. ขณะที่สมาชิกเล่า ผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคการฟัง การสะท้อนความ การให้กำลังใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการสรุปความ

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ทั้งในด้านความคิดและความรู้สึก รวมถึงสิ่งที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ในกรณีที่สมาชิกเกิดความสงสัย ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลับไปบันทึกสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มในครั้งนี้ลงในสมุดบันทึกที่ผู้นำกลุ่มแจกให้

3. ผู้วิจัยทำการนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ สำหรับการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจของสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและทำการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. สังเกตจากการตอบคำถามและซักถามข้อสงสัยของสมาชิก



รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายาม
ครั้งที่ 4

เรื่อง ต้นแบบที่มีความหมาย

เวลาที่ใช้ 90 นาที

แนวคิดสำคัญ

การช่วยสมาชิกนำสิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองไปปฏิบัติเป็นการให้อำนาจสมาชิกได้พิจารณาตนเองและคุณค่าภายในด้วยวิธีการที่เป็นรูปธรรม ตลอดจนสมาชิกสามารถค้นหาจุดแข็งของตนและนำศักยภาพเหล่านั้นไปใช้ในการดำเนินชีวิตที่ดำรงอยู่อย่างมีความหมายได้ (Corey. 2012: 243-246) ผู้วิจัยจึงใช้แนวคิดด้านการแสวงหาความจริงแท้ (The Search for Authenticity) เพราะเมื่อเราดำเนินชีวิตอย่างแท้จริงแล้ว เราก็จะกลายเป็นคนที่เราสามารถเป็นได้อย่างเหมาะสม การดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง นำมาซึ่งความเข้าใจและการยอมรับข้อจำกัดของตนเอง (Corey. 2012: 245) กล่าวได้ว่า ความจริงแท้หมายถึงการดำรงชีวิตในวิถีทางที่แสดงให้เห็นว่าเราเป็นใครได้อย่างถูกต้อง ซึ่งบอก

เป็นนัยได้คือ เรา รู้คำตอบของคำถามหลักที่ว่า “ฉันคือใคร” สำหรับการตอบคำถาม ทุกคนจะมีแม่แบบในใจหรือมาตรฐานของตนเองสำหรับเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตอยู่ และแม่แบบเป็นพื้นฐานของการมีชีวิตที่เป็นเอกลักษณ์ (Panza; & Gale. 2008: 92) ดังนั้น เพื่อสะท้อนถึงการรับรู้และตระหนักถึงความหมายในชีวิตที่ชัดเจนของตนเอง แม่แบบในใจที่ถือเป็นแหล่งหนึ่งของแรงจูงใจ การเข้าถึงแม่แบบในใจอาจใช้การเรียงความ รูปภาพของคนที่สนิทเป็นการส่วนตัว คนที่ยกย่องในใจว่าคนเหล่านั้นมีคุณสมบัติอะไรที่เป็นการใช้ชีวิตอยู่ที่คนชื่นชมยกย่อง แม่แบบในใจมักเป็นแรงบันดาลใจให้ค้นพบแนวทางในการใช้ชีวิต (อรัญญา ตัญญ์ศิริ. 2554: 82) ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำเทคนิคแม่แบบในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย มาประกอบการให้คำปรึกษาในครั้งนี้

เทคนิคที่ใช้

การให้คำปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคแม่แบบในใจ ใช้เทคนิคการตีความ (Interpreting) เพื่อให้คำอธิบายที่เป็นไปได้ในส่วนของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมอย่างมั่นใจ ใช้เทคนิคการให้กำลังใจ (Supporting) เป็นการให้กำลังใจและเป็นการเสริมแรงให้กับสมาชิก (Corey. 2012: 53-54)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้และตระหนักถึงต้นแบบที่มีความหมายของตนเอง

สื่อ/อุปกรณ์

1. ภาพต้นแบบบุคคลที่ประสบความสำเร็จทางกีฬาที่หลากหลาย
2. Notebook / Tablet
3. กระดานบอร์ด Road to Goal!
4. สมุดบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม
5. ปากกาหรือดินสอ

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกเข้าสู่การทำให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4
2. ผู้วิจัยกล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกทบทวนเรื่องราวในการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา เกี่ยวกับความมุ่งหวังในชีวิตกับการเรียนกีฬา จากนั้นผู้วิจัยสรุปอีกครั้งเพื่อให้ครอบคลุมเรื่องราว เป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวก่อนจะเริ่มการให้คำปรึกษาครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการนำภาพต้นแบบที่ประสบความสำเร็จด้านกีฬา ให้สมาชิกแต่ละคนพิจารณา และ ร่วมกันแชร์ว่าเพราะอะไรบุคคลเหล่านี้จึงประสบความสำเร็จ พวกเขาประสบความสำเร็จแม้จะเจอเรื่องราวต่าง ๆ อย่างไร (เช่น ขาดโอกาสในการเรียน , เคยล้มเหลวแต่ก็กลับมาได้) เพื่อให้เห็นถึงแม่แบบในการใช้ชีวิตที่มีความหมาย
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวนำถึงแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต และแม่แบบถือเป็นแหล่งแรงจูงใจที่ให้แต่ละคนได้ จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนหลับตาและคิดถึงบุคคลที่เป็นต้นแบบ

เป็นแรงบันดาลใจหรือคนที่สมาชิกให้การเคารพยกย่องในการใช้ชีวิตว่าเป็นการใช้ชีวิตที่มีความหมาย เพื่อแลกเปลี่ยนและแสดงความคิดเห็นในกลุ่มว่า คนเหล่านั้นมีคุณสมบัติอะไรที่เป็นแบบอย่างให้กับสมาชิก มีอะไรที่สมาชิกยังแตกต่างและต้องเติมเต็มให้เป็นชีวิตที่สมบูรณ์มากขึ้น

3. จากที่สมาชิกได้แลกเปลี่ยนแม่แบบในการดำเนินชีวิตที่มีความหมายของกันและกันแล้ว ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทุกคนกลับที่มากระดานบอร์ด Road to Goal! ณ จุดที่สมาชิกปักหมุดตนเอง แล้วถามกับสมาชิกว่า จากที่เราได้นึกถึงแม่แบบของตนเองแล้วนั้น คิดว่าเรามีกำลังใจในการเริ่มต้น หรือมีแรงจูงใจเพื่อไปสู่เป้าหมายเพิ่มขึ้นบ้างหรือไม่

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนได้สรุปกิจกรรม “ต้นแบบที่มีความหมาย” จากนั้น ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมบางประเด็นว่า “เมื่อเราตระหนักได้ถึงความหมายในชีวิตของเราชัดเจนขึ้นแล้ว ก็จะมีแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง เปลี่ยนแปลงเป็นคนที่เราต้องการจะเป็นได้อย่างเหมาะสม เพราะได้รับรู้ในความสามารถที่ตนมี และยอมรับในข้อจำกัดของตนเองได้ การรับรู้ความหมายในชีวิตจะทำให้เราดำเนินชีวิตอย่างคุ้มค่าและมีจุดหมายที่ชัดเจนมากขึ้น”

ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนสรุปเรื่องราวและสิ่งที่ตนได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ และสรุปเพิ่มเติมเพื่อความชัดเจนและให้ครอบคลุมเรื่องราวในการให้คำปรึกษา
2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม และให้สมาชิกกลับไปบันทึกสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มในครั้งนี้ ลงในสมุดบันทึกที่ผู้นำกลุ่มแจกให้
3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

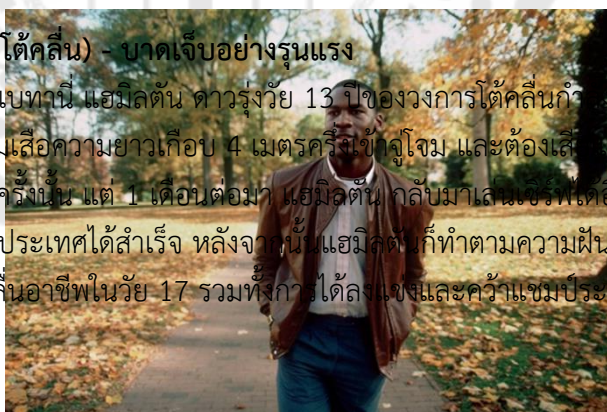
1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการสรุปเรื่องราว



ตัวอย่างต้นแบบบุคคลที่ประสบความสำเร็จด้านกีฬา

เบธานี แฮมิลตัน (กระดานโต้คลื่น) - บาดเจ็บอย่างรุนแรง

ในปี 2003 ขณะที่ เบธานี แฮมิลตัน ดาวรุ่งวัย 13 ปีของวงการโต้คลื่นกำลังเล่นเซิร์ฟกับครอบครัว เธอกลับโดนฉลามเสียดความยาวเกือบ 4 เมตรครึ่งเข้าอุ้งใจ และต้องเสียแขนไปหนึ่งข้าง จากเหตุการณ์สะเทือนขวัญครั้งนั้น แต่ 1 เดือนต่อมา แฮมิลตัน กลับมาเล่นเซิร์ฟได้อีกครั้ง และ 2 ปีถัดมา เธอก็คว้าแชมป์ระดับประเทศได้สำเร็จ หลังจากนั้น แฮมิลตัน ก็ทำตามความฝันของเธออย่างไม่ลดละ ทั้งการได้เป็นนักโต้คลื่นอาชีพในวัย 17 รวมทั้งคว้าได้ลงแข่งและคว้าแชมป์ระดับโลก ทัวร์



Michael Jordan (บาสเก็ตบอล) – ทำผลงานได้อย่างโดดเด่นและคงเส้นคงวาที่สุด

จอร์แดนเล่นให้ทีมชิคาโก บูลส์ ในปี ค.ศ. 1984สามารถทำให้ทีมชิคาโกบูลส์ เป็นแชมป์ NBA ถึง 6 สมัย และได้รับรางวัลผู้เล่นทรงคุณค่าของ NBA 5 สมัย

เคล็ดลับ: ถึงแม้ว่าจอร์แดนจะพาทีมชนะเลิศมาบ้างครั้งไม่ถ้วน แต่กว่าที่เขาจะสำเร็จมาถึงจุดนี้ก็เคยพลาดมาเช่นกัน แต่กลับเป็นเขาเรียนรู้ ไม่จมตามที่เขาให้ “ในการเล่นผมมากกว่า 9,000 เกือบ 300 เกม ผิดพลาดมานับนั้นแหละคือผมประสบ



หลายครั้ง
ความผิดพลาด
บทเรียนที่ทำให้
อยู่กับปัญหา
สัมภาษณ์ว่า
พลาดมา
ซีด แพ้ไป
ผมเคย
ครั้งไม่ถ้วน แต่
เหตุผลที่ทำให้
ความสำเร็จ”

Cristiano Ronaldo (นักฟุตบอล)

ความสำเร็จ: โรนัลโดเป็นผู้เล่นที่มีค่าตัวแพงเป็นอันดับสองในประวัติศาสตร์ฟุตบอล และได้รับการยกย่องให้เป็นหนึ่งในนักเตะที่เก่งที่สุดในโลกในปัจจุบัน

เคล็ดลับ: โรนัลโดเคยพูดว่า “ผมเห็นตัวเองเป็นนักฟุตบอลที่ยอดเยี่ยมที่สุดในโลก เพราะถ้าคุณไม่เชื่อว่าตัวคุณเองยอดเยี่ยม คุณจะไม่มีทางได้ในสิ่งที่หวัง” เพราะเขาเป็นนักฟุตบอลที่ถูกกระแสวิจารณ์ด้านลบมากมายทั้งเรื่องชีวิตส่วนตัวและ อื่นๆ แต่มันก็ไม่ได้ทำให้เขาไขว่เขวได้เลย นั่นเป็นเพราะเขามีความเชื่อมั่นในตนเอง

ยูเซน โบลต์ (กรีก)

ว่ากันว่าในบรรดากีฬาทุกชนิด หนึ่งในการแข่งขันที่กดดันที่สุดคือการวิ่ง 100 เมตร เพราะทุกอย่างที่นักวิ่งทุกคนทุ่มเทให้การฝึกซ้อมมาหลายปีจะถูกตัดสินภายในเวลาไม่ถึง 10 วินาทีเท่านั้น และคนที่รู้ซึ่งเกี่ยวกับเรื่องนี้ที่สุดคงหนีไม่พ้น ยูเซน โบลต์ นักวิ่งผู้ขึ้นชื่อว่าเป็นมนุษย์ที่เร็วที่สุดในโลก

โบลต์ต้องผ่านความกดดันครั้งแล้วครั้งเล่า แต่เขาก็ผ่านมันไปได้ด้วยดีตลอด เพราะเขารู้จักวิธีรับมือกับมัน ซึ่งวิธีนั้นคือ การที่รู้ว่าเป้าหมายตัวเองคืออะไร จดจ่ออยู่กับมัน และตั้งใจอย่างเต็มที่เพื่อไปถึงโดยไม่สนใจสิ่งรอบข้าง เมื่อรับมือความกดดันได้ ความกดดันจะกลายเป็นแรงผลักดันให้สามารถแสดงศักยภาพที่ดีที่สุดออกมาได้โดยอัตโนมัติ



พรชัย เค้า
ตะกร้อ)
ชาติไทย



แก้ว (นักเซปัก
ระดับตำนานทีม

“ผมฝึกฟาดตะกร้อมาตั้งแต่ ป. 6กว่าจะได้ทำที่สมบูรณ์ ต้องใช้เวลาฝึกถึง 3 ปี ระหว่างนั้นผมฝึกทุกวัน ระบบเจ็บไปทั้งตัว”

หากเส้นทางความเป็นนักตะกร้อของ พรชัย เค้าแก้ว ถูกแบ่งออกมาเป็น 3 เซ็ต เซ็ตที่หนึ่งเขาคง โดนนำไปก่อน 1-0 เพราะฝึกเท่าไรก็ยังไม่เก่งสักที ก่อนจะใช้ความเพียร ความขยัน ฮึดไล่มาตีเสมอ 1-1 จนถูกเรียกเข้าสู่สารบบทีมชาติไทย ที่อุดมไปด้วยจอมเตะฝีมือดีมากมายในยุคนั้น อาทิ สืบศักดิ์ ผันสืบ, พูนศักดิ์ เพิ่มทรัพย์, กำพล ทักษิทธิ และ ดำรงค์ พาแกดำ ส่วนเรื่องราวหลังจากนั้นอีก 2 ทศวรรษต่อมา คงเป็นเซ็ต 3 ที่ “พรชัย เค้าแก้ว” พลิกกลับมาแข่งชนะไป 2-1 เซ็ตได้อย่างขาดลอย สมกับความมุ่งมั่นตั้งใจของชายผู้มีชีวิตเรียบง่าย ธรรมดา แต่ประสบความสำเร็จด้านกีฬาอย่างที่ไม่สามารถหาใครในประเทศนี้มาทำลายสถิติเอเชียของเกมส์ของเขาได้

“ถึงแม้ผมจะ
ไหน ผมก็ยังให้
การฝึกซ้อมมาก
เหมือนเดิม ผมไม่
ตัวเองเก่งที่สุด
จำเป็นต้องรักษา
มุ่งมั่นตั้งใจเอาไว้
เพื่อพัฒนาฝีมือ
เพราะผมคิดว่า
กีฬามันไม่มีที่



ชื่อเสียงมากแต่
ความสำคัญกับ
ที่สุด
เคยคิดว่า
เลย เพราะเรา
ระดับความ
แล้วฝึกซ้อม
ต่อไปเรื่อย ๆ
การพัฒนาด้าน
สิ้นสุด คิดดู

สมัยก่อนเราไม่เก่งอะไรเลย แต่เราก็สามารถฝึกฝน เรียนรู้ จนสามารถเล่นได้ แล้วทำไมพอเราเล่น เป็น เล่นได้แล้ว เราถึงหยุดเรียนรู้หรือชวนขวยพัฒนาให้ตัวเองเก่งยิ่งขึ้นอีกล่ะ ?”

เมย์-รัชชก อินทนนท์ (แบดมินตัน)

“เมย์มองว่าข้อจำกัดของแต่ละคนก็ต่างกันไป เพราะถ้าทุกคนมีเหมือนกันก็คงเป็นเหมือนกัน ได้ง่าย ๆ สิ่งที่จำกัดของแต่ละคนเกิดจากความใส่ใจ ความมุ่งมั่น หรือความอดทนของแต่ละคนไม่ เท่ากัน บางคนเจอปัญหาคล้ายกันแต่อีกคนกลับยอมแพ้ ดังนั้นอย่าตั้งตัวเองให้เหมือนใคร หรือไป เปรียบเทียบกับใคร เพราะว่าถ้าเราอยากจะทำเหมือนไอดอลแต่เราไม่ได้มีความตั้งใจเท่าที่จะ กลายเป็นแค่ได้ทำแต่ไม่มีประโยชน์ เมย์ไม่ได้มองว่าประเทศอื่นจะเก่งกว่าเรา แต่จะมองในมุมที่เรา สามารถแกร่งเท่ากับเขาไหม แบบที่เขาต้องพบเจอปัญหาอะไรมามากมายกว่าจะมาถึงระดับโลก”

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายาม ครั้งที่ 5

เรื่อง วางแผน Timeline ชีวิต

เวลาที่ใช้ 90 นาที

แนวคิดสำคัญ

การประสบความสำเร็จเกี่ยวกับการทำผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา โดยมีการวางแผน การลงมือทำ และมีความรู้ความสามารถในการจัดการกับปัญหา เป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ตนเองเกี่ยวกับการวางแผน ตระหนักรู้ในความสามารถของตนเองในด้านการลงมือทำ และการแก้ปัญหา ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเอง และให้สมาชิกกลุ่มกำหนดเป้าหมายส่วนบุคคลที่เป็นรูปธรรม มีความเฉพาะเจาะจงและวัดได้ เมื่อสมาชิกกลุ่มได้กำหนดเป้าหมายที่ต้องการทำให้ประสบความสำเร็จแล้ว งานต่อไปคือ การกำหนดแผนเพื่อบรรลุเป้าหมาย ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มต่างช่วยกันระดมสมอง เพื่อกำหนดขั้นตอนหรือวิธีการที่ต้องลงมือกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อกระทำให้บรรลุเป้าหมาย

เทคนิคที่ใช้

การให้คำปรึกษาครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคที่ดัดแปลงมาจากเส้นทางชีวิต (time line technique) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นถึงอุปสรรคและจุดเด่นของตนเองในการไปสู่เป้าหมายทางการเรียนกีฬาที่ตนเลือก เทคนิคการจินตนาการ (Rational Emotive imagery) (Corey, (2004 เพื่อให้สมาชิกได้จินตนาการถึงช่วงชีวิตตนเองในช่วงเวลา อดีต ปัจจุบัน และจินตนาการถึงอนาคต จากนั้นให้สมาชิกเขียนหรือวาดภาพ timeline ชีวิต และนอกจากนี้ยังมีเทคนิคการฟัง การถาม การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้กำลังใจ การสรุปความร่วมมือ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการวางแผนชีวิตเพื่อไปถึงจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

สื่อ/อุปกรณ์

1. สมุดบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม
2. ดินสอและยางลบ

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกเข้าสู่การทำให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนเรื่องราวในการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านๆ มา เกี่ยวกับต้นแบบที่มีความหมายของสมาชิก จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปอีกครั้งเพื่อให้ครอบคลุมเรื่องราว เป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวก่อนจะเริ่มการให้คำปรึกษาครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสำรวจสภาพตนเองในช่วงเวลาหนึ่งของเมื่อ 2 ปีที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร แล้วในปัจจุบันชีวิตตนเองเป็นแบบใด มีความแตกต่างจากเมื่อ 2 ปีก่อนอย่างไรบ้าง
2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการจินตนาการ (Rational Emotive imagery) เพื่อให้สมาชิกได้จินตนาการถึงอนาคต โดยให้สมาชิกลองจินตนาการตนเองว่าชีวิตตนเองจะเป็นอย่างไร คิดว่าจะใช้เวลากี่ปีเพื่อที่จะประสบความสำเร็จด้านกีฬา
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนเขียน Timeline ชีวิต เป็นเรื่องราวหรือภาพวาด จากอดีต ปัจจุบัน จนถึงอนาคต ลงในสมุดบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้บอกเล่าเรื่องราวจากการที่ได้ลองสำรวจตนเองและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ตนเองกับสมาชิกในกลุ่ม พร้อมให้กำลังใจในการสนับสนุนซึ่งกันและกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปถึงเหตุการณ์ปัจจุบันได้ให้ความหมายที่สัมพันธ์กับเหตุการณ์ในอนาคต ผลในอนาคตได้กำหนดแนวทางในปัจจุบัน จะเห็นได้ว่าปัจจุบันทำให้มองเห็นแนวทางไปสู่จุดมุ่งหมายในอนาคตได้

ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ทั้งในด้านความคิด และความรู้สึก รวมถึงสิ่งที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม และให้สมาชิกกลับไปบันทึกสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มในครั้งนี้ ลงในสมุดบันทึกที่ผู้นำกลุ่มแจกให้
3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการสรุปเรื่องราว

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุขภาพกายใจ

ครั้งที่ 6

เรื่อง ภาพแห่งความสำเร็จ

เวลาที่ใช้ 90 นาที

แนวคิดสำคัญ

การมองเห็นภาพหรือเหตุการณ์ที่เป็นเป้าหมายที่ต้องการประสบความสำเร็จเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลอยากดำเนินไปสู่เป้าหมายนั้นได้อย่างมีพลังเพิ่มขึ้น ผู้นำกลุ่มจึงชวนสมาชิกได้ทบทวนภาพความสำเร็จของตนเอง ว่าตอบสนองความต้องการอะไรใน 5 basic needs ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) มีอะไรที่เป็นแรงจูงใจตอบสนองความต้องการสัก ๆ ของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกสามารถประเมินพฤติกรรมและความต้องการของตนเองได้

เทคนิคที่ใช้

ผู้นำกลุ่มได้นำเอาเทคนิคต่าง ๆ ในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) มาใช้เพื่อให้สมาชิกตอบภาพความสำเร็จของตนเอง ว่าตอบสนองความต้องการอะไรใน 5 basic needs ได้ เช่น เทคนิคการแบ่งปันตนเอง (Share self) ของผู้นำกลุ่ม เทคนิคการคอยฟังแก่นของเรื่อง (Listen to Themes) นอกจากนี้ยังได้ใช้เทคนิคการสร้างประสบการณ์ผ่านการทำให้มองเห็นภาพ (Creating Experiences through Visualization) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Group Counseling) เป็นวิธีการทำให้มองเห็นภาพจากการสร้างภาพแห่งความสำเร็จ ซึ่งการมองเห็นภาพที่มีประสิทธิภาพต้องมีความเฉพาะเจาะจงชัดเจน มีการทำซ้ำ และมีการให้รางวัลตนเอง (Thompson, 345 :2003 อีกทั้งมีเทคนิคการฟัง การถาม การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้กำลังใจ การสรุปความร่วมมือ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นภาพของความสำเร็จที่ตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ (5 5 basic needs) ในตนเองได้
2. เพื่อให้สมาชิกมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จตามที่ต้องการได้

สื่อ/อุปกรณ์

1. สมุดบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม
2. ดินสอและยางลบ

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกเข้าสู่การทำให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนเรื่องราวในการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านๆ มา เกี่ยวกับการวางแผน Timeline ชีวิตของตนเองในเส้นทางกีฬาที่ตนเลือก จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปอีกครั้งเพื่อให้ครอบคลุมเรื่องราว เป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวก่อนจะเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มดูว่า “การมองเห็นภาพแห่งความสำเร็จจะทำให้สมาชิกกลุ่มบันทึกภาพนั้นไว้ในความทรงจำในจิตใจได้สำนึก ซึ่งจะเป็นพลังในการขับเคลื่อนให้เดินไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพการประสบความสำเร็จ จากนั้นผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้เทคนิคการสร้างประสบการณ์ผ่านการทำให้มองเห็นภาพ (Creating Experiences through Visualization) ผ่านการเล่าเรื่องภาพแห่งความสำเร็จ มีขั้นตอนดังนี้

1.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มหลับตาแล้วนึกถึงภาพแห่งความสำเร็จ โดยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกถึงความสำเร็จ ซึ่งก็จะมีลักษณะเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่มีภาพแห่งความสำเร็จนั้น ๆ

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องภาพแห่งความสำเร็จของตนเอง ผู้นำกลุ่มถามคำถามว่า “วันที่ประสบความสำเร็จมีภาพหรือเหตุการณ์อย่างไร ความรู้สึกในวันนั้นเป็นอย่างไร” เพื่อชวนให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงการประสบความสำเร็จและมองเห็นภาพแห่งความสำเร็จของตนเอง

1.3 ผู้นำกลุ่มใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองและมองเห็นภาพของตนเอง “จากภาพแห่งความสำเร็จ ซึ่งเป็นเป้าหมายที่เราต้องการให้เกิดขึ้นนั้น เราเดินทางมาถึงขั้นตอนไหนบ้างแล้ว เรา รู้สึกอย่างไร”

2. เมื่อสมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องของแต่ละคนจบแล้ว ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทบทวนภาพแห่งความสำเร็จนั้น ด้วยการเขียนลงในสมุดบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม หน้า ภาพแห่งความสำเร็จ ว่าภาพแห่งความสำเร็จที่นึกถึงเหล่านั้นนั้น ตอบสนองความต้องการลึก ๆ ของตนเองอะไรในความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ 5 อย่าง (5 basic needs)

3. เมื่อสมาชิกแต่ละคนเขียนเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มเสนอให้สมาชิกแบ่งปันเรื่องราวของตนเอง และผู้นำกลุ่มสรุปภาพแห่งความสำเร็จของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน พร้อมทั้งเสริมแรงด้วยการใช้คำพูดชื่นชมว่า “ภาพแห่งความสำเร็จของทุกคนในวันนี้ต้องประสบความสำเร็จได้ต่อไป ถ้าเราตั้งใจและลงมือทำให้ประสบความสำเร็จ”

ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสรุปเรื่องราวและสิ่งที่ตนได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม และให้สมาชิกกลับไปบันทึกสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มในครั้งนี้ ลงในสมุดบันทึกที่ผู้นำกลุ่มแจกให้

3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการสรุปเรื่องราว

3. สืบเนื่องจากการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับการมองเห็นภาพ เป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จของตนเอง และมีแรงกระตุ้นที่จะดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายแห่งการประสบความสำเร็จที่ต้องการ



**รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายาม
ครั้งที่ 7**

เรื่อง มาวางแผนกันเถอะ

เวลาที่ใช้ 90 นาที

แนวคิดสำคัญ

การวางแผนเป็นเรื่องสำคัญ ที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้โดยใช้กระบวนการ WDEP ของทฤษฎีเผชิญความจริง (Gehart, 2013, p. 203) มาใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกได้สำรวจความต้องการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง วางแผนอย่างเป็นระบบ และนำแผนที่ได้ไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่สมาชิกได้ตั้งไว้

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยได้นำเอาเทคนิค WDEP ของทฤษฎีเผชิญความจริง (Gehart, 2013, p. (203มาใช้ นอกจากนี้นี้ยังใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ ดังนี้ การฟัง การถาม การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้กำลังใจ และการสรุปความ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้

สื่อ/อุปกรณ์

1. สมุดบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม
2. ดินสอและยางลบ

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกเข้าสู่การทำให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนเรื่องราวในการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านๆ มา เกี่ยวกับภาพแห่งความสำเร็จที่ตอบสนองความต้องการลึก ๆ อะไรของตนเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปอีกครั้ง เพื่อให้ครอบคลุมเรื่องราว เป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวก่อนจะเริ่มการให้คำปรึกษาครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนำสมุดบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มครั้งก่อนหน้าที่ได้จดบันทึกขึ้นมาแลกเปลี่ยน และชวนสมาชิกทบทวนตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างไรบ้าง มีขั้นตอนดังนี้
 - 1.1 ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกเข้าใจถึงการวางแผนเพื่อไปสู่ความสำเร็จว่ามีความสำคัญกับสมาชิกมากเพียงใด และให้สมาชิกเปิดสมุดบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มหน้า มาวางแผนกันเถอะ เพื่อตอบคำถามตามกระบวนการ WDEP
 - 1.2 ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงหลักการและวิธีใช้กระบวนการ WDEP ในการแสดงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มตามภาพความสำเร็จของตนเองได้มากขึ้น และเปิดโอกาสให้สมาชิกสอบถามข้อสงสัยในกระบวนการ WDEP
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง โดยให้สมาชิกหลับตาและมองย้อนกลับไปในอดีตว่ามีพฤติกรรมใดบ้างที่เป็นอุปสรรคต่อการไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ของตนเอง จากนั้นให้สมาชิกเขียนลงไปทำหน้าที่กิจกรรมในสมุดให้ได้มากที่สุด
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเลือกพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงมาหนึ่งพฤติกรรม และสอบถามว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้ นำไปสู่การไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ของตนเองได้อย่างไร เมื่อสมาชิกแน่ใจแล้วว่าต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้ให้เขียนลงไปในช่วง W
4. ผู้นำกลุ่มพูดคุยกับสมาชิกในประเด็นว่าที่เรากำลังทำอยู่ตอนนี้คืออะไร นี่ใช่ทิศทางที่จะไปสู่ความต้องการของสมาชิกหรือไม่ และให้สมาชิกเขียนลงไปในช่วง D

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกประเมินว่าตอนนี้ตนเองอยู่จุดไหนแล้วบนถนนที่จะไปสู่จุดหมายที่ตั้งไว้ ภาพที่จะได้เป็นอย่างไร (เช่น เกรดเพิ่มขึ้นหรือไม่ ,ได้พัฒนาทักษะด้านกีฬามากขึ้น) ให้สมาชิกเขียนลงในช่อง E

6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนำสิ่งที่ทำอยู่ตอนนี้ ความต้องการไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ และผลการประเมิน

พฤติกรรมในชั้น E มาแลกเปลี่ยนกับสมาชิกคนอื่น ๆ เพื่อให้สมาชิกสามารถข้อมูลเหล่านี้มาช่วยเพื่อนสมาชิกวางแผนการไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ในขั้นตอนการวางแผนได้

7. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทบทวนแผนที่ได้ทำไว้ในกาให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 ว่าทำได้จริงหรือไม่ และร่วมกันวางแผนกับสมาชิกกลุ่มเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่สมาชิกตั้งไว้ โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของแผนในการนำไปปฏิบัติจริง ว่าควรทำอะไรบ้างถึงจะเห็นภาพความสำเร็จนั้น และให้สมาชิกเขียนลงในช่อง P

8. เมื่อสร้างแผนเสร็จแล้ว ผู้นำให้สมาชิกทำสัญญาแบบเป็นลายลักษณ์อักษร และให้สมาชิกให้กำลังใจเพื่อนคนอื่น ๆ และนำแผนที่ได้รวมถึงคำสัญญามามาแลกเปลี่ยนให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้รับรู้ร่วมกัน

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ตนได้รับและได้ให้ในการให้คำปรึกษารั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนำแผนที่วางไว้ไปปฏิบัติในสถานการณ์จริง และสังเกตผลที่เกิดขึ้น
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม และให้สมาชิกกลับไปบันทึกสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มในครั้งนี้ ลงในสมุดบันทึกที่ผู้นำกลุ่มแจกให้
4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการสรุปเรื่องราว
3. สังเกตจากการทำใบงาน WDEP
4. สังเกตจากการตอบคำถามและการซักถามของสมาชิก

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายาม ครั้งที่ 8

เรื่อง ความมุ่งมั่นและเพียรพยายาม

เวลาที่ใช้ 60 นาที

แนวคิดสำคัญ

การที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมายนั้น บุคคลต้องอาศัยความมุ่งมั่น ความเพียรพยายาม โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ

เทคนิคที่ใช้

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การฟัง การถาม การให้กำลังใจ และการสรุปความ และกิจกรรมกระดานบอร์ด Road to Goal!

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ว่าความมุ่งมั่นและความเพียรพยายามทำให้บุคคลมีความสามารถและประสบความสำเร็จได้

สื่อ/อุปกรณ์

1. สมุดบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม
2. ดินสอและยางลบ
3. กระดานบอร์ด Road to Goal!

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกเข้าสู่การทำคำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนเรื่องราวในการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านๆ มา เกี่ยวกับการวางแผนตามกระบวนการ WDEP ที่สมาชิกร่วมกันสร้างขึ้นมา จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปอีกครั้ง เพื่อให้ครอบคลุมเรื่องราว เป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวก่อนจะเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มนำกระดานบอร์ด Road to Goal! วางไว้บริเวณกลางกลุ่มที่สมาชิกได้นั่งเป็นวงกลม โดยอธิบายขั้นตอนกับสมาชิก ดังนี้

1.1 ผู้นำกลุ่มใช้กระดานบอร์ด Road to Goal! นี้ชวนสมาชิกทบทวนไปถึงตอนทำกิจกรรมนี้ในเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม ครั้งที่ 3 ที่สมาชิกปึกหมุดที่ยืนของตนเอง จำลองตนเองเป็นพาหนะ และกำหนดทิศทางของตนเองไว้

1.2 ผู้นำกลุ่มอธิบายกับสมาชิกว่า “ครั้งนี้ถนนที่จะไปสู่จุดหมายเส้นนี้จะมีอุปสรรคที่เพิ่มมากขึ้น” จากนั้นผู้นำกลุ่มนำอุปสรรคต่าง ๆ ที่ได้ทำจำลองไว้ (เช่น ก้อนหิน หลุมลึก บ่อน้ำ ฯ) มาวางไว้บนกระดานบอร์ดนี้ ให้เห็นว่าการจะไปสู่จุดหมายนั้นไม่่ง่าย ให้สมาชิกได้คิด

2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกแต่ละคนสำรวจดูว่าตนนั้นจะผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ที่ขวางทางบนถนนเส้นนี้ไปได้อย่างไรได้บ้าง โดยการแบ่งปันเรื่องราวของตนเอง

3. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสำรวจใจของตนเองว่า “เมื่อสมาชิกเห็นทางที่อุปสรรคมากมายเช่นนี้แล้ว ยังอยากที่ผ่านมันไปจนถึงจุดหมายหรือไม่” และให้สมาชิกแต่ละคนแบ่งปันเรื่องราวของตนเอง ว่าอยาก/ไม่อยากเส้นทางนี้ไหม อะไรที่ทำให้สมาชิกอยากจะผ่านอุปสรรคเหล่านี้ไป หรือเพราะอะไรที่ทำให้สมาชิกไม่อยากจะผ่านอุปสรรคเหล่านี้แล้ว

4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นและให้กำลังใจเพื่อน ๆ จากเรื่องราวที่สมาชิกแบ่งปัน

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. เมื่อสมาชิกแต่ละคนแบ่งปันเรื่องราวของตนเองครบแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ตนได้รับและได้ให้ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม และให้สมาชิกกลับไปบันทึกสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มในครั้งนี้ ลงในสมุดบันทึกที่ผู้นำกลุ่มแจกให้

3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการสรุปเรื่องราว

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายาม ครั้งที่ 9

เรื่อง ความอดทนและเพียรพยายาม

เวลาที่ใช้ 60 นาที

แนวคิดสำคัญ

การที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมายนั้น บุคคลต้องอาศัยความอดทน ความเพียรพยายาม โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ

เทคนิคที่ใช้

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การฟัง การถาม การให้กำลังใจ และการสรุปความ และกิจกรรมกระดานบอร์ด Road to Goal!

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ว่าความมุ่งมั่นและความเพียรพยายามทำให้บุคคลมีความสามารถ และประสบความสำเร็จได้

สื่อ/อุปกรณ์

1. สมุดบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม
2. ดินสอและยางลบ
3. กระดานบอร์ด Road to Goal!

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกเข้าสู่การทำให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนเรื่องราวในการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านๆ มา จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปอีกครั้งเพื่อให้ครอบคลุมเรื่องราว เป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวก่อนจะเริ่มการให้คำปรึกษาครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มใช้กระดานบอร์ด Road to Goal! นี้ชวนสมาชิกทบทวนไปถึงตอนทำกิจกรรมนี้ในเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม ครั้งที่ 8 ที่สมาชิกสำรวจใจไปด้วยกันว่า หากถนนเส้นนี้ที่จะไปถึงเป้าหมายของสมาชิก มีอุปสรรคต่าง ๆ มากมายเกิดขึ้น สมาชิกจะยังอยากที่จะผ่านมันไปถึงเป้าหมายหรือไม่ เพราะอะไรที่อยาก/ไม่อยาก ผ่านอุปสรรคเหล่านี้ไป เมื่อสมาชิกได้รับกำลังใจจากเพื่อน ๆ สมาชิกแล้ว จะเปลี่ยนความคิดหรือไม่ เพราะอะไร
2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกแต่ละคน ร่วมกันแบ่งปันวิธีการที่จะก้าวผ่านอุปสรรคมากมายบนถนนเส้นนี้ของตนเองว่ามีวิธีการอย่างไร และสมาชิกแต่ละคนมีสิ่งใดที่ตนคิดว่าจะเป็นแรงสนับสนุนสมาชิกมากพอที่จะก้าวผ่านอุปสรรคเหล่านี้ไปได้ (เช่น การสนับสนุนจากพ่อแม่ ,กำลังใจจากคนรอบข้าง ,ภาพความสำเร็จที่คิดไว้)
3. หลังจากสมาชิกแต่ละคนร่วมแบ่งปันวิธีการของตนเองแล้ว ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น และให้กำลังใจเพื่อน ๆ จากเรื่องราวที่สมาชิกแบ่งปัน

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ตนได้รับและได้ให้ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม และให้สมาชิกกลับไปบันทึกสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มในครั้งนี้ ลงในสมุดบันทึกที่ผู้นำกลุ่มแจกให้
3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการสรุปเรื่องราว



รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเพียรพยายาม ครั้งที่ 10

เรื่อง ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

เวลาที่ใช้ 60 นาที

แนวคิดสำคัญ

คอเรย์ (Corey, (2010) ได้อธิบายขั้นตอนยุติการให้คำปรึกษาไว้ว่า สมาชิกจะต้องเก็บรวบรวมประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากในกลุ่มและพัฒนาเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน จากแนวคิดข้างต้น ผู้วิจัยได้ใช้ ขั้นตอนสุดท้ายในการเตรียมความพร้อมให้สมาชิกแต่ละคนสามารถ นำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันหลังจากยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมถึงสะท้อนให้สมาชิกเห็นความเปลี่ยนแปลงในศักยภาพของตนเอง สร้างกำลังใจ และประเมินผลหลังจากเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การฟัง การสรุปความ และการให้กำลังใจ ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้และความคิดเห็นต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาความเพียรพยายาม (grit) และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อให้สมาชิกได้สรุปผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

สื่อ/อุปกรณ์

1. สมุดบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม
2. ดินสอและยางลบ
3. แบบวัดความเพียรพยายาม (grit) ของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกเข้าสู่การทำให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10
2. ผู้นำกลุ่มชวนทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบอกเล่าถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปหลังจากได้รับคำปรึกษาไปทั้งหมด 9 ครั้ง
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงสิ่งที่ตนได้นำไปใช้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค Giving and Receiving ในการให้กำลังใจซึ่งกันและกันของสมาชิก กล่าวคือให้สมาชิกคนที่ 1 เข้ามาในวงกลมและหันหน้าไปหาคนที่ 2 สลับกันกล่าวคำให้กำลังใจกัน และขยับไปหาคนที่อยู่ถัดไปเรื่อย ๆ จนสมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกันครบ จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม


ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ตนได้รับและได้ให้ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชมในการให้ ความร่วมมือ มีความกระตือรือร้นและการมีความรับผิดชอบในการพัฒนาตนเองของสมาชิก
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำแบบวัดความเพียรพยายาม (grit) ของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร หลังการทดลอง


การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและความใส่ใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการสรุปเรื่องราว
3. ผลการทำแบบวัดความเพียรพยายาม (grit) ของนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร


สมุดบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มเพื่อการเสริมสร้างความเพียรพยายาม



**สมุดบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม
เพื่อการเสริมสร้างความเพียรพยายาม (grit)**



ชื่อ.....
ระดับชั้น.....
ประเภทกีฬา.....




บันทึกโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเสริมสร้างความเพียรพยายาม (grit) ครั้งที่ 10

สิ่งที่ได้รับจากการเข้าโปรแกรมกลุ่มในครั้งนี้



.....
.....
.....
.....

บันทึกเพิ่มเติม

.....
.....
.....




GRIT





ความเพียรพยายาม หมายถึง ลักษณะของนักเรียนโรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานคร แห่งที่ 2 ด้านกีฬา ที่ให้ความสนใจและเพียรพยายามด้านร่างกายหรือด้านทักษะกีฬา และให้ความสนใจและเพียรพยายามด้านวิชาการที่เกี่ยวข้องกับกีฬาที่ตนเองเลือก ประกอบด้วย คุณลักษณะ 4 ด้าน ดังนี้

1. **ด้านความสนใจด้านกีฬา (Physical interest)** หมายถึง การให้ความสนใจและให้ความสำคัญในการฝึกซ้อมฝึกฝนเฉพาะประเภทกีฬาเฉพาะของตนเอง มีความพร้อมที่จะเรียนรู้วิธีการใหม่ๆ ในการฝึกซ้อม
2. **ด้านความพยายามด้านกีฬา (Physical effort)** หมายถึง การพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดทักษะที่ดีขึ้นในประเภทกีฬาของตนเอง ไม่ย่อท้อกับการฝึกซ้อมอย่างง่ายเลย มีความตั้งใจในการฝึกซ้อมอยู่เสมอ
3. **ด้านความสนใจทางวิชาที่เกี่ยวข้องกับกีฬา (Academic interest)** หมายถึง การให้ความสนใจและให้ความสำคัญในการเรียนในรายวิชาการต่างๆ ในทางทฤษฎี
4. **ด้านความพยายามทางวิชาที่เกี่ยวข้องกับกีฬา (Academic effort)** หมายถึง การพัฒนาตนเองในด้านการเรียนรู้ การหมั่นทำแบบทดสอบ แบบฝึกหัดต่างๆ การหมั่นหาความรู้ใหม่ๆ อยู่เสมอ






บันทึกโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการ
เสริมสร้างความเพียรพยายาม (grit)
ครั้งที่ 8 

สิ่งที่ได้รับจากการเข้าโปรแกรมกลุ่มในครั้งนี้
.....
.....
.....

บันทึกเพิ่มเติม
.....
.....
.....

นัดหมายครั้งต่อไปวันที่..... เดือน..... พ.ศ. 2567

บันทึกโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการ
เสริมสร้างความเพียรพยายาม (grit)
ครั้งที่ 2 

สิ่งที่ได้รับจากการเข้าโปรแกรมกลุ่มในครั้งนี้
.....
.....
.....

บันทึกเพิ่มเติม
.....
.....
.....

นัดหมายครั้งต่อไปวันที่..... เดือน..... พ.ศ. 2567

บันทึกโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการ
เสริมสร้างความเพียรพยายาม (grit)
ครั้งที่ 7

สิ่งที่ได้รับจากการเข้าโปรแกรมกลุ่มในครั้งนี้
.....
.....
.....

บันทึกเพิ่มเติม
.....
.....
.....

นัดหมายครั้งต่อไปวันที่..... เดือน..... พ.ศ. 2567

บันทึกโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการ
เสริมสร้างความเพียรพยายาม (grit)
ครั้งที่ 3

สิ่งที่ได้รับจากการเข้าโปรแกรมกลุ่มในครั้งนี้
.....
.....
.....

บันทึกเพิ่มเติม
.....
.....
.....


นัดหมายครั้งต่อไปวันที่..... เดือน..... พ.ศ. 2567

มาวางแผนกันเถอะ

เป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง
.....
.....
.....

บันทึกโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการ
เสริมสร้างความเพียรพยายาม (grit)
ครั้งที่ 4

สิ่งที่ได้รับจากการเข้าโปรแกรมกลุ่มในครั้งนี้
.....
.....
.....

บันทึกโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการ
เสริมสร้างความเพียรพยายาม (grit)
ครั้งที่ 6 


สิ่งที่ได้รับจากการเข้าโปรแกรมกลุ่มใน ครั้งนี้


.....
.....
.....
.....

บันทึกเพิ่มเติม

.....
.....
.....



นัดหมายครั้งต่อไปวันที่ เดือน พ.ศ. 2567

 Timeline ชีวิต



ภาพแห่งความสำเร็จ 

ความต้องการขั้นพื้นฐาน ของมนุษย์ 5 อย่าง (5 basic needs)	ภาพความสำเร็จที่นึกถึง
Survival (ความอยู่รอด)	
Power (อำนาจ)	
Love and Belonging (ความรักและความ เป็นเจ้าของ)	
Freedom (ความเป็นอิสระ)	
Fun (ความสนุกสนาน)	

บันทึกโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการ
เสริมสร้างความเพียรพยายาม (grit)
ครั้งที่ 5  

สิ่งที่ได้รับจากการเข้าโปรแกรมกลุ่มใน ครั้งนี้

.....
.....
.....
.....

บันทึกเพิ่มเติม

.....
.....
.....

นัดหมายครั้งต่อไปวันที่ เดือน พ.ศ. 2567

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาวปานรวิ ตั้งตรงไพโรจน์

