



การเสริมสร้างการสำนึกขอบคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โดยกลุ่มพัฒนาตน

THE ENHANCEMENT OF GRATITUDE ACCORDING TO POSITIVE PSYCHOLOGY IN
SECONDARY SCHOOL STUDENTS THROUGH GROWTH GROUP

จุฑาทิพย์ เทพดนตรี

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2561

การเสริมสร้างการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนปลายโดยกลุ่มพัฒนาตน



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2561
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE ENHANCEMENT OF GRATITUDE ACCORDING TO POSITIVE
PSYCHOLOGY IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS THROUGH GROWTH
GROUP



A Thesis Submitted in partial Fulfillment of Requirements
for MASTER OF EDUCATION (Research & Development on Human Potentials)

Faculty of Education Srinakharinwirot University

2018

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การเสริมสร้างการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

โดยกลุ่มพัฒนาดน

ของ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ที่ปรึกษาหลัก

ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์)

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิติพัฒน์ เมฆขจร)

ที่ปรึกษาร่วม

กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล)

(รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

ชื่อเรื่อง	การเสริมสร้างการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยกลุ่มพัฒนาดน
ผู้วิจัย	จุฑาทิพย์ เทพดนตรี
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2561
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อ 1) ศึกษาการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 2) เปรียบเทียบการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลังการทำกลุ่มพัฒนาดน และ 3) เปรียบเทียบการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย จำนวน 396 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย จำนวน 16 คน โดยการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง โดยมีค่าเฉลี่ยการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ 25 ลงมา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามการสำนึกคุณ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91 และโปรแกรมการเสริมสร้างการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยกลุ่มพัฒนาดน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติพื้นฐาน การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบไม่มีอิสระจากกัน และการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบมีอิสระจากกัน

ผลการวิจัยมีดังนี้

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีค่าเฉลี่ยการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความรู้สึกขอบคุณ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ความซาบซึ้งใจ และความปลื้มปิติ ตามลำดับ
2. หลังการทำกลุ่มพัฒนาดนมีค่าเฉลี่ยการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมสูงกว่านักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การสำนึกคุณ จิตวิทยาเชิงบวก กลุ่มพัฒนาดน

Title	THE ENHANCEMENT OF GRATITUDE ACCORDING TO POSITIVE PSYCHOLOGY IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS THROUGH GROWTH GROUP
Author	JUTHATIP TAPDALTREE
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2018
Thesis Advisor	Assistant Professor Patcharaporn Srisawat

This research aims of this 1) to study the gratitude according to positive psychology among secondary school students; 2) to compare the enhancement of gratitude according to positive psychology among secondary school students before and after the growth group program; and 3) to compare gratitude with positive psychology among secondary school students between the experimental group and the control group. The sample were three hundred ninety six secondary students from Hatyai Wittiyalai School and the sample in the experiment were sixteen by purposive sampling with a mean of gratitude according to positive psychology and below the twenty-fifth percentile. The instruments were gratitude questionnaires with a reliability coefficient (alpha) of 0.91 and gratitude according to a positive psychology growth group program with an IOC ranging from 1.00. The statistical analyses employed included descriptive statistic t-test for dependent samples and t-test for independent samples.

The results of this study were as follows:

1. The gratitude according to positive psychology in secondary school students was high level. The factors of each in descending order as follows: Thankful Appreciativeness gratefulness.
2. After gratitude according to positive psychology and secondary school students in experimental groups were significantly increased at a .05 level.
3. The experiment group of secondary school students had a gratitude averages rather than the control group at a significantly increased at a .05 level.

Keyword : gratitude positive psychology growth group

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ถือเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จในด้านการศึกษาของผู้วิจัย ส่วนสำคัญที่ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาให้คำปรึกษา และช่วยแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ อย่างดียิ่งจากประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์เมตตาถ่ายทอดความรู้และกำลังใจที่สำคัญในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ทั้ง 3 ท่าน รองศาสตราจารย์ มณฑิรา จารุเพ็ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส ณ พิกุล และ ดร.ภูริเดช พาหุยุทธ์ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเบื้องต้นและการให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร ซึ่งเป็นประธานกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล รองศาสตราจารย์ มณฑิรา จารุเพ็ง กรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ ที่ให้ความเมตตากรุณามาเป็นคณะกรรมการสอบและให้แนวทางในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ และประสบการณ์ในการทำปริญญานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์เพิ่มมากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย คณะครูแนะแนว และนักเรียนโรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย จังหวัดสงขลา ที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณพระคุณ บิดา มารดา บ้า และญาติพี่น้องที่ช่วยสนับสนุนทุนทรัพย์และเป็นกำลังใจที่สำคัญตลอดมา และขอขอบคุณ นางสาวนริศรา ศิริพันธ์ศักดิ์ ที่ช่วยผลักดันและเป็นกำลังใจซึ่งกันและกันเสมอมา รวมทั้งท่านอื่นๆ ที่มีได้เอ่ยนามไว้ ณ ที่นี้ ที่ช่วยทำให้ปริญญานิพนธ์สำเร็จได้ด้วยดี

จุฑาทิพย์ เทพดนตรี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพประกอบ	ฐ
บทที่ 1 บทนำ	14
ความเป็นมา.....	14
คำถามการวิจัย.....	18
ความมุ่งหมายของการวิจัย	18
ความสำคัญของการวิจัย	19
ขอบเขตของการวิจัย	19
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	19
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	19
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	20
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	20
กรอบแนวคิดในการวิจัย	22
สมมุติฐานการวิจัย.....	22
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	24
1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก	25
1.1 ความหมายของจิตวิทยาเชิงบวก	26

1.2 การศึกษาลักษณะของจิตวิทยาเชิงบวก	27
1.3 คุณธรรมและความเข้มแข็งของคุณลักษณะ	28
1.4 งานวิจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกในประเทศไทย	30
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสำนึกขอบคุณ	33
2.1 ความหมายของการสำนึกขอบคุณ	33
2.2 ความเป็นมาของการศึกษาการสำนึกขอบคุณ	35
2.3 องค์ประกอบและบทบาทของการสำนึกขอบคุณ	36
2.4 ระดับของการสำนึกขอบคุณ	38
2.5 ประโยชน์ของการสำนึกขอบคุณ	38
2.6 ตัวชี้วัดการสำนึกขอบคุณ	39
2.7 ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาสำนึกขอบคุณ	40
2.7.1 การรู้คุณสิ่งดีที่เกิดขึ้นกับชีวิต (Grateful Recounting)	42
2.7.2 การสะท้อนการสำนึกขอบคุณ (Grateful Reflection)	43
2.7.3 การแสดงออกซึ่งความขอบคุณ (Grateful Expression)	44
2.7.4 การคำนึงถึงการผ่านเรื่องราวร้าย (Grateful Reappraisal)	45
3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น	45
3.1 ความหมายของวัยรุ่น	45
3.2 การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น	46
3.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการส่งเสริมการสำนึกขอบคุณของวัยรุ่น	47
4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มพัฒนาตน	48
4.1 ความหมายของกลุ่มพัฒนาตน	48
4.2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน	48
4.3 เป้าหมายของกลุ่มพัฒนาตน	57

4.4 หลักดำเนินการกลุ่มพัฒนาตน	58
4.5 กระบวนการกลุ่มพัฒนาตน.....	62
4.6 ส่วนประกอบของกลุ่ม	66
4.7 เทคนิคที่ใช้ในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตน	67
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	72
1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน	72
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	72
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	72
2. การสร้างเครื่องมือการวิจัย.....	74
3. การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	80
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	81
4.1 การดำเนินการทดลอง	81
4.2 การวิเคราะห์ข้อมูล	81
4.3 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	82
บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	83
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	83
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	83
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	83
ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน.....	87
ตอนที่ 5 การเปรียบเทียบการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่ม พัฒนาตน.....	89

ตอนที่ 5 การเปรียบเทียบการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน	90
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	93
ความมุ่งหมายของการวิจัย	93
สมมุติฐานการวิจัย	93
ขอบเขตของการวิจัย	93
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	93
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	93
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	94
วิธีดำเนินการทดลอง	96
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	96
สรุปผลการวิจัย	97
อภิปรายผลการวิจัย	97
ข้อเสนอแนะ	101
บรรณานุกรม	102
ภาคผนวก.....	107
ประวัติผู้เขียน.....	175

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 จำนวนประชากรโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษในจังหวัดสงขลา	73
ตาราง 2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย	74
ตาราง 3 ตัวอย่างการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างการสำนึกผู้คุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก.....	78
ตาราง 4 แบบแผนการทดลอง	81
ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (n=396).....	84
ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการสำนึกผู้คุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (n=396).....	85
ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการสำนึกผู้คุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=16).....	86
ตาราง 8 การเปรียบเทียบการสำนึกผู้คุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน (n=8)	88
ตาราง 9 การเปรียบเทียบการสำนึกผู้คุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน (n=16)	89
ตาราง 10 การเปรียบเทียบการสำนึกผู้คุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=16)	91
ตาราง 11 ค่าดัชนี IOC ของแบบสอบถามการสำนึกผู้คุณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	111
ตาราง 12 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามการสำนึกผู้คุณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (n=103)	114

ตาราง 13 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการเสริมสร้างการสำนึกผู้คุณตาม
 แนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยกลุ่มพัฒนาดน..... 115



สารบัญภาพประกอบ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการพัฒนาการสำนึกภูมิคุ้มกันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยกลุ่มพัฒนาตน.....	22
ภาพประกอบ 2 ค่าเฉลี่ยของการสำนึกภูมิคุ้มกันตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน	88
ภาพประกอบ 3 ค่าเฉลี่ยของการสำนึกภูมิคุ้มกันตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	90
ภาพประกอบ 4 ค่าเฉลี่ยของการสำนึกภูมิคุ้มกันตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	92

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมา

สถานการณ์ในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดการแข่งขันทางเศรษฐกิจเพิ่มมากขึ้น สังคมมีการเชื่อมโยงใกล้ชิดกันมากขึ้นเป็นสภาพไร้พรมแดน การพัฒนาเทคโนโลยีมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลเป็นอย่างมาก ซึ่งแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ได้ให้ความสำคัญของการวางรากฐานและพัฒนาคนให้มีสุขภาพกายและใจที่ดี มีทักษะทางสมอง ทักษะการเรียนรู้ และทักษะชีวิตให้มีคุณธรรมจริยธรรม มีจิตสำนึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ก่อให้เกิดการปรับตัวเท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงรอบตัวที่รวดเร็ว เพื่อเป็นทรัพยากรบุคคลที่ดีในอนาคต (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560)

จิตวิทยาเชิงบวกมีความสำคัญต่อการเสริมสร้างให้คนในสังคมมีสุขภาพกายสุขภาพใจที่ดีตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) เพื่อให้การพัฒนาประเทศไปสู่ความเจริญอย่างสมดุลและยั่งยืน สอดคล้องกับ ชิคเซนมีไฮ (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003) ที่กล่าวว่า แนวทางของจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) พยายามที่จะทำให้เกิดความสมดุล (balance) แทนที่จะมุ่งเน้นไปที่การศึกษาแต่เฉพาะที่ประเด็นที่เป็นจุดอ่อน จุดด้อยของบุคคล ข้อดีของศาสตร์จิตวิทยาเชิงบวกคือ จะพิจารณาจุดแข็งของบุคคล ข้อดีของศาสตร์จิตวิทยาเชิงบวก คือ จะพิจารณาจุดแข็งของบุคคล ความเจริญของงานทางจิตใจ การมีสัมพันธที่ดีกับผู้อื่นและสังคม โดยเป้าหมายคือ เพื่อช่วยบุคคล องค์กร และสังคม ให้สามารถมีชีวิต มีการดำเนินงาน กิจกรรมต่างๆ อย่างมีความสุขมากขึ้น บุคคลมีความสุขมากขึ้น สามารถดำรงชีวิตและทำงานต่าง ๆ ได้ประโยชน์ ได้ผลดีมากขึ้น ภายใต้กรอบคุณธรรมและจริยธรรมของสังคม จิตวิทยาเชิงบวกเป็นการศึกษาประสบการณ์เชิงบวกของบุคคลโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์มาทำการศึกษาค้นคว้า (strength) และคุณธรรมความดีงาม (virtue) ของบุคคล โดยทั่วไปที่ไม่จำเป็นต้องมีปัญหาทางจิตเวชโดยมีความสนใจในการค้นหาว่าอะไรที่เป็นธรรมชาติของบุคคลที่ทำการต่างๆ (function) ได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถที่จะปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปสามารถที่จะมีทักษะในการเรียนรู้ได้และสามารถอธิบายในเชิงจิตวิทยาถึงความสามารถของบุคคลส่วนใหญ่ที่ถึงแม้จะต้องเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตต่างๆ ยังคงสามารถที่ฝ่าฟันไปได้ได้อย่างมีเกียรติมีจุดหมาย (K. M. Sheldon, & King, Laura, 2001) เซลิกแมน

นักจิตวิทยาในต่างประเทศ ได้ศึกษาจิตวิทยาเชิงบวก และกล่าวว่า จิตวิทยาทางบวก (Positive psychology) คือ การค้นพบและส่งเสริมพัฒนาศักยภาพพิเศษว่าด้วยความฉลาด หรืออัจฉริยภาพ และทำชีวิตที่ปกติให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นสรุปได้ว่าจิตวิทยาเชิงบวก เป็นการส่งเสริมให้บุคคลมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ และมีพฤติกรรมที่แสดงออกในเชิงบวก โดยเน้นการพัฒนาที่จุดแข็ง หรือคุณลักษณะเด่นของบุคคลในสังคมนั้น ๆ โดยใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์ มุ่งศึกษาการบ่มเพาะความแข็งแกร่ง และความจำเป็นในการดำรงชีวิตของบุคคลและสังคมอย่างเต็มเต็ม และเกื้อกูลการมีชีวิตอยู่อย่างสมบูรณ์สอดคล้องกับ พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2555) ที่กล่าวว่า จิตวิทยาเชิงบวกเป็นกระบวนทัศน์ใหม่ที่มิบพาทต่อความคิดที่มุ่งเน้นการพัฒนาความเข้มแข็งด้านจิตใจของบุคคล รวมทั้งมุ่งเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี ป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในชีวิต โดยการเสริมสร้างประสบการณ์ของตนเองทางบวก

ดังนั้นจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) คือ แนวคิดทางจิตวิทยา ที่ไม่ได้เน้นการศึกษาเยียวยาอาการผิดปกติทางจิตเป็นหลัก แต่ก็สามารถใช้ได้กับผู้ป่วยที่มีความผิดปกติทางจิตได้ด้วย จิตวิทยาเชิงบวกจะเน้นไปในเรื่อง การศึกษาเรื่องภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ตลอดจนการส่งเสริมคุณลักษณะด้านบวก ของคนที่ไม่ได้มีปัญหาทางจิตเป็นงานจิตวิทยาที่มุ่ง "ส่งเสริม" มากกว่าการ "ซ่อมแซม" และยังส่งเสริมให้มนุษย์เกิดการค้นพบ พัฒนา และนำไปใช้ของศักยภาพที่ซ่อนอยู่เพื่อนำไปสู่ ความผาสุกทางกายและทางจิตใจ โดยเริ่มจากการเสริมสร้างหรือพัฒนาคุณลักษณะเด่นที่บุคคลหรือสังคมนั้นมีอยู่ให้เพิ่มขึ้นและอยู่คงทนถาวร ในประเทศไทยมีการนำจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้ในการพัฒนานักเรียน เช่น งานวิจัยของจากรุวรรณ แสงด้วง (2556) ที่ศึกษาและพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้น

การสำนึกขอบคุณ (Gratitude) เป็นส่วนหนึ่งของจิตวิทยาเชิงบวก บุคคลที่มีสำนึกขอบคุณจะมีความรู้สึกทางบวกด้วยซึ่งนับเป็นคุณธรรมที่มีความสำคัญมากเพราะมีความเชื่อมโยงกับคุณค่าด้านคุณธรรมจริยธรรม เป็นความรู้สึกที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในเชิงบวกบุคคลผู้ที่มีการสำนึกขอบคุณสูงจะมีความรู้สึกที่ดีต่อโลกและชีวิต มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความศรัทธา ในการนับถือศาสนา มีความเอื้ออาทรสังคม รับรู้เรื่องราวที่เข้ามาในชีวิตในทางบวกมากกว่า มีความสุข มีความมีชีวิตชีวา มีความเห็นอกเห็นใจ มีการให้อภัย มีการให้ความช่วยเหลือ มีการสนับสนุนผู้อื่น มีการมองโลกในแง่ดี มีความหวังในชีวิต และมีความพึงพอใจในชีวิตสูงซึ่งตรงข้ามกับผู้ที่ไม่มีการสำนึกขอบคุณ ซึ่งมีการรับรู้ในทางลบมากกว่า เช่น มีความวิตกกังวลสูง มีความหดหู่ซึมเศร้ามาก มีความอิจฉาริษยามาก มีความหลงในวัตถุนิยมมาก เป็นต้นการสำนึกขอบคุณ มีความเชื่อมโยงเกี่ยวกับการมีชีวิตที่ดี (Well-

Being) (McCullough, Emmon, & Tsang, 2002) ซึ่งแมคคอลลอจ (McCullough) ได้ทำการศึกษา การสำนึกขอบคุณและได้แยกองค์ประกอบของการสำนึกขอบคุณไว้ 3 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) รู้สึกขอบคุณ (Thankful) 2) ความปลื้มปิติ (Gratefulness) และ 3) ความซาบซึ้งใจ (appreciativeness) ส่วน วตกินส์ (Watkins, 2014) ได้เสนอไว้ว่าหน้าที่การทำงานของสำนึกขอบคุณ จะเป็นส่วนในการ ขยายสุขภาพ well-being ของบุคคล เพราะในเชิงจิตวิทยาแล้วการสำนึกขอบคุณ ทำหน้าที่ขยายสิ่งดี ๆ ในชีวิต การสำนึกขอบคุณจะขยายความรู้สึกดี ๆ ที่เข้ามาในชีวิตหรือขยายสิ่งดี ๆ ที่เรากำลังให้ ความสนใจมีนักจิตวิทยาในต่างประเทศให้ความสนใจกับการสำนึกขอบคุณ จึงได้ทำการศึกษา กับกลุ่มนักเรียนวัยรุ่น อาทิ โพร เซฟิค และ เอมมอนส์ (J. Froh, J. , WJ, & Emmons, 2008) ได้ศึกษา กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา 11 ห้องเรียน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มผลการวิจัยพบว่า กลุ่มการสำนึก ว่าคุณมีความรู้สึกที่ไม่ดีลดน้อยลง มีปัญหาทางด้านสุขภาพกายลดน้อยลง และนักเรียนมีการสำนึก ว่าคุณเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้นักเรียนยังมีความรู้สึกขอบคุณสำหรับการได้รับความช่วยเหลือจากสิ่ง รอบข้าง ซึ่งการมีสำนึกขอบคุณจะช่วยเพิ่มการรับรู้ถึงสิ่งที่ตนเองได้รับจากสิ่งรอบข้างในชีวิตได้ดี ยิ่งขึ้น ทั้งนี้ นักเรียนที่มีการสำนึกขอบคุณจะช่วยให้ นักเรียนมีความสำเร็จในเชิงวิชาการและสังคม เพิ่มขึ้นซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนไปโรงเรียนอย่างมีความสุขดังนั้นการสำนึกขอบคุณ คือการขอบคุณ ยินดี ต่อสิ่งต่างๆที่บุคคลสัมผัสถึงสิ่งที่ตนได้ให้และได้รับทั้งจากบุคคล สถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทางบวกหรือทางลบ เป็นความรู้สึกซาบซึ้งใจ ตระหนักถึงความเชื่อมโยง กับบุคคลหรือเหตุการณ์ ที่รู้สึกขอบคุณและมีความต้องการแสดงออกโดยตอบแทนในเชิงบวก ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะเด่นของคนไทย ซึ่งพบว่า การสำนึกขอบคุณ (Gratitude) เป็นหนึ่งในคุณลักษณะเด่นของคนไทย สอดคล้องกับธนยศ ศิริดำรงศักดิ์ (2552) ได้ ทำการวัดคุณลักษณะเด่น (strength) ของคนไทยในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล พบว่า การสำนึกขอบคุณ เป็นหนึ่งในคุณลักษณะเด่นของคนไทย สอดคล้องกับศรัณย์ พิมพ์ทอง (2557) พบว่า การสำนึกขอบคุณ เป็นหนึ่งในคุณลักษณะเด่นของคนไทย

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้กระบวนการทางจิตวิทยา มาเสริมสร้างเพื่อให้เกิดการสำนึกขอบคุณคือ กลุ่มพัฒนาตน (Personal Growth Group) มุ่งเน้นให้ความสำคัญในการพัฒนาตนเอง เพื่อเพิ่ม การตระหนักรู้ในตน ขยายศักยภาพของตนเองและสามารถใช้ศักยภาพนั้นได้อย่างก่อให้เกิด ประโยชน์สูงสุดกับตนเอง เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีความมั่งคั่งทางด้านจิตใจ และเป็นหนทางให้ บุคคลบรรลุสู่การแห่งตน ทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีคุณค่า เข้าใจและยอมรับตนเองอย่างแท้จริง รวมทั้งยังทำให้บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง (Trotzer, 2006) สอดคล้องกับ ัญญาสิทธิ ศันสนะวีรกุล (2540) ได้ศึกษาสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน กล่าวว่า กลุ่ม

พัฒนาตน เป็นการจัดประสบการณ์กลุ่มให้บุคคลเพื่อความเจริญงอกงามเป็นวิธีเสริมสร้างความสัมพันธ์และการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ ประสบการณ์กลุ่มนี้จะเปิดโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้การสร้างสายสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ทำให้รู้จักยอมรับตนเองและผู้อื่น และนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและสังคมโลกภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้บุคคลได้ใช้ความสามารถและศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ สอดคล้องกับครุฑิต แสนอุบล (2553) ที่กล่าวไว้ในการศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะสุขภาพและปัญญาว่า กลุ่มพัฒนาตนเป็นกลุ่มทางจิตวิทยาที่นักจิตวิทยาการปรึกษามีความรู้ความเข้าใจโลกและชีวิตที่เกิดจากการฝึกฝนตนเองในการเอื้อให้กระบวนการกลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยา เกิดพลังขับเคลื่อนให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จนเข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง เกิดความงอกงามเบิกบาน ต้อนรับทุกสรรพสิ่งและอยู่อย่างกลมกลืนกับชีวิตได้

จากข้างต้นที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่ากลุ่มพัฒนาตนมีความเชื่อมโยงกับการสำนึกว่าคุณ เพราะกลุ่มพัฒนาตนมุ่งเสริมสร้างให้บุคคลมีความงอกงามเบิกบาน และใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างเต็มเต็ม และกลุ่มพัฒนาตนกับการสำนึกว่าคุณยังสอดคล้องกับจิตวิทยาเชิงบวกเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งมุ่งเน้นการเสริมสร้างมากกว่าการแก้ไข จิตวิทยาเชิงบวกเน้นเสริมสร้างคุณลักษณะเด่นของบุคคลหรือสังคมนั้นให้เข้มแข็งคงทน เพราะแม้ว่าบุคคลจะมีเหตุการณ์หรือสิ่งใด ๆ ในชีวิตที่ผ่านมาไม่ว่าสิ่งนั้นจะดีหรือร้ายบุคคลก็สามารถมองสิ่งนั้นในมุมบวกได้และสามารถใช้ชีวิตต่อไปในมุมบวกได้อย่างมีความสุขยั่งยืน และมีการศึกษาวิจัยนักเรียนในจังหวัดสงขลาโดยพรรณพิศ จันทสุวรรณ (2556) ที่พบว่า 1) นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์สูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่าของกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 3) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านอยู่อย่างพอเพียงหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับวันวิสาข์ แก้วแล (2558) พบว่า 1) หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนมารยาทไทยสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2.ในระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนมารยาทไทยสูงขึ้นกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากงานวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการใช้กลุ่มพัฒนาตนจะช่วยเสริมสร้างการสำนึกว่าคุณที่เป็นคุณลักษณะเด่นของบุคคลหรือสังคมนั้นให้เข้มแข็งคงทน อีกทั้งยังไม่มีผู้ที่ศึกษาการสำนึกคุณกับนักเรียนในจังหวัดสงขลา ดังนั้นการเสริมสร้างการสำนึกคุณจำเป็นต้องปลูกฝัง

ตั้งแต่วัยรุ่น เพราะว่าคุณคนจะมีเหตุการณ์หรือสิ่งใด ๆ ในชีวิตที่ผ่านมาไม่ว่าสิ่งนั้นจะดีหรือร้าย บุคคลสามารถมีมุมมองต่อสถานการณ์ในเชิงบวกได้ อย่างไรก็ตามจากการศึกษาพบว่า การสำนึกคุณ (Gratitude) เป็นหนึ่งในคุณลักษณะเด่นของคนไทย การมีสำนึกคุณที่ดีจะช่วยส่งเสริมความสุขในการใช้ชีวิตประจำวันมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นวัยรุ่น จึงเป็นการช่วยป้องกันปัญหาทางด้านจิตและอารมณ์ด้วยโปรแกรมการพัฒนาตนเอง ที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติในการนำไปใช้ได้จริง ซึ่งจากการศึกษาของผู้วิจัยการสำนึกคุณจะนำไปสู่การมีสุขภาวะทางจิตที่ดีในอนาคต อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และเป็นประโยชน์ ต่อผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียน ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ และบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเด็ก และเยาวชน รวมทั้งเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคน เพื่อให้สอดคล้องกับแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศชาติต่อไป

คำถามการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีคำถามการวิจัยดังนี้

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก อยู่ในระดับใด
2. กลุ่มพัฒนาตนเองทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกเพิ่มขึ้นหรือไม่ อย่างไร

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายสำคัญเพื่อศึกษาการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยกลุ่มพัฒนาตนเอง โดยมีความมุ่งหมายเฉพาะของการวิจัยดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อเปรียบเทียบการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเองของกลุ่มทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ความสำคัญของการวิจัย

การใช้แนวทางของจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างการสำนึกคุณค่าของคนปกติให้มีระดับการสำนึกคุณค่าที่ดีขึ้น เกิดการตระหนักรู้ในการขอบคุณ มีความสุขในการใช้ชีวิตประจำวันมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งเป็นวัยรุ่น เป็นการช่วยป้องกันปัญหาทางด้านจิตและอารมณ์ และนำไปสู่การมีสุขภาวะทางจิตที่ดีในอนาคต ผลของการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงของการสำนึกคุณค่าตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายรวมทั้งยังทราบถึงผลของการใช้กลุ่มพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณค่าตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และเป็นประโยชน์ ต่อผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียน ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ และบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเด็ก และเยาวชน

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2562 ในโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษในจังหวัดสงขลา จำนวนทั้งสิ้น 9,576 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2560: ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับศึกษาการสำนึกคุณค่าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้น มัธยมศึกษาตอนปลายปีการศึกษา 2562 ในโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษในพื้นที่ จังหวัดสงขลาจำนวน 396 คนได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Stage sampling) คือสุ่มจากโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษในจังหวัดสงขลาจากนั้นสุ่มห้องเรียน จากนั้นสุ่มจำนวนนักเรียน (ศิริลักษณ์ สุวรรณวงศ์. 2538 อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan. 1970)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการเสริมสร้างการสำนึกคุณค่าตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายด้วยกลุ่มพัฒนาตน เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีการศึกษา 2562 ในโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษในจังหวัดสงขลา จากนั้นสุ่มจำนวนนักเรียน และเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 16 คน ที่ นักเรียนที่มีคะแนนการสำนึกคุณค่าตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกเฉลี่ยโดยรวมตั้งแต่ เปอร์เซ็นไทล์ 25 ลงมา และมีความสนใจในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่ม

ทดลองจำนวน 8 คนเข้ากลุ่มพัฒนาตน เพื่อเสริมสร้างการสำนึกขอบคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คนจะให้ดำเนินชีวิตไปตามปกติ ไม่ได้รับการพัฒนาการสำนึกขอบคุณแต่อย่างใด

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรที่ใช้ในการเสริมสร้างการสำนึกขอบคุณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยกลุ่มพัฒนาตน ได้แก่

1. ตัวแปรจัดกระทำ คือ กลุ่มพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างการสำนึกขอบคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. ตัวแปรตาม คือ การสำนึกขอบคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) หมายถึง ประเด็นทางจิตวิทยาที่มุ่งศึกษาและเน้นการพัฒนาคุณลักษณะเด่นของบุคคลในสังคม ความจำเป็นในการดำรงชีวิตของบุคคล และสังคมอย่างเต็มเต็ม และการเกื้อกูลการมีชีวิตอยู่อย่างสมบูรณ์ โดยใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์

2 การสำนึกขอบคุณ (Gratitude) หมายถึง การที่นักเรียนสัมผัสรับรู้และรู้สึกขอบคุณ ยินดีซาบซึ้งใจต่อสิ่งต่างๆ ที่ตนเองได้ให้และได้รับทั้งจากบุคคล สถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทางบวกหรือทางลบ ตระหนักถึงความเชื่อมโยงและความเกื้อกูลต่อชีวิตกับสิ่งที่เกิดขึ้นที่นักเรียนรู้สึกขอบคุณและแสดงออกถึงการขอบคุณในเชิงบวก

3. การสำนึกขอบคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก (Gratitude of According to Positive psychology) หมายถึง นักเรียนที่มีความรู้สึกขอบคุณ มีความปลื้มปิติ มีความซาบซึ้งใจ และแสดงออกพฤติกรรมในเชิงบวก 3.1 รู้สึกขอบคุณ (Thankful) หมายถึง การรับรู้และรู้สึกถึงคุณงามความดีต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต ที่ทำให้เกิดความประทับใจ และทำให้มีจิตใจสำนึกขอบคุณต่อสิ่งนั้น ได้แก่ การแสดงความขอบคุณบุคคลที่เคยช่วยเหลือ หรือการสำนึกขอบคุณต่อเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองประทับใจและรู้สึกอยากตอบแทน และการส่งความดีโดยการลงมือทำบางสิ่งที่เป็นประโยชน์เพื่อตอบแทน

3.1 รู้สึกขอบคุณ (Thankful) หมายถึง การรับรู้และรู้สึกถึงคุณงามความดีต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต ที่ทำให้เกิดความประทับใจ และทำให้มีจิตใจสำนึกขอบคุณต่อสิ่งนั้น ได้แก่ การแสดง

ความขอบคุณบุคคลที่เคยช่วยเหลือ หรือการสำนึกขอบคุณต่อเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองประทับใจและรู้สึกอยากตอบแทน และการส่งความดีโดยการลงมือทำบางสิ่งที่เป็นประโยชน์เพื่อตอบแทน

3.2 ความปลื้มปิติ (Gratefulness) หมายถึง การที่นักเรียนตื่นตันใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต และกล้าแสดงออกต่อสิ่งที่ตนเองรู้สึกตื่นตันใจ

3.3 ความซาบซึ้งใจ (Appreciativeness) หมายถึง ความลึกซึ้งในใจของนักเรียนที่นักเรียนได้ให้และได้รับสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์หรือสิ่งของ และแสดงออกถึงความพึงพอใจ หรือแสดงการขอโทษต่อบุคคลนั้นแล้วนำมาปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง โดยแสดงพฤติกรรมออกมาในทางที่ดี

4. กลุ่มพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างการสำนึกขอบคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง กระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาที่มุ่งเสริมสร้างการสำนึกขอบคุณของนักเรียนตามแนวคิดของ ทรอตเซอร์ (Trotzer, 2006) โดยเชื้อให้นักเรียนสัมผัสรับรู้และรู้สึกขอบคุณ ยินดี ซาบซึ้งใจต่อสิ่งต่างๆ ที่ตนเองได้ให้และได้รับทั้งจากบุคคล สถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทางบวกหรือทางลบ ตระหนักถึงความเชื่อมโยงและความเกื้อกูลต่อชีวิตกับสิ่งที่เกิดขึ้นที่นักเรียนรู้สึกขอบคุณและแสดงออกถึงการขอบคุณในเชิงบวก ท่ามกลางบรรยากาศกลุ่มที่อบอุ่นเป็นกันเองซึ่งมี 5 ขั้นตอน คือ

4.1 ขั้นเริ่ม (Initial Stage or Security Stage) ในขั้นแรกของกระแสกลุ่ม กลุ่มจะมีลักษณะดำเนินไปเพื่อพัฒนาความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยเพื่อเป็นพื้นฐานที่จะให้สมาชิกทำงานได้บรรลุเป้าหมายแห่งการแก้ปัญหาาร่วมกันในขั้นนี้เป็นการวางรากฐานของความไว้วางใจของกันและกัน

4.2 ขั้นยอมรับ (Acceptance Stage) การยอมรับจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มให้มีการติดต่อสัมพันธ์กันและทำให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การกระทำที่จะทำให้เกิดการยอมรับและสายใยสัมพันธ์กัน

4.3 ขั้นความรู้สึกรับผิดชอบ (Responsibility Stage) ความรู้สึกรับผิดชอบจะเกิดขึ้นจากการที่สมาชิกกลุ่มได้ยินยอมตกลงที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม และการที่สมาชิกยินยอมรับกฎเกณฑ์ต่างๆ ในการอยู่ร่วมกัน

4.4 ขั้นทำงาน (Work Stage) สมาชิกในกลุ่มจะเริ่มช่วยเหลือกัน เพื่อจะทำให้สมาชิกอื่นๆ ได้แก้ไขปัญหานั้นเป็นเป้าหมายของเขา

4.5 ขั้นการปิดกลุ่ม (Closing Stage or Terminating Stage) ขั้นสุดท้ายของพัฒนาการกลุ่มคือการยุติกลุ่ม การยุติกลุ่มมีวัตถุประสงค์ที่แฝงเร้นอยู่ภายใน คือการปิดกลุ่ม

จะต้องเป็นไปเพื่อให้สมาชิกกลุ่มกระจ่างในประสิทธิภาพของการได้อยู่ร่วมกันเพื่อแก้ปัญหาของตนเองกับผู้อื่น ตลอดจนเห็นคุณค่าของการช่วยเหลือผู้อื่น และการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นหรือเรียนรู้จากความคิดของผู้อื่นซึ่งไม่เหมือนกับตน ตลอดจนการสนับสนุนการเลือกที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตจริงของตน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะเสริมสร้างการสำนึกขอบคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยกลุ่มพัฒนาตนประกอบด้วยตัวแปรจัดกระทำ (Treatment variable) คือ กลุ่มพัฒนาตน ผู้วิจัยใช้แนวคิดของทรอตเซอร์ (Trotzer, 2006) ซึ่งกล่าวถึงกระแสกลุ่มที่มีการเคลื่อนไหวตามลำดับคือ ขั้นเริ่มขั้นยอมรับขั้นความรู้สึกรับผิดชอบขั้นกระทำและขั้นการปิดกลุ่ม ตัวแปรตาม(Dependent variable) คือ การสำนึกขอบคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก ผู้วิจัยใช้แนวคิดของแมคคอลลอจ (McCullough et al., 2002) ที่ได้ศึกษาการสำนึกขอบคุณและได้แยกองค์ประกอบของการสำนึกขอบคุณไว้ 3 องค์ประกอบ คือ รู้สึกขอบคุณ ความปลื้มปิติ และความซาบซึ้งใจ ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการพัฒนาการสำนึกขอบคุณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
ด้วยกลุ่มพัฒนาตน

สมมุติฐานการวิจัย

1. หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน นักเรียนกลุ่มทดลองมีการสำนึกขอบคุณ ตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกเพิ่มขึ้น

2. หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน นักเรียนกลุ่มทดลองมีการสำนึกคุณค่าสูงกว่ากลุ่ม

ควบคุม



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาการสำนึกขอบคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในครั้งนี้ ได้มีการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology)
 - 1.1 ความหมายของจิตวิทยาเชิงบวก
 - 1.2 การศึกษาลักษณะของจิตวิทยาเชิงบวก
 - 1.3 คุณธรรมและความเข้มแข็งของคุณลักษณะ
 - 1.4 งานวิจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกในประเทศไทย
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสำนึกขอบคุณ (Gratitude)
 - 2.1 ความหมายของการสำนึกขอบคุณ
 - 2.2 ความเป็นมาของการศึกษาการสำนึกขอบคุณ
 - 2.3 องค์ประกอบและบทบาทของการสำนึกขอบคุณ
 - 2.4 ระดับของการสำนึกขอบคุณ
 - 2.5 ประโยชน์ของการสำนึกขอบคุณ
 - 2.6 ตัวชี้วัดการสำนึกขอบคุณ
 - 2.7 ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาการสำนึกขอบคุณ
3. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
 - 3.1 ความหมายของวัยรุ่น
 - 3.2 การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น
 - 3.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการส่งเสริมการสำนึกขอบคุณวัยรุ่น
4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มพัฒนาตน (Personal Growth Group)
 - 4.1 ความหมายของกลุ่มพัฒนาตน
 - 4.2 ทฤษฎีกลุ่มพัฒนาตน
 - 4.3 เป้าหมายของกลุ่มพัฒนาตน
 - 4.4 หลักดำเนินการกลุ่มพัฒนาตน
 - 4.5 กระบวนการกลุ่มพัฒนาตน
 - 4.6 ส่วนประกอบของกลุ่ม

4.7 เทคนิคที่ใช้ในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตน

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) เป็นการศึกษาเชิงวิทยาศาสตร์ที่มุ่งสนใจเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ รวมถึงคุณลักษณะ อารมณ์ความรู้สึก และความคิดในเชิงบวกมากขึ้น เช่น การมองโลกแง่ดี ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต ความมั่นใจในความสามารถของตัวเอง การมีความหวัง และความฉลาดทางอารมณ์ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดำรงชีวิตที่ดีและความสำเร็จ นอกจากนั้นยังเน้นศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ในมุมมองใหม่ คือการหาทางป้องกันแทนการรักษา ด้วยการค้นคว้า หาความรู้เกี่ยวกับลักษณะที่ดีของมนุษย์ และการพัฒนาคุณลักษณะที่ดีเหล่านั้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างความแข็งแกร่งและอารมณ์เชิงบวก (strengths and positive emotions) และกิจกรรมในเชิงบวก (positive activities) ด้วยรวมทั้งเป็นการช่วยเพิ่มความหมายให้แก่ชีวิตของบุคคล ทั้งนี้เพื่อที่จะบรรเทาความทุกข์ทางจิตใจและก่อให้เกิดความสุขได้ (Rashid. 2008 cited in Magyar-Moe. 2009)

เซลิเกแมน และ ชิคเซนมิไฮ (Seligman, E., & Csikszentmihalyi, 2000) เป็นผู้บุกเบิกหลักสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวก ในการตีพิมพ์ Positive psychology: An introduction ลงพิมพ์ใน special issue of the American Psychologist ได้บอกว่า ถึงแม้ว่าหลักการพื้นฐานของ การอยู่ดีมีสุข (well-being) ความสุข (happiness) และความขึ้นบาน (flourishing) ได้มีการศึกษามาเป็นเวลานานนับสิบปีแล้ว (Diener 1999; Maslow 1968; Veenhoven 1988; Ryan & Deci 2001) แต่แนวคิดของจิตวิทยาในขณะนั้นเน้นไปในการวิจัยอารมณ์เชิงลบ การบำบัดผู้ที่มีอาการป่วยทางจิต หลังจากการขยายของจิตวิทยาเชิงบวกจากบทความของเซลิเกแมน และ ชิคเซนมิไฮแล้วได้มีการศึกษาเพื่อประเมินผลจากการใช้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology intervention) ที่ใช้วิธีการที่ไม่ยุ่งยาก เช่น การคิดถึงเรื่องดีๆ ที่เรามีอยู่ การมีเมตตากรุณาต่อผู้อื่นเป็นประจำ การแสดงความรู้สึกถึงบุญคุณ การใช้คุณลักษณะเด่นของตนเพื่อเสริมสร้างความอยู่ดีมีสุข และในบางกรณีเพื่อลดความเครียด การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านี้โดยส่วนใหญ่เป็นไปในรูปแบบที่สามารถที่ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง (Martin Seligman & al, 2005) ดังนั้นจึงเกิดแนวคิดด้านจิตวิทยาเชิงบวกขึ้น ซึ่งเป็นจิตวิทยาตะวันตกสมัยใหม่ที่ยึดเอาคุณลักษณะเด่นของมนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา อาทิ การพัฒนาในด้านคุณค่า (Value) การมองโลกทางบวกหรือในแง่ดี (Optimism) ความหวัง (Hope) และความสุข (Happiness) ของบุคคลเป็นต้น จากการที่จิตวิทยาตะวันตกสายหลักในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่สองมักมุ่งเน้นที่

ตัวปัญหา วิธีแก้ไขปัญหา การป้องกันและการรักษาปัญหาทางจิตหรือโรคทางจิตเวชเป็นสำคัญ แต่ปัญหาในเรื่องเหล่านี้กลับมีปริมาณมากยิ่งขึ้น และการที่สังคมพัฒนามากขึ้นในหลายด้านแต่มนุษย์กลับไม่ได้มีความสุขเพิ่มมากขึ้น จิตวิทยาเชิงบวกจึงเป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่มุ่งพัฒนามนุษย์ให้เป็นผู้มีความสุข โดยมีพื้นฐานของความสุขจากการพัฒนาตนเอง การเป็นคนดีมีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก อีกทั้งเป็นวิชาที่เน้นความเป็นวิทยาศาสตร์ มีงานวิจัย ตัวเลขสถิติ ที่สามารถนำมาใช้อ้างอิงได้ มีแนวทางปฏิบัติที่เป็นตัวอย่างชัดเจน และเหมาะสมกับสภาพชีวิตในสังคมปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกจึงได้รับความสนใจและนำไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนามนุษย์อย่างกว้างขวางในประเทศตะวันตก แนวทางของจิตวิทยาเชิงบวกพยายามที่จะทำให้เกิดความสมดุล (balance) โดยแทนที่จะมุ่งเน้นไปที่การศึกษาแต่เฉพาะที่ประเด็นที่เป็นจุดอ่อน ข้อด้อยของบุคคล ศาสตร์ของจิตวิทยาเชิงบวกจะพิจารณาคุณลักษณะเด่นของบุคคลไปด้วย โดยเป้าหมายคือ เพื่อช่วยบุคคลไม่ว่าจะมีปัญหาป่วยทางจิตเวชหรือคนธรรมดาให้สามารถมีชีวิตที่เป็นสุขขึ้น ทำการงานต่าง ๆ ได้ผลดีมากขึ้น (Snyder & Lopez, 2007)

จุดเริ่มต้นของการขยายขยายงานวิชาการทางด้านจิตวิทยาเชิงบวกเริ่มต้นมาจากการงานของ เซลิเกแมน (Seligman, 2002:5-6) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน อดีตประธาน American Psychology Association (A.P.A.) เป็นผู้ริเริ่มแนวคิดเรื่องจิตวิทยาเชิงบวก โดยเสนอว่าจิตวิทยาไม่ควรเน้นเพียงการศึกษาเกี่ยวกับจุดอ่อนหรือผลกระทบทางลบที่เกิดขึ้นกับบุคคล (Weakness and Damage) เท่านั้น แต่ควรให้ความสำคัญกับการค้นหาวิธีการที่จะพัฒนามนุษย์ให้ไปได้ถึงระดับสูงสุด หรือการพัฒนาจากระดับศูนย์ไปสู่ภาวะที่เป็นบวกด้วย ซึ่งก็คือการศึกษาถึงจุดเด่นและคุณลักษณะที่ดีเฉพาะบุคคล (Strength and Virtue) นั่นเอง

1.1 ความหมายของจิตวิทยาเชิงบวก

นักวิชาการและนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของจิตวิทยาเชิงบวกไว้ดังนี้

เซลิเกแมนและคณะ (Seligman et al., 2000) ได้ให้คำนิยามไว้ว่า จิตวิทยาทางบวก (Positive psychology) คือ การพัฒนาและส่งเสริมพัฒนาศักยภาพพิเศษว่าด้วยความฉลาด หรือ อัจฉริยภาพและทำชีวิตที่ปกติให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ซิคเซนมีไฮและฮันเตอร์ (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003) นิยามว่า จิตวิทยาเชิงบวกคือประสบการณ์เชิงบวกของบุคคล โดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ มาทำการศึกษาคุณลักษณะเด่นและคุณธรรม ความดีงามของบุคคลโดยทั่วไป ที่ไม่จำเป็นต้องมีปัญหาทางจิตเวช โดยมีความสนใจในการค้นหาว่า อะไรที่เป็นธรรมชาติของบุคคล ที่ทำการต่าง ๆ (function) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีประสิทธิภาพ สามารถที่จะปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป

สามารถที่จะมีทักษะในการเรียนรู้ได้ และสามารถอธิบายในเชิงจิตวิทยา ถึงความสามารถของบุคคลส่วนใหญ่ ที่ถึงแม้จะต้องเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตต่างๆ ยังคงสามารถที่ฝ่าฟันไปได้อย่างมีเกียรติและมีจุดหมาย

คอมป์ตัน (Compton, 2005) ได้กล่าวว่า จิตวิทยาเชิงบวก คือสิ่งดีงามที่ผู้คนทั้งหลายทำเพื่อตนเอง ครอบครัว สังคม และคนเหล่านั้นจัดการที่จะทำมันได้อย่างไร โดยเชื่อว่าจิตวิทยาเชิงบวก จะช่วยให้คนทั่วไปสามารถที่จะสร้างคุณภาพของชีวิตตนเองให้ดีขึ้น เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จที่มากขึ้นของตนเองและผู้อื่น

เชลดอน (Sheldon & King, 2000) ได้ให้มุมมองที่แตกต่างไปอีกเล็กน้อย ว่าจิตวิทยาเชิงบวก คือการกระทำการต่าง ๆ ของคนในภาวะที่เหมาะสม (optimal) โดยเป้าหมายของจิตวิทยาเชิงบวก คือเพื่อค้นพบ และช่วยส่งเสริมปัจจัยที่ทำให้แต่ละบุคคล กลุ่มคน และสังคม มีความเจริญงอกงาม (thrive) ความเจริญสุขสงบ (flourish)

จากข้างต้นสามารถสรุปความหมายของจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ได้ว่า หมายถึง การส่งเสริมให้บุคคลมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ และมีพฤติกรรมที่แสดงออกในเชิงบวก โดยเน้นการพัฒนาที่คุณลักษณะเด่นของบุคคลหรือในสังคมนั้น ๆ โดยใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์ มุ่งศึกษาคุณลักษณะเด่น และความจำเป็นในการดำรงชีวิตของบุคคลและสังคมอย่างเต็มเต็ม และเกื้อกูลการมีชีวิตอยู่อย่างสมบูรณ์

1.2 การศึกษาลักษณะของจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวก พิจารณาการศึกษาประสบการณ์เชิงบวกทางอารมณ์ที่บุคคลได้รับรู้สึก หรือแสดงออก ออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้ (Seligman et al., 2000)

1. การพิจารณาสถานะอัตวิสัยเชิงบวก (positive subjective states) ซึ่งเป็นสถานะของอารมณ์เชิงบวก (positive emotions) ที่บุคคลรู้สึกได้ เช่น ความสุข (happiness), ความรื่นเริง (joy), ความพึงพอใจกับชีวิต (satisfaction with life), ความผ่อนคลาย (relaxation), ความรัก (love), ความผูกพัน (intimacy), และ ความสบายใจ (contentment) และอาจรวมไปถึงแนวความคิดเกี่ยวกับลักษณะเฉพาะของตนและการเปลี่ยนแปลงในอนาคต เช่น การมองโลกในแง่ดี (optimism) และความหวัง (hope) หรืออาจรวมถึง ความรู้สึกมีพลัง (energy), มีชีวิตชีวา (vitality) และความมั่นใจ (confidence) รวมถึงผลกระทบของอารมณ์เชิงบวก เช่น การหัวเราะ

2. การศึกษาพื้นอารมณ์เชิงบวก (positive individual traits) หรือรูปแบบของพฤติกรรมเชิงบวก รวมถึงความคงทนสม่ำเสมอ ของพฤติกรรมเชิงบวกเหล่านั้นเมื่อเวลาผ่านไป

เช่น ความกล้าหาญ (courage) ความสม่ำเสมอ (persistence) ความจริงใจ (honesty) หรือสติปัญญา (wisdom) รวมถึงความสามารถที่จะสร้างการตอบสนองต่อสุนทรีย์หรือความดีงาม (aesthetic sensibility), การสร้างศักยภาพ และการสร้างพลังเพื่อไปให้ถึงจุดหมาย ลักษณะการศึกษาเหล่านี้ ในทางจิตวิทยาเชิงบวก คือสิ่งที่เรียกกันว่า คุณธรรมความดีงาม (virtue) และคุณลักษณะเด่น (character strength) ที่ฝังลึกในนิสัยจนปรากฏเป็นพฤติกรรม

3. ในระดับกลุ่มหรือระดับสังคม จิตวิทยาเชิงบวก ศึกษาการพัฒนา การสร้าง และการรักษาไว้ซึ่งสถาบันสังคมเชิงบวก (Positive Institution) เช่น การสร้างสังคมคุณธรรม การสร้างครอบครัวให้มีสุขภาวะ การพัฒนาสภาพแวดล้อมในการทำงานให้เป็นสุข รวมไปถึงวิธีการที่สถาบัน องค์กรต่างๆ จะสามารถทำให้แก่สังคมได้มีคุณธรรมดีขึ้น

1.3 คุณธรรมและความเข้มแข็งของคุณลักษณะ

คุณธรรม (virtue) และคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง (character strength) โฟเวอร์ (Fower, 2009) ได้อธิบายใน The Encyclopedia of Positive Psychology ว่าคุณสมบัติที่ดีของบุคคลหรือคุณธรรม (virtue) นั้น สามารถนิยามมาจากหลากหลายแนวคิด ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรม ปรัชญาความเชื่อ ศาสนา ซึ่งแต่ละแนวคิดเหล่านี้มีความเข้าใจในสิ่งที่มีความหมายของการมีคุณสมบัติที่ดีหรือคุณธรรมที่จำเพาะเจาะจงลงไป และมีองค์ประกอบของคุณลักษณะต่าง ๆ ที่ทำให้บุคคลดำเนินชีวิตตามลักษณะที่เชื่อกันว่า มีคุณสมบัติที่ดีตามความคิดของกลุ่มตน เช่น ในสังคมของนักรบ การจะเป็นนักรบที่มีคุณสมบัติที่ดีได้ คือต้องเป็นผู้ที่มีความองอาจ มีความสามารถเป็นเลิศ แต่ในขณะที่ความมีคุณสมบัติที่ดีของนักบวชจะสัมพันธ์กันกับการเคารพบวสรวงในสิ่งที่บูชา เป็นต้น

คำว่า คุณสมบัติที่ดีของบุคคล หรือคุณธรรม (virtue) เป็นแนวคิดทั่วไปของคุณสมบัติต่าง ๆ ที่สังคมให้การยอมรับว่าเป็นเรื่องที่ดี ซึ่งใช้แทนกันได้กับคำว่า คุณลักษณะ (character) แต่คำว่า คุณสมบัติที่ดีของบุคคลจะเป็นคุณสมบัตินเฉพาะ ที่ไล่เรียงมาได้ว่าคุณสมบัติเหล่านั้นคืออะไร และคำว่าคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง (character strength) จึงให้ความหมายได้ว่า เป็นความเข้มข้นของคุณสมบัติ หรือคุณธรรม ที่สังคมนั้น ๆ ให้การยอมรับว่าเป็นคุณสมบัติที่ดี ซึ่งเป็นความสามารถภายในของแต่ละคน สำหรับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม แต่ละอย่าง ที่ไม่เท่ากัน

คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง ของคนทุกคนในสังคมจะประกอบขึ้นมาจาก 6 คุณสมบัติที่ดี ได้แก่ สติปัญญา (wisdom) ความกล้าหาญ (courage) ความมีมนุษยธรรม (humanity) ความ

ยุติธรรม (justice) การควบคุมอารมณ์ (temperance) และความก้าวพ้นตนเองที่เป็นไปตามธรรมชาติ(transcendence)

คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งนี้มีบางประการอยู่ในตัวของทุกคน และเนื่องจากการใช้ความเข้มแข็งของคุณลักษณะของตนเอง เป็นทางที่ง่ายที่สุด ได้ผลดีที่สุด ในการทำให้แต่ละคนสามารถดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ดำเนินชีวิต ไปถึงจุดมุ่งหมายที่ต้องการได้ โดยไม่ได้เกิดความยากลำบาก นี่คือการแนวคิดของการปรับเปลี่ยนแนวคิด (intervention) ของการใช้ชีวิต ตามแนวทางของจิตวิทยาเชิงบวก คือการดึงเอาจุดที่เป็นความเข้มแข็งของคุณลักษณะที่มีอยู่แล้ว หรือส่งเสริมสร้างให้เกิดความเข้มแข็งของคุณลักษณะที่สอดคล้องกับกิจกรรมการงานในชีวิตประจำวันได้ การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องทำทุกวันจะเป็นเรื่องที่ยั่งยืน และทำให้ชีวิตมีความสุขขึ้น การเพียงแต่ค้นหาว่าตัวเองมีความเข้มแข็งของคุณลักษณะในด้านใด แต่ไม่นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน จะไม่ส่งผลต่อความสุขได้ (Fower, 2009)

ความสัมพันธ์ระหว่างความแตกต่างของความเข้มแข็งของคุณลักษณะ (strength) และความพึงพอใจในชีวิต ในกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่ 5,299 คนในประเทศอเมริกา ใช้แบบสอบถาม Values in Action Inventory of Strengths (VIA) เพื่อคัดแยกประเภทของลักษณะนิสัย โดยให้ตอบแบบสอบถามผ่านทางอินเทอร์เน็ต ลักษณะนิสัยที่นำมาศึกษาในครั้งนี้ เช่น ความกล้าหาญ (Bravery), ความเป็นพลเมือง (Citizenship), ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity), ความสนใจใฝ่รู้ (Curiosity) มุมมองที่ดี (Perspective), ความละเอียดรอบคอบ (Prudence), การควบคุมตนเอง (Self-regulation), ความฉลาดทางสังคม (Social intelligence), มีความศรัทธา (Spirituality) และมีความรื่นเริง (Zest)

การจัดประเภทของประเด็นที่บุคคลเห็นคุณค่า จาก Values in Action Inventory of Strengths (VIA) สามารถให้คำนิยามของความรู้สึกเติมเต็มทางจิตวิทยาได้ (Psychological Fulfilling) (Peterson & Seligman, 2004) และการตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองเห็นคุณค่านั้นมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต กล่าวคือ คนที่มีการตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองเห็นคุณค่าในด้านใดด้านหนึ่ง จะรายงานว่าเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่า และอย่างไรก็ตามลักษณะนิสัยที่เด่นบางลักษณะเท่านั้น เช่น ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) ความสนใจใฝ่รู้ (Curiosity) มุมมองที่ดี (Perspective) ที่ปรากฏว่ามีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าลักษณะอื่นๆ ผลของการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีการตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองเห็นคุณค่าในด้านมีความรื่นเริงจะรายงานตนว่ามีความพึงพอใจในชีวิตมาก ซึ่งลักษณะดังกล่าวเป็นลักษณะที่บ่งชี้ถึงการมีความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างไม่น่าสงสัย แต่ผู้ที่รายงานตนว่ามีลักษณะนิสัยเด่นในด้าน มีความรักในผู้อื่น มีความหวัง

และมีการสำนึกขอบคุณ รายงานตนว่ามีความพึงพอใจในชีวิตสูงด้วยเช่นกัน ซึ่งเป็นที่น่าสนใจ ส่วนในลักษณะนิสัยเด่นที่มีการรายงานความพึงพอใจในชีวิตต่ำที่สุดคือการเห็นคุณค่าของการอ่อนน้อม ถ่อมตน งานวิจัยนี้ได้ให้คำอธิบายของลักษณะนิสัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตว่า การสำนึกขอบคุณ สัมพันธ์กับความสุขในอดีต ความหวังสัมพันธ์กับความสุขในอนาคต ความรื่นเริง และความสนใจใฝ่รู้สัมพันธ์กับความสุขในปัจจุบัน ความรักในผู้อื่นสัมพันธ์กับการช่วยเหลือตอบแทนกันในความสัมพันธ์และการเติมเต็มซึ่งกันและกัน (Diener, 1999) จากประโยชน์ของการใช้การส่งเสริมความเข้มแข็งของคุณลักษณะ (strength) ในการดำเนินชีวิตปกติประจำวันของบุคคล ตามแนวทางของจิตวิทยาเชิงบวก จึงได้เกิดงานวิจัยในการนำประโยชน์จากแนวทางของจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้ในด้านต่าง ๆ อย่างมากมาย มากกว่า 5,300 กว่ารายงานที่ดีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารทางวิชาการ ในปี 2013 โบเลอร์และคณะ (Boiler, 2013) ได้ทำการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (meta-analysis) งานวิจัยทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับ เครื่องมือสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (interventions) ในทางจิตวิทยาเชิงบวก พบว่ามีวิธีการอย่างมากมาย ที่สามารถใช้ในการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิต แนวคิด ของบุคคล รวมถึงองค์กร และประโยชน์ขององค์กร ตัวอย่างเช่น ResilienceOnline, Hope therapy, Hopeful goal-directed thinking, Solution-focused coaching, Working for Wellness Program เป็นต้น และที่ปรากฏพบมากที่สุดคือการ ใช้แนวคิดการสำนึกขอบคุณ (Gratitude) ตามแนวทางของ เซลิคแมน ในการปรับเปลี่ยน (interventions) ซึ่งเป็นแนวทางที่งานวิจัยในครั้งนี้ให้ความสนใจ

จากข้างต้นสามารถสรุปลักษณะของจิตวิทยาเชิงบวกได้ว่าเป็นลักษณะทางอารมณ์ที่บุคคลได้รับ ได้รู้สึก และแสดงออกทางพฤติกรรม และพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นเป็นไปในทางบวก ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมความเข้มแข็งคุณลักษณะที่ดีของบุคคลในชีวิตประจำวัน ซึ่งพบว่าคนที่มีการสำนึกขอบคุณจะสามารถมีลักษณะทางอารมณ์ที่ดี และส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ดีตามมา

1.4 งานวิจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกในประเทศไทย

งานวิจัยในประเทศไทยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวก มักปรากฏในลักษณะการใช้ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกในงานทางด้านพฤติกรรมองค์กร

จารุวรรณ แสงด้วง (2556) ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระดับชั้นมัธยม แต่ยังคงอิงทฤษฎีทางด้านพฤติกรรมองค์กร โดยพิจารณา 4 องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self efficacy) ความหวัง (Hope) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และความยืดหยุ่นตัว (Resiliency) ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกมีจิตวิทยาเชิงบวก

สูงขึ้นอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก มีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ

แนวทางของการใช้ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกกับบุคคล ตามแนวทางของเซลิเกแมนในงานวิจัยภายในประเทศไทยนั้น ยังไม่มีปรากฏเด่นชัดมากนัก อันได้แก่

ธนยศ ศิริดำรงศักดิ์ (2552) ได้ทำการวัดคุณลักษณะเด่น (strength) ของคนไทยในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล โดยใช้แบบประเมิน 24 ด้านของ Peterson และ Seligman ผลการวิจัยพบว่า "เจ็ดคุณลักษณะเด่นของคนไทย" ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล คือ 1) ความยุติธรรมความเสมอภาคและความถูกต้อง 2) ความกตัญญู 3) ความเป็นส่วนหนึ่ง ความเป็นทีม และความจงรักภักดี 4) ความสามารถในการรักและถูกรัก 5) ความซื่อสัตย์ ความตรงไปตรงมา และความจริงใจ 6) ความใจดีและความมีน้ำใจ และ 7) ความเป็นผู้นำ นอกจากนี้ ผลการวิเคราะห์ทางสถิติโดย Multiple regression ยังแสดงให้เห็นว่า "เจ็ดคุณลักษณะเด่นของคนไทย" ที่กล่าวมาข้างต้น มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตและความพึงพอใจในการทำงานอีกด้วย จาก "เจ็ดคุณลักษณะเด่นของคนไทย" พบว่ามีคุณลักษณะเด่น 6 ด้าน (ความกตัญญู/ความเป็นผู้นำ/ความซื่อสัตย์ ความตรงไปตรงมาและความจริงใจ/ความสามารถในการรักและถูกรัก/ความยุติธรรมความเสมอภาคและความถูกต้อง/ความใจดีและความมีน้ำใจ) สามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตของคนไทยได้สูงถึงร้อยละ 24.80 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย "ความกตัญญู" มีอิทธิพลสูงสุดในการทำนาย (ร้อยละ 22.37) ในขณะที่คุณลักษณะเด่นเพียง 3 ด้าน (ความเป็นส่วนหนึ่ง ความเป็นทีม และความจงรักภักดี/ความกตัญญู/ความเป็นผู้นำ) สามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจในการทำงานของคนไทยได้สูงถึงร้อยละ 17.50 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย "ความเป็นส่วนหนึ่ง ความเป็นทีมและความจงรักภักดี" มีอิทธิพลสูงสุดในการทำนาย (ร้อยละ 15.13) ทั้งนี้ คุณลักษณะเด่น 2 ด้าน คือ "ความกตัญญู" และ "ความเป็นผู้นำ" มีอิทธิพลในการทำนายได้อย่างครอบคลุมทั้ง ความพึงพอใจในชีวิตและความพึงพอใจในการทำงานของคนไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ประภา คงปัญญาและคณะ (2554) ได้พัฒนาแบบสำรวจเพื่อการพัฒนาสุขภาวะชุมชน อิงหลักการพัฒนาสุขภาวะเชิงบวกโดยเน้นจุดแข็ง (Strength) ของมนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนาตามแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวก เช่น การพัฒนาในด้านคุณค่า (Value) การมองโลกในทางบวกหรือในแง่ดี (Optimism) ความหวัง (Hope) และความสุข (Happiness) ผลการศึกษาค้นคว้าความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ความสัมพันธ์กับผู้อื่นและชุมชน พบว่า ประชากรในกลุ่มตัวอย่าง ร้อย

ละ 88.9 ให้ความคิดเห็นว่าตนเองมีความสุข และร้อยละ 91.2 มีความพึงพอใจในชีวิต อีกทั้งมีความรู้สึกภูมิใจในตนเองค่อนข้างสูง นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่าตนเองให้เวลากับครอบครัวมากและมีความสุขกับคนในครอบครัวสูง และที่สำคัญคือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความผูกพันกับชุมชนสูง โดยมีค่าเฉลี่ยระดับความผูกพันกับชุมชน สูงถึง 8.3 (SD = 0.09) และมีความพึงพอใจที่ได้อาศัยอยู่ในชุมชนนี้ ถึง 8.7 (SD = 0.03) อย่างไรก็ตามการศึกษาค้นคว้าพบว่า กลุ่มเด็กและเยาวชนมีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตน้อยกว่ากลุ่มอายุอื่นๆ

สมรักษ์ ทองทรัพย์และณัฐสุดา เต็มพันธ์ (2554) ได้ใช้การปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อพิจารณาประสบการณ์ความสุขสงบ (flourishing) หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาของนิสิตนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง พบว่า มีประเด็นหลัก 5 ประเด็นที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงร่วมกันคือ (1) การยอมรับผู้อื่นมากขึ้น (2) สัมพันธภาพกับคนรอบข้าง (3) สัมพันธภาพกับคนในครอบครัว (4) ประสบการณ์จากครอบครัวหย่าร้าง (5) ความเข้าใจในสัจธรรมของชีวิตและ (6) มุมมองต่ออุปสรรคและปัญหา

ชะไมพร พงษ์พานิช (2555) ใช้กิจกรรมในการฝึกทักษะครอบครัวสำหรับผู้ปกครองและผู้ป่วยกลุ่มอาการออทิสติก โดยเน้นการเสริมสร้างความสุขให้กับผู้ปกครองตามแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวก ที่ช่วยให้เกิดความสุขใน 3 ระดับ ได้แก่ การสร้างอารมณ์ทางบวก (Pleasant life) การเข้าถึงความสุข (Engaged life) การสร้างความหมายในชีวิต (Meaningful life) ผลการวิจัยพบว่า (1) ผู้ปกครองของผู้ป่วยกลุ่มอาการออทิสติกมีทักษะการสอนบุตรมากกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะครอบครัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (2) ทักษะการสอนของผู้ปกครองผู้ป่วยกลุ่มอาการออทิสติกที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะครอบครัวมีทักษะการสอนสูงกว่ากลุ่มควบคุม แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) และ (3) ผู้ปกครองมีความพึงพอใจสูงกับความสามารถในการเผชิญปัญหา ได้แก่ 1) ด้านการสอนและส่งเสริมพัฒนาการบุตร 2) ด้านการจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และการปรับพฤติกรรมของบุตร และ 3) ด้านการเผชิญปัญหาที่มีความสำคัญในชีวิตและในภาพรวม

ศรันย์ พิมพ์ทอง (2557) ได้พัฒนาการวัดคุณลักษณะที่เป็นคุณลักษณะเด่น (strength) สำหรับกลุ่มตัวอย่างคนไทย โดยคุณลักษณะเด่นเป็นจิตลักษณะซึ่งเกิดขึ้นผ่านกระบวนการภายในด้านจิตใจ และเป็นตัวกำหนดลักษณะนิสัยเฉพาะด้านของบุคคล แนวคิดดังกล่าวพิจารณาว่าคุณลักษณะเด่นเป็นคุณลักษณะเชิงบวกที่บุคคลแสดงออกผ่านความรู้สึก ความคิด และการกระทำ โดยมีการแสดงออกในระดับต่าง ๆ ผ่านองค์ประกอบหลักที่สามารถวัดได้ 6 ด้าน ผลจากการทบทวนงานวิจัยพบความเกี่ยวข้องระหว่างคุณลักษณะที่เป็นคุณลักษณะ

เด่นกับตัวแปรผลที่สำคัญ (เช่น ความพึงพอใจในชีวิต การสำนึกขอบคุณ) โดยนำเสนอถึงวิธีการในการสร้างการรับรู้และพัฒนาคุณลักษณะเด่น ตามแนวทางของพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนาในระดับบุคคลสำหรับกลุ่มตัวอย่างคนไทย

สรุปคืองานวิจัยจิตวิทยาเชิงบวกในประเทศไทย มีนักวิจัยได้ทำการศึกษาจิตวิทยาเชิงบวกแล้วนำไปพัฒนาให้แก่บุคคลในองค์กร หรือเสริมสร้าง พัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกให้แก่นักเรียน จะเห็นได้ว่าจิตวิทยาเชิงบวกนั้นเป็นศาสตร์ที่จะช่วยให้บุคคลในสังคมเกิดการพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อบุคคลและสังคมอย่างยิ่ง แต่งานวิจัยจิตวิทยาเชิงบวกที่กล่าวถึงจุดแข็งของบุคคลหรือสังคม ตามแนวทางของแซแลกแมน ในประเทศไทยนั้น ยังไม่มีปรากฏเด่นชัดมากนักและงานวิจัยที่เสริมสร้างการสำนึกขอบคุณอันเป็นจุดแข็งของคนไทยนั้นยังไม่พบแพร่หลายในประเทศ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างการสำนึกขอบคุณ อันเป็นจุดแข็งของคนไทยเพื่อประโยชน์ทางสังคม บุคคล และส่งเสริมทางวิชาการในประเทศอีกด้วย

2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสำนึกขอบคุณ

การสำนึกขอบคุณ (Gratitude) ในทางพุทธศาสนาเรียกว่ากตัญญูทเวที เป็นคุณธรรม (virtue) ที่สำคัญที่ได้รับการสั่งสอนในวัฒนธรรมไทย เมื่อบุคคลรับรู้ว่าคุณค่าอื่นหรือสิ่งแวดล้อมได้ทำหรือมอบประโยชน์แก่ตนอย่างไรบ้าง เมื่อเราได้รับสิ่งที่ดีเหล่านี้ จึงรู้สึกถึงพระคุณหรือบุญคุณของบุคคลหรือสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น โดยการตอบแทนพระคุณโดยการทำความดี ช่วยเหลือ สนับสนุนตลอดจนจะไม่ทำร้าย ทำลาย เบียดเบียน หรือเอาเปรียบบุคคลหรือสิ่งที่ทำประโยชน์แก่เรา

2.1 ความหมายของการสำนึกขอบคุณ

ความหมายตามแนวตะวันตก การสำนึกขอบคุณ (Gratitude) พจนานุกรม Oxford (1989) ได้ให้คำนิยามว่าเป็นคุณลักษณะของการรู้สึกขอบคุณ ยินดี มีความพร้อมที่จะแสดงออกถึงความรู้คุณ และตอบแทนในสิ่งที่ได้รับ โดยอธิบายว่า Gratitude มาจากภาษาละติน โดยมีราก ศัพท์จากคำว่า Gratia มีความหมายว่าชื่นชม และคำว่า Gratus ซึ่งมีความหมายว่า พอใจ พรอຍเซอ (Pruyser, 1976, อ้างถึงใน Emmons; & McCullough. 2003) ได้อธิบายว่าเมื่อรวมคำศัพท์ 2 คำนี้เข้าด้วยกันแล้ว Gratitude หมายถึง การกระทำที่เป็นไปด้วยความเมตตา มีน้ำใจ ความสวยงาม ทั้งการให้และการได้รับหรือการกระทำให้พึงพอใจโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน โดยมีนักวิชาการและนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของการสำนึกขอบคุณไว้ดังนี้

แบล็คเบิร์น (Blackburn, 2005) ได้ให้คำนิยาม การสำนึกขอบคุณใน The Oxford Dictionary of Philosophy ว่า การสำนึกขอบคุณ โดยทั่วไปจะถูกถือเสมือนเป็นหน้าที่ แต่สิ่งที่น่าสนใจคือ หน้าที่ในที่นี้ไม่ใช่การกระทำ แต่เป็นความรู้สึกสำนึกในทางใดทางหนึ่ง แม้ว่าแนวคิดจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกในการตอบแทน แต่การสำนึกขอบคุณ ไม่ใช่เป็นเพียงการจ่ายคืนหนี้สิน เพราะผู้มีพระคุณไม่สามารถเรียกร้องการตอบแทนได้เหมือนกับการที่เจ้าหนี้สามารถเรียกร้องการจ่ายคืนหนี้จากลูกหนี้ได้ และเราต้องรู้สึกสำนึกในบุญคุณสำหรับสิ่งที่เราไม่สามารถที่จะให้การตอบแทนได้เลย เช่น การตอบแทนด้วยชีวิต สิ่งที่เป็นก็คือ ตอบแทนด้วยความรู้สึกรักหรือยกย่องให้เกียรติต่อผู้มีพระคุณ และความบกพร่องในความรู้สึกดังกล่าว ย่อมเป็นความล้มเหลวที่รุนแรง เช่นเดียวกับการเป็นคนเช่นนั้น

โซโลมอน และ เทียนเจน (Solomon Teigen. 1977; cited in Emmons; & McCullough. 2003) กล่าวว่าจุดมุ่งหมายของการสำนึกขอบคุณ อาจเป็นบุคคล หรือไม่ใช่บุคคล เช่น ธรรมชาติ พระเจ้า จักรวาล หรือสัตว์ เป็นต้น ซึ่งคล้ายกับ เทียเซอร์และคณะ (Tesser; et al. 1968 cited in Kashdan; et al. 2009) ที่ได้กล่าวถึงการสำนึกขอบคุณ (Gratitude) ไว้ที่น่าสนใจ และมีส่วนที่แตกต่างจากท่านอื่นๆ ว่าเป็นสิ่งที่บุคคลประสบกับความซาบซึ้งใจ เมื่อพวกเขาตระหนักและให้คุณค่ากับผลประโยชน์ที่ได้รับและคิดถึงความเสี่ยงละของผู้ให้อย่างตั้งใจ ทั้งการให้สิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือประสบการณ์ทางลบที่เราต้องจัดการ เช่นเดียวกันกับ McCullough et al. (2002) ที่กล่าวว่าบุคคลที่รู้สึกขอบคุณนั้นจะไม่ปฏิเสธ หรือละเลยแง่มุมทางลบของชีวิต

เอมมอนส์ และ แมคคอลลอจ (Emmons & McCullough, 2003) กล่าวว่าสิ่งที่บุคคลได้รับนั้น เป็นได้ทั้งสิ่งที่เป็นวัตถุ สิ่งของ และสิ่งที่ไม่ใช่วัตถุสิ่งของ เช่น อารมณ์ ความรู้สึก จิตใจ เราทุกคนต่างมีความรู้สึกที่คล้ายคลึงกันในการสำนึกขอบคุณ เมื่อเราได้รับของขวัญ หรือเมื่อบุคคลเอื้อเฟื้อต่อเรา

บราวน์ (Brown. 1820 cited in Emmons; & McCullough. 2003) ได้นิยาม ความรู้สึก การสำนึกขอบคุณ ว่า เป็นอารมณ์ของความรัก ความปีติยินดี สำหรับบุคคลผู้ซึ่งเอื้อเฟื้อให้กับเรา

เบอร์ทุชี และ มิลลาด (Bertocci; & Millard 1963 cited in Emmons; & McCullough. 2003) นิยาม การสำนึกขอบคุณ ไว้ว่า เป็น ความเต็มใจ ยินดีที่จะยอมรับ ระลึกถึงคุณค่าในสิ่งที่ได้รับ ในประสบการณ์ของตนเอง

แคนท์ (Kant. 1964 cited in Emmons; & McCullough. 2003) ให้คำนิยามการสำนึกขอบคุณ ไว้ว่า เป็น การให้ความตระหนักถึง หรือให้ความสำคัญต่อบุคคลผู้เอื้อเฟื้อต่อเรา

โซโลมอน (Solomon, 1995 cited in Kashdan; et al. 2009: 1-40) กล่าวถึง การสำนึกขอบคุณ (Gratitude) ว่ามีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเป็นหนี้ บุญคุณ และความรู้สึกพึงพาอาศัยกันและกันในกลุ่มคน

เอมมอนส์ (Emmons, 2004 cited in Froh; et al. 2012) กล่าวถึง การสำนึกขอบคุณว่าเป็นประสบการณ์ความสำนึกและขอบคุณของบุคคล เมื่อมีผู้อื่นทำบางสิ่งบางอย่างอย่างเอาใจใส่ให้ความช่วยเหลือบุคคลนั้น การสำนึกขอบคุณ (Gratitude) เป็น “ความรู้สึก ขอบคุณและสุขใจ ที่ตอบสนองจากการได้รับ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของที่ให้ประโยชน์ในรูปแบบที่สามารถจับต้องได้จากบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือเป็นช่วงเวลาของความสุขสงบที่ได้จากการสัมผัสตระหนักถึงความสวยงามตามธรรมชาติ เมื่อพิจารณาในแง่คุณค่าความดีที่สำคัญสำหรับ จิตใจ และความสัมพันธ์หน้าที่ทางสังคม การสำนึกขอบคุณ เป็นอารมณ์ความรู้สึกที่คอยปลูกฝังความตระหนักถึงความสำคัญของความรู้สึก หรือประสบการณ์ และเชื่อมโยงบุคคลกับบุคคลอื่นๆ กับชุมชน สังคม ธรรมชาติ หรือ พระเจ้า

วูด และคณะ (A. M. e. a. Wood, 2008) กล่าวถึง การสำนึกขอบคุณ ไว้ว่า เป็น ความคิด และความรู้สึกที่ตอบสนองต่อการตระหนัก ในประโยชน์ที่บุคคลได้รับ โดยแหล่งที่มาของการสำนึกขอบคุณนั้นมีแนวทางที่หลากหลาย รวมถึงการได้รับความช่วยเหลือโดยตรง การมีความสัมพันธ์ที่ดี ความรู้สึกที่ดีในชั่วขณะของการให้ และ การทำบางสิ่งบางอย่างได้ดีเมื่อเทียบกับบุคคลอื่น สิ่งเหล่านี้แสดงว่า การสำนึกขอบคุณ เกิดขึ้นได้จากการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลใดบุคคลหนึ่งโดยตรง และเกิดขึ้นการสำนึกขอบคุณ

การสำนึกขอบคุณ คือการขอบคุณ ยินดี ต่อสิ่งต่างๆ ที่บุคคลสัมผัสถึงสิ่งที่ตนได้ให้และได้รับ ทั้งจากบุคคล สถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทางบวกหรือทางลบ เป็นความรู้สึกซาบซึ้งใจ ตระหนักถึงความเชื่อมโยงกับบุคคลหรือเหตุการณ์ ที่รู้สึกขอบคุณและมีความต้องการแสดงออกโดยตอบแทนในเชิงบวก

2.2 ความเป็นมาของการศึกษาการสำนึกขอบคุณ

ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน การสำนึกขอบคุณ (Gratitude) เป็นที่สนใจ และได้รับการศึกษาจากศาสตร์ทางด้านปรัชญา และทฤษฎี ซึ่งพิจารณาและบรรยายในแง่ของบทบาทหน้าที่ความเป็นมนุษย์ (Emmons; & Crumpler, 2000 cited in Wood; & Tarrier. 2010: 819–829) นอกจากนี้เอมมอนส์ ได้อธิบายถึง การสำนึกขอบคุณ (Gratitude) ในบทความเรื่อง Gratitude and Science of positive psychology ไว้ที่น่าสนใจว่า ในทุกๆ วัฒนธรรมและทุกๆ ช่วงเวลา ประสบการณ์และการแสดงออกซึ่งการสำนึกขอบคุณ เป็นกระบวนการพื้นฐานของความรู้สึกพึงพอใจ ทั้งในลักษณะ

ส่วนบุคคล และปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ตัวอย่างเช่น การสำนึกขอบคุณ (Gratitude) เป็นคุณลักษณะของมนุษย์ที่น่าทึ่งยิ่ง ทั้งในศาสนา ยิว คริสต์มุสลิม พุทธ และ ฮินดู หรือ Cicero (Pro Plancio) นักปรัชญาชาวกรีก เชื่อว่า การสำนึกขอบคุณ (Gratitude) ไม่ได้เป็นเพียงคุณธรรมที่ยิ่งใหญ่ที่สุดเท่านั้น แต่เป็นจุดกำเนิดของความดีงามทั้งปวง พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า การสำนึกขอบคุณ ตระหนักในบุญคุณ เป็นลักษณะของคนดี ในความเป็นจริงแล้วการสำนึกขอบคุณ (Gratitude) เป็นลักษณะทางบวก และเป็นลักษณะร่วมของมนุษย์ที่อยู่เหนือประวัติศาสตร์หรือวัฒนธรรม แสดงให้เห็นว่า ธรรมชาติและหน้าที่ของการสำนึกขอบคุณ (Gratitude) นั้นแสดงออกทั้งในระดับบุคคล และสังคมที่ช่วยให้เข้าใจทั้งในความเหมือนของวัฒนธรรม และความแตกต่างในอารมณ์ ประสบการณ์ การแสดงการสำนึกขอบคุณ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาคติวิทยาเพื่อระบุวิธีการในความเข้มแข็งของมนุษย์

ในบริบทของจิตวิทยา การศึกษาอย่างเป็นระบบในเรื่องของการสำนึกขอบคุณ (Gratitude) มีการเริ่มต้นศึกษาอย่างจริงจังในช่วงหลังปี ค.ศ. 2000 ในบริบทของการเป็นหนึ่งในคุณลักษณะของการศึกษาจิตวิทยาเชิงบวก (Wood, & Tarrier. 2010) จากการศึกษาวิจัยของ แกลลอป (Gallup. 1998 cited in Wood; Froh; & Geraghty. 2010; Froh; et al. 2009: 408–422) พบว่ามากกว่า 90 % ของวัยรุ่นและผู้ใหญ่ ชาวอเมริกัน แสดงให้เห็นว่า การแสดงออก หรือพูดถึงการสำนึกขอบคุณ ทำให้พวกเขารู้สึกมีความสุขอย่างมาก หรือค่อนข้างจะมีความสุข จึงทำให้การสำนึกขอบคุณ ได้รับความสนใจและมีการศึกษาวิจัยมากขึ้น ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าคุณลักษณะของการสำนึกขอบคุณ (Gratitude) สามารถทำนายสภาวะสุขภาวะ(well-being) ได้อย่างมีความเฉพาะเจาะจง ระบุสาเหตุได้ และน่าเชื่อถือ (A. M. Wood et al., 2010)

2.3 องค์ประกอบและบทบาทของการสำนึกขอบคุณ

ฟิตส์เจอราร์ด (Fitzgerald, 1998) ระบุองค์ประกอบของการสำนึกขอบคุณ (Gratitude) ไว้ 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความรู้สึกขอบคุณ ต่อบุคคลบางคน เหตุการณ์บางอย่าง หรือวัตถุสิ่งของบางสิ่ง
2. ความปรารถนาดีต่อบุคคล หรือ สิ่งของ
3. แนวโน้มที่จะแสดงออกหรือกระทำสิ่งต่างๆที่มาจากความรู้สึกขอบคุณ และมีความปรารถนาดี

ปรารถนาดี

ลาซารุส (Lazarus, 1994) เสนอว่า การสำนึกขอบคุณ (Gratitude) นั้นจัดอยู่ในกลุ่มของความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathic emotion)

แมคคอลลอจ์ และคณะ (McCullough; et al. 2001 cited in Wood; Froh; & Geraghty. 2010) เสนอว่า การสำนึกบุญคุณ (Gratitude) ทำหน้าที่ในเชิงคุณธรรม 3 บทบาท ดังนี้

1. ตัวชี้วัดความมีคุณธรรม (A moral barometer) สำหรับผู้รับ โดยเป็นอาการ หรือ สัญญาณสำหรับบุคคลในการให้คุณค่าของความสัมพันธ์แก่ผู้ให้และสิ่งที่ผู้ให้เสียสละ
2. ตัวเสริมแรงความมีคุณธรรม (A moral reinforce) โดยการเพิ่มความน่าจะเป็นที่ผู้ให้เคยให้จะแสดงความเสียสละ หรือให้อีกในอนาคต
3. ตัวกระตุ้นความมีคุณธรรม (A moral motive) โดยกระตุ้นให้ผู้รับ ตอบแทนผู้ให้ ตอบสนองทางสังคม การให้บุคคลอื่นๆ

อย่างไรก็ตาม แมคคอลลอจ์ และคนอื่นๆ (McCullough; et al. 2001 cited in Wood; Froh; & Geraghty. 2010) ได้ศึกษาเพื่อหาหลักฐานในการยืนยันบทบาทการทำหน้าที่ของการสำนึกบุญคุณ ในแต่ละบทบาทพบว่า มีหลักฐานที่สนับสนุนสมมติฐานที่ว่า การสำนึกบุญคุณ มีบทบาทในเชิง ตัวชี้วัดความมีคุณธรรม (A moral barometer) และตัวเสริมแรงความมีคุณธรรม (A moral reinforce) แต่ยังขาดงานวิจัยที่สนับสนุนว่า การสำนึกบุญคุณ (Gratitude) มีความตรงกับบทบาทของ ตัวกระตุ้นความมีคุณธรรม (A moral motive)

วูด (A. M. Wood et al., 2010) ได้นำเสนอว่าการสำนึกบุญคุณ ในแต่ละบุคคล มีความแตกต่างกันจาก 8 องค์ประกอบ คือ 1. ประสบการณ์ที่แตกต่างกันของแต่ละคน ในการสำนึกบุญคุณ 2. การรู้คุณในสิ่งที่ผู้อื่นกระทำให้ 3. จุดสนใจ (focus) ที่แตกต่างกันของแต่ละคน 4. ความรู้สึกตะลึงใจเมื่อได้พบกับสิ่งสวยงาม 5. การสนใจในมุมมองของขณะปัจจุบัน 6. ความตระหนักเข้าใจว่าชีวิตนี้สั้นนัก 7. พฤติกรรมในการแสดงออกซึ่งความรู้สึกขอบคุณ 8. การมองเปรียบเทียบในเชิงบวกกับสังคมรอบข้าง

แมคคอลลอจ์ (McCullough et al., 2002) กล่าวว่า การสำนึกบุญคุณ ถูกจัดไว้ในกรอบความคิดว่าเป็นลักษณะนิสัยทางอารมณ์ หรืออารมณ์ความรู้สึก และแสดงออกโดยการกระทำ ซึ่งแมคคอลลอจ์ได้ทำการศึกษาการสำนึกบุญคุณและได้แยกองค์ประกอบของการสำนึกบุญคุณไว้ 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. รู้สึกขอบคุณ (Thankful) หมายถึง การรับรู้และรู้สึกถึงคุณงามความดีของบุคคล หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความประทับใจ และทำให้มีจิตใจสำนึกบุญคุณต่อบุคคลหรือเหตุการณ์นั้น
2. ความปลื้มปิติ (Gratefulness) หมายถึง การที่บุคคลตื่นตัวสนใจต่อบุคคลหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต และกล้าแสดงออกต่อบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ตนเองรู้สึกสำนึกบุญคุณ

3. ความซาบซึ้งใจ (appreciativeness) หมายถึง พึงพอใจในสิ่งที่ตนได้รับและแสดงออกถึงการสำนึกขอบคุณต่อบุคคลหรือเหตุการณ์ โดยแสดงพฤติกรรมออกมาในทางที่ดี

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การสำนึกขอบคุณ (gratitude) หมายถึง การขอบคุณ ยินดี ต่อสิ่งต่างๆที่บุคคลสัมผัสถึงสิ่งที่ตนได้ให้และได้รับทั้งจากบุคคล สถานการณ์หรือเหตุการณ์ ต่างๆที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทางบวกหรือทางลบ เป็นความรู้สึกซาบซึ้งใจ ตระหนักถึงความเชื่อมโยงกับบุคคลหรือเหตุการณ์ ที่รู้สึกขอบคุณและมีความต้องการแสดงออกโดยตอบแทนในเชิงบวก งานวิจัยนี้ใช้แนวคิดองค์ประกอบของ แมคคอลลอจ (McCullough et al., 2002) เพราะว่า แมคคอลลอจ ให้ความสำคัญกับความรู้สึกและพฤติกรรม และผู้วิจัยเห็นว่าการสำนึกขอบคุณต้องให้ความสำคัญทั้งความรู้สึกและพฤติกรรม จะเป็นทางพฤติกรรมหรือความรู้สึกทางเดียวไม่ได้เพราะบุคคลต้องพัฒนาทั้งสองด้านพร้อมๆกัน

2.4 ระดับของการสำนึกขอบคุณ

คนที่มีแนวทางชีวิตไปในทางที่สังเกตเห็นมุมบวกในชีวิต จะได้ประสบการณ์ของ 8 องค์ประกอบของการสำนึกขอบคุณ คุณตามแนวทางของ วูด ข้างต้นได้บ่อยครั้ง โดยมีความเข้มข้นของความรู้สึกที่มาก และสามารถกระตุ้นความรู้สึกจากหลากหลายเหตุการณ์ (McCullough et al., 2002)

ได้มีผู้ศึกษาถึงลักษณะของคนที่มีลักษณะของการสำนึกขอบคุณ (trait gratitude) นั่นคือมีอุปนิสัยโดยดั้งเดิมมีความรู้สึกถึงบุญคุณได้โดยง่าย และลักษณะของคนในขณะมีความรู้สึกการสำนึกขอบคุณ (state gratitude) ที่เกิดขึ้นต่อสิ่งที่เกิดผลกับตัวเอง และได้พัฒนาแบบวัดการสำนึกขอบคุณ ที่แตกต่างกัน คือแบบทดสอบ GQ-6 เป็นแบบวัดที่ใช้วัดระดับของพื้นนิสัยที่มีการสำนึกขอบคุณ (trait gratitude) (Watkins, 2004) และแบบทดสอบ Gratitude Adjectives Checklist (GAC) ใช้วัดระดับในขณะมีการสำนึกขอบคุณ (state gratitude) ที่เกิดขึ้นต่อสิ่งที่เกิดผลกับตัวเอง (McCullough; et al. 2002)

2.5 ประโยชน์ของการสำนึกขอบคุณ

การสำนึกขอบคุณ ซึ่งเป็นความรู้สึกทางบวกนับเป็น คุณธรรมที่มีความสำคัญมากเพราะมีความเชื่อมโยงกับคุณค่าด้านคุณธรรมจริยธรรม เป็นความรู้สึกของความเอื้ออาทรสังคม เป็นอารมณ์ของความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่ง เป็นความรู้สึกที่ตรงข้ามกับความรู้สึกผิด ความละอาย ความโกรธ ความเกลียดชัง เป็นความรู้สึกที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของการสร้างความสุข ความตระหนักในความรู้สึกของผู้อื่น เป็นความไวในการรับรู้ ความเห็นที่คล้อยตามในเชิงบวกในระดับสูง (Lazarus; & Lazarus. 1994; McCullough; Emmons; & Tsang. 2002) และบุคคลผู้ที่มีการ

สำนึกขอบคุณ สูงจะมี ความรู้สึกที่ดีต่อโลกและชีวิต มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความศรัทธา ในการนับถือ ศาสนามีความเอื้ออาทรสังคม รับรู้เรื่องราวที่เข้ามาในชีวิตในทางบวกมากกว่า มีความสุข มีความ มีชีวิตชีวา มีความเห็นอกเห็นใจ มีการให้อภัย มีการให้ความช่วยเหลือ มีการสนับสนุนผู้อื่น มีการ มองโลกในแง่ดี มีความหวังในชีวิต และมีความพึงพอใจในชีวิตสูงซึ่งตรงข้ามกับผู้ที่ไม่มีการสำนึก ว่าคุณ ไม่มี ความมกตัญญู ซึ่งมีการรับรู้ในทางลบมากกว่า เช่น มีความวิตกกังวล สูง มีความหดหู่ ซึมเศร้ามาก มีความอิจฉาริษยามาก มีความ หลงในวัตถุนิยมมาก เป็นต้น (Koole et al. 2001; McCullough, Emmons, & Tsang. 2002)

2.6 ตัวชี้วัดการสำนึกขอบคุณ

แปลมาจาก The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6) สร้างและพัฒนา โดย Michael E. McCullough, Robert A. Emmons และ Jo-Ann Tsang ในปี 2003 ซึ่งเป็นแบบ วัดพื้นนิสัยการสำนึกขอบคุณ ของบุคคล (trait gratitude) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 6 ข้อ เพื่อ ประเมินการสำนึกขอบคุณ ในองค์ประกอบ ความเข้มข้นของการสำนึกขอบคุณ ความถี่บ่อยของการ สำนึกขอบคุณ ระยะเวลาหรือความยาวนานของการสำนึกขอบคุณ และจำนวนคนหรือสิ่งที่รู้สึกขอบคุณ มาตราวัดการสำนึกขอบคุณ นี้มีความน่าเชื่อถือในการใช้ประเมิน เนื่องจากมีความสอดคล้องภายในสูง (Coefficient alpha = 0.82) หลักฐานจากการใช้แบบวัดนี้ในการวิจัยในประชากรชาวจีนใน ยฮ่องกง อ้างจากงานวิจัยของ Chan (2010) พบว่ามาตรวัดนี้มีความเที่ยงและความตรงสูง โดยมีความตรง ลู่เข้า ความตรงเชิงจำแนกกับคุณลักษณะนิสัยที่เกี่ยวข้อง และมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะ (well-being)

ในการทำมาตรวัด ให้ผู้รับการทดลองพิจารณาตอบข้อคำถามจำนวน 6 ข้อ ว่าสอดคล้อง กับชีวิตของตนในปัจจุบันมากน้อยเพียงใด โดยให้คะแนนตามลำดับความรู้สึกจาก 1 ไม่ตรงกับตัว ผู้รับการทดลองอย่างยิ่งไปจนถึง 5 ตรงกับตัวผู้รับการทดลองอย่างยิ่ง ในการรวมแปลผลจะดูจาก การรวมคะแนน จากข้อคำถามทั้ง 6 ข้อ (มีการกลับคะแนน 2 ข้อ) ถ้าผู้รับการทดลองได้คะแนนสูง แสดงถึงการมีการสำนึกขอบคุณสูง

1. ด้านความตรง (Validity)

ผู้วิจัยได้ทำการวัดคุณภาพของความตรงของเครื่องมือ จากการตรวจสอบการแปล โดยผู้ทรงคุณวุฒิ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ รายนามดังปรากฏในภาคผนวก ก ได้ทำการตรวจสอบและ ให้ คำแนะนำในการปรับและแก้ไขให้เกิดความเหมาะสมของการใช้คำศัพท์และการแปลเพื่อให้ เครื่องมือมีความตรง ตามต้นฉบับมากที่สุด

2. ด้านความเที่ยง (Reliability)

ผู้วิจัยได้ทำการนำแบบทดสอบที่ผ่านการแปล และปรับปรุงภาษามาทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาค่ามาหาค่าความเที่ยง (Reliability) และค่า Corrected Item-Total Correlation (CITC) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ได้ผลดังนี้ แบบวัดมีข้อกระทงทั้งสิ้น 6 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น ค่าสถิติ Alpha ของ Cronbach

2.7 ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาสำนึกขอบคุณ

วัตกินส์ (Watkins, 2014) ได้วางหลักทฤษฎีของการสำนึกขอบคุณ ในลักษณะของการทำงาน (function) ของ gratitude ในขณะที่ผู้อื่นอาจจะศึกษาหลักทฤษฎี ในเชิงธรรมชาติของสำนึกขอบคุณ เช่น ทฤษฎีอารมณ์ของ gratitude moral emotion theory of (McCullough et al, 2001) หรือสาเหตุของการสำนึกขอบคุณ เช่นทฤษฎีการเรียนรู้สำนึกขอบคุณของสังคม และการเปลี่ยนแปลงของการสำนึกขอบคุณ เช่น ทฤษฎีสรางและขยายอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก “broaden-and-build theory” ของ เฟรดริคสัน หรือทฤษฎี ค้นหา ย้ำเตือน และผูกติด ของการสำนึกขอบคุณในเชิงสังคม

วัตกินส์ ได้อธิบายถึงทฤษฎีในหนังสือของเขา ในเชิงของหน้าที่การทำงาน (function) ของการสำนึกขอบคุณ ว่ามีส่วนในการขยาย well-being ของบุคคล เพราะในเชิงจิตวิทยาแล้วการสำนึกขอบคุณ ทำหน้าที่ขยายสิ่งดี ๆ ในชีวิต เปรียบได้ดังเครื่องขยายเสียง ทำหน้าที่ขยายสัญญาณเสียงที่เข้าสู่ไมโครโฟน ซึ่ง การสำนึกขอบคุณจะขยายความรู้สึกดี ๆ ที่เข้ามา หรือเหมือนแวนขยายที่ขยายตัวอักษรที่มันสองอยู่ การสำนึกขอบคุณ ก็จะขยายสิ่งดี ๆ ที่เรากำลังให้ความสนใจ ในกรณีของเครื่องขยายเสียงที่ทำหน้าที่ขยายความแรงของเสียง ในกรณีของการสำนึกขอบคุณ จะเป็นการขยายความแรงของสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล ซึ่งหน้าที่ของการสำนึกขอบคุณ ที่ทำให้ชีวิตของบุคคลมีชีวิตที่ดีได้ เพราะการสำนึกขอบคุณจะชี้ชัดได้ว่าสำหรับแต่ละบุคคลใคร และอะไร ถือเป็นสิ่งที่ดีของแต่ละบุคคลนั้น ดังนั้นเมื่อบุคคลได้ผ่านประสบการณ์ การสำนึกขอบคุณในทางจิตวิทยา จะจัดระเบียบในจิตใจให้ เรียนรู้ (cognitive) และพฤติกรรม (behavior) ในการบ่งชี้สิ่งของ และบุคคล ที่เป็นที่สำคัญของสุขภาวะของตน (well-being) เมื่อบุคคลได้รับรู้ถึงองค์ประกอบเหล่านั้นที่ทำให้ชีวิตมีความเป็นอยู่ที่ดี (living well) เขาก็จะมีแรงใจในการติดตามคน และของเหล่านั้น จึงทำให้มีสุขสภาวะเพิ่มมากขึ้น นอกจากนั้นการสำนึกขอบคุณ ไม่เพียงแต่ขยายความรู้สึกดีต่อของนอกกาย ที่ส่งผลถึงสุขภาวะ (well-being) ที่ดี มันยังขยายความดีในจิตใจของคน เมื่อบุคคลมีความรู้สึกปลื้มปิติกับสิ่งที่จะทำให้กระทำความดีต่อผู้อื่นด้วย เช่น มีความสัมพันธ์กับสังคมดีขึ้น ดังนั้น วัตกินส์จึงใช้ลักษณะของทฤษฎีการขยาย (amplification theory) เพื่อจำแนก

การค้นพบในงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสำนึกขอบคุณ และพยายามที่จะค้นหาสมมติฐานที่ทำให้สามารถแยกแยะการสำนึกขอบคุณได้

ในการพัฒนาการสำนึกขอบคุณมีนักจิตวิทยาให้ความสนใจและได้ศึกษาการสำนึกขอบคุณในวัยรุ่นไว้ คือ โฟร์ เซฟิคและ เอมมอนส์ (J. Froh, J. et al., 2008) ได้ศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา 11 ห้องเรียน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 คือ กลุ่มการสำนึกขอบคุณ ให้นักเรียนเขียน 5 สิ่งดี ๆ เป็นเวลา 2 สัปดาห์ กลุ่มที่ 2 คือ กลุ่มทะเลาะเบาะแว้ง ให้นักเรียนเขียน 5 สิ่งทะเลาะเบาะแว้ง ขุ่นข้องหมองใจ เป็นเวลา 2 สัปดาห์ กลุ่มที่ 3 คือ ควบคุม ไม่มีการทำกิจกรรม ผลปรากฏว่า กลุ่มการสำนึกขอบคุณมีความรู้สึกที่ไม่ดีลดน้อยลง มีปัญหาทางด้านสุขภาพกายลดน้อยลง และนักเรียนมีการสำนึกขอบคุณเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้นักเรียนยังมีความรู้สึกขอบคุณสำหรับการได้รับความช่วยเหลือจากสิ่งรอบข้าง ซึ่งการมีความรู้สึกขอบคุณจะช่วยเพิ่มการรับรู้ถึงสิ่งที่ตนเองได้รับจากสิ่งรอบข้างในชีวิตได้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้ นักเรียนที่มีการสำนึกขอบคุณจะช่วยให้นักเรียนมีความสำเร็จในเชิงวิชาการและสังคมเพิ่มขึ้นซึ่งจะช่วยให้นักเรียนไปโรงเรียนอย่างมีความสุข

การสำนึกขอบคุณเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้คนในสังคมเชื่อมโยงกัน และเป็นสิ่งที่ทำให้สังคมน่าอยู่อาศัยและพัฒนาต่อไปได้ การสำนึกขอบคุณเป็นความทรงจำทางจิตใจของมนุษย์ ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับสังคมของโรงเรียนได้ นักจิตวิทยาประจำโรงเรียนและผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถช่วยให้นักเรียนมองเห็นถึงสิ่งที่นักเรียนได้รับหรือทรัพยากรที่มีคนให้ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เหตุการณ์ที่สามารถพบเห็นได้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งสิ่งเหล่านั้นนักจิตวิทยา, คุณครู, ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถช่วยนักเรียนได้ เช่น การที่มีคนหรือองค์กรให้เงินสนับสนุนกิจกรรมนักเรียน, แม่บ้านที่ทำงานในโรงเรียน, กลุ่มอาสาสมัครในชุมชน เป็นต้น ซึ่งถ้าสามารถทำให้นักเรียนรับรู้ถึงสิ่งเหล่านี้ได้จะทำให้นักเรียนสามารถมาโรงเรียนโดยไม่ต้องถูกผู้ปกครองบังคับ และใช้ชีวิตในโรงเรียนอย่างมีความสุข และจะนำไปสู่การแสดงออกของการสำนึกขอบคุณ ดังนั้นการสอนให้นักเรียนเขียน 5 สิ่งที่ดี (counting blessings) และให้นักเรียนได้รับรู้ในสิ่งที่ตนเองได้รับจะเป็นการพัฒนาการสำนึกขอบคุณและนำไปสู่สัมพันธภาพที่เข้มแข็งในโรงเรียนและชุมชนได้ดียิ่งขึ้น

สัมพันธภาพเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับการเข้าสังคม ซึ่งจะช่วยให้คนอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข และถ้าหากสามารถประยุกต์การสำนึกขอบคุณให้เข้ากับนักเรียนได้ ก็จะสามารถเผชิญสิ่งแวดล้อมและสังคมได้ จะเห็นได้ว่าการสำนึกขอบคุณจำเป็นต้องอาศัย 3 องค์ประกอบที่แมคคอลลจ ได้กล่าวไว้ ได้แก่

1. รู้สึกขอบคุณ (Thankful) หมายถึง การรับรู้และรู้สึกถึงคุณงามความดีของบุคคล หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความประทับใจ และทำให้มีจิตใจสำนึกขอบคุณต่อบุคคลหรือ เหตุการณ์นั้น

2. ความปลื้มปิติ (Gratefulness) หมายถึง การที่บุคคลมีจิตใจซาบซึ้งต่อบุคคลหรือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต และกล้าแสดงออกต่อบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ตนเองรู้สึกสำนึกขอบคุณ

3. ความซาบซึ้งใจ (appreciativeness) หมายถึง พึงพอใจในสิ่งที่ตนได้รับและ แสดงออกถึงการสำนึกขอบคุณต่อบุคคลหรือเหตุการณ์ โดยแสดงพฤติกรรมออกมาในทางที่ดี

2.7.1 การรู้คุณสิ่งดีที่เกิดขึ้นกับชีวิต (Grateful Recounting)

ในการฝึกฝน (exercise) การรู้ซึ่งสิ่งดีที่เกิดขึ้นกับชีวิต “grateful recounting” คือการ ทำรายการสิ่งดี ๆ หรือสิ่งที่เกิดประโยชน์กับตัวเอง (gratitude lists) ที่ได้เกิดขึ้นแล้วเราเกิดการ สำนึกขอบคุณ อยากขอบคุณ ไม่ว่าจะเป็นบุคคลหรืออะไรก็ตามแต่ที่ได้มอบสิ่งดี ๆ เหล่านั้นมาให้ ใน งานวิจัยโดยทั่วไป เรียกว่า การนับสิ่งดีที่เกิดขึ้นในชีวิต “counting blessings” เป็นแนวการฝึกฝนที่ พัฒนาโดย เอมมอนส์และแมคคอลลอจ (Emmons & McCullough, 2003) ที่มีข้อความชัดเจน บอกกับผู้รับการฝึกด้วยวิธีนี้ ว่า

มีหลายสิ่งในชีวิตของเรา ทั้งเรื่องเล็กและเรื่องใหญ่ ที่เราอาจรู้สึกปลื้มปิติ ให้คุณคิด ย้อนไปตลอดหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา และเขียนลงในบรรทัดข้างล่าง ในเรื่องที่ได้เกิดขึ้นในชีวิต ที่ทำ ให้คุณรู้สึก ซาบซึ้งหรือขอบคุณที่มันได้เกิดขึ้น ไม่เกินห้าเรื่อง

There are many things in our lives, both large and small, that we might be grateful about. Think back over the past week and write down on the lines below up to five things in your life that you are grateful or thankful for.

แบบฝึกง่าย ๆ นี้ได้แสดงให้เห็นในงานวิจัยว่าได้เพิ่มการสำนึกขอบคุณของกลุ่มตัวอย่าง อย่างหลากหลาย ซึ่งมีประเด็นสำคัญต่อการพิจารณาดังนี้

1. การเตือนให้คนได้นึกถึงการสำนึกขอบคุณ ในเรื่องที่ เล็ก และ ใหญ่ เป็นเรื่องที่ สำคัญ คนที่มีจิตใจสำนึกในการสำนึกขอบคุณ จะสังเกตเห็น และพึงพอใจกับทั้ง เรื่องที่เกิดขึ้นได้ง่าย และเรื่องที่เป็นเรื่องใหญ่ของชีวิต (Doty; Sparrow; Boetcher; & Watkins. 2014) เรื่องเล็ก ๆ ใน ชีวิตสามารถเกิดขึ้นได้ง่าย และบ่อยกว่า เรื่องที่ใหญ่ เปรียบเทียบได้กับคนขี้หงุดหงิด ก็สามารถจะ หงุดหงิดใจได้กับทุกเรื่องแม้กระทั่งแดดออก ฝนตก เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่บอกว่า ความ เข้มข้นของการสำนึกขอบคุณ นั้นมีความสำคัญกว่าจำนวนประสบการณ์ของการสำนึกขอบคุณ (Diener, 1999) จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ควรเน้นย้ำให้สังเกตเรื่องเล็ก ๆ ที่ทำให้เกิดการสำนึกขอบคุณ

2. จำนวนที่ให้นับสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นไม่เกิน 5 เรื่อง เป็นประเด็นที่น่าสนใจ เพราะเป็นการบังคับว่า ไม่ได้ต้องการให้เขียนออกมาครบทั้ง 5 เรื่อง ซึ่งการกำหนดจำนวนขั้นต่ำไว้ว่า ต้องการเท่าใด อาจทำให้ผู้ถูกฝึก ผันเขียนในสิ่งที่อาจไม่ได้สำนึกขอบคุณ จริงๆ เพียงแต่อาจคิดให้ครบ ๆ ตามที่ถูกสั่งมา การฝึกพัฒนาการสำนึกขอบคุณ ไม่ได้เน้นที่จำนวนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น แต่เน้นที่คุณภาพของอารมณ์ที่เกิดขึ้น (Lyubomirsky, Sheldon, 2000) ซึ่งเชลิกแมนก็ใช้การบันทึกสิ่งดี จำนวน 3 เรื่องทุกวัน “3-blessings” (Martin Seligman & al, 2005) การหาจำนวนเรื่องที่เหมาะสมแก่การบันทึก จึงเป็นสิ่งที่ผู้ดำเนินการกลุ่ม ต้องสังเกตสมาชิกกลุ่ม ในการย้อนระลึกเอาเรื่องที่เหมาะสม ทั้งเล็กและใหญ่ แต่มีคุณภาพแก่การสำนึกขอบคุณ

3. ช่วงเวลาใดของวันที่เหมาะสมแก่การบันทึก เป็นประเด็นที่มีการพิจารณากันในงานวิจัยด้วย ในความเห็นของผู้วิจัย เนื่องจากประโยชน์ประการหนึ่ง ของการพัฒนาการสำนึกขอบคุณ เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพะ ที่ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพคือการช่วยทำให้อ่อนหลับสบาย (A. M. e. a. Wood, 2008) จึงเห็นควรใช้เวลาในตอนก่อนนอน เพื่อผ่อนคลายและนึกย้อนไปถึงเรื่องดี ๆ ที่ได้เกิดขึ้นก่อนจะหลับไปอย่างมีความสุข น่าจะได้ผลกว่าการรีบ ๆ เขียนก่อนจะถึงเวลาส่งให้กับผู้ดำเนินการกลุ่ม

4. ความห่างของเวลาที่บันทึกแต่ละครั้ง ไม่ว่าจะเป็น บันทึก 3 สิ่งทุกวัน (Martin Seligman & al, 2005) บันทึก 3 สิ่งทุกสองวัน บันทึก 5 สิ่งทุกสัปดาห์ (Emmons & McCullough, 2003) จากการศึกษางานวิจัยเหล่านี้ พบว่าการบันทึกทุกวัน หรือทุก 2 วัน เป็นการฝึกฝนที่ดีในระยะเริ่มแรก เนื่องจากเป็นการฝึกให้คนเราหัดที่จะสังเกตสิ่งเล็กน้อยที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวว่าเป็นสิ่งดี เป็นส่วนหนึ่งของการช่วยลดอารมณ์ซึมเศร้า หดหู่ และมองเห็นแง่ดีของชีวิต ในขณะที่การบันทึกทุกสัปดาห์ จะเป็นการกรองเอาแต่เรื่องที่หยิ่งลึกลงไปอารมณ์ ความเข้มข้นของความรู้สึกจะมีมากกว่า (Watkins. 2014)

2.7.2 การสะท้อนการสำนึกขอบคุณ (Grateful Reflection)

การสะท้อนการสำนึกขอบคุณ เท่าที่มีการวิจัยกันมา มักจะเป็นการเขียนบรรยายแสดงความรู้สึกออกมา (grateful journal) หรือการเขียนจดหมายขอบคุณ (grateful letter) แต่มีบางงานวิจัย (Lyubomirsky; et al. 2005; Watkins; et al. 2014) ที่ได้พยายามหาวิธีทำให้เกิดการสำนึกขอบคุณ แบบทันที (state gratitude) ด้วยการใช้การระลึก นึกถึง เหตุการณ์หรือสิ่งที่ทำให้เกิดการสำนึกขอบคุณ ซึ่งเรื่องนี้นักวิจัยที่รองรับวิธีการทดสอบที่แม่นยำยังไม่ปรากฏชัดเจนนัก เพราะอารมณ์ที่ subject ต้องหันมากรอกแบบคำถามในขณะที่กำลังรู้สึกอาจจะถูกขัดจังหวะไป แต่ในการทำการพัฒนาแบบกลุ่ม ผู้ดำเนินการกลุ่มสามารถที่จะสังเกตอารมณ์ของสมาชิกกลุ่มได้ จึงเหมาะ

แก่การพิจารณาใช้หลักของการ ให้ระลึก นึกถึง เหตุการณ์หรือสิ่งที่ทำให้เกิดการสำนึกขอบคุณ เป็นแบบฝึกหัดในการพัฒนาได้

2.7.3 การแสดงออกซึ่งความขอบคุณ (Grateful Expression)

การแสดงออกซึ่งการสำนึกขอบคุณ เป็นกระบวนการที่สำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม การที่เกิดการสำนึกขอบคุณ โดยที่ไม่ได้แสดงออก ไม่ว่าจะด้วยการกล่าวคำว่า “ขอบคุณ” อย่างจริงใจ คงไม่สามารถทำให้บุคคลเกิดการสำนึกขอบคุณได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นวิธีการแสดงออกซึ่งความขอบคุณจึงเป็นสิ่งที่สำคัญด้วย ในสังคมไทยมีประเพณีและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับความกตัญญูกตเวทิตาอยู่มาก แต่ถ้ามการแสดงออกเหล่านั้นไม่ได้เกิดจากอารมณ์ความรู้สึกจริงภายในใจ เป็นเพียงแต่การแสดงออกตามกรอบบรรทัดฐานของสังคมที่ต้องการให้มีการสำนึกขอบคุณ ตามที่ถูกสอนกันมา (gratitude that is only experienced cognitively) วัตคินส์ (Watkins, 2014) ใช้คำว่า gnostic gratitude หรือการสำนึกขอบคุณ ตามภูมิปัญญา ลักษณะเช่นนี้จะไม่ส่งผลดีต่อการสำนึกขอบคุณ

การกล่าวคำว่า “ขอบคุณ” อย่างจริงใจเมื่อมีคนทำสิ่งดี ๆ ให้ เป็นเพียงวิธีการเริ่มแรกในการฝึกให้รู้จักการแสดงออกซึ่งความขอบคุณ เป็นการกระตุ้นตัวเองให้สังเกตสิ่งดี ๆ ที่เป็นเรื่องเล็ก ที่เกิดขึ้นกับชีวิต

การเขียนจดหมาย แสดงความขอบคุณ อธิบายถึงความรู้สึกที่มี ผลที่เป็นประโยชน์จากการกระทำ การช่วยเหลือของผู้นั้น แล้วส่งไปให้ เป็นอีกระดับขึ้นหนึ่งที่ต้องใช้ความคิด ในการไตร่ตรอง กลั่นคำพูดของอารมณ์ออกมา ด้วยเทคโนโลยีสมัยใหม่ของการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ อาจทำให้ความสวยงาม ความตื่นตันใจ ของการแสดงออกซึ่งการสำนึกขอบคุณ ลดลงไป ซึ่งยังต้องมีการศึกษาวิจัยในเรื่องนี้ต่อไป (Watkins, 2014) ผู้วิจัยมีความเห็นต่อการใช้วิธีเขียนจดหมายขอบคุณ ว่ายังควรต้องใช้ลายมือในการเขียนจดหมายแสดงความขอบคุณ

แต่วิธีที่การที่ยอมรับกันว่าส่งผลอย่างมากต่ออารมณ์เชิงบวกของผู้ได้รับประโยชน์ ได้รับความช่วยเหลือ จากผู้อื่น คือ วิธีการไปกล่าวคำขอบคุณด้วยตนเอง “gratitude visit” (Martin Seligman & al, 2005) โดยเซลิเกแมน ให้ “เขียนจดหมายแสดงความขอบคุณ และนำไปให้กับผู้ที่เราต้องการแสดงความขอบคุณ โดยที่ไม่มีโอกาสได้ขอบคุณอย่างเป็นทางการเป็นกิจจะลักษณะ โดยไม่บอกล่วงหน้าให้ผู้รับทราบว่าจะไปทำอะไร เมื่อไปถึงให้เปิดจดหมายนั้นอ่านให้ผู้รับฟัง” ขั้นตอนนี้ ได้ถูกนำไปใช้อย่างหลากหลายกลุ่ม (J. e. a. Froh, 2009)

2.7.4 การคำนึงถึงการผ่านเรื่องร้าย (Grateful Reappraisal)

เรื่องร้าย ๆ ของชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แต่เราสามารถผ่านเรื่องเหล่านั้นมาถึงวันนี้ได้อย่างไร เราควรสำนึกขอบคุณใคร หรืออะไรบางอย่างที่เราไม่ได้แ่ไปกว่านี้ ในเรื่องร้ายจะมีมุมดีของมันอยู่ วัดคินส์ ได้ให้ขั้นตอนที่ชัดเจน ในการฝึกฝนเรื่องนี้ว่า (Watkin, 2004)

ในช่วงเวลา 20 นาที เราอยากให้คุณเขียนเกี่ยวกับความทรงจำของคุณในเรื่องที่ไม่ค่อยดีนัก ให้คิดถึงประสบการณ์นี้ให้ดี ในครั้งแรก สิ่งที่คุณเขียนลงมาอาจจะไม่มีผลเชิงบวกต่อชีวิตคุณเลย อย่างไรก็ตาม ถึงแม้สิ่งเลวร้ายได้เกิดขึ้น มันจะมีผลในเชิงบวกตามมา เป็นสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณ ให้มุ่งความสนใจไปที่

- มุมในเชิงบวก หรือผลในเชิงบวกที่ตามมาของประสบการณ์ที่แย่นี้
- คุณรู้สึกขอบคุณอะไร หรือใคร ที่ทำให้คุณผ่านมันมาได้
- เหตุการณ์นั้นทำให้คุณได้ประโยชน์ หรือเรียนรู้อะไร
- คุณมีความเข้มแข็งในด้านใดเพิ่มมากขึ้น หลังจากเหตุการณ์นั้น
- คุณสามารถที่จะพบเจอเหตุการณ์ทำนองนี้ได้อีก เพราะอะไร
- คุณได้ซาบซึ้งกับความสำเร็จของคน หรือสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตคุณอย่างไรบ้าง

ระหว่างที่เขียน ไม่ต้องกังวลในเรื่องการเรียงประโยค หรือเนื้อความให้ปล่อยความคิดให้อยู่กับมุมมองทางบวกที่คุณมีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

แนวทางนี้เป็นตัวอย่างของ การทำให้คนนึกถึงมุมมองทางด้านบวกของสิ่งร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นตัวกลับ (resilience) ซึ่งเป็นหนึ่งในความเข้มแข็งของคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง (character strength) ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

3.1 ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescence) เป็นช่วงวัยของการเปลี่ยนแปลงหรือเติบโตไปสู่ผู้ใหญ่ มีนักการศึกษาหลายท่านได้ศึกษาและให้ความหมายไว้ดังนี้

คำว่าวัยรุ่น (Adolescence) มาจากคำในภาษาละตินว่า “Adolescere” หมายถึง การเติบโตขึ้น เข้าสู่ภาวะผู้ใหญ่ (To grow to maturity) เมื่อพิจารณาจากความหมายนี้ วัยรุ่นจึงเป็นเสมือนสะพานทางเชื่อมระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของบุคคลที่จะเจริญเติบโตและมีการเปลี่ยนแปลงในทุกด้านทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา (ปรางค์สุทิพย์ ทรงวุฒิสีล, 2553)

ณรงค์เดช สกุลดำรงเกียรติ (2558) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยของการเปลี่ยนแปลงหรือเติบโตเพื่อก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงและมีการพัฒนาตนเองมากที่สุดทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา

3.2 การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากเห็นและกำลังจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำจิตวิทยาเชิงบวกไปศึกษากับกลุ่มวัยรุ่นที่เพื่อส่งเสริมให้เกิดการสำนึกคุณค่าและมีความเจริญงอกงามทางจิตใจเพิ่มมากขึ้น พัฒนาการของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงวัยซึ่งได้มีการแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นที่แตกต่างกันตามแนวคิดและทัศนะของนักวิชาการดังนี้

สไตน์เบิร์ก (Steinberg, 2003) ได้แบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นไว้ดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อายุ 11-14 ปี
2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) อายุ 15-18 ปี
3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อายุ 18-21 ปี

Steinberg (2003) ได้แบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นไว้ 3 ระยะดังนี้

1. ระยะที่ 1 ช่วงอายุ 12-15 ปี เป็นช่วงวัยรุ่นตอนต้น ที่เพิ่งเริ่มเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยรุ่นจึงทำให้มีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเด็ก ร่างกายจะมีการเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์ทั้งเพศหญิงและเพศชาย

2. ระยะที่ 2 ช่วงอายุ 16-17 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลาง เป็นช่วงที่เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวกึ่งระหว่างความเป็นเด็ก-ผู้ใหญ่ มีการพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจ ลักษณะแบบค่อยเป็นค่อยไปจัดเป็นช่วงอายุของวัยรุ่นที่แท้จริง

3. ระยะที่ 3 ช่วงอายุ 18-25 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย ในระยะนี้มีการพัฒนาการของวัยรุ่นที่เริ่มเข้าสู่สภาวะสมบูรณ์และเริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

สุชา จันทร์โสม (2544) กล่าวว่า วัยรุ่นมีลำดับขั้นในการพัฒนาซึ่งแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อายุ 13-15 ปี เป็นวัยที่ร่างกายเริ่มมีการเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์ ทั้งในเด็กหญิงและเด็กชายสำหรับเด็กหญิงนั้นแสดงให้เห็นถึงความเจริญเติบโตของร่างกายเต็มที่ก็คือ การมีประจำเดือนครั้งแรก และสัดส่วนต่าง ๆ เริ่ม

เปลี่ยนแปลงไป ส่วนเด็กชายนั้นไม่มีลักษณะบ่งชี้เช่นเด็กหญิง แต่สามารถสังเกตได้จากการหลังน้ำอสุจิในครั้งแรก การมีขนตามอวัยวะเพศน้ำเสียงที่พูดเปลี่ยนแปลงไป

2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) อายุ 15-18 ปี เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และความรู้สึกนึกคิดการเจริญเติบโตในวัยนี้มักมีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป ในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ในด้านจิตใจเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จึงทำให้แต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อายุ 18-21 ปี ในวัยนี้พัฒนาการของวัยรุ่นเริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์ และมีพัฒนาการทางด้านจิตใจมากกว่าด้านร่างกาย เป็นวัยที่พัฒนาการเข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์และเริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การแบ่งช่วงของวัยรุ่น แบ่งได้ 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงในทุกด้านทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ความรู้สึกนึกคิด และสติปัญญา ซึ่งจะเปลี่ยนไปตามธรรมชาติของช่วงวัย ในงานวิจัยนี้ใช้การแบ่งอายุของวัยรุ่นตาม สุชา จันทร์อม (2544) ผู้วิจัยได้เลือกวัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) อายุ 15-18 ปี มาเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน เนื่องจากช่วงนี้เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และความรู้สึกนึกคิดการเจริญเติบโตในวัยนี้มักมีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป ในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ในด้านจิตใจเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จึงทำให้แต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

3.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการส่งเสริมการสำนึกคุณค่าของวัยรุ่น

การสำนึกคุณค่าเปรียบเสมือนการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นมีการพัฒนามาตั้งแต่เด็กในขวบปีแรกแต่จะขยายขอบเขตมากขึ้นในช่วงวัยรุ่น มาร์ติน ฮอฟแมน (Martin Hoffman, 1984 อ้างในอุสา สุทธิสาคร, 2544:26) พบว่าในขวบปีแรกเมื่อเด็กๆ ได้ยินเด็กอื่นร้องไห้ ก็จะช่วยร้องไห้ตาม เพราะตอนนั้นเด็กยังไม่สามารถแยกแยะระหว่างเรื่องของตัวเองกับสิ่งรอบตัวได้ ก็เลยร้องไห้ตาม เสมือนว่าความทุกข์และความเจ็บปวดของเด็กอื่นเป็นของตัวเองด้วย แต่เมื่อโตขึ้นจะเริ่มแยกแยะความเสียใจของตนเองกับเด็กอื่นได้ และตามสัญชาตญาณเด็กจะพยายามปลอบใจเด็กคนอื่น และเมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น อายุราว 10-12 ปี เด็กจะเริ่มแผ่แผ่ความสนใจจากผู้คนใกล้ชิดไปสู่กลุ่มคนที่ไม่รู้จักมากขึ้น สามารถพัฒนาการเอาใจเขามาใส่ใจเราหรือการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น สามารถเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถเห็นอกเห็นใจต่อคนที่อยู่ในสถานการณ์ลำบาก ความรู้สึกจะไม่จำกัดเฉพาะต่อสถานการณ์ที่อยู่ตรงหน้าเท่านั้น แต่สามารถจะคิดถึงปัญหาหรือสถานการณ์ถึงสถานการณ์ที่ยากลำบากของคนอื่นที่ไม่ได้มาปรากฏเฉพาะหน้าเขาก็ได้ เช่น คิดถึงคนยากจน คนพิการ คนที่ถูก

สังคมทอดทิ้ง เป็นต้น ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเหล่านี้จะทำให้เกิดพฤติกรรมการช่วยเหลือและพัฒนากลายเป็นความรักในเพื่อนมนุษย์ซึ่งเป็นทักษะและอุดมคติในวัยรุ่น (อุสา สุทธิสาคร.2559 : 94) นอกจากนี้ความเข้าใจและการปฏิบัติในเรื่องความดี-ชั่ว เป็นเครื่องหมายหนึ่งที่ชี้ความเป็นมนุษย์ที่แตกต่างจากสัตว์โลกชนิดอื่นๆ นอกจากนั้นในระยวัยรุ่นยังเป็นระยะที่เด็กกำลังสร้างรูปแบบของค่านิยมเรื่องศีลธรรมจรรยาเฉพาะตนและของสังคม อีกทั้งพัฒนาการทางสติปัญญาและการรู้จักหาเหตุผลเชิงศีลธรรมจรรยาทำให้เด็กคิดนึกถึงสิ่งที่เป็นอุดมคติ หากเด็กได้รับรู้และเรียนรู้สิ่งเหล่านี้ทั้งทางตรงหรือและทางอ้อมในแง่มุมต่างๆ เช่น การมีชีวิตอุดมคติสังคมที่เป็นอุดมคติ หลักวิชาในแต่ละสาขาที่เป็นอุดมคติ ก็จะทำให้เขามีอุดมคติในทิศทางที่ตน สังคมและหลักวิชานั้นๆ พึงประสงค์ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ัญญาลิทธิ์ ศันสนะวีรกุล (2540) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการวิเคราะห์ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม หลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ผลการศึกษาพบว่า หลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนสมาชิกได้รับประสบการณ์เป็น 2 มิติ คือ มิติภายในบุคคลและมิติระหว่างบุคคล

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การพัฒนาโดยการส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดการสำนึกถึงคุณค่าเป็นสิ่งที่พึงประสงค์ต่อการดำเนินชีวิตทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เพราะจะทำให้วัยรุ่นเกิดศีลธรรมหรือคุณธรรมจริยธรรมที่ฝังามภายในจิตใจ การส่งเสริมการสำนึกถึงคุณค่าให้กับวัยรุ่นตอนปลายจึงเป็นช่วงวัยที่เหมาะสม เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่กำลังคิดวิเคราะห์หาเหตุผลถึงความถูกต้องและยึดเป็นอุดมคติที่ตนเองพึงปฏิบัติในการดำรงชีตต่อไป และกลุ่มพัฒนาสามารถพัฒนา กลุ่มวัยรุ่นให้เจริญงอกงามได้

4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มพัฒนาตน

4.1 ความหมายของกลุ่มพัฒนาตน

กลุ่มพัฒนาตน (Personal Growth Group) หมายถึง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นให้ความสำคัญต่อ "คน" ในการพัฒนาตนเอง เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในตน ขยายศักยภาพของตนเอง และสามารถใช้ศักยภาพนั้นได้อย่างก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับตนเอง เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีความงอกงามทางด้านจิตใจ และเป็นหนทางให้บุคคลบรรลุสัจการแห่งตน ทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่า เข้าใจและยอมรับตนเองอย่างแท้จริง รวมทั้งยังทำให้บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง (Trotzer, 2006)

4.2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน

กลุ่มพัฒนาตนตามรูปแบบของทรอตเซอร์ (Trotzer, 2006) ที่ได้พูดถึงความงอกงามของชีวิตของบุคคล อันมีผลมาจากความสัมพันธ์ที่สอดคล้องของความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

(basic human need) โดยอาศัยทฤษฎีการจูงใจของมาสโลว์ และสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลจากแนวคิดหน้าต่างใจฮารี มาอธิบายและใช้เป็นพื้นฐานในกลุ่มพัฒนาตนตามแนวของเขา โดยมุ่งหวังให้บุคคลเกิดการพัฒนาดตนเอง และมีความเจริญงอกงามทางจิตใจเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

อับราฮัม มาสโลว์ (Maslow, 1970) ได้พัฒนาแนวคิดทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์โดยเชื่อว่า มนุษย์มีความต้องการที่จะแสวงหาสิ่งที่มีความหมายต่อตนพฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากแรงจูงใจเพื่อตอบสนองความต้องการภายในของตนเอง ความต้องการของมนุษย์นั้นจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล และจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา นอกจากนี้มาสโลว์ยังเชื่อว่าความต้องการส่วนใหญ่ในระดับต่ำกว่าจำเป็นต้องได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พึงพอใจก่อน ความต้องการในระดับที่สูงขึ้นจึงจะเกิดขึ้นได้ ซึ่ง มาสโลว์ได้เสนอลำดับขั้นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (Hierarchy of Human Needs) มีด้วยกัน 5 ขั้นไว้ดังนี้

1. ความต้องการทางร่างกาย (The physiological needs)

ความต้องการทางด้านร่างกายนี้ เป็นความต้องการในขั้นพื้นฐานโดยมากเป็นความต้องการทางธรรมชาติ เพื่อรักษาสภาพร่างกายให้ทำงานเป็นปกติ เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย ความต้องการทางด้านเพศและการพักผ่อน เป็นต้น ความต้องการทางร่างกายนี้เป็นความต้องการที่มีพลังเหนือความต้องการในขั้นอื่น ๆ และเกิดขึ้นก่อนความต้องการในขั้นอื่น กรณีที่การตอบสนองความต้องการของบุคคลในขั้นนี้ขาดหายไปจะมีผลต่อกระบวนการเรียนรู้และการพัฒนาดตนเองของบุคคล

การไม่ตอบสนองความต้องการทางร่างกายจะทำให้การเรียนรู้ถูกรบกวนเพราะความรู้สึกและสัมผัสต่อสิ่งต่าง ๆ ลดน้อยลงไป และยังทำให้เกิดการบิดเบือนในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ แต่เมื่อความต้องการทางร่างกายนี้ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอแล้ว ความต้องการในขั้นนี้ก็หมดไป และสิ่งกระตุ้นที่จะทำให้เกิดความต้องการนี้ก็จะเป็นผลอีกต่อไป ความต้องการนี้จึงเกิดขึ้นเพียงช่วงระยะเวลาที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองเท่านั้น ตัวอย่างเช่น การรู้สึกหิวต้องการอาหารความสนใจก็จะอยู่ที่อาหารเท่านั้น จะฝัน คิดถึง สนใจ อยากได้และต้องการเพียงแต่อาหารเท่านั้น จะไม่สนใจอย่างอื่น จนกว่าจะได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอแล้วอาหารก็จะไม่ใช่ตัวจูงใจอีกต่อไป เป็นต้น

2. ความต้องการความปลอดภัย (The safety needs)

ความต้องการความปลอดภัยนี้เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เป็นความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ความคงที่ การป้องกันหรือได้รับการปกป้องหรือเป็นอิสระจากความกลัว ความกังวลใจ ความคับข้องใจ ปลอดภัยจากอันตราย ความ

ไม่แน่นอนต่าง ๆ เช่น สัตว์ร้ายรบกวน อุบัติเหตุ อาชญากรรม รวมถึงความต้องการที่จะอยู่ภายใต้โครงสร้าง คำสั่ง กฎหมายที่ชัดเจน ไม่อยากเผชิญกับสิ่งที่ไม่คาดหวังมาก่อน สิ่งที่ไม่สามารถจัดการได้ ความไม่เป็นระเบียบ หรืออันตรายจากสิ่งที่ยังไม่ได้เกิดขึ้น

ความต้องการความปลอดภัยนี้ ถ้าไม่ได้รับการตอบสนองจะรบกวนจิตใจทำให้สูญเสียความมั่นใจ และทำให้ความต้องการในขั้นสูงขึ้นลดลง ดังนั้นเมื่อบุคคลรู้สึกถึงความมั่นคงปลอดภัยแล้วบุคคลนั้นก็จะไม่มีความต้องการในขั้นนี้อีกต่อไป และการที่จะเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยนี้ได้ก็เมื่อได้รับความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลคลายความวิตกกังวลและสร้างความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น

3. ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ (The belongingness and love needs)

เป็นความต้องการความรักและการยอมรับจากผู้อื่นรวมทั้งต้องการที่จะรักผู้อื่น รู้สึกเป็นเจ้าของ ต้องการความพึงพอใจทั้งในตนเองและจากผู้อื่น ต้องการที่จะมีส่วนร่วมกับผู้อื่น ต้องการความช่วยเหลือหรือเป็นผู้ได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ซึ่งความต้องการเหล่านี้จะนำไปสู่การติดต่อคบหาสมาคมกับผู้อื่น สร้างความสัมพันธ์ต่อกันจนบุคคลนั้นเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น และการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นนั้นจะสะท้อนกลับถึงการยอมรับตนเองด้วย เมื่อบุคคลยอมรับตนเองก็จะส่งผลต่อการยอมรับผู้อื่นได้ สิ่งหนึ่งที่จำเป็นและมีความสำคัญมากสำหรับความต้องการนี้คือ ความรักจะต้องไม่เกิดขึ้นโดยฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเท่านั้น ในความรักนั้นบุคคลก็จะเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ ถ้าหากบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการในขณะที่เขามีความต้องการนี้เกิดขึ้น เขาจะรู้สึกอ้างว้างว่าเหว โดดเดี่ยวและโยยหาความรักความสัมพันธ์ จะปฏิเสธตนเอง ไว้เพื่อนบางครั้งอาจแยกตัวออกจากสังคมไปอยู่ตามลำพัง

4. ความต้องการความมีคุณค่า (The esteem needs)

เป็นความต้องการที่จะมีความเคารพในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง จากการประสบความสำเร็จ ความมีอำนาจ ความมีประสิทธิภาพความแข็งแกร่งของตนเองและต้องการที่จะได้รับการยอมรับนับถือและเห็นคุณค่าจากผู้อื่นในด้านชื่อเสียง เกียรติยศ ฐานะทางสังคม การเป็นผู้มีความสำคัญเป็นที่สนใจของผู้อื่นโดยเขาจะได้รับความเคารพ ยกย่อง นับถือ อันเป็นสิ่งที่ตอบสนองต่อความต้องการในขั้นนี้ ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ มีประสิทธิภาพ เข้มแข็ง พึงพอใจในตนเอง เป็นอิสระและมีคุณค่า เป็นประโยชน์ต่อโลกมนุษย์ แต่อย่างไรก็ตามผลในด้านบวกเหล่านี้หากเป็นภาวะที่เกิดขึ้นจากความต้องการที่จะให้ผู้อื่นตอบสนองกลับเข้ามาสู่ตนเองแล้ว จะเป็นเพียงภาวะที่เกิดขึ้นชั่วคราวชั่วครา

เป็นภาวะการณ์เห็นคุณค่าในตนเองที่มาจากตัวตนสมมติ (idealized pseudo-self) เท่านั้น จริง ๆ แล้วภาวะการณ์เห็นคุณค่าในตนเองที่สมบูรณ์แท้ ควรมาจากการเห็นคุณค่าในตนเองอันเนื่องมาจากความสามารถและประสิทธิภาพที่แท้จริงของตนเองมากกว่า หรือเรียกว่ามาจากตัวตนที่แท้จริง (real self) ในทางตรงกันข้ามหากความต้องการนี้ไม่ได้รับการตอบสนองจะทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าตนเองด้อยค่า อ่อนแอไร้ประสิทธิภาพและยังความรู้สึกไร้ที่พึ่งพาด้วยแล้วยอมนำไปสู่ภาวะการณ์เป็นโรคจิตโรคประสาทได้ อย่างไรก็ตามความต้องการในขั้นนี้จะเกิดขึ้นได้นั้น ก็ได้จากการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันระหว่างบุคคลและภายในตัวบุคคลเองเป็นพื้นฐาน

5. ความต้องการบรรลุสัจการแห่งตน (The need for self-actualization)

เป็นความต้องการสู่ความจริงแท้แห่งตน เป็นความต้องการขั้นสูงสุดที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้ดีที่สุดเท่าที่สามารถจะทำได้ เป็นความปรารถนาของมนุษย์ทุกคนที่จะเติมเต็มในตัวบุคคลตามศักยภาพทั้งหมดที่เขา มีอยู่ เป็นในสิ่งที่เขาเป็นได้โดยเหมาะสมกับตัวเขาตามธรรมชาติ เพื่อความเป็นมนุษย์ที่แท้จริง เป็นสภาวะที่บุคคลแต่ละคนได้ใช้ความสามารถทั้งหมดของเขาในการแก้ไขปัญหา และพัฒนาศักยภาพอย่างเต็มที่เพื่อความเจริญงอกงามและการพัฒนาที่ยั่งยืน ใฝ่หาและพัฒนากิจการกระทำที่เหมาะสมกับตนยิ่งขึ้น ถ้าบุคคลสามารถพัฒนาไปสู่จุดมุ่งหมายของตนตามศักยภาพที่มีอยู่อย่างแท้จริงแล้ว ผลที่ได้ก็คือ การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสุขสงบ อย่างไรก็ตามเมื่อใดที่บุคคลบรรลุถึงความต้องการนี้จะไม่มีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีความเจริญงอกงามถึงขั้นบรรลุภาวะสัจการแห่งตน เพราะยังมีความเจริญงอกงามขึ้นเท่าใดก็ยิ่งเพิ่มพูนประสบการณ์ที่ซาบซึ้งขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเป็นเช่นนี้บุคคลจะมีชีวิตอยู่อย่างบรรลุภาวะสัจการแห่งตน ซึ่งเป็นศักยภาพอันสูงสุดของมนุษย์

การบรรลุภาวะสัจการแห่งตน (self-actualization) และความต้องการบรรลุภาวะสัจการแห่งตน (need for self-actualization) มีความแตกต่างกันอยู่ประการหนึ่งนั่นคือ การบรรลุภาวะสัจการแห่งตนเป็นภาวะของชีวิต ส่วนความต้องการบรรลุภาวะสัจการแห่งตนเป็นแรงกระตุ้นให้กระทำการต่างๆ ส่วนการมองสัจการแห่งตนในทัศนะที่เป็นจริงหมายถึงภาวะที่บุคคลใช้กำลังทั้งหมดของตนเพื่อเคลื่อนไปสู่การบรรลุความสามารถสูงสุดของตน คำจำกัดความนี้ช่วยสนับสนุนความสำคัญของกลุ่ม เนื่องจากเป้าหมายอย่างหนึ่งของกระบวนการกลุ่มก็คือ การช่วยบุคคลแต่ละคนให้ใช้ความสามารถทั้งหมดของเขาในการแก้ปัญหา

ความต้องการบรรลุภาวะสัจการแห่งตนจึงเป็นแรงจูงใจให้สมาชิกในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ตามศักยภาพของแต่ละบุคคลเพื่อเป็นหนทางนำไปสู่การพัฒนาชีวิตของแต่ละคน “กลุ่มพัฒนาตน” (Personal Growth Groups) เป็นรูปแบบของกลุ่ม

ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อการช่วยเหลือให้สมาชิกได้ขยายการรับรู้ของตนเอง เพื่อเป็นการเพิ่มศักยภาพของตนในการเป็นบุคคลผู้มีประสิทธิภาพ อันจะทำให้สมาชิกเกิดการพัฒนาดตนเองเพื่อไปสู่ “ภาวะแห่งความเป็นมนุษย์ที่แท้” (actualizing person) อันเป็นบุคคลที่ปราศจากปัญหา พร้อมกันนี้สมาชิกแต่ละคนยังได้เรียนรู้ถึงทักษะในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกในอนาคตด้วย

สำหรับแนวความคิดเรื่องภาวะสัจการแห่งตน มาสโลว์ได้กล่าวไว้ว่าภาวะสัจการแห่งตนเป็นภาวะที่บุคคลมีวุฒิภาวะทางจิตใจมากที่สุด ความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน และเป็นช่วงที่สภาพจิตใจของบุคคลมีความสมบูรณ์เต็มที่สุด ลักษณะที่สำคัญของบุคคลที่บรรลุสัจการแห่งตนประกอบด้วยลักษณะต่างๆ 15 ประการ (Maslow, 1968; Maslow 1970) คือ

1. รับรู้ความเป็นจริงและอยู่กับความเป็นจริงนั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่บรรลุสัจการแห่งตน จะสามารถมีชีวิตอยู่ในโลกความเป็นจริงของธรรมชาติมากกว่าที่จะอยู่ในโลกของความคิด ความคาดหวัง ความเชื่อ และระเบียบแบบแผนที่มนุษย์สร้างขึ้นมาเอง ซึ่งทำให้มนุษย์สับสนกับความเป็นจริงของโลก เป็นภาวะที่จะรับรู้ความเป็นจริงมากกว่าสิ่งที่เป็นความปรารถนา ความหวัง ความกลัว ความวิตกกังวล แนวความคิด และความเชื่อหรือกลุ่มวัฒนธรรมที่สืบทอดต่อกันมา ซึ่ง Herbert Read เรียกภาวะนี้ว่า “ดวงตาบริสุทธิ์” (the innocent eye) บุคคลผู้บรรลุสัจการแห่งตนจะกล้าเผชิญในสิ่งที่ไม่รู้จัก ความกลัว ความไม่คุ้นเคย หรือกลัวอันตรายจากสิ่งที่ยังไม่เกิดหรือจินตนาการ บุคคลจะไม่ปฏิเสธหรือหนีจากสิ่งเหล่านี้ แต่บุคคลจะยอมรับในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งหมด

2. ยอมรับตนเอง ผู้อื่นและความเป็นจริงของธรรมชาติมนุษย์ (acceptance: self, others, nature) บุคคลผู้บรรลุสัจการแห่งตนจะเห็นความเป็นจริงอย่างชัดเจน เห็นความเป็นจริงในธรรมชาติของมนุษย์ สามารถที่จะยอมรับข้อบกพร่อง ความอ่อนแอ และความชั่วร้ายในธรรมชาติของมนุษย์ได้โดยไม่สงสัย ผิดหวัง และเลือกที่จะอยู่กับมันตามความเป็นจริง จะรับรู้ยอมรับตนเอง ธรรมชาติของตนเองและผู้อื่น โดยปราศจากความเสียใจ ความละอาย ความวิตกกังวล และความรู้สึกผิดเป็นบาป ซึ่งการยอมรับตนเองและการยอมรับผู้อื่นจะมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ ลดกลไกป้องกันตนเอง และไม่เสแสร้งต่อบุคคลอื่น บุคคลจะเข้าใจในธรรมชาติของสิ่งต่างๆ โดยไม่ยึดความปรารถนาของตนเอง ซึ่งบิดเบือนจากความเป็นจริง

3. ความเป็นธรรมชาติ เรียบง่ายทั้งในความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม (spontaneity; simplicity; naturalness) บุคคลผู้บรรลุสัจการแห่งตนจะมีพฤติกรรมที่มีความเป็นธรรมชาติ มาจากภายในชีวิตของตน เช่น ความคิด ความรู้สึกต่างๆ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่แสดงออก

มาตรงๆ เรียบง่ายและเป็นธรรมชาติ ไม่เสแสร้งแกล้งทำ เพื่อผลประโยชน์ของตน และไม่ใช้พฤติกรรมที่ผิดปกติดังแต่เป็นสิ่งที่จำเป็นที่อยู่ภายในจิตใจ เช่น จิตสำนึก ความคิด แรงจูงใจ ซึ่งจะไม่เป็นแบบแผน แต่จะเป็นธรรมชาติของตนเองเท่านั้น ผู้อื่นจะไม่เข้าใจหรือยอมรับไม่ได้ก็ตาม พฤติกรรมนั้นไม่ได้เป็นการทำร้ายผู้อื่น เพียงแต่ไม่ยอมให้ชนบธรรมนิยม ประเพณี มายับยั้งหรือขัดขวางพฤติกรรมที่บุคคลเห็นว่าสำคัญ และก็มีใช้จะต่อต้านชนบธรรมนิยม ประเพณีโดยสิ้นเชิง เพียงแต่จะมองข้ามวิธีการอย่างไม่สนใจ แต่จะแสดงออกในลักษณะอารมณ์ขัน บุคคลที่บรรลุถึงการแห่งตนจะแตกต่างจากบุคคลอื่น นอกจากทางด้านปริมาณแล้วยังมีความแตกต่างด้านคุณภาพของแรงจูงใจในชีวิตอีกด้วย เพราะบุคคลผู้บรรลุถึงการแห่งตนจะสร้างแรงจูงใจ เช่น แรงจูงใจเพื่อความงอกงาม มากกว่าที่จะขาดแรงจูงใจ บุคคลจะมีความเป็นมนุษย์มากขึ้น เปิดเผยมากขึ้นต่อธรรมชาติที่แท้จริง บุคคลจะยอมรับและแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ จากแรงจูงใจภายในของบุคคล

4. มุ่งยึดปัญหาเป็นหลัก (problem centering) ผู้บรรลุถึงการแห่งตนจะมุ่งเน้นปัญหากลางนอกของตนเอง ไม่ยึดตนเองเป็นที่ตั้งหรือหมกมุ่นเกี่ยวกับตนเอง แต่จะยึดที่ปัญหาเป็นหลัก มีความตระหนักในหน้าที่ที่รับผิดชอบที่ต้องทำหรือเลือกที่จะทำเพื่อส่วนรวม ไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องส่วนตัว หรืองานที่จะกระทำเพื่อตนเอง นอกจากนี้ยังเป็นบุคคลที่มีความคิดกว้างไกลมองโลกด้วยทัศนคติที่กว้าง ไม่คิดเพียงจุดใดจุดหนึ่ง จะสนใจทุกสิ่งที่ผ่านมาในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดความสงบปราศจากความวิตกกังวลต่อภาระหน้าที่ในชีวิต เกิดความสุขในตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วย

5. ความไม่ยึดติดและต้องการความเป็นส่วนตัว (The quality of detachment; the need for privacy) บุคคลผู้บรรลุถึงการแห่งตนจะสามารถดำรงตนเองได้โดยลำพัง ไม่มีความรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ ต้องการความเป็นส่วนตัวสูงกว่าบุคคลทั่วไป สามารถอยู่ในสถานการณ์ที่ยุ่งยากรอบๆ ตัว หรือการรบกวนใดๆ จากบุคคลอื่นได้ด้วยความสะดวก ไม่หวั่นไหวทำให้ยอมรับสถานการณ์นั้นอย่างสงบ ไม่ตอบสนองอย่างรุนแรงใดๆ เป็นผู้ที่มีสมาธิอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนสนใจ ทำให้อยากอยู่ตามลำพัง เป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจควบคุมตนเองได้ มีความรับผิดชอบ มีวินัยในตนเอง ปกครองตนเองได้ และยังเป็นผู้ที่มีอิสระในใจ ไม่ยึดติดกับสิ่งใด จะยึดปัญหาเป็นหลักมากกว่ายึดตนเป็นหลัก ซึ่งปัญหานี้จะเกี่ยวกับตัวของเขา ความปรารถนาที่จะเป็นเจ้าของ แรงจูงใจ ความหวัง หรือความปรารถนาของเขาเอง

6. ความเป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระจากวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม บุคคลผู้บรรลุถึงการแห่งตนจะเป็นตัวของตัวเอง มีความเป็นอิสระ พึ่งพอใจในโลกแห่งความเป็นจริง เป็น

อิสระจากวัฒนธรรม ประเพณี และสิ่งแวดล้อมทางสังคม ไม่ยึดติดในรูปธรรม เป็นผู้ที่พึงพอใจที่จะพัฒนาตนเองเพื่อให้เกิดความงอกงามในตนเอง โดยใช้ศักยภาพและความสามารถแฝง ไม่ใช่มาจากผู้อื่น สังคม วัฒนธรรม หรือจากแรงจูงใจภายนอก ซึ่งการพัฒนาตนอย่างแท้จริงนี้จะเริ่มขึ้นเมื่อบุคคลได้รับความพึงพอใจภายนอกเพียงพอแล้ว ความเป็นอิสระจากสิ่งแวดล้อม หมายถึง ความมั่นคงทางความสัมพันธ์ ในการเผชิญหน้ากับความคับข้องใจ ความเลวร้าย การสูญเสียและอื่นๆ โดยบุคคลจะยอมละเกียรติยศ ชื่อเสียง ความรัก สถานภาพ รางวัลได้ ถ้าสิ่งเหล่านี้มาขัดขวางการพัฒนาตนและความงอกงามภายใน

7. มีความรู้สึกสดชื่นต่อการรับประสบการณ์ธรรมดาของชีวิตอย่างต่อเนื่อง (continued freshness of appreciation) บุคคลผู้บรรลุสัจการแห่งตนจะสามารถสัมผัสในประสบการณ์ธรรมดาๆ ของชีวิตที่มีทั้งความสุข ความปลาบปลื้ม ความชื่นชม ความสดชื่น ความประทับใจในชีวิต แม้ว่าจะเป็นประสบการณ์เก่าที่เคยเกิดขึ้นมาแล้ว แต่ก็ยังเป็นความสดใหม่ (newness) กับประสบการณ์เหล่านั้นได้เสมอ ดังเช่น รู้สึกถึงความงดงามของพระอาทิตย์ยามตกดินได้เหมือนกับเพิ่งเคยเห็นเป็นครั้งแรก รู้สึกถึงความสวยงามและกลิ่นหอมของดอกไม้ทั้งที่เคยเห็นดอกไม้มาแล้วเป็นล้านดอก หรือเห็นความน่ารักของเด็กและในชีวิตประจำวันที่คุณดำเนินชีวิตอยู่ ก็สามารถทำให้เขาตื่นเต้นมีความสุขได้ ความรู้สึกเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นตลอดเวลา แต่เกิดขึ้นในบางโอกาสในช่วงเวลาที่ไม่ได้คาดหวังไว้

8. สัมผัสกับประสบการณ์ได้อย่างลึกซึ้ง (The mystic experience; The peak experience) การสัมผัสประสบการณ์ได้อย่างลึกซึ้งเป็นภาวะอารมณ์ที่กว้างขวาง ลึกซึ้ง ไร้ขอบเขต บุคคลผู้บรรลุสัจการแห่งตนจะเป็นผู้ที่มีความละเอียดอ่อน เป็นความรู้สึกภายในที่ลึกซึ้ง ไม่มีขอบเขตจำกัด รับรู้ความงดงามของสิ่งต่างๆ เป็นความรู้สึกปิติเต็มด้ากับความรู้สึกนั้นอย่างไม่มีข้อจำกัด หรือตกอยู่ในเงื่อนไ้ทั้งด้านเวลา สถานที่ และตัวตน รู้สึกถึงความสำคัญและคุณค่าของความรู้สึกนี้ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนี้อาจเกิดขึ้นบ่อยๆ

9. มีความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับผู้อื่น คือเป็นความรู้สึกดีต่อมนุษย์ทั้งมวล ธรรมชาติของมนุษย์โดยทั่วไปจะมีความรู้สึกลึกๆ ที่ต้องการจะค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง มีความเห็นอกเห็นใจ มีอารมณ์รุนแรง เช่น โกรธ กระสับกระส่าย หรือรังเกียจบุคคลที่ต่ำต้อยกว่า บุคคลผู้บรรลุสัจการแห่งตนจะมีความรู้สึกผูกพันเป็นหนึ่งเดียวกับผู้อื่นมีความเห็นอกเห็นใจมีความรู้สึกรักปรารถนาจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ทุกคนอย่างจริงใจปราศจากเงื่อนไ้ แม้จะเห็นธรรมชาติของมนุษย์และข้อบกพร่องของบุคคลนั้นๆ เช่น ความโง่เขลา ความอ่อนแอ ความหยาบคาย สามารถที่จะให้อภัยเขาอย่างง่ายดาย เหมือนกับบุคคลเหล่านั้นมาจากครอบครัวเดียวกับตน

10. มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (interpersonal relations) บุคคลผู้บรรลุสัจการแห่งตนจะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้งและใกล้ชิดกว่าบุคคลทั่วไป จะสามารถปรับตนเองให้มีความรักความห่วงใย ลดความเป็นตัวตนของตนเองได้มากกว่าบุคคลอื่น บุคคลที่มีลักษณะนี้จะสามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ง่ายกว่าบุคคลทั่วไปและเป็นสัมพันธภาพที่ลึกซึ้งใกล้ชิด อาจไม่เป็นที่รู้จักมากนักแต่จะมีเพื่อนรักที่สนิทสนมกันลึกซึ้งเพียงจำนวนไม่มากนัก

11. มีลักษณะของความเป็นประชาธิปไตย (The democratic character structure) ลักษณะที่สำคัญของความเป็นประชาธิปไตยคือ ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด บุคคลผู้บรรลุสัจการแห่งตนเป็นบุคคลที่เคารพและเห็นคุณค่าของผู้อื่น เรียนรู้ที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม โดยไม่สนใจถึงชนชั้น ฐานะ การศึกษา เชื้อชาติ สีผิว ความคิดทางการเมืองไม่คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างตนเองกับบุคคลเหล่านั้น สามารถที่จะเรียนรู้จากบุคคลที่มีทักษะหรือความรู้ที่ตนไม่มีด้วยความเคารพอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ยึดถือเกียรติยศหรือศักดิ์ศรีภายนอก บุคคลจะเคารพและเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ในความหมายที่ลึกซึ้งคือ ดูจากความสามารถมากกว่าจะยึดติดกับชนชั้น ฐานะ อายุ เป็นความไว้วางใจและเชื่อถือในความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง

12. มีความสามารถที่จะแบ่งแยกระหว่างวิธีการและจุดหมาย ความดีความชั่วร้าย บุคคลทั่วไปจะเกิดความไม่แน่ใจระหว่างความผิดและความถูกต้องในชีวิตที่แท้จริง ทำให้ดำเนินชีวิตด้วยความสับสน ยุ่งเหยิง ไม่ลงรอยกัน หรือเกิดความขัดแย้ง ส่วนบุคคลผู้บรรลุสัจการแห่งตนจะเป็นผู้ที่มีจริยธรรมสูง ถึงแม้ว่ามาตรฐานในการตัดสินความถูกต้องอาจจะไม่เหมือนกับมาตรฐานของสังคมก็ตาม ดังนั้นบุคคลจะไม่มี ความสับสนหรือเกิดความขัดแย้งในใจ อันเนื่องมาจากความดีและความชั่ว เพราะจะเลือกกระทำแต่สิ่งที่ถูกต้อง บุคคลสามารถที่จะแบ่งแยกวิธีการออกจากจุดหมายได้อย่างชัดเจน โดยบุคคลจะยึดถือจุดหมายมากกว่าวิธีการ

13. มีอารมณ์ขันที่แสดงถึงไม่ตรีแผ้วถางไว้ด้วยแง่คิดและเป็นธรรมชาติ (philosophical, unhostile, sense of humor) บุคคลผู้บรรลุสัจการแห่งตนจะเป็นผู้มีอารมณ์ขันที่ใหแง่คิดแผ้วถางด้วยปรัชญา และเป็นไปตามธรรมชาติ เป็นอารมณ์ขันที่เกิดจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่กำลังดำเนินไปมากกว่าจะเป็นการสร้าง ความเจ็บปวด อับอาย หรือสะเทือนใจผู้อื่น ไม่ใช่อารมณ์ขันที่แสดงตนเหนือกว่าโดยหัวเราะในปมด้อยของผู้อื่น ไม่ใช่คำหยาบหรือลามก แต่จะเป็นอารมณ์ขันที่ทำให้ผู้อื่นยิ้มหรือขันได้ในรูปของคติสอนใจ ปรัชญาชีวิต ข้อเตือนใจ ซึ่งอารมณ์ขันเช่นนี้อาจเกิดในชีวิตประจำวันของมนุษย์ที่มีสภาพวุ่นวาย สับสนก็สามารถทำให้สนุกสนาน ขบขันได้

14. มีความคิดสร้างสรรค์ (creativity) เป็นสิ่งที่มีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคน แต่อาจจะถูกจำกัดหรือถูกทำลายโดยกรอบทางวัฒนธรรม ประเพณี ความคิดสร้างสรรค์เป็น ความคิดริเริ่ม มองเห็นสิ่งต่างๆ ได้อย่างตรงไปตรงมา ซื่อสัตย์ใฝ่มารยา สดชื่น มองเห็นความจริงแท้ได้เป็นสิ่งที่ไม่ถูกจำกัดเฉพาะบุคคลในบางอาชีพ เช่น ศิลปิน หรือนักวิทยาศาสตร์ แต่ทุกคนสามารถมีได้ ถ้าบุคคลนั้นไม่ถูกจำกัดขอบเขตในวัฒนธรรม บุคคลผู้บรรลุสัจการแห่งตน จะเป็นบุคคลที่มีความคิดที่สร้างสรรค์ ซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่แท้จริง เปรียบเสมือนเด็กที่ไร้เดียงสา และบริสุทธิ์ ซึ่งส่วนใหญ่จะถูกจำกัดหรือความครอบงำทางวัฒนธรรมทำให้สูญเสียความคิดสร้างสรรค์นี้ไป

15. ไม่ถูกครอบงำด้วยวัฒนธรรม ปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมได้เป็นอย่างดี (resistance to enculturation, The transcendence of any particular culture) บุคคลผู้บรรลุสัจการแห่งตนจะเป็นผู้ที่มีความเป็นอิสระจากวัฒนธรรม ไม่ยอมให้วัฒนธรรม ค่านิยม กฎหมาย กฎเกณฑ์ต่างๆ ของสังคมเข้ามาครอบงำวิถีชีวิตของตน มีความเป็นตัวของตัวเอง ปฏิบัติตนตามกฎเกณฑ์ภายในของตนมิใช่กฎเกณฑ์ของสังคม บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาแสดงทัศนะในเชิงวิจารณ์ต่อความไม่ยุติธรรมที่เกิดขึ้นในสังคมด้วยความสงบ และระบอคอยการพัฒนาของวัฒนธรรมนั้นโดยการยอมรับถึงความเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างค่อยเป็นค่อยไป

ชัญญาสิทธิ ศันสนะวีรกุล (2540) ได้ศึกษาการวิเคราะห์ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน กล่าวว่า กลุ่มพัฒนาตน เป็นการจัดประสบการณ์กลุ่มให้บุคคลเพื่อความเจริญงอกงาม เป็นวิธีเสริมสร้างความสัมพันธ์และการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ ประสบการณ์กลุ่มนี้จะเปิดโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้การสร้างสายสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ทำให้รู้จักยอมรับตนเองและผู้อื่น และนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและสังคมโลกภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้บุคคลได้ใช้ความสามารถและศักยภาพของตนอย่างเต็มที่และผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ซึ่งจำแนกได้ 2 มิติ คือ มิติภายในบุคคลและมิติระหว่างบุคคล พบว่าหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนสมาชิกเกิดการพัฒนาความงอกงามของบุคคล เนื่องจากกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนเอื้ออำนวยให้สมาชิก ได้บอกเล่าถึงประสบการณ์ ความคิด และความรู้สึกตนเอง ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เกิดความไว้วางใจต่อกัน ทำให้สมาชิกเกิดความงอกงามในชีวิต และก้าวไปสู่การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์อย่างแท้จริง

อรุณประภา เวียงลอ and ณัฐฤติ อรินทร์ (2561) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตนเซอร์ต่อความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมของ

เยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมการ
 บริการเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย การ
 บริการเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดความ
 กรุณาต่อตนเอง และแบบวัดการปรับตัวทางสังคม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ t-test ผลการวิจัย
 พบว่า กลุ่มทดลอง มีความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมหลังได้รับการบริการเชิง
 จิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์ สูงกว่าก่อนได้รับการบริการเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว
 ทอตเซอร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กลุ่มทดลอง

ดังนั้นกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนเป็นการใช้กระบวนการจิตวิทยาการบริการแบบกลุ่มใน
 การช่วยให้เกิด การพัฒนาการเจริญงอกงามส่วนบุคคล เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในตน ขยาย
 ศักยภาพของตนเองและสามารถใช้ศักยภาพนั้นได้อย่างก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับตนเอง เพื่อให้
 เป็นบุคคลที่มีความงอกงามทางด้านจิตใจ และเป็นหนทางให้บุคคลบรรลุสัจการแห่งตน ทำให้
 บุคคลรู้สึกว่ามีคุณค่า เข้าใจและยอมรับตนเองอย่างแท้จริง รวมทั้งยังทำให้บุคคลมี
 สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง เมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน บุคคลจะมีการเปิดเผยตนเอง มี
 การให้และรับข้อมูลป้อนกลับ บุคคลจะพบกับภาวะเสี่ยงบางเรื่องต่อการเปิดเผยตนเอง ภาวะเสี่ยง
 จะลดน้อยลงถ้าส่วนที่เปิดเผย ปรากฏอยู่ชัดหรือการให้ข้อมูลป้อนกลับเป็นการแบ่งปัน หากบุคคล
 มีความเหมือนหรือคล้ายกันในเรื่องนั้น ๆ ดังนั้นภาวะเสี่ยงจะเพิ่มขึ้นเมื่อบุคคลปฏิเสธส่วนนั้นของ
 เรา และภาวะเสี่ยงจะลดลงเมื่อบุคคลมีความไว้วางใจ การยอมรับ การให้ความนับถือ การ
 ติดต่อสื่อสารมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและมีความเข้าใจในสัมพันธภาพที่มีต่อกัน จะทำให้การเปิดเผย
 ตนเองและการให้ข้อมูลป้อนกลับเกิดขึ้นอย่างอิสระ เป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้และ
 พัฒนา มีส่วนร่วมในการสร้างทักษะที่ดีในการเปิดเผยตนเองและการให้ข้อมูลป้อนกลับ โดยที่
 ทักษะทั้งสองนี้มีความสัมพันธ์ต่อกันพัฒนาตน

4.3 เป้าหมายของกลุ่มพัฒนาตน

กลุ่มพัฒนาตน (Personal Growth Group) ตามรูปแบบของทอตเซอร์ มีจุดมุ่งหมายที่
 สำคัญสองประการคือ การพัฒนาบุคคลให้เข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นการพัฒนาศักยภาพ
 ส่วนบุคคล (intrapersonal) และการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (interpersonal) ซึ่ง
 ทอตเซอร์ได้มองธรรมชาติของมนุษย์ว่า มนุษย์ไม่สามารถจะพัฒนาตนเองไปสู่ความงอกงามและ
 ไม่สามารถจะพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้นั้นเกิดจากสาเหตุ 2 ประการคือ ปัญหาด้าน
 ความต้องการ (needs) ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดจากความต้องการภายในตัวบุคคลที่ไม่ได้รับการ
 ตอบสนอง (intrapersonal) และปัญหาความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) การพัฒนา

ความงอกงาม (growth) ของบุคคล จะพัฒนาได้จากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างความต้องการ (needs) และสัมพันธ์ภาพ (relationships) ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาเอกลักษณ์ของบุคคล (personal identity) กล่าวคือ บุคคลจะพัฒนาตนเองได้อย่างสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อได้รับการตอบสนองความต้องการในขั้นพื้นฐานต่างๆก่อน โดยผ่านการมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น ดังนั้น ปัญหาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นและเป็นอุปสรรคต่อความงอกงามของบุคคลมีสองประการคือ ปัญหาที่เกิดจากความต้องการที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล (intrapersonal) และปัญหาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (interpersonal) ซึ่งกลุ่มพัฒนาตนจะช่วยส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างความต้องการภายในตัวบุคคลและสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล โดยผ่านทักษะการเปิดเผยตนเอง (self-disclosure) และการให้ข้อมูลป้อนกลับ (feedback) ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่เพื่อค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหาและพัฒนาให้เข้าถึงความเป็นบุคคลที่มีความงอกงาม (growth person) (Trotzer, 2006)

บรรยากาศภายในกระบวนการกลุ่มที่มีส่วนช่วยให้บุคคลได้พบกับความต้องการต่างๆ เหล่านั้น ต้องเป็นบรรยากาศแห่งการยอมรับ มีความไว้วางใจ มีความปลอดภัย ปราศจากภาวะคุกคาม มีการให้เกียรติ เข้าใจซึ่งกันและกัน ตลอดจนมีการสื่อสารที่จริงใจ ก็จะทำให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย สามารถเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงของตนเองออกมาได้ รวมทั้งมีความพร้อมที่จะให้และรับข้อมูลป้อนกลับ เพื่อที่จะทำให้สมาชิกมีการตระหนักรู้ในตนเองอย่างแท้จริง พร้อมที่จะพัฒนาและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กล้าที่จะเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยจิตใจที่มั่นคงมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น มีความงอกงามในชีวิตและก้าวไปสู่ความเป็นบุคคลที่สมบูรณ์อย่างแท้จริง (Trotzer, 2006)

4.4 หลักดำเนินการกลุ่มพัฒนาตน

กลุ่มพัฒนาตน ตามรูปแบบของทรอตเซอร์ (Trotzer) มีองค์ประกอบได้แก่ โครงสร้างของกลุ่ม ซึ่งประกอบไปด้วยผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มและส่วนประกอบของกลุ่ม

1. โครงสร้างของกลุ่ม มีดังนี้

1.1 ผู้นำกลุ่ม (group leader)

ทรอตเซอร์ (Trotzer, 2006) เน้นว่าผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญที่สุดในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตน เพราะผู้นำกลุ่มจะมีบทบาทในการเอื้ออำนวยให้กระแสการเคลื่อนไหวของกลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ และก่อให้เกิดการพัฒนาศักยภาพอันนำไปสู่ความงอกงามของสมาชิก

หน้าที่ของผู้นำกลุ่ม (group leadership function)

การทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่มนี้หมายถึง ผู้นำกลุ่มที่ช่วยให้กระบวนการกลุ่มพัฒนาไปตามความต้องการของสมาชิก และตามเป้าหมายของกลุ่มซึ่งกลุ่มจะพัฒนาไปอย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ขึ้นอยู่กับการทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่มซึ่งหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม มีดังนี้คือ

1. ส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม (promoting interaction) คือสนับสนุนให้สมาชิกได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและมีส่วนร่วมในกลุ่มมากขึ้น
2. เชื้ออำนวยให้มีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม (facilitate interaction) คือช่วยให้สมาชิกมีการเปิดเผยตนเอง มีความใส่ใจ และเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น
3. การเริ่มต้องการปฏิสัมพันธ์ (initiating interaction) หมายถึงการที่ผู้นำกลุ่มมีบทบาทอย่างกระตือรือร้นในการสร้างปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มและกำหนดว่าปฏิสัมพันธ์นั้นจะมุ่งเน้นไปที่อะไร (what) และจะดำเนินไปอย่างไร (how)
4. การนำการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม (guiding interaction) เนื่องจากกลุ่มมีความซับซ้อนและมีศักยภาพอยู่ภายใน จึงจำเป็นต้องคอยมีผู้ให้คำแนะนำเพื่อให้ได้ประโยชน์จากปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น
5. การแทรกแซง (interventing) การแทรกแซงจะถูกใช้เมื่อกระบวนการกลุ่มต้องประสบกับภาวะอันตรายหรือสภาพกลุ่มที่มีความกดดัน ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้
6. การรวบรวมความรู้สึกร่วมกัน (consolidating) หมายถึงการกระทำที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อรวบรวมความคิดและความรู้สึกที่กระจัดกระจายกันอยู่เข้าด้วยกัน ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจร่วมกัน
7. รักษากฎ (rule-keeping) เป็นหน้าที่ที่สำคัญ ที่ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างในกลุ่ม จุดประสงค์คือเพื่อให้ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มอยู่ในขอบเขตที่กำหนดไว้
8. ส่งเสริมด้านการสื่อสาร (enhancing communication) หน้าที่นี้คือช่วยให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองและเข้าใจผู้อื่นอย่างถูกต้อง
9. แก้ไขความขัดแย้ง (resolving conflicts) ผู้นำกลุ่มต้องพยายามอย่างมากที่จะหาสาเหตุของความขัดแย้งนั้น ต้องรู้ว่าจะใช้วิธีแก้ปัญหาแบบใดและเมื่อใดจึงควรจะเข้าไปแก้ไขหรือปล่อยให้กลุ่มแก้ไขกันเอง

10. ระดมพลังของสมาชิก (mobilizing group resources) ประสิทธิภาพของกลุ่มคือ ความสามารถที่จะประเมินความคิดของกลุ่มและการระดมความคิดเพื่อประโยชน์ของคนแต่ละคน

11. การใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (counseling) คือผู้นำกลุ่มจะต้องให้การปรึกษาแก่สมาชิกได้เมื่อสมาชิกต้องการช่วยเหลือ และพยายามเอื้อให้สมาชิกคนอื่นๆ มีส่วนร่วมด้วย

12. การยุติกลุ่ม (termination) คือผู้นำกลุ่มจะต้องเอื้อให้สมาชิกได้นำประสบการณ์จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี (Trotzer, 2006:93-116)

2. สมาชิกกลุ่ม (group member)

ทรอตเซอร์ (Trotzer, 1977) ได้กล่าวถึงสมาชิกกลุ่ม 2 ประการคือ (1) ธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม (nature of group member) และ (2) ลักษณะพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม (behavior of group member)

1. ธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม (nature of the group member) ธรรมชาติของสมาชิกกลุ่มมีดังนี้

1.1) สมาชิกของกลุ่ม โดยทั่วไปประสบปัญหาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่แวดล้อม เช่น ครอบครัว เพื่อนที่ทำงาน หรือโรงเรียน เป็นต้น ดังนั้นสมาชิกกลุ่มมีแนวโน้มที่จะลังเลใจและกลัวในการมีปฏิสัมพันธ์มักถูกสะท้อนออกมาในช่วงแรกของการเข้ากลุ่ม

1.2) ความยากของการมีปฏิสัมพันธ์ เพราะพวกเขาประสบปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ทำให้เกิดความคับข้องใจและสร้างธรรมชาติการป้องกันตนเองเมื่ออยู่ในกลุ่ม ดังนั้นเมื่อเริ่มเข้ามาอยู่ในกลุ่มสมาชิกกลุ่มจะเกิดความขัดแย้งในใจ ระหว่างการเปิดเผยปัญหากับการปกปิดปัญหาเหล่านั้นไว้ เนื่องจากสมาชิกกลุ่มยังไม่มี ความไว้วางใจสมาชิกกลุ่มคนอื่น

1.3) ความยุ่งยากทางจิตใจ เป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งของสมาชิกกลุ่ม เมื่อเกิดความเจ็บปวด ความคับแค้นใจ ความวิตกกังวลจากปัญหาของตนมากขึ้น สมาชิกกลุ่มก็จะมี ความกลัวเสี่ยงที่จะเปิดเผยปัญหาและขอความช่วยเหลือจากสมาชิกกลุ่มคนอื่นมากขึ้น เมื่อสามารถผ่านพ้นความกลัวที่จะเปิดเผยตนเองให้ผู้อื่นรับรู้

1.4) ความดึงดูดของกลุ่มมีอิทธิพลอย่างมากในการชักนำให้สมาชิกกลุ่มผูกพันกับกลุ่ม ความดึงดูดของกลุ่มคือบรรยากาศของกระแสมากซึ่งทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึก

ความต้องการของตนจะได้รับการตอบสนอง และมีความคาดหวังที่จะได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการแก้ปัญหา

1.5) องค์ประกอบสุดท้ายของสมาชิกกลุ่มก็คือ ความต้องการประสบความสำเร็จอย่างลึกและจริงจัง ความต้องการนี้มีแนวโน้มที่จะถูกปกปิดโดยกลไกการป้องกันตนเอง (defensive mechanisms) แต่ก็จะถูกเปิดเผยอย่างแจ่มชัดเมื่อบรรยากาศของความไว้วางใจ และความปลอดภัยได้ถูกสร้างขึ้น

2. พฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม (behavior of the group member) พฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มจำแนกออกเป็น 4 ลักษณะ ได้แก่

2.1) พฤติกรรมต่อต้าน (resisting behavior) พฤติกรรมต่อต้าน มาจากตัวสมาชิกกลุ่มเอง มักเกิดในระยะแรกๆ ของกลุ่ม พฤติกรรมนี้เป็นอุปสรรคที่สำคัญที่สุดในการนำกลุ่มไปสู่จุดหมาย การแสดงพฤติกรรมนี้มักมีสาเหตุมาจากความกลัวว่าสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ในกลุ่มจะไม่ยอมรับหากพวกเขาเปิดเผยตนออกมา และกังวลใจว่าหากเปิดเผยปัญหาของตนออกมา ปัญหาหนึ่งแล้ว อาจจะนำไปสู่การเปิดเผยปัญหาอื่นตามมา โดยที่พวกเขาไม่สามารถควบคุมตนเองได้ สมาชิกกลุ่มบางคนอาจจะต่อต้านเพราะรู้สึกว่าคุณไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงหรือเอาชนะอุปสรรคได้

2.2) พฤติกรรมควบคุมการชักใยผู้อื่น (manipulating behavior) สมาชิกกลุ่มที่มีพฤติกรรมนี้จะก่อให้เกิดปฏิกิริยาโดยตรงต่อผู้อื่น แต่จะไม่คุกคามต่อตนเอง และจะอยู่ภายใต้การควบคุมของตนโดยไม่ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ซึ่งจะก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความไม่ไว้วางใจ

2.3) พฤติกรรมการให้ความช่วยเหลือ (helping behavior) หมายถึงพฤติกรรมที่สมาชิกกลุ่มแสดงออกเพื่อช่วยกระตุ้นและส่งเสริมให้กระแสของกลุ่มดำเนินไปด้วยดีและเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่ม

2.4) พฤติกรรมเชิงอารมณ์ (emotional behavior) พฤติกรรมที่เกิดจากอารมณ์ของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน เป็นพฤติกรรมที่สังเกตและค้นพบได้ยาก พฤติกรรมเหล่านี้มักปนอยู่กับความรู้สึกปกติ (normal feeling) ซึ่งมักมีการแสดงออกทางพฤติกรรมและวาทะที่ช่วยปิดบังบิดเบือนอารมณ์ที่แท้จริง พฤติกรรมส่วนที่เป็นอารมณ์จริง ๆ ยากที่จะหยั่งรู้ซึ่งจะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองตามธรรมชาติคือการหลีกเลี่ยง (avoidance) หรือถอยหนี (withdrawal) ในแต่ละบุคคล

4.5 กระบวนการกลุ่มพัฒนาตน

ทรอตเซอร์ (Trotzer, 2006) กล่าวถึงกระแกลุ่มมีการเคลื่อนไหวตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

4.5.1 ขั้นเริ่ม (initial stage or security stage)

ในขั้นแรกของกระแกลุ่ม กลุ่มจะมีลักษณะดำเนินไปเพื่อพัฒนาความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยเพื่อเป็นพื้นฐานที่จะให้สมาชิกทำงานได้บรรลุเป้าหมายแห่งการแก้ปัญหาร่วมกันในขั้นนี้เป็นการวางรากฐานของความไว้วางใจของกันและกัน ซึ่งมักจะมีลักษณะต่อเนื่องกันดังต่อไปนี้

1. การทำความคุ้นเคย (getting acquainted) สมาชิกจะมีการกระทำต่างๆ เพื่อลดความแปลกหน้า ซึ่งหมายถึงการได้เพิ่มความสัมพันธ์และเปิดโอกาสที่สมาชิกจะได้รู้จักกันเบื้องต้นอย่างทั่วถึง จะทำให้เกิดการเข้าใจที่จะร่วมมือกันลงมือกระทำสิ่งต่างๆ

2. การสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิก (interpersonal warm-up) ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขั้นนี้ เป็นระดับที่ทำให้สมาชิกเห็นความสำคัญในการอยู่ร่วมกัน ยินดีต้อนรับซึ่งกันและกัน สมาชิกอาจจะร่วมมือกันสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นกันเอง เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมั่นใจในตนเอง และต่อกลุ่ม

3. ขั้นต่อมากลุ่มอาจจะมีการตกลงกัน ในเรื่องขอบเขตและระเบียบของกลุ่ม (setting boundaries) สมาชิกอาจจะได้รับการบอกเล่าจากผู้นำกลุ่มหรือจากสมาชิกด้วยตนเองถึงข้อปฏิบัติในการอยู่ร่วมกัน เพื่อรักษาความปลอดภัยให้เกิดขึ้นแก่สมาชิกทุกคนให้ดำรงอยู่ในกลุ่มอย่างปราศจากการถูกทำร้าย

4. ขั้นความไว้วางใจ (building trust) เมื่อกระแกลุ่มดำเนินมาถึงขั้นนี้สมาชิกจะเกิดความไว้วางใจ เกิดความรู้สึกไว้วางใจในผู้อื่นและเชื่อถือไว้วางใจในตนเอง สมาชิกจะเริ่มรู้สึกเห็นคุณค่าของตนและไว้วางใจผู้อื่นอย่างจริงจัง ความไว้วางใจนี้เองที่เป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกกล้าและมั่นใจที่จะเสนอปัญหาของตนให้แก่กลุ่ม เพราะความไว้วางใจที่มีแต่ต้นนั้นเป็นรากฐานสำคัญยิ่ง และหากความไว้วางใจกันนี้มีมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ก็จะนำไปสู่ความสัมพันธ์อันลึกซึ้งของบุคคลและของสมาชิก

4.5.2 ขั้นยอมรับ (acceptance stage)

การยอมรับจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มให้มีการติดต่อสัมพันธ์กันและทำให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การกระทำที่จะนำไปสู่การยอมรับและสายใยสัมพันธ์กันมักจะมีลักษณะดังนี้

1. การแบ่งปันความรู้สึกส่วนตัว (personal sharing) สมาชิกจะเล่าถึงตัวเอง เขาจะรู้สึกไว้วางใจจนกล้าเสี่ยงที่จะบอกเรื่องราวที่เป็นเรื่องส่วนตัว ให้สมาชิกกลุ่มทราบซึ่งจะทำให้สมาชิกเข้าใจซึ่งกันและกันในระดับความรู้สึก เป็นการเพิ่มสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ซึ่งเป็นการนำไปให้เกิดความมีกำลังใจและเกิดความสนิทสนม

2. การให้ข้อมูลป้อนกลับ (giving feedback) ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญในการรู้จักตนเองด้วยการรับรู้การมองตนเองจากคนอื่น ผู้นำกลุ่มจะส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลป้อนกลับแก่กันและกัน เพื่อให้เกิดตระหนักรู้ในตนเองเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อย่างไรก็ตามในการให้ข้อมูลป้อนกลับควรมีความระมัดระวัง ทั้งผลดีและผลเสีย สมาชิกจะได้รับประโยชน์เป็นอย่างมากหากเขายอมรับผู้อื่นว่ามีความจริงใจและตั้งใจจะช่วยเหลือ แล้วนำคำแนะนำนั้นมาแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมของตนนั้นให้ดีขึ้น

3. การสร้างความรู้สึกใกล้ชิด (building cohesiveness and closeness) กลุ่มจะพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในสมาชิกทำให้สมาชิกมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มมีความรู้สึกว่าการกลุ่มเป็นเสมือนครอบครัวที่มีความผูกพันเป็นหนึ่งเดียวกัน

4. เรียนรู้ถึงการยอมรับตนเอง (learning to accept self) กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเองซึ่งจะแสดงออกโดยการแสดงทักษะต่างๆ ของตนเอง ซึ่งจะช่วยสนับสนุนบรรยากาศในกลุ่มที่จะให้สมาชิกเกิดการยอมรับตัวเอง และผลที่ได้คือความมั่นใจในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับตนเองจะช่วยให้กำลังใจสมาชิกที่มีปัญหาล้าลยคลึงกันได้เกิดความรู้สึกกล้ายอมรับตนเองทั้งในสิ่งที่ไม่ปรารถนาและน่ายินดี ทำให้เกิดความตั้งใจที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงตนเอง

5. การเรียนรู้ที่จะยอมรับผู้อื่น (learning to accept others) การยอมรับผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความละเอียดอ่อนในกลุ่ม การตั้งใจฟังและการสังเกตที่ดีของผู้นำกลุ่มและสมาชิกอื่นๆ ด้วยจิตใจที่ยอมรับและในการเสี่ยงเปิดเผยตนเองของสมาชิกทำให้สมาชิกรู้ว่าตนเองมีคุณค่าจากการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

4.5.3 ขั้นความรู้สึกรับผิดชอบ (responsibility stage)

ความรู้สึกรับผิดชอบ จะเกิดขึ้นจากการที่สมาชิกได้ยินยอมตกลง ที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม และการที่สมาชิกยินยอมต้อนรับกฎเกณฑ์ต่างๆ ในการอยู่ร่วมกันเพื่อการจิตรักษาเป็นสำคัญยิ่ง ที่จะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกพอใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน ความรู้สึกรับผิดชอบร่วมกันนั้นจะทำให้สมาชิกเกิดปรากฏการณ์ต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. การประเมินตนเอง (individual assessment) การประเมินตนเองหรือการมองตนเองหรือการพิจารณาตนเองชัดเจนด้วยจิตใจซึ่งปราศจากอคติและพร้อมที่จะรับผิดชอบการกระทำของตนเองนั้น เป็นภาวะหนึ่งที่จะเกิดขึ้นในขั้นของความรู้สึกรับผิดชอบของสมาชิก3

2. ความรู้สึกเป็นเจ้าของตนเอง (recognizing ownership) ในระยะนี้สมาชิกจะเริ่มรู้สึกว่า ตนเองเป็นผู้ที่จะรับผิดชอบในการแก้ปัญหาซึ่งตนเองเป็นเจ้าของอยู่นั้น

3. การสัมผัสกับความรู้สึกเป็นผู้รับผิดชอบ (experiencing and building responsibility) ในภาวะนี้สมาชิกเริ่มรู้สึกเป็นเจ้าของการกระทำทั้งหมดของตน โดยไม่ต้องคิดว่าเป็นภาระเพราะสมาชิกเริ่มรู้สึกรับผิดชอบอันเกิดจากการเห็นคุณค่าของตน สภาพเช่นนี้จะทำให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อกันทั้งในกลุ่มและนอกกลุ่ม

4. ความรู้สึกนับถือ (giving respect) ความรู้สึกนับถือต่อบุคคลซึ่งมีลักษณะต่างๆ แตกต่างไปจากตนเอง จะทำให้สมาชิกรู้สึกมองโลกได้กว้างและเติบโตมากขึ้นและมีชีวิตอยู่ในโลกอย่างชัดเจนมากขึ้น

5. ความรู้สึกเท่าเทียมกันในการมีส่วนร่วม (doing a fair share) ความรู้สึกเท่าเทียมกันในการเป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกดำรงตนอยู่ได้ในความจริงซึ่งแตกต่างกันนั้นอย่างสมดุล รู้จักให้ความสนใจในส่วนของตน และรู้จักรับผิดชอบต่อสมาชิกอื่นด้วย

4.5.4 ขั้นทำงาน (work stage)

สมาชิกในกลุ่มจะเริ่มช่วยเหลือกัน เพื่อจะทำให้สมาชิกอื่น ๆ ได้แก้ไขปัญหานั้นเป็นเป้าหมายของเขา การกระทำที่จะเกิดขึ้นในขั้นนี้อาจจะมีดังต่อไปนี้

1. การร่วมกันแก้ปัญหา (problem solving) การร่วมกันแก้ปัญหานั้นเป็นจุดประสงค์ใหญ่ ซึ่งจะทำให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้และมีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาจะเกิดขึ้นโดยองค์ประกอบเล็ก ๆ ดังต่อไปนี้

1.1 การแยกแยะประเด็น การใช้ความชัดเจนและเข้าใจในปัญหา

1.2 สมาชิกจะร่วมกันหาทางเลือกทางออกต่อปัญหานั้นโดยการร่วมมือกันพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ อย่างสร้างสรรค์และระดมความคิดกัน

1.3 วิธีการแก้ปัญหาลักษณะต่างๆ จะได้รับการประเมิน พิจารณาด้วยการคิดอย่างวิเคราะห์และทดลองทำพฤติกรรมที่เป็นทางออกใหม่นั้น

1.4 การตกลงใจที่จะเลือกทางออกที่ดีที่สุดของปัญหานั้น

1.5 สมาชิกจะช่วยกันวางแผนปฏิบัติ

1.6 การลงมือปฏิบัติ สมาชิกอาจจะได้รับการพยายามให้ทดลองพฤติกรรมใหม่นั้นในกลุ่มของตน

2. ในขั้นตอนนี้สมาชิกจะได้ลงทำบทบาทแห่งการเป็นผู้ช่วยเหลือและร่วมมือกันแก้ปัญหา (mobilizing group resources) สมาชิกจะเข้าร่วมในการแก้ปัญหาและมุ่งให้เกิดความสำเร็จที่ดีและตรงกับความต้องการของแต่ละบุคคล

3. หลังจากที่สมาชิกได้รับการช่วยเหลือในการประเมินปัญหา เขาจะเข้าใจปัญหาจะได้รับการเข้าใจอย่างถูกต้อง และตรวจสอบถึงความเป็นจริงได้ (reality testing) ในขั้นนี้สมาชิกจะรับผิดชอบต่อข้อคิดเห็นเรื่องทางออกแล้วพิจารณาข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับมา

4.5.5 ขั้นการปิดกลุ่ม (closing stage or terminating stage)

เมื่อมีการร่วมกันแก้ปัญหาจนเป็นที่พอใจแล้ว กลุ่มก็จะถึงขั้นสุดท้ายของพัฒนาการกลุ่มคือการยุติกลุ่ม การยุติกลุ่มมีวัตถุประสงค์ที่แฝงเร้นอยู่ภายใน คือการปิดกลุ่มจะต้องเป็นไปเพื่อสมาชิกกระจำในประสิทธิภาพของการได้อยู่ร่วมกันเพื่อแก้ปัญหาของตนกับผู้อื่นตลอดจนเห็นคุณค่าของการช่วยเหลือผู้อื่นของการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นหรือเรียนรู้จากความคิดของผู้อื่นซึ่งไม่เหมือนกับตน ตลอดจนการสนับสนุนการเลือกที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตจริงของตน

1. ช่วงแห่งการปิดกลุ่มนั้นสมาชิกจะมีความรู้สึกอยากให้งำลังในแก่เพื่อน (giving support) เพราะว่าการให้งำลังในแก่กันนั้น จะช่วยให้สมาชิกมีกำลังใจ การให้งำลังใจนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จะให้สมาชิกมีแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนภายนอกกลุ่ม เมื่อกลุ่มยุติลงแล้ว การให้งำลังใจแก่กันด้วยการกระทำซึ่งส่งเสริม การให้งำลังใจหรือการส่งเสริมแรง หรือการแสดงความรู้สึกทางบวกต่อสมาชิก จะเอื้อเพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมีค่าและอิสระในตนเองที่จะกลับไปเผชิญสิ่งแวดล้อมของตน การให้งำลังใจจะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมีกำลังใจภายใน และสามารถจะมองสิ่งแวดล้อมของเขาในทิศทางที่สร้างสรรค์มากขึ้น

2. ภาวะแห่งการยอมรับความจริงและมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลง (affirming and confirming growth) ผู้นำกลุ่มอาจจะชวนให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นและการแก้ปัญหาสิ่งนั้น โดยมีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกได้ทบทวน ได้สรุป ได้หันกลับมาของสภาพการปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม เพื่อจะนำให้สมาชิกได้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และนำความคิดของเพื่อนสมาชิกไปใช้และชวนให้สมาชิกได้เห็นคุณค่าของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

3. การกล่าวอำลา (saying good-bye) การกล่าวอำลานั้นเป็นกิจกรรมซึ่งสมาชิกอาจจะทำให้แก่กันเพื่อยุติกลุ่ม การกล่าวอำลานั้นจะทำให้สมาชิกมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลง

ตนเองมากขึ้นนอกกลุ่ม เพราะว่าการกล่าวลาเป็นเครื่องที่ย้ำเตือน บอกว่าต่อไปสมาชิกอาจจะไม่มีกลุ่มมาช่วยให้กำลังใจให้แก่ตนต่อไป

4. การติดตามการเปลี่ยนแปลงหลังจากเลิกกลุ่ม (follow-up) หลังจากเลิกกลุ่มไปแล้วบางครั้งเป็นการยากที่จะติดตามข่าวสารของสมาชิกในกลุ่ม แต่การติดตามผลจะช่วยให้สมาชิกรักษาการเรียนรู้อันเกิดจากกลุ่มได้ให้นานที่สุด การติดตามผลเป็นวิธีการที่จะทำให้เกิดความรับรู้ว่ามีสมาชิกของกลุ่มได้เปลี่ยนแปลงตนเองตามที่ได้เรียนรู้ภายในกลุ่มอย่างสอดคล้องกับชีวิตประจำวันหรือไม่ การติดตามผลในแง่หนึ่งเป็นกำลังใจที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริงภายในกลุ่ม

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า กลุ่มพัฒนาตน หมายถึง กลุ่มเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเสริมสร้างการสำนึกคุณค่าเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น โดยใช้หลักแนวคิดของทรอตเซอร์ (Trotzer, 2006) เชื้อให้บุคคลมุ่งไปสู่การเติบโต พัฒนาและแก้ปัญหา ท่ามกลางบรรยากาศกลุ่มที่อบอุ่นเป็นกันเองซึ่งมี 5 ขั้นตอน คือ 1. ขั้นเริ่ม (initial stage or security stage) 2. ขั้นยอมรับ (acceptance stage) 3. ขั้นความรู้สึกรับผิดชอบ (responsibility stage) 4. ขั้นทำงาน (work stage) 5. ขั้นการปิดกลุ่ม (closing stage or terminating stage)

4.6 ส่วนประกอบของกลุ่ม

การเข้าใจถึงส่วนประกอบของกลุ่มจะเป็นแนวทางในการวางแผนเพื่อจัดกลุ่มให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ส่วนประกอบของกลุ่มมีดังต่อไปนี้ (Trotzer, 2006)

1. อายุและวุฒิภาวะ (age and maturity) การจัดกลุ่มโดยทั่วไปควรรวบรวมสมาชิกกลุ่มที่มีอายุใกล้เคียงกัน หรือประเภทเดียวกันเช่นกลุ่มวัยรุ่น

2. เพศ (sex) ในเรื่องของเพศนั้นพบว่า กลุ่มเพศเดียวกันจะเป็นที่พอใจสำหรับวัยรุ่นก่อนวัยรุ่น ส่วนกลุ่มที่มีทั้งชายและหญิงจะเหมาะสมกับวัยรุ่นและผู้ใหญ่ และจะมีผลดีเพราะเป็นสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ

3. ความเป็นเพื่อน (friendship) ลำดับความคุ้นเคยและความเป็นเพื่อน เป็นข้อพิจารณาในการคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม ในกรณีที่มีเพื่อนสนิทอยู่ในกลุ่มเดียวกันอาจจะทำให้เป็นผลเสียต่อกลุ่ม เพราะว่าพวกเขามีแนวโน้มที่จะให้การสนับสนุนอีกฝ่ายหนึ่งในทางที่ไม่ถูกต้อง แต่ในอีกนัยหนึ่งกลุ่มอาจได้รับประโยชน์จากสมาชิกกลุ่มที่เป็นเพื่อนสนิทกัน เนื่องจากการสนับสนุนให้พวกเขาได้แสดงออก

4. ความสมัครใจของสมาชิกกลุ่ม (voluntary) สมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วมกลุ่มแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือผู้สมัครใจ (voluntary) ผู้ที่สมัครใจแบบถูกบังคับ (The force voluntary) ผู้ที่ถูกบังคับ (The force participant) ผู้ที่มีความสมัครใจมักจะได้รับประโยชน์มากกว่าผู้ที่ไม่สมัครใจ สำหรับผู้สมัครใจแบบถูกบังคับแสดงความสนใจเข้าร่วมกลุ่มเพราะว่าถูกชักชวนให้เข้าร่วมกลุ่ม ดังนั้นพวกเขาจึงต้องใช้เวลามากขึ้น ในการที่จะมีความไว้วางใจและยอมรับในกลุ่ม ส่วนผู้ที่ถูกบังคับให้เข้าร่วมกลุ่มนั้น อาจจะเป็นผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือแต่ไม่ยอมเข้ากลุ่มด้วยเหตุผลใดเหตุผลหนึ่ง

5. กลุ่มแบบปิดและกลุ่มแบบเปิด (closed versus open groups) ผู้นำกลุ่มต้องเป็นผู้กำหนดกลุ่มแบบเปิดหรือกลุ่มแบบปิด หมายถึง มีการเปลี่ยนสมาชิกกลุ่มใหม่เข้ามาในระหว่างการดำเนินกลุ่ม ส่วนกลุ่มแบบปิดจะประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มเดียวกัน ตั้งแต่เริ่มเปิดกลุ่มจนปิดกลุ่ม การจัดกลุ่มมีแนวโน้มควรจะเป็นกลุ่มแบบปิด เนื่องจากกลุ่มต้องมีการพัฒนาไปข้างหน้าเข้าสู่ผลสำเร็จที่สูงที่สุด การพัฒนานี้ต้องอาศัยเวลา และความรู้สึกที่เป็นหนึ่งเดียวกัน การที่มีสมาชิกกลุ่มใหม่เข้ามาอาจขัดขวางการพัฒนาของกลุ่มได้

6. ขนาดของกลุ่ม (group size) โดยทั่วไปการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มควรจะมีจำนวนสมาชิกกลุ่มประมาณ 6-12 คน

7. ระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่ม (length and frequency of meeting) ทรอตเซอร์ (Trotter, 1977) กล่าวว่าสมาชิกกลุ่มควรมีเวลาระหว่างการพบกันแต่ละครั้ง (session) ช่วงเวลาของกลุ่มที่ดีจะอยู่ระหว่าง 1-2 ชม. จำนวนครั้งของการเข้ากลุ่มขึ้นกับจุดมุ่งหมายของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม ดังนั้นอย่างน้อยที่สุดควรจะเข้าร่วมกลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง และควรพบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

8. การจัดตาราง (scheduling) การพบกันของกลุ่มควรมีการจัดตารางเวลา ช่วงเวลาที่เข้ากลุ่ม ควรเป็นเวลาที่เหมาะสมจากกิจกรรมส่วนตัว

9. การจัดสถานที่ (physical arrangements) การจัดสถานที่ รวมทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพต่างๆ เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะมีผลต่อปฏิสัมพันธ์ (interaction) ภายในกลุ่ม ห้องที่จะให้ประชุมกลุ่มควรมีความเป็นส่วนตัว (privacy)

4.7 เทคนิคที่ใช้ในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตน

ผู้นำกลุ่มยังจะต้องมีความสามารถที่จะใช้เทคนิคและวิธีการเพื่อที่จะนำเข้าสู่ปัญหา และการช่วยเหลือ ซึ่งในการจัดกลุ่มกลุ่มพัฒนาตนได้ใช้เทคนิคที่คล้ายคลึงกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ได้แก่ เทคนิค ต่อไปนี้ (Dyner, 1975)

1. การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship) สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การยิ้ม การทักทายแนะนำตัวเอง และสมาชิกได้ทำความรู้จักกัน การมีท่าที่เป็นกันเอง ไม่แสดงตนเหนือกว่า สมาชิกกลุ่มจัดสภาพแวดล้อมของกลุ่มให้มีบรรยากาศที่สบายๆ ไม่เครียด ชวนพูดคุยด้วยเรื่องทั่วไป ที่เขาสนใจเพื่อนำไปสู่ความพร้อมที่จะพูดคุยต่อไป

2. การสังเกต (Observation) ได้แก่ การรู้จักสังเกตท่าที พฤติกรรม การแสดงออก ตลอดจน การตอบสนองสมาชิกกลุ่ม โดยอาศัยการสื่อความหมาย จะโดยใช้คำพูดโต้ตอบกัน หรือใช้การสังเกต หรือวิธีอื่นใดที่แทนการพูดโต้ตอบกัน และไม่ใช้คำพูด เป็นต้น จะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมกลุ่มได้ดี

3. การนำแบบทั่วๆ ไป (General Leads) มักเป็นลักษณะคำถาม หรือคำพูด อาจนำไปสู่หัวข้อการอภิปราย หรือใกล้จบการอภิปราย หรือต้องการชักจูงให้เปลี่ยนแนวคิดไปจากเดิม หรือใช้เพื่อทำลายความเงียบอันยาวนานก็ได้

4. การกระตุ้นความสนใจ (Stimulation) มักใช้ในตอนแรกๆ ที่เริ่มกลุ่ม และสมาชิกยังไม่กล้าพูดคุยกัน ผู้ดำเนินการกลุ่มจะเป็นผู้นำ กระตุ้นความสนใจ โดยอาจพูดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่สมาชิกน่าจะสนใจ เพื่อนำไปสู่การอภิปรายร่วมกัน

5. การให้กำลังใจ และการส่งเสริม (Encouragement) เมื่อสมาชิกเกิดมีท่าที่ท้อแท้ใจ ไม่ยอมพูดคุย ก็อาจใช้การกระตุ้นส่งเสริมให้กำลังใจทั้งด้วยคำพูด และสีหน้าท่าทาง จะช่วยให้สมาชิกอยากพูดคุย อยากแสดงความคิดเห็นมากขึ้น

6. การเชื่อมโยง (Connection) ในการจัดกลุ่ม ผู้ดำเนินการกลุ่มจะต้องรู้จักใช้เทคนิคของการเชื่อมโยงเรื่อง หรือประเด็นต่างๆ ที่พูดกันเป็นการเชื่อมโยงการสื่อสารภายในกลุ่ม

7. การเงียบ (Silence) เมื่อกลุ่มเงียบแทนที่ผู้ดำเนินการกลุ่มจะพยายามพูดคุย เพื่อทำลายบรรยากาศที่เงียบนั้น ก็อาจจะใช้เทคนิคของการเงียบ ซึ่งจะทำให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งของกลุ่มทนไม่ได้ และจะเป็นผู้พูดทำลายความเงียบขึ้นมาเอง

8. การฟัง (Listening) ผู้ดำเนินการกลุ่มต้องตั้งใจฟัง และจับประเด็นที่สมาชิกกลุ่มพูดให้ได้ โดยมีท่าที่สนใจ อาจจะบอกให้เขาพูดต่อ หรือพยักหน้าเป็นเชิงรับรู้ได้

9. การยอมรับ (Acceptance) เป็นการรับฟังด้วยความเห็นใจ เข้าใจ ไม่นำเอาค่านิยมของผู้ดำเนินการกลุ่มเข้าไปเปรียบเทียบกับกลุ่ม จะต้องไม่ถือว่าผู้ดำเนินการกลุ่มเป็นผู้นำการคุยไปสู่เรื่องที่ตนคิดว่าสำคัญ นั่นคือ การให้โอกาสสมาชิกกลุ่มได้ชี้ปัญหาของตนด้วยตนเอง

10. การแสดงความเห็นชอบด้วย (Approval) เป็นการแสดงความเห็นคล้อยตามด้วยคำพูดและท่าทาง เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดในสิ่งที่ถูกต้องการทำงานเช่นนี้จะช่วยส่งเสริมให้เกิดกำลังใจแก่ผู้พูด

11. ความอดทน (Patience) แม้ว่าจะต้องการให้การดำเนินกลุ่มเป็นไปอย่างรวดเร็ว ผู้ดำเนินการกลุ่ม ก็จะต้องอดทนให้สมาชิกกลุ่มได้พูดในสิ่งที่เขาอยากพูดบ้าง แม้จะไม่เกี่ยวข้องกับหัวข้อสำคัญที่ควรอภิปรายก็ตาม เมื่อเขาได้พูดในสิ่งที่พอใจแล้วก็อาจจะพร้อมที่จะพูดถึงปัญหา หรือเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป

12. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) ใช้เมื่อสมาชิกกลุ่มพูดวุ่นวาย ทำให้เรื่องราวสับสน ผู้ดำเนินการกลุ่มก็อาจพูดทบทวนซ้ำอีกครั้ง เพื่อความเข้าใจ แจ่มแจ้ง หรือเมื่อเขาเข้าใจสิ่งผิดๆ ก็จะต้องอธิบายให้เข้าใจถูกต้อง และในกรณีที่สมาชิกกลุ่มใช้ภาษาที่คลุมเครือ ก็ต้องขอให้อธิบาย หรือทดสอบว่า เข้าใจตรงกันหรือไม่

13. การแปลความหมาย (Interpretation) เป็นการแปลความหมายจากอารมณ์ พฤติกรรมและความคิดที่สมาชิกกลุ่มแสดงออกไป เพื่อให้เกิดความกระจ่างแจ่มยิ่งขึ้น โดยชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์บางอย่างในคำพูด ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมให้เขามองเห็น จะช่วยให้มีความตระหนักในตัวเอง ซึ่งการแปลความหมายมักกระทำในขั้นตอนหลายๆ ของการดำเนินการกลุ่ม เมื่อมีความเข้าใจกับสมาชิกกลุ่มดีแล้ว และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เพราะจะเสี่ยงต่อการสูญเสียสัมพันธภาพถ้าสมาชิกกลุ่มไม่พร้อมที่จะรับความจริง

14. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) กรณีนี้ยึดหลักการปรึกษาแบบไม่นำทาง นิยมใช้เพื่อดึงความรู้สึกที่คลุมเครือออกมาให้ชัดเจนขึ้น เป็นการตีความหมายจากคำพูดที่สมาชิกกลุ่มพูดออกมา โดยเน้นที่อารมณ์และความรู้สึกมากกว่าเนื้อหาสาระ เพื่อช่วยให้เขาเข้าใจความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้ง และกล้าเผชิญกับความรู้สึกของตน

15. การเรียบเรียงถ้อยคำเสียใหม่ (Restatement) วิธีนี้ใช้เมื่อสมาชิกกลุ่มไม่สามารถรวบรวมเนื้อหาให้เป็นเรื่องราวที่ปะติดปะต่อได้ ผู้ดำเนินการกลุ่มก็จะช่วย โดยการนำถ้อยคำที่เขาพูดมาเรียบเรียงใหม่ โดยไม่ตีความหมาย จะช่วยให้เข้าใจเรื่องราวได้กระจ่างขึ้น นักวิชาการบางคนเรียกกลวิธีนี้ว่า การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content)

16. การให้ข้อมูล (Information) เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเห็นลู่ทางในการแก้ปัญหาหรือตัดสินใจ โดยอาศัยข้อมูลที่ได้เป็นแนวทาง และจะมีความหมายมากยิ่งขึ้น ถ้าสมาชิกได้มีส่วนค้นคว้า และอภิปรายเกี่ยวกับข้อมูลนั้นๆ

17. การตั้งคำถาม (Questioning) การตั้งคำถามในการจัดกลุ่มพัฒนาดน มักเป็นคำถามกว้างๆ ไม่เน้นจุดใดจุดหนึ่งจนเกินไป และไม่ใช้เพื่อคำตอบว่าใช่หรือไม่ใช่ แต่จะกระตุ้นให้เล่าถึงรายละเอียด หรือแสดงความคิดเห็น นอกจากนี้ยังใช้การตั้งคำถาม เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น และเกิดความกระตือรือร้นในปัญหาของตนเองอีกด้วย

18. การให้กำลังใจ (Reassurance) เป็นการสร้างความเชื่อมั่นและช่วยให้คลายเครียดทำให้เกิดกำลังใจที่จะจัดการกับปัญหา อาจทำได้โดยการปลอบใจ การชมเชย เมื่อเขาสามารถคิดหาแนวทางได้ หรือปฏิบัติได้เหมาะสม การชี้แจงให้เห็นว่าปัญหานั้นๆ มีการแก้ไขได้ และการคาดคะเนว่าต่อไปอาจจะดีขึ้น

19. การใช้คำถามย้อนกลับ (Feedback) ใช้เมื่อมีสมาชิกคนใดคนหนึ่งตั้งคำถามขึ้นมาแทนที่ผู้ดำเนินการกลุ่มจะเป็นผู้ตอบก็อาจจะย้อนคำถามกลับไปยังสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม หรือกลับไปให้ผู้ถามเองว่าเขาคิดอย่างไร

20. การมองย้อนอดีต และอนาคต (Projection-time) เป็นการช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มนึกย้อนอดีต หรือมองไปถึงอนาคตอีก 5 ปีข้างหน้าว่า ได้เกิดอะไรมาบ้าง หรือจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง กับสภาพของปัญหาที่เป็นอยู่

21. การยกตัวอย่าง (Illustration) อาจเป็นได้ทั้งตัวอย่างที่ผู้ดำเนินการกลุ่มเองเคยมีประสบการณ์ มาหรือประสบการณ์นอกตัว

22. การสรุป (Summary Clarification) ใช้เมื่อพูดถึงปัญหาได้หลายแง่หลายมุมแล้ว ก็จะสรุปรวมเรื่องที่พูด และข้อคิดเห็นว่าได้พูดอะไรกันไปแล้วบ้าง

23. การมอบหมายงานให้ทำ (Homework assignment) เป็นกิจกรรมที่กำหนดให้ฝึก เช่น การลดความกังวลอย่างเป็นระบบ การฝึกทักษะกล้าแสดงออกผู้รับคำปรึกษาจะได้รับมอบหมายงานให้นำไปปฏิบัติในกลุ่มหรือนำไปปฏิบัตินอกกลุ่มก็ได้ และในการเริ่มต้นกลุ่มผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกอ่านงานที่ได้รับมอบหมายให้ไปปฏิบัติ แล้วมีการอภิปรายร่วมกัน

24. การมุ่งเน้นที่เหตุการณ์เชิงบวก (Focus on Positive events) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงประโยชน์ของความสำเร็จและลดความรับผิดชอบต่อความล้มเหลว โดยให้ผู้รับคำปรึกษาคิดและบรรยายถึงเหตุการณ์ที่สำคัญในปัจจุบัน (Thomson.2003.165)

-นึกถึงและบรรยายถึงเหตุการณ์ของผู้อื่นว่าเป็นโอกาส โชค (ดีหรือ ร้าย) หรือ เพราะโชคชะตา

-นึกถึงและบรรยายถึงเหตุการณ์ของตัวเอง (จากความพยายามของตน ทักษะความสามารถ ประสบการณ์) ที่กระทำต่อเหตุการณ์นั้น

-เหตุการณ์เหล่านี้มีประโยชน์ต่อตนเองกี่เปอร์เซ็นต์

ให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติตามขั้นตอนข้างต้น ทั้งกับเหตุการณ์เชิงบวกและเชิงลบ ดำเนินการต่อกับเหตุการณ์เชิงบวกและต่อต้านเหตุการณ์ที่ทำให้เศร้าหมอง ถ้าหากสมาชิกกลุ่มไม่คิดว่าตนเอง รับผิดชอบต่อเหตุการณ์ที่ฟังใจมากกว่า 50% และมองว่าตนเองใช้สาเหตุของเรื่องที่ตีที่เกิดขึ้น ให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาถึงการอธิบายเหตุการณ์ของตนเองอีกครั้ง ความเชื่อมั่นบนพื้นฐานของความเป็นจริงในการควบคุมตนเองเป็นพลังในการต้านการมองโลกในแง่ร้ายและการช่วยตนเองไม่ได้

สมศิริ ปลื้มจิตต์ (2534) กล่าวว่าการใช้บทบาทสมมติมี 2 แบบ คือ

1. การใช้บทบาทสมมติที่เตรียมไว้ล่วงหน้า (Preplanned or Structure role playing)

การใช้บทบาทสมมติแบบนี้มีรากฐานมาจากความคิดที่ว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นการเรียนรู้ที่มี ความหมายต่อผู้เรียนมากที่สุด ผู้ฝึกกิจกรรม เรียนรู้โดยการทดลองฝึกหัดและลองผิดลองถูก ผู้ฝึกกิจกรรม สามารถสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่นและเลียนแบบหรือรู้โดยการมีปฏิสัมพันธ์ตอบพฤติกรรมของผู้เสนอบทบาทผู้ฝึกกิจกรรม จะทำหน้าที่ดีและความตั้งใจอย่างพิถีพิถัน สมาชิกในกลุ่มจะเกิดความคิดรวบยอดในหลักการเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ เป็นโอกาสที่สมาชิกจะเพิ่มความรู้เกี่ยวกับการรับรู้ การมองเห็น และการแก้ปัญหา

2. การใช้บทบาทสมมติแบบอัตโนมัติ (Spontaneous role playing) รูปแบบการใช้

บทบาทสมมตินี้คล้ายๆ กับแบบแรก คือ สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ด้วยการสังเกตเลียนแบบและการวิจารณ์หรือติชม แต่ข้อมูลระหว่างทฤษฎีนี้ ต่างกับทฤษฎีแรกคือ กระบวนวิเคราะห์ในสถานการณ์การเรียนรู้ ในแบบนี้ผู้ฝึกกิจกรรม จะได้รับการส่งเสริมให้คิดหารูปแบบพฤติกรรมของเขาเองมาทดลอง และค้นคว้าหาแบบของพฤติกรรมใหม่ๆ การใช้บทบาทสมมติแบบนี้มักใช้ปนกับแบบแรก ซึ่งขึ้นอยู่กับความมุ่งหมายของกลุ่ม

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยกลุ่มพัฒนาตน เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Quasi-Experimental) โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนขนาดใหญ่วิทยาลัย จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่นำมาใช้ศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2562 ในโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษในจังหวัดสงขลา มีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 9,576 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2560)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ศึกษาครั้งนี้ได้จากการสุ่มเลือกแบบหลายขั้นตอน (Multistage Stage sampling) ได้นักเรียนโรงเรียนขนาดใหญ่วิทยาลัย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2560: ออนไลน์) โดยใช้ขั้นตอนการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Stage sampling) มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 375 คน ตารางกลุ่มตัวอย่างของเครซี และ มอร์แกน (Krejcie, R. V., & Morgan, D. W., 1970 อ้างในศิริลักษณ์ สุวรรณวงศ์, 2538) จากประชากรทั้งหมด 6 โรงเรียน รวม 9,576 คน

ขั้นที่ 2 สุ่มโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ จังหวัดสงขลา ทั้งหมด 6 โรงเรียน สุ่มมา 1 โรงเรียน โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีจับฉลาก คือ โรงเรียนขนาดใหญ่วิทยาลัย

ขั้นที่ 3 สุ่มห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย สุ่มมาจำนวน 10 ห้องเรียน โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีจับฉลาก คือ ห้อง ม.4/1, 4/3, 4/4, 4/14, 5/7, 5/8, 5/19, 6/8, 6/12, 6/13

ขั้นที่ 4 สุ่มจำนวนนักเรียน จากจำนวน 10 ห้องเรียน โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีจับฉลาก สุ่มมา 396 คน

ขั้นที่ 5 คัดเลือกนักเรียนที่มีเปอร์เซ็นต์ไทล์ 25 ลงมา จากทั้งหมด 96 คน แล้วคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยนักเรียนที่มีความสนใจเข้ากลุ่มพัฒนาตน และได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองมาจำนวน 16 คน

ตาราง 1 จำนวนประชากรโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษในจังหวัดสงขลา

โรงเรียน	จำนวนประชากร
โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย	2,435
โรงเรียนนารีนะถิม	1,668
โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏ	1,823
โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัยสมบูรณ์กุลกันยา	1,316
โรงเรียนหาดใหญ่รัฐประชาสรรค์	1,189
โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย 2	1,145
รวม	9,576

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการดำเนินกิจกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอนตามกระบวนการสุ่มทางสถิติจากทั้งหมด 6 โรงเรียน ประชากรทั้งหมด 9,576 คน เป็นนักเรียนโรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย จำนวน 396 คน ซึ่งเปิดตารางกลุ่มตัวอย่างของเครซีและมอร์แกน (Krejcie, R. V., & Morgan, D. W., 1970 อ้างในศิริลักษณ์ สุวรรณวงศ์, 2538) ดังตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย

ระดับชั้น	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	814	109
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	806	105
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	815	182
รวม	2,435	396

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาต้นที่มีต่อการสำนึกผู้คุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นนักเรียนในโรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2562 จำนวน 16 คนที่ผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) นักเรียนที่มีคะแนนการสำนึกผู้คุณ ตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกเฉลี่ยโดยรวมตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ 25 ลงมา มีความสมัครใจ และได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาต้น จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน

2. การสร้างเครื่องมือการวิจัย

1. แบบวัดการสำนึกผู้คุณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

1.1 ศึกษาโครงสร้างของแบบวัดการสำนึกผู้คุณเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดการสำนึกผู้คุณ โดยผู้วิจัยเขียนข้อคำถามขึ้นใหม่ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์จำนวน 61 ข้อ เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างของการศึกษาในครั้งนี้มากที่สุด

1.2 ศึกษาวิธีการใช้ การตรวจ และเกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการสำนึกผู้คุณ

1.3 นำแบบวัดการสำนึกผู้คุณเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา และนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.3 นำแบบวัดการสำนึกผู้คุณเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ มณฑิรา จารุเพ็ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส ณ พิบูล และ ดร.ภูริเดช พายุฤทธิ์ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเบื้องต้นด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา(Content Validity) แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขภายใต้คำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ

1.4 นำแบบวัดที่ผ่านการปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ที่โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัยสมบูรณกุลกัลยา รวมทั้งสิ้น 100 คน แล้วนำมาตรวจวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อโดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item - Total Correlation) รายข้อ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.27-0.67 จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดการสำนึกของคุณ มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบโดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's Coefficient Alpha) ซึ่งเป็นการหาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของครอนบัค (Cronbach) แบบวัดการสำนึกของคุณมีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .91 มีค่า IOC รายข้ออยู่ระหว่าง 0.67-1.00

ตัวอย่างแบบวัดการสำนึกของคุณ

คำชี้แจง แบบวัดนี้ เป็นแบบวัดความคิด ความรู้สึกในการสำนึกของคุณของนักเรียน โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย กรุณابอกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุดเพียงข้อละคำตอบเดียวเท่านั้น คำตอบของนักเรียนแต่ละข้อจะไม่มีข้อใดผิดหรือถูก เพราะนักเรียนแต่ละคนย่อมมีความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเองแตกต่างกันไป คำตอบของนักเรียนจะถูกเก็บไว้เป็นความลับที่สุด และนำมาเพื่อใช้ในการวิจัยเท่านั้น ฉะนั้นขอให้นักเรียนบอกคำตอบให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และโปรดตอบทุกข้อ

มากที่สุด	หมายถึง	เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด
มาก	หมายถึง	เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมาก
ปานกลาง	หมายถึง	เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนปานกลาง
น้อย	หมายถึง	เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	รู้สึกขอบคุณต่อบุคคล					
00.	ฉันรู้สึกขอบคุณทุกคนที่เคยทำสิ่งดีๆร่วมกัน					

ข้อ	ข้อความคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	รู้สึกขอบคุณต่อเหตุการณ์					
00.	เหตุการณ์บางอย่างสอนให้ฉันอยากทำสิ่งนั้นส่งต่อไปให้กับผู้อื่น					
	ความปลื้มปิติต่อบุคคล					
00.	ฉันจับมือเพื่อเป็นการขอบคุณที่เพื่อนให้กำลังใจเวลาออกไปนำเสนองานหน้าชั้นเรียน					
	ความปลื้มปิติต่อเหตุการณ์					
00.	ฉันรู้สึกดีใจเมื่อได้เขียนการ์ดให้ผู้มีพระคุณในวันสำคัญ					
	ความซาบซึ้งใจต่อบุคคล					
00.	ฉันจะทำแต่สิ่งที่สร้างสรรค์เพื่อตนเองและคนที่ฉันรัก					
	ความซาบซึ้งใจต่อเหตุการณ์					
00.	เมื่อได้เห็น ได้ยิน หรือได้ฟังเกี่ยวกับเหตุการณ์ความกตัญญู ฉันมีกำลังใจขึ้นมาเสมอ					

เกณฑ์การแปลความหมาย

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของการสำนึกคุณของนักเรียนวัยรุ่น ดังนี้
(บุญชม ศรีสะอาด, 2538)

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
4.21 – 5.00	นักเรียนวัยรุ่นมีการสำนึกคุณมากที่สุด
3.41 – 4.20	นักเรียนวัยรุ่นมีการสำนึกคุณมาก
2.61 – 3.40	นักเรียนวัยรุ่นมีการสำนึกคุณปานกลาง
1.81 – 2.60	นักเรียนวัยรุ่นมีการสำนึกคุณน้อย
1.00 – 1.80	นักเรียนวัยรุ่นมีการสำนึกคุณน้อยที่สุด

2. โปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก ผู้วิจัยดำเนินการสร้างตามลำดับขั้นตอนดังนี้

2.1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนเพื่อพัฒนาการสำนึกคุณด้วยจากเอกสาร ตำรา โปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนเพื่อพัฒนาการสำนึกคุณให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของงานวิจัย โดยอิงหลักของการเพิ่มพูนการสำนึกคุณ (Gratitude)

2.2 ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนเพื่อพัฒนาการสำนึกคุณให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและนำโปรแกรมมาปรับปรุงแก้ไข

2.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนเพื่อพัฒนาการสำนึกคุณให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ มณฑิรา จารุเพ็ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส ณ พิกุล และ ดร.ภูริเดช พาหุยุทธ์ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเบื้องต้นด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขภายใต้คำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ ค่า มีค่า IOC ของโปรแกรมอยู่ที่ 1.00

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนเพื่อพัฒนาการสำนึกคุณไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ที่โรงเรียนขนาดใหญ่ วิทยาลัยสมบุญกุลกัลยา เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของนิยามศัพท์เฉพาะจุดมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์อีกครั้ง ก่อนนำไปใช้จริง

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนเพื่อพัฒนาการสำนึกคุณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริงที่โรงเรียนขนาดใหญ่ วิทยาลัย โดยใช้ห้องให้คำปรึกษา การดำเนินการ เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ ครั้งละ 60-90 นาที โดยประมาณ

ตาราง 3 ตัวอย่างการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างการสำนึกผู้คุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	เทคนิคและกิจกรรมที่ใช้
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักและคุ้นเคยกัน 3. เพื่อให้สมาชิกทราบจุดมุ่งหมาย บทบาทหน้าที่ วิธีการ ระยะเวลา จำนวน ครั้งสถานที่และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม	- กิจกรรม “ทายซิใครเอ่ย”
2	สร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้ใช้การสื่อสารที่ดี เพื่อสร้างความรู้จักและความคุ้นเคยกันมากขึ้น	-กิจกรรม “รู้จักฉันรู้จักเธอ”
3	ความปลื้มปิติครั้งที่ 1	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความปลื้มปิติ 2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับซึ่งกันและกัน	-เขียน 3 สิ่งดี แต่ไม่เกิน 5 เรื่อง (counting blessings)
4	ความปลื้มปิติครั้งที่ 2	เพื่อให้สมาชิกเกิดความปลื้มปิติต่อบุคคลหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต	-กิจกรรมวาดรูปเหตุการณ์ที่ตื่นเต้นใจมากที่สุดในชีวิต -เทคนิคมองย้อนอดีต และอนาคต (Projection-time)
5	ความซาบซึ้งใจ	1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้สิ่งดีที่เกิดขึ้นในชีวิต 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มเกิดประสิทธิภาพ 3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความซาบซึ้งใจ	-กิจกรรมวาดรูปเหตุการณ์ที่ตนเองได้ให้และได้รับ -เทคนิคมองย้อนอดีต และอนาคต (Projection-time)

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	เทคนิคและกิจกรรมที่ใช้
6	รู้สึกขอบคุณ	1. เพื่อให้สมาชิกวางเป้าหมายของตนเองที่เป็นรูปธรรมที่จะพัฒนาตนเองในเชิงบวก 2. เพื่อให้สมาชิกช่วยเหลือกันที่จะทำให้เป้าหมายสำเร็จ	-กิจกรรม “ขอบคุณ” -เทคนิคมองย้อนอดีต และอนาคต (Projection-time) -เทคนิคการให้กำลังใจ (Reassurance) -เทคนิคการใช้คำถามป้อนกลับ (Feedback)
7	จิตวิทยาเชิงบวก	1. เพื่อให้สมาชิกวางเป้าหมายปรับปรุงตนเองที่เป็นรูปธรรมในเชิงบวก 2. เพื่อให้สมาชิกช่วยกันพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบและสร้างสรรค์ที่จะทำให้เป้าหมายสำเร็จ	-กิจกรรม “อยากขอโทษแต่ไม่เคยขอโทษมาก่อน” -เทคนิคการถาม (Questioning)
8	การสำนึกขอบคุณ	เพื่อเสริมสร้างกำลังใจให้สมาชิกกลุ่มเขียนจดหมายถึงสิ่งที่ต้องการขอบคุณด้วยความจริงใจ	-กิจกรรม “เขียนจดหมายแสดงความขอบคุณ (Gratitude visit)” -เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling)
9	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญตลอดระยะเวลาการเข้ากลุ่มพัฒนาดน 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนที่จะนำไปใช้ภายนอกกลุ่ม หลังเสร็จสิ้นกระบวนการเข้ากลุ่มพัฒนาดน	-กิจกรรม “สัญญาใจ” -เทคนิคการพูดรอบวง (Making the rounds)

3. การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้ขอและได้รับใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ SWUEC/E – 143/2559 จากนั้นเริ่มดำเนินการวิจัยด้วยการศึกษาการสำนึกผิดของนักเรียน โดยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัยจำนวน 396 คนตอบแบบวัดการสำนึกผิดและนำมาตรวจให้คะแนน หลังจากนั้นสุ่มอย่างง่าย นักเรียนที่ได้คะแนนการสำนึกผิดตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และคัดเลือกความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1.1 ขอนหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ แบบวัดการสำนึกผิด และโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนเพื่อพัฒนาการสำนึกผิดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก

1.2 ขอนหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย จังหวัดสงขลา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้เพื่อติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย

1.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดการสำนึกผิดตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ไปเก็บข้อมูลกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย จังหวัดสงขลา จากนั้นคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบการสำนึกผิด ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ 25 ลงมา จากนั้น จึงเลือกแบบเจาะจง 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คนและสอบถามความสมัครใจ และขออนุญาตผู้ปกครอง

2. ขั้นตอนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนเพื่อพัฒนาการสำนึกผิดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกตามกำหนดการที่วางไว้ ครั้งละประมาณ 60-90 นาที โดยหลังการทดลองครั้งสุดท้าย ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบการสำนึกผิด อีกครั้งหนึ่งเพื่อเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง

3. ผู้วิจัยนำคะแนนก่อนและหลังการทดลองที่ได้ไปวิเคราะห์โดยใช้วิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 การดำเนินการทดลอง

การวิจัยในครั้งนี้ใช้เป็นการวิจัยกึ่งเชิงทดลอง (Qusi-Experimental) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest – Posttest (ชูศรี วงศ์รัตน์ & งามอาจ นัยพัฒน์, 2551) มีแบบแผนการทดลองดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ก่อนทดลอง	การทดลอง	หลังทดลอง
E	T1	X	T2
C	O1	-	O2

ความหมายของสัญลักษณ์

E แทน กลุ่มทดลอง

C แทน กลุ่มควบคุม

T1 แทน การวัดการสำนึกถึงคุณ ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

T2 แทน การวัดการสำนึกถึงคุณ หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

O1 แทน การวัดการสำนึกถึงคุณ ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม

O2 แทน การวัดการสำนึกถึงคุณ หลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

X แทน การใช้โปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนเพื่อพัฒนาการสำนึกถึงคุณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก

4.2 การวิเคราะห์ข้อมูล

4.2.1 การหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการวัดการสำนึกถึงคุณ ก่อน หลัง การเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

4.2.2 การเปรียบเทียบผลการประเมินการสำนึกถึงคุณ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการใช้โปรแกรมพัฒนาการสำนึกถึงคุณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยกลุ่มพัฒนาตน

4.3 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

4.3.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่

4.3.1.1 ค่าเฉลี่ย (Average)

4.3.1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4.3.2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

4.3.2.1 หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

4.3.2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการสำนึกคุณ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

4.3.3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยก่อนและหลังทดลอง โดยความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Dependent Samples)

4.3.4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเป็นอิสระจากกัน (t-test for Independent Samples)

บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
MD	แทน	ผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference)
t	แทน	ค่าสถิติที (t-value)
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p-value)

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ตอนที่ 2 การศึกษาการสำนึกของคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ตอนที่ 3 การศึกษาการสำนึกของคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบการสำนึกของคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน

ตอนที่ 5 การเปรียบเทียบการสำนึกของคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ผู้วิจัยขอนำเสนอข้อมูลจำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ดัง

ตาราง

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ($n=396$)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	99	25.00
หญิง	297	75.00
รวม	396	100.00
2. ระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	109	27.50
มัธยมศึกษาปีที่ 5	105	26.50
มัธยมศึกษาปีที่ 6	182	46.00
รวม	396	100.00

จากตาราง 5 จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 75.00 และคิดเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 25.00 และนักเรียนส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 46.00 รองลงมาคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 27.50 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 26.50 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การศึกษาการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

การศึกษาตอนที่ 2 การศึกษาการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการใช้ค่าสถิติพื้นฐาน (Descriptive Statistics) ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ดังตาราง 6

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการสำนึกรู้คุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ($n=396$)

การสำนึกรู้คุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
การสำนึกรู้คุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยรวม	3.89	0.51	มาก
ความรู้สึกรับคุณ	4.00	0.52	มาก
ความปลื้มปิติ	3.77	0.60	มาก
ความซาบซึ้งใจ	3.93	0.58	มาก

จากตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการสำนึกรู้คุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีค่าเฉลี่ยการสำนึกรู้คุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมเท่ากับ 3.89 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51 อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความรู้สึกรับคุณ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.00 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 รองลงมาคือ ความซาบซึ้งใจมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58 ส่วนความปลื้มปิติ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.77 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.60 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 การศึกษาการสำนึกรู้คุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การศึกษาการสำนึกรู้คุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยมีการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้วยการวิเคราะห์การแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Normality Test) ด้วยสถิติ Shapiro-Wilk มีค่า p อยู่ระหว่าง .22-.97 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของการศึกษาการสำนึกรู้คุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนการทำกลุ่มพัฒนาตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระจากกัน และการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบไม่มีอิสระจากกัน ดังตาราง 7

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ($n=16$)

การสำนึกคุณตามแนวทาง จิตวิทยาเชิงบวก	กลุ่ม	ก่อนการเข้าร่วม กลุ่มพัฒนาตน			หลังการเข้าร่วม กลุ่มพัฒนาตน		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
การสำนึกคุณตามแนวทาง จิตวิทยา เชิงบวกโดยรวม	กลุ่มทดลอง	3.11	0.22	ปานกลาง	3.63	0.23	มาก
	กลุ่มควบคุม	3.00	0.11	ปานกลาง	3.05	0.27	ปานกลาง
ความรู้สึกรับชอบ	กลุ่มทดลอง	3.10	0.13	ปานกลาง	3.40	0.31	ปานกลาง
	กลุ่มควบคุม	3.01	0.24	ปานกลาง	3.00	0.40	ปานกลาง
ความปลื้มปิติ	กลุ่มทดลอง	2.98	0.28	ปานกลาง	3.67	0.40	มาก
	กลุ่มควบคุม	2.88	0.38	ปานกลาง	3.05	0.36	ปานกลาง
ความซาบซึ้งใจ	กลุ่มทดลอง	3.16	0.37	ปานกลาง	3.82	0.22	มาก
	กลุ่มควบคุม	3.10	0.33	ปานกลาง	3.10	0.27	ปานกลาง

จากตาราง 7 พบว่า ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลอง มีการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.11$ S.D.=0.22) หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน นักเรียนกลุ่มทดลอง มีการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.63$ S.D.=0.23) ส่วนก่อนการทำการกลุ่มพัฒนาตน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.00$ S.D.=0.11) หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.05$ S.D.=0.27) และสามารถพิจารณาเป็นรายด้านได้ดังนี้

ความรู้สึกรับชอบ ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยความรู้สึกรับชอบอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.10$ S.D.=0.13) หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยความรู้สึกรับชอบอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.40$ S.D.=0.31) ส่วนก่อนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยความรู้สึกรับชอบอยู่ในระดับปาน

กลาง ($\bar{X}=3.01$ S.D.=0.24) หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยความรู้สึชอบคุณอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.00$ S.D.=0.40)

ความปลื้มปิติก่อนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยความปลื้มปิติอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.98$ S.D.=0.28) หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยความปลื้มปิติอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.67$ S.D.=0.40) ส่วนก่อนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยความปลื้มปิติอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.88$ S.D.=0.38) หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยความปลื้มปิติอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.05$ S.D.=0.36)

ความซาบซึ้งใจ ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยความซาบซึ้งใจเท่ากับ 3.16 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.37 อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.16$ S.D.=0.37) หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยความซาบซึ้งใจเท่ากับ 3.82 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.22 อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.82$ S.D.=0.22) ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยความซาบซึ้งใจเท่ากับ 3.10 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.33 อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.10$ S.D.=0.33) หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยความซาบซึ้งใจเท่ากับ 3.10 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.27 อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.10$ S.D.=0.27)

ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน

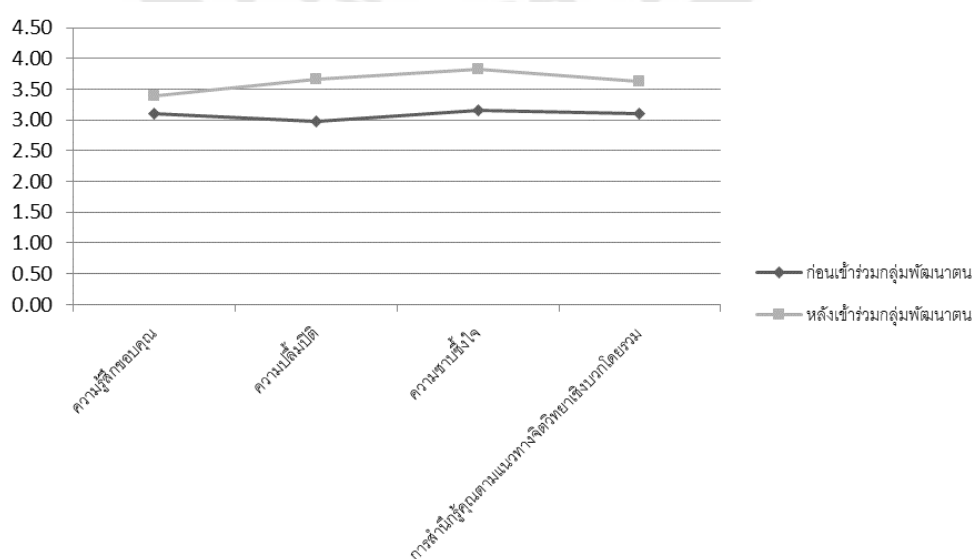
ผู้วิจัยทำการการเปรียบเทียบการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ด้วยการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Dependent Samples) ดังตาราง 8

ตาราง 8 การเปรียบเทียบการสำนึกคุณค่าตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน (n=8)

การสำนึกคุณค่าตาม แนวทางจิตวิทยา เชิงบวก	ก่อนการเข้าร่วม กลุ่มพัฒนาตน		หลังการเข้าร่วม กลุ่มพัฒนาตน		MD	t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.			
การสำนึกคุณค่าตาม แนวทางจิตวิทยา เชิงบวกโดยรวม	3.11	0.22	3.63	0.23	0.52	*3.59	.01
ความรู้สึกขอบคุณ	3.10	0.13	3.40	0.31	0.30	2.10*	.03
ความปลื้มปิติ	2.98	0.28	3.67	0.40	0.69	3.90*	.01
ความซาบซึ้งใจ	3.16	0.37	3.82	0.22	0.66	3.87*	.01

*p<.05

จากตาราง 8 การเปรียบเทียบการสำนึกคุณค่าตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน พบว่า หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนานักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการสำนึกคุณค่าตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมและรายด้าน ประกอบด้วย ความรู้สึกขอบคุณ ความปลื้มปิติ และความซาบซึ้งใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพประกอบ 2 ค่าเฉลี่ยของการสำนึกคุณค่าตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน

ตอนที่ 5 การเปรียบเทียบการสำนึกิรู้คุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน

5.1 การเปรียบเทียบการสำนึกิรู้คุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน

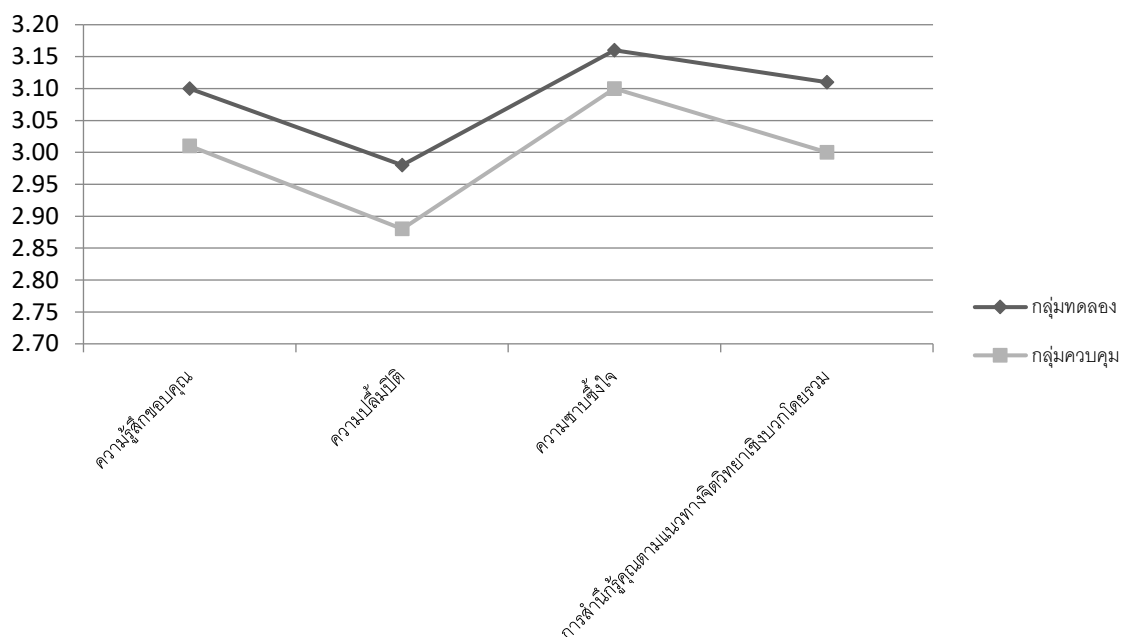
ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบการสำนึกิรู้คุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ดังตาราง 9

ตาราง 9 การเปรียบเทียบการสำนึกิรู้คุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ($n=16$)

การสำนึกิรู้คุณตาม แนวทางจิตวิทยา เชิงบวก	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		MD	t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.			
การสำนึกิรู้คุณตาม แนวทางจิตวิทยาเชิง บวกโดยรวม	3.11	0.22	3.00	0.11	0.11	1.29	.21
ความรู้สึกรับคุณค่า	3.10	0.13	3.01	0.24	0.09	0.91	.37
ความปลื้มปิติ	2.98	0.28	2.88	0.38	0.10	0.57	.57
ความซาบซึ้งใจ	3.16	0.37	3.10	0.33	0.06	0.35	.73

* $p < .05$

จากตาราง 9 การเปรียบเทียบการสำนึกิรู้คุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการสำนึกิรู้คุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย ความรู้สึกรับคุณค่า ความปลื้มปิติ และความซาบซึ้งใจ สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 ค่าเฉลี่ยของการสำนึกคุณค่าตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 5 การเปรียบเทียบการสำนึกคุณค่าตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน

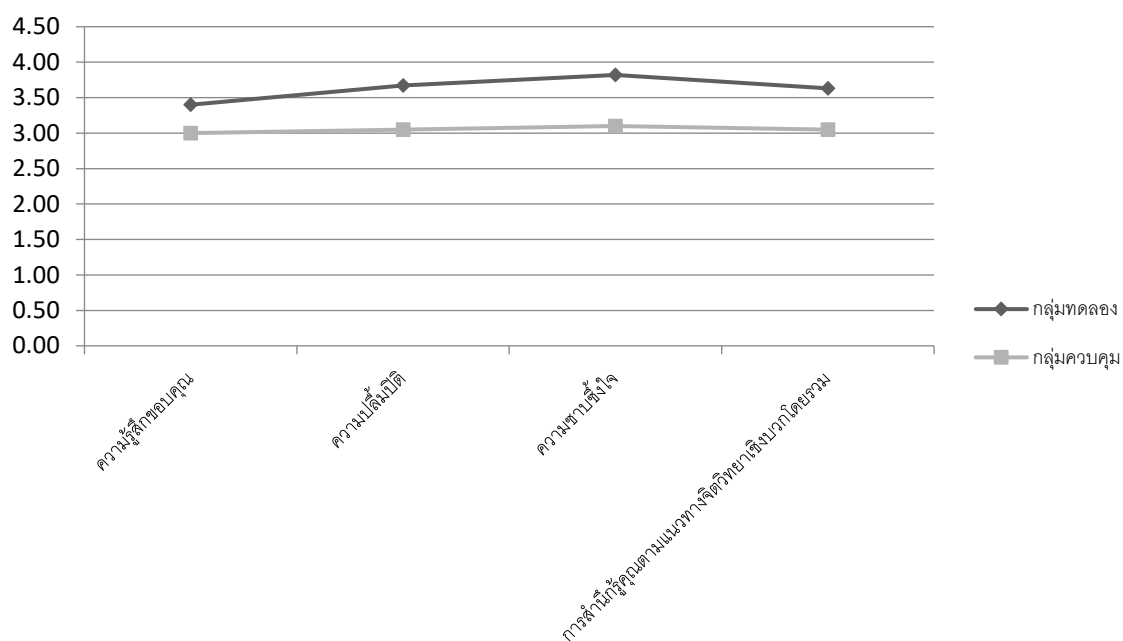
ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบการสำนึกคุณค่าตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ดังตาราง 10

ตาราง 10 การเปรียบเทียบการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=16)

การสำนึกคุณตาม แนวทางจิตวิทยา เชิงบวก	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		MD	t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.			
การสำนึกคุณตาม แนวทางจิตวิทยา เชิงบวกโดยรวม	3.63	0.23	3.05	0.27	0.58	*4.60	.00.
ความรู้สึกขอบคุณ	3.40	0.31	3.00	0.40	0.40	*2.21	.02.
ความปลื้มปิติ	3.67	0.40	3.05	0.36	0.62	*3.24	.00.
ความซาบซึ้งใจ	3.82	0.22	3.10	0.27	0.72	*5.80	.00.

*p<.05

จากตาราง 10 การเปรียบเทียบการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าหลังทำกลุ่มพัฒนาตนนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมและทุกด้านประกอบด้วย ความรู้สึกขอบคุณ ความปลื้มปิติ และความซาบซึ้งใจสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพประกอบ 4 ค่าเฉลี่ยของการสำนึกผิดตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายสำคัญเพื่อศึกษาการสำนึกของคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยกลุ่มพัฒนาตน โดยมีความมุ่งหมายเฉพาะของการวิจัยดังนี้

1. เพื่อศึกษาการสำนึกของคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อเปรียบเทียบการสำนึกของคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลังการทำกลุ่มพัฒนาตน
3. เพื่อเปรียบเทียบการสำนึกของคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลังการทำกลุ่มพัฒนาตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมุติฐานการวิจัย

1. นักเรียนมีการสำนึกของคุณ ตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกเพิ่มขึ้น หลังจากการเข้ากลุ่มพัฒนาตน
2. นักเรียนกลุ่มทดลองมีการสำนึกของคุณ หลังจากการเข้ากลุ่มพัฒนาตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่นำมาใช้ศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2562 ในโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษจังหวัดสงขลา จำนวนทั้งสิ้น 9,576 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2560: ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับวัดการสำนึกของคุณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยกลุ่มพัฒนาตน เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีการศึกษา 2562 ในโรงเรียนขนาดใหญ่วิทยาลัย ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอนตาม

กระบวนการสุ่มทางสถิติจากทั้งหมด 6 โรงเรียน ประชากรทั้งหมด 9,576 คน ซึ่งเปิดตารางกลุ่มตัวอย่างของเครซีและมอร์แกน จำนวน 396 คน (Krejcie, R. V., & Morgan, D. W., 1970 อ้างใน ศิริลักษณ์ สุวรรณวงศ์, 2538)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณ เป็นนักเรียนวัยรุ่น โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย จำนวน 16 คน ที่ผู้วิจัยจัดกระทำและได้มาดังนี้

2.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดการสำนึกคุณให้นักเรียนโรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย จำนวน 396 คน หลังจากนั้นคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่ได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาได้จำนวน 96 คน

2.2 ผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยนักเรียนที่มีความสนใจเข้ากลุ่มพัฒนาตน และได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองมาจำนวน 16 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรจัดกระทำ คือ กลุ่มพัฒนาตน
2. ตัวแปรตาม คือ การสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบวัดการสำนึกคุณ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1.1 ศึกษาทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสำนึกคุณ

1.2 เขียนนิยามปฏิบัติการของตัวแปรการสำนึกคุณ แล้วสร้างข้อคำถามในแบบวัดการสำนึกคุณที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และ น้อยที่สุดให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าและให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างของการศึกษาในครั้งนี้

1.3 ผู้วิจัยศึกษาโครงสร้างของแบบวัดเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดการสำนึกคุณ โดยผู้วิจัยเขียนข้อคำถามขึ้นใหม่ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์จำนวน 61 ข้อ เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างของการศึกษาในครั้งนี้มากที่สุด

1.4 ศึกษาวิธีการใช้ การตรวจ และเกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการสำนึกคุณ

1.5 นำแบบวัดให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ และนำไปปรับปรุงแก้ไข

1.6 นำแบบวัดการสำนึกคุณเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส ณ พิกุล และ อาจารย์ ดร.ภูริ

เดช พายุฤทธิ์ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเบื้องต้นด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขภายใต้คำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ

1.7 นำแบบวัดที่ผ่านการปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งสิ้น 100 คน แล้วนำมาตรวจวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อโดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item - Total Correlation) ในแต่ละด้าน มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.27-0.67 จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดการสำนึกคุณ มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบโดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient Alpha) แบบวัดการสำนึกคุณมีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.91 ซึ่งเป็นการหาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของครอนบาค (Cronbach) (รายละเอียดของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณตามภาคผนวก ง)

2. โปรแกรมพัฒนาการสำนึกคุณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยกลุ่มพัฒนาตน

2.1 ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาการสำนึกคุณ ด้วยกลุ่มพัฒนาตนจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง อย่างละเอียด

2.2 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการสำนึกคุณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก ด้วยกลุ่มพัฒนาตนให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ และนำโปรแกรมมาปรับปรุงแก้ไข

2.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมพัฒนาการสำนึกคุณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก ด้วยกลุ่มพัฒนาตน ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส ณ พิบูล และ อาจารย์ ดร.ภูริเดช พายุฤทธิ์ พิจารณาความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะจุดมุ่งหมาย เนื้อหา และวิธีดำเนินการ จากนั้น ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมพัฒนาการสำนึกคุณ ด้วยกลุ่มพัฒนาตน ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของนิยามศัพท์เฉพาะจุดมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์อีกครั้ง ก่อนนำไปใช้จริง

2.5 ผู้วิจัยนำ โปรแกรมการสำนึกว่าคุณคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก ด้วยกลุ่มพัฒนาตน ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง ด้วยการดำเนินการ เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ ครั้งละ 60-90 นาทีโดยประมาณ

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้ขอและได้รับใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ SWUEC/E – 143/2559 จากนั้นเริ่มดำเนินการวิจัยด้วยการศึกษาการสำนึกว่าคุณคือนักเรียน โดยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัยจำนวน 396 คนตอบแบบวัดการสำนึกว่าคุณและนำมาตรวจให้คะแนน หลังจากนั้นสุ่มอย่างง่าย นักเรียนที่ได้คะแนนการสำนึกว่าคุณ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ 25 ลงมา และคัดเลือกความสมัครใจและได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองเข้าร่วม กลุ่มพัฒนาตน กลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน

2. ระยะการทดลอง ผู้วิจัยทำการทดลอง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มพัฒนาตนกลุ่ม ทั้งหมด 9 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที ใช้เวลา 3 สัปดาห์ ณ โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย จังหวัดสงขลา (ดู รายละเอียดในภาคผนวก ข)

3. ระยะหลังทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบวัดการสำนึกว่าคุณ ภายหลังการเข้าร่วม กลุ่มครั้งสุดท้าย

4. นำคะแนนการสำนึกว่าคุณ ที่นักเรียนตอบในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่

2.1 การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรการวัดดัชนีความสอดคล้อง

2.2 การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนราย ข้อกับภาพรวม (Item-Total Correlation) ซึ่งหาได้จากสูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

2.3 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการสำนึกว่าคุณ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ของแอลฟา ของครอนบาค

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยก่อนและหลังทดลอง โดยการ เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Dependent Samples)

3.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเป็นอิสระจากกัน (t-test for Independent Samples)

สรุปผลการวิจัย

1. การศึกษาการสำนึกของคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีค่าเฉลี่ยการสำนึกของคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมเท่ากับ 3.89 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51 อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความรู้สึกขอบคุณ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.00 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 รองลงมาคือ ความซาบซึ้งใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58 ส่วนความปลื้มปิติ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.77 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.60 ตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบการสำนึกของคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลังการทำกลุ่มพัฒนาตน พบว่า หลังการทำกลุ่มพัฒนาตน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีค่าเฉลี่ยการสำนึกของคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมและรายด้าน ประกอบด้วย ด้านความรู้สึกขอบคุณ ความปลื้มปิติ และความซาบซึ้งใจเพิ่มสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การเปรียบเทียบการสำนึกของคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนการทำกลุ่มพัฒนาตน พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการสำนึกของคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย ความรู้สึกขอบคุณ ความปลื้มปิติ และความซาบซึ้งใจสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หลังการทำกลุ่มพัฒนาตน พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการสำนึกของคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมและทุกด้านประกอบด้วย ความรู้สึกขอบคุณ ความปลื้มปิติ และความซาบซึ้งใจสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีค่าเฉลี่ยการสำนึกของคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมเท่ากับ 3.89 ซึ่งอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ นักเรียน มีการขอบคุณและยินดีต่อทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีจิตสำนึก ก่อให้เกิดการแสดงออกที่มีความกตัญญูรู้คุณต่อผู้อื่น ทำให้นักเรียนได้มีการเรียนรู้และซึมซับพฤติกรรม ส่วนสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนมีการจัดการเรียนการสอน

ในบางรายวิชาที่มีกิจกรรมที่เสริมสร้างอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และ เช่น ในวิชาดนตรี ที่ให้ความรู้พร้อมกับได้สัมผัสถึงอารมณ์สุนทรีภาพที่เป็นแรงกระตุ้นให้เด็กนักเรียนมีความรู้สึก ความคิดที่เป็นเชิงน้ำใจไมตรี ซึ่งต้องทำกิจกรรมทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน มีทั้งการแข่งขัน งานประกวด เป็นต้น ขณะเดียวกันการจัดกิจกรรมคุณธรรมจริยธรรมเพื่อเสริมสร้างค่านิยมการมีสำนึกผู้คุณ เช่น กิจกรรมวันพ่อวันแม่ กิจกรรมวันสงกรานต์ กิจกรรมค่ายคุณธรรมจริยธรรม เป็นต้น ทำให้นักเรียนมีคุณลักษณะทางจิตที่มีการสำนึกผู้คุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกเพิ่มสูงขึ้น ดังคำกล่าวของสุวรรณ พรหมตัน (2555) ที่ได้ทำการศึกษาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อการสำนึกผู้คุณต่อบุพการีของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 3 จำนวน 500 คน ผลการวิจัยพบว่า โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อการสำนึกผู้คุณต่อบุพการีของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 3 มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยการสำนึกผู้คุณต่อบุพการีได้รับอิทธิพลทางตรงจากลักษณะทางจิตของนักเรียน มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลสูงสุดเท่ากับ 0.49 รองลงมาคือ สิ่งแวดล้อมภายในครอบครัว และสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.33 และ 0.12ตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบการสำนึกผู้คุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทำกลุ่มพัฒนาตนมีค่าเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 1 จากผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่านักเรียนมีการสำนึกผู้คุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกเพิ่มขึ้น หลังจากการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ทั้งนี้ครั้งที่พัฒนาการสำนึกผู้คุณทางด้านความปลื้มปิติ (Gratefulness) ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มคิดถึงเรื่องราวของตนเอง ได้ตระหนักถึงสิ่งที่ทำให้ตนเองมีความปลื้มปิติในชีวิต ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการมองย้อนอดีต และอนาคต (Projection-time) เพื่อแบ่งปันเรื่องราวความปลื้มปิติของตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความกล้าเปิดเผยเรื่องราวที่ตนเองมีความปลื้มปิติในชีวิต ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้แบ่งปันเรื่องราวของตนเองเกี่ยวกับการแสดงความรักของพ่อแม่ เพื่อน และอาจารย์ ทำให้นักเรียนมีความคิดในเชิงบวกมากขึ้น มองเห็นเรื่องราวที่ผ่านมาในอดีตที่ทำให้ตนเองปลื้มใจและมีความสุข ก่อให้เกิดกำลังใจในการเรียนและการดำเนินชีวิตต่อไป (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) ทำให้นักเรียนตื่นตัวใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต และกล้าแสดงออกต่อสิ่งที่ตนเองรู้สึกสำนึกผู้คุณกล้าเล่าเหตุการณ์และแสดงความรู้สึกตื่นตัวใจกันในกลุ่มครั้งที่พัฒนาการสำนึกผู้คุณทางด้านความซาบซึ้งใจ (appreciativeness) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเชื่อมโยง (Connection) ใช้เพื่อทำความเข้าใจเรื่องราวของนักเรียนโดยเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่พูดกับประสบการณ์ของนักเรียนเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกได้

ทบทวนตนเอง ทำให้ทั้งผู้วิจัยและนักเรียนเข้าใจในประสบการณ์และความรู้สึกที่ตนได้ให้และได้รับครั้งที่พัฒนาการสำนึกคุณทางด้านความรู้สึกขอบคุณ (Thankful) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เมื่อนักเรียนเขียนเหตุการณ์ที่ยังไม่เคยขอบคุณมาก่อน และพฤติกรรมเชิงบวกของตัวเองออกมาในแบบรูปธรรมแล้ว ผู้นำกลุ่มจะสะท้อนความรู้สึก ทำให้นักเรียนดึงความรู้สึกที่คลุมเครือออกมาได้ให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น นักเรียนเข้าใจความรู้สึกตนเองอย่างลึกซึ้ง จนสามารถเขียนพฤติกรรมที่สามารถทำได้จริงและสร้างสรรค์ได้ เทคนิคกลุ่มพัฒนาตนช่วยให้บุคคลมีความเจริญงอกงามทางจิตใจ มีความเข้าใจและยอมรับตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง สอดคล้องกับงานวิจัยของชัญญาสิทธิ ศันสนะวีรกุล (2540) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการวิเคราะห์ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ผลการศึกษาพบว่า หลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนสมาชิกได้รับประสบการณ์เป็น 2 มิติ คือมิติภายในบุคคลและมิติระหว่างบุคคล ดังที่ (Trotzer, 2006) ได้กล่าวว่า กลุ่มพัฒนาตนนั้นให้ความสำคัญต่อการพัฒนาตนเองเพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในตน ขยายศักยภาพของตนเองและสามารถใช้ศักยภาพนั้นได้อย่างก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับตนเอง เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีความงอกงามทางด้านจิตใจ และเป็นหนทางให้บุคคลบรรลุสัจการแห่งตน ทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าเข้าใจและยอมรับตนเองอย่างแท้จริงจึงทำให้นักเรียนมีการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกเพิ่มสูงขึ้น

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 2 ที่ว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีการสำนึกคุณหลังจากการเข้ากลุ่มพัฒนาตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งนี้เป็นเพราะ กลุ่มพัฒนาตนช่วยให้เกิดการพัฒนาการเจริญงอกงามส่วนบุคคล เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในตนขยายศักยภาพของตนเองและสามารถใช้ศักยภาพนั้นได้อย่างก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับตนเอง เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีความงอกงามทางด้านจิตใจ และเป็นหนทางให้บุคคลบรรลุสัจการแห่งตน ทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่า เข้าใจและยอมรับตนเองอย่างแท้จริง รวมทั้งยังทำให้นักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง เมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันบุคคลจะมีการเปิดเผยตนเองมีการให้และรับข้อมูลป้อนกลับ บุคคลจะพบกับภาวะเสี่ยงบางเรื่องต่อการเปิดเผยตนเอง ภาวะเสี่ยงจะลดน้อยลงถ้าส่วนที่เปิดเผยปรากฏอยู่ชัดหรือการให้ข้อมูลป้อนกลับเป็นการแบ่งปันหากบุคคลมีความเหมือนหรือคล้ายกันในเรื่องนั้น ๆ ดังนั้นภาวะเสี่ยงจะลดลงเมื่อบุคคลมีความไว้วางใจ การยอมรับ การให้ความนับถือ การติดต่อสื่อสารมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและมีความเข้าใจในสัมพันธภาพที่มีต่อกัน จะทำให้นักบุคคล

สามารถพัฒนาตัวเองและพัฒนาความสัมพันธ์ต่อคนอื่นได้ดี ดังนั้นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองได้เรียนรู้การสำนึกขอบคุณโดยเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนซึ่งผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดทฤษฎีกลุ่มพัฒนาตน ทำให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการสำนึกขอบคุณได้อย่างลึกซึ้ง ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมนั้นได้เรียนรู้จากการเรียนการสอนตามปกติเพียงอย่างเดียว จึงทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการสำนึกขอบคุณสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ดังการศึกษาของ ณัฐฐาภรณ์ จริญญา (2559) ได้ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อความสำนึกขอบคุณของนิสิตปริญญาตรี จำนวน 18 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 9 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 9 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มและระยะเวลาที่แตกต่างกันมีความสำนึกขอบคุณแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการสำนึกขอบคุณระยะติดตามผลการทดลองและหลังการทดลองสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มพัฒนาตน (Personal Growth Group) เป็นส่วนหนึ่งของการปรึกษาแบบกลุ่ม มุ่งเน้นให้ความสำคัญในการพัฒนาตนเอง เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในตน ขยายศักยภาพของตนเอง และสามารถใช้ศักยภาพนั้นได้อย่างก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับตนเอง เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีความงอกงามทางด้านจิตใจ และเป็นหนทางให้บุคคลบรรลุสู่สัจการแห่งตน ทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่า เข้าใจและยอมรับตนเองอย่างแท้จริง รวมทั้งยังทำให้บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง (Trotzer, 2006) สอดคล้องกับชัยญานิสหิ์ ศันสนะวีรกุล (2540) ได้ศึกษาสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน กล่าวว่า กลุ่มพัฒนาตน เป็นการจัดประสบการณ์กลุ่มให้บุคคลเพื่อความเจริญงอกงาม เป็นวิธีเสริมสร้างความสัมพันธ์และการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ ประสบการณ์กลุ่มนี้จะเปิดโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้การสร้างสายสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ทำให้รู้จักยอมรับตนเองและผู้อื่น และนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและสังคมโลกภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้บุคคลได้ใช้ความสามารถและศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ สอดคล้องกับครุฑิต แสงอุบล (2553) ได้ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะสุขภาพและปัญญา กล่าวว่า กลุ่มพัฒนาตน เป็นกลุ่มทางจิตวิทยาที่นักจิตวิทยาการปรึกษามีความรู้ความเข้าใจโลกและชีวิตที่เกิดจากการฝึกฝนตนเองในการเอื้อให้กระบวนการกลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยา เกิดพลังขับเคลื่อนให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จนเข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง เกิดความงอกงามเบิกบาน ต้อนรับทุกสรรพสิ่งและอยู่อย่างกลมกลืนกับชีวิตได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะในกระบวนการสร้างสัมพันธภาพเป็นหัวใจสำคัญในการเปิดกลุ่ม ดังนั้น ถ้าบรรยากาศในกลุ่มพัฒนาดีไม่อึดอัด ไม่ควรรีบที่จะทำตามโปรแกรมของผู้วิจัยทันที อาจใช้วิธีคุยเล่นกันเองเพื่อความผ่อนคลาย

1.2 จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า การแสดงความเป็นกันเองและการเปิดเผยตัวเอง จะช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถเข้าทำกลุ่มพัฒนาตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความกล้าแสดงออก และยังสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์กับตนเองได้มากขึ้น และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มพัฒนาตนไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาการติดตามผลหลังจากการทดลอง เพื่อดูผลการคงอยู่ของระดับการสำนึกคุณจากการใช้โปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนเพื่อพัฒนาการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

2.2 จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนวัยรุ่นแต่ละคนมีการรับรู้ การคิด การแสดงออก ความสามารถในการเข้าใจแตกต่างกัน ดังนั้นควรมีการเสริมสร้างการสำนึกคุณของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.3 ควรมีการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการสำนึกคุณ เช่น สภาพทางสังคม สภาพทางครอบครัว สภาพทางเศรษฐกิจ และสัมพันธภาพกับเพื่อน

บรรณานุกรม

- al, M. e. (2001). *Psychological Bulletin*, 127(2).
- Blackburn, S. (Ed.) (2005) Oxford University Press.
- Boiler, L. e. a. (2013). Positive Psychology Intervention: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Studies. *BMC Public Health*, 13, 119.
- Compton, W. C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. Bermont CA. United States: Thomson Wadsworth.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in Everyday Life: The Uses of Experience Sampling. *Journal of Happiness Studies*, 42(2), 185-199.
- Diener, E. e. a. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Science*, 13(1), 276-302.
- Doty, S. e. a. (2010). *Depression and a Deficit of Sample Pleasure*. Paper presented at the 90th Annual Convention of the Wertern Psychological Association, Cancun Mexico.
- Dyner, W. W., Vriend, J. (1975). *Counseling Technique at Work*. Washington D.C.: A.P.G.A.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and Justice. *Ethics*, 109(1), 119-153.
- Fower, S. J. (2009). The Encyclopedia of Positive Psychology Vol2. In (Vol. 2). London: Blackwell.
- Froh, J., J et al. (2012). Gratitude and The Reduced Costs of Materialism in Adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 12, 289-302.
- Froh, J., J. , WJ, S., & Emmons, R. (2008). Counting Blossings in Early Adolescents: An Experimental Study of Gratitude and Subjective Well-Being. *The Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233.

- Froh, J. e. a. (2009). Who Benefits The Most From A Gratitude Intervention in Children and Adolescents? Examining Positive Affect as a Moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 408-442.
- Kashdan, T. B. e. a. (2009). Gender Difference in Gratitude: Examining Appraisals, Narratives, The Willingness to Express Emotion, And Changes in Psychological Needs *Journal of Personality*, 77(3), 691-725.
- Koole, S. L., Dijksterhuis, Ap, Knipeenberg (2001). What's name: Implicit self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(4), 669-685.
- Lazarus, R. S., & Lazarus. (1994). *Passion and Reason: Making Sense of Our Emotions*. Newyork: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S., Layous Kennon M., Schkads, David. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. . *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Maslow, A., H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand.
- Maslow, A., H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- McCullough, M. E., Emmon, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- Peterson, & Seligman. (2004). Value in Action-Catalogue of Character Strengths. Retrieved from <http://www.sahayaselvam.org/wp-content/uploads/2013/12/3PP-character-strengths-summary.pdf>
- Rashid, T. (2008). Positive Psychotherapy. *Pursuing human flourishing*, 4(187-217).
- Ryan, R. M., Deci, E.L. (2001). To be Happy or to be Self-Sulfilled: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141.
- Seligman, E., M., & Csiskentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *Americian Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M., & al, e. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *Americian Psychologist*, 60(5), 410-421.

- Sheldon, & King. (2000). Positive Psychology Manifesto. Retrieved from <http://www.optimalfunctioning.com/featured/positive-psychology-manifesto.html>
- Sheldon, K. M., & King, Laura. (2001). Why Positive Psychology is Necessary. *American Psychologist*, 54(3), 216-217.
- Snyder, & Lopez. (2007). *Positive Psychology The Scientific and Practical Explorations of Human Strength*. United States of America: University of Kansas, Lawrence.
- Steinberg, L. D. (2003). *Is Decision Making The Right Framework for Research on Adolescent Risk Taking?* : D.Romer.
- Trotter, J. P. (1977). *The Counselor and the Group: Ingrating Theory, Training, and Practice*. CA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Trotter, J. P. (2006). *The Counselor And The Group*. England: Taylor& Francis.
- Veenhoven, R. (1988). The Unity of Happiness. *Social Indicators Research*, 20(4), 333.
- Watkin, P. C. (2004). *Gratitude and Subject Well-Being*. New York: Springer.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life*. New York: Springer.
- Wood, A. M., Froh, J., J, & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration. *Clinical Psychology*, 1-14.
- Wood, A. M., & Tarrier, N. (2010). Positive Clinical Psychology: A New Vision and Strategy for Integrated Research and Practice. *Clinical Psychology*, 819-827.
- Wood, A. M. e. a. (2008). The Role of Gratitude in the Development of Social Support Stress and Depression: Two Longitudinal Studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854-871.
- ครรชิต แสนอุบล. (2553). ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอา
นาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา. (ปริญญาดุขฎฐิบัณติต วิทยานิพนธ์),
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- จารุวรรณ แสงด้วง. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก. (ปริญญามหาบัณติต),
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.

- ชะไมพร พงษ์พานิช. (2555). ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะครอบครัวสำหรับผู้ปกครองและผู้ป่วย
กลุ่มอาการออทิสติก ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข,
22(1), 11-25.
- ชัยญาติทิพย์ ศันสนะวีรกุล. (2540). การวิเคราะห์ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้าร่วมกลุ่ม
พัฒนาตน. (ปริญญามหาบัณฑิต วิทยานิพนธ์), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ, & องอาจ นัยพัฒน์. (2551). แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและสถิติวิเคราะห์: แนวคิด
พื้นฐานและวิธีการ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณรงค์เดช สกุลดำรงเกียรติ. (2558). การพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษา
แบบกลุ่ม. (ปริญญามหาบัณฑิต
, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ณัฐฐาณิช เจริญวรชัย. (2559). ผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อความ
สำนึกคุณค่าของนิสิตปริญญาตรี. (ปริญญามหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ธนยศ ศิริดำรงศักดิ์. (2552). ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะเด่น ความพึงพอใจในชีวิตและ
ความพึงพอใจในการทำงานของคนไทยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. (ปริญญา
มหาบัณฑิต วิทยานิพนธ์), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2538). วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ประภา คงปัญญาและคณะ. (2554). ผลการประยุกต์ใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกในการสำรวจเพื่อ
พัฒนาสุขภาวะชุมชน. Paper presented at the Proceedings of the East-West
Psychological Science Research Center.
- ปรางค์สุทธิพิทย์ ทรวงุฒิสัย. (2553). จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- พรพนพิศ จันทสุวรรณ. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้าน
อยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดหนูแ่ง จังหวัดสงขลา. (ปริญญา
มหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2555). ทูทางจิตวิทยา. วารสารพัฒนาเทคนิคศึกษา, 25(84), 34.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). การให้คำปรึกษากลุ่ม. กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น.
- วันวิสาข์ แก้วแล. (2558). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการพัฒนา
มารยาทไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัยสมบูรณกุลกันยา
จังหวัดสงขลา. (ปริญญาโท), มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

- ศรันย์ พิมพ์ทอง. (2557). คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง: แนวคิด การวัด และแนวทางการพัฒนา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 20(2), 202.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). จิตวิทยาการพัฒนาก้าวหน้าทุกช่วงวัย เล่ม 2. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริลักษณ์ สุวรรณวงศ์. (2538). ทฤษฎีและเทคนิคการสุ่มตัวอย่าง. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- สมรักษ์ ทองทรัพย์, & ณัฐสุดา เต็มพันธ์. (2554). ประสิทธิภาพความมั่งคั่งหลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนิสิตนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง: การศึกษาเบื้องต้น. Paper presented at the Proceedings of the East-West Psychological Science Research Center.
- สมศิริ ปลื้มจิตต์. (2534). การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเหตุผลเชิงจริยธรรมในการสอนจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้วยการสอนโดยการใช้บทบาทสมมติกับการสอนตามคู่มือครู. (ปริญญามหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2560). ระบบการสืบค้นเอกสาร. Retrieved from <http://www.nso.go.th>
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564). กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สุชา จันทน์เอม. (2544). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุวรรณ พรมตัน. (2555). โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความกตัญญูทวดที่ต่อบุพการีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 3. วารสารการวิจัยกาลละลองคำ, 6(1), 7.
- อรุณประภา เวียงลอ, & ณัฐฤติ อรินทร์. (2561). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตนเซอร์ต่อความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง. วารสารมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 19(2).
- อุสา สุทธิสาคร. (2544). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: หจก.สามลดา.



ภาควิชา



ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
และหนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- | | |
|---|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง | อาจารย์ประจำภาคแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส ณ พิบูล | อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย |
| 3. อาจารย์ ดร.ภูริเดช พาหุยุทธ์ | อาจารย์ประจำภาคจิตวิทยา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง |





ตาราง 11 ค่าดัชนี IOC ของแบบสอบถามการสำนึกคุณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
3	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
4	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
5	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
6	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
7	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
8	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
9	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
10	1	1	0	2	0.67	ปรับปรุง
11	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
12	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
13	1	1	0	2	0.67	ปรับปรุง
14	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
15	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
16	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
17	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
18	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
19	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
20	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
21	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
22	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
23	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
24	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
25	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
26	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
27	0	1	1	2	0.67	ปรับปรุง
28	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
29	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
30	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
31	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
32	1	1	0	2	0.67	ปรับปรุง
33	1	1	0	2	0.67	ปรับปรุง
34	1	1	0	2	0.67	ปรับปรุง
35	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
36	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
37	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
38	1	1	1-	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
39	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
40	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
41	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
42	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
43	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
44	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
45	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
46	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
47	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
48	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
49	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
50	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
51	0	1	1	2	0.67	ปรับปรุง
52	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
53	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
54	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
55	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
56	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 12 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามการสำนึกคุณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ($n=103$)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.49	25	0.55
2	0.58	26	0.42
3	0.53	28	0.45
4	0.56	31	0.41
5	0.52	32	0.56
6	0.28	33	0.54
7	0.35	35	0.40
8	0.62	36	0.36
9	0.65	39	0.40
10	0.47	40	0.49
11	0.28	41	0.53
12	0.52	43	0.30
14	0.52	46	0.47
15	0.59	50	0.38
16	0.49	51	0.31
20	0.47	54	0.44
21	0.50	55	0.67
22	0.36	56	0.49
24	0.42		

ข้อคำถามการสำนึกคุณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91

ตาราง 13 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการเสริมสร้างการสำนึกคุณตาม
แนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยกลุ่มพัฒนาตน

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	ผลการ พิจารณา	การ นำไปใช้
	คนที่	คนที่	คนที่				
	1	2	3				
ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่ 2 การสร้าง สัมพันธภาพ							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่ 3 ความปลื้มปิติ							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้

ตาราง 13 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	ผลการ พิจารณา	การ นำไปใช้
	คนที่	คนที่	คนที่				
	1	2	3				
ครั้งที่ 4 ความปรี๊ดป๊อด							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่ 5 ความซาบซึ้งใจ							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่ 6 ความรู้สึก							
ขอบคุณ							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้

ตาราง 13 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	ผลการ พิจารณา	การ นำไปใช้
	คนที่	คนที่	คนที่				
	1	2	3				
ครั้งที่ 7 จิตวิทยาเชิงบวก							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่ 8 การสำนึกขอบคุณ							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่ 9 ยุติกลุ่ม							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้



**แบบสอบถามเพื่อการวิจัยเรื่องการเสริมสร้างการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยา
เชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยกลุ่มพัฒนาดน**

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนา ศักยภาพมนุษย์และการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิง บวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งแบบวัดแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย

3. ข้อมูลที่ได้ครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิง บวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยจึงขอความร่วมมือจากทางโรงเรียนโดยให้ นักเรียนตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง โดยการตอบแบบสอบถามนี้จะไม่ มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียน และผลจากการวิจัยนี้จะนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม เพื่อผลทางการวิจัยและการเสริมสร้างการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนปลายเท่านั้น

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

นางสาวจุฑาทิพย์ เทพดนตรี

นิสิตระดับปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่กำหนดให้ตามความเป็นจริงของนักเรียน

1. รหัสประจำตัวนักเรียน.....

2. อายุ..... ปี

3. เพศ () ชาย

() หญิง

4. ระดับชั้น () ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

() ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

() ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการสำนึกคุณค่าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนขีดเครื่องหมายถูกในช่องที่คิดว่าตรงกับตัวนักเรียนที่สุด

มากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงปานกลาง
น้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงตามสภาพความเป็นจริงน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	รู้สึกขอบคุณต่อบุคคล					
1	ฉันรู้สึกขอบคุณทุกคนที่เคยทำสิ่งดี ๆ ร่วมกัน					
2	ฉันยิ้มเมื่อนึกถึงคนที่เคยช่วยเหลือในยามยาก					
3	ฉันอยากกล่าวคำว่าขอบคุณกับเขาต่อหน้าเมื่อเขาช่วยสอนการบ้าน					
4	ถึงแม้เขาจะไม่รับรู้ก็ตาม แต่ฉันอยากขอบคุณในสิ่งที่คนนั้นเคยช่วยเหลือฉัน					
5	ฉันปรารถนาให้คนที่ช่วยเหลือฉันได้รับความช่วยเหลือเหมือนกัน เมื่อเขาต้องการใครสักคน					
6	ฉันไม่เคยเห็นคุณค่าที่คนนั้นเคยทำและช่วยเหลือฉัน					
7	ฉันเขียนจดหมายขอบคุณคนที่ให้ความช่วยเหลือกับฉัน					
8	ฉันจะช่วยเหลือผู้อื่นเช่นกันเพื่อเป็นการแสดงการขอบคุณหรือตอบแทนในสิ่งที่ฉันได้รับ					
9	เมื่อฉันเห็นคนอื่นช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ฉันยิ้มไปกับเหตุการณ์นั้นด้วย					
10	ฉันรู้สึกขอบคุณเมื่อมีคนมาช่วยเหลือ					
11	ไม่มีคนที่ทำให้ฉันรู้สึกขอบคุณเลย					
	รู้สึกขอบคุณต่อเหตุการณ์					
12	เหตุการณ์บางอย่างสอนให้ฉันอยากทำสิ่งนั้นส่งต่อไปกับผู้อื่น					
13	ฉันจะบอกต่อการสำนึกขอบคุณต่อเหตุการณ์ให้กับผู้อื่น					
14	ฉันขอบคุณทุกคนที่เคยช่วยฉันในยามวิกฤต					
15	ในอนาคตฉันจะเป็นรุ่นพี่ที่ดีเพื่อเป็นแบบอย่างให้แก่รุ่นน้อง					
	ความปลื้มปิติต่อบุคคล					
16	ฉันจับมือเพื่อเป็นการขอบคุณที่เพื่อนให้กำลังใจเวลาออกไปนำเสนองานหน้าชั้นเรียน					
17	ฉันยินดีที่จะให้ผู้อื่นแสดงออกต่อฉันด้วยวิธีสวมกอด และจับมือ					
18	ฉันไม่เคยตื่นตันใจต่อเหตุการณ์ใดๆ ที่ผ่านมาในชีวิต					
19	ฉันเริ่มมีความคิดที่จะแสดงออกต่อสิ่งที่ตนเองปลื้มใจได้					
20	ฉันพูดให้กำลังใจเพื่อนที่กำลังเสียใจเมื่อไม่ได้เกรดเฉลี่ยตามต้องการ					
21	ฉันสวมกอดคนนั้นเมื่อฉันต้องการขอบคุณแทนคำพูด					

ข้อที่	ข้อความคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ความปลื้มปิติต่อเหตุการณ์					
22	ฉันรู้สึกดีใจเมื่อได้เขียนการ์ดให้ผู้มีพระคุณในวันสำคัญ					
23	ฉันรู้สึกขอบคุณอย่างจริงใจกับเหตุการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต					
24	ฉันรู้สึกปลื้มเมื่อเห็นเพื่อนนักเรียนช่วยรักษาความสะอาดโดยเก็บขยะในโรงเรียน					
25	ฉันยิ้มออกมาโดยไม่รู้ตัว เมื่อมีคนปรบมือให้กำลังใจ					
26	ตอนนี้ฉันมีพลังเต็มเปี่ยม เพราะเหตุการณ์ที่ดีคอยกระตุ้นให้ฉันมีสติ					
27	ฉันพร้อมที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ด้วยพลังที่มีอยู่ภายในใจ					
28	ฉันกล้าร้องไห้ เวลาที่ฉันได้ประสบกับเหตุการณ์ที่ตื้นตันใจ					
	ความซาบซึ้งใจต่อบุคคล					
29	ฉันจะทำสิ่งที่สร้างสรรค์เพื่อตนเองและคนที่ฉันรัก					
30	ฉันภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองได้รับจากผู้ใหญ่ด้วยความสามารถของตนเอง					
31	หากฉันไม่พอใจฉันจะไม่ให้ความช่วยเหลือ แม้คนนั้นต้องการความช่วยเหลือจากฉันก็ตาม					
	ความซาบซึ้งใจต่อเหตุการณ์					
32	เมื่อได้เห็น ได้ยิน หรือได้ฟังเกี่ยวกับเหตุการณ์ความกตัญญู ฉันมีกำลังใจขึ้นมาเสมอ					
33	เมื่อฉันเห็นผู้มีพระคุณทำงานหนัก ฉันจึงปรับปรุงตัวโดยการเข้าเรียนตรงเวลาทุกคาบ					
34	ฉันจะเข้าเรียนให้ตรงเวลาเพื่อแสดงการขอโทษต่อผู้มีพระคุณ					
35	ความมีวินัยของฉันเกิดจากคำสั่งสอนของผู้มีพระคุณทำให้ฉันเป็นคนดีในวันนี้					
36	ฉันจะพัฒนาตนเองให้ดีและร่วมสร้างสรรค์กิจกรรมดีๆ ต่อสังคม					

โปรแกรมการเสริมสร้างการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาตอนปลายโดยกลุ่มพัฒนาตน

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ

เวลา 60-90 นาที

แนวคิดสำคัญ

สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม จะช่วยเอื้อต่อบรรยากาศของการเข้ากลุ่มพัฒนาตน เพื่อเสริมสร้างการสำนึกของคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกการที่สมาชิกกลุ่มทราบจุดมุ่งหมาย บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและของสมาชิกกลุ่ม และกติกาของกลุ่มรวมทั้งระยะเวลาสถานที่ในการเข้ากลุ่มพัฒนาตน จะช่วยให้การเข้ากลุ่มพัฒนาตนดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยมีการสร้างบรรยากาศกลุ่ม (Climate-Setting Function)

ผู้วิจัยใช้เทคนิคพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล (Acceptance of the Individual) การยอมรับกลุ่ม (Acceptance of the Group) (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ 2557:129-130) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ซึ่งจะทำให้กลุ่มมีบรรยากาศในทางบวกมากขึ้น การเสริมแรงทางสังคม จะเป็นพลังที่จะปรับแต่งพฤติกรรมตามที่ต้องการ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 160)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักและคุ้นเคยกัน
3. เพื่อให้สมาชิกทราบจุดมุ่งหมาย บทบาทหน้าที่ วิธีการ ระยะเวลา จำนวนครั้งสถานที่ และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ/ปากกา/ยางลบ
3. แบบประเมินการเข้ากลุ่มพัฒนาตนครั้งที่ 1

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นเริ่ม

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม “ขอให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันแบ่งปัน มุมมอง ความคิดของตนเองโดยไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด ขอให้ทุกคนรู้สึกผ่อนคลาย และมีส่วนร่วมในครั้งนี้” เพื่อให้สมาชิกรับรู้ถึงความรู้สึกปลอดภัย อบอุ่น และความเป็นอิสระ

1.2 ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเองและให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแนะนำตนเอง เพื่อสร้างความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน และสมาชิกทุกคนที่อยู่ในกลุ่มสามารถนำเสนอเรื่องราว สิ่งที่ชอบ ไม่ชอบให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้รับฟังด้วย โดยที่สมาชิกกลุ่มจะไม่ตำหนิหรือต่อว่าใดๆ ใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง และการยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไขทั้งพฤติกรรมและความรู้สึก

1.3 ผู้นำกลุ่มชี้แจงจุดมุ่งหมายและให้สมาชิกร่วมกันเสนอกฎ ระเบียบ ของกลุ่ม เช่น “ห้ามคุยหรือเล่นโทรศัพท์ขณะรับการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นต้น” รวมถึงอธิบายถึงบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำความรู้จักซึ่งกันและกันโดยให้ สมาชิกทำกิจกรรม “ทายซิใครเอ่ย” ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น แล้วให้สมาชิกทุกคนวาดภาพสิ่งที่แทนตัวตนของตนเองเพื่อเป็นการให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง

2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแยกย้ายหามวาดภาพของตัวเองโดยไม่ให้สมาชิกคนอื่นเห็น โดยให้ เวลา 3 นาที

2.3 จากนั้นผู้นำกลุ่มเดินเก็บใบกิจกรรมของสมาชิกทุกคน แล้วให้สมาชิกทุกคนมานั่งเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่มทำการสลับใบกิจกรรมแล้วแจกคืนสมาชิก

2.4 ให้สมาชิกทายว่าภาพที่สมาชิกแต่ละคนได้ไปนั้นเป็นของใคร และให้บอกด้วยว่าเพราะอะไรถึงทายว่าเป็นของคนนั้น หากยังทายไม่ถูก ก็ยังไม่ให้สมาชิกเจ้าของภาพเฉลยของตนเอง ใช้เทคนิคยอมรับกลุ่ม โดยยอมรับสมาชิกกลุ่มในทุกเรื่อง โดยติดตามกระแสของกลุ่มอย่างอิสระ ไม่บังคับให้เป็นไปตามใจของผู้นำกลุ่ม

2.5 ให้สมาชิกทุกคนเฉลยภาพของตนเอง พร้อมบอกว่าเพราะอะไรถึงวาดภาพแทนตัวตนแบบนี้ ใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจและยอมรับกลุ่ม โดยยอมรับสมาชิกกลุ่มในทุกเรื่อง โดยติดตามกระแสของกลุ่มอย่างอิสระ ไม่บังคับให้เป็นไปตามใจของผู้นำกลุ่ม

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนบอกถึงความรู้สึกของตนเอง หลังจากที่ได้ทำกิจกรรม “ทายซิใครเอ่ย”

3.2 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกแต่ละคนว่า “ได้ประโยชน์อะไรบ้างหลังจากที่ได้ทำกิจกรรม “ทายซิใคร่อย” ใช้เทคนิคการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับในความคิดความรู้สึกที่แตกต่างกันออกไป

3.3 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคสรุปความ โดยให้สมาชิกช่วยกันสรุปกิจกรรมในครั้งนี้

3.4 ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการเข้ากลุ่มพัฒนาตนครั้งที่ 1

โปรแกรมการเสริมสร้างการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยกลุ่มพัฒนาตน

ครั้งที่ 2

เรื่อง สร้างสัมพันธภาพ
เวลา 60-90 นาที

แนวคิดสำคัญ

การแสดงออกและได้ทำกิจกรรมร่วมกันจะทำให้เกิดบรรยากาศและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกจะช่วยให้การเข้ากลุ่มพัฒนาตนดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยได้ยึดแนวทางของ Thompson (2003) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลทำให้สมาชิกได้สำรวจตนเองจากการสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น เพื่อก่อให้เกิดความพยายามในการปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของตน (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 1) และ Trotzer (2006) ได้กล่าวว่า การสื่อสารเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาความสัมพันธ์ได้รวดเร็ว (ครั้งนี้เป็นการสร้างสัมพันธภาพ) นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้ความเห็นอกเห็นใจและความเอาใจใส่ (Empathy and Caring) กับสมาชิกในการสร้างสัมพันธภาพความเห็นอกเห็นใจนี้จะช่วยลดช่องว่างของความแตกต่างระหว่างบุคคลของสมาชิกกลุ่ม ทำให้สมาชิกมีความเข้าใจสมาชิกคนอื่นแม้จะมีความแตกต่างกัน (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 89)

ผู้วิจัยใช้การสื่อสาร (Communication) เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ภายในกลุ่มการสื่อสารสามารถทำให้การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีความคล่องแคล่วรวดเร็ว (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 2) เทคนิคการสรุปความ (Summarizing) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561:31)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้ใช้การสื่อสารที่ดี เพื่อสร้างความรู้จักและความคุ้นเคยกันมากขึ้น

อุปกรณ์

กระดาษ A4

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นเริ่ม

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม “ขอให้ทุกคนผ่อนคลาย และมีส่วนร่วมในครั้งนี้อย่างเต็มที่ เพื่อให้ทุกคนรู้สึกถึงความรู้สึกปลอดภัย อบอุ่น และความเป็นอิสระ”

1.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนข้อตกลง

1.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม โดยเข้าชิดชนกัน

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้นำกลุ่มเรียกชื่อสมาชิก โดยการเรียกชื่อนั้น จะต้องทวนชื่อตัวเองก่อนตามด้วยคำว่า “เรียก” แล้วจึงเป็นชื่อคนต่อไป เช่น A เรียก B B เรียก C คนใดที่ไม่สามารถเรียกชื่อเพื่อนได้ทัน แล้วโดนคัดค้านจากผู้ถือค้อนกลางวงจะได้มานั่งกลางวง

2.2 กระดาษ A 4 ม้วน (ค้อน) และ ให้คนที่นั่งล้อมวงเรียกชื่อเพื่อน โดยเรียกชื่อคนอื่นต่อไปเรื่อยๆ คนที่นั่งตรงกลางต้องรีบใช้ค้อนตีที่ขาของเพื่อนคนที่ถูกเรียกชื่ออย่างรวดเร็ว ก่อนที่เพื่อนจะเรียกชื่อคนอื่นต่อไป คนที่ถูกตีก็มาอยู่กลางวงแทนใช้สร้างสัมพันธภาพโดยการเล่นเกม

2.3 สมาชิกคนไหนที่อยู่กลางวง ให้แนะนำตนเองให้เพื่อนฟังโดยเน้นลักษณะนิสัยของตนเอง เช่น “ฉันชื่อเอ อยู่ ม.4 ห้อง 1 มีเพื่อนสนิทชื่อบี กิจกรรมที่ฉันชอบทำคือ....วิชาที่ฉันชอบเรียนคือ.....เป็นคนหัวเราะง่าย” เป็นต้น

3. ขันยุติ

3.1 หลังจากที่ได้ทำกิจกรรม “รู้จักฉันรู้จักเธอ” โดยใช้เทคนิคการสรุปความ โดยผู้นำกลุ่มถามสมาชิกแต่ละคนว่า “ได้ประโยชน์อะไรบ้างหลังจากที่ได้ทำกิจกรรม “รู้จักฉันรู้จักเธอ”

3.2 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคสรุปความให้สมาชิกฟังถึงสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และเป้าหมายของการเข้ากลุ่มพัฒนาตน “จากการเข้ากลุ่มพัฒนาตนในครั้งนี้ สมาชิกได้ทำความรู้จักกันและกันมากขึ้น ทั้งชื่อ ระดับชั้น ถึงแม้ว่าเราจะไม่เคยรู้จักกันมาก่อน ต่างเพศต่างวัย แต่เราก็สามารถมาพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ได้ เพราะกลุ่มพัฒนาตนจะทำให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันเร็วมากขึ้น” และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการเข้ากลุ่มพัฒนาตนครั้งที่ 2

โปรแกรมการเสริมสร้างการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยกลุ่มพัฒนาตน

ครั้งที่ 3

เรื่อง ความปลื้มปิติ (Gratefulness) ครั้งที่ 1
เวลา 60-90 นาที

แนวคิดสำคัญ

ความปลื้มปิติ (Gratefulness) เป็นองค์ประกอบหนึ่งของการสำนึกขอบคุณ ความปลื้มปิตีมีส่วนสำคัญที่จะทำให้บุคคลตื่นตัวต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต และกล้าแสดงออกต่อสิ่งที่ตนเองรู้สึกสำนึกขอบคุณ (McCullough. 2002)

การให้คำปรึกษากลุ่มที่มุ่งเสริมสร้างการสำนึกขอบคุณ เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น โดยใช้หลักแนวคิดของทรอตเซอร์ ซึ่งเอื้อให้บุคคลมุ่งไปสู่การเติบโต พัฒนาและแก้ปัญหา ท่ามกลางบรรยากาศกลุ่มที่อบอุ่นเป็นกันเองเกิดการยอมรับจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มให้มีการติดต่อสัมพันธ์กัน และทำให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การกระทำที่จะนำไปสู่เกิดการยอมรับและสายใยสัมพันธ์กัน (Trotzer. 2006) ครั้งนี้เป็นการพัฒนาการสำนึกขอบคุณทางด้านความปลื้มปิติ (Gratefulness) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เทคนิคการตีความ (Interpretation) และเทคนิคการสรุปความ (Summarizing) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 30-31; 106)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความปลื้มปิติ
2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับซึ่งกันและกัน

อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนครั้งที่ 3
2. ปากกา/ดินสอ

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นเริ่ม

- 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่มกลุ่ม
- 1.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนข้อตกลง
- 1.3 ผู้นำกลุ่มชี้แจงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกกลุ่มฟังถึงกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 3 และให้สมาชิกเตรียมปากกา/ดินสอเอาไว้

2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทั้งหมดหลับตาเป็นเวลา 2 นาที จากนั้นให้พิจารณาว่าในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ หรือเรื่องราวที่ดี อะไรบ้างที่เกิดขึ้นกับตนเอง พอครบ 2 นาที ให้ทุกคนค่อยๆ ลืมตาขึ้น (ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกตระหนักถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา)

2.3 จากนั้นให้ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 3 ให้สมาชิก และให้สมาชิกเขียนลงใบกิจกรรม

2.4 ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกของสมาชิก และเปิดโอกาสให้สมาชิกแบ่งปันเรื่องราวที่เกิดขึ้นให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้รับฟัง ใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ และการตีความ ซึ่งจะทำความเข้าใจเรื่องราวของสมาชิกโดยการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่สมาชิกพูดกับเหตุการณ์ของสมาชิกแต่ละคน

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสรุปความ โดยให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับเหตุการณ์ หรือเรื่องราวที่ดี หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้

3.2 ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
2. สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการเข้ากลุ่มพัฒนาตนครั้งที่ 3

ใบกิจกรรมโปรแกรมการเสริมสร้างการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยกลุ่มพัฒนาตนครั้งที่ 3

ให้ระลึกถึงประสบการณ์ เหตุการณ์ หรือเรื่องราวดี ๆ ที่ติดันใจที่ผ่านมาในชีวิต อย่างน้อย 3
เรื่องและไม่เกิน 5 เรื่อง

1

2

3

4

5

**โปรแกรมการเสริมสร้างการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยกลุ่มพัฒนานน
ครั้งที่ 4**

เรื่อง ความปลื้มปิติ (Gratefulness) ครั้งที่ 2
เวลา 60-90 นาที

แนวคิดสำคัญ

การตระหนักรู้จะช่วยให้สมาชิกเห็นภาพได้ชัดเจนมากขึ้น คือการสร้างความตระหนักรู้ประสบการณ์ในอดีตไปสู่ประสบการณ์ปัจจุบัน หากสมาชิกอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ก็จะค้นพบวิธีการที่ตนเองใช้เพื่อดำเนินชีวิตในโลกนี้ (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ 2557: 139) ครั้งนี้เป็นการพัฒนาการสำนึกคุณทางด้านการปลื้มปิติ (Gratefulness) ความปลื้มปิติจะทำให้บุคคลตื่นตัวต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต และกล้าแสดงออกต่อสิ่งที่ตนเองรู้สึกสำนึกคุณ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เทคนิคสรุปความ (Summarizing) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 30-31) ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคมองย้อนอดีต และอนาคต (Projection-time) เพื่อให้สมาชิกพิจารณาความคิดความรู้สึกของตนเองเมื่อมีการรับรู้เหตุการณ์เมื่อนึกย้อนอดีต ได้เกิดอะไรมาบ้าง

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้สมาชิกเกิดความปลื้มปิตต่อบุคคลหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ปากกา/ดินสอ
3. สีไม้/สีเทียน

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นเริ่ม

- 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย
- 1.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3
- 1.3 ผู้นำกลุ่มชี้แจงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้นำกลุ่มถามถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต ชวนให้สมาชิกนึกถึงเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งเท่านั้นในช่วงชีวิตที่ผ่านมาที่รู้สึกตื่นเต้นใจมากที่สุด เช่น ช่วงประถมหรือช่วงมัธยมต้น

2.2 ผู้นำกลุ่มแจกอุปกรณ์ให้สมาชิก จากนั้นให้สมาชิกหามุม(พื้นที่ของตนเอง) วาดรูปเรื่องราวที่ตนเองตื่นเต้นใจมากที่สุดจากเหตุการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต ให้เวลา 15 นาที

2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลับมานั่งเป็นวงกลมแล้วให้สมาชิกแต่ละคนโชว์ผลงานพร้อมเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นของตนเอง ใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ ผู้นำกลุ่มอาจใช้การประสานสายตา แสดงท่าทีอบอุ่น

2.4 ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้น ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคมองย้อนอดีตและอนาคต โดยการวิเคราะห์ความคิดและความรู้สึกของตนเองเมื่อมีการรับรู้เหตุการณ์

2.5 ผู้นำกลุ่มถามถึงสิ่งที่สมาชิกอยากแสดงออกต่อบุคคล/เหตุการณ์ ที่ทำให้เกิดความตื่นเต้นใจ

3. ขั้นตอน

3.1 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสรุปความ โดยให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ได้ให้และได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3.2 ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจสมาชิกและนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงอารมณ์ความรู้สึก
2. สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการเข้ากลุ่มพัฒนาดนครั้งที่ 4

**โปรแกรมการเสริมสร้างการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยกลุ่มพัฒนานน
ครั้งที่ 5**

เรื่อง ความซาบซึ้งใจ (Appreciativeness)
เวลา 60-90 นาที

แนวคิดสำคัญ

ความซาบซึ้งใจ (Appreciativeness) เป็นองค์ประกอบหนึ่งของการสำนึกคุณ ความซาบซึ้งใจมีส่วนสำคัญที่จะทำให้บุคคลพอใจในสิ่งที่ตนได้รับและแสดงออกถึงการสำนึกคุณต่อสิ่งใด ๆ โดยแสดงออกมาในทางที่ดี (McCullough. 2002)

ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคมองย้อนอดีต และอนาคต (Projection-time) เพื่อให้สมาชิกพิจารณาความคิดความรู้สึกของตนเองเมื่อมีการรับรู้เหตุการณ์เมื่อนึกย้อนอดีต ได้เกิดอะไรมาบ้าง เพื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาความองอาจของบุคคลรวม บุคคลจะมีทั้งอารมณ์ความรู้สึกสำนึกคุณถึงบุคคล หรือเหตุการณ์ ที่ดีในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคหลากหลายเทคนิคเพื่อใช้ทำความเข้าใจเรื่องราวของสมาชิก โดยการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่สมาชิกพูดกับประสบการณ์ของบุคคลเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกได้ทบทวนตนเอง ครั้งนี้เป็นการพัฒนาการสำนึกคุณทางด้านความซาบซึ้งใจ (appreciativeness) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 30) เทคนิคการสรุปความ (Summarizing) (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 31) เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 59)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้สิ่งดีที่เกิดขึ้นในชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มเกิดประสิทธิภาพ
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความซาบซึ้งใจ

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4

2. ปากกา/ดินสอ

3. สีไม้/สีเขียน

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นเริ่ม

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย

1.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4

1.3 ผู้นำกลุ่มชี้แจงจุดมุ่งหมาย ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มถามถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาที่ได้ให้และได้รับอะไรบ้างในชีวิต ชวนให้สมาชิกรู้ถึงเหตุการณ์นั้น ใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง เข้ามาประยุกต์ใช้

2.2 ผู้นำกลุ่มแจกอุปกรณ์ให้สมาชิก จากนั้นให้สมาชิกหามุม (พื้นที่ของตนเอง) วาดรูปเรื่องราวที่ตนเองได้ให้และได้รับจากเหตุการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต ให้เวลา 15 นาที ใช้เทคนิค มองย้อนอดีต และอนาคต โดยให้สมาชิกริเคาท์ถึงความคิด ความรู้สึกของตนเองเมื่อมีการรับรู้ถึงเหตุการณ์

2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกล้อมกลับมาเป็นวงกลมแล้วให้สมาชิกแต่ละคนโชว์ผลงาน พร้อมเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นของตนเอง ใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ

2.4 ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้น ใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ จับประเด็นที่สมาชิกพูดให้ได้โดยมีทำที่น่าสนใจ หรือพยักหน้าเชิงรับรู้

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสรุปความ โดยให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็น สำคัญเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ได้ให้และได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3.2 ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจสมาชิกและนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงอารมณ์ความรู้สึก

2. สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการเข้ากลุ่มพัฒนาตนครั้งที่ 5

**โปรแกรมการเสริมสร้างการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยกลุ่มพัฒนาตน
ครั้งที่ 6**

เรื่อง ความรู้สึกขอบคุณ (Thankful)

เวลา 60-90 นาที

แนวคิดสำคัญ

ความรู้สึกขอบคุณ (Thankful) เป็นองค์ประกอบหนึ่งของการสำนึกคุณ มีส่วนสำคัญที่จะทำให้นักเรียนเกิดการรับรู้และรู้สึกถึงคุณงามความดีต่อสิ่งใด ๆ ที่ทำให้เกิดความประทับใจ และทำให้มีจิตใจสำนึกคุณต่อสิ่งนั้น (McCullough. 2002)

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้คำถามย้อนกลับ (Feedback) เทคนิคการมองย้อนอดีต และอนาคต (Projection-time) เพื่อให้สมาชิกพิจารณาความคิดความรู้สึกของตนเองเมื่อมีการรับรู้เหตุการณ์ เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เทคนิคการมุ่งเน้นที่เหตุการณ์เชิงบวก (Focus on Positive events) แบบแนวทางเทคนิคกลุ่มพัฒนาตน เพื่อให้สมาชิกได้เขียนพฤติกรรมใหม่ของตัวเองออกมาในรูปแบบรูปธรรม ผู้นำกลุ่มจะให้คำถามย้อนกลับ เพื่อให้สมาชิกได้คิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นหากแสดงหรือไม่แสดงพฤติกรรมใหม่ของตัวเองออกมา (Dyer; & Vriend. 1975: 60-64) และใช้ เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มจะให้การเสริมแรงซึ่งกันและกัน ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มมีบรรยากาศในทางบวกมากขึ้น การเสริมแรงทางสังคมจะเป็นพลังที่จะปรับแต่งพฤติกรรมตามที่ต้องการ (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 160)

ครั้งนี้เป็นการพัฒนาสำนึกคุณด้านรู้สึกขอบคุณ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ และมีพฤติกรรมที่แสดงออกในเชิงบวก (Seligman. 2000: 5-14) เพื่อให้การทำกลุ่มมีประสิทธิภาพมากขึ้น ต้องมีการสื่อสารเพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกมีความตระหนักและเข้าใจสิ่งที่ตนเองพูด ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 29-31) เทคนิคสรุปความ (Summarizing)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกวางเป้าหมายของตนเองที่เป็นรูปธรรมที่จะพัฒนาตนเองในเชิงบวก
2. เพื่อให้สมาชิกช่วยเหลือกันที่จะทำให้เป้าหมายสำเร็จ

อุปกรณ์

1. ใบงานกิจกรรมโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนครั้งที่ 6
2. ปากกา/ดินสอ

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นเริ่ม

- 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย
- 1.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5
- 1.3 ผู้นำกลุ่มชี้แจงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการถาม ถามสมาชิกถึงสิ่งที่เคยขอบคุณมาก่อน และชวนคุยถึงความรู้สึกที่สมาชิกได้ขอบคุณ เมื่อสมาชิกแต่ละคนได้แบ่งปันเรื่องราวแล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มถามสมาชิกถึงสิ่งที่สมาชิกอยากขอบคุณ แต่ไม่เคยขอบคุณมาก่อน ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึกที่ไม่เคยขอบคุณมาก่อน

2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกคิดเปรียบเทียบว่าถ้าได้ขอบคุณกับไม่ขอบคุณสิ่งไหนที่ทำให้เรารู้สึกดีและส่งผลดีกับตัวเองมากกว่ากัน

2.3 ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมและอุปกรณ์ให้สมาชิก “ผู้นำกลุ่มอธิบายสมาชิกว่าให้เขียนเหตุการณ์ที่ยังไม่เคยขอบคุณมาก่อน เป็นเหตุการณ์ที่เรายังรู้สึกขอบคุณอยู่ในใจแม้ว่าเวลาจะผ่านมาแล้วก็ตาม แต่ยังคงคิดถึงอยู่ในใจเสมอ และจะแสดงพฤติกรรมของเราออกมาอย่างไรเพื่อขอบคุณเหตุการณ์นั้นหรือคนนั้น” จากนั้นให้เวลา 15 นาที ในการทำกิจกรรม

2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลับมานั่งเป็นวงกลม แล้วให้สมาชิกแต่ละคนแบ่งปันเรื่องราวที่เกิดขึ้นให้สมาชิกคนอื่นๆ ฟัง ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ อาจใช้การประสานสายตา แสดงท่าทีอบอุ่น ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคสะท้อนความรู้สึกเมื่อสมาชิกแต่ละคนแบ่งปันเรื่องราวของตนเสร็จ เพื่อให้สมาชิกได้เผยความรู้สึกที่อยู่ภายใต้สิ่งที่อยากขอบคุณได้มากที่สุด

2.5 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันแสดงความคิดเห็นและใช้คำถามป้อนกลับ เมื่อดำเนินกิจกรรมเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเสริมแรงโดยการปรบมือเป็นกำลังต่อการแสดงพฤติกรรมของเพื่อนสมาชิก

3. ขั้นตอน

3.1 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสรุปความ โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการแสดงออกพฤติกรรมในเชิงบวก และบอกเล่าความรู้สึกหลังจากได้ทำกิจกรรมครั้งนี้

3.2 ผู้นำกลุ่มนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงอารมณ์ความรู้สึก
2. สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการเข้ากลุ่มพัฒนาตนครั้งที่ 6



**โปรแกรมการเสริมสร้างการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยกลุ่มพัฒนาดน
ครั้งที่ 7**

เรื่อง จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)

เวลา 60-90 นาที

แนวคิดสำคัญ

จิตวิทยาเชิงบวก(Positive Psychology) มีส่วนสำคัญในการส่งเสริมให้บุคคลมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อให้บุคคลมีพฤติกรรมแสดงออกในเชิงบวก โดยเน้นการพัฒนาที่คุณลักษณะเด่นของบุคคล โดยใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์ (Seligman. 2002) ซึ่งจิตวิทยาเชิงบวกมีผลอย่างยิ่งในการส่งเสริมการสำนึกคุณให้กับบุคคล

ครั้งนี้เป็นการพัฒนาสำนึกคุณแบบจิตวิทยาเชิงบวก ผู้วิจัยยังใช้ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งเสริมให้บุคคลมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ และมีพฤติกรรมที่แสดงออกในเชิงบวก (Seligman 2000: 5-14) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้คำถามป้อนกลับ (Feedback) เทคนิคการมองย้อนอดีต และอนาคต (Projection-time) เพื่อให้สมาชิกพิจารณาความคิดความรู้สึกของตนเองเมื่อมีการรับรู้เหตุการณ์ เทคนิคการมุ่งเน้นที่เหตุการณ์เชิงบวก (Focus on Positive events) แบบแนวทางเทคนิคกลุ่มพัฒนาดน เพื่อให้สมาชิกได้เขียนพฤติกรรมใหม่ของตนเองออกมาในรูปแบบรูปธรรม (Dyer; & Vriend. 1975: 60-64) และประยุกต์ใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม คือ เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มจะให้การเสริมแรงซึ่งกันและกัน ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มมีบรรยากาศในทางบวกมากขึ้น การเสริมแรงทางสังคม จะเป็นพลังที่จะปรับแต่งพฤติกรรมตามที่ต้องการ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 160)

การประยุกต์ใช้เทคนิคที่หลากหลาย เพื่อให้สมาชิกทำความเข้าใจและสร้างสรรค์ความคิดเกี่ยวกับตนเอง ที่ทำให้กลุ่มเกิดความเจริญงอกงามเนื่องจากสมาชิกมีสิ่งต่างๆ ภายในตนมากมาย และนำการแสดงความรู้สึกทางลบ (Expression of Negative Feeling) มาประยุกต์ใช้ในขณะที่กระบวนการกลุ่มจะมีการพัฒนามากขึ้น จะเกิดการระบายความรู้สึกมากยิ่งขึ้น และนำไปสู่การวิพากษ์วิจารณ์ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 113-116) ผู้นำกลุ่มจะต้องนำพาไปในเชิงสร้างสรรค์ เพื่อให้เกิดความเจริญงอกงาม

เพื่อให้การทำกลุ่มมีประสิทธิภาพมากขึ้น ต้องมีการสื่อสารเพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกมีความตระหนักและเข้าใจสิ่งที่ตนเองพูด ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการถาม (Questioning) เทคนิคสรุปความ (Summarizing) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 29-31)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกวางเป้าหมายปรับปรุงตนเองที่เป็นรูปธรรมในเชิงบวก
2. เพื่อให้สมาชิกช่วยกันพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบและสร้างสรรค์ที่จะทำเป้าหมายสำเร็จ

อุปกรณ์

1. ใบงานกิจกรรมโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนครั้งที่ 7
2. ปากกา/ดินสอ

วิธีการดำเนินการ

1. **ขั้นเริ่ม**
 - 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย
 - 1.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6
 - 1.3 ผู้นำกลุ่มชี้แจงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7
2. **ขั้นดำเนินการ**
 - 2.1 ผู้นำกลุ่มถามถึงสิ่งที่ยากขอโทษ แต่ไม่เคยขอโทษมาก่อน
 - 2.2 ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมและอุปกรณ์ให้สมาชิก จากนั้นให้เวลา 15 นาที ในการทำกิจกรรม
 - 2.3 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการฟัง ให้สมาชิกกลับมา นั่งเป็นวงกลมแล้วให้สมาชิกแต่ละคนแบ่งปันเรื่องราวที่เกิดขึ้นให้สมาชิกคนอื่นๆ ฟัง
 - 2.4 ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกและความพึงพอใจต่อการแสดงการขอโทษ และการปรับปรุงพฤติกรรมหลังสมาชิกแบ่งปันเรื่องราวเสร็จ
 - 2.5 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันแสดงความคิดเห็นและใช้คำถามย้อนกลับ เมื่อดำเนินกิจกรรมเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเสริมแรงโดยการปรบมือเป็นกำลังใจต่อการแสดงพฤติกรรมของเพื่อนสมาชิก

3. ขั้นตอน

3.1 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสรุปความ โดยให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการแสดงออกพฤติกรรมในเชิงบวก และบอกเล่าความรู้สึกหลังจากได้ทำกิจกรรมในครั้งนี้

3.2 ผู้นำกลุ่มนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงอารมณ์ความรู้สึก
2. สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการเข้ากลุ่มพัฒนาตนครั้งที่ 7



ใบกิจกรรมโปรแกรมการเสริมสร้างการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยกลุ่มพัฒนาดน
ครั้งที่ 7 จิตวิทยาเชิงบวก

ให้เขียนสิ่งที่อยากขอโทษ แต่ไม่เคยได้แสดงการขอโทษมาก่อนต่อบุคคลหรือเหตุการณ์ และสิ่งที่ตนเองจะปรับปรุงให้ดีขึ้น

บุคคล/เหตุการณ์ที่อยากขอโทษ	ปรับปรุงพัฒนาดนเองเชิงบวก
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

โปรแกรมการเสริมสร้างการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยกลุ่มพัฒนาตน ครั้งที่ 8

เรื่อง การสำนึกขอบคุณ (Gratitude)
เวลา 60-90 นาที

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการสำนึกขอบคุณของวัตกินส์ ที่เชื่อว่าการสำนึกขอบคุณจะขยายความรู้สึกและพฤติกรรมที่ดีในตัวบุคคลออกมา และบุคคลสามารถทำในสิ่งดีให้กับตนเองและผู้อื่นได้ และบุคคลจะสัมผัสถึงสิ่งที่ตนได้ให้และได้รับจากคนอื่นหรือจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะทางบวกหรือทางลบ การเขียนจดหมายด้วยลายมือแสดงความขอบคุณเป็นการแสดงออกซึ่งการสำนึกขอบคุณที่จริงใจและมีความหมาย (Watkins.2014: 1-37) สอดคล้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person centered Group counseling) แนวคิดสำคัญคือบุคคลมีสิ่งต่างๆ ภายในตนมากมายที่จะสร้างเจตคติที่เป็นเงื่อนไขสำคัญให้กลุ่มเจริญงอกงาม มีความจริงใจไม่เสแสร้ง มีความซื่อสัตย์ต่อการเข้าร่วมกลุ่ม (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 113-114) ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) ตามแนวทางของกลุ่มพัฒนาตนเพื่อดึงความรู้สึกที่คลุมเครือออกมาให้ชัดเจนขึ้น โดยเน้นที่อารมณ์และความรู้สึกมากกว่าเนื้อหาสาระ ครั้งนี้เป็นการพัฒนาการสำนึกขอบคุณผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาด้วย คือ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เทคนิคสนับสนุนและให้กำลังใจ (Encouraging and Supporting) เทคนิคการสรุปความ (Summarizing) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 30-33)

จุดมุ่งหมาย

เพื่อเสริมสร้างกำลังใจให้สมาชิกกลุ่มเขียนจดหมายถึงสิ่งที่ต้องการขอบคุณด้วยความจริงใจ

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 สำหรับเขียนจดหมาย
2. ปากกา
3. ซองจดหมาย
4. แสตมป์

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นเริ่ม

- 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย
- 1.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ 7
- 1.3 ผู้นำกลุ่มชี้แจงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8

2. ขั้นตอนการ

- 2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทั้งหมดหลับตาจากนั้นให้พิจารณาว่ามีเรื่องราวหรือสิ่งดี ๆ อะไรบ้างที่เกิดขึ้นในชีวิต และต้องการขอบคุณบุคคลนั้น
- 2.2 เมื่อครบ 2 นาที ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกค่อย ๆ ลืมตา จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกกระดาษและปากกาให้สมาชิก
- 2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหามุม/พื้นที่ของตนเองในการเขียนจดหมาย ให้เวลา 20 นาที ในการทำกิจกรรม
- 2.4 เมื่อครบ 20 นาที ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลับมานั่งเป็นวงกลมแล้วสอบถามความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคนพร้อมทั้งให้สมาชิกแต่ละคนแบ่งปันสิ่งที่ตนเองเขียนลงไปในจดหมาย แต่ไม่จำเป็นต้องอ่านให้ฟังทั้งหมดแล้วแต่ความสมัครใจของสมาชิก
- 2.5 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคสะท้อนความรู้สึก และให้กำลังใจสมาชิกและดึงให้สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
- 2.6 เมื่อพูดคุยและให้กำลังใจซึ่งกันและกันแล้ว ผู้นำกลุ่มแจกซองจดหมายพร้อมแสตมป์ให้กับสมาชิกทุกคน

3. ขั้นยุติ

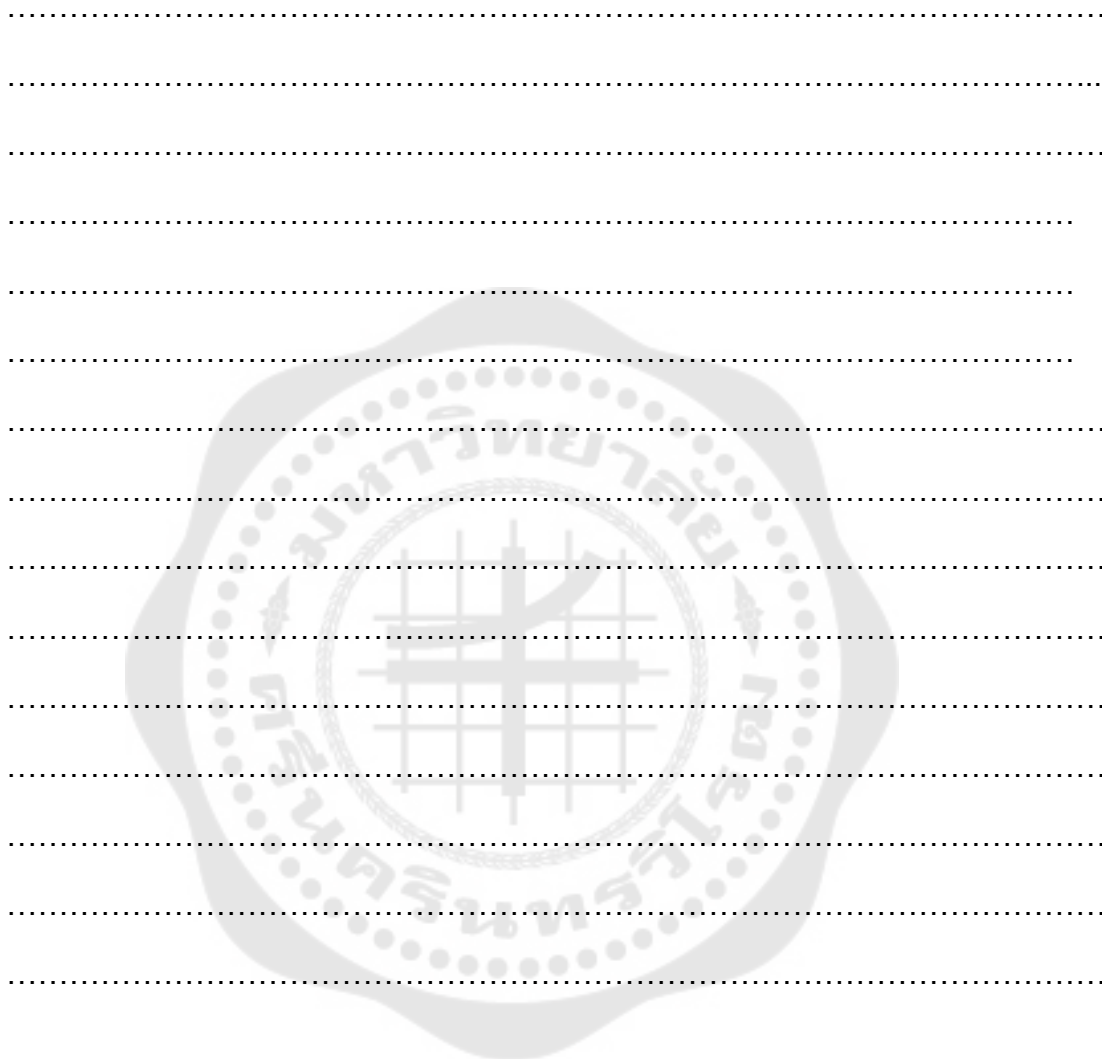
- 3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบอกเล่าความรู้สึกของตนหลังทำกิจกรรม
- 3.2 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสรุปความ โดยให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการขอบคุณอย่างจริงใจจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
- 3.3 ผู้นำกลุ่มนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงอารมณ์ความรู้สึก
2. สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการเข้ากลุ่มพัฒนาตนครั้งที่ 8

จดหมายที่ไม่เคยส่ง

The letter was never sent



**โปรแกรมการเสริมสร้างการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยกลุ่มพัฒนาตน
ครั้งที่ 9**

เรื่อง ยุติกลุ่ม
เวลา 60-90 นาที

แนวคิดสำคัญ

สำหรับขั้นสุดท้ายของกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกประสบผลสำเร็จในการเรียนรู้ ประสบการณ์ขั้นสุดท้ายของกลุ่มผู้นำกลุ่มต้องกำหนดให้สมาชิกแต่ละคนได้ทบทวนสิ่งที่ตนเองได้กระทำและมองย้อนพัฒนาการของตนตั้งแต่เริ่มกลุ่มจนกระทั่งการปิดกลุ่มว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ที่สำคัญคือให้ข้อมูลสะท้อนกลับการเปลี่ยนแปลงเฉพาะที่เกิดขึ้นกับสมาชิกแต่ละคน ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคแบบการทบทวนประสบการณ์กลุ่ม โดยในขั้นสุดท้ายของกลุ่มสมาชิกแต่ละคนจะทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการพบกันแต่ละครั้ง และทบทวนว่าการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร (ดวงมณี จงรักษ์ 2548: 120-122)

ผู้วิจัยใช้การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) เพื่อดึงความรู้สึกที่คลุ้มเครือออกมาให้ชัดเจนขึ้น โดยเน้นที่อารมณ์และความรู้สึกมากกว่าเนื้อหาสาระ เป็นการสะท้อนความรู้สึกที่สมาชิกพูด/แสดงออกมา เทคนิคการฟัง (Listening) ตามแนวทางของกลุ่มพัฒนาตน นอกจากนี้ผู้วิจัยยังประยุกต์ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มด้วย คือ เทคนิคสนับสนุนและให้กำลังใจ (Encouraging and supporting) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561:33) เทคนิคการพูดรอบวง (Making the rounds) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 143)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญตลอดระยะเวลาการเข้ากลุ่มพัฒนาตน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนที่จะนำไปใช้ภายนอกกลุ่ม หลังเสร็จสิ้นกระบวนการเข้ากลุ่มพัฒนาตน

อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนครั้งที่ 9
2. ปากกา

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นเริ่ม

- 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย
- 1.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านๆ มา ตั้งแต่ครั้งที่ 1-8
- 1.3 ผู้นำกลุ่มชี้แจงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9

2. ขั้นดำเนินการ

- 2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนหลับตาทบทวนสิ่งที่ตนเกิดเปลี่ยนแปลงหลังเข้ากลุ่มตั้งแต่เริ่มกลุ่มจนถึงครั้งสุดท้าย (ขณะนั้นผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมและปากกาให้สมาชิก)
- 2.2 เมื่อครบ 2 นาที ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกค่อย ๆ ลืมตาและเขียนสิ่งที่ตนเองได้ทบทวนลงในใบกิจกรรม
- 2.3 จากนั้นให้สมาชิกบอกเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง
- 2.4 ผู้นำกลุ่มสะท้อนความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคน
- 2.5 เมื่อสมาชิกแต่ละคนร่วมกันแสดงความรู้สึกเสร็จแล้ว จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนเขียนความตั้งใจของตนเองที่จะกระทำต่อไปหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่มครั้งสุดท้ายชื่อ กิจกรรม “สัญญาใจ”
- 2.6 จากนั้นให้สมาชิกอ่านให้เพื่อนฟัง และเพื่อนสมาชิกให้การสนับสนุนและให้กำลังใจโดยผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า “ทุกคนคิดว่าจะลอง เธอ ทำได้ไหม”

3. ขั้นยุติ

- 3.1 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนแสดงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน โดยใช้เทคนิคการพูดรอบวง (Making the rounds) สมาชิกอาจจะสวมกอด จับมือ หรือพูดให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
- 3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมในสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความรู้สึก
2. สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการเข้ากลุ่มพัฒนาตนครั้งที่ 9

ใบกิจกรรมโปรแกรมการเสริมสร้างการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยกลุ่มพัฒนาน
ครั้งที่ 9

ก่อนเข้ากลุ่ม	หลังเข้ากลุ่ม	นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน อย่างไร

ภาคผนวก ง

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยกลุ่มพัฒนาตน

สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ครั้งที่ 1

เรื่อง	ปฐมนิเทศ
เวลา	เวลา 7:00 – 8:30 น.
สถานที่	ห้องให้คำปรึกษา โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นเริ่ม

การเริ่มต้นกลุ่มพัฒนาตนโดยมีสมาชิกกลุ่มทั้งหมด 8 คน เริ่มต้นกลุ่มพัฒนาตนเป็นไปด้วยความราบรื่น ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มมีการพูดคุยทักทายกันก่อนที่จะแนะนำตัวอย่างเป็นทางการภายในกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มแนะนำตัวใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) “สวัสดีค่ะพี่ชื่อ นางสาวจุฑาทิพย์ เทพดนตรี เป็นนักศึกษาปริญญาโท ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชื่นเล่น พี่มิว พี่ไฉนนะ ขอยินดีต้อนรับทุกคนเข้าสู่กลุ่มพัฒนาตนในครั้งนี้ กลุ่มนี้เพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปลาย ขอให้ทุกคนรู้สึกผ่อนคลายและมีส่วนร่วมในครั้งนี้” จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเอง แล้วผู้นำกลุ่มเริ่มชี้แจงรายละเอียดและจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ เมื่อเห็นสมาชิกเริ่มผ่อนคลายแล้วผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันตั้งข้อตกลงของการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง เสริมแรงโดยผู้นำกลุ่มแจ้งว่า “ผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนทุกคนจะได้รับเกียรติบัตร” (สมาชิกทุกคนตอบมือดีใจ)

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ซึ่งจะทำให้กลุ่มมีบรรยากาศในทางบวกมากขึ้น การเสริมแรงทางสังคม จะเป็นพลังที่จะปรับแต่งพฤติกรรมตามที่ต้องการ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 160)

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำความรู้จักซึ่งกันและกันโดยให้ สมาชิกทำกิจกรรม “ทายซิใครเอ่ย” ผู้นำกลุ่มบอกว่า “ต่อไปเรามาทำกิจกรรมกัน กิจกรรมนี้สนุกแน่ๆ (ยิ้ม) ขอให้ทุกคนวาดภาพของตัวเองโดยที่ใครๆ เห็นเราก็จะรู้จุดเด่นของเราเลย สมาชิกทุกคนสามารถใช้พื้นที่ในห้องนี้ได้ทุกซอกทุกมุมเลยคะ พยายามอย่าให้เพื่อนเห็นรูปที่เราวาดนะคะ” จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกอุปกรณ์ให้สมาชิก สมาชิกก็แยกย้ายกันไปวาดรูปของตัวเอง บางคน(พอร์ชเช่) ไปแอบวาดรูปอยู่ใต้โต๊ะแล้วใช้ผ้าปิดไว้ ในขณะที่ทุกคนกำลังวาดรูปอยู่นั้นทุกคนยิ้มแย้มและหัวเราะไปด้วย ทำให้บรรยากาศของกลุ่มผ่อนคลายเป็นไปตามธรรมชาติเมื่อครบเวลา 15 นาที สมาชิกทุกคนเข้ามานั่งเป็นวงกลม

เหมือนเดิม และทุกคนพยายามปิดรูปของตัวเองไว้ บางคนเอาใบงานใส่ไว้ข้างหลังของตนเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มเดินเก็บใบงานและแจกสลับให้สมาชิก

เมื่อผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้ที่ไม่ใช่รูปของตนเอง สมาชิกต่างเพ่งดูรูปนั้นด้วยความสนใจ ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกทายรูปของกันและกันโดยคนที่ถูกทายจะได้แนะนำตัวเอง

กรณีของเพี้ย

เพี้ย : ทายว่ารูปนี้เป็นของพอร์ทเซ่ เพราะว่าใส่แว่นแล้วก็ผูกโบว์

ผู้นำกลุ่ม : พี่เพี้ยทายถูกไหมคะ (แสดงท่าที่เป็นกันเองเพื่อให้บรรยากาศผ่อนคลาย)

พอร์ทเซ่ : (ยิ้ม, สบตาพี่เพี้ย) ใช่ค่ะ พร้อมถามว่า “พี่เพี้ยรู้ได้อย่างไรคะ”

ผู้นำกลุ่ม, สมาชิก : ปรบมือให้กำลังใจเพี้ย (เทคนิคการเสริมแรง)

เพี้ย : เพราะน้องพอร์ทเซ่ใส่แว่นคนเดียว

พอร์ทเซ่ : ชื่อเล่นพอร์ทเซ่นะคะ เรียนอยู่ชั้น ม.4/1 โครงการ SMA ขอบสีแดง บ้านอยู่ที่หาดใหญ่ มีพี่น้อง 3 คน มีพี่ชายคนที่ 1 พี่สาวคนที่ 2 ส่วนหนูคนสุดท้ายคะ

กรณีของนิว

นิว : ทายว่ารูปนี้เป็นของต้นกล้า เพราะว่าต้นกล้าใส่หน้ากาก และดูจากรูปแล้วบุคลิกเหมือนต้นกล้าเลย หนึ่งๆ แต่งตัวเรียบร้อย (มองสบตากับต้นกล้า) และที่สำคัญคือมีตัวดั่งอยู่ที่แขนด้วย คือน่าจะเป็นสัตว์เลี้ยงของเขา บุคลิกต้นกล้าน่าจะชอบเลี้ยงอะไรแปลกๆ เพราะฉะนั้นรูปนี้เป็นของต้นกล้าแน่นอน

ผู้นำกลุ่ม : พี่นิวทายถูกไหมคะ (แสดงท่าที่เป็นกันเองเพื่อให้บรรยากาศผ่อนคลาย)

ต้นกล้า : (ยิ้มพร้อมหัวเราะ) ใช่ครับ ผมเลี้ยงตัวดั่ง

ผู้นำกลุ่ม, สมาชิก : ปรบมือให้กำลังใจนิว (เทคนิคการเสริมแรง)

ต้นกล้า : ชื่อเล่นต้นกล้านะครับ เรียนอยู่ชั้น ม.4/1 โครงการ SMA ขอบสีน้ำเงิน บ้านอยู่ที่หาดใหญ่ มีพี่น้อง 2 คน มีพี่ชายห่างกัน 3 ปี 1 คน ต้นกล้าเป็นคนสุดท้าย ชอบเรียนวิชาคณิตศาสตร์มากที่สุด เวลาง่วงชอบเลี้ยงสัตว์ ที่บ้านต้นกล้ามีสัตว์เลี้ยงของต้นกล้าเยอะเลย และต้นกล้าโสดครับ(พร้อมยิ้มแย้ม)

เมื่อสมาชิกทุกคนเฉลยภาพของตนเองและแนะนำตัว จะใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) และยอมรับกลุ่ม(Acceptance of the Group) โดยยอมรับสมาชิกกลุ่มในทุกเรื่อง โดยติดตามกระแสของกลุ่มอย่างอิสระ ไม่บังคับให้เป็นไปตามใจของผู้นำกลุ่มแม้ว่าครั้งนี้จะมีสมาชิกบางคนมาสาย

3. ขั้นสรุป ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 มีดังนี้

3.1 สมาชิกกลุ่มได้สร้างความคุ้นเคยและเรียนรู้เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม

3.2 สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ความหมายของการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน รวมถึงได้เรียนรู้ข้อตกลงต่างๆ ภายในกลุ่ม

3.3 สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่น เป็นกันเอง เกิดความรู้สึกไว้วางใจ ปลอดภัย และเข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกัน

3.4 ผู้นำกลุ่มนัดหมายครั้งต่อไป

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มพบว่า แม้สมาชิกกลุ่มมาจากชั้นปีที่แตกต่างกัน ก็มีความให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี บวกกับบรรยากาศที่มีความเป็นกันเอง ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความกล้าที่จะพูด และ ยอมรับในผู้นำกลุ่ม อันเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการสร้างสัมพันธภาพ ส่งผลให้ในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้น มีความตั้งใจ และ ให้ความร่วมมือ

สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ครั้งที่ 2

เรื่อง	สร้างสัมพันธภาพ
เวลา	เวลา 7:00 – 8:30 น.
สถานที่	ห้องให้คำปรึกษา โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นเริ่ม

ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกด้วยความเป็นกันเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนครั้งนี้ อย่างครบถ้วนและช่วยกันทบทวนเรื่องราวในกลุ่มพัฒนาตนในครั้งที่ 1 เรื่องปฐมนิเทศและกิจกรรม “ทายซิใครเอ่ย” สมาชิกกลุ่มช่วยกันนึกถึงเรื่องราวของการทำกิจกรรม บรรยากาศมีความเป็นกันเองมากขึ้น

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มใช้การสื่อสาร (Communication) เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม การสื่อสารสามารถทำให้การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีความคล่องแคล่วรวดเร็ว (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 2) การแสดงออกและได้ทำกิจกรรมร่วมกันจะทำให้เกิดบรรยากาศและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกจะช่วยให้การเข้ากลุ่มพัฒนาตนดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

การสร้างสัมพันธภาพครั้งนี้จะสร้างความคุ้นเคยกับสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดความเป็นกันเองมากขึ้นให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มได้รู้จักและเข้าใจตัวตนของเรามากยิ่งขึ้น ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการฟัง (Active Listening) ด้วยการตั้งใจฟังสิ่งที่สมาชิกกลุ่มบอกเล่าเรื่องราวของตนเองผ่านกิจกรรม รวมถึงการใส่ใจในคำพูดของสมาชิกกลุ่มและการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง แววตา และน้ำเสียงของสมาชิกกลุ่ม ตัวอย่างการแนะนำตนเองผ่านกิจกรรมโดยเน้นลักษณะนิสัยของตน

เพ็ญ : ฉันชื่อเพ็ญ อยู่ชั้น ม.6 เป็นคนที่เวลาว่างชอบอ่านหนังสือนิยาย ชอบคิดว่าตัวเองเป็นนางเอกเสมอ (หัวเราะ) และเป็นคนใจร้อนเวลาไม่ได้ตั้งใจที่ต้องการ และชอบใจร้อนใส่แม่บ่อยๆ

ปิม : ผมชื่อปิม อยู่ชั้น ม.5 ชอบเตะบอล และผมได้เป็นทีมฟุตบอลของโรงเรียนด้วย นิสัยผมใจเย็นแต่ชอบเอาแต่ใจตัวเอง ถ้าชอบอะไรก็จะทำตั้งใจมากๆ ถ้าไม่ชอบก็จะไม่เอาไม่ทำเลย

แนท : ฉันชื่อแนท อยู่ชั้น ม.4 เวลาว่าง เช่นช่วงปิดเทอมจะไปค่ายอาสาเสมอ เพราะได้ช่วยเหลือคนที่ลำบากในที่ทุรกันดาร เวลาไปจะมีความสุขถึงแม้ตัวเองจะลำบากไม่สบายเหมือนอยู่บ้าน นิสัยชอบช่วยเหลือผู้อื่นบางครั้งก็ขี้เกียจนอนดูซีรีส์ทั้งวัน

3. ขั้นสรุป ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 มีดังนี้

3.1 สมาชิกกลุ่มได้สร้างความคุ้นเคยและเรียนรู้เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม

3.2 สมาชิกกลุ่มได้รู้จักนิสัย และกิจกรรมส่วนตัวของกันและกันทำให้สมาชิกมีความไว้วางใจซึ่งกันและกันสื่อน้ำฝนคลายไม่เกร็ง

3.3 สมาชิกสามารถสรุปความได้ เช่น

แนท : ได้เรียนรู้กิจกรรมและกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนมากยิ่งขึ้น และได้รู้จักแต่ละคนว่านิสัยเป็นอย่างไรสามารถทำให้สบายใจที่จะพูดคุยกัน

ปิม : รู้จักกันและกันมากขึ้นจากการได้พูดคุยและทำกิจกรรม เพราะถ้าไม่ได้เข้ากลุ่มก็ไม่ได้รู้จักกันแบบนี้

3.4 ผู้นำกลุ่มนัดหมายครั้งต่อไป

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มพบว่า แม้สมาชิกกลุ่มมาจากชั้นปีที่แตกต่างกัน ก็มีความให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี บวกกับบรรยากาศที่มีความเป็นกันเอง ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความกล้าที่จะพูดคุยเปิดเผยตนเองมากขึ้น และ ยอมรับในผู้นำกลุ่ม อันเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการสร้างสัมพันธภาพ ส่งผลให้ในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้น มีความตั้งใจ และ ให้ความร่วมมือ

สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ครั้งที่ 3

เรื่อง	ความปลื้มปิติ (Gratefulness) ครั้งที่ 1
เวลา	เวลา 7:00 – 8:30 น.
สถานที่	ห้องให้คำปรึกษา โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย

ผลการดำเนินงาน

1. ชั้นเริ่ม

สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนในครั้งที่ 2 เรื่องการสร้างสัมพันธภาพ ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น และความรู้สึกที่เกิดขึ้น สมาชิกบอกความรู้สึกได้ดี เช่น “ครั้งที่แล้วสนุกมาก ได้เรียกชื่อเพื่อนด้วยความรวดเร็ว” สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปสาระสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพได้ ดังนั้นเพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงกันกับครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้ชี้แจงจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ 3 ภาพโดยรวมถือว่ามีความราบรื่น สมาชิกทุกคนมาตรงเวลา

2. ชั้นดำเนินการ

ครั้งนี้ผู้นำกลุ่มใช้หลักแนวคิดของทรอตเซอร์ ซึ่งเอื้อให้บุคคลมุ่งไปสู่การเติบโต พัฒนาและแก้ปัญหา ท่ามกลางบรรยากาศกลุ่มที่อบอุ่นเป็นกันเองเกิดการยอมรับจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มให้มีการติดต่อสัมพันธ์กันและทำให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การกระทำที่จะทำให้เกิดการยอมรับและสยายใยสัมพันธ์กัน (Trotzer. 2006)

ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกกลุ่มฟังถึงกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 3 และให้สมาชิกเตรียมปากกา/ดินสอเอาไว้ “มีสิ่งหนึ่งที่พืดยากให้ทุกคนนึกถึง ขอให้ทุกคนหลับตาลงเป็นเวลา 2 นาที นะคะ อยากให้ทุกคนพิจารณาว่าในช่วง 1 ปีที่ผ่านมาเหตุการณ์ หรือเรื่องราวดีดี อะไรบ้างที่เกิดขึ้นกับตนเอง ลองค่อยๆ พิจารณาดูว่า อะไรที่เกิดขึ้นกับเราและเรารู้สึกอย่างไรในตอนนั้น และส่งผลกระทบอย่างไรต่อตนเองบ้าง” (ผู้นำกลุ่มแจกใบงานขณะที่สมาชิกหลับตา) เมื่อครบ 2 นาที ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกค่อยๆ ลืมตา ผู้นำกลุ่มให้เวลาสมาชิก 10 นาที เพื่อเขียนเรื่องราวดีดี ที่ทำให้ตื่นตัวจิตใจที่ผ่านมาในชีวิตลงในใบงาน และเมื่อครบ 10 นาที ปรากฏว่ายังมีสมาชิกบางคนยังเขียนไม่เสร็จ ผู้นำกลุ่มเลยให้เวลาอีก 3 นาที

กรณีของเพี้ย

เพี้ยมีโอกาสดำเนินการนักเรียนแลกเปลี่ยนที่ประเทศสหรัฐอเมริกาเมื่อตอนปิดเทอม ม.5 ที่ผ่านมา เพี้ยไปอยู่บ้านโฮสต์ที่อเมริกา ที่นั่นแตกต่างกับเมืองไทยมากและโฮสต์พ่อแม่ มีลูกชาย 1 คน อายุ 6 ขวบ บ้านที่ไปอยู่จะใกล้กับโรงเรียนที่ไปเรียนภาษามาก เวลาไปเรียนจึงเดินไปทุกวัน และ

ตอนอยู่ที่อเมริกาทุกคนพูดภาษาอังกฤษกันหมดเลย ไปเดือนแรกไม่เข้าใจภาษาอังกฤษเลยเพราะเขาพูดกันเป็นสำเนียงท้องถิ่นเขา ทำให้ฟังยากมาก ถึงแม้ว่าตอนเพี้ยอยู่ที่เมืองไทยพูดคุยกับครูอังกฤษได้รู้เรื่องเข้าใจ แต่พอไปอยู่ที่โน่น สัปดาห์แรกเพี้ยร้องไห้ทุกวันเพราะคิดถึงเมืองไทยคิดถึงอาหารไทย คิดถึงแม่ คิดถึงยาย บ้านโฮสก็อบอุ่นนะคะ เขามีห้องส่วนตัวให้เราเลย 1 ห้อง และโฮสพ่อแม่ก็ใจดีมาก เลี้ยงดูเราเหมือนลูกเลย เวลาลูกเขาได้กินอะไร เขาก็จะซื้อให้เราด้วยก็อบอุ่นอยู่คะ แต่ภาษา วัฒนธรรม วิถีความเป็นอยู่มันต่างกับเมืองไทยมากๆ และมีอยู่วันหนึ่งตอนนั้นเป็นช่วงหิมะตกอากาศหนาวมาก เพี้ยเอาสกีบอร์ดออกไปเล่นข้างนอกแล้วไปล้มเพราะตกฟุตบาท ขนาดเพี้ยใส่กางเกงขายาวยังถลอกถึงด้านในเป็นแผลเลยคะ แล้วเพี้ยก็เอาสกีบอร์ดแบกกลับบ้าน ระหว่างที่เดินไปเจ็บก็เจ็บเลยร้องไห้เลย พอถึงบ้านแม่ถามว่าเป็นอะไร ก็เลยเล่าให้เขาฟังแล้วโฮสแม่รีบมากอดแล้วเอายามาใส่ให้ ตอนนั้นเพี้ยคิดถึงแม่ที่เมืองไทยมากๆ เลยคะ เพราะว่าตอนอยู่กับแม่ที่เมืองไทยแม่ดูแลเราทุกอย่างแต่เราไม่สนใจเลย(เพี้ยร้องไห้ ขณะนี้ทุกคนเงิบ) เพี้ยเล่าต่อว่า พอตอนนั้นรู้เลยว่าแม่ที่เมืองไทยรักและเป็นห่วงเรามากแค่ไหน พอกลับมาจากอเมริกาเพี้ยนอนกอดแม่ทุกคืนอยู่เป็นสัปดาห์เลย

ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เมื่อเพี้ยเล่าเหตุการณ์จบ ผู้นำกลุ่มถามว่า “น้ำรู้สึกอย่างไรเมื่อห่างครอบครัว ห่างแม่ที่คอยดูแล” จากการบอกเล่าเหตุการณ์ของเพี้ยพอสังเกตเห็นได้ว่ามีความตื่นตันใจที่ได้รับการดูแลจากโฮสพ่อแม่ และตื่นตันใจที่แม่แท้ๆ คอยดูแลเป็นห่วงเป็นใยมาตลอด

3. ขั้นสรุป ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 มีดังนี้

3.1 สมาชิกกลุ่มทบทวน นึกคิดถึงเหตุการณ์ดีดีของตนเอง ได้ตระหนักถึงสิ่งที่ทำให้ตนเองตื่นตันใจในชีวิต สมาชิกทุกคนได้บอกเล่าเรื่องราวกันอย่างเปิดเผยจริงใจ และเป็นธรรมชาติ

3.2 สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนที่ได้รับจากเหตุการณ์นั้น มีผลต่อการปรับพฤติกรรมไปในทางบวกมากยิ่งขึ้น เช่น เพี้ยนอนกอดแม่ทุกวันหลังกลับจากอเมริกา

3.3 สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนได้ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสรุปความ (Summarizing) โดยให้สมาชิกทุกคนช่วยสรุป

เพี้ย : รู้เลยว่าเหตุการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นในชีวิตนั้นมันทำให้เราทำสิ่งดีต่อได้อีกมากมายเลย จริงๆ

ปิม : บางทีเวลาเราเอาแต่ใจตัวเอง เราลืมนึกถึงสิ่งดีดี ที่เขาทำให้เราได้รู้จริงๆ แล้วถ้าเราไม่เอาแต่ใจมากเกินไป เราและครอบครัวจะมีความสุขมากกว่านี้

3.4 ผู้นำกลุ่มนัดหมายครั้งต่อไป

4. การประเมินผลการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน

สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน สืบเนื่องจากความตั้งใจ ความใส่ใจ และการที่แสดงอารมณ์อย่างจริงจังในการเล่าเหตุการณ์ที่ดี ที่เกิดขึ้นในชีวิตของสมาชิกทุกคน การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง และคำพูด สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้ครบคลุม



สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาดน ครั้งที่ 4

เรื่อง ความปลื้มปิติ (Gratefulness) ครั้งที่ 2
เวลา เวลา 7:00 – 8:30 น.
สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นเริ่ม

สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาดนในครั้งที่ 3 เรื่องความปลื้มปิติครั้งที่ 1 ทบทวนเรื่องราว และความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อได้นึกถึงเหตุการณ์นั้นและยังมีความปลื้มปริ่มอยู่ในใจเสมอ สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้ ดังนั้นเพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงกันกับครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้ชี้แจงจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ 4 ภาพโดยรวมถือว่ามีความราบรื่น สมาชิกนั่งพูดคุย ไม่เกร็ง

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคมองย้อนอดีต และอนาคต (Projection-time) เพื่อให้สมาชิกพิจารณาความคิดความรู้สึกของตนเองเมื่อมีการรับรู้เหตุการณ์เมื่อนึกย้อนอดีต ได้เกิดอะไรมาบ้าง (Dyer; & Vriend. 1975: 60-64)

ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาในช่วงชีวิตหนึ่งว่า “ในช่วงชีวิตที่ผ่านมาไม่ว่าจะเป็นช่วงประถม มัธยมต้น หรือมัธยมปลาย มีเหตุการณ์ใดที่ทำให้เรารู้สึกตื่นตัวมากที่สุด” พี่อยากให้น้องๆ ได้ทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้นในอดีตที่ทำให้เรานึกย้อนกลับไปแล้วรู้สึกตื่นตัวใจจนถึงทุกวันนี้ อยากให้น้องๆ กลับตาสัก 2 นาที เพื่อคิดทบทวน (ระหว่างที่สมาชิกหลับตา ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ A4 และอุปกรณ์ให้สมาชิก) เมื่อครบ 2 นาที ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกลืมตาจากนั้นให้สมาชิกวาดรูปเรื่องราวที่ตนเองตื่นตัวมากที่สุดจากเหตุการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต ให้เวลา 15 นาที

กรณีของน้ำ

น้ำโซว์รูปภาพให้เพื่อนสมาชิกดู เป็นรูปภาพบรรยากาศตอนกลางคืนล้อมรอบด้วยหญ้าและต้นไม้ในบรรยากาศชนบท ฟอนั่งโอบไหล่ให้น้ำอยู่บนถนนเส้นหนึ่ง และมีแม่กับพี่ชายอยู่ข้างหลัง “น้ำเล่าว่า วันจันทร์-ศุกร์ น้ำจะอยู่หอพักใกล้ๆ โรงเรียน และจะกลับบ้านที่นาทิวในวันเสาร์และอาทิตย์ เมื่อ 3 อาทิตย์ที่ผ่านมา น้ำกลับบ้าน น้ำก็ได้เจอพ่อแม่และพี่ชาย ปกติที่บ้านน้ำมักจะทำอาหารมื้อพิเศษกินกันในวันเสาร์-อาทิตย์ และที่บ้านน้ำจะไม่ค่อยอบอุ่นเหมือนบ้านอื่น(น้ำกวาดสายตามองสมาชิก) เพราะที่บ้านจะมีพี่ชายที่บ้านก็เลยเลี้ยงน้ำมาแบบผู้ชาย เลยไม่ค่อยได้

แสดงออกถึงความรักเท่าไรเพราะน้ำรู้สึกเขิลเวลาแสดงออก หรืออดกันอะไรแบบนี้ อย่างมากที่สุดก็แค่พูดคุยกับพี่ชายแล้วพี่ชายก็ตบๆ หัว แต่ว่าวันนั้นน้ำกลับบ้านแล้วมีข่าวเรื่องการเมือง การเลือกตั้งนายกในทีวี เรายังดูทีวีกันอยู่ทั้งหมดแล้วพ่อก็แสดงความคิดเห็นออกมาว่าไม่ชอบพรรคการเมืองนี้เลย แต่น้ำไม่ชอบความคิดพ่อเลยบอกไปว่าพรรคนี้ไม่ดีตรงไหนมีแต่คนมีความรู้ความสามารถคนรุ่นใหม่ทั้งนั้น แถมเป็นคนเก่งมีความรู้เล่นการเมืองแบบตามกฎหมาย พ่อเป็นคนรุ่นเก่าชอบอะไรแบบเก่าๆ โบราณ หลังจากนั้นก็เกิดปากเสียงทะเลาะกันเลย พอน้ำเถียงพ่อไม่ได้ น้ำก็โกรธแล้วออกไปนอกบ้านไปนั่งอยู่บนถนน พอสักพักพ่อก็เดินมาข้างหลังแล้วมานั่งข้างๆ น้ำ พ่อเห็นน้ำนั่งร้องไห้อยู่พ่อก็เอามือมาโอบไหล่ น้ำ แล้วน้ำก็ซบที่ไหล่พ่อ(ขณะนี้น้ำตาไหลออกมา) แล้วแม่กับพี่ชายก็เดินมาแล้วชวนเข้าบ้าน”

เมื่อน้ำเล่าเหตุการณ์จบ ผู้นำกลุ่มถามว่า “น้ำรู้สึกอย่างไรกับการที่พ่อได้นั่งข้างๆ แล้วโอบไหล่ปลอบใจ” น้ำบอกว่า “รู้สึกว่ามันอบอุ่นมากๆ เพราะที่บ้านไม่เคยแสดงออกความรักกันแบบนี้ และตอนนั้นน้ำก็ซบไหล่พ่อ ซึ่งน้ำก็ไม่เคยทำแบบนี้มาก่อนพ่อคิดว่าโรมันก็สุข ปลื้มใจทุกที แล้วอีกอย่างตอนนั้นนอกจากพ่อจะโอบกอดแล้ว ยังมีแม่และพี่ชายอยู่ข้างๆ ด้วย ตอนนั้นรู้เลยว่าครอบครัวรักและเป็นห่วงน้ำแค่ไหน”

จากการบอกเล่าเหตุการณ์ของสมาชิกพอสังเกตเห็นได้ว่าสมาชิกกลุ่มมีการตระหนักรู้และให้ความสำคัญกับเหตุการณ์ปลื้มปิติ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคมองย้อนอดีต และอนาคต (Projection-time) เพื่อให้สมาชิกพิจารณาความคิดความรู้สึกของตนเองเมื่อมีการรับรู้เหตุการณ์เมื่อนึกย้อนอดีต ได้เกิดอะไรมาบ้าง (Dyer; & Vriend. 1975: 60-64)

3. ขั้นสรุป ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 มีดังนี้

3.1 สมาชิกกลุ่มทบทวน นึกคิดถึงเหตุการณ์ของตนเอง ได้ตระหนักถึงสิ่งที่ทำให้ตนเองปลื้มปิติในชีวิต และสามารถเข้าใจได้ว่าความปลื้มปติมีประโยชน์อย่างไรกับชีวิต ทำให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาและเข้าใจตนเองมากขึ้น

3.2 สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกมากขึ้น มีผลต่อการปรับปรุงพฤติกรรมไปในทางบวก และ มีการมองโลกในแง่บวกมากขึ้น

3.3 สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาดน เช่น

น้ำ : ได้เรียนรู้ว่าจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตเรานี้ทำให้เราคิดได้ว่า จริงๆ แล้วเราสามารถปรับตัวปรับความคิดเราได้ เมื่อนึกถึงเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นในอดีตมีสิ่งที่ดีๆ ที่เกิดขึ้นมากมาย และได้รู้ว่ามีเหตุการณ์อีกมายเหมือนกันที่พอนึกย้อนไปแล้วเราปลื้มปิติอยู่เสมอ ไม่ว่าจะกับครอบครัวหรือกับเพื่อน

เอฟ : จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตผม ทำให้รู้ว่าครูอำนาจเขารักผมเหมือนลูกเลยเพราะเขาช่วยเหลือผมทุกครั้งเวลาผมทุกข์ใจไม่รู้จะปรึกษาใคร และก็พอได้นี้ก็ย้อนไปมันทำให้ผมรู้ว่าความบดบังจิตใจที่อยู่นี้มันทำให้ผมได้เรียนต่อ

3.4 ผู้นำกลุ่มนัดหมายครั้งต่อไป

4. การประเมินผลการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน

สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน สังเกตจากความตั้งใจ ความใส่ใจ และการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง และคำพูด สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้ครบคลุม



สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาดน ครั้งที่ 5

เรื่อง	ความซาบซึ้งใจ (Appreciativeness)
เวลา	เวลา 7:00 – 8:30 น.
สถานที่	ห้องให้คำปรึกษา โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นเริ่ม

สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาดนในครั้งที่ 4 เรื่องความปลื้มปิติ ทบทวนสิ่งที่ได้รับได้เรียนรู้ และความรู้สึกที่เกิดขึ้น สมาชิกบอกความรู้สึกได้ดี สมาชิกกลุ่มสามารถ ทบทวนสาระสำคัญของเหตุการณ์ได้ดีในชีวิตได้ ดังนั้นเพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงกันกับครั้งนี้ ผู้นำ กลุ่มได้ชี้แจงจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ 5 ภาพโดยรวมถือว่ามีความราบรื่น สมาชิก ทุกคนมาตรงเวลา

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้นำกลุ่ม ใช้เทคนิคของย้อนอดีต และอนาคต (Projection-time) เพื่อให้สมาชิกพิจารณา ความคิดความรู้สึกของตนเองเมื่อมีการรับรู้เหตุการณ์เมื่อนึกย้อนอดีต ได้เกิดอะไรมาบ้าง (Dyer; & Vriend: 60-64) เพื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาความงอกงามของบุคคลรวม บุคคลจะมีทั้ง อารมณ์ความรู้สึกสำนึกถึงคุณถึงบุคคล หรือเหตุการณ์ ที่ดีในชีวิตที่ผ่านมาของตนเองเป็น กระบวนการที่บุคคลสังเกตและมีความรู้สึกตัวได้ในขณะนั้น โดยให้ความสำคัญตระหนักรู้ว่า เป็น เครื่องมือในการพัฒนาความงอกงามของบุคคลรวม บุคคลจะมีทั้งอารมณ์ความรู้สึกสำนึกถึงคุณถึง บุคคล หรือเหตุการณ์ ที่ดีในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง ความซาบซึ้งใจมีส่วนสำคัญที่จะทำให้บุคคล พอใจในสิ่งที่ตนได้รับและแสดงออกถึงการสำนึกถึงคุณต่อสิ่งใด ๆ โดยแสดงออกมาในทางที่ดี (McCullough. 2002)

ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกกลุ่มฟังถึงกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 5 และแจกอุปกรณ์ให้สมาชิก “ขอให้ทุกคนได้แชร์ประสบการณ์ที่ตัวเองได้ให้และได้รับของตนเองที่เกิดขึ้นในชีวิต และบอกเล่า เรื่องราวผ่านรูปภาพที่ทุกคนวาดคะ” จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหามุมพื้นที่ของตนเอง วาดรูป เรื่องราวที่ตนเองได้ให้และได้รับจากเหตุการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต ให้เวลา 15 นาที ใช้เทคนิคของ ย้อนอดีตและอนาคต โดยให้สมาชิกวิเคราะห์ถึงความคิด ความรู้สึกของตนเองเมื่อมีการรับรู้ถึง เหตุการณ์

กรณีของเอฟ

เอฟใช้รูปภาพกำลังให้เงินกับเด็กที่กำลังร้องเพลง แล้วเล่าว่า ผมให้เงินกับเด็กขอทานที่มา ร้องเพลง ที่อยู่ตรงสะพานหน้าโรงเรียนเป็นประจำ เพราะผมสงสารเขา แล้วตรงหน้ากล่องใส่เงิน เขาเขียนว่า เพื่อทุนการศึกษา ผมอยากสนับสนุนเขาจากเงินที่เหลือจากค่าขนมเล็ก ๆ น้อย ๆ มีอยู่ วันหนึ่งผมเหลือเงินอยู่ 15 บาท ผมกะว่าจะเอาไปซื้อขนมที่เซเว่นกิน แต่พอผมเห็นเด็กขอทานผม ยอมเอาเงินให้เขา 5 บาท แล้วผมกินขนม 10 บาท (ยิ้มแฉ่ง) และสิ่งที่ผมได้มากก็คือความสบายใจ คือสบายใจที่ได้ให้เขา เขาคงลำบากกว่าผมและหวังว่าเขาจะได้เรียนต่อ นี่ถึงตัวเองที่มีปัญหา การเรียนและได้รับโอกาสได้รับการศึกษาที่ดีจึงอย่างส่งต่อ มันภูมิใจครับ(ยิ้ม) เวลานี้ถึงก็ยังทำ ให้ผมรู้สึกดีซ้ำขึ้น

กรณีของน้ำ

น้ำใช้รูปภาพเก็บขยะแล้วนำไปทิ้งถังขยะพร้อมมีข้อความ “รักโลก” น้ำเล่าว่าสิ่งที่ตัวเองได้ ให้กับครอบครัวหรือคนอื่น ๆ นั้นเยอะมากมาย แต่มีสิ่งหนึ่งที่น้ำทำทุกครั้งและรู้สึกดีทุกครั้งที่ได้ทำ คือ การเก็บขยะ (สมาชิกมีส่วนร่วม มีเสียงสงสัยออกมาว่า คอ หีม...) น้ำยิ้มขณะเล่า น้ำไม่ชอบ เห็นขยะที่หล่นอยู่ มันสกปรกและทัศนียภาพไม่สวย ที่โรงเรียนน้ำก็ทำ น้ำทำแบบนี้มานานแล้ว ตั้งแต่อยู่ประถมเลยเวลาน้ำเดินผ่านที่ ที่มีขยะน้ำจะเก็บไปใส่ถังขยะ น้ำอยากให้โลกนี้สะอาดจะ ได้น่าอยู่มากยิ่งขึ้น น้ำคิดว่าไม่ต้องให้ใครมาบอก ไม่ต้องมีใครมาช่วยให้ทำ ถ้าทุกคนร่วมมือกัน โลกเราจะน่าอยู่มากขึ้น นี่คือน้ำได้ให้โลกนี้คือการเก็บขยะ และสิ่งที่น้ำได้รับคือความภูมิใจว่า น้ำได้ช่วยลดโลกร้อน และช่วยสังคมรักษาความสะอาด

3. ขั้นสรุป ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 มีดังนี้

3.1 สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนได้ ผู้นำกลุ่ม ใช้เทคนิคการสรุปความ (Summarizing) โดยให้สมาชิกทุกคนช่วยสรุป

3.2 สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกมากขึ้น มีผลต่อการปรับ พฤติกรรมไปในทางบวก และ มีการมองโลกในแง่บวกมากขึ้น

3.3 ผู้นำกลุ่มนัดหมายครั้งต่อไป

4. การประเมินผลการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน

สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน สังเกตจากความตั้งใจ ความใฝ่ ใจ และการที่แสดงอารมณ์อย่างจริงใจในการเล่าเหตุการณ์ที่ดี ที่เกิดขึ้นในชีวิตของสมาชิกทุกคน การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง และคำพูด สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้ ครอบคลุม

สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาดน ครั้งที่ 6

เรื่อง	ความรู้สึกขอบคุณ (Thankful)
เวลา	เวลา 7:00 – 8:30 น.
สถานที่	ห้องให้คำปรึกษา โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นเริ่ม

ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับทักทายสมาชิก และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาดนในครั้งที่ 5 เรื่องความซาบซึ้งใจ ทบทวนสิ่งที่ได้รับได้เรียนรู้ และความรู้สึกที่เกิดขึ้น สมาชิกบอกความรู้สึกได้ดี สมาชิกกลุ่มสามารถทบทวนสาระสำคัญของเหตุการณ์ที่ดีในชีวิตได้ ครั้งนี้ให้สมาชิกทบทวนข้อตกลงในการเข้ากลุ่มด้วยเพราะโรงเรียนปิดเสาร์ อาทิตย์ ดังนั้นเพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงกันกับครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้ชี้แจงจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ 6 ภาพโดยรวมถือว่ามีความราบรื่น สมาชิกมีความกระตือรือร้น และมาตรงเวลา

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้นำกลุ่ม ใช้เทคนิคการมุ่งเน้นที่เหตุการณ์เชิงบวก (Focus on Positive events) ให้สมาชิกบอกถึงเป้าหมายที่ชัดเจนของพวกเขาคือต้องการ เมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกจะต้องบอกถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอย่างเป็นรูปธรรม ครั้งนี้เป็นการพัฒนาสำนึกคุณด้านรู้สึกขอบคุณ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งเสริมให้บุคคลมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ และมีพฤติกรรมที่แสดงออกในเชิงบวก (Seligman, 2000: 5-14) เพื่อให้การทำกลุ่มมีประสิทธิภาพมากขึ้น ต้องมีการสื่อสารเพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกมีความตระหนักและเข้าใจสิ่งของตนเองพูด

ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการถาม ถามสมาชิกถึงสิ่งที่เคยขอบคุณมาก่อน “ทุกคนเคยขอบคุณไหม? รู้สึกอย่างไร?” อยากให้สมาชิกแบ่งปันคนละ 1 เรื่องราวสมาชิกแต่ละคนได้แบ่งปันเรื่องราวแล้ว เช่น

นิว : เคยขอบคุณเพื่อนที่ช่วยงานและการบ้าน ช่วงที่ใกล้สอบงานจะเยอะมาก รู้สึกดีที่เพื่อนมีน้ำใจ

แนท : เคยขอบคุณเพื่อนที่ให้กำลังใจมาตลอดไม่ว่าจะเป็นเรื่องการบ้าน เรื่องเรียน เพื่อนช่วยทำการบ้านด้วยขนาดอยู่ที่พัทลุงนะ VDO Call หากัน เรื่องออกค่ายอาสาด้วยเขาพาเราไปออกค่ายแล้วชอบมาก รู้สึกว่าเราโชคดีจังที่มีเพื่อนสนิทๆ แบบนี้

เมื่อแบ่งปันเรื่องราวครบทุกคน จากนั้นผู้นำกลุ่มถามสมาชิกถึงสิ่งที่สมาชิกอยากขอบคุณ แต่ไม่เคยขอบคุณมาก่อน ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึกที่ไม่เคยขอบคุณมาก่อน จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมใช้เวลา 10 นาที ในการเขียน ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการมองย้อนอดีต และอนาคต เพื่อให้สมาชิกพิจารณาความคิดความรู้สึกของตนเองเมื่อมีการรับรู้เหตุการณ์ เป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มนึกย้อนอดีต ได้เกิดอะไรมาบ้าง (Dyer; & Vriend. 1975: 60-64)

กรณีของนิว

ยังไม่เคยขอบคุณตัวเองเลยที่เลิกชอบเพื่อนตัวเอง ตอน ม.4 เราเคยคุยกัน แต่ไม่ได้ตกลงกันเป็นแฟน และนิวกีช่วยงานเขาตลอด เขาเองก็ช่วยงานนิวตลอดเขาเรียนเก่ง พอขึ้น ม.5 ทุกอย่างก็เปลี่ยนไปเขามาทบอกเราว่า เป็นเพื่อนกันนะ เราก็เสียใจที่เป็นได้แค่เพื่อน แต่ก็ต้องยอมรับความจริง และทุกวันนี้ก็ทำได้ แม้ว่าจะเห็นหน้ากันทุกวันก็สบายใจ ไม่คิดอะไรแล้วละ และจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเชิงบวกคือนิวกจะไม่คิดอะไรกับเพื่อนคนนี้ แต่จะคอยเป็นเพื่อนที่ช่วยเหลือกัน และให้คำปรึกษาเมื่อเขาต้องการ

กรณีของปิม

ผมยังไม่ได้ขอบคุณยาที่เขาเลี้ยงปิมมา เมื่อก่อนตอนเด็กๆ ผมไม่ได้อยู่บ้านหาใหญ่ ผมอยู่กับพ่อ แม่ แล้วก็ยาที่จะนะ เวลาพ่อแม่ไปทำงาน ผมอยู่กับยา ยาเลี้ยงดูผมอย่างดี ผมอยู่กับยา ตั้งแต่เกิดจนถึงชั้นประถม ยาทำกับข้าวให้กิน บางครั้งไปรับผมที่โรงเรียนด้วย ถ้าพอกับแม่ไม่ว่า ยาจะซักผ้ารีดผ้าให้ผมด้วย พอผมเข้ามัธยมพอกับแม่ก็หย่าร้างกัน ผมต้องมาอยู่พ่อที่หาใหญ่ ตั้งแต่ ม.1 จะได้กลับบ้านที่จะนะก็วันเสาร์-อาทิตย์ ที่โรงเรียนหยุด บางสัปดาห์ติดธุระก็ไม่ได้กลับ และตอนนี้ยาแก่มาแล้วเดินไม่ไหวนอนอย่างเดียว กับลูกมากินข้าว ไม่รู้เมื่อไรท่านจะจากไป (ปิมร้องไห้) เล่าต่อว่าถ้ามีโอกาสได้กลับบ้านจะนะผมจะไปทำกับข้าวให้ยากินและดูแลท่านบ้าง ผมจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเวลากลับบ้านผมจะช่วยทำงานบ้าน ทำแทนคนดูแลยา เพื่อตอบแทนท่านบ้าง โตจนป่านนี้ผมยังไม่เคยซักผ้าให้ยาเลยผมจะกลับไปทำ

3. ขั้นสรุป ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 มีดังนี้

3.1 สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนได้ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสรุปความ (Summarizing) โดยให้สมาชิกทุกคนช่วยสรุป

3.2 สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกมากขึ้น มีผลต่อการปรับพฤติกรรมไปในทางบวก และ มีการมองโลกในแง่บวกมากขึ้น

3.3 ผู้นำกลุ่มนัดหมายครั้งต่อไป

4. การประเมินผลการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน

สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน สืบเนื่องจากความตั้งใจ ความใส่ใจ และการที่แสดงอารมณ์อย่างจริงจังในการเล่าเหตุการณ์ที่ดี ที่เกิดขึ้นในชีวิตของสมาชิกทุกคน การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง และคำพูด สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้ครบคลุม



สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาดน ครั้งที่ 7

เรื่อง	จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)
เวลา	เวลา 7:00 – 8:30 น.
สถานที่	ห้องให้คำปรึกษา โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นเริ่ม

ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับทักทายสมาชิก และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาดนในครั้งที่ 6 เรื่องความรู้สึกขอบคุณ (Thankful) ทบทวนสิ่งที่ได้รับได้เรียนรู้ สมาชิกกลุ่มสามารถทบทวนสาระสำคัญของความรู้สึกขอบคุณได้ดี ครั้งนี้สมาชิกทักทายกันเอง และรุ่นพี่ ม.6 มีการตักเตือนน้อง ม. 4 เรื่องการเลือกกิจกรรมชุมนุมอีกด้วย ดังนั้นเพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงกันกับครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้ชี้แจงจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ 7 ภาพโดยรวมถือว่ามีความราบรื่นและบรรยากาศเป็นกันเอง เห็นได้ว่าสมาชิกสนิทสนมกันยิ่งขึ้น สมาชิกมีความกระตือรือร้นและมาตรงเวลา

2. ขั้นดำเนินการ

ครั้งนี้เป็นการพัฒนาสำนึกคุณค่าแบบจิตวิทยาเชิงบวก ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งเสริมให้บุคคลมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ และมีพฤติกรรมที่แสดงออกในเชิงบวก (Seligman 2000: 5-14) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้คำถามป้อนกลับ (Feedback) เทคนิคการมองย้อนอดีต และอนาคต (Projection-time) เพื่อให้สมาชิกพิจารณาความคิดความรู้สึกของตนเองเมื่อมีการรับรู้เหตุการณ์ เทคนิคการมุ่งเน้นที่เหตุการณ์เชิงบวก (Focus on Positive events) แบบแนวทางเทคนิคกลุ่มพัฒนาดน เพื่อให้สมาชิกได้เขียนพฤติกรรมใหม่ของตัวเองออกมาในรูปแบบรูปธรรม (Dyer; & Vriend. 1975: 60-64) และประยุกต์ใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม คือ เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มจะให้การเสริมแรงซึ่งกันและกัน ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มมีบรรยากาศในทางบวกมากขึ้น การเสริมแรงทางสังคม จะเป็นพลังที่จะปรับแต่งพฤติกรรมตามที่ต้องการ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 160)

ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการถาม ถามสมาชิกถึงสิ่งที่เคยขอโทษมาก่อน “เคยขอโทษไหม? รู้สึกอย่างไร?” อยากให้สมาชิกแบ่งปันคนละ 1 เรื่องราวสมาชิกแต่ละคนได้แบ่งปันเรื่องราวแล้ว เช่น ต้นกล้า : เคยขอโทษเพื่อนเป็นเพื่อนห้องเดียวกัน เราเล่นกันและตอนนั้นผมพูดจาไม่ดีกับเพื่อนใช้วาจาที่หยาบคาย เลยทำให้เพื่อนโกรธ รู้สึกไม่ดีในตอนนั้นกลัวเพื่อนโกรธ พอขอโทษเพื่อนก็โล่งอก

พอร์ชเช่ : เคยขอโทษพี่ชายตอนนั้นทะเลาะกันอย่างหนัก แล้วหนูใช้เล็บจิกที่แขนพี่ชายจนเลือดออก ทั้งหนูทั้งพี่ชายขอโทษกันและกัน เมื่อได้ขอโทษพี่ชายก็รู้สึกว่ามันดีแล้วที่เราขอโทษพี่ เพราะพี่คือคนที่เรารักและเป็นคนในครอบครัวเดียวกัน

เมื่อแบ่งปันเรื่องราวครบทุกคน จากนั้นผู้นำกลุ่มถามสมาชิกถึงสิ่งที่สมาชิกอยากขอโทษ แต่ไม่เคยขอโทษมาก่อนมา ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึกที่ไม่เคยขอโทษมาก่อน จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมใช้เวลา 10 นาที ในการเขียน ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการมองย้อนอดีตและอนาคต เพื่อให้สมาชิกพิจารณาความคิดความรู้สึกของตนเองเมื่อมีการรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต

กรณีของบีม

ผมอยากขอโทษทีมฟุตบอลของผม และได้ชดด้วย แต่ผมยังไม่มีโอกาสได้ขอโทษเลย ผมไม่ค่อยตั้งใจซ้อมเท่าไร เพราะเหนื่อยและขี้เกียจ ถ้าช่วงไหนที่มีแข่งจะต้องซ้อมหนัก ผมชอบอ้างแล้วไม่ไปซ้อมและล่าสุดแข่งกับทีมโรงเรียนแสงทอง ทำให้ไม่ได้แชมป์ เพื่อนๆ และได้เสียใจมากอยากปรับปรุงตนเองโดยการไม่หนีซ้อม และต้องขยันมากกว่านี้

กรณีของแนท

อยากขอโทษพ่อกับแม่ที่เคยเถียงทุกๆ เรื่อง เพราะหนูไม่พอใจ โดยเฉพาะเรื่องการทำกิจกรรมของหนู คือหนูเป็นดัมเมเยอร์ แต่พ่อกับแม่ไม่เห็นด้วยเพราะต้องแบ่งเวลาไปซ้อมแทนที่จะได้เรียนพิเศษ และต้องกลับบ้านดึก เลยกลัวหนูจะเป็นอันตราย แต่ด้วยความรักความห่วงใยของพ่อแม่ ทั้งสองคนจะมารับและซื้อขนมซื้อข้าวมาให้กินตลอด ไม่ยอมให้หนูกลับบ้านเอง ก่อนหน้านี้ที่ไปคุยกับพ่อแม่แต่พ่อแม่ไม่อนุญาตเลยมีปากเสียงกันและหนูก็เถียงพ่อแม่จนแอบไปร้องไห้ มาวันนี้หนูได้เป็นดัมเมเยอร์สมาใจแล้ว แต่ก็ยังไม่ได้ขอโทษพ่อกับแม่เลย และท่านก็เป็นห่วงหนูเสียสละเวลามารับหนูดึกๆ ด้วย หนูอยากปรับปรุงตัวเองโดยเปิดใจรับฟังความคิดของพ่อแม่มากขึ้น แง่ในส่วนที่หนูไม่เห็นด้วยเพราะยังง่ท่านก็รักและเป็นห่วงหนูเสมอ

ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มจะให้การเสริมแรงซึ่งกันและกัน ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มมีบรรยากาศในทางบวกมากขึ้น การเสริมแรงทางสังคม จะเป็นพลังที่จะปรับแต่งพฤติกรรมตามที่ต้องการ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 160) เช่น

ผู้นำกลุ่ม : ดึงสมาชิกทุกคนมาให้กำลังแนท (ทุกคนคิดว่าแนททำได้ใหม่)

น้ำ : แนททำได้เพราะว่าการเปิดใจรับฟังเหตุผลเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

นิว : เห็นด้วยกับน้ำ แนททำได้

3. ขั้นสรุป ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 มีดังนี้

3.1 สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนได้ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสรุปความ (Summarizing) โดยให้สมาชิกทุกคนช่วยสรุป

3.2 สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกมากขึ้น มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางบวก และ มีการมองโลกในแง่บวกมากขึ้น

3.3 ผู้นำกลุ่มนัดหมายครั้งต่อไป

4. การประเมินผลการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน

สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน สืบเนื่องจากความตั้งใจ ความใส่ใจ และการที่แสดงอารมณ์อย่างจริงจังในการเล่าเหตุการณ์ที่ไม่เคยขอโทษ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของสมาชิกทุกคน การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง และคำพูด สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้ดี



สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาดน ครั้งที่ 8

เรื่อง	การสำนึกขอบคุณ (Gratitude)
เวลา	เวลา 7:00 – 8:30 น.
สถานที่	ห้องให้คำปรึกษา โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นเริ่ม

สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาดนในครั้งที่ 7 เรื่องจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ทบทวนเรื่องราวสิ่งที่ยากขอโทษ แต่ไม่เคยขอโทษมาก่อน และความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อได้นึกถึงเหตุการณ์นั้น สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้ ดังนั้น เพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงกันกับครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้ชี้แจงจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ 8 ภาพโดยรวมถือว่ามีความราบรื่น สมาชิกนั่งพูดคุย ไม่เกร็ง สมาชิกมีการทักทายกันเองทำให้บรรยากาศผ่อนคลายและคุ้นชินกับการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาดนมากขึ้น

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้นำกลุ่ม ใช้ทฤษฎีการสำนึกขอบคุณของวัตกินส์ ที่เชื่อว่าการสำนึกขอบคุณจะขยายความรู้สึก และพฤติกรรมที่ดีในตัวบุคคลออกมา และบุคคลสามารถทำในสิ่งดีให้กับตนเองและผู้อื่นได้ และบุคคลจะสัมผัสถึงสิ่งที่ตนได้ให้และได้รับจากคนอื่นหรือจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะทางบวกหรือทางลบ การเขียนจดหมายด้วยลายมือแสดงความขอบคุณเป็นการแสดงออกซึ่งการสำนึกขอบคุณที่จริงใจและมีความหมาย (Watkins.2014: 1-37) สอดคล้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person centered Group counseling) โดย Carl Roger มีความเชื่อพื้นฐานว่ามนุษย์มีศักยภาพที่ยิ่งใหญ่ภายในตนเอง สามารถสะท้อนออกมาได้อย่างถูกต้อง แนวคิดสำคัญคือบุคคลมีสิ่งต่างๆ ภายในตนมากมายที่จะสร้างเจตคติที่เป็นเงื่อนไขสำคัญให้กลุ่มเจริญงอกงาม มีความจริงใจไม่เสแสร้ง มีความซื่อสัตย์ต่อการเข้าร่วมกลุ่ม (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 113-114) ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) ตามแนวทางของกลุ่มพัฒนาดนเพื่อดึงความรู้สึกที่คลุ้มเครือออกมาให้ชัดเจนขึ้น โดยเน้นที่อารมณ์และความรู้สึกมากกว่าเนื้อหาสาระ

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตา “วันนี้อยากให้น้องๆ หลับตาสัก 2 นาที (ขณะนี้สมาชิกทุกคนหลับตา) เพื่ออยู่กับตัวเองพิจารณา ทบทวนเรื่องราวหรือสิ่งดี ๆ อะไรบ้างที่เกิดขึ้นในชีวิต และต้องการขอบคุณคนคนนั้น ซึ่งที่ผ่านมาคนคนนี้ทำดี หวังดีกลับเราตลอดมา และตอนนี้เราต้องการ

ที่จะขอบคุณคนนี้นี้มาก วันนี้ถ้าเรามีโอกาสได้แสดงความขอบคุณ เราอยากบอก อยากขอบคุณอะไรกับคนคนนี้ ขอให้น้องๆ ยังหลับตาทบทวนสักครู่ละ” จากนั้นเมื่อครบ 2 นาที ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษจดหมายให้สมาชิก และสมาชิกก็แยกย้ายหามุมเขียนจดหมายของตนเองด้วยความขี้นัยม

กรณีของเอฟ

คือตอนผมยังไม่เข้า ม.4 ผมสนิทกับครอบครัวมากๆ และทุกวันนี้ก่อนจะนอนผมจะต้องโทรศัพท์คุยกับแม่ เพราะว่าวันจันทร์ถึงศุกร์ผมจะมาอยู่หอพักที่หาใหญ่และพักอยู่คนเดียว บางครั้งก็มีเรื่องเครียดๆ แต่ก็ไม่อยากเล่าให้ที่บ้านฟังเพราะกลัวพ่อ แม่จะเป็นห่วง ส่วนใหญ่ผมก็จะเครียดเรื่องการเรียนและมีหลายครั้งที่ผมท้อแท้และคิดจะลาออกจากโรงเรียน แต่พอผมบอกพ่อว่าผมเรียนไม่ไหวผมจะลาออก พ่อก็ไม่สบายใจและเป็นห่วงผมมากแต่พ่อก็พยายามให้กำลังในการเรียนผมตลอดนะ เพราะแกไม่อยากให้ผมลาออกเพราะได้ที่เรียนที่ดีแล้วด้วย และวันนั้นผมไม่ไหวจริงๆ ผมเลยโทรไปบอกครูอำนาจ ครูอำนาจเป็นครูเก่าผมจากโรงเรียนเก่า ผมบอกแกว่าผมอยากลาออก แล้วครูก็มาหาผมที่หอพักเลย แกก็ชวนผมมาให้อยู่ด้วย ตอนนั้นผมรู้สึกดีใจมาก ครูอำนาจให้คำแนะนำกับผมว่าให้ย้ายแผนการเรียนแต่ไม่ต้องลาออก และพออีก 2 วัน ครูอำนาจก็มาเป็นผู้ปกครองผมมาที่โรงเรียน ญว. เพื่อทำเรื่องย้ายแผนการเรียนจากวิทย์-คณิต มาเป็นแผนศิลป์ทั่วไป และตอนนี้ผมก็โอเคขึ้นเรียนได้ เครียดน้อยลง และสิ่งผมอยากขอบคุณครูอำนาจมากๆ คืออยากบอกว่าขอบคุณที่ช่วยเหลือผมมาตลอด และตอนนี้ผมอยากไปหาครูอำนาจที่บ้าน แล้วซื้อผลไม้ไปฝากมากๆ เลย (ยิ้ม) เพราะที่ผ่านมาผมยังไม่เคยทำอะไรให้แกเลย

เมื่อเอฟเล่าจบผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) ตามแนวทางของกลุ่มพัฒนาตนเพื่อดึงความรู้สึกที่คลุ้มเครือออกมาให้ชัดเจนขึ้น โดยเน้นที่อารมณ์และความรู้สึกมากกว่าเนื้อหาสาระ

ผู้นำกลุ่ม : ตอนนี้โอฬารู้สึกว่าอยากทำอะไรเพื่อตอบแทนครูอำนาจเพื่อแสดงการขอบคุณ

เอฟ : ใช่ครับ ผมรู้สึกว่าครูอำนาจเป็นเหมือนพ่อผมเลย(น้ำตาปรึ่ม) เพราะเวลาผมมีปัญหาผมจะปรึกษาครูอำนาจ และครูอำนาจจะมาหาผมและช่วยผมทุกครั้งครับ

กรณีของบีม

ผมอยากขอบคุณแม่ คือเวลาที่ผมอยากได้อะไรแม่อีกจะให้ผมทุกอย่าง ผมอยากได้รถมอเตอร์ไซด์แม่อีกซื้อให้และเอามาเซอร์โพล์ผมหน้าบ้าน ผมไม่คิดฝันว่าผมจะได้มอเตอร์ไซด์ เพราะตอนแรกแม่บอกว่าไม่จำเป็นและอันตรายด้วย แต่สุดท้ายแม่อีกซื้อให้ และตอนนี้ผมก็อยู่ที่มฟุตบอลของโรงเรียนด้วยและทุกวัน สุกร์ เสาร์ อาทิตย์ ผมกับทีมจะไปซ้อมบอลกันที่สนาม ถ้าไม่มีแข่งก็จะซ้อมปกติไม่ได้หนัก แต่ถ้าช่วงไหนมีแข่งก็จะซ้อมหนักหน่อย และมันต้องซ้อมหนักทุกวัน

ประมาณ 1 สัปดาห์ และพอซ่อมหนักๆ ผมก็เหนื่อยไม่อยากซ่อม มันเลยทำให้ผมอึดอัดบ้างเพราะความเหนื่อย และมีหลายครั้งที่ผมจะแอบไปนอนในขณะที่ทีมกำลังซ่อม พอได้ซั่มไม่เห็นผมซ่อมเลยใช้ให้เก่ง หรือคนอื่นในทีมมาตามเป็นประจำ บางครั้งผมก็แอบนอนบ้าง ไม่ไปซ่อมบ้าง อ้างว่ามีเรียนพิเศษบ้างทั้งๆ ที่วันนั้นไม่มีเรียน และแม้งี้ก็รู้ว่าผมไปซ่อมบอด แต่ที่จริงแล้วผมไปอยู่กับเพื่อนที่หอ พอถึงเวลาก็ให้แม่มารับที่หอเพื่อน คือแม่ให้ผมได้ทุกอย่างเลยแต่ที่ผมซั่มก็เกียจ เวลาผมซ่อมบอด หรือเรียนพิเศษ เลิกดีก็ๆ แม้งี้ก็รู้สึกดีที่รับผมแทนที่แม่จะได้นอนสบายๆ ถ้ามีโอกาสผมก็อยากขอบคุณและทำอะไรเพื่อแม่บ้าง เพราะแม้งี้ทำงานหนักทุกวันเพื่อส่งผมเรียนมาตลอด ผมอยากเป็นลูกที่ดีของพ่อกับแม่ และอยากกอดแม่เพื่อขอบคุณที่แม่ทำทุกอย่างเพื่อผมมาตลอด แต่ก็ไม่รู้ว่าผมจะทำได้ไหมผมเขิน

เมื่อปีมาแล้วจบผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคสนับสนุนและให้กำลังใจ (Encouraging and Supporting) เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดการกับความกังวลกับการเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ในกลุ่ม และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นส่วนตัวกับสมาชิกคนอื่น สมาชิกบางคนจะกังวลใจว่าจะเกิดอะไรขึ้นหากพวกเขาพูดเรื่องโง่ๆ หรือพูดในสิ่งที่ไม่ถูกต้องในกลุ่ม หรือบางครั้งสมาชิกอาจจะพูดเรื่องราวที่ตนเองเสียใจ ผิดหวังในอดีตที่ผ่านมา (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561 : 33)

ผู้นำกลุ่ม : คนเรามีเรื่องราวมากมายที่ผ่านมาในชีวิต ทั้งเรื่องดีและไม่ดี แต่การกระทำของปีมที่จะไปกอดแม่นั้นเป็นเรื่องที่ดีและเป็นการแสดงความรู้สึกขอบคุณอย่างจริงใจด้วย และฟิดคิดว่าสมาชิกทุกคนพร้อมที่จะให้กำลังใจปีมที่กำลังไปทำสิ่งดีๆ กับแม่

ปีม : (มองมาที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม) ผมจะพยายามครับ และผมจะเอาจดหมายฉบับนี้ให้แม่อ่านด้วย

3. ขั้นสรุป ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 มีดังนี้

3.1 สมาชิกได้ตระหนักถึงสิ่งที่ทำให้ตนเองกำลังจะ去做เพื่อแสดงการขอบคุณกับบุคคลที่สมาชิกต้องการขอบคุณอย่างจริงใจ จากการเขียนจดหมายของสมาชิกมีความแสดงออกถึงความจริงใจอย่างมาก และเมื่อผู้นำกลุ่มยื่นซองจดหมายพร้อมแสตมป์ให้ สมาชิกทุกคนก็มีความกระตือรือร้น ที่จะส่งจดหมายถึงบุคคลที่อยู่ในจดหมายนั้น

3.2 สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปสิ่งที่ได้รับการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน เช่น

เอฟ : การเขียนจดหมายในครั้งนี้ทำให้รู้ว่ามีคนที่เป็นห่วงและรักเราเหมือนลูก เพราะฉะนั้นถ้าเราจะทำอะไรเราต้องคิดถึงคนที่รักเราให้มากๆ

ปีม : จดหมายเป็นสื่อรักให้ทุกคนแสดงการขอบคุณที่จริงใจออกมาต่อคนที่เรารัก และมีพระคุณกับเราได้ ผมว่าดีกว่าส่งสติ๊กเกอร์ไปไลน์

4. การประเมินผลการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาดน

สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาดน สังเกตจากความตั้งใจ ความใส่ใจ และ การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง และคำพูด ความรู้สึกที่แสดงออกอย่างเข้มข้นจริงใจ สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้ครอบคลุม



สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาดน ครั้งที่ 9

เรื่อง	ยุติกลุ่ม
เวลา	เวลา 7:00 – 8:30 น.
สถานที่	ห้องให้คำปรึกษา โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย

ผลการดำเนินงาน

1. ชั้นเริ่ม

สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาดนในครั้งที่ 8 เรื่องการสำนึกขอบคุณ (Gratitude) ผู้นำกลุ่มและสมาชิกทักทายกัน สมาชิกกลุ่มมีความสนิทกันมากขึ้น สืบเนื่องจากการที่สมาชิกกลุ่มมีการคุยกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น จากนั้นผู้นำกลุ่มได้ชี้แจงจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ 9 ภาพโดยรวมถือว่ามีความราบรื่น สมาชิกนั่งพูดคุย ไม่เกร็ง สมาชิกมีการทักทายกันเองทำให้บรรยากาศผ่อนคลายและคุ้นชินกับการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาดนมากขึ้น ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกเล่าสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มพร้อมทั้งความรู้สึกที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 1-8 ตัวอย่าง

เพีย : ประทับใจในกิจกรรมที่ 3 เพราะได้เรียนรู้เรื่องราวดีๆ ในชีวิต และประทับใจเพราะว่าได้แชร์เรื่องราวและมีความรู้สึกดีในใจอยู่เสมอเมื่อนึกถึง

น้ำ : ประทับใจในกิจกรรมที่ 4 เพราะว่าเป็นครั้งที่น้ำแสดงความรู้ออกมาแบบเต็มที่เลย และได้บอกเล่าเรื่องที่มันอัดอั้นในใจน้ำ ประทับใจครั้งนั้นมากๆ เพราะได้วาดรูปแสดงเหตุการณ์ในวันนั้นด้วยมันชัดเจนในความรู้สึกมาก

เอฟ : การสำนึกขอบคุณทำให้ผมอยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง โดยเฉพาะเรื่องการเรียนรู้ประทับใจที่ได้เข้าร่วมกลุ่มได้มาเจอพี่ ได้เจอเพื่อนๆ ที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน

2. ชั้นดำเนินการ

เพื่อให้สมาชิกประสบผลสำเร็จในการเรียนรู้ ประสบการณ์ขั้นสุดท้ายของกลุ่มผู้นำกลุ่มต้องกำหนดให้สมาชิกแต่ละคนได้ทบทวนสิ่งที่ตนเองได้กระทำและมองย้อนพัฒนาการของตนเองตั้งแต่เริ่มกลุ่มจนกระทั่งการปิดกลุ่มว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตา “วันนี้เราจะได้เข้าร่วมกลุ่มเป็นครั้งสุดท้าย อยากให้น้องๆ หลับตาสัก 2 นาที (ขณะนี้สมาชิกทุกคนหลับตา)” เพื่ออยู่กับตัวเองทบทวนสิ่งที่ตนเกิดเปลี่ยนแปลงหลังเข้ากลุ่มตั้งแต่เริ่มกลุ่มจนถึงครั้งสุดท้าย ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมขณะทุกคน

หลับตา “ขอให้น้องๆ ยังหลับตาทบทวนสักครู่ละ” จากนั้นเมื่อครบ 2 นาที ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกค่อยๆ ลืมตาและเขียนสิ่งที่ตนเองได้ทบทวนลงในใบกิจกรรม

กรณีของเพี้ย

ก่อนเข้ากลุ่มไม่ค่อยได้แสดงความขอบคุณกับคุณแม่เท่าไร และไม่ค่อยซาบซึ้งใจอะไรในชีวิตเพราะคิดว่าตอนนี้อยู่ ม.ปลายแล้ว ถ้ายังพูดขอบคุณหรือยังกอดแม่จะเป็นเรื่องน่าอาย หลังเข้ากลุ่มรู้สึกว้าวถ้าหากเราอยากกอดหรืออยากทำอะไรก็ไม่ต้องอาย และเมื่อนึกถึงเรื่องหลายๆ เรื่องที่เป็นเรื่องดีๆ ก็รู้สึกขอบคุณแม่มากขึ้น และแสดงออกกับแม่มากขึ้นโดยไม่รู้สึกลัวว่าเงินอาย แต่รู้สึกว่าเป็นเรื่องที่ดีควรกระทำ และในชีวิตประจำวันจะตอบแทนคนที่ช่วยเหลือเราให้มากขึ้น กล้าแสดงออกไม่เขินอีกเพราะเป็นเรื่องที่ดี ไม่ควรอายและจะช่วยแม่แปลงงานภาษาอังกฤษ กับภาษาจีน

กรณีของนิว

ก่อนเข้ากลุ่มก็รู้สึก งงๆ กับการได้เจอพวกนี้น้อง ม.4 และ ม.5 เพราะไม่รู้ว่าจะทำตัวอย่างไร จะทำหน้าอย่างไร จะพูดอย่างไรกับน้องๆ เนื่องจากเราไม่เคยรู้จักกันมาก่อนไม่เคยได้พูดคุยกันมาก่อน และไม่รู้ว่าคุณน้องๆ จะรับความเป็นตัวของนิวได้หรือเปล่า แต่หลังจากการเข้ากลุ่มได้รู้ว่าการทำความรู้จักกับคนใหม่ๆ ไม่ได้เป็นเรื่องยากอะไร แคมีความกล้าแสดงออก และได้รู้จักการแลกเปลี่ยนเรื่องราวของกันและกันตลอดช่วงเวลาที่เข้ากลุ่ม ทำให้รู้ว่าชีวิตและความคิดของคนเราไม่เหมือนกัน หลังจากนั้นจะเปลี่ยนแปลงตัวเองใหม่กล้าแสดงออกพูดคุยกับคนอื่นให้มากขึ้น และการสำนึกว่าคุณเป็นเรื่องใกล้ตัวที่สามารถทำได้ เพียงลงมือทำในสิ่งที่ดีที่ควรทำ

ขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนพูดเสร็จแล้ว สมาชิกภายในกลุ่มก็ปรบมือให้กำลังใจซึ่งกันและกันในกลุ่มมีรอยยิ้มและให้ความร่วมมือกัน เป็นกันเอง ดังนั้นจึงดำเนินกิจกรรมเป็นไปด้วยความราบรื่น จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนเขียนความตั้งใจของตนเองที่จะกระทำต่อไปหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่มครั้งสุดท้ายชื่อกิจกรรม “สัญญาใจ” ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษสีแดงรูปหัวใจให้สมาชิกทุกคน

3. ขั้นสรุป ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 มีดังนี้

3.1 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนแสดงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน โดยใช้เทคนิคการพูดรอบวง (Making the rounds) สมาชิกเพศเดียวกันจะสวมกอดกัน บางคน(นิวกับน้ำ) สวมกอดกันและร้องไห้ ต่างเพศกันจะจับมือและตบไหล่กันเบาๆ และพูดให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

3.2 สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงความรู้สึกของการมีมิตรสัมพันธ์ที่ดีสามารถนำไปสู่การสำนึกว่าคุณได้ด้วยตนเอง

4. การประเมินผลการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาดน

สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม สังเกตจาก ความตั้งใจ ความใส่ใจ และ การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง และคำพูด สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้ครอบคลุม และ ขอบคุณซึ่งกันและกันที่ทำให้การเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาดนสำเร็จลุล่วงไปตลอดทั้ง 9 ครั้ง



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	จุฑาทิพย์ เทพดนตรี
วัน เดือน ปี เกิด	19 กุมภาพันธ์ 2534
สถานที่เกิด	ชุมพร
วุฒิการศึกษา	พ.ศ.2549 มัธยมศึกษาตอนปลาย (วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์) โรงเรียนสอาดเผดิมวิทยา จังหวัดชุมพร พ.ศ.2552 ปริญญาตรีการศึกษามัธยมศึกษา (กศ.บ.) คณะศึกษาศาสตร์ วิชาเอกจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยทักษิณ พ.ศ.2557 ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) คณะศึกษาศาสตร์ สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพ มนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนาศกยภาพมนุษย์และการ ให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 37/1 หมู่ 6 ตำบลหาดพันไกร อำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร รหัสไปรษณีย์ 86000
ที่อยู่ปัจจุบัน	