



การเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ENHANCEMENT OF AUTONOMY IN EARLY ADOLESCENCE THROUGH GROUP
COUNSELING

วิฑิต มนัสชีวิน

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2561

การเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2561
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ENHANCEMENT OF AUTONOMY IN EARLY ADOLESCENCE THROUGH
GROUP COUNSELING



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
การเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ของ
วิจิต มนัสชีวิน

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก	 ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)	(รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร)
..... ที่ปรึกษาร่วม	 กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์)	(รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

ชื่อเรื่อง	การเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ผู้วิจัย	วิฑิต มนต์ชีวิน
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2561
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น 2) เปรียบเทียบอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และ 3) เปรียบเทียบอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มที่หนึ่ง ที่ใช้ในการศึกษาอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น เป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2561 ในโรงเรียนขนาดใหญ่ และขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เขต 9 จำนวน 481 คน และกลุ่มที่สอง ที่ใช้ในการทดลอง เป็นนักเรียนระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จำนวน 18 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงจากนักเรียนที่มีคะแนนแบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม แล้วดำเนินการสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) วัยรุ่นตอนต้นมีอิสระแห่งตนทั้งโดยรวม และรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง 2) อิสระแห่งตนโดยรวม และรายด้านของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 3) อิสระแห่งตนโดยรวม และรายด้านของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง สูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : อิสระแห่งตน, วัยรุ่นตอนต้น, การให้คำปรึกษากลุ่ม

Title	ENHANCEMENT OF AUTONOMY IN EARLY ADOLESCENCE THROUGH GROUP COUNSELING
Author	WITIT MANUTCHEWIN
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2018
Thesis Advisor	Associate Professor Monthira Jarupeng , Ph.D.

The purposes of this research were as follows: (1) to study the autonomy of early adolescence; (2) to compare the autonomy before and after the experiment; and (3) compare the autonomy between the experimental group and control group. The subjects of this study were divided into two groups. The first group were adolescents in the first three years of secondary school from large and extra large schools in the 2018 academic year from the Office of the Basic Education Commission of the Ministry of Education, Area Office Nine. This group included four hundred and eighty-one. The second group were in grade one to three of secondary school at Wat Rai Khing Wittaya school, in the 2018 academic year and included eighteen students with a total autonomy score in the twenty-fifth percentile and lower, and voluntarily participated in group counseling. They were divided into an experimental group and a control group and included nine subjects for each group. The research results were as follows: (1) the early adolescents had an overview regarding autonomy and each dimension was at a medium range level; (2) the overview of autonomy and each dimension of the experimental group after the experiment were higher than before at a statistically significantly rate of .01; and (3) The overview of autonomy and each dimension of the experimental group were higher than the control group at a statistically significant rate of .01.

Keyword : Autonomy, Early adolescence, Group counseling

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสามารถจากรองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้ถ่ายทอดความรู้ ให้คำแนะนำ ตรวจสอบ และแก้ไขข้อบกพร่อง จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ตลอดจนให้คำปรึกษา และเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งถึงความตั้งใจของอาจารย์ทั้งสองท่าน จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร และรองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปริญญานิพนธ์ ที่กรุณามอบองค์ความรู้อันเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิพย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสรี ไหมจันทร์ และอาจารย์ ดร.อุรปริย เกิดในมงคล ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือปริญญานิพนธ์ที่ได้สละเวลาอันมีค่าในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุง และพัฒนาเครื่องมือวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้มอบองค์ความรู้ตลอดระยะเวลาในการศึกษาตามหลักสูตรการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์นี้ รวมถึงนักวิชาการทั้งใน และต่างประเทศที่ได้เติมเต็มความรู้ให้แก่ผู้วิจัย ผ่านการสร้างสรรค์ผลงานทางวิชาการต่างที่ปรากฏในปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้บริหาร และอาจารย์ โรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัย นครปฐม (พระตำหนักสวนกุหลาบมัธยม) และโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบรู้่นพี่ รุ่นน้อง และเพื่อนร่วมรุ่น ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจตลอดระยะเวลาในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณสมาชิกทุกคนในครอบครัว ทั้งบิดา และมารดา ที่ให้โอกาสในการศึกษา คอยช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจ

ท้ายสุดนี้ คุณความดี และประโยชน์จากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ บิดา มารดา ครู อาจารย์ และผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ด้วยความเคารพ

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
คำถามการวิจัย.....	6
ความมุ่งหมายของการวิจัย	6
ความสำคัญของการวิจัย	6
ขอบเขตของการวิจัย	6
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	6
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	7
ตัวแปรที่ใช้ในศึกษา	8
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
กรอบแนวคิดในการวิจัย	11
สมมติฐานการวิจัย.....	12
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิสระแห่งตน	14
1.1 ความหมายของอิสระแห่งตน	14

1.2 มิติอิสระแห่งตนของวัยรุ่น	15
1.3 สาเหตุของการขาดอิสระแห่งตนของวัยรุ่น.....	21
1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิสระแห่งตน	23
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นตอนต้น	25
2.1 ความหมายของวัยรุ่น	26
2.2 พัฒนาการของวัยรุ่น.....	27
2.3 ประเภทของกลุ่มในเด็กวัยรุ่น	29
2.4 ความสำคัญของกลุ่มเพื่อน	32
2.5 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่ส่งผลต่อวัยรุ่น.....	36
2.6 ความอ่อนไหวต่อแรงกดดันของเพื่อน	38
2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นตอนต้น	40
3. แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม	41
3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	41
3.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	43
3.3 ลักษณะของผู้นำกลุ่ม	45
3.4 ทักษะของผู้นำกลุ่ม	49
3.5 ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม	54
3.6 หลักการในการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	57
3.7 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	62
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	86
การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	86
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	88
การดำเนินการวิจัย.....	94

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	97
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	99
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล	99
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	99
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	100
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	113
สรุปผลการวิจัย	113
อภิปรายผลการวิจัย	114
ข้อเสนอแนะ	127
บรรณานุกรม	129
ภาคผนวก	130
ภาคผนวก ก	131
ภาคผนวก ข	136
ภาคผนวก ค	141
ภาคผนวก ง	146
ภาคผนวก จ	152
ประวัติผู้เขียน	207

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 การเปรียบเทียบความคิดความเชื่อที่ทำลายตนเองกับความเชื่อที่มีประโยชน์ตามแนวคิดของเจลดาร์ด	71
ตาราง 2 ตัวอย่างแบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น	90
ตาราง 3 เกณฑ์การให้คะแนน	91
ตาราง 4 สรุปเทคนิคและทฤษฎีที่ใช้ในโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น	93
ตาราง 5 แผนการทดลองการสุ่มสองกลุ่มวัดก่อน หลังการทดลอง (Randomized Pretest-Posttest Control Group Design)	94
ตาราง 6 จำนวน และร้อยละ ของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 481).....	100
ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอิสระแห่งตนในวัยรุ่นตอนต้น จำแนกตามเพศ (n = 481)	101
ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอิสระแห่งตนในวัยรุ่นตอนต้น จำแนกตามระดับชั้น (n = 481)	102
ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนอิสระแห่งตนทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อน และหลังการทดลอง	103
ตาราง 10 การเปรียบเทียบอิสระแห่งตนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้สถิติ t-test dependent (n=9)	105
ตาราง 11 การเปรียบเทียบอิสระแห่งตนของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ t-test dependent (n=9)	105
ตาราง 12 การเปรียบเทียบอิสระแห่งตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง โดยใช้สถิติ t-test independent (n=18).....	106
ตาราง 13 การเปรียบเทียบอิสระแห่งตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยใช้สถิติ t-test independent (n=18).....	107

ตาราง 14 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น	142
ตาราง 15 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น (30 ข้อ).....	144



สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น.....	12
ภาพประกอบ 2 โมเดลการใช้เทคนิค ABC	161



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

อิสระแห่งตน (Autonomy) หรือในอดีตใช้คำว่าความเป็นตัวของตัวของตัวเองนั้น มีความหมายแตกต่างกันไปตามบริบทของการศึกษา จึงทำให้พบเห็นการให้นิยามอิสระแห่งตนที่หลากหลายในงานวิจัยหลายเล่ม ถึงแม้อิสระแห่งตนจะถูกนิยามแตกต่างกันออกไป แต่มีบางประเด็นที่เหมือนกัน คือ การแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ โดยไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของคนอื่นหรือมีความสามารถในการต้านทานอิทธิพลของคนอื่นได้ (Ryan & Deci, 2006, p. 1557; ประนิษฐา วรพุทธ, 2543, น. 7; ศิริพร ยาวีราช, 2555, น. 4; เสรี ใหม่จันทร์, 2553, น. 22) ในความเป็นจริงแล้วมนุษย์ได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมเสมอ เนื่องจากมนุษย์อยู่กันเป็นสังคม และมีความต้องการให้สังคมยอมรับ มนุษย์จึงพยายามทำตามความคาดหวังของสังคมรอบข้าง ดังนั้นอิสระแห่งตนไม่ใช่อิสระที่สมบูรณ์แบบ กล่าวคือมนุษย์ไม่สามารถทำในสิ่งที่ตนเองต้องการได้โดยไม่สนใจผู้อื่นเลย เนื่องจากมนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นสังคม มีการช่วยเหลือพึ่งพากัน ดังนั้นอิสระแห่งตนมักจะมีกรอบอยู่เสมอ ยกตัวอย่างเช่น ในวัยรุ่นที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ เขาสามารถมีอิสระแห่งตนได้ จะทำพฤติกรรมอะไรก็ได้ ภายใต้กรอบที่ยังต้องพึ่งพาพ่อแม่อยู่ คนที่ขาดอิสระแห่งตนจะทำทุกอย่างที่พ่อแม่ต้องการ พึ่งพาพ่อแม่ทุกอย่าง ในขณะที่คนที่มีอิสระแห่งตนจะพยายามหาทางต่อรองกับพ่อแม่ พยายามพึ่งพาตนเองเท่าที่จะทำได้

สำหรับวัยรุ่นจำเป็นต้องมีเพื่อนเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม วัยรุ่นก็สามารถมีอิสระแห่งตนได้ภายใต้กรอบที่ยังต้องรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับกลุ่มเพื่อน คนที่ขาดอิสระแห่งตนจะมองว่าการรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนจะต้องคอยเอาใจหรือตามใจเพื่อน ยอมทำทุกอย่างที่เพื่อนต้องการตลอดเวลา ในขณะที่คนที่มีอิสระแห่งตนจะมองว่าสิ่งเหล่านั้นไม่จำเป็น การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนสามารถทำได้หลายวิธี พวกเขาเรียนรู้ที่จะปฏิเสธอย่างเหมาะสม สามารถคิดหรือตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น จะเห็นได้ว่าคนที่มีอิสระแห่งตนจะสามารถหาวิธีที่จะทำให้ตนเองได้มีพื้นที่ของตัวเองได้เสมอไม่ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ใด ไม่อับจนหนทางอยู่กับวิธีใดวิธีหนึ่ง และไม่ยอมตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมโดยที่ไม่ยอมทำอะไรเลย ซึ่งสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นขาดอิสระแห่งตนนั้นมาจากความต้องการการยอมรับจากผู้อื่น (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2557, น. 88; ศิริบุรณ สายโกสุม, 2554, น. 104) ต้องการพึ่งพาผู้อื่น

(พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2557, น. 90-91; วัชรีย์ ทรัพย์มี, 2556, น. 125) หรือต้องการหาที่พึ่งทางอารมณ์ (Ingersoll, 1989, pp. 228-229) ในระดับที่มากเกินไปปกติ ความต้องการเหล่านี้เป็นเรื่องปกติของมนุษย์ แต่ถ้าหากอยู่ในระดับที่สูงเกินไปจะทำให้ขาดอิสระแห่งตนได้

ในการศึกษาอิสระแห่งตนของวัยรุ่นมีงานวิจัยจำนวนไม่มากนักที่ศึกษาตัวแปรนี้โดยตรง แต่สามารถพบตัวแปรนี้ได้ในรูปแบบของตัวแปรอื่นที่มีความเกี่ยวข้องกัน ได้แก่ การแยกตัวของแต่ละบุคคล (Separation-Individuation) ความสัมพันธ์แบบแยกจากกัน (Detachment) วุฒิภาวะทางสังคมจิตใจ (Psychosocial Maturity) การกำกับตนเอง (Self-Regulation) การควบคุมตนเอง (Self-Control) การเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ปรณิธานแห่งตน (Self-Determination) การตัดสินใจ (Decision Making) และความเป็นอิสระ (Independent) (Noom, Dekovic, & Meeus, 2001, pp. 557-595) ซึ่งจากการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอิสระแห่งตนในวัยรุ่นของ นูม และคณะ (Noom et al., 2001, pp. 579-580) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับอิสระแห่งตนทั้งในบริบทที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว และกลุ่มเพื่อนของวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาในช่วงอายุระหว่าง 12-18 ปี ทำให้สามารถสรุปได้ว่าอิสระแห่งตนในวัยรุ่นได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 มิติหลัก ๆ ได้แก่ มิติอิสระแห่งตนด้านความคิด (Cognitive Dimension) มิติอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ (Affective Dimension) และมิติอิสระแห่งตนด้านการกำกับ (Regulatory Dimension) โดยมิติอิสระแห่งตนด้านความคิดจะมุ่งเน้นการตัดสินใจเลือกเป้าหมายของตนเอง การยอมรับตนเอง ความเป็นปัจเจกบุคคล สำหรับมิติอิสระแห่งตนด้านอารมณ์จะมุ่งเน้นความมั่นใจในตนเอง การต้านทานต่อแรงกดดันและความสัมพันธ์กับผู้อื่น ในส่วนของมิติอิสระแห่งตนด้านการกำกับจะมุ่งเน้นการตอบสนองและการกระทำที่เป็นอิสระ การปรับตัวที่ดี การควบคุมตนเอง

เนื่องจากในการวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้วัยรุ่นตอนต้นมีอิสระแห่งตนจากกลุ่มเพื่อน ผู้วิจัยจึงเลือกแนวคิดอิสระแห่งตนของนูม และคณะ (Noom et al., 2001, pp. 577-595) มาเป็นพื้นฐานในการแบ่งองค์ประกอบอิสระแห่งตนของวัยรุ่นให้สอดคล้องกับประเด็นที่เกี่ยวข้องกับเพื่อน โดยในแนวคิดได้มีการสรุปอิสระแห่งตนจากแนวคิดที่หลากหลาย และแบ่งอิสระแห่งตนออกเป็น 3 มิติ ได้แก่ มิติอิสระแห่งตนด้านเจตคติ (Attitudinal Autonomy) มิติอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ (Emotional Autonomy) และมิติอิสระแห่งตนด้านการกระทำ (Functional Autonomy) โดยในอิสระแห่งตนด้านเจตคติ เป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับ

การสร้างทางเลือกได้หลากหลาย การตัดสินใจ และการระบุเป้าหมายของตนเอง ในส่วนอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ จะเกี่ยวข้องกับความมั่นคงทางอารมณ์จากการถูกคาดหวังและกดดัน และมีความมั่นใจในตัวเลือกและเป้าหมาย สำหรับอิสระแห่งตนด้านการกระทำ จะมุ่งเน้นศึกษาการควบคุมตนเอง การใช้วิธีที่หลากหลายในการบรรลุเป้าหมาย ซึ่งผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบของอิสระแห่งตนเหล่านี้ไปปรับให้สอดคล้องกับพัฒนาการและบริบทของวัยรุ่นไทยกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้นโดยการนำมาวิเคราะห์ร่วมกับสาเหตุการขาดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นเพื่อนำมาพัฒนาองค์ประกอบอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

วัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยที่มีพัฒนาการที่สำคัญหลายด้าน หนึ่งในนั้นคือพัฒนาการด้านสังคม ซึ่งในวัยนี้จะเปลี่ยนจากการให้ความสำคัญกับผู้ปกครองมาเป็นให้ความสำคัญกับเพื่อนมากขึ้น เนื่องจากเพื่อนสามารถตอบสนองความต้องการของวัยรุ่นได้หลายด้าน การที่วัยรุ่นประสบความสำเร็จในการสร้างความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง และพัฒนาทักษะทางสังคม (Dacey & Kenny, 1994, pp. 252-253) ในทางกลับกัน ถ้าหากวัยรุ่นล้มเหลวในการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนจะมีแนวโน้มป่วยทางกายและทางจิตในมากกว่าคนทั่วไป (Allen & Loeb, 2015, p. 102) จะเห็นได้ว่าเพื่อนมีความสำคัญต่อพัฒนาการของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่วัยรุ่นจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับกับเพื่อน แต่ถ้าหากวัยรุ่นให้ความสำคัญกับเพื่อนมากเกินไป หรือมีความสัมพันธ์แบบยึดติดกับเพื่อน ยอมทำทุกอย่างตามที่เพื่อนต้องการจะทำให้วัยรุ่นขาดอิสระแห่งตน ส่งผลให้บุคคลนั้น ขาดเอกลักษณ์ในตนเอง (Hurlock, 1967, p. 138) และขาดความมั่นใจในตนเอง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2557, น. 88) นอกจากนี้การขาดอิสระแห่งตนในวัยรุ่นตอนต้นยังเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นกระทำผิดในเรื่องต่าง ๆ เช่น การทะเลาะวิวาท การใช้สารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น (Ingersoll, 1989, pp. 305-306)

การสร้างอิสระแห่งตนในวัยรุ่นตอนต้นในขณะที่ยังมีความต้องการและความจำเป็นที่ต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนเป็นเรื่องที่ท้าทาย เนื่องการสร้างอิสระแห่งตนไม่ใช่การแยกตัวหรือการตัดขาดความสัมพันธ์ จึงทำให้วัยรุ่นมีอิสระแห่งตนในขณะที่ยังสามารถรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนได้อยู่ ส่วนเรื่องที่ทำลายที่สุดในการเสริมสร้างอิสระแห่งตนให้กับวัยรุ่นคือในบริบทที่กลุ่มเพื่อนมีการแสดงออกถึงการกดดันที่เด่นชัด มีบรรทัดฐานของกลุ่ม มีรูปแบบในการแสดงพฤติกรรมที่ชัดเจน ทำให้วัยรุ่นไม่กล้าที่จะทำพฤติกรรมอื่นที่แตกต่างเนื่องจากกลัวว่าจะไม่ได้รับ

การยอมรับจากกลุ่ม อีกทั้งบางกลุ่มอาจมีการทำร้ายทางร่างกายหรือวาจาถ้าหากไม่ทำตามบรรทัดฐานของกลุ่ม ในประเด็นนี้จะส่งผลให้วัยรุ่นตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนในระดับที่สูง ในกรณีนี้ถ้าหากปล่อยให้วัยรุ่นตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนต่อไปอาจทำให้วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมตามกลุ่มจนขาดอิสระ ถ้ากลุ่มเพื่อนเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มในการกระทำผิด จะทำให้วัยรุ่นมีแนวโน้มกระทำผิดด้วย แต่ถ้าหากกลุ่มเพื่อนเป็นกลุ่มที่รักเรียน จะอาจทำให้วัยรุ่นขาดการพัฒนาตัวเองในทิศทางที่ตนเองถนัด เพราะในความเป็นจริงมนุษย์มีความถนัดและความสนใจแตกต่างกัน การทำตามความสนใจของเพื่อนอาจทำให้ขาดเอกลักษณ์ในตนเอง จะให้ได้ว่าทิศทางการพัฒนาตนเองของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับเพื่อนเป็นคนกำหนดซึ่งในความเป็นจริงแล้วชีวิตของตนเองก็ควรจะเป็นตนเองที่กำหนดว่าชีวิตควรจะเป็นแบบใด การมีอิสระแห่งตนจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถกำหนดชีวิตของตนเองในขณะที่ยังสามารถรักษาสัมพันธภาพที่กับเพื่อนเพื่อคงไว้ซึ่งการพัฒนาทักษะทางสังคมต่อไป

ในการพัฒนามนุษย์มีมากมายหลายวิธี ได้แก่ การสอน การฝึกอบรม การให้คำปรึกษา สำหรับการเสริมสร้างอิสระแห่งตนในวัยรุ่น ผู้วิจัยได้นำกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้ในการเสริมสร้างตัวแปรดังกล่าว ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งเน้นการใช้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลในการป้องกัน พัฒนา ฟื้นฟู หรือแก้ปัญหาความเครียดในระดับภาวะจิตรู้สึกนึกทั้งในด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความกังวล ปัญหาชีวิต มีการสนับสนุนซึ่งกันและกัน (M. S. Corey, Corey, & Corey, 2014, pp. 9-10) ซึ่งช่วยให้วัยรุ่นที่ขาดอิสระแห่งตนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ มุมมองชีวิต และแนวทางการแก้ปัญหา ใหม่ ๆ ส่งผลให้วัยรุ่นมองเห็นตัวเลือกในการดำเนินชีวิตมากขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยในนำแนวคิด หลักการ และเทคนิคของทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทฤษฎีเผชิญความจริงมาใช้ในการส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งในด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ไปสู่บุคคลที่มีอิสระ แห่งตนเพิ่มมากขึ้น โดยในแต่ละทฤษฎีจะมีบทบาทในการส่งเสริมอิสระแห่งตนของวัยรุ่นแตกต่างกันไป

สำหรับทฤษฎีอัตถิภาวนิยม (Existential Theory) ผู้วิจัยได้นำหลักการที่ว่าด้วยเรื่องการแสวงหาความหมายในชีวิต การมีอิสระในการดำเนินชีวิต มาใช้ในการกระตุ้นให้วัยรุ่นเกิดการตระหนักถึงอิสระที่พวกเขามี นอกจากนี้ วัชร ทรัพย์มี (2556, น. 46-48) ได้อธิบายถึงแนวคิดเบื้องต้นว่า นักทฤษฎีกลุ่มอัตถิภาวนิยมเชื่อว่ามนุษย์มีเสรีภาพในการเลือกดำเนินชีวิต สิ่งแวดล้อม

ไม่ได้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ แต่เป็นมนุษย์เองที่กำหนดพฤติกรรมของตนเอง และมุ่งเน้นให้มนุษย์รับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการเสริมสร้างอิสระแห่งตนในวัยรุ่นที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้วัยรุ่นไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน และสามารถตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ในส่วนของทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Theory) ที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยชาร์ฟ (Sharf, 2012, p. 8) อธิบายว่า นักทฤษฎีกลุ่มนี้จะมองว่าความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลนี้ จะนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งจากที่ศิริบุรณ์ สายโกสุม (2554, น. 104) อธิบายถึงสาเหตุการขาดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นไว้ว่าถ้าหากวัยรุ่นมีความต้องการเป็นที่ยอมรับมากเกินไป หรือมีความคิดว่าทุกคนต้องรักเราหรือยอมรับเรา จะทำให้เราใส่ใจในความคิดและรู้สึกของคนอื่นมากเกินไป คิดว่าชีวิตของตนเองขึ้นอยู่กับคนอื่น รวมถึงพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2557, น. 90-91) และวัชร ทรัพย์มี (2556, น. 125) ที่ได้อธิบายว่า คนที่เขาแต่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นจะทำให้กลายเป็นคนทำอะไรไม่เป็น ขาดความมั่นใจ รู้สึกต่ำต้อยขาดความเป็นตัวของตัวเอง และขาดอิสระภาพ จะเห็นได้ว่าการนำทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมาใช้ในการจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ ก็จะช่วยให้วัยรุ่นมีความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ นอกจากนี้ทั้งสองทฤษฎีที่ผู้วิจัยใช้ในการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นในด้านความคิดและด้านอารมณ์แล้ว ผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการ WDEP จากทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality Theory) มาใช้ในการเสริมสร้างอิสระแห่งตนด้านพฤติกรรมให้กับวัยรุ่น เพื่อให้สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปฝึกใช้ในสถานการณ์จริง ซึ่งนอกจากเทคนิคแล้ว หลักการของทฤษฎีเผชิญความจริงที่ว่า มนุษย์สามารถเลือกและควบคุมพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกของตนเองได้นั้น จะช่วยกระตุ้นให้วัยรุ่นเกิดความรับผิดชอบต่อตนเองและมีความมุ่งมั่นในการแสดงพฤติกรรมตามเป้าหมายที่ตั้งไว้มากขึ้น

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตมนุษย์ทั้งในด้านพัฒนาการ การเรียน การค้นหาและการสร้างเอกลักษณ์ในตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีความสำคัญต่อการพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต แต่ในสภาพสังคมที่เต็มไปด้วยอบายมุขและสิ่งล่อลวงต่าง ๆ จึงทำให้วัยรุ่นเสี่ยงต่อการล้มเหลวที่จะพัฒนาไปในทางที่ถูกต้องตามความต้องการ และความสามารถที่วัยรุ่นมี โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้นที่กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลอย่างมากต่อการดำเนินชีวิต

ทำให้วัยรุ่นอ่อนไหวต่อการชักจูงไปทางที่ผิดได้มากกว่าวัยรุ่นอื่น ๆ จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยได้เห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมให้วัยรุ่นตอนต้นผ่านพ้นช่วงวัยที่อ่อนไหวต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อน และผู้วิจัยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มในการส่งเสริมอิสระแห่งตนจากกลุ่มเพื่อน เพื่อให้วัยรุ่นตอนต้นผ่านพ้นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ และพัฒนาตนเองให้สอดคล้องกับความต้องการและความสามารถที่ตนมีต่อไปในอนาคต

คำถามการวิจัย

1. วัยรุ่นตอนต้นมีอิสระแห่งตนอยู่ในระดับใด
2. การให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้วัยรุ่นตอนต้นมีอิสระแห่งตนเพิ่มขึ้นได้หรือไม่ อย่างไร

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อเปรียบเทียบอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงผลการให้คำปรึกษากลุ่มในการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น
2. ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการเสริมสร้างอิสระแห่งตนให้กับวัยรุ่นตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับวัยรุ่นตอนต้นหรือผู้ที่มีความสนใจด้านการให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยไปใช้ในการสร้างองค์ความรู้ใหม่ หรือพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อนำไปใช้ในหลากหลายกลุ่มเป้าหมายมากขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2561 ในโรงเรียนขนาดใหญ่ และขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงาน

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เขต 9 จำนวน 27,751 คน (สำนัก
คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2561, ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ใน
การเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม มีรายละเอียดการคัดเลือก
กลุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

1) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น เป็นวัยรุ่นที่
กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2561 ในโรงเรียนขนาดใหญ่ และขนาด
ใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เขต 9
จำนวน 481 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครซี และมอร์แกน (Krejcie
& Morgan, n.d. อ้างถึงใน บุญถม ศรีสะอาด, 2554, น. 43) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ยอมให้
เกิดความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage
Random Sampling)

2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นโดยการให้ คำปรึกษากลุ่ม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น ได้มา
โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2561 ที่มีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา
จำนวน 18 คน จากนั้นถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง แล้วดำเนินการสุ่มเข้ากลุ่ม
ทดลองจำนวน 9 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 9 คน โดยใช้เกณฑ์ในการกำหนดจำนวน
สมาชิกสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของทรอตเซอร์ (Trotzer, 1999, p. 360 อ้างถึงใน
จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ, 2557, น. 69) ที่กำหนดจำนวนสมาชิกที่เหมาะสม สำหรับการให้คำปรึกษา
ในวัยรุ่นไว้ว่าควรมีสมาชิกประมาณ 6-10 คน เพื่อให้สมาชิกสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์
กันได้เต็มที่

ตัวแปรที่ใช้ในศึกษา

1. ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ อีสระแห่งตน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. อีสระแห่งตนของวัยรุ่น หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ว่าตนเองมีทางเลือกในการคิดการตัดสินใจ การแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมได้มากกว่าหนึ่งวิธี มีความมั่นใจและยอมรับผลของการตัดสินใจในสิ่งที่ตนเองเลือก สามารถจัดการกับอารมณ์เมื่อต้องพบกับแรงกดดัน และความคาดหวังของเพื่อน พยายามพึ่งพาความคิดความสามารถของตนเอง และพยายามลดการพึ่งพาเพื่อนให้ได้มากที่สุด สามารถแสดงจุดยืนหรือความต้องการของตนเองได้ตามขอบเขตที่ตนเองมี โดยอีสระแห่งตนของวัยรุ่นแบ่งออกเป็น 3 ด้านดังนี้

1.1 อีสระแห่งตนของวัยรุ่นด้านความคิด หมายถึง ความสามารถในการคิดตัดสินใจได้ด้วยตนเอง สามารถกำหนดทางเลือกในการใช้ชีวิต การแก้ปัญหาได้ และยอมรับผลของการตัดสินใจของตนเอง

1.2 อีสระแห่งตนของวัยรุ่นด้านอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เมื่อต้องพบกับแรงกดดันและความคาดหวังของเพื่อน มีความรู้สึกมั่นใจในการตัดสินใจ และการกระทำ ไม่รู้สึกกังวล กลัวที่จะต้องใช้ชีวิตหรือเผชิญปัญหาเพียงลำพัง

1.3 อีสระแห่งตนของวัยรุ่นด้านการกระทำ หมายถึง ความสามารถในการปฏิเสธคำขอร้องหรือการชักชวนของเพื่อนเมื่อตนเองไม่ต้องการ หรือไม่พร้อมที่จะทำ และสามารถควบคุมการกระทำของตนเอง มีความพยายามพึ่งพาตนเองในการใช้ชีวิตหรือการแก้ไขปัญหา ก่อนขอความช่วยเหลือจากเพื่อน

2. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอีสระแห่งตน หมายถึง กระบวนการให้คำปรึกษาที่มุ่งเน้นการใช้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลในการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้สำรวจตนเอง เปิดเผยตนเองทั้งเรื่องราวปัญหาและความรู้สึก แลกเปลี่ยนประสบการณ์และวิธีการแก้ไขปัญหา ร่วมกัน โดยผู้นำกลุ่มมีหน้าที่สร้างบรรยากาศในกลุ่มให้เกิดความอบอุ่น ไว้วางใจกัน ยอมรับซึ่งกันและกัน และช่วยให้สมาชิกแต่ละคนมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ด้วยความจริงใจ ซึ่งใช้แนวคิดทฤษฎี กระบวนการ และเทคนิคของทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทฤษฎีเผชิญความจริง ในการพัฒนาอิสระแห่งตนทั้งด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้น ในขั้นเริ่มต้นกลุ่มสมาชิกจะมีความสงสัยในบทบาทของตนเอง จุดประสงค์และกฎระเบียบของกลุ่ม และไม่ไว้วางใจสมาชิกคนอื่น ๆ ดังนั้นในขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องชี้แจงบทบาทของสมาชิกแต่ละคนและจุดประสงค์ของกลุ่มให้ชัดเจน และร่วมกันกับสมาชิกในการกำหนดกฎระเบียบของกลุ่ม จากนั้นสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ เพื่อให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัยในการเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง สำหรับการสร้างความไว้วางใจในกลุ่มผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคดังต่อไปนี้

2.2 ขั้นดำเนินการ ในขั้นดำเนินการจะมีการนำหลักการและเทคนิคจากทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทฤษฎีเผชิญความจริง มาใช้ในการสำรวจปัญหา และแก้ไขปัญหของสมาชิก โดยในนำทฤษฎีดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับมิติของอิสระแห่งตนดังต่อไปนี้

2.2.1 อิสระแห่งตนด้านความคิด ในอิสระแห่งตนด้านความคิดจะมุ่งเน้นพัฒนาการตัดสินใจ การกำหนดทางเลือกของตนเอง และการยอมรับผลของการตัดสินใจ โดยใช้หลักการและเทคนิคของทฤษฎีดังต่อไปนี้

2.2.1.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม (Existential Theory) สำหรับทฤษฎีนี้ไม่มีเทคนิคที่ชัดเจน ผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นการนำแนวคิด และหลักการที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักถึงเสรีภาพในการเลือกดำเนินชีวิตของตนเอง มาใช้เป็นประเด็นในการให้คำปรึกษาในช่วงแรก เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจปัญหาของตนเองที่เกี่ยวข้องกับการขาดอิสระแห่งตน และช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงการมีอิสระในการเลือกดำเนินชีวิตเป็นของตนเอง ไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของเพื่อน และส่งเสริมให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง

2.2.1.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Theory) เพื่อให้สมาชิกขจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ส่งผลให้สมาชิกขาดอิสระแห่งตนในการตัดสินใจ กำหนดทางเลือกในการใช้ชีวิต หรือแก้ปัญหา และฝึกให้สมาชิกมีการใช้ความคิดที่สมเหตุสมผลในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ดียิ่งขึ้น โดยผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคดังต่อไปนี้

1) เทคนิคการสอน ABCDE ตามแนวคิดของเอลลิส (Ellis's A-B-C-D-E Paradigm) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกสามารถมองเห็นเหตุและผลของการเกิดพฤติกรรมและความรู้สึกของตนเอง ทำให้สมาชิกตระหนักได้ว่าการขาดอิสระแห่งตนของตนเองเกิดจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และนำไปสู่การแก้ไขปัญหาทางความคิดได้อย่างเหมาะสม

2) เทคนิคการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs: DIBS) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการทำหายความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของสมาชิก การใช้เทคนิคนี้จะช่วยให้สมาชิกเกิดการยังคิดในความเชื่อของตนเองที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ โดยสมาชิกจะเป็นผู้พิสูจน์ความเชื่อของตนเองว่ามีความสมเหตุสมผลหรือไม่

2.2.2 อิสระแห่งตนด้านอารมณ์ ในอิสระแห่งตนด้านอารมณ์จะมุ่งเน้นพัฒนาการจัดการกับอารมณ์ที่มีต่อแรงกดดันและความคาดหวังของเพื่อน และช่วยให้สมาชิกมีความมั่นใจในการตัดสินใจ และลดความกังวลในการเผชิญปัญหาเพียงลำพัง ซึ่งผู้วิจัยใช้เทคนิคของทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในการช่วยในการพัฒนาอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ คือ

1) การใช้จินตนาการ (Imagery) เป็นเทคนิคที่ให้ผู้สมาชิกจินตนาการภาพและการตอบสนองของตนเองที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นกับสมาชิก ซึ่งการจินตนาการภาพเหล่านี้จะช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะตอบสนองทางอารมณ์อย่างเหมาะสม และลดความกังวลที่จะเกิดขึ้นกับการต้องเผชิญหน้ากับปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตจริง

2) การวาดภาพใบหน้าในปัจจุบัน (Here and Now Face) เป็นเทคนิคที่ให้ผู้สมาชิกวาดภาพใบหน้าของตนเองที่แสดงสีหน้าสื่อถึงอารมณ์ในปัจจุบัน ที่มีต่อปัญหา ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกให้เข้าใจความรู้สึกของตนเองมากขึ้น และให้ความสำคัญกับเรื่องราวในปัจจุบันมากกว่าการย้อนกลับไปแก้ไขอดีต

3) การระดมพุดจุดแข็ง (Strength Bombardment) เป็นเทคนิคที่ให้ผู้สมาชิกหนึ่งคนนั่งกลางกลุ่ม จากนั้นให้ผู้สมาชิกคนอื่นช่วยกันพุดข้อดีหรือจุดแข็งของเพื่อน เทคนิคนี้จะช่วยเสริมสร้างกำลังใจกับสมาชิก เห็นคุณค่าในตนเอง และมองเห็นตนเองในด้านดีมากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการสร้างความมั่นใจให้กับสมาชิก

2.2.3 อีสระแห่งตนด้านการกระทำ ในอีสระแห่งตนด้านการกระทำจะมุ่งเน้นพัฒนาความสามารถในการปฏิเสธของวัยรุ่น การควบคุมการกระทำของตนเอง และการพึ่งพาตนเอง โดยในอีสระแห่งตนด้านนี้ผู้วิจัยใช้กระบวนการ WDEP ของทฤษฎีเผชิญความจริงในการส่งเสริมให้สมาชิกวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองตามเป้าหมายที่สมาชิกแต่ละคนตั้งไว้ และนำแผนที่ได้ไปฝึกฝนเพื่อนำไปใช้ในสถานการณ์จริงโดยขั้นตอนการใช้เทคนิคนี้จะดำเนินการตามลำดับดังต่อไปนี้

1) W (Wants) เป็นการสำรวจความต้องการของตนเองในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2) D (Direction and doing) เป็นขั้นตอนที่กระตุ้นให้สมาชิกสำรวจตนเองว่าการกระทำในปัจจุบันของตนเองนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้หรือไม่ และสมาชิกทำอะไรบ้างเพื่อให้บรรลุความต้องการของตนเอง

3) E (Evaluation) เป็นขั้นตอนที่ประเมินถึงความสามารถ แรงจูงใจ และตัวเลือกที่สมาชิกมี รวมถึงประเมินผลของการกระทำที่มีต่อเป้าหมายของสมาชิก

4) P (Planning) เป็นขั้นตอนวางแผนเพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ โดยการกำหนดกิจกรรมที่จะทำ และทำข้อตกลงเป็นลายลักษณ์อักษร

2.3 ขั้นตอนกลุ่ม ในขั้นนี้จะมีการส่งเสริมให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันซึ่งผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกแต่ละคนสรุปสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ และประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่ม รวมไปถึงเป้าหมายที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตจริง อาจมีการให้ข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อให้สมาชิกนำไปพัฒนาตนเองต่อไปหลังจากออกจากกลุ่ม

3. วัยรุ่นตอนต้น หมายถึง นักเรียนกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2561 ในโรงเรียนขนาดใหญ่ และขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เขต 9

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการเสริมสร้างอีสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของของนูม และคณะ (Noom et al., 2001, pp. 577-595) มาเป็นพื้นฐานในการแบ่งมิติอีสระแห่งตนออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ อีสระแห่งตนด้านความคิด ด้านอารมณ์ และด้านการกระทำ และกำหนดให้อีสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นเป็นตัวแปรตาม (Dependent Variable) ในส่วนของโปรแกรมการให้คำปรึกษา

กลุ่ม ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดทฤษฎี เทคนิค และกระบวนการของทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทฤษฎีเผชิญความจริงในการสร้างโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น และกำหนดให้เป็นตัวแปรจัดกระทำ (Treatment Variable) ดังที่แสดงในภาพประกอบ



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

สมมติฐานการวิจัย

1. วัยรุ่นตอนต้นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีอิสระแห่งตนหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง
2. วัยรุ่นตอนต้นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีอิสระแห่งตนหลังการทดลอง สูงกว่าวัยรุ่นตอนต้นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่อง การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิสระแห่งตน
 - 1.1 ความหมายของอิสระแห่งตน
 - 1.2 มิติอิสระแห่งตนของวัยรุ่น
 - 1.3 สาเหตุของการขาดอิสระแห่งตนของวัยรุ่น
 - 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิสระแห่งตน
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นตอนต้น
 - 2.1 ความหมายของวัยรุ่น
 - 2.2 พัฒนาการของวัยรุ่น
 - 2.3 ประเภทของกลุ่มในเด็กวัยรุ่น
 - 2.4 ความสำคัญของกลุ่มเพื่อน
 - 2.5 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่ส่งผลต่อวัยรุ่น
 - 2.6 ความอ่อนไหวต่อแรงกดดันของเพื่อน
 - 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นตอนต้น
3. แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.3 ลักษณะของผู้นำกลุ่ม
 - 3.4 ทักษะของผู้นำกลุ่ม
 - 3.5 ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 3.6 หลักการในการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.7 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิสระแห่งตน

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิสระแห่งตน ประกอบไปด้วยความหมายของอิสระแห่งตน มิติอิสระแห่งตนของวัยรุ่น สาเหตุของการขาดอิสระแห่งตนของวัยรุ่น และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิสระแห่งตน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 ความหมายของอิสระแห่งตน

มีการศึกษาอิสระแห่งตน (Autonomy) ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันในหลายมิติ แต่การให้ความหมายตัวแปรอิสระแห่งตนนั้นยังไม่ชัดเจน ในอดีตนักวิชาการในประเทศไทยมีการศึกษาอิสระแห่งตนอยู่บ้างโดยใช้ คำว่า “การเป็นตัวของตัวเอง” หลังจาก que เปลี่ยนมาใช้คำว่า อิสระแห่งตน ทำให้สื่อความหมายได้กว้างและหลากหลายมากขึ้น ซึ่งในต่างประเทศมีการศึกษาตัวแปรนี้ในหลายมุมมอง และมีการให้ความหมายอิสระแห่งตนไว้หลากหลาย ดังที่ผู้วิจัยนำเสนอ ดังต่อไปนี้

ศิริพร ยาวีราข (2555, น. 48) ได้สรุปความหมายของอิสระแห่งตนไว้ หมายถึง การเป็นตัวของตัวเอง มีความมั่นใจที่จะคิด พูด หรือปฏิบัติตามความคิดของตนเอง มีจุดยืนในตนเอง บนพื้นฐานที่ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น โดยสามารถต้านทานแรงกดดัน ความไม่เห็นด้วย และความคิดเห็นที่แตกต่างจากผู้อื่นได้

เสรี ใหม่จันทร์ (2553, น. 22) ได้สรุปอิสระแห่งตนไว้ว่า เป็นคุณลักษณะของบุคคลในการแสดงพฤติกรรม การแสดงออกทางอารมณ์ และการใช้ความคิด ด้วยการกำกับการกระทำของตนเอง การพึ่งพาตนเอง โดยเป็นไปตามบรรทัดฐานทางสังคม อย่างมีความรับผิดชอบในการกระทำ และด้วยความสามารถที่ตนเองมีอยู่นอกจากนั้น บุคคลยังต้องมีความเชื่อมั่นในทางเลือกของตนเอง สามารถต้านทานแรงกดดันจากผู้อื่นได้ และสามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น รวมถึงสามารถใช้ความคิดของตนเองในการตั้งเป้าหมาย การแสดงเหตุและผล ตลอดจนสามารถตัดสินใจ และประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง

ประนิษฐา วรพุทธ (2543, น. 7) ได้สรุปความหมายของอิสระแห่งตนไว้ว่า เป็นการแสดงความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์อย่างเป็นอิสระ รู้จักตนเอง ไม่อยู่ภายใต้อิทธิพลของบุคคลอื่น เป็นการแสดงออกที่เหมาะสมซึ่งสังคมยอมรับ รวมถึงกล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากบุคคลอื่น กล้าปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่ยุติธรรม หรือไม่มีเหตุผล ตลอดจนการแสดงความคิดเห็นต่อบุคคลอื่น

ศิริพร พูนชัย (2542, น. 36) ได้สรุปความหมายของอิสระแห่งตนไว้ หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลในการแสดงออกทางด้านความคิด การกระทำอย่างอิสระภายในขอบเขตของตนเอง เป็นการแสดงให้เห็นถึงความสามารถของบุคคลที่ไม่ต้องพึ่งพาบุคคลอื่นในการปฏิบัติงาน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของชีวิต และการปฏิบัติงาน

อรพรรณ พนาพิทักษ์กุล (2539, น. 27) ได้สรุปความหมายของอิสระแห่งตนไว้ คือการที่บุคคลที่เข้าใจเอกลักษณ์ของตนเอง โดยรู้ถึงความรู้สึกความต้องการ และการไปสู่จุดหมายของความต้องการได้ด้วยตนเอง โดยมีความเป็นอิสระจากบุคคลอื่น

ไรอัน และเดซี (Ryan & Deci, 2006, p. 1557) ได้ให้ความหมายของ อิสระแห่งตนไว้ หมายถึง การควบคุมโดยตนเอง ซึ่งตรงข้ามกับการอยู่ภายใต้อิทธิพลของผู้อื่น (Heteronomy) ซึ่งหมายถึงการถูกควบคุม (Controlled Regulation) หรือการควบคุมที่ปราศจากการยินยอมของบุคคลนั้น (Self-endorsement)

นูม เด็คโกวิก และมีอัส (Noom, Dekovic, & Meeus, 1999, pp. 771-772) ได้ให้ความหมายของอิสระแห่งตนไว้สรุปได้ว่า เป็นความสามารถในการกำหนดเส้นทางชีวิตของตนเอง โดยการระบุเป้าหมาย รู้สึกมีอำนาจและความสามารถในการควบคุมการกระทำของตนเอง ทั้งทางด้านเจตคติ (การรับรู้เป้าหมายที่ตนเองตั้งใจ และปรารถนา) ด้านอารมณ์ (การรับรู้อิสระตลอดจนมีความมั่นใจในตนเองและมีความเป็นปัจเจกบุคคล) และด้านการกระทำ (การรับรู้วิธีการโดยการกำกับและควบคุมตนเอง)

จากความหมายข้างต้น ผู้วิจัยได้สรุปความหมายของอิสระแห่งตนว่า หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่ามีทางเลือกในการคิด การตัดสินใจ การแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมได้มากกว่าหนึ่งวิธี มีความมั่นใจและยอมรับผลของการตัดสินใจในสิ่งที่ตนเองเลือก สามารถจัดการกับอารมณ์เมื่อต้องพบกับแรงกดดันและความคาดหวังของผู้อื่น พยายามพึ่งพาความคิดความสามารถของตนเอง และพยายามลดการพึ่งพาสังแวดล้อมหรืออิทธิพลจากนอกให้ได้มากที่สุด สามารถแสดงจุดยืนหรือความต้องการของตนเองได้ตามขอบเขตที่ตนเองมี

1.2 มิติอิสระแห่งตนของวัยรุ่น

จากนิยามของอิสระแห่งตนจะเห็นได้ว่าอิสระแห่งตนมีหลายองค์ประกอบที่รวมเข้าด้วยกัน ทำให้สามารถศึกษาอิสระแห่งตนได้จากหลายตัวแปร ได้แก่ การแยกตัวของแต่ละบุคคล (Separation-Individuation) ความสัมพันธ์แบบแยกจากกัน (Detachment) วุฒิภาวะทางจิตวิทยาสังคม (Psychosocial Maturity) การกำกับตนเอง (Self-Regulation) การควบคุมตนเอง

(Self-Control) การเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ปรินิธานแห่งตน (Self-Determination) การตัดสินใจ (Decision Making) และความเป็นอิสระ (Independent) (Noom et al., 2001, p. 578) ด้วยเหตุนี้ทำให้มีแนวคิด และทฤษฎีที่กล่าวถึงอิสระแห่งตนไว้หลากหลายมุมมอง ซึ่งนูน และคณะ (Noom et al., 2001, pp. 579-580) ศึกษาอิสระแห่งตนตามมุมมองต่าง ๆ เพื่อหาโน้ตค้นเกี่ยวกับอิสระแห่งตน พบว่ามีนักวิจัยที่ศึกษาอิสระแห่งตนอยู่ 3 กลุ่มได้แก่ นักวิจัยที่ศึกษาอิสระแห่งตนผ่านมุมมองพลวัตทางจิต (Psychodynamic Perspectives) นักวิจัยที่ศึกษาอิสระแห่งตนผ่านมุมมองการรู้คิด (Cognitive Perspectives) และนักวิจัยที่ศึกษาอิสระแห่งตนผ่านมุมมองแบบผสมผสาน (Eclectic Perspectives) โดยในแต่ละมุมมองจะมีการศึกษาอิสระแห่งตนไว้ 3 มิติ ได้แก่ มิติด้านความคิด (Cognitive Dimension) มิติด้านอารมณ์ (Affective Dimension) และมิติด้านการกำกับ (Regulatory Dimension) ซึ่งปรากฏอยู่ในการศึกษาตัวแปรทางจิตวิทยาในหลาย ๆ ตัวแปร โดยสามารถสรุปได้ดังนี้

1.2.1 มุมมองพลวัตทางจิต (Psychodynamic perspectives)

นักวิจัยกลุ่มพลวัตทางจิตจะเน้นไปที่การศึกษาความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลงจากความไม่เท่าเทียมไปสู่ความสัมพันธ์ของผู้ปกครองและวัยรุ่นที่มีความเสมอภาคกันมากขึ้น ในมุมมองพลวัตทางจิตได้มีการศึกษาเกี่ยวกับอิสระแห่งตนในหลากหลายตัวแปรแบ่งได้ดังนี้

1. มิติอิสระแห่งตนด้านความคิด (Cognitive Dimension) ในด้านนี้มีตัวแปรอิสระแห่งตนปรากฏในรูปแบบที่หลากหลาย ได้แก่ อิสระแห่งตนด้านจริยธรรม (Moral Autonomy) ความเป็นปัจเจกบุคคล (Identity) ความอิสระทางเจตคติ (Attitudinal Independence) การกล้าแสดงออก (Self-assertion) การแยกตัว (Separateness) ความสามารถ (Competence) ค่านิยมส่วนบุคคล (Personal Values) และเป้าหมายส่วนบุคคล (Personal Goals)

2. มิติอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ (Affective Dimension) จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า มีตัวแปรอิสระแห่งตนปรากฏในลักษณะของ อิสระแห่งตนในการแสดงอารมณ์ (Emotion Autonomy) อิสระจากความขัดแย้ง (Conflictual Independence) มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (Mutuality) การเปิดใจ (Permeability) การต้านทานต่อแรงกดดันของกลุ่มเพื่อน (Resistance to Peer Pressure) การรู้สึกถึงความเชื่อมั่นในตนเอง (Subjective Sense of Self-reliance) การสร้างความสัมพันธ์และการแยกตัว (Connectedness & Separateness) และความสัมพันธ์ทางบวกกับพ่อแม่และเพื่อน (Positive relationship with Parents and Peer)

3. มิติอิสระแห่งตนด้านการกำกับ (Regulatory Dimension) ในมุมมองวิถีทางจิตมองอิสระแห่งตนด้านการกำกับเป็นดังนี้ อิสระแห่งตนด้านพฤติกรรม (Behavioral Autonomy) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-reliance) การทำงานอย่างมีทิศทาง (Work Orientation) และอิสระในการกระทำ (Functional Independence)

โดยสรุป อิสระแห่งตนตามมุมมองของนักวิจัยกลุ่มพลวิถีทางจิตจะปรากฏอยู่ในรูปแบบของตัวแปรด้านอารมณ์เป็นส่วนใหญ่ โดยนักวิจัยกลุ่มนี้มุ่งเน้นศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน และพ่อแม่ผู้ปกครองเป็นหลัก ดังนั้นตัวแปรอิสระแห่งตนจึงเปรียบเหมือนความสัมพันธ์ในรูปแบบหนึ่งที่วัยรุ่นมีกับบุคคลอื่น นอกจากนี้ยังมีการศึกษาอิสระแห่งตนในรูปแบบของความสัมพันธ์ทางบวกกับพ่อแม่ และเพื่อนด้วย แสดงให้เห็นว่าในขณะที่วัยรุ่นมีอิสระจากบุคคลอื่น วัยรุ่นยังสามารถรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ในเวลาเดียวกัน

1.2.2 มุมมองด้านการรู้คิด (Cognitive Perspectives)

นักวิจัยกลุ่มการรู้คิด (Cognitive) นักวิจัยกลุ่มการรู้คิดจะศึกษาในส่วนของการตัดสินใจ (Decision Making) และการรับรู้เกี่ยวกับการควบคุม โดยจะดูจากการเชื่อมโยงกันระหว่างเจตคติและพฤติกรรมในด้านทางเลือก การตัดสินใจเลือก และการตระหนักในความรับผิดชอบของตน ในมุมมองด้านการรู้คิดได้มีการศึกษาเกี่ยวกับอิสระแห่งตนไว้จำแนกได้ 3 มิติดังต่อไปนี้

1. มิติอิสระแห่งตนด้านความคิด (Cognitive Dimension) ในอิสระแห่งตนด้านความคิดนี้มีตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับอิสระแห่งตน ได้แก่ การระบุที่มาของสาเหตุ (Causal Attribution) ความคาดหวังที่มีต่อผลลัพธ์ (Outcome Expectancies) การมีเป้าหมาย (Goals) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) วงจรการตรวจสอบ การตัดสินใจและการประเมินค่า (Cycle of Monitoring, Judgement, and Evaluation) การสะท้อนให้เห็นในสิ่งที่ชอบ (Reflect upon Preferences) และ การยอมรับหรือการเปลี่ยนในสิ่งที่ชอบ (Accepting or Changing these Preferences)

2. มิติอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ (Affective Dimension) ในมุมมองด้านการรู้คิดมีการศึกษาเกี่ยวกับมิติอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ไว้เพียงหนึ่งตัวแปร คือ สภาวะทางอารมณ์ (Mood States)

3. มิติอิสระแห่งตนด้านการกำกับ (Regulatory Dimension) ในด้านการกำกับนั้นมีการศึกษาอิสระแห่งตนใน 5 ตัวแปร ได้แก่ การเลือกกิจกรรม และสิ่งแวดล้อม (Selection of Activities and Environments) ความเชื่อในการควบคุม (Control Beliefs) ความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุที่ส่งผลต่อการกระทำ (Means-ends beliefs) ความเชื่อในสาเหตุ และวิธีการที่หลากหลายที่ส่งผลต่อการกระทำ (Agency Beliefs) การเตรียมตัวทางความคิดเพื่อการนำไปปฏิบัติ (Cognitive Preparation for Action)

โดยสรุป อิสระแห่งตนในมุมมองของนักวิจัยด้านการรู้คิด จะให้ความสำคัญกับอิสระแห่งตนด้านความคิดเป็นสำคัญ โดยมุ่งเน้นเป้าหมาย และกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายของแต่ละคนเป็นหลัก รวมถึงแหล่งของความเชื่อส่วนบุคคล ที่จะนำไปสู่การกระทำที่เป็นอิสระ และการบรรลุเป้าหมายของตนเอง กล่าวคือ ถ้าหากบรรลุเป้าหมายของตนเองได้ แสดงว่าบุคคลนั้นมีอิสระแห่งตน

1.2.3 มุมมองแบบผสมผสาน (Eclectic perspectives)

นักวิจัยกลุ่มที่มีมุมมองแบบผสมผสาน (Eclectic Perspectives) เป็นการศึกษาแบบผสมผสานระหว่างมุมมองพลวัตทางจิตและมุมมองด้านการรู้คิด ในมุมมองแบบผสมผสานนี้มีการศึกษาเกี่ยวกับอิสระแห่งตนในมิติต่าง ๆ ไม่มาก ซึ่งสามารถจำแนกได้ดังนี้

1. มิติอิสระแห่งตนด้านความคิด (Cognitive Dimension) ตัวแปรที่ปรากฏในด้านเจตคตินี้ ได้แก่ อิสระแห่งตน (Autonomy) การซึมซับการกระทำ (Internalization of Action) การควบคุมพัฒนาการ (Regulation of Development)

2. มิติอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ (Affective Dimension) ในมุมมองแบบผสมผสานมีการศึกษาอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ไว้ดังนี้ ความสัมพันธ์ (Relatedness) ความอิสระทางสังคม (Social Independence) การควบคุมทางสังคม (Social Regulation) และ อิสระแห่งตนด้านปฏิริยาตอบสนอง (Reactive Autonomy)

3. มิติอิสระแห่งตนด้านการกำกับ (Regulatory Dimension) ในด้านการกำกับมีการศึกษาตัวแปรอิสระแห่งตนไว้ดังนี้คือ ความสามารถ (Competence) การควบคุมส่วนบุคคล (Personal Control) และ อิสระแห่งตนด้านปฏิริยาตอบสนอง (Reactive Autonomy)

นอกจากนี้ในมุมมองอิสระแห่งตนแบบผสมผสานมีแนวคิดหนึ่งที่ได้รับคามนิยม และใช้กันอย่างแพร่หลายมากที่สุดในการใช้อธิบายลักษณะของอิสระแห่งตน คือแนวคิดปณิธาน

แห่งตน (Self-Determination) โดยผู้ที่ศึกษาแนวคิดนี้และถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายคือ ไรอัน และเดซี (Ryan & Deci, 2006) ตามแนวคิดนี้อิสระแห่งตนถือเป็นกุญแจสำคัญในการทำ ความเข้าใจเกี่ยวกับการกำกับพฤติกรรม ตามแนวคิดปณิธานแห่งตนมองว่าอิสระแห่งตน คือ การปกครองตนเอง (Self-governance) หรือการกำหนดกฎเกณฑ์ด้วยตนเอง ซึ่งตรงข้ามกับ การถูกครอบงำ (Heteronomy) หรือการถูกควบคุมจากปรากฏการณ์ภายนอก เช่น แรงกดดันจาก คนอื่น เป็นต้น ในแนวคิดนี้ได้จำแนกอิสระแห่งตน (Autonomy) ออกจาก ความเป็นอิสระ (Independence) พวกเขามองว่าเราสามารถมีอิสระแห่งตนในขณะที่เราพึ่งพาคนอื่นได้ ในทาง กลับกัน เราสามารถขาดอิสระแห่งตนในขณะที่เราไม่อยู่ในสถานะพึ่งพาคนอื่นได้เช่นกัน จะเห็นได้ ว่าความเป็นอิสระ (Independence) จะเป็นอิสระในลักษณะที่ไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น ในขณะที่อิสระ แห่งตน (Autonomy) จะเป็นอิสระในลักษณะของการเป็นตัวของตัวเอง

ในแนวคิดปณิธานแห่งตนได้อธิบายถึงลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวอย่าง อิสระ และบุคคลที่ปรับตัวโดยการถูกควบคุมไว้ว่า คนที่ปรับตัวอย่างอิสระ จะมีการแสดงออกที่ สะท้อนให้เห็นถึงความสนใจและการมีตัวเลือกในสิ่งที่จะทำ ในขณะที่คนที่มีการปรับตัวแบบถูก ควบคุม จะแสดงออกในลักษณะที่มุ่งเน้นการได้รับสิ่งต่าง ๆ จากสังคมรอบข้าง เช่น การได้รับ รางวัลหรือการถูกลงโทษ จะเห็นได้ว่าอิสระแห่งตนมีความสัมพันธ์กับวิธีการที่บุคคลใช้ในการ ปรับตัวด้วย ซึ่งความแตกต่างในการปรับตัวนี้จะส่งผลไปถึงการทำนายพฤติกรรม (Predictive of Behavioral) สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal) และสุขภาพจิต (Mental Health)

จากมิติอิสระแห่งตนข้างต้นทั้ง 3 มิติ จะเห็นได้ว่ามิติอิสระแห่งตนด้านความคิด จะได้รับความนิยมมากที่สุด รองลงมาเป็นมิติอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ และด้านการกำกับ ตามลำดับ ในมิติอิสระแห่งตนด้านความคิดจะเน้นในเรื่องอิสระในการเลือกเป้าหมายส่วนบุคคล เป็นส่วนใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นการตั้งเป้าหมาย เลือกสิ่งที่ชอบ เป็นต้น ในส่วนของอิสระแห่งตนด้าน อารมณ์จะเน้นในเรื่องความสัมพันธ์ ความเชื่อมั่น และอิสระแห่งตนด้านการกำกับจะมองถึงการ ตอบสนอง หรือการกระทำที่เป็นอิสระ และความเชื่อมั่นในการกระทำ เป็นต้น

จากความหลากหลายของมิติอิสระแห่งตนข้างต้น นูม และคณะ (Noom et al., 2001, pp. 578-581) ได้จำแนกมุมมองเหล่านี้ออกเป็น 3 มิติ ได้แก่ มิติอิสระแห่งตนด้านเจตคติ (Attitudinal Autonomy) มิติอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ (Emotional Autonomy) และมิติอิสระ แห่งตนด้านการกระทำ (Functional Autonomy) โดยพวกเขาได้อธิบายมิติต่าง ๆ ไว้ดังนี้

1. มิติอิสระแห่งตนด้านเจตคติ (Attitudinal Autonomy) ในมิตินี้สามารถพบได้ในหลายทฤษฎีที่เกี่ยวกับอิสระแห่งตนของวัยรุ่น โดยในมิตินี้จะหมายถึงการสร้างทางเลือกได้หลากหลาย การตัดสินใจ และการระบุเป้าหมายของตนเอง

2. มิติอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ (Emotional Autonomy) เป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงทางอารมณ์ โดยมิตินี้จะดูว่าวัยรุ่นมีความมั่นคงทางอารมณ์มากน้อยแค่ไหนเมื่อต้องเผชิญกับความคาดหวัง หรือแรงกดดันจากผู้ปกครองและเพื่อน รวมถึงดูที่ความรู้สึกมั่นใจในตัวเองและเป้าหมายของตนเองของวัยรุ่นด้วย

3. มิติอิสระแห่งตนด้านการกระทำ (Functional Autonomy) เป็นมิติที่ทำให้ความสำคัญกับการรับรู้ในความสามารถ และการควบคุมตนเอง โดยในการรับรู้ความสามารถจะเน้นไปที่วัยรุ่นสามารถใช้วิธีที่หลากหลายในการบรรลุเป้าหมายของตน ในส่วนของการรับรู้การควบคุมตนเอง คือ การเลือกวิธีที่มีประสิทธิภาพเพื่อที่จะประสบความสำเร็จ นอกจากในมิติด้านการกระทำยังให้ความสำคัญต่อการรับรู้ที่ตนเองมีส่วนความรับผิดชอบต่อการกระทำด้วย

โดยสรุป อิสระแห่งตนได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 มิติ ได้แก่ มิติอิสระแห่งตนด้านเจตคติ มิติอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ และมิติอิสระแห่งตนด้านการกระทำ โดยมิติอิสระแห่งตนด้านความคิดจะมุ่งเน้นการมีตัวเลือกในชีวิต มิติอิสระแห่งตนด้านอารมณ์จะมุ่งเน้นการมีความมั่นคงทางอารมณ์ และมิติอิสระแห่งตนด้านการกระทำจะให้ความสำคัญกับการบรรลุเป้าหมายของตนเอง

จากความหลากหลายของมิติและมุมมองของอิสระแห่งตนในข้างต้น ผู้วิจัยได้คัดเลือกมิติอิสระแห่งตนที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนไว้ 3 มิติ โดยในแต่ละมิติจะเน้นศึกษาและพัฒนาตัวแปรดังต่อไปนี้

1. มิติอิสระแห่งตนด้านความคิด จะมุ่งเน้นในเรื่อง การมีอิสระในการคิด การตัดสินใจการตระหนักว่าตนเองมีทางเลือกมากกว่าหนึ่งทางในการใช้ชีวิต และยอมรับผลจากเลือกหรือการตัดสินใจของตนเอง

2. มิติอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ จะมุ่งเน้นในเรื่อง การจัดการกับอารมณ์ของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับแรงกดดันและความคาดหวังของเพื่อน และความรู้สึกมั่นใจในการเลือก และการตัดสินใจของตนเอง

3. มิติอิสระแห่งตนด้านการกระทำ จะมุ่งเน้นในเรื่อง การกล้าแสดงจุดยืนของตนเอง การพึ่งพาตนเองในการแก้ไขปัญหาและการดำเนินชีวิต

1.3 สาเหตุของการขาดอิสระแห่งตนของวัยรุ่น

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่อยู่รวมกันเป็นสังคม ด้วยเหตุนี้จึงมีความต้องการทำบางสิ่งในทิศทางที่สังคมคาดหวัง เริ่มต้นที่วัยเด็กที่ต้องการให้พ่อแม่ชื่นชม เมื่อโตขึ้นเป็นวัยรุ่นก็ต้องการให้เพื่อนและครูยอมรับ มนุษย์เติบโตมากับสิ่งเหล่านี้จนบางครั้งเราไม่สามารถยอมรับได้เต็มปากว่าเราเป็นตัวของตัวเองได้โดยสมบูรณ์ ซึ่งตามพัฒนาการของวัยรุ่นแล้วเพื่อนมีอิทธิพลมากที่สุด ดังนั้นการที่วัยรุ่นยึดติดกับเพื่อนมากเกินไปจะมีโอกาสที่วัยรุ่นขาดอิสระในตนเองมากขึ้น โดยสาเหตุของการขาดอิสระแห่งตนเกิดจากสาเหตุ ดังนี้

1. มีความต้องการความรักหรือการยอมรับจากผู้อื่น

การที่วัยรุ่นมีความต้องการเช่นนี้ไม่ใช่เรื่องแปลกเพราะมนุษย์มีความต้องการในลักษณะนี้เป็นพื้นฐานอยู่แล้ว แต่ถ้าหากวัยรุ่นมีความต้องการเป็นที่ยอมรับมากเกินไปหรือมีความคิดว่าทุกคนต้องต้องรักเราหรือยอมรับเรา จะทำให้เราแคร์ในความคิดและรู้สึกของคนอื่นมากเกินไป คิดว่าชีวิตของตนเองขึ้นอยู่กับคนอื่น (ศิริบุรณ์ สายโกสุม, 2554, น. 104) นอกจากนี้จะทำให้วัยรุ่นหมกมุ่นอยู่กับการเอาใจผู้อื่นจะทำให้ขาดอิสระในตนเองขาดความรู้สึกมั่นใจในตนเอง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2557, น. 88) เอกลักษณะในตนเอง กลัวการเป็นตัวเอง และการต้องการยอมรับที่มากเกินไปมีแนวโน้มพัฒนาไปสู่บุคลิกภาพแบบเผด็จการคนอื่น ลงโทษหรือต่อว่าคนอื่นที่ไม่เห็นด้วยหรือไม่ยอมรับในความคิดของตน (Hurlock, 1967, p. 138) ในความเป็นจริงเป็นไปได้ที่เราจะได้รับการยอมรับจากทุกคน ถ้าวัยรุ่นตระหนักถึงความจริงข้อนี้จะทำให้เขามีพื้นที่สำหรับตัวเองในการมีอิสระมากขึ้น นอกจากนี้ อินเจอร์โซล (Ingersoll, 1989, pp. 305-306) ได้อธิบายว่า การที่วัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนทำให้ยอมทำตามแรงกดดันของเพื่อน ซึ่งสิ่งนี้เป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นกระทำผิดด้วย

2. มีความต้องการพึ่งพาผู้อื่น

มนุษย์อยู่กันเป็นสังคมส่วนหนึ่งก็เพื่อจะพึ่งพากันและกัน แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องพึ่งพาแต่คนอื่นไปตลอดชีวิต มนุษย์แต่ละคนเองก็มีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองและพึ่งตนเองได้ คนที่เอาแต่พึ่งคนอื่นจะทำให้รู้สึกว่าเขาไร้ความสามารถและไม่กล้าที่จะปฏิเสธคนอื่นเพราะรู้ว่าหากไม่มีพวกเขา เราจะไม่สามารถทำอะไรได้เลย ดังนั้นจึงพยายามรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่นเพื่อที่จะได้พึ่งพาพวกเขาจนทำให้ขาดความมั่นใจ และ

ขาดอิสระในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับที่ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2557, น. 90-91) และวัชร ทรัพย์มี (2556, น. 125) ที่ได้อธิบายว่า คนที่เฝ้าแต่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น จะทำให้กลายเป็นคนทำอะไรไม่เป็น ขาดความมั่นใจ รู้สึกต่ำต้อย ขาดความเป็นตัวของตัวเอง และขาดอิสระภาพ

3. ปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัว

การที่วัยรุ่นให้ความสำคัญกับเพื่อนมากเกินไปเป็นผลมาจากการที่วัยรุ่นไม่สามารถหาความสุข ความอบอุ่น หรือที่พึ่งทางจิตใจได้จากครอบครัวของพวกเขา ซึ่งการอยู่กับเพื่อนจะช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น ดังนั้นยิ่งความสัมพันธ์ในครอบครัวอ่อนแอเท่าไร การให้ความสำคัญกับเพื่อน และการทำตามคำแนะนำของเพื่อนรวมไปถึงการพึ่งพา และการมีความอ่อนไหวที่มีต่อความต้องการของเพื่อนก็จะมากยิ่งขึ้น เนื่องจากกลุ่มเพื่อนจะมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และมีการสนับสนุนทางอารมณ์เวลาที่วัยรุ่นเกิดความเครียดจากความสัมพันธ์กับพ่อแม่ แต่ถ้าหากวัยรุ่นรู้ว่าเขาสามารถไว้วางใจและเชื่อถือพ่อแม่ได้ อิทธิพลของพ่อแม่ที่มีต่อวัยรุ่นก็จะยังอยู่ในระดับที่สูง (Ingersoll, 1989, pp. 228-229) ในขณะที่ เฮอร์ล็อก (Hurlock, 1968, p. 408) อธิบายว่า วัยรุ่นจะไว้วางใจขอคำแนะนำกับพ่อแม่ในเรื่องเกี่ยวกับชีวิตทั่วไป และจะขอคำแนะนำจากกลุ่มเพื่อนในสถานการณ์ปัจจุบันและเหตุการณ์เฉพาะ นอกจากนี้ เฮอร์ล็อก ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า วัยรุ่นในเมืองจะได้รับอิทธิพลจากเพื่อนมากกว่าในขณะที่วัยรุ่นตามชนบทพ่อแม่จะมีอิทธิพลมากกว่า

จากสาเหตุการขาดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นข้างต้น จะเห็นได้ว่าความต้องการดังกล่าวเป็นความต้องการที่มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ถ้าหากมีความต้องการเหล่านี้มากเกินไปจะส่งผลให้ขาดอิสระแห่งตน ผู้วิจัยจึงเลือกสาเหตุการขาดอิสระแห่งตนทั้งสองได้แก่ความต้องการความรักหรือการยอมรับจากผู้อื่น และความต้องการพึ่งพาผู้อื่นมาเป็นองค์ประกอบอิสระแห่งตนของวัยรุ่นเพื่อนำไปพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มให้มีความสอดคล้องกับบริบทวัยรุ่นกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิสระแห่งตน

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิสระแห่งตนพบว่ามีการศึกษาอิสระแห่งตนในรูปแบบของตัวแปรอื่นที่มีความคล้ายคลึงกันเป็นส่วนใหญ่ สำหรับผู้ที่ศึกษาอิสระแห่งตนโดยตรงมีจำนวนไม่มากนัก ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมและนำเสนอต่อไปนี้

งานวิจัยในประเทศ

ศิริพร ยาวีราข (2555, น. 89) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทรอทเซอร์ (Trotzer) ที่มีต่ออิสระแห่งตนของวัยรุ่นที่เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในรูปแบบชุมชนบำบัด โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็น วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 15-22 ปี ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นผู้ติดยาบ้า และสำนักงานคุมประพฤติภาค 5 ส่งตัวเข้ารับการบำบัด ในรูปแบบบังคับบำบัด ควบคุมตัวแบบไม่เข้มงวด ที่แผนกผู้ป่วยใน ตึกฟื้นฟูสมรรถภาพศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นที่เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในรูปแบบชุมชนบำบัดกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนอิสระแห่งตนหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทรอทเซอร์ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทรอทเซอร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในส่วนของการเปรียบเทียบผลการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า วัยรุ่นที่เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในรูปแบบชุมชนบำบัดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนอิสระแห่งตนภายหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทรอทเซอร์ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งผู้วิจัยได้อภิปรายว่าในการให้คำปรึกษากลุ่มมีข้อจำกัดในเรื่องสถานที่ และกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีโอกาสได้พูดคุยกันหลังจากทำกิจกรรมในแต่ละวัน นอกจากนี้มีสมาชิก 2 คนป่วยในระหว่างให้คำปรึกษากลุ่มจึงทำให้ไม่สามารถทดสอบ posttest ได้ จึงเป็นผลให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนอิสระแห่งตนภายหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทรอทเซอร์ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เสรี ใหม่จันทร์ (2553, น. 256-264) ได้ศึกษาการวิเคราะห์องค์ประกอบ และการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนสันทรายวิทยาคม จำนวน 16 คนที่มีคะแนนอิสระแห่งตนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ผลการวิจัยพบว่า

นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนอิสระแห่งตนหลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

นูม และคณะ (Noom et al., 2001, pp. 577-595) ได้ศึกษาอิสระแห่งตนในวัยรุ่นในระดับชั้นมัธยมศึกษา โดยศึกษากับวัยรุ่นชาวต่างชาติ จำนวน 400 คน เป็นเพศชาย 199 คน และเพศหญิง 201 คน ในช่วงอายุระหว่าง 12-18 ปี โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัย 3 ข้อ ได้แก่

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของอิสระแห่งตนทั้ง 3 มิติ ได้แก่ มิติด้านเจตคติ ด้านอารมณ์ และด้านการกระทำ
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของอิสระแห่งตนกับโครงสร้างอื่นที่มีความคล้ายคลึงกับอิสระแห่งตน
3. เพื่อทดสอบลักษณะของการพัฒนาอิสระแห่งตนในวัยรุ่นโดยศึกษาจากความสัมพันธ์ของอายุกับแนวโน้มในการพัฒนาอิสระแห่งตนของวัยรุ่น

จากวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางระหว่าง อิสระแห่งตนทั้ง 3 มิติ โดยอิสระแห่งตนด้านเจตคติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ และอิสระแห่งตนด้านการกระทำ นอกจากนี้ อิสระแห่งตนด้านอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอิสระแห่งตนด้านการกระทำ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าแม้ในแต่ละมิติจะมีมุมมองที่แยกจากกันแต่ก็มีความสัมพันธ์กัน

จากวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2 พบว่า อิสระแห่งตนด้านเจตคติ มีความสัมพันธ์กับความชัดเจนในเป้าหมายของแต่ละคน (institutional goal) มากที่สุด ในส่วนของอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับการรับรู้แหล่งของอิทธิพลที่ส่งผลต่อพฤติกรรม (Locus of Control) มากที่สุด สำหรับอิสระแห่งตนด้านการกระทำ มีความสัมพันธ์กับการรับมือกับปัญหา (Coping) มากที่สุด

จากวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 3 ได้ทดสอบขนาดของผลกระทบอิสระแห่งตนที่มีต่อตัวแปรอายุและเพศ พบว่า มิติอิสระแห่งตนด้านเจตคติและด้านอารมณ์ส่งผลกับอายุเพียงเล็กน้อย โดยมีการเพิ่มขึ้นเชิงเส้นในด้านความสามารถในการระบุเป้าหมายและการมีอิสระทางอารมณ์จากคนอื่นในวัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนกลาง สำหรับอิสระแห่งตนด้านการกระทำจะมีแนวโน้มคงที่และจะเพิ่มขึ้นเมื่อถึงเมื่อถึงช่วงวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ในส่วนของ

ผลกระทบอิสระแห่งตนที่มีต่อเพศ พบว่า เพศชายจะมีการรับรู้อิสระแห่งตนในด้านเจตคติและด้านการกระทำมากกว่าเพศหญิง

จากการศึกษาข้างต้นทำให้ทราบว่า อิสระแห่งตนถูกแบ่งออกเป็น 3 มิติ ได้แก่ อิสระแห่งตนด้านความคิด อารมณ์ และการกระทำ ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดนี้ในการแบ่งองค์ประกอบของอิสระแห่งตนเพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการสร้างข้อคำถามที่ใช้สำหรับการศึกษาในครั้งนี้

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นตอนต้น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลายด้านทั้งทางด้าน ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยเฮอริค (Hurlock, 1968, p. 12) ได้แบ่งช่วงของวัยรุ่นออกเป็น 2 ช่วง ได้แก่ วัยรุ่นตอนต้น อายุตั้งแต่ 13 หรือ 14 ปี ไปจนถึงอายุ 17 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย อายุตั้งแต่ 17 ปี ไปจนถึงอายุ 21 ปี ซึ่งในประเทศไทยวัยรุ่นตอนต้นจะอยู่ในช่วงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 และวัยรุ่นตอนปลายจะอยู่ในช่วงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมาก ทำให้กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรมของวัยรุ่น เช่น การแต่งตัว การพูด วัยรุ่น จะนำพฤติกรรมของกลุ่มไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ นอกจากนี้เวลาวัยรุ่นมีปัญหา ก็จะปรึกษาเพื่อนก่อนที่จะปรึกษาผู้ปกครอง (สมชาย ธีรธนกุล, 2526, น. 98) ถ้าหากวัยรุ่นได้เพื่อนที่ดีก็จะทำให้สามารถค้นหาเอกลักษณ์และพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่เหมาะสม แต่ถ้าหากได้เพื่อนไม่ได้จะทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น การติดยา การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร รวมไปถึงพฤติกรรมก้าวร้าวต่าง ๆ ด้วยและอาจทำให้ทั้งวัยรุ่นและกลุ่มเพื่อนที่ไม่ดีก้าวไปสู่ความตกต่ำและล้มเหลวได้ นอกจากนี้การที่วัยรุ่นให้ความสำคัญกับเพื่อนมากเกินไปจนผู้ปกครองเห็นถึงแนวโน้มที่ทำให้วัยรุ่นเสี่ยงต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม จะทำให้เกิดความขัดแย้งกับผู้ปกครองได้ และมีปัญหาในครอบครัวตามมา แต่เมื่อวัยรุ่นเติบโตขึ้น อิทธิพลของเพื่อนจะลดลงตามอายุ ที่มากขึ้น

2.1 ความหมายของวัยรุ่น

ในการให้ความหมายและการแบ่งช่วงวัยของวัยรุ่นนั้น นักวิชาการได้ให้ความหมายไว้หลากหลาย แต่ส่วนใหญ่ได้ให้ความหมายไว้คล้ายคลึงกัน ดังที่ผู้วิจัยนำเสนอต่อไปนี้

ประดับ เรื่องมาลัย (2525, น. 6) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่นหมายถึง วัยที่เพิ่งพ้นจากวัยเด็ก (Childhood) และพ้นจากวัยนี้ไปเข้าวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีวุฒิภาวะทางเพศ สมบูรณ์ เป็นระยะที่ทุกสิ่งทุกอย่างในร่างกายและจิตใจ เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

วิภาพร พิษขุนทด (2546, น. 13) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่บุคคลพัฒนามาจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ถือเกณฑ์การเข้าสู่วัยรุ่นจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย รูปร่าง และการเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์ โดยปกติเด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชายประมาณ 1-2 ปี ช่วงอายุของวัยรุ่นจะอยู่ระหว่าง 12-21 ปี และส่วนใหญ่จะอยู่ในชั้นมัธยมศึกษา

ธารทิพย์ อิมทรัพย์ (2548, น. 7) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่นหมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างรวดเร็วจากเด็กสู่ผู้ใหญ่ โดยถือเกณฑ์ความพร้อมของวุฒิภาวะเป็นจุดเริ่มต้น โดยแบ่งวัยรุ่นเป็น 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย

อุไรรัตน์ แก้วไกรสร (2553, น. 26) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่นหมายถึง วัยที่มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ นำไปสู่การมีวุฒิภาวะ ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ที่กำลังจะเข้าสู่ผู้ใหญ่

อินเจอโซล (Ingersoll, 1989, p. 12) ได้นิยามความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการพัฒนาคูคลิกภาพ ซึ่งวัยรุ่นจะต้องสร้างเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคลและสร้างความรู้สึที่ค่าให้กับตนเอง รวมไปถึงการสร้างรูปลักษณ์ภายนอก การปรับตัวไปสู่การมีความคิดที่เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น การปรับตัวด้านพฤติกรรมให้เป็นที่ยอมรับของสังคมมากขึ้น เข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าส่วนบุคคล และเตรียมพร้อมสู่บทบาทของการเป็นผู้ใหญ่

อีริกสัน (Erikson, n.d. อ้างถึงใน ลิขิต กาญจนภรณ์, 2552, น. 43) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของวัยรุ่นเอาไว้สรุปได้ว่า วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน รวมถึงในเรื่องบทบาทและสถานภาพ หากเด็กทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงได้ จะมีการปรับตัวที่ดี แต่ถ้าไม่สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงได้ วัยรุ่นจะสับสนในบทบาท ทำให้มีพฤติกรรมที่ผิดแปลกออกไป ส่งผลให้มีปัญหาในการวางตัวในสังคม

จากความหมายของวัยรุ่นข้างต้นสรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงอายุ 12-21 ปี โดยเป็นช่วงที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อย่างรวดเร็ว

จึงทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสนในบทบาทของตนเอง แต่ถ้าหากมีการปรับตัวที่ดีต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ จะทำให้วัยรุ่นสามารถวางตัวในสังคมได้อย่างเหมาะสม รับรู้บทบาทหน้าที่ของตนเอง มีพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย

2.2 พัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งส่งผลต่อการใช้ชีวิต และการแสดงพฤติกรรมของวัยรุ่น ซึ่ง อูสุ สุกุทิสาคู (2559, น. 15-50) ได้อธิบายพัฒนาการของวัยรุ่น ไว้ดังนี้

2.2.1 พัฒนาด้านร่างกาย

วัยรุ่นจะมีการผลิตฮอร์โมนเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน ซึ่งจะกระตุ้นให้เกิดการเจริญเติบโตภายนอกตามมา เช่น วัยรุ่นชายจะมีไหล่กว้างขึ้น มีขนขึ้นตามใบหน้า และริมฝีปาก น้ำเสียง และสีผิวเปลี่ยนไป ส่วนวัยรุ่นหญิงจะมีไหล่กว้างขึ้น หน้าอกใหญ่ขึ้น สะโพกขยายใหญ่ นอกจากนี้วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของหัวใจ ความดันโลหิต อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์ภายใน เป็นต้น

2.2.2 พัฒนาการด้านอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และสังคมที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น รวมถึงความคาดหวังต่าง ๆ จากสังคม ส่งผลต่ออารมณ์ของวัยรุ่นอย่างมาก และทำให้วัยรุ่นมีความสับสนทางอารมณ์มากกว่าวัยที่ผ่านมา ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อความแปรปรวนทางอารมณ์ของวัยรุ่นมากที่สุด คือปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และการคิดของวัยรุ่น โดยเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น เช่น การไม่เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน เรียนหนังสือไม่เก่ง มีปัญหาในครอบครัว โดยสรุปคือยังมีเหตุการณ์ทางลบเข้ามาามากเท่าไร วัยรุ่นจะยังมีความแปรปรวนทางอารมณ์มากขึ้น

วัยรุ่นจะมีอารมณ์ที่หลากหลาย และเกิดขึ้นได้ทั้งทางบวกและทางลบ โดยอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นได้แก่ ความกลัว ความกังวลใจ ความวิตกกังวล ความโกรธ ความอิจฉาริษยา ความเศร้าโศกเศร้า ส่วนอารมณ์ทางบวกได้แก่ ความสุข ความรัก ซึ่งความหลากหลายทางอารมณ์เหล่านี้ถ้าหากมีการระบายออกอย่างเหมาะสมในทางที่สังคมยอมรับก็จะเป็นปัญหา แต่สำหรับวัยรุ่นบางคนอาจมีการระบายออกไม่เหมาะสม ได้แก่ การใช้แอลกอฮอล์หรือสิ่งเสพติด การระเบิดอารมณ์ที่รุนแรงออกมา การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งการระบาย

อารมณ์ในลักษณะดังกล่าวจะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาได้ โดยลักษณะของวัยรุ่นที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ คือ วัยรุ่นจะต้องสามารถควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ในทิศทางที่สังคมยอมรับ ไม่เป็นอันตรายต่อตนเอง และผู้อื่น ยอมรับ และเข้าใจผู้อื่นตามความเป็นจริง รวมถึงการหาความสุขได้ด้วยตนเอง ชีวิตต้องไม่ขึ้นอยู่กับใคร สามารถอดทนต่อความอ้างว้างได้ และสามารถพัฒนาความรู้สึกเมตตาต่อผู้อื่นได้ในเวลาเดียวกัน

2.2.3 พัฒนาการด้านสังคม

การที่วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และความคิดอย่างรวดเร็ว จึงต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของตนเอง รวมถึงการวางตัวให้เข้ากับบทบาทหน้าที่ และสิ่งแวดล้อมในสังคม นอกจากนี้ อีริกสัน (Erikson, 1968, p. 157 อ้างถึงใน อุสา สุทธิสาคร, 2559, น. 43-44) ได้อธิบายว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ค้นหาเอกลักษณ์ (Identity) ของตนเอง แต่ถ้าหากไม่สามารถค้นพบเอกลักษณ์ของตนเองได้ จะเกิดความสับสนในบทบาทของตนเอง

ในวัยรุ่นกลุ่มเพื่อนมีความสำคัญอย่างมากต่อพัฒนาการด้านสังคม การเข้ากลุ่มเพื่อนจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถประเมินตนเอง (Self-Evaluation) และมีการเปรียบเทียบทางสังคม (Social Comparison) ซึ่งการมีโอกาสได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนจะช่วยให้เกิดความร่วมมือ และรู้จักตนเองมากขึ้น รวมไปถึงการสร้างเอกลักษณ์ และมีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น

2.2.4 พัฒนาการด้านสติปัญญา

พัฒนาการด้านความคิดของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปจากวัยเด็กอย่างมาก ซึ่งวัยรุ่นสามารถคิดหาเหตุผลได้หลายแง่มุมมากขึ้น มีความคิดเป็นนามธรรม นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีระบบการคิดแบบยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ซึ่งจะแตกต่างจากการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางในวัยเด็ก ซึ่งระบบการคิดแบบนี้จะช่วยให้วัยรุ่นพิจารณาตนเองได้มากขึ้น แต่ก็อาจทำให้เกิดการหมกมุ่นกับตนเอง (Self-Absorption) โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งการคิดแบบยึดตนเองเป็นศูนย์กลางจะเกิดขึ้นใน 2 ลักษณะ ได้แก่

- 1) การจินตนาการว่ามีผู้จับจ้องตน (Imaginary Audience) เป็นการคิดแบบจินตนาการว่ามีคนจับจ้องเมื่อตนเองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ หรือการกระทำของตนเองเป็นที่สนใจของคนอื่นมากเกินไป รู้สึกว่ามีคนคอยจ้องมอง และจับผิดตนเองอยู่ มักพบในวัยรุ่นอายุประมาณ 14-16 ปี

2) การเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง (Pasonal Fable) วัยรุ่นจะมีความเชื่อมั่นว่าความคิดของตนเองถูกต้อง รวมถึงเชื่อมั่นว่าประสบการณ์ที่ตนเองพบเจอเป็นประสบการณ์เฉพาะที่ไม่เหมือนใคร จึงทำให้ไม่เชื่อคำพูดของคนอื่น ซึ่งการเชื่อมั่นในตนเองอาจส่งผลต่อเนื่องไปยังวัยผู้ใหญ่ได้เช่นกัน

โดยสรุป วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งการเปลี่ยนทั้ง 4 ด้านพร้อมกัน จึงส่งผลให้วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องปรับตัวในเรื่องของการใช้ชีวิตมาก เนื่องจากร่างกาย และความเปลี่ยนแปลงไป ทำให้วัยรุ่นบางคนเกิดความกังวล และไม่มีการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่นี้ ซึ่งอาจทำให้อารมณ์แปรปรวน รวมถึงบทบาท และการวางตัวในสังคมที่เปลี่ยนไปจากวัยเด็ก อีกทั้งความคาดหวังจากสังคมที่มากขึ้น มีความคิดที่ซับซ้อนขึ้น จึงทำให้วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่ต้องมีการเตรียมความพร้อมในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่นี้เพื่อให้วัยรุ่นมีพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย

2.3 ประเภทของกลุ่มในเด็กวัยรุ่น

ประเภทการรวมกลุ่มของวัยรุ่นเป็นสิ่งที่สามารถกำหนดแนวโน้มของพฤติกรรมของกลุ่มได้ ถ้าหากเข้าใจว่าวัยรุ่นรวมตัวกันแบบใด โดย สมชาย ธีธัญญกุล (2526, น. 99-101) และเจียรนัย ทรงชัยกุล (2548, น. 232-234) ได้แบ่งประเภทการรวมกลุ่มของวัยรุ่นไว้ 2 ประเภทสรุปได้ดังนี้

2.3.1 การรวมกลุ่มอย่างมีแบบแผน (Formal Group)

เป็นกลุ่มที่วัยรุ่นรวมตัวกันโดยมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน มีสมาชิกจำนวนมาก ส่วนมากจะรวมกลุ่มกันในรูปแบบของชมรม กลุ่มเพื่อนร่วมห้อง คณะกรรมการนักเรียน สโมสร หรือกลุ่มอาสาสมัคร เป็นต้น ซึ่งกลุ่มประเภทนี้จะมีการกำหนดกฎเกณฑ์ แบบแผนในการดำเนินงานที่ชัดเจนว่าทำเพื่อจุดมุ่งหมายใด โดยนักวิชาการมองเห็นว่าถ้าหากให้วัยรุ่นรวมกลุ่มกันในลักษณะนี้จะช่วยให้วัยรุ่นมีวิถีทางในการเข้ากับสังคมได้อย่างเหมาะสม โดยการรวมกลุ่มอย่างมีแบบแผนจะทำให้เกิดผลดี คือ ทำให้มีความปลอดภัยทางอารมณ์ (Emotional Security) สำหรับเด็กวัยรุ่นที่ไม่มีความสุขจากทางบ้าน หรือมีเพื่อนน้อย จะทำให้รู้สึกได้รับการยอมรับและมีอารมณ์ที่สดใสมากขึ้นเมื่อได้เข้ากลุ่ม นอกจากนี้ยังทำให้วัยรุ่นเกิดทักษะทางสังคม (Social Skill) เนื่องจากกิจกรรมในกลุ่มส่วนมากจะมีผู้ใหญ่เป็นผู้ดูแลและให้คำปรึกษา ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้ทักษะนี้ได้อย่างถูกต้อง ในการรวมกลุ่มแบบมีแบบแผนจะทำให้วัยรุ่นเกิดความสุขสนุกสนาน (Opportunity for Fun) เนื่องจากวัยรุ่นให้ความสำคัญกับเพื่อนมากทำให้วัยรุ่นใช้เวลาส่วนใหญ่ใน

การหาความสุขกับเพื่อน การได้เข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มจึงทำให้วัยรุ่นเกิดความสุขสนทนกันได้ อีกทั้งการรวมกลุ่มแบบนี้ยังมีผลต่อบุคลิกภาพด้วย (Influence on Personality) เพราะการที่วัยรุ่นได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม จะทำให้วัยรุ่นรู้จักตนเองดียิ่งขึ้น ได้เรียนรู้ว่าและพัฒนาบุคลิกภาพจากเพื่อน ๆ ในทิศทางที่เหมาะสม แต่การรวมกลุ่มในลักษณะนี้ก็มีข้อควรระวัง คือ

1) ทำให้เกิดความเหลื่อมล้ำ (Snobbishness) เนื่องจากในกลุ่มใหญ่ก็จะมีสมาชิกบางคนจับกลุ่มเป็นกลุ่มย่อย และมีอิทธิพลต่อกันมาก ทำให้เกิดพฤติกรรมในลักษณะที่เอาพรรคเอาพวก ทำให้สมาชิกอื่นที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มย่อยนี้ได้รับการปฏิบัติที่ไม่เท่าเทียม

2) ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ (Lack of Emotional Warmth) ในกรณีที่กลุ่มเป็นกลุ่มที่เปิดรับสมาชิกโดยทั่วไป ความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่มจะไม่เหนียวแน่นเท่าที่ควร

3) เกิดความอิจฉา (Envy) ความอิจฉาไม่ได้เกิดจากสมาชิกภายในกลุ่ม แต่เกิดจากบุคคลภายนอกที่ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

โดยสรุป การรวมกลุ่มอย่างมีแบบแผนจะช่วยให้วัยรุ่นมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการแสดงพฤติกรรม ซึ่งนำมาสู่การยอมรับของสังคม รวมไปถึงทำให้วัยรุ่นมีการพัฒนาทักษะทางสังคม รู้จักตนเองมากขึ้น มีความสุขสนทน รวมไปถึงการพัฒนาบุคลิกภาพ แต่มีข้อควรระวังคือการเกิดความเหลื่อมล้ำภายในกลุ่ม การทำให้สมาชิกบางคนขาดความมั่นคงทางอารมณ์ มีความอิจฉา อันเนื่องมาจากความสัมพันธ์ที่ไม่เหนียวแน่น และการแข่งขันกันภายในกลุ่ม

2.3.2 การรวมกลุ่มอย่างไม่มีแบบแผน (Informal Group)

การรวมกลุ่มอย่างไม่มีแบบแผนมีหลายลักษณะ แต่โดยทั่วไปแล้วจะเป็นการรวมกลุ่มกันอย่างอิสระ ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว แต่เป็นการรวมกลุ่มโดยใช้ความชอบ ความสนใจ เจตคติ ในการรวมตัวกัน ซึ่งการรวมกลุ่มในลักษณะนี้มี 4 ประเภทได้แก่

1) มิตรภาพ (Friendships) หรือกลุ่มเพื่อนคู่หู (Chums) ลักษณะทั่วไปของวัยรุ่นมักจะหาเพื่อนสนิท หรือเพื่อนที่รู้ใจ มักจะเป็นเพื่อนเพศเดียวกับตน และพัฒนาความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้น มากขึ้นบางคนสนิทสนมจนแยกจากกันไม่ได้ โดยปกติและเพื่อนสนิทจะมีจำนวนไม่มาก ประมาณ 2-4 คน เพื่อนสนิทจะเป็นเพื่อนที่วัยรุ่นสามารถขอคำปรึกษา ระบายความคับข้องใจได้ เพื่อนในลักษณะนี้ส่วนมากจะเติบโตมาด้วยกันมีความชอบที่ตรงกัน ถ้าหาก

วัยรุ่นคนใดไม่มีเพื่อนสนิทในลักษณะนี้ก็จะขาดทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นรวมถึงปรับตัวเข้ากับสังคมได้ยาก และพยายามแสวงหาเพื่อนในรูปแบบอื่นต่อไป

2) พรรคพวก (Cliques) เป็นกลุ่มที่มีสมาชิกตั้งแต่ 4-6 คน โดยส่วนมากจะพบการรวมกลุ่มลักษณะนี้ในวัยรุ่นอายุประมาณ 14 ปี เป็นกลุ่มที่ทำอะไรคล้าย ๆ กัน ไปมาหาสู่กัน ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการพูดคุยหยอกล้อกัน เล่นเกม หรือทำงานอดิเรกด้วยกัน โดยการรวมกลุ่มในช่วงแรกจะรวมกลุ่มจากเพศเดียวกันก่อนจากนั้นจึงจะขยายไปสู่เพศตรงข้าม ซึ่งการรวมกลุ่มในผู้หญิงจะสังเกตได้ง่ายกว่าในผู้ชาย

3) เพื่อนทั่วไป หรือกลุ่มเพื่อนฝูง (Crowds) เป็นกลุ่มที่ใหญ่ที่สุด มีสมาชิกประมาณ 20 คนในกลุ่มจะมีสมาชิกหลากหลายทั้งเพศหญิงและเพศชายคละกันไป โดยส่วนมากจะมารวมตัวกันมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับกิจกรรม สมาชิกกลุ่มนี้รวมตัวกันด้วยกิจกรรม เช่น การจัดเลี้ยง การละเล่น งานสังสรรค์ โดยบางครั้งสมาชิกที่ไปทำกิจกรรมเหล่านี้อาจไม่ได้สนิทสนมกันเลย จึงเป็นโอกาสดีถ้าหากวัยรุ่นได้ทำกิจกรรมกับกลุ่มนี้เพราะจะช่วยฝึกทักษะทางสังคมด้วย

4) แก๊งค์ (Gang) ลักษณะพิเศษของกลุ่มนี้คือเด็กวัยรุ่นในกลุ่มส่วนใหญ่จะมีปัญหาทางสังคมการรวมกลุ่มในลักษณะนี้ส่วนมากจะรวมตัวกันเพื่อความปลอดภัย รวมถึงความพึงพอใจที่พวกเขาไม่สามารถหาได้จากสังคมทั่วไป การรวมกลุ่มนี้ไม่เป็นที่ต้องการของสังคมเนื่องจากมักจะก่อความเดือดร้อนและปัญหาต่าง ๆ ไปจนถึงการก่ออาชญากรรม

จากข้อมูลข้างต้น การรวมกลุ่มของวัยรุ่นในแต่ละประเภทจะส่งผลต่อทิศทางการแสดงพฤติกรรมของวัยรุ่น รวมถึงการกำหนดความสัมพันธ์ที่วัยรุ่นมีต่อกับกลุ่มเพื่อนด้วย การที่สมาชิกในกลุ่มมีจำนวนน้อยจะมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกว่ากลุ่มใหญ่ ถ้าหากเข้าใจลักษณะการรวมกลุ่มของวัยรุ่นจะช่วยให้เข้าใจระดับความสัมพันธ์ของวัยรุ่นที่มีต่อกับกลุ่มเพื่อนได้

2.4 ความสำคัญของกลุ่มเพื่อน

ในแต่ละวันวัยรุ่นใช้เวลาไปกับกลุ่มเพื่อนค่อนข้างมาก นอกจากเวลาเรียน เวลาส่วนตัวแล้ว วัยรุ่นก็ต้องการใช้เวลาที่เหลืออยู่กับเพื่อน แสดงให้เห็นว่าเพื่อนนั้นสำคัญกับวัยรุ่นมากเพียงใด บางรายอาจสำคัญถึงขนาดที่บอกว่าสามารถตายแทนเพื่อนได้ ซึ่งบางครั้งการที่ให้ความสำคัญกับเพื่อนมากจนเกินไปก็อาจทำให้ลืมให้ความสำคัญกับตัวเอง จนก่อให้เกิดผลเสีย โดย เจียร์นีย์ ทรวงชัยกุล (2548, น. 229-231) ได้อธิบายถึงสาเหตุที่วัยรุ่นให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนไว้ว่า เพราะกลุ่มสามารถตอบสนองความต้องการของวัยรุ่นได้หลายด้านจึงทำให้วัยรุ่นให้

ความสำคัญกับเพื่อน ซึ่งกลุ่มเพื่อนสามารถตอบสนองความต้องการของวัยรุ่นรูปได้ 6 ประการ ดังนี้

2.4.1 ความต้องการเป็นตัวของตัวเอง

การที่วัยรุ่นอยู่กับเพื่อนจะทำให้เกิดความสบายใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เนื่องจากวัยรุ่นกับเพื่อนมีสถานะเดียวกัน มีอำนาจเท่า ๆ กัน การที่วัยรุ่นอยู่กับผู้ใหญ่ที่มีประสบการณ์ มีอำนาจมากกว่าจะทำให้รู้สึกอึดอัด ไม่สะดวกที่จะแสดงพฤติกรรมตามที่ตนเองต้องการเพราะจะถูกผู้ใหญ่ควบคุม หรือผู้ใหญ่บางคนมองว่าวัยรุ่นเป็นเด็ก จึงไม่ให้อิสระกับวัยรุ่นเท่าที่ควร ซึ่งต่างกับกลุ่มเพื่อนที่วัยรุ่นสามารถแสดงความรู้สึกนึกคิดหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ

2.4.2 ความต้องการความเชื่อมั่น

ในช่วงวัยรุ่นจะเป็นวัยที่มีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้วัยรุ่นหลายคนเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป มีอารมณ์แปรปรวน รู้สึกกดดันจากความคาดหวังจากสังคม และเกิดความสับสนในบทบาท การที่วัยรุ่นได้อยู่ในกลุ่มเพื่อนจะทำให้วัยรุ่นพบว่าตนเองไม่ได้แปลกประหลาด ไม่ใช่คนเดียวที่ประสบปัญหาเหล่านี้ เนื่องจากวัยรุ่นคนอื่น ๆ ก็ต้องพบกับปัญหาเช่นเดียวกัน อีกทั้งการอยู่ในกลุ่มเพื่อนยังทำให้วัยรุ่นได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนที่เคยผ่านปัญหาความกังวลต่าง ๆ ทำให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเอง และสร้างความเชื่อมั่นจากการเสริมแรงของเพื่อนในกลุ่ม

2.4.3 ความต้องการเป็นที่ยอมรับและยกย่อง

บางครั้งการที่วัยรุ่นอยู่กับผู้ใหญ่ที่มีสถานภาพไม่เท่าเทียมกัน บ่อยครั้งที่การกระทำต่าง ๆ ของวัยรุ่นจึงไม่ถูกยอมรับ อาจเป็นเพราะถูกมากกว่าด้วยประสบการณ์ และไม่มีเหตุผล แต่การที่วัยรุ่นได้อยู่กับเพื่อนที่มีสถานภาพเท่าเทียมกัน ชอบอะไรเหมือน ๆ กัน ทำให้การกระทำของวัยรุ่นได้รับการยอมรับในกลุ่มเพื่อน และมีความมั่นคงทางจิตใจเพิ่มขึ้น จะสังเกตได้ว่าเวลาวัยรุ่นอยู่กับเพื่อนจะพยายามแสดงความสามารถ หรือทำพฤติกรรมต่าง ๆ ในทิศทางที่กลุ่มเพื่อนชื่นชอบ เนื่องจากวัยรุ่นต้องการได้รับการยอมรับ โดยปกติแล้วการยอมรับในกลุ่มเพื่อนจะเกิดขึ้นได้ง่ายกว่าการยอมรับจากผู้ใหญ่เนื่องจากวัยรุ่นกับเพื่อนมักจะมีเจตคติ และค่านิยมไปในทิศทางที่คล้ายคลึงกัน ซึ่ง อินเจอร์โซล (Ingersoll, 1989, p. 229) ได้อธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมที่วัยรุ่นทำเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ได้แก่ การทำทรงผม การแต่งกาย การใช้ภาษา รวมไปถึง

ถึงการกระทำผิด และพฤติกรรมต่อต้านสังคม นอกจากนี้ แกร์สัน (Garrison, 1956, pp. 116-117) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่าถ้าหากกลุ่มเพื่อนไม่ชอบแนวคิดที่ดูมีคุณธรรม วัยรุ่นก็มีแนวโน้มที่จะไม่ชอบแนวคิดนั้นด้วย ถ้าหากกลุ่มเพื่อนมาเรียนสาย วัยรุ่นก็มีแนวโน้มมาเรียนสายด้วย และถ้าหากในกลุ่มมีการใช้คำพูดที่หยาบคาย วัยรุ่นก็มีแนวโน้มที่จะกระทำหรือใช้คำพูดที่หยาบคายด้วย ในขณะที่ โพลเวล (Powell, 1963, p. 186) ได้อธิบายว่า ความต้องการเป็นที่ยอมรับของวัยรุ่นนั้น ทำให้วัยรุ่นพยายามทำพฤติกรรมให้เหมือนกับที่กลุ่มทำเพราะจะทำให้ได้รับการยอมรับได้ง่ายขึ้น ถึงแม้ว่าจะต้องปกปิดค่านิยมหรือเป้าหมายที่แท้จริงของตนเองก็ตาม ซึ่งจะทำให้เสียความเป็นตนเองชั่วคราว แต่สิ่งนี้เป็นรูปแบบหนึ่งที่วัยรุ่นใช้ในการเรียนรู้ที่จะอยู่กับคนอื่น

2.4.4 ต้องการความสนุกสนานเพลิดเพลิน

ในช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่ต้องแบกรับความกดดันความคาดหวังของคนรอบตัว วัยรุ่นจึงพยายามหาความสนุกสนาน ความเพลิดเพลินในชีวิตเพื่อให้ชีวิตได้ผ่อนคลาย ซึ่งเพื่อนจะเป็นแหล่งที่วัยรุ่นจะสามารถหาความสุขได้โดยการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การไปเที่ยว การพูดคุย หรือการรับประทานอาหารด้วยกัน กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยให้วัยรุ่นได้ผ่อนคลายมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าหากไปกับเพื่อนที่มีเจตคติ หรือความชอบที่เหมือน ๆ กันจะยิ่งเพิ่มความสนุกสนานให้มากขึ้น

2.4.5 ความต้องการพัฒนาทักษะทางสังคม

ทักษะทางสังคมเป็นทักษะที่วัยรุ่นจะต้องพัฒนาอย่างเหมาะสมตามที่คนในสังคมหรือผู้ใหญ่คาดหวัง ซึ่งทักษะทางสังคมบางส่วนวัยรุ่นได้เรียนรู้จากพ่อแม่ผู้ปกครอง และการอบรมสั่งสอนของครูมาบ้างแล้ว แต่มีทักษะบางด้านที่วัยรุ่นยังต้องฝึกฝน ทดลอง หรือปรับปรุงเพิ่มเติม การที่วัยรุ่นได้อยู่ในกลุ่มเพื่อนถือเป็นโอกาสที่ดีที่วัยรุ่นจะได้ฝึกฝนทักษะทางสังคมเนื่องจากวัยรุ่นสามารถแสดงพฤติกรรมได้โดยไม่เขินอาย มีความไว้วางใจกันในกลุ่ม นอกจากนี้เพื่อนบางคนยังสามารถให้คำแนะนำเพื่อนคนอื่นเพื่อให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาทักษะไปในทิศทางที่เหมาะสมและเป็นที่ยอมรับได้อีกด้วย นอกจากนี้ อินเจอร์โซล (Ingersoll, 1989, น. 228) ได้อธิบายความสำคัญของกลุ่มเพื่อนไว้ว่า วัยรุ่นจะเรียนรู้วิธีการเข้าสังคมและมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นผ่านทางกลุ่มเพื่อน โดยกลุ่มเพื่อนจะให้คำแนะนำว่าอะไรควรทำหรือไม่ควรทำรวมไปถึงการสร้างเจตคติที่มีต่อพฤติกรรมทางสังคม การติดยา และการมีเพศสัมพันธ์ด้วย

2.4.6 ความต้องการมีสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศ

ตามพัฒนาการของวัยรุ่นแล้วนอกจากกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกันแล้ววัยรุ่นยังต้องการสานสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศด้วย ซึ่งในช่วงแรกวัยรุ่นยังมีอาการกังวลอยู่บ้าง แต่บางครั้งกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกันจะช่วยลดอาการกังวลและช่วยเป็นสื่อกลางให้รู้จักกับเพื่อนต่างเพศได้ด้วย โดยส่วนมากแล้วการคบเพื่อนต่างเพศจะไม่ได้รับการยินยอมจากผู้ใหญ่มากนัก แต่ตามธรรมชาติของวัยรุ่นก็จะพยายามหาวิธีที่จะได้ทำความรู้จัก โดยอาจหาโอกาสสร้างความสัมพันธ์ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน เช่น กีฬา การจัดนิทรรศการ งานอาสาสมัคร เพื่อให้ง่ายต่อการสร้างความสัมพันธ์มากขึ้น

นอกจากที่กล่าวไว้ข้างต้น การที่วัยรุ่นได้มีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนยังก่อให้เกิดผลดีต่อวัยรุ่นในอีกหลายด้าน โดยเฉพาะ Dacey & Kenny (1994, pp. 252-253) ได้อธิบายถึงหน้าที่ของกลุ่มเพื่อนที่ส่งผลต่อวัยรุ่นไว้ว่า กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญต่อการพัฒนาของวัยรุ่นในด้านสังคม ถ้าหากวัยรุ่นไม่มีโอกาสเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน จะขาดโอกาสในการเรียนรู้ประสบการณ์ และขาดโอกาสในการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การควบคุมความก้าวร้าว การที่วัยรุ่นได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน วัยรุ่นจะเรียนรู้วิธีการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ด้วยวิธีที่หลากหลาย โดยไม่จำเป็นต้องแสดงความก้าวร้าวออกมา กลุ่มเพื่อนจะช่วยให้วัยรุ่นจัดการกับความขัดแย้งด้วยความแน่วแน่ มั่นใจ มากกว่าการแสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรง

2. การได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์ สังคม และการเป็นอิสระจากครอบครัว เพื่อนจะให้การสนับสนุนวัยรุ่นให้มีประสบการณ์ใหม่ และช่วยเหลือให้วัยรุ่นจากการพึ่งพาการสนับสนุนจากครอบครัว เพราะการที่วัยรุ่นพึ่งพาครอบครัวมากเกินไปจะทำให้วัยรุ่นเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ช้าลง

3. การปรับปรุงทักษะทางสังคม การพัฒนาความสามารถในการใช้เหตุผล และการเรียนรู้ที่จะแสดงอารมณ์อย่างมีวุฒิภาวะ การที่วัยรุ่นได้โต้แย้งและสนทนากับกลุ่มเพื่อนจะช่วยให้วัยรุ่นเรียนรู้ที่จะแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก และแสดงความสามารถในการแก้ไข

ปัญหา การได้มีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนจะช่วยให้วัยรุ่นได้ฝึกการแสดงออกทางอารมณ์ทั้งในทางบวกและทางลบ

4. การพัฒนาเจตคติในเรื่องเกี่ยวกับเพศ และบทบาททางเพศ เจตคติในเรื่องเพศและบทบาททางเพศเป็นสิ่งที่พัฒนาในลำดับแรก ๆ ของวัยรุ่น ซึ่งกลุ่มเพื่อนจะช่วยสร้างเจตคติ และบทบาททางเพศที่เหมาะสมให้กับวัยรุ่นได้

5. การตัดสินใจเกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรม และการให้คุณค่า โดยปกติแล้วผู้ใหญ่จะบอกวัยรุ่นว่าอะไรผิดอะไรถูก แต่สำหรับกลุ่มเพื่อนจะปล่อยให้วัยรุ่นตัดสินใจตามวิธีของตนเอง วัยรุ่นจะประเมินค่านิยมของกลุ่มเพื่อน และตัดสินใจเลือกในสิ่งที่ถูก กระบวนการประเมินคุณค่านี้จะช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาความสามารถทางจริยธรรมได้โดยใช้เหตุผล

6. การปรับปรุงคุณค่าในตนเอง การที่วัยรุ่นมีคนชอบหรือยอมรับมาก จะช่วยให้วัยรุ่นรู้สึกดีเกี่ยวกับตนเอง หรือแม้กระทั่งการที่มีคนโทรหาหรือการถูกถามในเรื่องต่าง ๆ จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ดังนั้นกลุ่มเพื่อนจึงเป็นแหล่งที่ช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองได้เป็นอย่างดี

7. การสร้างมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเอง การอยู่กับกลุ่มเพื่อนจะทำให้วัยรุ่นสามารถสร้างเอกลักษณ์ของตนเองได้ เนื่องจากไม่ต้องกังวลในการแสดงพฤติกรรมเท่ากับเวลาที่อยู่กับผู้ใหญ่ กลุ่มเพื่อนจะช่วยให้วัยรุ่นสร้างมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองโดยการสร้างแนวคิดที่ชัดเจน และส่งเสริมพฤติกรรมที่วัยรุ่นแต่ละคนแสดงออก

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าการที่วัยรุ่นได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน จะช่วยให้วัยรุ่นได้พัฒนาตนเองในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเข้าสังคม หรือการที่มีมุมมองเกี่ยวกับตนเอง ทำให้วัยรุ่นได้เติบโตกลายเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับที่ แอลเลน และโลบ (Allen & Loeb, 2015, p. 102) ได้อธิบายว่า การที่วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่โดยปราศจากการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน จะทำให้มีประสบการณ์เกี่ยวกับการป่วยทางกายและทางจิตใจมากกว่าคนทั่วไป ความสำคัญของเพื่อนนั้นมีมากแต่ต้องอยู่ในเงื่อนไขที่วัยรุ่นมีเพื่อนที่ดี นำพาไปในทิศทางที่เหมาะสมด้วย มิฉะนั้นจะทำให้วัยรุ่นกลายเป็นปัญหาของสังคม มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

2.5 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่ส่งผลต่อวัยรุ่น

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่ากลุ่มเพื่อนสามารถตอบสนองความต้องการต่าง ๆ ของวัยรุ่นได้อย่างมากมาย ทำให้วัยรุ่นส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับเพื่อนมากเป็นพิเศษ ซึ่งในความเป็นจริงนั้นเพื่อนก็มีหลากหลาย มีทั้งดีและไม่ดี ถ้าหากได้เพื่อนที่ดีก็จะทำให้วัยรุ่นมี

แนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมที่ดีตามไปด้วย แต่ถ้าหากได้เพื่อนที่ไม่ดีอาจจะทำให้วัยรุ่นหมดอนาคตได้ ถ้าหากให้ความสำคัญกับเพื่อนกลุ่มนี้นั้นมากเกินไป โดย (เจียรนัย ทรงชัยกุล, 2548, น. 237-239) ได้จำแนกอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่ส่งผลต่อวัยรุ่นไว้ 3 ประเภท ดังนี้

2.5.1 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อการเรียน

เพื่อนมีอิทธิพลต่อเจตคติ และพฤติกรรมการเรียนของวัยรุ่น ถ้าหากวัยรุ่นคบเพื่อนที่มีลักษณะ “คงแก่เรียน” หรือเพื่อนที่เห็นคุณค่าในการเรียน ก็จะช่วยกันทบทวนในสิ่งที่อาจารย์สอน เอาใจใส่ ขวนขวายหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อให้ประสบความสำเร็จในด้านนี้ ซึ่งถ้าหากวัยรุ่นได้เพื่อนกลุ่มนี้จะมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จด้านการเรียนมากขึ้น แต่ถ้าหากคบเพื่อนที่ “แก๊งกิจกรรม” หรือคนที่หาความสุขจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเที่ยวตามห้างสรรพสินค้า หรือตามสถานเริงรมย์ ซึ่งกลุ่มนี้จะให้ความสำคัญกับการเรียนน้อย จะทำให้วัยรุ่นมีเจตคติต่อการเรียนในทางที่ไม่ดี เบื่อหน่ายกับการเรียนและแสวงหาความสุขจากการเที่ยว หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ เป็นผลทำให้วัยรุ่นมีผลการเรียนไม่ดี นอกจากเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อเจตคติและพฤติกรรมในการเรียนแล้ว เพื่อนยังมีส่วนในการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับการเรียนด้วย เช่น การเลือกสาขาวิชา การเลือกแผน การเรียน รวมไปถึงเจตคติที่มีต่อครู และสถานศึกษาด้วย

2.5.2 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อการเตรียมตัวประกอบอาชีพ

กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นในการเลือกอาชีพในด้านของการสร้างเป้าหมาย ถ้าหากวัยรุ่นได้เพื่อนที่ “หนักเอาเบาสู้” หรือเป็นเพื่อนมีเป้าหมายในอาชีพที่ชัดเจน ไม่เลือกงานถ้าหากงานนั้นเป็นงานสุจริต พวกเขาจะชวนกันไปหางานเสริมในระหว่างเรียน เพื่อเพิ่มพูนรายได้และประสบการณ์ เพื่อนประเภทนี้จะใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ แต่ถ้าหากวัยรุ่นได้เพื่อนประเภท “หนักไม่เอาเบาไม่สู้” หรือเพื่อนที่มีลักษณะรักความสบาย ใช้ชีวิตไปวัน ๆ โดยไม่มีเป้าหมาย เพื่อนประเภทนี้จะไม่ชวนไปทำงานเสริมหรือใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ในทางกลับกัน อาจใช้เวลาไปกับความสนุกสนาน เที่ยวเล่น ไม่สนใจอนาคต วัยรุ่นที่ได้เพื่อนกลุ่มนี้จะขาดโอกาสพัฒนาตนเอง ซึ่งส่งผลต่อการก้าวเข้าสู่โลกแห่งการทำงานในอนาคต นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนยังมีอิทธิพลเจตคติและค่านิยมในการเลือกอาชีพด้วย

2.5.3 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อการครองตนในสังคม

กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อเจตคติและการกระทำของวัยรุ่นเนื่องจากวัยรุ่นต้องการเป็นส่วนหนึ่ง หรือได้รับการยอมรับจากเพื่อน ซึ่งในกลุ่มเพื่อนแต่ละกลุ่มจะมีกฎเกณฑ์และ

บรรทัดฐานของกลุ่มแตกต่างกัน ซึ่งวัยรุ่นที่ต้องการให้เพื่อนยอมรับมักจะใช้บรรทัดฐานเหล่านั้นเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ดังนั้นบรรทัดฐานของกลุ่มจึงมีผลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น โดยในวัยรุ่นผู้หญิงส่วนใหญ่จะได้รับการกดดันในเรื่องของการแต่งกาย สัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศ และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เช่น การออกนัด หรือการไปงานสังสรรค์ ในส่วนของวัยรุ่นชายจะถูกกดดันจากเพื่อนในเรื่องเกี่ยวกับการดื่มสุรา และการใช้สารเสพติด นอกจากนี้ เฮอริค (Hurlock, 1968, pp. 408-409) ได้อธิบายว่าอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนจะรุนแรงมากขึ้นถ้าวัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน โดยวัยรุ่นจะพยายามยอมรับและทำตามรูปแบบหรือพฤติกรรมของกลุ่ม ในกรณีที่วัยรุ่นมองว่าความดีที่เขาทำ ทำให้เขาแตกต่างไปจากกลุ่ม วัยรุ่นจะเริ่มหยุดพฤติกรรมที่ทำให้เขาแตกต่างนั้น และทำพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ถ้าหากว่าพฤติกรรมนั้นเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ในทางตรงข้ามถ้าบรรทัดฐานของกลุ่มดีพฤติกรรมที่วัยรุ่นทำย่อมดีด้วย ในขณะที่ แอลเลน และโลบ (Allen & Loeb, 2015, p. 101) มองว่าการที่วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ รวมไปถึงการกระทำผิด ไม่ได้เกิดจากอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน แต่เกิดจากการที่วัยรุ่นมักจะเลือกเพื่อนที่เหมือนกับตนเอง ซึ่งการกระทำต่าง ๆ จึงเป็นไปตามความต้องการของวัยรุ่นอยู่แล้ว เพียงแต่กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลในการสนับสนุนให้วัยรุ่นทำพฤติกรรมในระดับที่มากกว่าปกติ เช่น วัยรุ่นจะเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุในการขับขี่มากขึ้นถ้าหากมีเพื่อนเป็นผู้โดยสาร

นอกจากที่กล่าวไว้ข้างต้น อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่นนั้นยังส่งผลไปถึงบุคลิกภาพของวัยรุ่นด้วย โดย เฮอริค (Hurlock, 1968, p. 445) ได้อธิบายว่า อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนไม่เพียงแต่ส่งผลต่อทัศนคติที่วัยรุ่นมีต่อตนเองแต่ยังส่งผลถึงบุคลิกภาพของวัยรุ่นด้วย แรงกดดันจากกลุ่มส่งผลให้วัยรุ่นเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทิศทางที่กลุ่มยอมรับ ยิ่งกลุ่มมีความเข้มแข็งและมั่นคงเท่าไร ก็ยิ่งทำให้มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของวัยรุ่นมากขึ้นเท่านั้น บุคลิกภาพของวัยรุ่นจะถูกกำหนดโดยบรรทัดฐานของกลุ่ม ถ้าหากวัยรุ่นปฏิเสธหรือไม่ยอมรับจะถูกกลุ่มกดดัน

โดยสรุปกลุ่มเพื่อนส่งผลต่อวัยรุ่นในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การเรียน การเตรียมตัวประกอบอาชีพ การวางตัวในสังคม บุคลิกภาพของวัยรุ่น ดังนั้นกลุ่มเพื่อนจึงมีความสำคัญอย่างมากในการกำหนดทิศทางชีวิตของวัยรุ่น การเลือกคบเพื่อนจึงสำคัญกับวัยรุ่นเป็นอย่างมาก แต่อย่างไรก็ตามในสภาพแวดล้อมที่จำกัด วัยรุ่นอาจมีตัวเลือกไม่มาก ดังนั้นในกรณีที่จำเป็นต้องอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ไม่ดีวัยรุ่นจึงควรลดอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนโดยการมีอิสระแห่งตนมากขึ้น

2.6 ความอ่อนไหวต่อแรงกดดันของเพื่อน

เพื่อนมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมากโดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้น ทิศทางในการเติบโตของวัยรุ่นจะขึ้นอยู่กับเพื่อน เนื่องจากวัยรุ่นจะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับเพื่อนมากกว่าผู้ปกครอง โดยพื้นฐานบางครั้งครอบครัวยอมรับส่งสอนวัยรุ่นมาดีให้ห่างไกลจากการกระทำผิด การเสพยา หรือการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร แต่วัยรุ่นบางคนกลับต้องตกอยู่ในสภาพเหล่านั้น เพราะทำตามความต้องการของเพื่อนที่ไม่ดี เนื่องจากเพื่อนมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมาก ดังที่ มณฑิรา จารุเพ็ง (2560, น. 185) ได้อธิบายว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจ จึงทำให้เกิดความสับสน ปรับตัวได้ยาก และมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรง มีความอยากรู้อยากลอง และขัดแย้งกับผู้ใหญ่ได้ง่าย มีความต้องการให้เพื่อนยอมรับ จึงทำให้วัยรุ่นถูกชักชวนจากเพื่อนได้ง่าย อีกทั้งความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและการได้รับคำชมจากเพื่อน ทำให้วัยรุ่นไม่สามารถควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองให้มีการแสดงออกที่เหมาะสมได้

นอกจากนี้ สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นอ่อนไหวต่อแรงกดดันของเพื่อนนั้นมาจากการที่เพื่อนสามารถตอบสนองความต้องการต่อวัยรุ่นได้หลายด้าน รวมถึงให้ความปลอดภัยทางอารมณ์ แก่วัยรุ่น วัยรุ่นจึงยอมทำตามแรงกดดันของเพื่อนเพื่อที่จะรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนไว้ ซึ่งการตอบสนองต่อแรงกดดันของเพื่อนนั้นมีหลากหลายรูปแบบ โดย ริทาร์ริก และคามีนอฟ (Rihtaric & Kamenov, 2013, pp. 111-126) ได้อธิบายการตอบสนองของวัยรุ่นที่มีต่อแรงกดดันของเพื่อนไว้ว่า วัยรุ่นจะยอมรับและเห็นด้วยกับบรรทัดฐานและความต้องการของกลุ่มนอกจากนี้วัยรุ่นยังสามารถเผชิญหน้ากับแรงกดดันและเลือกที่จะไม่สนใจอิทธิพลเหล่านั้นได้เช่นกัน ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อความแตกต่างในการตอบสนองต่อแรงกดดันของเพื่อนคือปัจจัยส่วนบุคคล (เช่น เพศและอายุ) และปัจจัยด้านบริบท (เช่น โรงเรียน เพื่อนบ้าน และชุมชน) แต่ในทางกลับกันความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทั้งสองที่มีต่อการตอบสนองต่อแรงกดดันของเพื่อนสามารถถูกลดได้ด้วย 4 ปัจจัย ได้แก่ การเปิดใจยอมรับของวัยรุ่นที่มีต่ออิทธิพล ความเด่นชัดในการแสดงความกดดันของเพื่อน ความสามารถหรือโอกาสในการแสดงพฤติกรรมของวัยรุ่น และ ความต่อเนื่องของความสัมพันธ์ ซึ่งหมายความว่าถ้าปัจจัยทั้ง 4 อยู่ในระดับสูง จะทำให้วัยรุ่นยอมทำพฤติกรรมตามความต้องการของเพื่อนโดยไม่คำนึงความแตกต่างระหว่างเพศ อายุ และสถานที่ในการแสดงพฤติกรรม ในขณะที่ ชาน และชาน (Chan & Chan, 2013, pp. 286-302) ได้ศึกษาความอ่อนไหวของวัยรุ่นที่มีต่อแรงกดดันของเพื่อน พบว่า ปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นมีความอ่อนไหวต่อแรงกดดันของเพื่อน คือ การรับรู้ความอบอุ่นของพ่อแม่ของวัยรุ่น ถ้าหากวัยรุ่นรับรู้ว่ามีพ่อแม่อบอุ่นเพียงพอ จะทำให้วัยรุ่นอ่อนไหว

ต่อแรงกดดันของเพื่อนน้อยลง ในทางตรงข้าม ถ้าหากวัยรุ่นรับรู้ว่าตนเองขาดความอบอุ่นและไม่สามารถพึ่งพาพ่อแม่ได้ จะทำให้วัยรุ่นหันไปพึ่งพาเพื่อนมากขึ้น ส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความอ่อนไหวต่อแรงกดดันของเพื่อนได้ง่าย แต่อิทธิพลของตัวแปรนี้สามารถลดทอนได้ด้วยการเป็นอิสระทางอารมณ์จากพ่อแม่ นอกจากนี้

การสร้างอิสระแห่งตนจากกลุ่มเพื่อนให้กับวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ท้าทาย เพราะตามพัฒนาการของวัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับเพื่อนมากโดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้น อีกทั้งการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนนั้นจะช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นได้พัฒนาทักษะทางสังคม สร้างเอกลักษณ์ให้กับตนเอง รวมถึงมีความมั่นคงทางอารมณ์ แต่ในขณะเดียวกันการที่วัยรุ่นยึดติดกับเพื่อนมากเกินไปทำให้ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ถ้าหากโชคร้ายได้เพื่อนไม่ดีจะทำให้เสียอนาคต ถึงแม้ได้เพื่อนที่ดีรักการเรียน การที่วัยรุ่นขาดอิสระในตนเอง จะทำให้พวกเขาไม่สามารถพัฒนาตนเองในทิศทางที่เหมาะสมกับพวกเขา เช่น การเลือกแผนการเรียนตามเพื่อนทั้งที่ตนเองไม่มีความถนัดในด้านนั้น ซึ่งการที่ทำให้วัยรุ่นมีอิสระจากกลุ่มเพื่อน ในขณะที่ธรรมชาติของพวกเขาต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนจึงดูเหมือนเป็นสิ่งที่ขัดแย้งกันของวัยรุ่น แต่แอลเลน และโลบ (Allen & Loeb, 2015, p. 102) อธิบายว่าการสร้างอิสระแห่งตนในวัยรุ่นในขณะที่รักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนนั้นไม่ใช่เรื่องที่ขัดแย้งกัน แต่ยิ่งวัยรุ่นสามารถสร้างอิสระแห่งตนในขณะที่รักษาสัมพันธภาพที่ดีกับกลุ่มเพื่อนได้มากเท่าไร จะยิ่งช่วยให้วัยรุ่นมีแนวโน้มกลายเป็นที่นิยมในกลุ่มเพื่อนได้มากขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป นอกจากนี้ในวัยรุ่นอายุ 13 ปี การที่วัยรุ่นมีอิสระในการแสดงความคิดเห็นต่างในการสนทนาในขณะที่ยังสามารถรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนไว้ได้จะช่วยให้วัยรุ่นมีอำนาจในความสัมพันธ์กับเพื่อนได้

โดยสรุป ความอ่อนไหวต่อแรงกดดันของเพื่อนเกิดจากการรับรู้ความอบอุ่นของพ่อแม่ของวัยรุ่น ถ้าหากวัยรุ่นรับรู้ว่าพ่อแม่ให้ความอบอุ่น วัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับพ่อแม่มากกว่าเพื่อน แต่ปัจจัยที่ส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดความอ่อนไหวต่อแรงกดดันของเพื่อนเกิดจากการเปิดใจยอมรับของวัยรุ่นที่มีต่ออิทธิพล ความเด่นชัดในการแสดงความคิดเห็นของเพื่อน ความสามารถหรือโอกาสในการแสดงพฤติกรรมของวัยรุ่น และ ความต่อเนื่องของความสัมพันธ์ ยิ่งปัจจัยทั้ง 4 มีมากเท่าไร วัยรุ่นจะยิ่งอ่อนไหวต่อแรงกดดันของเพื่อนมากขึ้นเท่านั้น

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นตอนต้น

ชาน และชาน (Chan & Chan, 2013, pp. 286-302) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความอ่อนไหวของวัยรุ่นที่มีต่อแรงกดดันของเพื่อนโดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่

และอิสระทางอารมณ์จากพ่อแม่ของวัยรุ่น โดยศึกษากับวัยรุ่นชาวฮ่องกง จำนวน 550 คน ที่มีอายุระหว่าง 12 – 20 ปี พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความอ่อนไหวต่อกลุ่มเพื่อนมากในเรื่องของการทำกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อน บรรทัดฐานของกลุ่ม การทำกิจกรรมกับครอบครัว แต่จะอ่อนไหวในเรื่องการกระทำผิดไม่มาก และการทำกิจกรรมในโรงเรียนเรียน ในเรื่องการควบคุมของพ่อแม่ การควบคุมด้านพฤติกรรมของพ่อแม่จะช่วยลดความอ่อนไหวของวัยรุ่นที่มีต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อนในเรื่องของการทำกิจกรรมกับเพื่อน กิจกรรมทางครอบครัวและโรงเรียน บรรทัดฐานของกลุ่มเพื่อน และการกระทำผิด ในทางกลับกันพ่อแม่ที่ควบคุมวัยรุ่นด้วยวิธีทางจิตวิทยา รวมไปถึงการทำให้วัยรุ่นรู้สึกกังวลและรู้สึกผิด และการปกป้องลูกมากเกินไป จะทำให้วัยรุ่นอ่อนไหวต่ออิทธิพลของเพื่อนมากขึ้นและยังยับยั้งวัยรุ่นในเรื่องของการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองด้วย ในบางกรณีจะทำให้วัยรุ่นล้มเหลวในเรื่องของการมีอิสระในการตัดสินใจ และทำให้วัยรุ่นใช้เพื่อนเป็นแหล่งเสริมสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง ในส่วนของการรับรู้ความอบอุ่นของพ่อแม่ ถ้าวัยรุ่นรับรู้ว่าคุณเองได้รับความอบอุ่นจากพ่อแม่จะช่วยลดความอ่อนไหวที่มีต่อแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนได้ แต่ถ้าหากวัยรุ่นรับรู้ว่าคุณไม่ได้ได้รับความอบอุ่นจากพ่อแม่จะส่งผลให้วัยรุ่นแยกตัวและเกิดความอ่อนไหวต่อแรงกดดันของเพื่อนในเรื่องของ ความสัมพันธ์กับเพื่อน การทำกิจกรรมกับโรงเรียนและครอบครัว และการกระทำผิด ซึ่งถ้าหากวัยรุ่นมีอิสระทางอารมณ์จากพ่อแม่จะช่วยลดอิทธิพลของความอบอุ่นของพ่อแม่ที่มีต่อความอ่อนไหวต่อแรงกดดันของกลุ่มเพื่อน

3. แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยได้ศึกษาความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม เป้าหมาย ลักษณะผู้นำกลุ่ม ขั้นตอนและหลักการในการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมถึงทฤษฎีที่นำมาใช้ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยนำเสนอต่อไปนี้

3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มมีลักษณะแตกต่างจากการให้คำปรึกษารายบุคคล ซึ่งเป้าหมายหลักของการให้คำปรึกษายังคงเหมือนกัน แต่จะมีความแตกต่างในรายละเอียดของกระบวนการให้คำปรึกษาที่มีการนำสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมาใช้ในการบวนการให้คำปรึกษาดูด้วย ซึ่งความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

คอเรีย และคณะ (M. S. Corey et al., 2014, pp. 9-10) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้สรุปได้ดังนี้ การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่มุ่งเน้นการใช้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลในการป้องกัน พัฒนา พื้นฟู หรือแก้ปัญหาความเครียดในระดับภาวะจิตรู้สึกนึกทั้งในด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยสมาชิกจะมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความกังวล ปัญหาชีวิต มีการสนับสนุน และให้ข้อมูลย้อนกลับระหว่างสมาชิกกลุ่ม ซึ่งกระบวนการเหล่านี้จะเอื้ออำนวยต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิก ช่วยให้มีความสัมพันธ์และเจตคติในทางบวก และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ทอมสัน (Thompson, 2003, p. 35) ได้ให้อธิบายความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้สรุปได้ดังนี้ การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่สมาชิกสามารถสำรวจตนเองผ่านการมีสัมพันธภาพกับสมาชิกคนอื่น ซึ่งการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ตามความเป็นจริงจะช่วยให้สมาชิกมีประสบการณ์ร่วมกันในการพยายามเปลี่ยนแปลงเจตคติและพฤติกรรม

กาซดา ดันแคน และเมโดวส์ (Gazda, Duncan, & Meadows, 1967, 305 cited in Gazda, 1989, p. 10) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้สรุปได้ดังนี้ การให้คำปรึกษากลุ่มหมายถึง กระบวนการสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่เป็นพลวัต โดยมุ่งเน้นที่ความคิดและพฤติกรรมในภาวะจิตรู้สึกนึก และมีความเกี่ยวข้องกับการบำบัดในเรื่องการปรับตัวกับความเป็นจริง การปลดปล่อยอารมณ์ การไว้วางใจซึ่งกันและกัน ดูแลกัน มีความเข้าใจ ยอมรับ และสนับสนุนซึ่งกันและกัน การบำบัดจะถูกสร้างและดูแลโดยกลุ่ม มีการแลกเปลี่ยนความกังวลของตนเองกับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ และผู้ให้คำปรึกษา สมาชิกสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้เพื่อเพิ่มความเข้าใจ การยอมรับในคุณค่าและเป้าหมาย เรียนรู้ในเรื่องเจตคติ และพฤติกรรมของตนเองได้มากขึ้น

วัชร ทรัพย์มี (2550, น. 103-104) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นรูปแบบหนึ่งของการให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการที่ผู้มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเอง หรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึก

การยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหาและได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองกับทั้ง ได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้ง หรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา

กองโรคเอดส์ กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข (2545, น. 9) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาจัดขึ้นเพื่อเป็นการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มาเข้าร่วมกลุ่มกันโดยมีผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะและบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการเป็นผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้บรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่น เป็นกันเอง รู้สึกปลอดภัย จนทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจ ซึ่งกันและกัน และนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง เพื่อช่วยให้สมาชิกได้สำรวจและเผชิญปัญหา หรือสิ่ง ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลด้วยการทำความเข้าใจและค้นหาวิถีทางในการแก้ไขปัญหานอกจากนี้ กลุ่มยังช่วยเสริมสร้างให้สมาชิกมีการพัฒนาความสามารถของตนเอง มีแนวทางการปฏิบัติที่เป็น ที่ยอมรับของสังคม และรู้จักปรับตัวเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าของตนเองและมีความสุข ตามควรแก่สภาพ

จากความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มข้างต้นสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการให้คำปรึกษาที่เน้นการใช้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลในการส่งเสริมให้สมาชิก กลุ่มมีโอกาสได้สำรวจตนเอง เปิดเผยตนเองทั้งเรื่องราวปัญหาและความรู้สึก แลกเปลี่ยน ประสบการณ์และวิธีการแก้ปัญหาร่วมกัน โดยผู้นำกลุ่มมีหน้าที่สร้างบรรยากาศในกลุ่มให้เกิด ความอบอุ่น ไว้วางใจกัน ยอมรับซึ่งกันและกัน และช่วยให้สมาชิกแต่ละคนมีส่วนร่วมใน การรับผิดชอบในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ด้วยความจริงใจ

3.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการให้คำปรึกษากลุ่มจะมีเป้าหมายเพิ่มเติมจากการให้คำปรึกษารายบุคคล ถึงแม้จะมีการนำสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเข้ามาช่วยในการให้คำปรึกษากลุ่ม แต่เป้าหมายหลัก ของการให้คำปรึกษายังคงอยู่ ซึ่งวัชร ทรัพย์มี (2556, น. 6-8) ได้แบ่งเป้าหมายของ การให้คำปรึกษาทั่วไปไว้ 2 ประเภท ได้แก่ เป้าหมายระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาว ซึ่งสามารถ สรุปได้ดังนี้

3.2.1 เป้าหมายระยะสั้น

เป้าหมายระยะสั้นเป็นเป้าหมายที่มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาที่เฉพาะเจาะจงในชีวิตประจำวันในเรื่องต่าง ๆ ตามที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการ ซึ่งเป้าหมายระยะสั้นหลัก ๆ ของการให้คำปรึกษามีดังต่อไปนี้

3.2.1.1 เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ เช่น การกล้าแสดงออก การมีความรับผิดชอบในการทำงานหรือประสบความสำเร็จในการทำงาน มีการใช้ชีวิตที่ดีขึ้น

3.2.1.2 เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตัดสินใจ และวางแผนในอนาคต โดยการตัดสินใจในที่นี้ ผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาคือช่วยเหลือให้การตัดสินใจของผู้รับคำปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ประหยัดเวลา ลดความเสี่ยงที่เกิดขึ้นให้ได้มากที่สุด หรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองน้อยที่สุด นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยผู้รับคำปรึกษาในการตัดสินใจวางแผนอนาคตโดยใช้ความรอบคอบ และพิจารณาสภาพการณ์ที่เป็นไปได้

3.2.1.3 เพื่อส่งเสริมทักษะในการแก้ไขปัญหาของผู้รับคำปรึกษา และวางแผนอนาคต โดยผู้ให้คำปรึกษาจะส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง เพื่อที่จะนำการเรียนรู้และทักษะนี้ไปใช้แก้ไขปัญหาในชีวิตจริงได้ ทั้งในเรื่องโรงเรียน ครอบครัว และการทำงาน

3.2.2 เป้าหมายระยะยาว

สำหรับเป้าหมายระยะยาวจะเน้นเปลี่ยนแปลงที่ความคิด บุคลิกภาพ หรือพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวร ซึ่งจะส่งเสริมให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ โดยลักษณะของบุคคลที่สามารถพัฒนาได้อย่างเต็มที่ ได้แก่บุคคลที่มีการตระหนักรู้ในตนเอง มีพฤติกรรมคงที่สม่ำเสมอ สามารถควบคุมตนเองได้ ใช้เหตุผลใน การแก้ไขปัญหาและไม่หนีปัญหา มีความมุ่งมั่นในการกระทำของตนเอง

ในส่วนของเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มจะมีเป้าหมายเพิ่มเติม นอกเหนือไปจากสิ่งที่กล่าวไว้ข้างต้น เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มจะมีการใช้พลวัตกลุ่มและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในการช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้จากการเปิดเผยตนเองและและเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ซึ่งกันและกัน จึงต้องตั้งเป้าหมายเพื่อส่งเสริมพลวัตและสัมพันธภาพ

ในกลุ่มด้วย ซึ่งวัชรีย์ ทรัพย์มี (2550, น. 105) และทอมสัน (Thompson, 2003, p. 35) ได้อธิบายถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้สามารถสรุปได้ดังนี้

- 1) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลายเป็นผู้ฟังที่ดี
- 2) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเปิดเผยตนเองโดยปราศจากความกลัว และไม่ปิดบังตนเอง
- 3) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมีเจตคติที่ดีต่อสมาชิกคนอื่น ๆ ยอมรับในสิ่งที่พวกเขาเป็น และไว้วางใจพวกสมาชิกกลุ่มเท่ากับที่ไว้วางใจตนเอง
- 4) เพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคนสามารถรู้จักตนเอง ยอมรับตนเองและพิจารณาความเหมาะสมของตนเองทั้งในด้านเจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม และคาดหวังตนเองบนพื้นฐานของความเป็นไปได้
- 5) เพื่อช่วยให้สมาชิกได้รู้จักและสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกคนอื่น ไม่หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม
- 6) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง และลดการใช้กลไกป้องกันตนเองทางจิต
- 7) เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสารของสมาชิกให้สามารถสื่อสารได้อย่างมีความหมายมากขึ้น
- 8) เพื่อให้สมาชิกมีความรอบคอบในการตัดสินใจมากขึ้น มีความมั่นคงในการตัดสินใจแม้จะต้องเผชิญกับความเสี่ยงในบางครั้ง
- 9) เพื่อให้สมาชิกทราบว่าตนเองไม่ได้เผชิญปัญหาเพียงลำพัง ผู้อื่นก็มีปัญหาส่วนตัวและพยายามหาหนทางในการแก้ไขปัญหาเช่นเดียวกัน
- 10) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกตระหนักถึงตัวเลือกในการแก้ปัญหาของตนเอง และมองเห็นตัวเลือกในการแก้ไขปัญหาที่หลากหลายมากขึ้น
- 11) เพื่อช่วยให้สมาชิกรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งทำให้เขารู้สึกว่าตนเองมีความรับผิดชอบในการช่วยเหลือสมาชิกคนอื่น ๆ
- 12) เพื่อช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจศักยภาพของตนเองในมุมมองอื่น ๆ ที่สมาชิกไม่เคยได้รับรู้มาก่อน

13) เพื่อฝึกฝนให้สมาชิกมีความไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

14) เพื่อช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของสมาชิกจากการที่สมาชิกมีโอกาสได้รับและให้ความช่วยเหลือจากสมาชิกคนอื่น

15) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีความรับผิดชอบต่อการแก้ไขปัญหาของตนเอง

โดยสรุป ในการให้คำปรึกษากลุ่มมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อให้เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกลุ่ม ให้กำลังใจกัน เกิดการแลกเปลี่ยนความคิด ประสบการณ์ และวิธีการแก้ไขปัญหา จนสามารถบรรลุเป้าหมายร่วมกันได้ในที่สุด นอกจากนี้สมาชิกสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน พัฒนา และปรับปรุงแก้ไขตนเองได้

3.3 ลักษณะของผู้นำกลุ่ม

ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาจะมีผลต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวของกลุ่มซึ่ง คอเรย์ และคณะ (M. S. Corey et al., 2014, pp. 28-36) ได้อธิบายลักษณะของผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพในการนำกลุ่มไว้ดังนี้

3.3.1 มีความกล้า (Courage) ผู้นำกลุ่มต้องกล้าที่จะเผชิญกับความอ่อนแอในบางครั้ง สามารถยอมรับในข้อผิดพลาดและความไม่สมบูรณ์แบบได้ กล้าที่จะเผชิญหน้ากับคนอื่น ๆ รับอารมณ์ของพวกเขาในขณะเดียวกันก็ช่วยเหลือพวกเขาในการจัดการกับปัญหา กล้าที่จะทำตามความเชื่อที่ตนเองมี กล้าที่จะแสดงออกอย่างตรงไปตรงมาและซื่อสัตย์กับสมาชิกในเรื่องของความเคารพและการเอาใจใส่

3.3.2 มีความเต็มใจที่จะเป็นแบบอย่าง (Willingness to Model) วิธีที่ดีที่สุดในการสอนพฤติกรรม หรือเจตคติ ให้กับสมาชิกกลุ่มคือการเป็นตัวอย่าง ผู้นำกลุ่มสามารถสร้างบรรทัดฐานให้กับสมาชิกกลุ่มโดยการเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องต่าง ๆ เช่น การเปิดใจ การยอมรับในความแตกต่างของผู้อื่น การมีความมุ่งมั่นในเป้าหมายของตนเอง

3.3.3 การอยู่กับปัจจุบัน (Presence) ความสามารถในการอยู่กับปัจจุบันของสมาชิกกลุ่มเป็นสิ่งที่สำคัญมาก สมาชิกอาจมีความเจ็บปวดทางจิตใจในปัจจุบัน ผู้นำกลุ่มจะต้องปล่อยให้ตนเองเรียนรู้อารมณ์นั้นเพื่อนำไปสู่ความเห็นอกเห็นใจสมาชิก แต่สมาชิกบางคนอาจมี

การตอบสนองต่อสถานการณ์มากเกินไปจนความเป็นจริงหรือไม่สมเหตุสมผล ดังนั้นผู้นำกลุ่มควรจะมีขอบเขตในการรับรู้อารมณ์ของสมาชิกเพื่อไม่ให้คล้อยตามอารมณ์ที่มากเกินไปจนจริงของสมาชิก

3.3.4 มีความปรารถนาดี จริงใจ และเอาใจใส่ (Goodwill, Genuineness, and Caring) การให้ความใส่ใจกับความผาสุกของผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญของผู้นำกลุ่ม เพราะความใส่ใจจะเกี่ยวข้องกับความรัก ความไว้วางใจ และการให้คุณค่าบุคคลอื่น สมาชิกบางคนอาจทำให้ผู้นำกลุ่มรู้สึกยากลำบากในการดูแลเอาใจใส่พวกเขา แต่พวกเขาก็หวังที่จะได้รับการดูแลเอาใจใส่จากผู้นำกลุ่ม การเอาใจใส่ผู้อื่นจะทำให้ผู้นำกลุ่มทราบว่าคนประเภทใดที่ควรช่วยเหลือ คนประเภทใดที่ควรทำทนายให้เขาเกิดแรงกระตุ้น วิธีการแสดงความเอาใจใส่สามารถทำได้โดยการเชิญให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ หรือใช้การเผชิญหน้ากับความไม่สอดคล้องกันระหว่างคำพูดและพฤติกรรมของสมาชิกโดยไม่ให้สมาชิกรู้สึกว่าการกำลังถูกต่อต้านอีกหนึ่งวิธีที่แสดงความเอาใจใส่คือการให้ความอบอุ่น แสดงความเป็นห่วง และให้กำลังใจ

3.3.5 มีความเชื่อในกระบวนการกลุ่ม (Belief in Group Process) ความมั่นใจในกระบวนการกลุ่มมีความสัมพันธ์ทางบวกผลลัพธ์ ผู้นำกลุ่มจะต้องเชื่อในสิ่งที่ตนเองกำลังทำ และไว้วางใจในกระบวนการรักษา ผู้นำกลุ่มมักจะเจอช่วงเวลาที่ยากลำบากที่สุดเมื่อไม่ไว้วางใจในกระบวนการและความสามารถในการนำกลุ่มของตนเอง ผลของการมีความเชื่อในกระบวนการกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเกิดความสนิทสนมกับคนอื่นและเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น

3.3.6 การเปิดเผย (Openness) การเปิดเผยนี้หมายถึงการที่ผู้นำกลุ่มเปิดเผยว่าตนเองเป็นใครเพื่อให้สมาชิกรู้จักมากขึ้น แต่ไม่จำเป็นต้องเปิดเผยเรื่องราวของตนเองในทุกแง่มุมของชีวิต การเปิดเผยของผู้นำกลุ่มจะช่วยส่งเสริมให้สมาชิกกล้าเปิดเผยความรู้สึกหรือความเชื่อของตนเองมากขึ้น นอกจากนี้จะช่วยให้กระบวนการกลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่นมากขึ้น

3.3.7 ไม่ปกป้องตนเองจากคำวิจารณ์ (Nondefensiveness in Coping With Criticism) ผู้นำกลุ่มบางครั้งจะต้องพบกับการทำทนายจากสมาชิกกลุ่มในด้านความรู้ หรือบางครั้งอาจถูกสมาชิกกล่าวโทษในเรื่องต่าง ๆ เช่น การดูแลที่ไม่ทั่วถึง การเลือกปฏิบัติ การมีระยะเวลาให้คำปรึกษาที่มากเกินไป การไม่คิดทางออกให้สมาชิกโดยตรง ซึ่งคำวิจารณ์บางอย่างอาจสมเหตุสมผล แต่บางครั้งก็เกิดขึ้นเพราะความอิจฉา การโยนความผิด หรือต้องการทดสอบอะไรบางอย่างในตัวผู้นำกลุ่ม สิ่งที่ผู้นำกลุ่มต้องทำคือไม่ปกป้องตนเอง แต่พยายามสำรวจความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่อยู่เบื้องหลังคำวิจารณ์นั้น

3.3.8 ตระหนักถึงความอ่อนไหวในเรื่องวัฒนธรรม (Becoming Aware of Subtle Culture Issues) การที่เปิดใจและไม่ตัดสินผู้อื่นเป็นวิธีที่สามารถใช้เพื่อไม่ให้เกิดการคุกคามในเรื่องวัฒนธรรมได้ แต่สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้ยากในสังคมที่เต็มไปด้วยการแบ่งแยก หรือการมีอคติกับคนที่แตกต่างไปจากเรา จึงทำให้บางครั้งเกิดการคุกคามทางวัฒนธรรมโดยที่ไม่รู้ตัวหรือไม่ได้เจตนา ดังนั้นการสร้างความตระหนักในประเด็นวัฒนธรรมควรสร้างให้ยังลึกลงไปในระดับภาวะจิตไร้สำนึก เพื่อไม่ให้คุกคามผู้อื่นโดยที่ไม่รู้ตัว

3.3.9 สามารถระบุความเจ็บป่วยของผู้รับคำปรึกษาได้ (Being Able to Identify With a Client's Pain) โดยทั่วไปแล้วแต่ละคนจะมีประสบการณ์การเจ็บป่วยทางจิตใจ มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่คล้ายกัน แต่เป็นไปไม่ได้ที่จะคาดหวังให้แต่ละคนจะมีประสบการณ์ที่เหมือนกัน เพราะสาเหตุของการเจ็บป่วยอาจแตกต่างกัน ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องแสดงความเห็นอกเห็นใจโดยการให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายถึงที่มาของความเจ็บป่วย การที่ผู้ให้คำปรึกษาเต็มใจช่วยผู้รับคำปรึกษาในการสะท้อนภาพลักษณ์ของตนเอง จะทำให้ผู้รับคำปรึกษามีแรงบันดาลใจในการสำรวจความกังวลของตนเองมากขึ้น

3.3.10 มีพลังส่วนบุคคล (Personal Power) พลังส่วนบุคคลที่นี่คือลักษณะของผู้นำกลุ่มที่รู้ว่าตนเองคือใครและต้องการอะไร ซึ่งจะเกี่ยวข้องไปถึงการมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะเปลี่ยนจากคนธรรมดาให้กลายเป็นมืออาชีพ การที่ผู้นำกลุ่มรู้สึกมีพลังเป็นสิ่งที่สำคัญในการสร้างพลังให้กับสมาชิกกลุ่มด้วย

3.3.11 มีร่างกายแข็งแรง (Stamina) ผู้นำกลุ่มจะต้องมีร่างกายแข็งแรง และความสามารถในการต้านทานต่อแรงกดดันในชีวิตในระหว่างการทำคำปรึกษา ถ้าหากหมดกำลังควรหาวิธีที่จะฟื้นฟูตนเองด้วยวิธีอื่นมากกว่าการคาดหวังกำลังใจจากการทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จ เพราะบางกลุ่มจะมีระดับความยากแตกต่างกันไป ผู้นำกลุ่มจะเสี่ยงต่อการหมดแรงเมื่อต้องเจอกลุ่มที่ทำท่าย นอกจานี้หากผู้นำกลุ่มคาดหวังสูง เช่น ต้องการเห็นการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่มอย่างรวดเร็ว ก็อาจทำให้ผิดหวังได้ ซึ่งสิ่งนี้จะส่งผลต่อร่างกายแข็งแรงอย่างมาก

3.3.12 มุ่งมั่นที่จะดูแลตนเอง (Commitment to Self-Care) สืบเนื่องมาจากความต้องการร่างกายแข็งแรงในการให้คำปรึกษากลุ่ม ถ้าหากผู้นำกลุ่มต้องการรักษาสถานะนี้ไว้ก็จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการดูแลตนเอง ผู้ให้คำปรึกษามักจะถูกขัดเกลาให้นึกถึงความคิดของผู้อื่น จึงเป็นเรื่องยากในการนึกถึงสิ่งที่ตนเองต้องการ รวมไปถึงการดูแลตนเอง

3.3.13 การตระหนักในตนเอง (Self-Awareness) ลักษณะที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษา คือการตระหนักในตนเอง รวมไปถึงเอกลักษณ์ของตนเอง มุมมองทางวัฒนธรรม อำนาจและสิทธิ เป้าหมาย แรงจูงใจ ความต้องการ ข้อจำกัด ความแข็งแรง ค่านิยม ความรู้สึก และปัญหา ถ้าหากผู้ให้คำปรึกษามีข้อจำกัดในการเข้าใจตนเอง ก็จะส่งผลต่อการเลือกอันวยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ด้วย วิธีที่จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถตระหนักในตนเองได้วิธีหนึ่งคือการเปิดรับประสบการณ์ชีวิตใหม่ ๆ อีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ตระหนักในตนเองมากขึ้นคือการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษา โดยการจดจำศักยภาพของตนเองและเรียนรู้วิธีที่จะจัดการกับมัน

3.3.14 มีอารมณ์ขัน (Sense of Humor) ผู้ให้คำปรึกษาเมื่ออยู่ในกระบวนการให้คำปรึกษา คำพูดของพวกเขาจะมีอำนาจต่อผู้รับคำปรึกษาไม่ทางบวกก็ทางลบ จึงเป็นเรื่องยากที่จะสร้างอารมณ์ขันบนความสัมพันธ์ที่มีอำนาจแตกต่างกัน การใช้อารมณ์ขันกับผู้รับคำปรึกษาบางคนอาจส่งผลให้มีการตอบสนองทางบวก แต่สำหรับบางคนก็อาจทำให้สถานการณ์แย่ลง แต่ผู้ให้คำปรึกษาไม่จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงการใช้อารมณ์ขัน เพียงแต่ต้องใช้อย่างระมัดระวังและท่าทางของผู้รับคำปรึกษาก่อนที่จะใช้อารมณ์ขัน

3.3.15 มีความคิดสร้างสรรค์ (Inventiveness) การใช้ความคิดใหม่ ๆ ในการเข้าหาแต่ละกลุ่มเป็นลักษณะที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษา การค้นพบวิธีใหม่ ๆ ในการเข้าหากลุ่มโดยใช้ปฏิกริยาในปัจจุบันของกลุ่มในการสร้างการทดลองใหม่ ๆ เป็นสิ่งสำคัญเพราะจะช่วยให้การให้คำปรึกษาแต่ละครั้งตรงตามบริบทของเป้าหมายมากขึ้น นอกจากนี้การทำงานร่วมกับผู้อื่นก็จะช่วยให้ได้รับแนวคิดใหม่ ๆ ในการสร้างสรรค์วิธีการต่าง ๆ มากขึ้น

3.3.16 มีความทุ่มเทและมุ่งมั่น (Personal Dedication and Commitment) ความมุ่งมั่นที่จะเป็นมืออาชีพของผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่มได้ดีขึ้น การมีความมุ่งมั่นทุ่มเทสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการนำกลุ่มให้เกิดพลังในสมาชิกแต่ละคน นอกจากนี้การทุ่มเทเพื่อจะเป็นมืออาชีพนั้นจะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเปิดใจกับผลย้อนกลับและเปิดใจกับแนวคิดต่าง ๆ มีเรียนรู้ตลอดเวลา รวมไปถึงมีความเต็มใจที่จะสำรวจตนเองด้วย

3.4 ทักษะของผู้นำกลุ่ม

ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องมีทักษะในการให้คำปรึกษาเพื่อทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่ง คอเรีย และคณะ (M. S. Corey et al., 2014, pp.

36-43) พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2557, น. 19-25) และวัชรีย์ ทรัพย์มี (2550, น. 55-98) ได้อธิบายถึงทักษะสำคัญที่ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องมีในการให้คำปรึกษาไว้สรุปได้ดังนี้

3.4.1 การฟังด้วยความตั้งใจ (Active Listening) ทักษะนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับผู้ให้คำปรึกษา โดยทักษะนี้จะเกี่ยวข้องกับการใส่ใจในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูด รวมไปถึงเนื้อหา การแสดงท่าทางขณะพูด การเปลี่ยนแปลงของน้ำเสียง และการเน้นคำ ผู้นำกลุ่มต้องเรียนรู้ที่จะใส่ใจในการสื่อสารของสมาชิกมากกว่าการคิดว่าจะพูดอะไรต่อ กังวลเกี่ยวกับบทบาท หรือกังวลว่าคนอื่นจะมองตนเองอย่างไร

3.4.2 การสะท้อน (Reflecting) ทักษะนี้เป็นความสามารถในการสื่อใจความสำคัญที่สมาชิกพูดเพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ และตระหนักในเรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง ซึ่งการสะท้อนนี้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling) มีจุดประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง สามารถใช้ทักษะนี้ในช่วงที่ผู้รับคำปรึกษารู้สึกสับสนในความรู้สึกของตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องค้นหาความรู้สึกของสมาชิกที่อยู่ในคำพูด และสะท้อนออกมาให้สมาชิกได้รับรู้ ส่วนการสะท้อนเนื้อหา (Reflecting Content) จะมุ่งเน้นให้สมาชิกตระหนักถึงเรื่องราวของตนเอง ซึ่งจะใช้ทักษะนี้ในช่วงที่ผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถประติดประต่อเรื่องราวของตนเองได้ การสะท้อนเนื้อหาจะช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงเรื่องราวเหล่านั้นได้ชัดเจนมากขึ้น นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาอาจทำให้สมาชิกสำรวจอารมณ์ และเรื่องราวภายใต้คำพูดของพวกเขา ซึ่งจะเป็นการเปิดโอกาสให้มีการสื่อสารอย่างมีความหมายมากขึ้น

3.4.3 การทำให้กระจ่าง (Clarifying) เป็นทักษะที่สามารถนำมาใช้ในขั้นเริ่มต้นของกลุ่ม ซึ่งจะมุ่งเน้นการเน้นย้ำประเด็นที่สำคัญที่ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกสับสนหรือขัดแย้งอยู่ การทำให้กระจ่างจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับความรู้สึกขัดแย้งหรือสับสนได้มากขึ้น แต่อาจต้องใช้เวลาพอสมควรในการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น

3.4.4 การสรุป (Summarizing) การสรุปจะมี 2 ลักษณะคือ การสรุปในสิ่งที่สมาชิกพูด และการสรุปประเด็นในการให้คำปรึกษา สำหรับการสรุปในสิ่งที่สมาชิกพูดจะเป็นการสรุปความรู้สึกและเรื่องราวที่สมาชิกพูดให้มีความกระชับและตรงประเด็น เพื่อแสดงให้เห็นว่าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจในสิ่งที่สมาชิกพูด ลดความสับสนจากการแสดงความคิดเห็นที่หลากหลายของสมาชิก และยังช่วยให้สมาชิกที่มีความคิดกระจัดกระจายได้ตระหนักสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองมากขึ้น

ส่วนการสรุปประเด็นในการให้คำปรึกษาจะใช้ในการปิดกลุ่มในแต่ละครั้ง โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้สรุปหรือให้สมาชิกเป็นผู้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนั้น ซึ่งทักษะนี้สามารถใช้ได้ดีในช่วงเริ่มกลุ่ม เนื่องจากกลุ่มจะมีความคิดหรือเรื่องราวที่กระจัดกระจาย การสรุปจะช่วยให้ตัดสินใจได้ว่าทิศทางของกลุ่มควรจะไปในทิศทางใด นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มสามารถชวนให้สมาชิกคิดเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาสามารถทำได้ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไปเพื่อเป็นแนวทางในการนำกลุ่มครั้งต่อไป

3.4.5 การเอื้ออำนวย (Facilitating) ผู้นำกลุ่มสามารถเอื้ออำนวยสมาชิกกลุ่มเพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผยเกี่ยวกับความกลัวและความคาดหวังของพวกเขา สร้างบรรยากาศที่ทำให้รู้สึกปลอดภัย เกิดการยอมรับ ใ้ใจสมาชิกคนอื่น ๆ สนับสนุนให้สมาชิกเกิด การสำรวจตนเอง สร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มให้กับสมาชิก ส่งเสริมให้สมาชิกพูดอย่างตรงไปตรงมา หรือแสดงออกอย่างเปิดเผยกับสมาชิกคนอื่น ๆ ทักษะการเอื้ออำนวยนี้จะช่วยให้สมาชิกบรรลุเป้าหมาย และมีความรับผิดชอบต่อกกลุ่ม

3.4.6 การตีความ (Interpreting) ทักษะการตีความจะเป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาเสนอกรอบแนวคิดใหม่ ๆ ให้สมาชิกได้เปิดมุมมองที่มีต่อประเด็นปัญหาให้กว้างขึ้น ส่งผลให้สมาชิกได้เข้าใจแง่มุมต่าง ๆ ของพฤติกรรม และมองเห็นสาเหตุของพฤติกรรมมากขึ้น การตีความเป็นทักษะที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากไปได้หากผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะนี้ในจังหวะที่เหมาะสม แต่ผู้ให้คำปรึกษาไม่จำเป็นต้องใช้ทักษะตีความตลอดเวลา เนื่องจากบางทฤษฎีอย่างเช่นทฤษฎีเกสตัลจะส่งเสริมให้สมาชิกตีความพฤติกรรมด้วยตนเอง

3.4.7 การตั้งคำถาม (Questioning) ทักษะการตั้งคำถามเป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้กันบ่อยครั้ง แต่ในความเป็นจริงแล้วการถามไม่ได้นำไปสู่ผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพเสมอไป บางครั้งการถามไปรบกวนการเล่าเรื่องหรือการระบายอารมณ์ของสมาชิก ในกรณีที่สมาชิกมีอารมณ์ที่เข้มข้น การถามจะทำให้อารมณ์ที่เข้มข้นนั้นลดลง แต่ถ้าหากผู้ให้คำปรึกษาตั้งคำถามในเวลาที่เหมาะสม จะช่วยให้สมาชิกได้รับประสบการณ์มากขึ้น ตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้มากขึ้น ลักษณะการตั้งคำถามควรเป็นคำถามปลายเปิดในกรณีที่ต้องการให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง หรือผู้ให้คำปรึกษาต้องการข้อมูลของสมาชิกมาก นอกจากนี้การตั้งคำถามปลายเปิดจะช่วยให้สมาชิกได้เปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากขึ้น ส่วนคำถามปลายปิดควรใช้ในกรณีตรวจสอบในสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษารู้สึกไม่แน่ใจ หรือใช้สอบถามข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง

3.4.8 การเชื่อมโยง (Linking) การเชื่อมโยงเป็นทักษะที่สำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ และความเกี่ยวข้องกันของสมาชิกภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องให้สมาชิกที่มีประสบการณ์คล้ายกันมาร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ พูดคุยถึงความกังวลที่มีร่วมกัน และเชิญชวนให้สมาชิกคนอื่น ๆ แสดงความรู้สึกการทำเช่นนั้นจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกมีส่วนร่วม กับกลุ่ม รับรู้ และเข้าใจปัญหาของสมาชิกแต่ละคนได้มากขึ้น

3.4.9 การเผชิญหน้า (Confronting) ทักษะการเผชิญหน้าเป็นสิ่งที่ท้าทายกับผู้ให้คำปรึกษา ในช่วงแรกผู้ให้คำปรึกษาจะไม่กล้าใช้ทักษะนี้กับสมาชิกเนื่องจากกลัวว่าจะทำให้สมาชิกรู้สึกเจ็บปวด แต่ในความเป็นจริงแล้วทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในกรณีที่เกิดความขัดแย้งกันระหว่างคำพูดและพฤติกรรมที่แสดงออก ทำให้สมาชิกมีความสอดคล้องกันระหว่าง ในการใช้ทักษะนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะพูดกับสมาชิกอย่างตรงไปตรงมาแต่ใช้คำพูดที่นุ่มนวล และสุภาพถึงสิ่งที่ไม่สอดคล้องกันในเรื่องราวและพฤติกรรมของสมาชิก และท้าทายให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมของตนเองโดยปราศจากการตีตรา และให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมของสมาชิกด้วยกัน ข้อควรระวังสำหรับการใช้ทักษะนี้คือไม่ควรใช้ในขณะที่สัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกยังไม่ดีพอ

3.4.10 การทวนความ (Paraphrasing) การทวนความเป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาพูดทวนประโยคที่สมาชิกพูดโดยสามารถทวนทั้งประโยคหรือทวนเพียงบางส่วน และพยายามรักษาความหมายเดิมไว้ จุดประสงค์ของการใช้ทักษะนี้เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่าเราเข้าใจและกำลังฟังเรื่องที่เขากำลังพูดอยู่ นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจในประเด็นนั้นต่อไป

3.4.11 การสนับสนุน (Supporting) การสนับสนุนพฤติกรรมอาจทำให้เกิดทั้งผลดีและผลเสีย สิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาทำผิดพลาดในการใช้ทักษะนี้คือ การสนับสนุนสมาชิกก่อนที่จะพวกเขาจะได้พบกับความขัดแย้งหรือความเจ็บปวด สิ่งที่ต้องระวังในการใช้ทักษะนี้คือการที่ผู้ให้คำปรึกษาสนับสนุนสมาชิกมากเกินไป จะทำให้พวกเขาไม่สามารถสนับสนุนตนเองได้ การสนับสนุนใช้ช่วงเวลาที่เหมาะสม จะช่วยให้สมาชิกสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาได้ดีขึ้น

3.4.12 การขัดขวาง (Blocking) ผู้นำกลุ่มจะต้องขัดขวางพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มที่บางพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อกลุ่ม เช่น การตั้งคำถาม การนิินทา การแก่งแย่ง การคุกคาม ความเป็นส่วนตัวของสมาชิกคนอื่น ๆ เป็นต้น ดังนั้นการสร้างข้อตกลงร่วมกันของกลุ่มในช่วงเริ่ม

การให้คำปรึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญ ในกรณีที่มีสมาชิกฝ่าฝืนข้อตกลงโดยการคุกคามคนอื่น ผู้นำกลุ่มควรแสดงความคิดเห็นและสอบถามถึงเจตนาและผลของการแสดงพฤติกรรมนั้น

3.4.13 การประเมิน (Assessing) การประเมินนี้จะเป็นลักษณะการระบุนาการของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและแก้ไขสาเหตุของพฤติกรรม โดยเลือกทฤษฎีและเทคนิคมาใช้ได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องประเมินได้ว่าการเข้ากลุ่มของสมาชิกจะก่อให้เกิดประโยชน์หรือโทษในแง่ลบได้บ้าง

3.4.14 การเป็นตัวอย่าง (Modeling) วิธีที่ดีที่สุดในการสอนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้กับสมาชิกคือการเป็นแบบอย่างให้กับพวกเขา ผู้นำกลุ่มสามารถสร้างค่านิยม และเจตคติที่ดีให้กับสมาชิก ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องการเปิดเผยตนเอง การพูดอย่างตรงไปตรงมา ความซื่อสัตย์ การให้ความเคารพ มีความกระตือรือร้น ให้ผลย้อนกลับในสิ่งที่สมาชิกยอมรับได้ และยอมรับผลย้อนกลับโดยไม่ปกป้องตนเอง สิ่งเหล่านี้จะมีส่วนช่วยให้กระบวนการกลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3.4.15 การแนะนำ (Suggesting) ผู้ให้คำปรึกษาสามารถให้คำแนะนำกับสมาชิกกลุ่มเพื่อส่งเสริมให้พวกเขามีตัวเลือกในการคิดและการกระทำมากขึ้น การให้คำแนะนำสามารถทำได้หลากหลายรูปแบบ เช่น การให้ข้อมูล การถามสมาชิกถึงการสร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ ช่วยสมาชิกให้มองเห็นข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นต้น การแนะนำนี้จะไม่ชี้นำสมาชิก เพียงแต่เป็นการกระตุ้นให้สมาชิกตัดสินใจด้วยตัวเลือกที่พวกเขามี

3.4.16 การริเริ่ม (Initiating) ทักษะนี้จะเกี่ยวข้องกับการกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มจดจ่ออยู่กับเป้าหมายของตนเอง ช่วยสมาชิกในการแก้ไขปัญหา ช่วยสมาชิกในการระบุและแก้ไขในเรื่องที่มีความขัดแย้ง การรู้วิธีการเลือกเทคนิคเพื่อส่งเสริมกระบวนการกลุ่ม การเชื่อมโยงความหลากหลายในกลุ่มเข้าด้วยกัน ส่งเสริมให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อเส้นทางที่ตนเองเลือก

3.4.17 การเงียบ (Silence) ทักษะการเงียบคือการที่ผู้ให้คำปรึกษาเงียบเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ช่วงเวลาดังกล่าวในการคิด ทบทวนตนเอง หรือพักจากการระบายอารมณ์ โดยการเงียบอาจกินเวลา 2-3 นาที ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษายังไม่จำเป็นต้องตั้งคำถามในทันที ซึ่งในระหว่างเงียบ ผู้ให้คำปรึกษาควรสังเกตอวัจนภาษาของผู้รับคำปรึกษาว่ามีปฏิกิริยาอย่างไร เพื่อให้ทราบว่าผู้รับคำปรึกษาเหนื่อยล้าจากการระบายอารมณ์หรือไม่ หรือผู้ให้คำปรึกษาเงียบเพราะไม่

ไว้ใจผู้ให้คำปรึกษา ในกรณีที่เสียเวลานานเกินไปผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้การตั้งคำถามในการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาพูดหรือระบายสิ่งที่เขากำลังคิดอยู่

3.4.18 การประเมินกระบวนการกลุ่ม (Evaluating) ทักษะนี้จะเกี่ยวข้องกับการประเมินกระบวนการกลุ่มที่กำลังดำเนินอยู่ หรือพลวัตกลุ่มในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มจะต้องประเมินรายบุคคลและประเมินภาพรวมของกลุ่ม เพื่อที่จะปรับปรุงกระบวนการหรือเทคนิคที่จะทำมาไว้ในครั้งต่อไป

3.4.19 การยุติ (Terminating) ทักษะนี้จะเกี่ยวข้องกับการที่ผู้นำกลุ่มจะต้องรู้ว่าเมื่อใดควรยุติการให้คำปรึกษา การยุติการให้คำปรึกษาจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อสมาชิกมีความพร้อมที่จะออกจากกลุ่ม หรือเมื่อกลุ่มบรรลุวัตถุประสงค์ ผู้นำกลุ่มจะต้องเรียนรู้ที่จะรับมือกับการยุติกลุ่ม นอกจากนี้จะต้องให้ข้อมูลหรือสร้างทักษะที่จำเป็นต่าง ๆ แก่สมาชิก เช่น การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในตัวสมาชิกเพื่อให้เขาเรียนรู้ที่จะปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมภายนอกโดยปราศจากการสนับสนุนจากกลุ่ม เตรียมความพร้อมให้สมาชิกสามารถปรับตัวทางจิตใจได้เมื่อต้องออกจากกลุ่ม ให้ข้อมูลเรื่องสถานที่ในการรับคำปรึกษาเพิ่มเติม หรือมีการให้คำปรึกษารายบุคคลเมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษา และอาจมีการติดตามผลเพื่อที่ผู้นำกลุ่มจะได้เรียนรู้ตนเอง มากขึ้น

3.5 ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มจะมีขั้นตอนแตกต่างจากการให้คำปรึกษารายบุคคล เนื่องจากมีจุดประสงค์เพื่อให้สมาชิกมาแบ่งปันปัญหากัน มุ่งเน้นการช่วยเหลือกันของสมาชิกภายในกลุ่ม ซึ่งอาจมีการแบ่งขั้นตอนการให้คำปรึกษาหลายขั้นตอนจำแนกตามความละเอียด แต่โดยสรุปแล้วจะแบ่งขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็น 3 ขั้นตอนหลัก ๆ ตามแนวคิดของ จาคอปส์ แมสสัน และฮาร์วิล (Jacobs, Masson, & Harvil, 2009, pp. 29-31) ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (The Beginning Stage) ขั้นดำเนินการกลุ่ม (The Working Stage) และขั้นยุติกลุ่ม (The Closing Stage)

3.5.1 ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (The Beginning Stage)

ในขั้นตอนเริ่มต้นของการให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นการเกริ่นนำเกี่ยวกับหัวข้อในการให้คำปรึกษา จุดประสงค์ของกลุ่ม บทบาทของกลุ่ม เนื้อหาที่จะพูดคุยกันในกลุ่ม ข้อตกลงของกลุ่ม เป้าหมายของสมาชิกแต่ละคน ในขั้นนี้สมาชิกอาจยังไม่ไว้วางใจกัน ซึ่งอาจต้องใช้เวลาประมาณ 2 – 3 ครั้งของการให้คำปรึกษาเพื่อให้สมาชิกสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และพูดกันอย่างตรงไปตรงมา สำหรับบางกลุ่มที่สมาชิกมาจากวัฒนธรรมหรือสังคมที่แตกต่างกันอาจ

ต้องสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับกันก่อน ไม่เช่นนั้นสมาชิกจะรู้สึก ไม่สบายใจ ในการเข้ากลุ่ม แต่ในกรณีที่สมาชิกสามารถเปิดเผยประสบการณ์ หรือมีการแลกเปลี่ยนความรู้สึก กันตั้งแต่การให้คำปรึกษาครั้งแรก ๆ ก็ไม่จำเป็นต้องใช้เวลาในการสร้างสัมพันธภาพนาน จะเห็น ได้ว่าในขั้นเริ่มต้นกลุ่มความไว้วางใจกันจะเป็นสิ่งที่ทำให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น ซึ่ง คอเรีย และคณะ (M. S. Corey et al., 2014, pp. 179-184) ได้เสนอเจตคติของผู้นำกลุ่มและ วิธีการที่นำไปสู่ความไว้วางใจในกลุ่มไว้ดังนี้

3.5.1.1 การใส่ใจ และการฟัง (Attending and Listening) การที่ผู้นำ กลุ่มให้ความสนใจกับสิ่งที่สมาชิกแสดงออกทั้งคำพูดและพฤติกรรม จะทำให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจ สมาชิกอย่างลึกซึ้ง ซึ่งส่งผลให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณำกลุ่มเอาใจใส่พวกเขา โดยปกติแล้วสมาชิกกลุ่ม จะไม่มีทักษะการฟังที่ดี ดังนั้นผู้นำกลุ่มควรสอนพื้นฐานการฟังและการตอบสนองให้พวกเขา เพื่อ ส่งเสริมความไว้วางใจซึ่งกันและกันของสมาชิกภายในกลุ่ม

3.5.1.2 การเข้าใจวัจนภาษา (Understanding Nonverbal Behavior) ผู้นำกลุ่มที่ขาดประสบการณ์มักจะตีความวัจนภาษาผิดพลาด โดยส่วนใหญ่แล้ววัจนภาษาจะ นำเชื่อถือกว่าคำพูดเพราะคนทั่วไปจะแสดงวัจนภาษาโดยตรงไปตรงมา ดังนั้นผู้นำกลุ่มควรจะมีทักษะในการตรวจสอบความไม่สอดคล้องกันระหว่างวัจนภาษาและอวัจนภาษา ผู้นำกลุ่มไม่ควร สรุปประสบการณ์ของสมาชิกจากอวัจนภาษา แต่ควรช่วยให้สมาชิกได้สำรวจอวัจนภาษาของ ตนเอง เพื่อให้พวกเขาจดจำและเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง

3.5.1.3 มีความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) การที่ผู้นำกลุ่มมีความเห็นอก เห็นใจสมาชิก และเข้าใจสมาชิกโดยปราศจากการตัดสินพวกเขา จะช่วยให้ผู้นำกลุ่มมองโลกของ สมาชิกได้ชัดเจนขึ้นผ่านทางมุมมองและประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม ทำให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจอย่าง ลึกซึ้งถึงความรู้สึกและความกังวลที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนมี ซึ่งจะนำไปสู่การได้รับความไว้วางใจจาก สมาชิกมากขึ้น

3.5.1.4 มีความจริงใจ (Genuineness) ความจริงใจในที่นี้หมายถึงความ สอดคล้องกันระหว่างประสบการณ์ภายในของบุคคลกับสิ่งที่บุคคลนั้นแสดงออกมาภายนอก ดังนั้นผู้นำกลุ่มไม่จำเป็นต้องแกล้งทำเป็นยอมรับในสิ่งที่ตนเองไม่เห็นด้วย หรือซ่อนตัวตอนที่แท้จริง ใจและแสดงออกในลักษณะที่ให้ผู้สมาชิกกลุ่มยอมรับ แต่ผู้นำกลุ่มสามารถตอบสนองต่อสิ่งเหล่านั้น อย่างสุภาพ

3.5.1.5 เปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) เป็นการเปิดเผยประสบการณ์ส่วนตัว ความรู้สึกความคิดของผู้นำกลุ่มในเวลาที่เหมาะสม การทำเช่นนี้จะแสดงให้เห็นถึงความจริงใจที่ผู้นำกลุ่มมี ซึ่งจะทำให้สมาชิกเปิดเผยความคิด ความรู้สึก หรือกังวลของพวกเขามากขึ้น นอกจากนี้สำหรับสมาชิกบางคนอาจทำให้เกิดความไว้วางใจมากขึ้น แต่ในทางกลับกัน สมาชิกบางคนอาจรู้สึกไม่ดีที่รับรู้เรื่องราวของผู้นำกลุ่ม

3.5.1.6 ความเคารพ (Respect) การแสดงความเคารพสามารถแสดงออกได้หลากหลาย เช่น พยายามทำความเข้าใจมากกว่าการตัดสินผู้อื่น หลีกเลี่ยงการตีตรามองข้ามการถูกตีตราจากตนเองและผู้อื่น แสดงออกอย่างอบอุ่น หรือสนับสนุนทางอารมณ์อย่างจริงใจ ยอมรับในความแตกต่าง

3.5.1.7 เผชิญหน้าอย่างเอาใจใส่ (Caring Confrontation) การเผชิญหน้าสามารถทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจและสามารถยับยั้งความไว้วางใจได้เช่นเดียวกัน ซึ่งการเผชิญหน้าสามารถทำได้โดยชวนให้สมาชิกได้สำรวจความไม่สอดคล้องกันระหว่างสิ่งที่สมาชิกพูดกับสิ่งที่สมาชิกทำ หรือสิ่งที่สมาชิกพูดกับ อวัจนภาษาที่แสดงออกมา สมาชิกบางคนอาจมีความยากลำบากในการเผชิญหน้าและมองว่าเป็นการคุกคาม ดังนั้นผู้นำกลุ่มควรตรวจสอบด้วยว่าสมาชิกอะไรจากการเผชิญหน้า และพวกเขาทำอะไรหลังจากที่ถูกเผชิญหน้า

3.5.1.8 การรักษาความไว้วางใจ (Maintaining Trust) ความไว้วางใจในกลุ่มสามารถลดลงได้เมื่อเวลาผ่านไป ซึ่งผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างระดับความไว้วางใจให้มากกว่าในขั้นเริ่มต้น การให้คำปรึกษา สร้างความใกล้ชิดสนิทสนมระหว่างสมาชิกให้มากขึ้น

3.5.2 ขั้นดำเนินการกลุ่ม (The Working Stage)

ในขั้นตอนนี้จะเป็นขั้นตอนที่มุ่งเน้นการดำเนินการเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ของกลุ่มที่ได้ตั้งไว้ สมาชิกจะเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ จากการสนทนาในหัวข้อหรือประเด็นปัญหาต่าง ๆ จากการทำงานที่ได้รับมอบหมาย หรือจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม ในขั้นดำเนินการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องให้ความสนใจกับพลวัตกลุ่ม เนื่องจากสมาชิกกลุ่มอาจมีการแสดงออกหรือการตอบสนองที่หลากหลาย จึงทำให้พลวัตกลุ่มสามารถเกิดขึ้นได้ในหลายทิศทาง สิ่งที่ผู้นำกลุ่มต้องให้ความสนใจอย่างใกล้ชิดคือประเด็นความหลากหลายทางวัฒนธรรม เพราะการแสดงออกของสมาชิกบางคนอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดในกลุ่มได้ นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มจะมีการใช้เทคนิคหรือกลวิธีต่าง ๆ เพื่อช่วยให้กลุ่มบรรลุวัตถุประสงค์

ของตนเองได้ตามที่ตั้งใจไว้ และอาจมีการบ้านที่ให้นักกลับไปทำเพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้และได้ฝึกฝนตนเองมากขึ้น

3.5.3 ขั้นยุติกลุ่ม (The Closing Stage)

สำหรับกลุ่มปิด หรือกลุ่มที่มีสมาชิกคนเดิมตลอดการให้คำปรึกษา ในขั้นนี้จะเป็นขั้นที่สมาชิกแลกเปลี่ยนสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากการกระบวนการกลุ่ม เช่น แต่ละคนในกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง แต่ละคนมีการวางแผนนำสิ่งที่เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้อย่างไร นอกจากนี้ คอเรีย และคณะ (M. S. Corey et al., 2014, p. 303) ได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับงานในขั้นตอนสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้สรุปได้ว่า สมาชิกจะต้องรวบรวมสิ่งที่ได้เรียนรู้และพัฒนาสิ่งเหล่านี้เพื่อนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน สำหรับสมาชิกบางคน การที่ต้องออกจากกลุ่มเป็นเรื่องที่ยากลำบาก แต่สมาชิกต้องเรียนรู้ที่ต้องเผชิญกับความจริง เรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองเมื่อต้องพบกับการจากลา ซึ่งหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในขั้นยุติกลุ่มคือการช่วยให้สมาชิกได้ทบทวน หรือรวบรวมประสบการณ์ที่พวกเขาได้เรียนรู้จากกลุ่ม

นอกจากขั้นตอนการให้คำปรึกษา 3 ขั้นตอนข้างต้นแล้ว ผู้นำกลุ่มสามารถกำหนดให้มีการประเมินสมาชิกก่อนและหลังเข้ากลุ่มเพื่อติดตามผลและประเมินประสิทธิผลการให้คำปรึกษา เพื่อนำผลที่ได้ไปปรับปรุงและพัฒนากระบวนการปรึกษาให้ดีขึ้น ซึ่งการประเมินอาจใช้เป็นแบบสอบถาม การสังเกตพฤติกรรม การสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคล หรือการสัมภาษณ์ผู้ใกล้ชิด เป็นต้น วัชร ทรัพย์มี (2550, น. 114-119)

3.6 หลักการในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการให้คำปรึกษากลุ่มจำเป็นต้องยึดหลักการเพื่อให้กลุ่มประสบความสำเร็จ ถ้าหากผู้นำกลุ่มฝ่าฝืนหลักการนี้จะส่งผลเสียต่อสมาชิกกลุ่ม ซึ่งจาคอปส์ และคณะ (Jacobs et al., 2009, pp. 40-49) และวัชร ทรัพย์มี (2550, น. 114-116) ได้กำหนดหลักการในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้กลุ่มประสบความสำเร็จ ไว้สรุปได้ดังนี้

3.6.1 กำหนดวัตถุประสงค์ให้ชัดเจน (Clarity of Purpose) การกำหนดวัตถุประสงค์ของกลุ่มจะต้องมีความชัดเจน ผู้นำกลุ่มและสมาชิกมีความเข้าใจตรงกัน ในกลุ่มที่มีวัตถุประสงค์ที่ไม่ชัดเจนจะส่งผลให้สมาชิกเกิดความสับสน ตัวอย่างของการตั้งวัตถุประสงค์ที่ไม่ชัดเจน เช่น การที่ผู้นำกลุ่มตั้งจุดประสงค์กลุ่มเกี่ยวกับเรื่องการศึกษา แต่ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการบ่น เป็นต้น ในกรณีแบบนี้จะส่งผลให้กลุ่มไม่ประสบความสำเร็จ

3.6.2 กำหนดวัตถุประสงค์ให้เกี่ยวข้องกับสมาชิก (Relevance of Purpose) ในการกำหนดวัตถุประสงค์ ผู้นำกลุ่มต้องกำหนดวัตถุประสงค์ที่เกี่ยวข้องกับสมาชิกด้วย ถ้าหากวัตถุประสงค์ไม่มีความเกี่ยวข้องกับสมาชิก การให้คำปรึกษาจะไม่มีประโยชน์กับสมาชิกเลย เช่น สมาชิกกลุ่มเป็นนักโทษที่มีระยะเวลาในการพ้นโทษ 5 ปี การที่ผู้นำกลุ่มตั้งวัตถุประสงค์เกี่ยวกับการประกอบอาชีพในอนาคตจะเป็นเรื่องที่ไกลตัวเกินไป ดังนั้นหัวข้อที่เหมาะสมควรจะเป็นการอยู่ร่วมกันกับนักโทษคนอื่น หรือในกรณีที่สมาชิกเป็นนักศึกษาที่มีผลการเรียนต่ำและกำลังจะถูกไล่ออก หัวข้อที่เหมาะสมควรจะเป็นเจตคติที่นักเรียนมีต่อการเรียนหรือตัวเลือกของนักศึกษาถ้าหากถูกไล่ออก ไม่ควรตั้งหัวข้อเกี่ยวกับการสอบคณิตศาสตร์ หรือประวัติศาสตร์

3.6.3 การคัดเลือกสมาชิก (Members Selection) ในการคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบดังต่อไปนี้

3.6.3.1 อายุ การคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มควรจัดให้สมาชิกมีอายุที่ใกล้เคียงกัน เพราะจะทำให้สมาชิกสามารถสื่อสารกันได้ง่ายมากขึ้น มีวัฒนธรรมที่คล้ายคลึงกัน นอกจากนี้อำนาจของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มจะมีความใกล้เคียงกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเปิดเผยตนเองได้มากขึ้น

3.6.3.2 เพศ สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มการเลือกสมาชิกที่เป็นเพศเดียวกันหรือต่างเพศกันขึ้นอยู่กับประเด็นปัญหาที่นำมาสนทนากันในกลุ่ม ในกรณีที่เป็นปัญหาเฉพาะเพศใดเพศหนึ่ง การนำสมาชิกต่างเพศเข้ากลุ่มด้วยจะทำให้เกิดความอึดอัดหรือเขินอายในการเปิดเผยตนเอง แต่ถ้าประเด็นปัญหาที่นำมาสนทนาเป็นประเด็นเกี่ยวกับการปรับตัวต่อเพื่อนต่างเพศ หรือประเด็นที่ต้องการความคิดเห็นที่หลากหลายในการอภิปราย ก็ควรจัดให้มีสมาชิกทั้งสองเพศในกลุ่มเดียวกัน เพื่อให้สมาชิกได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ และเปิดมุมมองให้กว้างขึ้น

3.6.3.3 บุคลิกภาพ สำหรับประเด็นในเรื่องบุคลิกภาพของสมาชิก ผู้นำกลุ่มควรจัดให้สมาชิกในกลุ่มมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันเพื่อให้เกิดความหลากหลายในการแสดงความคิดเห็น ทำให้สมาชิกได้รับประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากเดิม ซึ่งการที่สมาชิกในกลุ่มมีบุคลิกภาพที่หลากหลายสามารถช่วยในการจำลองสถานการณ์ในชีวิตจริงได้อีกด้วย

3.6.3.4 เลือกสมาชิกที่มีประเด็นปัญหาตรงกัน ในการให้คำปรึกษากลุ่มจำเป็นต้องกำหนดวัตถุประสงค์ของกลุ่มให้มีเป้าหมายที่ชัดเจน ดังนั้นการเลือกสมาชิกแต่ละคน

เข้ากลุ่มควรกำหนดให้มีประเด็นปัญหาอยู่ในขอบเขตเดียวกันเพื่อให้สมาชิกเข้าใจกัน และสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ช่วยในการแก้ไขปัญหาได้ตรงประเด็น

3.6.4 ขนาดของกลุ่ม (Group Size) ในการกำหนดขนาดของกลุ่มจะมีความสำคัญต่อพลวัตของกลุ่ม ปกติแล้วการกำหนดขนาดของกลุ่มจะขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น อายุของสมาชิกกลุ่ม ความสามารถของผู้ให้คำปรึกษา ชนิดของกลุ่ม ระดับของปัญหา (M. S. Corey et al., 2014, p. 155) สำหรับการให้คำปรึกษาในวัยรุ่นควรมีสมาชิกประมาณ 6 ถึง 8 คน (M. S. Corey et al., 2014, p. 155; Ohlsen, Home, & Lawe, 1988, p. 42) ซึ่งสอดคล้องกับพัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561b, น. 252) ได้ระบุว่าขนาดของกลุ่มควรมีสมาชิกระหว่าง 6-8 คน แต่หากเป็นกลุ่มสำหรับเรียนรู้ทักษะทางการศึกษาอาจมีสมาชิกระหว่าง 10-12 คน ในขณะที่ทรอตเซอร์ (Trotzer, 1999, p. 360 อ้างถึงใน จันทรพิชญ์ แสงอรุณ, 2557, น. 69) ระบุว่ากลุ่มที่มีประสิทธิภาพควรมีสมาชิก 6-10 คนสำหรับวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ นอกจากนี้ มาเลอร์ (Mahler, 1969 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, น. 10) ได้เสนอว่า ในการให้คำปรึกษากลุ่มควรมีสมาชิกไม่น้อยกว่า 7 คน แต่ไม่เกิน 10 คน โดยสรุปในการให้คำปรึกษากลุ่มควรมีสมาชิกอยู่ระหว่าง 6 – 10 คนขึ้น โดยพิจารณาจากประเภท และระดับของปัญหา อายุของสมาชิก ความสามารถของผู้นำกลุ่ม

3.6.5 ระยะเวลาในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษา (Length of Each Session) ระยะเวลาในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งควรจัดให้มีความเหมาะสม ถ้าในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษามีระยะเวลาสั้นเกินไปจะทำให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์น้อย และสมาชิกรู้สึกว่าได้ไม่ได้รับประสบการณ์ที่เพียงพอสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มในโรงเรียนควรรีใช้ระยะเวลาประมาณ 40 – 50 นาที แต่เวลาอาจเพิ่มขึ้นได้ตามอายุของสมาชิกและลักษณะของกลุ่ม ดังที่ พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561b, น. 252) ได้อธิบายระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า ควรมีระยะเวลา 40-90 นาทีจึงจะเหมาะสมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม แต่สำหรับในบริบทโรงเรียนจะใช้เวลา 40-50 นาทีต่อ 1 ครั้ง

3.6.6 ความถี่ในการให้คำปรึกษา (Frequency of Meeting) จำนวนครั้งในการพบกันขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย สิ่งที่สำคัญที่กำหนดความถี่ในการให้คำปรึกษาคือวัตถุประสงค์ของกลุ่มและองค์ประกอบของกลุ่ม สำหรับกลุ่มที่อยู่ในสภาพแวดล้อมแบบปิด เช่น สถานพินิจ โรงเรียน เรือนจำ ควรให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง แต่ในกรณีของกลุ่มที่สมาชิกอยู่ใน

สภาพแวดล้อมแบบเปิด ควรให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือ 2 สัปดาห์ต่อ 1 ครั้ง จุดประสงค์หลักของการกำหนดความถี่ที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษาเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายจนเกินไป หรือเพื่อไม่ให้สมาชิกลืมสิ่งที่เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาครั้งก่อน นอกจากนี้การกำหนดความถี่ที่เหมาะสมจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสดำเนินการทบทวนตนเองก่อนจะเข้ารับการปรึกษาในครั้งต่อไป

3.6.7 ความเหมาะสมของสถานที่ให้คำปรึกษา (Adequacy of The Setting)

สถานที่ในการให้คำปรึกษามีหลายสิ่งที่ต้องคำนึงถึง ไม่ว่าจะเป็นความสะดวกในการเดินทาง ผู้นำกลุ่มควรเลือกสถานที่ที่สมาชิกสามารถเดินทางได้สะดวกเพื่อป้องกันการเหนื่อยล้าจากการเดินทาง นอกจากนี้สถานที่ให้คำปรึกษาควรมีความเป็นส่วนตัวด้วย แต่ในกรณีที่ให้คำปรึกษาในโรงเรียน การหาสถานที่ที่เป็นส่วนตัวอาจเป็นเรื่องที่ยาก ผู้นำกลุ่มควรใช้วิธีอื่นในการสร้างความเป็นส่วนตัวและระลึกไว้เสมอว่าสถานที่ที่กำลังให้คำปรึกษาอยู่นั้นไม่เป็นไปตามหลักการที่เหมาะสม ในส่วนปัจจัยอื่น ๆ ที่ควรคำนึงถึงรองลงมา ได้แก่ ความสะดวกสบายของห้องให้คำปรึกษา บรรยากาศและแสงสว่างภายในห้อง การจัดที่นั่ง เป็นต้น

3.6.8 ช่วงเวลา (Time of Day) ช่วงเวลาในการให้คำปรึกษาสามารถส่งผลต่อสมาชิกกลุ่มได้ทั้งทางบวกและทางลบ ถ้าให้คำปรึกษาในช่วงเวลาหลังรับประทานอาหารกลางวันหรือช่วงเย็นเกินไป จะทำให้สมาชิกรู้สึกเหนื่อย ดังนั้นผู้นำกลุ่มควรเลือกช่วงเวลาที่เหมาะสมกับสมาชิก เพื่อให้สมาชิกเหลือพลังมากพอที่จะคิดหรือเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้

3.6.9 เจตคติของผู้นำกลุ่ม (The Leader's Attitude) เจตคติหรือความรู้สึกของผู้นำกลุ่มที่มีต่อการนำกลุ่มจะส่งผลต่อทิศทางของกลุ่ม ซึ่งปกติแล้วการนำกลุ่มที่มีสมาชิกไม่เป็นมิตร มีเจตคติทางลบกับการเข้ากลุ่ม หรือสมาชิกที่ไม่ได้มาจากการอาสาสมัครเป็นเรื่องที่ยาก อาจทำให้ผู้นำกลุ่มที่ไม่สามารถจัดการกับสถานการณ์ดังกล่าวมีเจตคติที่ไม่ดีต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม สิ่งที่ผู้นำกลุ่มควรทำคือการให้สมาชิกมีส่วนร่วมในกลุ่มในกรณีที่สมาชิกไม่ได้อาสาสมัคร แต่ถ้าหากสมาชิกต่อต้านมากเกินไป หรือทำให้กลุ่มแย่ลง ผู้นำกลุ่มอาจเชิญให้สมาชิกออกจากกลุ่ม ไม่เช่นนั้นจะอาจมีการโต้แย้งจนทำให้เกิดผลเสียต่อสมาชิกภายในกลุ่มคนอื่น ๆ นอกจากนี้สำหรับสมาชิกที่ไม่สนใจหัวข้อในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรมีการวางแผนให้มีกิจกรรมมากขึ้นเพื่อดึงดูดให้สมาชิกสนใจ จะทำให้ผู้นำกลุ่มสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่สมาชิกไม่ให้ความร่วมมือได้ดีขึ้น

3.6.10 กลุ่มเปิดหรือกลุ่มปิด (Close or Open Group) ผู้นำกลุ่มจะต้องตัดสินใจว่าจะกำหนดให้กลุ่มเป็นแบบเปิดหรือแบบปิด ผู้นำกลุ่มจำนวนมากจะใช้กลุ่มแบบปิดเนื่องจากจะไม่มีสมาชิกคนใหม่เข้ามาเพิ่ม ทำให้ไม่จำเป็นต้องสร้างสัมพันธภาพใหม่ สามารถกำหนดระยะเวลา และวัตถุประสงค์ได้อย่างชัดเจน ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มเปิดที่สมาชิกสามารถเข้า และออกเป็นระยะ โดยจุดประสงค์และสมาชิกของกลุ่มเปิดผู้นำกลุ่มจะเป็นคนกำหนด สำหรับกลุ่มที่เป็นลักษณะของการให้คำปรึกษา การใช้กลุ่มแบบปิดจะดีกว่าเนื่องจากสมาชิกสามารถพัฒนาความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งส่งผลต่อการเปิดเผยเรื่องราว และความรู้สึกของสมาชิก

3.6.11 สมาชิกที่มาจากการอาสาสมัครหรือไม่อาสาสมัคร (Voluntary or Non-Voluntary Membership) โดยปกติแล้วถ้าหากสมาชิกกลุ่มมาจากการอาสาสมัครจะทำให้การให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างราบรื่นขึ้นเพราะสมาชิกพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง แต่สำหรับบางสถานที่จะมีอำนาจในการจัดการ หรือบังคับให้สมาชิกเข้าร่วมกลุ่มได้ เช่น ทัศนสถาน ศูนย์บำบัดรักษา หรือโรงเรียน ทำให้ผู้นำกลุ่มอาจต้องเผชิญกับสมาชิกที่ไม่ได้มาจากการอาสาสมัคร และสมาชิกบางคนอาจมีเจตคติทางลบ ซึ่งผู้นำกลุ่มจะต้องมีการเตรียมความพร้อมให้กับสมาชิกในการเข้ากลุ่ม ถ้าหากในช่วงแรกของการให้คำปรึกษาเป็นไปได้อย่างดี จะช่วยให้สมาชิกที่ไม่ได้มาจากการอาสาสมัครบางคนเปลี่ยนเจตคติไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้

3.6.12 ระดับความมุ่งมั่นขอสมาชิก (Members' Level of Commitment) ความมุ่งมั่นในที่นี้หมายถึง การที่สมาชิกมีความปรารถนาให้ความร่วมมือมากกว่าการต่อต้าน หรือขัดขวางกระบวนการ การที่สมาชิกกลุ่มมีความมุ่งมั่นจะช่วยให้ง่ายต่อการให้คำปรึกษา ถ้าหากสมาชิกมีความมุ่งมั่นต่ำจะทำให้สมาชิกไม่สามารถจดจ่อกับเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม มีพฤติกรรมที่ก่อกวนสมาชิกคนอื่น ๆ หรือทำให้พลวัตของกลุ่มแย่ลง ผู้นำกลุ่มสามารถใช้การสังเกต หรือใช้การถามความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อกลุ่มในการประเมินความมุ่งมั่นของสมาชิกได้

3.6.13 ระดับความไว้วางใจ (Level of Trust) ในกลุ่มที่สมาชิกมีความมุ่งมั่น ความไว้วางใจจะพัฒนาอยู่ตลอดเวลาถ้าหากกลุ่มมีผู้นำไปในทิศทางที่ถูกต้อง ปัญหาความไว้วางใจมักจะเกิดจากสมาชิกมีมุมมองที่แตกต่างกันเกินไป ในกรณีที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนไม่ถูกกัน ผู้นำกลุ่มสามารถนำประเด็นนี้มาใช้ในการพูดคุยในกลุ่ม หรือผู้นำกลุ่มสามารถพบสมาชิกเป็นการส่วนตัวเพื่อแก้ไขปัญหาความต่างนี้ ในการให้คำปรึกษาระดับความไว้วางใจของสมาชิกสามารถเพิ่มหรือลดลงได้ตลอดเวลา ระดับของความไว้วางใจที่เพิ่มขึ้นหรือลดลงนี้จะขึ้นอยู่กับ

การตอบสนองของสมาชิกที่มีต่อสมาชิกอีกคนหนึ่ง ซึ่งการตอบสนองของสมาชิก เช่น การตัดสินผู้อื่น การพูดให้ผู้อื่นเจ็บปวดมีโอกาสเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาในช่วงที่มีการเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึก สิ่งที่น่ากลุ่มควรทำคือแสดงให้เห็นเป็นแบบอย่างในการไม่ทำร้ายผู้อื่นในขณะที่เปิดเผยตนเอง หรือให้การช่วยเหลือสมาชิกที่ถูกวิจารณ์เพื่อให้สมาชิกคนอื่นตระหนักว่าการเปิดเผยตนเองเป็นเรื่องที่ไม่ควรนำมาทำร้ายกัน

3.6.14 เจตคติของสมาชิกที่มีต่อผู้นำกลุ่ม (Members' Attitude Toward the Leader) ในการให้คำปรึกษา ผู้นำเกิดคำถามที่ว่า สมาชิกจะชอบตนเองไหม สมาชิกจะเคารพและไว้วางใจให้นำกลุ่มหรือไม่ เป็นต้น ซึ่งในสมาชิกแต่ละคนอาจมีความรู้สึกต่อผู้นำกลุ่มที่หลากหลาย และอาจมีความรู้สึกด้านลบรวมอยู่ด้วย ดังนั้นผู้นำกลุ่มต้องตรวจสอบพลวัตของกลุ่มเพื่อปรับปรุงรูปแบบและทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อให้เหมาะสมกับสมาชิก นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มต้องตระหนักไว้ด้วยว่าเจตคติทางลบของสมาชิกที่มีต่อผู้นำกลุ่มจะส่งผลต่อปฏิสัมพันธ์และการเปิดเผยตนเองในกลุ่มด้วย

3.6.15 ประสบการณ์ของผู้นำกลุ่มในการนำกลุ่ม (The Leader's Experience in Leading Group) ผู้ให้คำปรึกษามือใหม่จะขาดทักษะในการให้คำปรึกษา มีความเครียด และอาจมีข้อผิดพลาดเกิดขึ้นในระหว่างการให้คำปรึกษา ถ้าหากผู้ให้คำปรึกษามีความเครียดเกิดขึ้นในระหว่างการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องให้ความสำคัญกับการรับรู้ความเครียดที่เกิดขึ้นสำหรับการฝึกฝนให้มีประสบการณ์มากขึ้นในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาควรมีความรู้ทางทฤษฎี และฝึกฝนกับผู้นำกลุ่มร่วมที่มีประสบการณ์เป็นระยะเวลาหนึ่งก่อน แล้วจึงนำกลุ่มด้วยตนเอง หรืออาจให้ผู้เชี่ยวชาญคอยดูแลระหว่างการฝึกฝน

3.6.16 ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของผู้นำกลุ่มร่วม (Coleadership Harmony) ผู้นำกลุ่มร่วมมีอิทธิพลต่อทิศทางของกลุ่มทั้งทางบวกและทางลบ ถ้าหากผู้นำกลุ่มทั้งสองคนสามารถเข้าถึงสมาชิกคนอื่น ๆ ได้อย่างทั่วถึง ก็จะช่วยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ มากขึ้น

3.7 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยามาสอดคล้องเพื่อให้เหมาะสมกับอิสระแห่งตนของวัยรุ่น โดยทฤษฎีที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาคครั้งนี้ ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎี

พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง ซึ่งจะนำเสนอตามลำดับดังนี้

3.7.1 การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม (Existential Theory)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเป็นทฤษฎีที่ว่าด้วยเรื่อง การแสวงหาความหมายในชีวิต โดยนักทฤษฎีกลุ่มอัตถิภาวนิยมเชื่อว่ามนุษย์มีเสรีภาพในการเลือกดำเนินชีวิต สิ่งแวดล้อมไม่ได้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ แต่เป็นตัวมนุษย์เองที่กำหนดพฤติกรรมของตนเอง และมุ่งเน้นให้มนุษย์รับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง (วัชร ทรัพย์มี, 2556, น. 46-48)

3.7.1.1 มุมมองที่มีต่อมนุษย์ตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2557, น. 126-127) ได้อธิบายถึงมุมมองที่นักทฤษฎีกลุ่มอัตถิภาวนิยมที่มีต่อมนุษย์ไว้ 14 ข้อ สรุปได้ดังนี้

- 1) มนุษย์มีเสรีภาพในการตัดสินใจชีวิตของตนเอง และมีอิสระในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ แต่ต้องอยู่ภายใต้ขอบเขตของสิ่งแวดล้อม เช่น กฎหมาย หรือสภาพทางเศรษฐกิจ และสังคม
- 2) ถ้าหากมนุษย์มีความมุ่งมั่นและต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เขาก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้
- 3) มนุษย์ต้องมีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคตเป็นผลมาจากการตัดสินใจของเขาเอง ดังนั้นเขาต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคตของเขา
- 4) มนุษย์ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมได้มากนัก แต่มนุษย์สามารถเลือกที่จะตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ สามารถทำให้ตนเองมีความสุขได้โดยการยอมรับความจริง
- 5) มนุษย์เกิดและอาศัยอยู่บนโลก ดังนั้นโลกจึงเป็นส่วนหนึ่งในความรับผิดชอบต่อเขาที่จะต้องเข้าใจมัน
- 6) การที่มนุษย์เข้าใจตนเองจากการตอบสนอง และการแสดงปฏิกิริยาของบุคคลอื่น ดังนั้นเพื่อให้เข้าใจตนเองมากขึ้นมนุษย์จึงต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

7) ความคิดและความรู้สึกของมนุษย์จะเป็นสิ่งที่กำหนดทิศทางของพฤติกรรม

8) เป้าหมายของมนุษย์คือการพัฒนาเองให้เป็นคนที่มีความน่าเชื่อถือ มีศักดิ์ศรี และค้นหาความหมายชีวิต

9) การกระทำของมนุษย์จะเป็นสิ่งที่กำหนดผลลัพธ์ ดังนั้นมนุษย์ต้องลงมือกระทำ ไม่ใช่คาดหวังให้โชคชะตาเป็นผู้กำหนดชีวิต

10) มนุษย์เป็นสัตว์สังคม มีการพึ่งพาอาศัยกัน และไม่สามารถเผชิญปัญหาได้เพียงลำพัง ดังนั้นมนุษย์ต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นที่มีประสบการณ์มากกว่าในการแก้ไขปัญหา

11) มนุษย์จะรู้สึกโดดเดี่ยวไร้จุดหมายถ้าหากไม่สามารถรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ หรือไม่สามารถตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ และไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน

12) มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอยู่เสมอ และมนุษย์เป็นผู้ที่มีเป้าหมายในอนาคตมีสิทธิเสรีภาพในการตัดสินใจสร้างเป้าหมายของตนเอง

13) เป้าหมายและค่านิยมในการดำเนินชีวิตของมนุษย์แต่ละคนแตกต่างกัน โดยแต่ละคนจะยึดเป้าหมายและค่านิยมของตนเองในการดำเนินชีวิต

14) มนุษย์มีการตระหนักในตนเอง (Self-awareness) มนุษย์จะรู้ตัวและมีสติในการกระทำของตนเอง

โดยสรุปนักจิตวิทยาากลุ่มอัตถิภาวนิยม มองว่ามนุษย์มีอิสระในการเลือกทางเดินให้กับชีวิตตนเอง ซึ่งเป้าหมายของแต่ละคนแตกต่างกัน แต่มนุษย์ต้องยอมรับผลการตัดสินใจของตนเอง และมนุษย์จำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอยู่เสมอเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาตนเอง รวมถึงการพึ่งพาอาศัยกันในฐานะสัตว์สังคม แม้ว่าตนเองจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม แต่มนุษย์สามารถเลือกวิธีการในการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมได้

3.7.1.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

วัชร ทรัพย์มี (2556, น. 53-54) ได้อธิบายเป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมไว้สรุปได้ดังนี้

1) เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจโลกและสิ่งแวดล้อมได้อย่างเต็มที่

2) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักและเข้าใจถึงเสรีภาพภายใต้ขอบเขตที่ตนเองมี และทำให้เข้าใจว่าชีวิตของตนเองไม่ได้ขึ้นอยู่กับผู้อื่นโดยสิ้นเชิง

3) สร้างแรงจูงใจให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาความหมายชีวิต สร้างความเชื่อที่ทำให้เขาสามารถพัฒนาตนเองไปสู่อนาคตที่เขาเป็นคนกำหนด มีความหวังและไม่ยึดติดอยู่กับความทุกข์ในอดีต

4) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงในสิ่งที่มีอิทธิพลต่อทางเลือกของตนเอง รวมถึงแรงจูงใจและเป้าหมายในชีวิต

5) เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีอิสระในการตัดสินใจ มีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ และมุ่งมั่นทำในสิ่งที่ตนเองตัดสินใจไว้

6) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถอดทนต่อความกังวลที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจหรือการเลือกทางเดินชีวิตของตนเอง ลดการพึ่งพาผู้อื่นและสร้างความมั่นใจในตนเอง

7) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

โดยสรุป เป้าหมายการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมจะมุ่งเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาความหมายในชีวิตของตนเองเป็นหลัก สามารถพึ่งพาตนเอง และมีอิสระในการตัดสินใจในเรื่องของตนเองในอนาคต

3.7.1.3 บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

วัชร ทรัพย์มี (2556, น. 55-57) ได้อธิบายบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมไว้สรุปได้ดังนี้

1) ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาเป้าหมายชีวิต เพราะนักจิตบำบัดทฤษฎีนี้เชื่อว่าปัญหาทางอารมณ์และความผิดปกติทางจิตใจ เกิดการที่มนุษย์ไร้เป้าหมาย นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาต้องสร้างความเชื่อให้กับผู้รับคำปรึกษาว่าเขาสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงได้ และตระหนักในศักยภาพของเขาอย่างแท้จริง

2) ผู้ให้คำปรึกษาต้องเข้าใจลักษณะเฉพาะและโลกของผู้รับคำปรึกษา และช่วยให้สิ่งเหล่านี้ชัดเจนขึ้นจากการให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกในปัจจุบันของตนเอง นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาต้องสร้างสัมพันธภาพและสร้างบรรยากาศที่

ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถสำรวจตนเองได้อย่างอิสระและเข้าใจความคิดของตนเอง เพื่อที่จะได้เกิดการเข้าใจตนเองมากขึ้นและนำไปสู่การตัดสินใจที่เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษา

3) ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการมีอิสระ มีเป้าหมายชีวิต และมีความเป็นตัวของตัวเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักในความสามารถของตนเองและเกิดแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเอง

4) ผู้ให้คำปรึกษาต้องสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้เขาสามารถเปิดเผยตนเองอย่างตรงไปตรงมา มีความไว้วางใจ สนทนากันอย่างจริงจัง

5) ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมจะไม่ยึดเทคนิคในการให้คำปรึกษาวิธีที่เดียวในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา เทคนิควิธีจะเปลี่ยนแปลงไปตามเรื่องราวปัญหา ช่วงเวลา และสถานการณ์

6) การยุติการให้คำปรึกษาจะเกิดขึ้นเมื่อผู้รับคำปรึกษาสามารถอดทนและเผชิญหน้ากับปัญหาในชีวิต มีความหวังในการหาหนทางแก้ไขปัญหา มีความกระตือรือร้นและมีการพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้น

โดยสรุป ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีหน้าที่ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาเป้าหมายชีวิตของตนเองเป็นหลัก นอกจากนี้ยังเป็นแบบอย่างที่ดีในการมีอิสระ และเป็นตัวของตัวเองเพื่อเป็นแรงจูงใจให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาความหมายในชีวิต แต่ต้องมีความเข้าใจในตัวของผู้รับคำปรึกษา และสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการให้ยืดหยุ่นไปตามเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษาได้

3.7.1.4 การนำทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ชาร์ฟ (Sharf, 2012, p. 181) ได้อธิบายถึงการนำทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มไว้สรุปได้ว่า ในการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีนี้จะมีเป้าหมายหลักคือการให้สมาชิกมีความมุ่งมั่นในการสำรวจชีวิตของตนเองในระยะยาว โดยการใช้บรรยากาศในกลุ่มเพื่อเอื้ออำนวยให้สมาชิกแต่ละคนได้สำรวจตนเองและใส่ใจกับประสบการณ์ของตนเองในระหว่างที่กำลังแลกเปลี่ยนประสบการณ์นี้กับสมาชิกคนอื่น ๆ ที่มีเป้าหมายคล้ายคลึงกัน โดยในการให้คำปรึกษาผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกสำรวจประเด็นเกี่ยวกับชีวิต 4 ประเด็นตามหลักการของทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ได้แก่

1) การมีชีวิตและการตาย (Living and Dying)

2) เสรีภาพ ความรับผิดชอบ และตัวเลือก (Freedom, Responsibility, and Choice)

3) การปลีกตัวและความรัก (Isolation and Loving)

4) การมีความหมายและไร้ความหมาย (Meaning and Meaninglessness)

โดยสรุป การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมจะมุ่งเน้นเป้าหมายระยะยาวเป็นหลัก โดยให้ความสำคัญกับการค้นหาความหมายในชีวิต และการมีตัวเลือกในชีวิต ซึ่งหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาจะต้องส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเองทางความคิด เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจได้อย่างอิสระ และพึ่งพาตนเองมากกว่าผู้อื่น นอกจากนี้การให้คำปรึกษาตามแนวคิดนี้จะให้ความสำคัญกับอนาคตมากกว่าอดีต และการใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ให้มีคุณค่า

3.7.2 การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Theory)

ผู้ที่เริ่มต้นแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม คือ อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) โดยทฤษฎีนี้จะมองว่าความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลนี้จะนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นหลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้จะมุ่งเน้นขัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของผู้รับคำปรึกษา ทฤษฎีนี้จะมีการใช้เทคนิคที่หลากหลายแต่โดยภาพรวมแล้วจะใช้เพื่อการโต้แย้งและท้าทายความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งจะนำไปสู่การลดความกังวล และพัฒนาการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างเต็มที่ (Sharf, 2012, p. 8)

3.7.2.1 มุมมองที่มีต่อมนุษย์ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2556, น. 121-123) ได้อธิบายถึงมุมมองที่นักจิตวิทยาากลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีต่อมนุษย์ไว้สรุปได้ดังนี้

1) นักจิตวิทยาากลุ่มนี้มองว่าความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของมนุษย์ส่งผลซึ่งกันและกัน

- 2) มนุษย์เป็นทั้งคนที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล ถ้าหากมนุษย์คิดอย่างมีเหตุผล จะทำให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม
- 3) ความแตกต่างในความคิดของมนุษย์ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น เกิดจากการอบรมสั่งสอนและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน
- 4) อารมณ์ของมนุษย์ไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต แต่เกิดจากเจตคติ การรับรู้ และการตีความของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น
- 5) มนุษย์มีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อ ค่านิยม และเจตคติของตนเอง
- 6) มนุษย์มีข้อจำกัดในตนเอง ไม่มีความสมบูรณ์แบบ หรือไม่สามารถทำทุกอย่างได้โดยไร้ที่ติ สามารถเอาชนะอุปสรรคได้แต่ไม่สามารถเอาชนะอุปสรรคได้ทั้งหมด
- 7) การตายเป็นเรื่องปกติที่เกิดกับมนุษย์ แต่ไม่มีหลักฐานยืนยันว่าจะเกิดอะไรขึ้นในชีวิตหลังความตาย ดังนั้นมนุษย์ควรทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีที่สุดในชีวิตปัจจุบัน
- 8) มนุษย์มีช่วงชีวิตที่ยืนยาว ดังนั้นควรตั้งเป้าหมายเพื่อความสุขในระยะยาวมากกว่าความสุขระยะสั้น การที่มนุษย์มุ่งเน้นการกอบโกยความสุขในระยะสั้นโดยไม่คำนึงถึงความสุขในระยะยาวจะส่งผลให้มนุษย์อาจต้องทนทุกข์กับอนาคตได้
- 9) การที่มนุษย์ไม่อดทนต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจ หรือความรู้สึกคับข้องใจ จะทำให้สถานการณ์ต่าง ๆ แย่แย่ลง
- 10) การที่มนุษย์ยอมรับตนเองและผู้อื่นทั้งข้อดีและข้อบกพร่อง จะช่วยให้มนุษย์สามารถปรับตัวได้ดีขึ้น
- 11) มนุษย์มีอิสระในการแสดงพฤติกรรมภายใต้ข้อจำกัดของสังคม ถ้าหากมนุษย์ปฏิเสธถึงการมีอยู่ของข้อจำกัดนี้จะทำให้สังคมวุ่นวาย ดังนั้นอิสระที่มนุษย์มีจึงเป็นอิสระที่มีขอบเขต
- 12) มนุษย์เกิดมามีแนวโน้มที่จะมีเหตุผล มีความต้องการรักษาตนเอง ต้องการพัฒนาตนเอง รักตนเอง แต่การใช้ความพึงพอใจจะมาเป็นตัวกำหนดทางเดินชีวิต จะทำให้มนุษย์ไม่สามารถใช้ความคิดได้อย่างเต็มที่ และจะทำให้พ่ายแพ้ต่อตนเอง

13) การที่มนุษย์ได้สร้างความคิดที่มีต่อตนเองใหม่ จะช่วยเปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมไปสู่เป้าหมายตามที่ตนเองต้องการ

14) มนุษย์มีกรอบความคิดหรือการรับรู้เป็นของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาต้องเข้าใจกรอบเหล่านั้น

15) ปัญหาหรือความไม่สบายใจของมนุษย์เกิดจากการที่บุคคลวางเงื่อนไขให้ตนเองไม่สบายใจและตอกย้ำตนเองด้วยความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

โดยสรุป นักจิตวิทยาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มองว่ามนุษย์มีทั้งคนที่มีเหตุผล และไร้เหตุผล ซึ่งการมีความคิดที่มีเหตุผล จะนำไปสู่การแสดงอารมณ์ และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากมนุษย์ตอกย้ำตนเองด้วยความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล จะทำให้แสดงอารมณ์ และพฤติกรรมไม่เหมาะสม ซึ่งปัญหาส่วนใหญ่ของมนุษย์ไม่ได้เกิดจากสิ่งแวดล้อม แต่เกิดจากความคิดของมนุษย์เอง

3.7.2.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ในการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะมุ่งเน้นการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาในด้านการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะความคิดเป็นสิ่งที่กำหนดอารมณ์และพฤติกรรม นอกจากเป้าหมายหลักที่เน้นการเปลี่ยนแปลงความคิดแล้วยังมีรายละเอียดอื่น ๆ อีก ดังที่วัชร ทรัพย์มี (2556, น. 127-129) ได้นำเสนอเป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไว้สรุปได้ดังนี้

1) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าความคิดที่ไร้เหตุผลจะนำไปสู่อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ซึ่งอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมยกตัวอย่าง เช่น ความซึมเศร้า ความสิ้นหวัง ความมึนงง รู้สึกไร้ค่า ความอิจฉาและความริษยา เป็นต้น อารมณ์เหล่านี้ไม่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่นำไปสู่การแก้ไขปัญหาหรือการพัฒนาตนเอง ส่งผลให้สถานการณ์ต่าง ๆ เลวร้ายมากขึ้น ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิดที่สมเหตุสมผล ซึ่งจะนำไปสู่อารมณ์ที่เหมาะสมตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น มีความสุข กระตือรือร้น เสียใจ คับข้องใจ รำคาญ เป็นต้น

2) เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาสนใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมจึงไม่ควรสนใจแต่ตนเอง ควรให้ความสนใจและเมตตาผู้อื่นด้วย

3) เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อชีวิตและปัญหาของตนเอง สามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้เมื่อจำเป็น แต่เน้นการพึ่งพาตนเองเป็นหลัก ไม่ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นโดยที่ตนเองไม่แสดงความรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเองเลย

4) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดใจมากขึ้น เข้าใจว่ามนุษย์สามารถทำผิดพลาดได้ และไม่ควรตำหนิผู้ที่ทำพฤติกรรมที่ตนเองไม่พึงพอใจ

5) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าสิ่งที่ยึดอยู่บนโลกไม่มีความแน่นอน ดังนั้นผู้รับคำปรึกษาควรมีอารมณ์ที่มั่นคงยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ และไม่ควรตื่นตระหนกเกินกว่าเหตุ

6) เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีความยืดหยุ่นทางความคิดมากขึ้น ยอมรับว่ามนุษย์แต่ละคนมีความแตกต่างกัน เมื่อมีคนที่ไม่แสดงความคิดเห็นหรือมีค่านิยมที่แตกต่างจากตนเอง ไม่ควรแสดงความไม่พอใจ

7) เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีความพยายามและมุ่งมั่นในการแสดงพฤติกรรมตามสิ่งที่ตนเองให้ความสำคัญ

8) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความกล้ามากขึ้นในการตัดสินใจ ตามเป้าหมายของตนเองมากขึ้นแม้ว่าจะต้องรับความเสี่ยงในบางครั้ง

9) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับตนเอง และหาความสุขให้ตนเองโดยไม่สร้างความสะดวกสบายให้ผู้อื่น

10) เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีความรอบคอบมากขึ้น ในการตัดสินใจ ใช้วิจารณญาณในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ให้มากขึ้น

โดยสรุป เป้าหมายการให้คำปรึกษาตามแนวคิดนี้จะมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนความคิด โดยส่งเสริมให้บุคคลมีความคิดที่สมเหตุสมผลมากขึ้น มองโลกตามความเป็นจริงมากกว่าการยึดติดกับความเชื่อเดิม ๆ ความคิดสามารถเปลี่ยนแปลงกันได้เพราะบนโลกนี้มีการเปลี่ยนแปลงตลอด และไม่มีอะไรแน่นอน นอกจากนี้ผู้รับคำปรึกษาจะต้องตระหนักได้ว่าสาเหตุที่ทำให้มีการแสดงอารมณ์ และพฤติกรรมไม่เหมาะสม เกิดจากความคิด ไม่ใช่สิ่งแวดล้อม

3.7.2.3 ลักษณะของบุคคลที่มีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

เอลลิส (Ellis, 1992, pp. 63-80 cited in Thompson, 2003, p. 187-188) ได้ระบุความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ซึ่งส่งผลให้บุคคลเป็นโรคประสาทไว้ 11 ข้อ ดังต่อไปนี้

- 1) การต้องการความรักจากคนที่มีความสำคัญกับเราเป็นเรื่องที่เลวร้าย
- 2) การกระทำบางอย่างเป็นสิ่งที่ชั่วร้าย ผู้ที่ทำเช่นนั้นจะต้องถูกตำหนิอย่างรุนแรง
- 3) เป็นเรื่องที่น่ากลัวถ้าหากหลายสิ่งไม่เป็นไปตามที่เราต้องการให้เป็น
- 4) ปัญหาของมนุษย์เกิดจากเหตุการณ์และบุคคลอื่นที่อยู่ภายนอก ซึ่งเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้
- 5) มนุษย์ควรอารมณ์เสียอย่างรุนแรงและทุกข์ใจกับสิ่งที่เป็นอันตรายหรือสิ่งที่คาดไม่ถึง
- 6) การหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบและความยากลำบากในชีวิตเป็นเรื่องที่ง่ายกว่าการเผชิญหน้ากับมัน
- 7) มนุษย์ต้องการพึ่งพาคนที่ดีกว่า หรือแข็งแกร่งกว่า มากกว่าที่จะพึ่งพาตนเอง
- 8) มนุษย์ต้องมีความสามารถ ความฉลาด และความสำเร็จ เพื่อที่จะได้รับความเคารพจากคนอื่น
- 9) เนื่องจากบางสิ่งมีผลต่อชีวิตมนุษย์อย่างมาก ดังนั้นมันไม่ควรเกิดขึ้น และความคิดที่ว่ามนุษย์สามารถควบคุมทุกสิ่งได้อย่างสมบูรณ์แบบ
- 10) ความเฉื่อยชาและความเกียจคร้านสามารถทำให้มนุษย์มีความสุข
- 11) มนุษย์ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง และไม่สามารถช่วยตนเองจากการถูกรบกวนทางความรู้สึก

นอกจากความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลดังกล่าว เจลดาร์ด และเจลดาร์ด (Geldard & Geldard, 2005, p. 163) ได้เปรียบเทียบความเชื่อที่ทำลายตนเองกับความคิดที่มีประโยชน์ไว้ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 การเปรียบเทียบความคิดความเชื่อที่ทำลายตนเองกับความเชื่อที่มีประโยชน์ตามแนวคิดของเจลดาร์ด

ความเชื่อที่ทำลายตนเอง (Self-destructive belief)	ความเชื่อที่มีประโยชน์ (Helpful alternative belief)
1. ฉันต้องไม่เคยทำผิดพลาด	1. วิธีเดียวที่จะไม่ทำผิดพลาดคือการไม่ทำอะไรเลย
2. คนอื่นไม่ควรทำผิดพลาด	2. ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ ฉันสามารถยอมรับความผิดพลาดของคนอื่นได้
3. คนอื่นทำให้ฉันโกรธ	3. ฉันทำให้ตนเองโกรธจากการที่คนอื่นไม่ทำตามสิ่งที่ฉันคาดหวัง
4. คนอื่นควรทำตามความคาดหวังของฉัน	4. คนอื่นไม่มีความจำเป็นที่จะต้องทำตามความคาดหวังของฉัน
5. ความสุขของฉันขึ้นอยู่กับพฤติกรรมหรือเจตคติของคนอื่น	5. ความสุขของฉันมาจากตัวของฉันเอง ไม่ได้มาจากคนอื่น
6. ฉันต้องใช้ชีวิตอยู่กับความคาดหวังของคนอื่น	6. ฉันไม่จำเป็นที่จะต้องทำตามความคาดหวังของคนอื่นเพื่อให้ตนเองรู้สึกดี
7. ฉันต้องเป็นผู้ชนะ	7. คนส่วนใหญ่มีโอกาสชนะร้อยละ 50 ดังนั้นฉันไม่จำเป็นต้องชนะเพื่อให้รู้สึกดี
8. ชีวิตควรมีความเท่าเทียมและยุติธรรม	8. ชีวิตไม่มีความเท่าเทียมและยุติธรรม
9. คนอื่นจะเป็นคนเลว ถ้าหากคนมีความเชื่อ ค่านิยม และเจตคติที่แตกต่างจากฉัน	9. การที่คนจะเป็นคนดีได้ไม่จำเป็นต้องมีความเชื่อ ค่านิยม และเจตคติเหมือนกัน
10. ผู้อื่นต้องทำตามแนวทางของฉัน	10. ฉันไม่จำเป็นต้องบังคับให้ผู้อื่นทำตามแนวทางของฉันเพื่อให้ฉันรู้สึกดี บางครั้งฉันสามารถพึงพอใจกับการปล่อยให้ผู้อื่นได้ทำตามทางของเขา

ตาราง 1 (ต่อ)

ความเชื่อที่ทำลายตนเอง (Self-destructive belief)	ความเชื่อที่มีประโยชน์ (Helpful alternative belief)
11. ฉันต้องได้รับการยินยอมจากคนอื่น เพื่อที่จะทำให้อันรู้สึกลด	11. มันเป็นเรื่องที่ดีที่ได้รับการยินยอมจากคนอื่น แต่ฉันไม่จำเป็นต้องได้รับการยินยอมจาก คนอื่นเพื่อให้ตนเองรู้สึกดี
12. ฉันต้องทำให้ผู้อื่นพึงพอใจอยู่เสมอ	12. มันเป็นไปได้ที่จะทำให้อันรู้สึกลด ตลอดเวลา
13. ฉันต้องไม่เคยโกรธ	13. มันเป็นเรื่องที่ยอมรับได้หากฉันจะรู้สึกโกรธ ในบางครั้ง
14. ฉันควรจะมีความสุขอยู่ตลอดเวลา	14. ในชีวิตมีทั้งช่วงเวลาที่มีความสุขและ ช่วงเวลาที่เศร้าสลับกันไป
15. ฉันต้องไม่ร้องไห้	15. มันเป็นเรื่องปกติที่จะร้องไห้
16. ฉันไม่สามารถมีความสุขได้ถ้าคนอื่น ตัดสินตัวฉันผิดพลาด	16. มันเป็นเรื่องปกติที่คนอื่นจะตัดสินตัวฉัน ผิดพลาดแต่ฉันรู้ตนเองดีว่าฉันปกติก็เพียงพอ แล้ว

3.7.2.4 เทคนิคการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ
พฤติกรรมมีการใช้เทคนิคที่หลากหลายโดยจะให้ความสำคัญกับความคิดเป็นหลัก ซึ่งผู้วิจัยได้
เลือกเทคนิคการให้คำปรึกษามาใช้ให้เหมาะสมกับตัวแปรที่ต้องการศึกษา 3 เทคนิค ดังต่อไปนี้

1) เทคนิคการสอน ABCDE ตามแนวคิดของเอลลิส (Ellis's A-B-C-D-E
Paradigm)

ทอมสัน (Thompson, 2003, p. 191) ได้อธิบายเทคนิคการสอน
ABCDE ไว้ว่าเป็นเทคนิคที่ใช้ในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่มีความคิดความเชื่อที่ไม่
สมเหตุสมผล โดยการให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าเหตุการณ์ไม่ได้เป็นผลทำให้เกิดอารมณ์ แต่
เป็นความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ดังกล่าวที่ส่งผลให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้นมา โดยเทคนิคนี้จะให้

ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจความคิดความเชื่อของตนเองผ่านตัวอักษรทั้ง 5 ซึ่งแต่ละตัวมีความหมายดังต่อไปนี้

A หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Active Event) โดยเหตุการณ์ดังกล่าวเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดสภาวะทางอารมณ์

B หมายถึง ความเชื่อ (Beliefs) ซึ่งเป็นความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ในจุด A รวมถึงสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาคิด และบอกกับตนเองถึงเหตุการณ์ดังกล่าว

C หมายถึง ผลที่ตามมา (Consequences) เป็นสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาทำหลังจากที่เกิดสภาวะทางอารมณ์ที่มีต่อเหตุการณ์ในจุด A ซึ่งรวมไปถึงพฤติกรรมและอารมณ์ที่แสดงออกมาด้วย

D หมายถึง การโต้แย้ง (Dispute) เป็นขั้นตอนการโต้แย้งกับตนเองถึงความคิดความเชื่อ ความคาดหวัง ความผิดหวังที่มีต่อเหตุการณ์ในจุด A และพฤติกรรมที่แสดงออกในจุด C โดยการตั้งคำถามกับตนเอง เช่น มีวิธีอื่นในการแก้ปัญหาหรือตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นหรือไม่

E หมายถึง ผลกระทบ (Effect) เป็นขั้นตอนที่ผู้รับคำปรึกษาสำรวจความคาดหวังของตนเองที่มีต่อผลลัพธ์ สำรวจว่าพฤติกรรมของตนเองนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการได้หรือไม่ และมีสิ่งใดบ้างที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ หรือสิ่งใดบ้างที่ผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแต่ต้องยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น

2) เทคนิคการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs: DIBS)

เทคนิคการโต้แย้งเป็นเทคนิคที่สำคัญที่ใช้ในขั้นตอนของเทคนิคการสอน ABCDE ซึ่งเป็นเทคนิคที่ผู้รับคำปรึกษาจะตั้งคำถามเพื่อโต้แย้งตนเองถึงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่ง ดรายเดน (Dryden, 1999, p. 93) ได้เสนอข้อคำถามที่ใช้ในการโต้แย้งความคิดความเชื่อของตนเองไว้ 6 ข้อดังนี้

2.1) ความเชื่อที่ไร้เหตุผลใดที่ฉันต้องการตั้งคำถามและยอมรับจำนวนต่อมัน

2.2) ฉันสามารถหาสิ่งใดที่มีเหตุผลมาสนับสนุนความเชื่อนั้นได้หรือไม่

2.3) มีหลักฐานอะไรที่เป็นความจริงสำหรับความเชื่อนั้น

2.4) มีหลักฐานอะไรที่เป็นความผิดพลาดในความเชื่อนั้น

2.5) ถ้าสิ่งที่ฉันไม่ต้องการให้เกิด ได้เกิดขึ้น อะไรจะเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับฉัน

2.6) ถ้าสิ่งที่ฉันไม่ต้องการให้เกิด ได้เกิดขึ้น อะไรจะเป็นสิ่งที่ดีที่จะเกิดขึ้นได้บ้าง หรือมีสิ่งใดบ้างที่ฉันสามารถทำให้มันเกิดขึ้น

3) การใช้จินตนาการ (Imagery)

ดรายเดน และเอลลิส (Dryden & Ellis, 2003 cited in Sharf, 2012, p. 312) ได้อธิบายเทคนิคการใช้จินตนาการไว้ว่า เป็นเทคนิคด้านอารมณ์ของทฤษฎี REBT ซึ่งจะช่วยเปลี่ยนความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมของผู้รับคำปรึกษาให้มีความรู้สึกที่เหมาะสมกับสถานการณ์มากขึ้น โดยการให้ผู้รับคำปรึกษาเก็บภาพด้านลบที่มีต่อเหตุการณ์เอาไว้ และจินตนาการถึงการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสมของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ยกตัวอย่างเช่น ถ้าหากผู้ชายคนหนึ่งถูกปฏิเสธจากผู้หญิงที่เขารัก ส่งผลให้เกิดความซึมเศร้าอย่างรุนแรง และโกรธตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษานึกถึงความรู้สึกซึมเศร้าไว้ และจินตนาการถึงเรื่องราวของตนเองที่ถูกผู้หญิงที่เขารักปฏิเสธ จากนั้นจินตนาการถึงการแสดงอารมณ์ของตนเองในทิศทางที่เหมาะสมเช่น ผิดหวัง หรือเสียใจ แทนการซึมเศร้า วิธีนี้จะช่วยลดความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้

โดยสรุป เทคนิคการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ประกอบไปด้วย 3 เทคนิค ได้แก่ 1) เทคนิคการสอน ABCDE 2) เทคนิคการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และ 3) การใช้จินตนาการ โดยทั้ง 2 เทคนิคแรก จะช่วยในเรื่องการเปลี่ยนแปลงความคิดของผู้รับคำปรึกษาให้มีความคิดที่สมเหตุสมผลมากขึ้น ส่วนเทคนิคการใช้จินตนาการจะช่วยในเรื่องลดความกังวลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ

3.7.2.5 บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2556, น. 130) ได้อธิบายบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไว้สรุปได้ดังนี้

1) ผู้ให้คำปรึกษาต้องกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง โดยชี้ให้เห็นว่าความคิดดังกล่าวไร้เหตุผลอย่างไร และเพราะอะไรผู้รับคำปรึกษาจึงคิดเช่นนั้น รวมไปถึงผลจากการมีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลทำให้เกิดสภาวะทางอารมณ์อย่างไร นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแยกความคิดที่สมเหตุสมผลออกจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลด้วย

2) ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงการรับผิดชอบต่อปัญหาที่มาจากความคิดอันไร้เหตุผลของตนเอง

3) ผู้ให้คำปรึกษาช่วยเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของผู้รับคำปรึกษาโดยใช้การชักชวน ชี้แจงเหตุผล รวมถึงใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

4) ผู้ให้คำปรึกษาส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ความคิดที่สมเหตุสมผลในเรื่องทั่วไปเพื่อที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และแก้ปัญหาอื่น ๆ ในอนาคตอย่างมีเหตุผล

นอกจากบทบาทพื้นฐานของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมข้างต้นแล้ว การจะเป็นผู้นำกลุ่มจะต้องมีบทบาทเพิ่มเติมนอกเหนือไปจากการให้คำปรึกษารายบุคคล เนื่องจากการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้จะมีผู้นำกลุ่มเป็นศูนย์กลาง ดังนั้นผู้นำกลุ่มจะต้องมีพื้นฐานทั้งแนวคิดและปรัชญาของทฤษฎีนี้ และกระตุ้นให้สมาชิกมีความคิดที่มีเหตุผล ซึ่งศิริบุรณ์ สายโกสุม (2555, น. 160) ได้เสนอแนะแนวทางของผู้นำกลุ่มในการกระตุ้นให้สมาชิกใช้ความคิดที่สมเหตุสมผลไว้ดังนี้

- 1) สอนสมาชิกถึงที่มาของอารมณ์
- 2) มีความตื่นตัวในกระบวนการกลุ่ม โดยใช้การทำท่าย และการตั้งคำถามแบบเจาะลึก
- 3) กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันคิดอย่างมีเหตุผล
- 4) ประสานการณ์ในกลุ่มมุ่งเน้นกิจกรรมและการบ้านที่ช่วยในการฝึกฝนการคิดอย่างมีเหตุผล
- 5) ส่งเสริมให้สมาชิกแสดงอารมณ์ที่ซ่อนไว้ออกมา และจัดการกับอารมณ์โดยใช้วิธีการที่มีเหตุผลและเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ

นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มสามารถกระตุ้นให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งจะทำให้สมาชิกสามารถใช้ประโยชน์จากประสบการณ์เหล่านี้ในการพัฒนาตนเอง และผู้นำกลุ่มจะต้องมีบทบาทในการเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับสมาชิกเกี่ยวกับการใช้ความคิดความเชื่อสมเหตุสมผลในการแก้ปัญหาหรือการใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้จากตัวแบบและนำกลับไปพัฒนาความคิดของตนเอง

3.7.2.6 การนำทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ศิริบุรณ์ สายโกศล (2555, น. 158-160) ได้อธิบายถึงการนำทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มโดยมีหลักการดังต่อไปนี้

1. ผู้นำกลุ่มต้องสร้างความกระจ่างให้กับสมาชิกในสถานการณ์ตัวบุคคล หรือปัญหาที่จุด A เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจและไม่ไขว่ไขว่กับปัจจัยอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก
2. การทำให้ความรู้สึกหรือพฤติกรรมมีความชัดเจน ผู้นำกลุ่มอาจใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกบอกความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงออกในลักษณะที่เฉพาะเจาะจง เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองตอบสนองต่อสถานการณ์ดังกล่าวได้อย่างชัดเจน
3. การทำให้สมาชิกกลุ่มกระจ่างเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกพูดเกี่ยวกับตนเองในด้านลบ รวมถึงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความคิดที่ทำให้สมาชิกผ่ายผำแก่ตนเอง โดยผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกทำความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกพูดกับตนเอง ในกรณี queสมาชิกไม่สามารถทำความเข้าใจได้ด้วยตนเอง ผู้นำกลุ่มสามารถให้สมาชิกคนอื่นช่วยแนะนำได้
4. การเปลี่ยนความรู้สึกโดยการเปลี่ยนวิธีที่สมาชิกพูดกับตนเอง หลักการสำคัญของทฤษฎีนี้คือการทำให้สมาชิกตระหนักว่าสิ่งที่สมาชิกคิดและบอกกับตนเองนั้นไม่ใช่เรื่องจริง เป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ดังนั้นผู้นำกลุ่มต้องให้สมาชิกพยายามเปลี่ยนแปลงคำพูดให้แตกต่างออกไป ให้สมาชิกคิดและพูดในสิ่งที่มีเหตุผลเป็นความจริง ซึ่งสามารถใช้ข้อเสนอแนะจากสมาชิกคนอื่นในการช่วยเหลือได้

จากหลักการข้างต้น การนำ REBT มาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ สามารถมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกด้วยกันในการ

เปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของพวกเขา และในขณะเดียวกันสมาชิกก็สามารถนำประสบการณ์ในการช่วยเหลือสมาชิกคนอื่น รวมถึงประสบการณ์ใหม่จากสมาชิกในกลุ่ม และข้อเสนอแนะมาใช้ในการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อของตนเองได้เช่นเดียวกัน

3.7.3 การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality Theory)

ทฤษฎีเผชิญความจริงเป็นทฤษฎีที่มุ่งเน้นให้บุคคลเติมเต็มความต้องการของตนเองมากกว่าที่จะหาเหตุผลจากการแสดงพฤติกรรม เพราะนักทฤษฎีกลุ่มนี้เชื่อว่าผู้รับคำปรึกษาจะค้นหาเหตุผลของการแสดงพฤติกรรมด้วยตนเอง และพฤติกรรมของพวกเขาจะไม่เปลี่ยนแปลงจนกว่าพวกเขาจะมีความรับผิดชอบที่จะเติมเต็มความต้องการของตนเอง ดังนั้นเหตุผลของการแสดงพฤติกรรมจึงไม่ใช่สิ่งสำคัญ แต่สิ่งสำคัญอยู่ที่การมีความรับผิดชอบต่อความต้องการของตนเอง ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะตั้งคำถามว่า “คุณกำลังทำอะไร” มากกว่าการถามว่า “เพราะอะไรคุณถึงทำมัน” สำหรับบุคคลที่มีพฤติกรรมผิดปกติเกิดจากการที่พวกเขาหลีกเลี่ยงหรือไม่มีความสามารถที่จะรับผิดชอบต่อการทำสิ่งที่ถูกต้อง (Glasser, 1965, pp. 32-33)

3.7.3.1 มุมมองที่มีต่อมนุษย์ตามทฤษฎีเผชิญความจริง

ชาร์ฟ (Sharf, 2012, pp. 374-376) และทอมสัน (Thompson, 2003, pp. 211-212) ได้อธิบายถึงมุมมองของนักจิตวิทยากลุ่มเผชิญความจริงที่มีต่อมนุษย์ไว้สามารถสรุปได้ดังนี้

1) มนุษย์เก็บความต้องการของตนเองไว้ในลักษณะของภาพที่มีต่อบุคคล วัตถุ และเหตุการณ์ที่เขาพึงพอใจ ซึ่งแกลสเซอร์ เรียกสิ่งนี้ว่า โลกที่มีคุณภาพ (Quality World)

2) ความต้องการพื้นฐาน (Needs) ของมนุษย์ได้แก่ ความต้องการมีชีวิตรอด (Survival) ความต้องการเป็นเจ้าของหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Belonging) ความต้องการมีอำนาจ (Power) ความต้องการอิสระ (Freedom) และความต้องการความสนุกสนาน (Fun)

3) ภาพรวมของพฤติกรรมของมนุษย์เปรียบเสมือนรถยนต์ที่มีความต้องการพื้นฐาน (Needs) เป็นแรงขับเคลื่อน ส่วนความคิด (Thinking) และการกระทำ (Acting) เปรียบเสมือนล้อหน้าที่คอยกำหนดทิศทาง และมีกลไกทางร่างกาย (Physiology) และความรู้สึก (Feeling) เป็นล้อหลังที่ใช้ในการเคลื่อนที่แต่ไม่ใช้ในการกำหนดทิศทางเนื่องจาก

ควบคุมได้ยาก ซึ่งข้อทั้ง 4 จะถูกบังคับโดยความต้องการ (Wants) ของมนุษย์ที่มีแตกต่างกันไปในแต่ละคน

4) มนุษย์สามารถเลือกและควบคุมพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกของตนเองได้

5) ปัญหาของมนุษย์ที่มีระยะเวลายาวนานจะเป็นปัญหาที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ และปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์เสมอ

6) สาเหตุที่มนุษย์เลือกที่จะซึมเศร้า กังวล หรือมีความทุกข์ยากอื่น ๆ เกิดจาก 4 สาเหตุ ได้แก่

6.1) การเลือกที่จะซึมเศร้า กังวล หรือการมีความทุกข์ยากสามารถทำให้บุคคลควบคุมความโกรธได้ เนื่องจากความโกรธจะนำมาซึ่งความรุนแรงและผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์ จึงทำให้มนุษย์บางคนเลือกที่จะอยู่ในสถานะเช่นนี้

6.2) มนุษย์บางคนเลือกที่จะซึมเศร้า กังวล หรือมีความทุกข์ยากเพื่อรับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่นโดยที่ไม่จำเป็นต้องร้องขอ การที่มนุษย์แสดงออกในลักษณะนี้เป็นเพราะมีความต้องการเป็นส่วนหนึ่ง (Belonging) และบางครั้งมีความต้องการมีอำนาจด้วย (Power)

6.3) มนุษย์บางคนเลือกที่จะเจ็บปวดหรือทุกข์ยากเพราะใช้เป็นข้อแก้ตัวในการที่ตนเองไม่เต็มใจทำบางสิ่งอย่างเต็มที่ ยกตัวอย่างเช่น พนักงานที่ทำผลงานไม่ดีเลือกที่จะซึมเศร้า เพราะการซึมเศร้าสามารถทำได้ง่ายกว่าการใช้ความพยายามในการทำงานใหม่

6.4) การเลือกที่จะซึมเศร้าหรือกังวลทำให้บุคคลรู้สึกว่ตนเองมีพลังในการควบคุมผู้อื่น เพราะการทำเช่นนี้ทำให้ผู้อื่นยอมทำบางสิ่งให้กับบุคคลนั้น

7) สิ่งที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ในปัจจุบันเกิดจากสิ่งที่พวกเขาทำในอดีต แต่มนุษย์สามารถพึงพอใจกับสิ่งที่ตนเป็นอยู่ในปัจจุบัน และวางแผนสำหรับอนาคตที่พวกเขาอยากให้เป็นได้

โดยสรุป นักจิตวิทยาตามทฤษฎีเผชิญความจริง มองมนุษย์เปรียบเหมือนรถยนต์ที่มีความต้องการเป็นแรงขับเคลื่อนในการใช้ชีวิต ส่วนความคิดและการกระทำเป็นสิ่งที่กำหนดทิศทางในการตอบสนองต่อความต้องการนั้น นอกจากนี้ นักจิตวิทยากลุ่มนี้ยังให้

ความสำคัญกับปัจจุบัน และอนาคตมากกว่าอดีต โดยมองว่าอดีตเป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้ว แต่เรายังสามารถเลือกชีวิตของเราในปัจจุบัน และอนาคตได้

3.7.3.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง

ชาร์ฟ (Sharf, 2012, pp. 376-377) ได้อธิบายเป้าหมายทั่วไปของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง คือการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นพบความต้องการ (Needs) ของตนเอง และมุ่งมั่นจนบรรลุความต้องการนั้นด้วยความพึงพอใจ และมีความรับผิดชอบต่อความต้องการของตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะทำงานร่วมกับผู้รับคำปรึกษาในการประเมินว่าการที่ผู้รับคำปรึกษาค้นพบความต้องการนี้มีข้อดีอย่างไร และการเปลี่ยนแปลงใดที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบความต้องการของตนเอง โดยปกติแล้วการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาตามทฤษฎีนี้จะใช้วิธีการทางการศึกษาในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบความต้องการของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ วัชร ทรัพย์มี (2556, น. 213-214) ได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับเป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงไว้สรุปได้ว่า เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักตนเอง สามารถช่วยเหลือตนเองและมีความรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหา มีการวางแผนและเลือกแนวทางของตนเองในการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง ซึ่งสอดคล้องกับที่ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2557, น. 154-155) ได้อธิบายไว้ว่า เป้าหมายทั่วไปของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงคือ การมุ่งเน้นให้ผู้รับคำปรึกษามีอิสระแห่งตน (Autonomy) หรือเป็นตัวของตัวเองให้ได้มากที่สุด เพื่อให้เขามีความรับผิดชอบต่อตนเอง พัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง รวมไปถึงการพัฒนาความรับผิดชอบต่อผู้อื่นให้สอดคล้องกับความเป็นจริงในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้ยังช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีเป้าหมายของตนเองที่ชัดเจน และมีโอกาสเลือกเป้าหมายชีวิตของตนเองตามความต้องการที่แท้จริง

3.7.3.3 กระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง

กระบวนการในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ กระบวนการ WDEP ซึ่งกระบวนการนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้ในการวิเคราะห์พฤติกรรมเพื่อที่จะช่วยเพิ่มแรงจูงใจให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อชีวิตและการสร้างตัวเลือกของพวกเขา โดยขั้นตอนการใช้กระบวนการ WDEP มีดังต่อไปนี้ (Gehart, 2013, p. 203)

W หมายถึง ความต้องการ (Wants) ความจำเป็น (Needs) และแรงจูงใจ (Motivation) ในขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจความต้องการ โดยอาจใช้คำถามดังต่อไปนี้

- 1) “คุณต้องการอะไร” หรือ “คุณไม่ต้องการอะไร” หรือ “อะไรคือสิ่งที่คุณได้รับแต่คุณไม่ต้องการ”
- 2) “คุณเต็มใจที่จะใช้ชีวิตอยู่กับอะไร”
- 3) “คุณต้องใช้ความพยายามมากเท่าไรเพื่อที่จะได้รับในสิ่งที่คุณต้องการ และ คุณมีความมุ่งมั่นมากน้อยแค่ไหน”
- 4) “อะไรคือสิ่งที่คุณต้องยอมแพ้เพื่อให้ได้ในสิ่งที่คุณต้องการ และคุณเต็มใจที่จะทำสิ่งนั้นหรือไม่”

D หมายถึง แนวทางและการกระทำ (Direction and Doing) ในขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจการกระทำของตนเองว่าสามารถทำให้บรรลุในสิ่งที่ต้องการได้หรือไม่ ซึ่งอาจใช้การตั้งคำถามดังต่อไปนี้

- 1) “ในตอนนี้คุณทำอะไรที่สามารถช่วยเติมเต็มความต้องการของคุณ”
- 2) “การกระทำอะไรที่ไม่ช่วยให้คุณบรรลุความต้องการ”
- 3) “เมื่อคุณรู้สึกแย่กับ..... คุณจะทำอะไร และความคิดอะไรที่ทำให้คุณเลือกที่จะทำแบบนั้น”

E หมายถึง การประเมิน (Evaluation) ในขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินตนเองเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการกระทำและตัวเลือกของพวกเขา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาสามารถส่งเสริมผู้รับคำปรึกษาได้โดยการถามคำถามดังต่อไปนี้

- 1) “การกระทำเหล่านี้มีประโยชน์หรือโทษกับคุณในระยะสั้น และระยะยาวหรือไม่”
- 2) “การกระทำเหล่านี้จะช่วยให้คุณสัมผัสกับชีวิตดีขึ้นหรือแย่ลง”
- 3) “การกระทำเหล่านี้คุณได้พยายามจนถึงที่สุดแล้วหรือว่าไม่ได้ใช้ความพยายามเลย”

P หมายถึง การวางแผน (Planning) สำหรับขั้นตอนการวางแผนจะขึ้นอยู่กับ การประเมินของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อการกระทำของพวกเขา ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา จะช่วยกันพัฒนาแผนที่ตอบสนองความต้องการของผู้รับคำปรึกษาโดยทำให้สอดคล้องกับความเป็นจริงที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ ซึ่งผู้รับคำปรึกษาจะมีหน้าที่นำแผนไปปฏิบัติด้วยความมุ่งมั่นจนประสบความสำเร็จ ซึ่ง คอเรีย (G. Corey, 2013, pp. 270-271) ได้กำหนดหลักการในการวางแผนให้มีประสิทธิภาพไว้ดังนี้

1) แผนที่วางไว้ควรอยู่ภายใต้แรงจูงใจและความสามารถที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถปฏิบัติได้ และแผนจะต้องมีความเกี่ยวข้องกับการเติมเต็มความต้องการของผู้รับคำปรึกษา

2) แผนที่ดีจะต้องปฏิบัติง่ายและเข้าใจได้ไม่ยาก ดังนั้นแผนที่วางไว้ควรมีความเฉพาะเจาะจง เป็นรูปธรรม และสามารถวัดได้ แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องมีความยืดหยุ่นและเปิดกว้างในการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาตามระดับการเข้าใจตนเองของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาต้องตระหนักไว้เสมอว่าไม่มีแผนใดที่สมบูรณ์แบบ ดังนั้นอาจมีการปรับเปลี่ยนแผนได้ตลอดเวลา

3) แผนควรเกี่ยวข้องกับการกระทำทางบวก และเป็นสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเต็มใจทำ ผู้ให้คำปรึกษาควรทำให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าแผนเล็ก ๆ บางแผนสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญได้

4) ผู้ให้คำปรึกษาควรส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาแผนที่เขาสามารถปฏิบัติได้อย่างอิสระ ถ้าหากแผนที่สร้างขึ้นมีความเกี่ยวข้องกับคนอื่นจะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าตนเองไม่สามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปตามแผนได้

5) แผนที่สร้างขึ้นจะมีการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

6) แผนควรนำไปปฏิบัติให้เร็วเท่าที่จะทำได้ ผู้ให้คำปรึกษาอาจตั้งคำถามกับผู้รับคำปรึกษาว่า “อะไรคือสิ่งที่คุณเต็มใจที่จะทำในวันนี้สำหรับการเริ่มต้นในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณ” หรือ “คุณกำลังจะทำอะไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของคุณ”

7) แผนที่มีประสิทธิภาพจะเป็นแผนที่ยึดกิจกรรมเป็นหลัก ตัวอย่างเช่น ผู้รับคำปรึกษาวางแผนที่จะสมัครงาน เขียนจดหมายหาเพื่อน สมัครเรียนโยคะ

ลดการบริโภคอาหารขยะ ทำงานอาสาสมัครอาทิตย์ละ 2 ชั่วโมง และไปพักผ่อนตามที่ต้องการ เป็นต้น

8) ก่อนที่ผู้รับคำปรึกษาจะดำเนินการตามแผน ผู้รับคำปรึกษา ควรจะประเมินแผนกับผู้ให้คำปรึกษาในกรณีที่แผนเหล่านั้นเป็นแผนที่เกี่ยวข้องกับการเติมเต็ม ความต้องการที่แท้จริงของเขา เมื่อนำแผนไปปฏิบัติแล้วควรนำแผนมาประเมินอีกครั้งว่าแผน ดังกล่าวเป็นประโยชน์หรือไม่ ถ้าหากแผนไม่มีประโยชน์ในการช่วยเหลือก็ควรพิจารณาหาตัวเลือก อื่นกันต่อไป

9) สำหรับผู้รับคำปรึกษาที่มีความมุ่งมั่นที่จะทำตามแผน ควรมี การทำพันธสัญญาหรือข้อตกลงเป็นลายลักษณ์อักษรให้ชัดเจน

3.7.3.4 บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2557, น. 157-158) วัชร ทรัพย์มี (2556, น. 214) และชาร์ฟ (Sharf, 2012, p. 377) ได้อธิบายถึงบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงไว้สรุปได้ดังนี้

1) สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับคำปรึกษา และเข้าไปมีส่วนร่วม ในการรับผิดชอบกับการแก้ไขปัญหาเพื่อแสดงให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นถึงความจริงใจ

2) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องค้นหาความต้องการที่แท้จริงของผู้รับคำปรึกษา รวมไปถึงประเมินเบื้องต้นว่าความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของพวกเขจะช่วยให้ ตระหนักถึงความต้องการที่แท้จริงได้หรือไม่

3) พยายามกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรับผิดชอบต่อ ความต้องการ ปัญหา และพฤติกรรมของตนเอง

4) ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่ตัดสินหรือประเมินคุณค่าพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา แต่ควรส่งเสริมให้พวกเขาประเมินพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึก รับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น

5) ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามองโลกอย่างตรงไปตรงมาตาม ความเป็นจริง และส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาล้ำที่จะเผชิญหน้ากับความจริง โดยใช้ทักษะ การเผชิญหน้า (Confront) ด้วยความสุภาพและเป็นมิตร

6) เป็นตัวแบบที่ดีในการแสดงออกอย่างจริงใจและเปิดเผย

7) ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นคนกำหนดความต้องการของตนเองและช่วยผู้รับคำปรึกษาในการประเมินพฤติกรรมและความต้องการในภาพรวม เพื่อช่วยพัฒนาทิศทางที่จะนำไปสู่การค้นพบความต้องการที่แท้จริง

นอกจากบทบาทพื้นฐานของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงข้างต้นแล้ว ในการเป็นผู้นำกลุ่มจะต้องมีบทบาทเพิ่มเติมที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มได้ ซึ่ง แกลสเซอร์ (Glasser, 1965 อ้างถึงใน ศิริบุญ ณ สายโกสุม, 2555, น. 184) ได้เสนอบทบาทเพิ่มเติมของผู้นำกลุ่มดังนี้

- 1) ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความรับผิดชอบในการตอบสนองความต้องการของตนเองได้
- 2) มีความเข้มแข็ง และสามารถอดทนต่อข้อแก้ตัวและการขอความเห็นใจจากสมาชิกในการทำพฤติกรรมที่ไร้ประโยชน์ได้
- 3) สามารถยอมรับในสิ่งที่สมาชิกเป็นได้ อย่างน้อยที่สุดคือในช่วงแรกของการให้คำปรึกษา
- 4) ผู้นำกลุ่มจะต้องมีการเกี่ยวข้องกับอารมณ์และสนับสนุนสมาชิกแต่ละคน มีวุฒิภาวะทั้งทางอารมณ์และจิตใจ เป็นตัวของตัวเองในการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.7.3.5 การนำทฤษฎีเผชิญความจริงมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

วับโบลดิง (Wubbolding, 2001 อ้างถึงใน ศิริบุญ ณ สายโกสุม, 2555, น. 179-183) ได้อธิบายถึงขั้นตอนในการนำทฤษฎีเผชิญความจริงมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

- 1) สร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมาย ในขั้นแรกผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างสัมพันธภาพให้กับสมาชิกเพื่อให้สมาชิกได้มีความสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งสามารถใช้การสนทนาหรือกิจกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนี้ได้
- 2) เน้นพฤติกรรมปัจจุบัน ในขั้นตอนที่สองผู้นำกลุ่มจะให้ความสำคัญกับความคิดและการกระทำ เพื่อนำสิ่งเหล่านี้มาสู่การเปลี่ยนแปลง ดังนั้นผู้นำกลุ่มจะต้องให้สมาชิกมุ่งเน้นพฤติกรรมในปัจจุบันที่สมาชิกสามารถควบคุมได้ โดยอาจใช้คำถามว่า “คุณกำลังทำอะไรในขณะนี้”

3) เน้นการกระทำที่ช่วยบรรลุนความต้องการ ผู้นำกลุ่มจะต้องให้สมาชิกพิจารณาพฤติกรรมของตน และเรียนรู้ว่าพฤติกรรมนั้นอยู่ในการควบคุมของตนเอง ในกรณีที่มีสมาชิกมีการต่อต้าน ผู้นำกลุ่มอาจใช้การเผชิญหน้าเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ไร้ความหมายของสมาชิก

4) วางแผนทางบวกเพื่อให้นำไปปฏิบัติได้ดีขึ้น ในขั้นตอนการวางแผนเป็นขั้นตอนที่สำคัญ โดยแผนที่สร้างจะอ้างอิงจากความต้องการของแต่ละบุคคล โดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่น ๆ สามารถช่วยพัฒนาแผนนั้นให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นได้โดยการให้ข้อมูลหรือให้ข้อเสนอแนะ

5) มุ่งมั่นที่จะทำตามแผน ในขั้นตอนนี้เปรียบเสมือนแรงขับเคลื่อนให้สมาชิกทำตามแผนที่วางไว้ ไม่ว่าแผนจะดีเท่าไร แต่ถ้าสมาชิกไม่นำไปปฏิบัติก็ไร้ความหมาย ดังนั้นผู้นำกลุ่มต้องกระตุ้นให้สมาชิกเกิดแรงจูงใจที่จะทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้โดยอาจใช้ข้อผูกมัด หรือการทำสัญญาเป็นลายลักษณ์อักษร

6) ไม่มีข้อแก้ตัว หลังจากที่มีสมาชิกนำแผนไปปฏิบัติและเกิดความล้มเหลว ผู้นำกลุ่มจะไม่สนใจข้อแก้ตัวของสมาชิก เนื่องจากไม่มีประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อีกทั้งยังทำให้สมาชิกคิดว่าตนเองอ่อนแอมากขึ้น ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่เพียงรับรู้ความล้มเหลวนั้นและให้กำลังใจสมาชิก และร่วมกันปรับปรุงแผนโดยอาจแบ่งแผนเป็นขั้นตอนย่อยให้มากขึ้น ซึ่งจะทำให้สมาชิกรู้สึกดีกว่าเมื่อประสบความสำเร็จทีละน้อยในขั้นตอนย่อย

7) ไม่มีการลงโทษ การลงโทษก่อให้เกิดความเจ็บปวดโดยที่ความเจ็บปวดนั้นไม่มีประโยชน์ต่อการบรรลุเป้าหมาย ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกมุ่งมั่นที่ผลลัพธ์จากการกระทำของตนเองที่ทำให้ตนเองไม่สามารถบรรลุนความต้องการได้ และร่วมกันหาแนวทางอื่นที่ดีขึ้น

8) ไม่ยอมแพ้ ในการเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลา และมีความอดทน โดยเฉพาะสมาชิกที่มีประสบการณ์ที่ล้มเหลวจำนวนมากยิ่งต้องใช้เวลาในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่อยู่เคียงข้างสมาชิก ให้กำลังใจเพื่อให้สมาชิกมีกำลังใจแม้ว่าจะล้มเหลวก็ตาม

จากหลักการดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการนำทฤษฎีเผชิญความจริงมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มจะมุ่งเน้นให้สมาชิกบรรลุความต้องการของตนเองโดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่ทิศทางที่มีประโยชน์ต่อการบรรลุความต้องการ ซึ่งสามารถใช้ประสบการณ์ ข้อมูล ข้อเสนอแนะ และกำลังใจจากสมาชิกคนอื่น ๆ เพื่อใช้ในการวางแผน และกระตุ้นให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่สามารถเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่น เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยจึงได้กำหนดระเบียบวิธีการดำเนินการวิจัยไว้ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การดำเนินการวิจัย
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้การวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2561 ในโรงเรียนขนาดใหญ่ และขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เขต 9 จำนวน 27,751 คน (สำนักคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2561, ออนไลน์)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม มีรายละเอียดการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น เป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2561 ในโรงเรียนขนาดใหญ่ และขนาด

ใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เขต 9 จำนวน 481 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครซี และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, n.d. อ้างถึงใน บุญชม ศรีสะอาด, 2554, น. 43) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยกำหนดประชากรเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนขนาดใหญ่ และขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เขต 9 จังหวัดสุพรรณบุรี และจังหวัดนครปฐม จากนั้นใช้การสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling) จากทั้งสองจังหวัด ผลที่ได้คือ โรงเรียนในจังหวัดนครปฐม

2. ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลาก จากโรงเรียนขนาดใหญ่ และขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เขต 9 จังหวัดนครปฐม จำนวน 11 โรงเรียน มาใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาอิสระแห่งตนจำนวน 1 โรงเรียน ผลที่ได้คือ โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา

3. ผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา โดยกำหนดให้กลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้นมีจำนวนใกล้เคียงกัน จากนั้นใช้การจับสลากห้องเรียนเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างตามจำนวนที่กำหนด

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2561 ที่มีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 18 คน แล้วดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 9 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 9 คน โดยใช้เกณฑ์ในการกำหนดจำนวนสมาชิกสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของ ทรอทเซอร์ (Trotzer, 1999, p. 360 อ้างถึงใน จันทรพิชญ์ แสงอรุณ, 2557, น. 69) ที่กำหนดจำนวนสมาชิกที่เหมาะสม สำหรับการให้คำปรึกษาในวัยรุ่นไว้ว่าควรมีสมาชิกประมาณ

6-10 คน เพื่อให้สมาชิกสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันได้อย่างเต็มที่ โดยมีขั้นตอนการคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ใช้คะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นมาวิเคราะห์หาคะแนนตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา ซึ่งมีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 125 คน จากนั้นผู้วิจัยได้ใช้การสุ่มง่าย (Simple Random Sampling) โดยใช้การจับฉลาก จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 มาหนึ่งระดับชั้น ผลการสุ่มที่ได้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

2. ผู้วิจัยได้ถามความสมัครใจจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่มีคะแนนตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการทดลอง จำนวน 18 คน แล้วดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง 9 คน และกลุ่มควบคุม 9 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วย 2 ส่วนคือ

1. แบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือทั้ง 2 ชุด ตามลำดับดังต่อไปนี้

1. การสร้างแบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิสระแห่งตนเพื่อทราบถึงมิติ องค์ประกอบ นิยาม ในมุมมองต่าง ๆ ของอิสระแห่งตน

1.2 ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นตอนต้น เพื่อให้ทราบถึงพัฒนาการ และปัญหาอิสระแห่งตนที่วัยรุ่นต้องเผชิญ

1.3 ผู้วิจัยได้กำหนดนิยามศัพท์ที่เหมาะสมกับอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น โดยอ้างอิงจากเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิสระแห่งตน และวัยรุ่นตอนต้น

1.4 ผู้วิจัยนำนิยามศัพท์ที่ได้มาใช้ในการสร้างข้อคำถามเพื่อวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น โดยข้อคำถามแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ อิสระแห่งตนด้านความคิด อิสระแห่งตนด้านอารมณ์ และอิสระแห่งตนด้านการกระทำ จำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 30 ข้อ ซึ่งแบบวัดเป็นลักษณะการประเมินตนเอง โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale)

1.5 ผู้วิจัยได้นำข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ ให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ ตรวจสอบความถูกต้องเชิงเนื้อหา จากนั้นนำแบบวัดอิสระแห่งตนให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสรี ใหม่จันทร์ และอาจารย์ ดร.อุรปริย เกิดในมงคล ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของนิยามศัพท์และข้อคำถามเป็นรายข้อ หลังจากนั้นจะนำคะแนนที่ได้มาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและนิยามศัพท์ โดยข้อคำถามที่ผู้วิจัยเลือกนำมาใช้มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 สำหรับข้อคำถามที่มีค่าดัชนีต่ำกว่า 0.50 ผู้วิจัยจะนำมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

1.6 ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ได้รับการปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียน กาญจนภิเษกวิทยาลัย นครปฐม จำนวน 100 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

1.7 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .22 - .63 และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) มีเท่ากับ .86 จากนั้นได้นำแบบวัดอิสระแห่งตนมาปรับปรุง และนำไปใช้ในการศึกษาจริงต่อไป

แบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น มีทั้งหมด 28 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ อิสระแห่งตนด้านความคิด จำนวน 8 ข้อ อิสระแห่งตนด้านอารมณ์ จำนวน 10 ข้อ และอิสระแห่งตนด้านการกระทำ จำนวน 8 ข้อ ซึ่งข้อคำถามมีลักษณะคำตอบแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ดังนี้

เป็นประจำ หมายถึง นักเรียนคิด รู้สึก หรือมีการกระทำตามข้อความดังกล่าวเป็นประจำ
 บ่อยครั้ง หมายถึง นักเรียนคิด รู้สึก หรือมีการกระทำตามข้อความดังกล่าวบ่อยครั้ง
 บางครั้ง หมายถึง นักเรียนคิด รู้สึก หรือมีการกระทำตามข้อความดังกล่าวบางครั้ง
 นาน ๆ ครั้ง หมายถึง นักเรียนคิด รู้สึก หรือมีการกระทำตามข้อความดังกล่าวนาน ๆ ครั้ง
 ไม่เคย หมายถึง นักเรียนไม่เคยคิด รู้สึก หรือมีการกระทำตามข้อความดังกล่าวเลย

ตัวอย่างแบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

โปรดอ่านข้อความเหล่านี้แล้วพิจารณาว่านักเรียนมีอิสระแห่งตนในด้านนั้น ๆ เพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนที่สุด

ตาราง 2 ตัวอย่างแบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย
อิสระแห่งตนด้านความคิด					
1. ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้โดยไม่ต้องให้เพื่อนช่วยคิด					
2. ข้าพเจ้าเชื่อว่าการรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน <u>ไม่</u> จำเป็นต้องทำทุกอย่างที่เพื่อนต้องการ					
3. ในอนาคตถ้ามีการเลือกแผนการเรียน ข้าพเจ้าจะตัดสินใจเลือกแผนการเรียนตามเพื่อน (-)					
อิสระแห่งตนด้านอารมณ์					
1. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจเมื่อต้องทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยที่ไม่มีเพื่อน					
2. ข้าพเจ้ากลัวการเผชิญปัญหาเพียงลำพัง โดยที่ไม่มีเพื่อนอยู่ด้วย (-)					
3. ข้าพเจ้าสามารถจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ เมื่อถูกเพื่อนตำหนิ					
อิสระแห่งตนด้านการกระทำ					
1. เมื่อข้าพเจ้ามีปัญหา ข้าพเจ้าจะขอความช่วยเหลือจากเพื่อนก่อน (-)					
2. ข้าพเจ้าทำการบ้านด้วยตนเอง โดยไม่ลอกเพื่อน					
3. เมื่อข้าพเจ้าต้องการอ่านหนังสือสอบ แต่เพื่อนชวนไปทำกิจกรรมอื่น (เช่น ดูหนัง เล่นเกม ไปเที่ยว) ข้าพเจ้าสามารถควบคุมตนเองไม่ให้ไปตามคำชวนของเพื่อนได้					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

ตาราง 3 เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับความถี่	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เป็นประจำ	5	1
บ่อยครั้ง	4	2
บางครั้ง	3	3
นานๆครั้ง	2	4
ไม่เคย	1	5

เกณฑ์การแปล

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นโดยรวมและรายด้านพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ย (Mean) ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2554, น. 209)

4.51 – 5.00	หมายถึง วัยรุ่นตอนต้นมีอิสระแห่งตนอยู่ในระดับสูงมาก
3.51 – 4.50	หมายถึง วัยรุ่นตอนต้นมีอิสระแห่งตนอยู่ในระดับสูง
2.51 – 3.50	หมายถึง วัยรุ่นตอนต้นมีอิสระแห่งตนอยู่ในระดับปานกลาง
1.51 – 2.50	หมายถึง วัยรุ่นตอนต้นมีอิสระแห่งตนอยู่ในระดับน้อย
1.00 – 1.50	หมายถึง วัยรุ่นตอนต้นมีอิสระแห่งตนอยู่ในระดับน้อยมาก

2. การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น ผู้วิจัยได้นำ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม และทฤษฎีเผชิญความจริง มาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่น โดยมีขั้นตอนในการสร้างดังต่อไปนี้

2.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมถึงทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อให้เข้าใจพื้นฐานการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมไปถึงหลักการและ

เทคนิคของแต่ละทฤษฎีเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

2.2 ผู้วิจัยได้เลือกทฤษฎี และเทคนิคต่าง ๆ มาประยุกต์ให้เหมาะสมกับการเสริมสร้างอิสระแห่งตนในแต่ละด้าน และกำหนดกิจกรรมและเทคนิคที่จะนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง

2.3 ผู้วิจัยได้นำเค้าโครงของโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท 2 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ ตรวจสอบความถูกต้องเชิงเนื้อหา จากนั้นนำโปรแกรมมาปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท จากนั้นนำเค้าโครงที่ได้รับการปรับปรุง มาพัฒนาโปรแกรมให้คำปรึกษาเป็นจำนวนทั้งสิ้น 8 ครั้ง และนำโปรแกรมการให้คำปรึกษา 8 ครั้ง ให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสรี ใหม่อันท์ และอาจารย์ ดร.อุรปริย เกิดในมงคล ตรวจสอบความสอดคล้องของนิยามศัพท์ วัตถุประสงค์ ความเหมาะสมของขั้นตอนการให้คำปรึกษา เทคนิค กิจกรรม และระยะเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

2.5 หลังจากได้รับข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ และนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 9 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของขั้นตอนการให้คำปรึกษา เทคนิค กิจกรรม สื่อ อุปกรณ์ และภาษาที่ใช้ในการให้คำปรึกษา จากนั้นผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะของนักเรียนไปปรับปรุงโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มก่อนนำไปใช้จริง

ตาราง 4 สรุปเทคนิคและทฤษฎีที่ใช้ในโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ทฤษฎี	เทคนิคและกระบวนการ
1	การสร้างสัมพันธภาพ	- ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม	1. การเอาใจใส่และการฟัง 2. การเข้าใจอวัจนภาษา 3. การแสดงความเห็นอกเห็นใจ 4. การแสดงความจริงใจ 5. การเปิดเผยตนเอง
2	การพัฒนาอิสระแห่งตนด้านความคิด	- ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	1. เทคนิคการสอน ABC
3	การเสริมสร้างอิสระแห่งตนด้านความคิด	- ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	1. เทคนิคการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 2. เทคนิคการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
4	การพัฒนาอิสระแห่งตนด้านอารมณ์	- ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	1. เทคนิคการใช้จินตนาการ 2. เทคนิคใบหน้าที่ปัจจุบัน
5	การเสริมสร้างอิสระแห่งตนด้านอารมณ์	- ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	1. เทคนิคการระดมพุดจุดแข็ง
6	การพัฒนาอิสระแห่งตนด้านการกระทำ	- ทฤษฎีเผชิญความจริง	1. กระบวนการ WDEP

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ทฤษฎี	เทคนิคและกระบวนการ
7	การเสริมสร้างอิสระ แห่งตนด้านการ กระทำ	- ทฤษฎีเผชิญความจริง	1. กระบวนการ WDEP
8	การยุติกลุ่ม	- ทฤษฎีเผชิญความจริง	1. กระบวนการ WDEP 2. เทคนิคการเสริมแรง

การดำเนินการวิจัย

1. การศึกษาอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

1.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น จำนวน 28 ข้อ ไปเก็บข้อมูลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 497 คน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อศึกษาระดับอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

1.2 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนของกลุ่มตัวอย่าง และหาค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างมาใช้ในการทดลอง

2. การใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

2.1 แบบแผนการทดลอง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบแผนการทดลองการสุ่มสองกลุ่มวัดก่อน หลังการทดลอง (Randomized Pretest-Posttest Control Group Design) (ชูศรี วงศ์รัตนะ และองอาจ นัยพัฒน์, 2551, น. 34) ดังที่ปรากฏในตาราง 5

ตาราง 5 แผนการทดลองการสุ่มสองกลุ่มวัดก่อน หลังการทดลอง (Randomized Pretest-Posttest Control Group Design)

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
E	T ₁	X	T ₂
C	T ₁	-	T ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

E	หมายถึง กลุ่มทดลอง
C	หมายถึง กลุ่มควบคุม
T ₁	หมายถึง การวัดก่อนที่จะทำการทดลอง (Pretest)
X	หมายถึง การจัดกระทำ (Treatment) โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม
-	หมายถึง ไม่ได้รับการจัดกระทำ
T ₂	หมายถึง การวัดหลังที่จะทำการทดลอง (Posttest)

แผนการทดลองการสุ่มสองกลุ่มวัดก่อน หลังการทดลอง (Randomized Pretest-Posttest Control Group Design) ผู้วิจัยได้ใช้คะแนนค่าเฉลี่ยแบบวัดอิสระแห่งตนในช่วงการศึกษาระดับอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น มาใช้เป็นคะแนนทดสอบก่อน (Pretest) จากนั้นเมื่อทดลองโดยใช้โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อนเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นครบ 8 ครั้ง ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดอีกครั้ง ซึ่งนำคะแนนที่ได้มาใช้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

2.2 วิธีดำเนินการทดลอง

ในการทดลองผู้วิจัยได้แบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะ ดังต่อไปนี้

2.2.1 ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการหานักเรียนที่มีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อคัดเลือกสมาชิกมาตามความสนใจในการเข้าร่วมการทดลอง โดยมีสมาชิกที่สนใจจำนวนทั้งสิ้น 18 คน จากนั้นผู้วิจัยจึงแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มทดลอง 9 คน และกลุ่มควบคุม 9 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยได้อธิบายภาพรวมการให้คำปรึกษา เป้าหมายในการเข้าร่วมกลุ่ม ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ รวมถึงนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษา

2.2.2 ขั้นการทดลอง

ในการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีจำนวนสมาชิก 9 คน ผู้วิจัยได้กำหนดระยะเวลาในการให้คำปรึกษาจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวม 3 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน พ.ศ.2561 ถึง 20 พฤศจิกายน พ.ศ.2561

2.2.2.1 ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ในขั้นนี้ผู้วิจัยจะชี้แจงบทบาทของสมาชิกแต่ละคน จุดประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่ม กำหนดกฎระเบียบของกลุ่ม สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิก สำรวจปัญหาเบื้องต้น รวมไปถึงสร้างความไว้วางใจกันในกลุ่มโดยใช้ทักษะตามแนวคิดของคอเรย์ และคณะ (M. S. Corey et al., 2014, pp. 179-184) เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ ได้แก่ การเอาใจใส่และการฟัง การเข้าใจจรรยาบรรณ การแสดงความเห็นอกเห็นใจ การแสดงความจริงใจ และการเปิดเผยตนเอง

2.2.2.2 ขั้นตอนการกลุ่ม ในขั้นนี้ผู้วิจัยจะนำทฤษฎีในการให้คำปรึกษามาใช้ในการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่น ได้แก่ ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทฤษฎีเผชิญความจริง ซึ่งในขั้นตอนนี้สมาชิกจะเกิดความตระหนักในปัญหาของตนเอง มีความมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหของตนเอง รวมไปถึงเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยรายละเอียดในขั้นตอนดำเนินการกลุ่มมีดังต่อไปนี้

1) การเสริมสร้างอิสระแห่งตนด้านความคิด ในด้านนี้ผู้วิจัยจะใช้แนวคิดและหลักการของทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อใช้ในการกระตุ้นให้สมาชิกเกิดความตระหนักและมีแรงจูงใจที่จะเลือกทางเดินชีวิตเป็นของตนเอง ไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของเพื่อน และส่งเสริมให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง หลังจากนั้นจะใช้เทคนิคจากทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ได้แก่ เทคนิคการสอน ABCDE เทคนิคการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ในการสร้างความตระหนักถึงสาเหตุของปัญหาที่สมาชิกเผชิญ จัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นสาเหตุให้สมาชิกขาดอิสระแห่งตน และเสริมสร้างการคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น

2) การเสริมสร้างอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ ในด้านนี้ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการใช้จินตนาการ ในการลดความกังวลและความกดดันที่มีต่อแรงกดดันของเพื่อน หรือการต้องเผชิญปัญหาเพียงลำพัง โดยการให้สมาชิกจินตนาการถึงการตอบสนองของตนเองที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกรับรู้ตัวเลือกที่ตนเองสามารถแสดงออกได้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์จริง และช่วยลดความกังวลที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการวาดภาพใบหน้าในจินตนาการมาใช้เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนรับรู้ความรู้สึกในปัจจุบัน จากนั้นผู้วิจัยได้นำเทคนิคระดมพุดจุดแข็งมาใช้เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจให้กับสมาชิก นอกจากนี้ก็ยังมี การใช้เทคนิคการสอน ABCDE เข้ามาช่วยในการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ร่วมด้วย

3) การเสริมสร้างอิสระแห่งตนด้านการกระทำ ในด้านการกระทำจะมุ่งเน้นฝึกฝนสมาชิกให้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในสถานการณ์จริง โดยใช้กระบวนการ WDEP ของทฤษฎีเผชิญความจริงในการส่งเสริมให้สมาชิกได้ฝึกปฏิบัติตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

2.2.2.3 ขั้นยุติกลุ่ม ในขั้นนี้จะมีการส่งเสริมให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันซึ่งผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกแต่ละคนสรุปสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่ม รวมไปถึงเป้าหมายที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตจริง อาจมีการให้ข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อให้สมาชิกนำไปพัฒนาตนเองต่อไปหลังจากออกจากกลุ่ม และประเมินผลหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ต่อไป

2.2.3 ขั้นหลังการทดลอง

หลังจากที่ให้คำปรึกษาครบ 8 ครั้งแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบวัดอิสระแห่งตนให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำเพื่อประเมินอิสระแห่งตนหลังการทดลอง (Posttest)

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน หาความเชื่อมั่นของแบบวัด การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น
2. วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น โดยใช้สูตรคำนวณหาดัชนีความสอดคล้อง (The Index of Item-Objective Congruence: IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการจากคะแนนของผู้เชี่ยวชาญ
3. วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัด โดยการใช้การหาสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแบบวัด (Item-Total Correlation)
4. วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient)
5. วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลองโดยใช้สถิติ t-test dependent ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของตัวแปรทั้งสองที่ไม่เป็นอิสระจากกัน

6.วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองโดยใช้สถิติ t-test independent ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของตัวแปรทั้งสองที่เป็นอิสระจากกัน



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล

การวิเคราะห์และการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
MD	แทน	ผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference)
t	แทน	ค่าสถิติ t ที่ใช้ในการพิจารณา Distribution
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ และระดับชั้น การหาค่าสูงสุด ต่ำสุด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอิสระแห่งตนในวัยรุ่นตอนต้น จำแนกตามเพศ และระดับชั้น

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยแบ่งเป็น 3 ตอนย่อยดังนี้ 1) การนำเสนอค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลของคะแนนอิสระแห่งตนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการให้คำปรึกษา และ 2) การเปรียบเทียบคะแนนอิสระแห่งตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการทดลองโดยรวมและรายด้าน

ตอนที่ 3 ผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น โดยนำเสนอผลการสังเกตพฤติกรรมในการเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิกทั้ง 8 ครั้ง และการสรุปทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐาน

1.1 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 481 คนมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยจำแนกตามเพศและระดับชั้น ดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 จำนวน และร้อยละ ของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 481)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	215	44.70
หญิง	266	55.30
โดยรวม	481	100.00
ระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	140	29.11
มัธยมศึกษาปีที่ 2	192	39.92
มัธยมศึกษาปีที่ 3	149	30.97
โดยรวม	481	100.00

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 55.30 รองลงมาเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 44.70 ในส่วนของระดับการศึกษา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 39.92 รองลงมาเป็นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 30.97 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 29.11

1.2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอิสระแห่งตนในวัยรุ่นตอนต้น จำแนกตามเพศ และระดับชั้น

การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอคะแนนอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น โดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยจำแนกตามเพศ และระดับชั้นของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอิสระแห่งตนในวัยรุ่นตอนต้น จำแนกตามเพศ
(n = 481)

อิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น	เพศ	M	SD	การแปลผล
อิสระแห่งตนด้านความคิด	ชาย	3.46	0.51	ปานกลาง
	หญิง	3.51	0.47	มาก
	รวม	3.49	0.49	ปานกลาง
อิสระแห่งตนด้านอารมณ์	ชาย	3.17	0.52	ปานกลาง
	หญิง	2.96	0.52	ปานกลาง
	รวม	3.05	0.59	ปานกลาง
อิสระแห่งตนด้านการกระทำ	ชาย	3.29	0.48	ปานกลาง
	หญิง	3.38	0.55	ปานกลาง
	รวม	3.34	0.52	ปานกลาง
อิสระแห่งตนภาพรวม	ชาย	3.30	0.40	ปานกลาง
	หญิง	3.27	0.41	ปานกลาง
	รวม	3.29	0.40	ปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.29 เมื่อพิจารณาตามเพศของกลุ่มตัวอย่างพบว่า เพศชายมีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนอยู่ที่ 3.30 ในขณะที่เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนเท่ากับ 3.27

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนด้านความคิดสูงสุดเท่ากับ 3.49 รองลงมาเป็นอิสระแห่งตนด้านการกระทำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.34 และอิสระแห่งตนด้านอารมณ์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.05 ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามเพศพบว่า ในอิสระแห่งตนด้านความคิด เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51 สูงกว่าเพศชายที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46 สำหรับอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ เพศชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 สูงกว่าเพศหญิงที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96 และอิสระแห่งตนด้านการกระทำ เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.38 สูงกว่าเพศชาย ที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.29

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอิสระแห่งตนในวัยรุ่นตอนต้น จำแนกตามระดับชั้น (n = 481)

อิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น	ระดับชั้น	M	SD	การแปลผล
อิสระแห่งตนด้านความคิด	มัธยมศึกษาปีที่ 1	3.48	0.56	ปานกลาง
	มัธยมศึกษาปีที่ 2	3.44	0.47	ปานกลาง
	มัธยมศึกษาปีที่ 3	3.57	0.44	มาก
	โดยรวม	3.49	0.49	ปานกลาง
อิสระแห่งตนด้านอารมณ์	มัธยมศึกษาปีที่ 1	2.99	0.61	ปานกลาง
	มัธยมศึกษาปีที่ 2	3.08	0.47	ปานกลาง
	มัธยมศึกษาปีที่ 3	3.07	0.52	ปานกลาง
	โดยรวม	3.05	0.53	ปานกลาง
อิสระแห่งตนด้านการกระทำ	มัธยมศึกษาปีที่ 1	3.41	0.51	ปานกลาง
	มัธยมศึกษาปีที่ 2	3.29	0.53	ปานกลาง
	มัธยมศึกษาปีที่ 3	3.36	0.51	ปานกลาง
	โดยรวม	3.34	0.52	ปานกลาง
อิสระแห่งตนภาพรวม	มัธยมศึกษาปีที่ 1	3.28	0.43	ปานกลาง
	มัธยมศึกษาปีที่ 2	3.26	0.39	ปานกลาง
	มัธยมศึกษาปีที่ 3	3.32	0.39	ปานกลาง
	โดยรวม	3.29	0.40	ปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 8 พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนโดยรวมสูงสุดเท่ากับ 3.32 รองลงมาเป็นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.28 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.26

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ในอิสระแห่งตนด้านความคิด นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.57 รองลงมาคือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44 ตามลำดับ สำหรับอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.08 รองลงมาคือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.07 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.99 ตามลำดับ และอิสระแห่งตนด้าน

การกระทำ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดเท่ากับ 3.41 รองลงมาคือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.35 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.29 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 การนำเสนอค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนอิสระแห่งตน

ผู้วิจัยได้นำคะแนนอิสระแห่งตนมาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการให้คำปรึกษา ทั้งโดยรวมและรายด้าน ดังแสดงในตาราง 9

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนอิสระแห่งตนทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อน และหลังการทดลอง

กลุ่ม	อิสระแห่งตน	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
		M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล
กลุ่มทดลอง	ด้านความคิด	2.98	0.36	ปานกลาง	4.07	0.25	มาก
	ด้านอารมณ์	2.33	0.42	น้อย	3.72	0.55	มาก
	ด้านการกระทำ	2.93	0.32	ปานกลาง	4.17	0.46	มาก
	โดยรวม	2.73	0.27	ปานกลาง	3.98	0.38	มาก
กลุ่มควบคุม	ด้านความคิด	2.67	0.29	ปานกลาง	2.81	0.31	ปานกลาง
	ด้านอารมณ์	2.36	0.53	น้อย	2.37	0.53	น้อย
	ด้านการกระทำ	3.07	0.65	ปานกลาง	3.31	0.33	ปานกลาง
	โดยรวม	2.69	0.31	ปานกลาง	2.85	0.30	ปานกลาง

จากตาราง 9 พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.73 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อิสระแห่งตนด้านความคิด และอิสระแห่งตนด้านการกระทำมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.98 และ 2.93 ตามลำดับ ในขณะที่อิสระแห่งตนด้านอารมณ์มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ

2.33 สำหรับกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อิสระแห่งตนด้านการกระทำ และอิสระแห่งตนด้านความคิด มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.07 และ 2.67 ตามลำดับ ในขณะที่อิสระแห่งตนด้านอารมณ์มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.36

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนอยู่ในระดับมาก โดย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.98 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อิสระแห่งตนทั้งสามด้านมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยอิสระแห่งตนด้านการกระทำมีค่าเฉลี่ยสูงสุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.17 รองลงมาเป็นอิสระแห่งตนด้านความคิด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 และอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 ตามลำดับ สำหรับกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.85 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อิสระแห่งตนด้านการกระทำ และอิสระแห่งตนด้านความคิด มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.31 และ 2.81 ในขณะที่อิสระแห่งตนด้านอารมณ์มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.37

2.2 การเปรียบเทียบอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

ก่อนการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตน ผู้วิจัยได้ทดสอบการแจกแจงโค้งปกติ (Test of Normality) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Shapiro-Wilk พบว่าโดยรวมและรายด้าน กลุ่มทดลองในช่วงก่อนการทดลอง มีค่าอยู่ระหว่าง 0.08 - 0.92 และหลังการทดลองมีค่าอยู่ที่ 0.20 - 0.50 ในขณะที่กลุ่มควบคุมในช่วงก่อนการทดลอง มีค่าอยู่ระหว่าง 0.27 - 0.99 และหลังการทดลองมีค่าอยู่ที่ 0.07 - 0.65 ซึ่งมีค่ามากกว่า .05 แสดงว่าข้อมูลมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ผู้วิจัยจึงได้ทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนโดยรวมและรายด้านต่อไป

2.2.1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยรวมและรายด้าน ใช้สถิติ t-test dependent

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลของวัยรุ่นตอนต้นมาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนทั้งโดยรวมและรายด้าน ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test independent) โดยแสดงในตารางดังต่อไปนี้

ตาราง 10 การเปรียบเทียบอิสระแห่งตนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษา
กลุ่ม โดยใช้สถิติ t-test dependent (n=9)

อิสระแห่งตน	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		MD	t	df	p
	M	SD	M	SD				
ด้านความคิด	2.98	0.36	4.07	0.25	1.09	6.24**	8	0.00
ด้านอารมณ์	2.33	0.42	3.72	0.55	1.39	5.96**	8	0.00
ด้านการกระทำ	2.93	0.32	4.17	0.46	1.24	10.06**	8	0.00
โดยรวม	2.73	0.27	3.98	0.38	1.25	8.43**	8	0.00

**p < .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 10 พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.98 และ 2.73 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ในอิสระแห่งตนด้านความคิด กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 และ 2.98 สำหรับอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 และ 2.33 และอิสระแห่งตนด้านการกระทำ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.17 และ 2.93

ตาราง 11 การเปรียบเทียบอิสระแห่งตนของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ t-test dependent (n=9)

อิสระแห่งตน	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		MD	t	df	p
	M	SD	M	SD				
ด้านความคิด	2.69	0.47	2.94	0.36	0.25	3.36	8	0.01
ด้านอารมณ์	2.36	0.53	2.37	0.53	0.01	0.07	8	0.95
ด้านการกระทำ	3.07	0.65	3.31	0.33	0.24	1.01	8	0.34
โดยรวม	2.67	0.29	2.81	0.31	0.14	2.01	8	0.08

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 11 พบว่า กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนก่อน และหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ทั้งโดยรวมและรายด้าน โดยในภาพรวมกลุ่มควบคุมมี

ค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนก่อน และหลังการทดลองเท่ากับ 2.69 และ 2.94 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ในอิสระแห่งตนด้านความคิด กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองเท่ากับ 2.69 และ 2.94 สำหรับอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.36 และ 2.37 และอิสระแห่งตนด้านการกระทำ ก่อนและหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.07 และ 3.31

2.2.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยรวมและรายด้าน t-test independent

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลของวัยรุ่นตอนต้นมาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตน ทั้งโดยรวมและรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบค่าเฉลี่ยสองกลุ่ม ที่เป็นอิสระจากกัน (t-test independent) โดยแสดงในตารางดังต่อไปนี้

ตาราง 12 การเปรียบเทียบอิสระแห่งตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง โดยใช้ สถิติ t-test independent (n=18)

อิสระแห่งตน	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		MD	t	df	p
	M	SD	M	SD				
ด้านความคิด	2.98	0.36	2.69	0.47	0.29	1.44	16	0.17
ด้านอารมณ์	2.33	0.42	2.36	0.53	-0.03	-0.10	16	0.92
ด้านการกระทำ	2.93	0.32	3.07	0.65	-0.14	-0.62	16	0.55
โดยรวม	2.73	0.27	2.67	0.29	0.06	0.45	16	0.66

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 12 พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนไม่แตกต่างกัน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.73 และ 2.67 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ในอิสระแห่งตนด้านความคิด กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.98 และ 2.69 สำหรับอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.33 และ 2.36 และอิสระแห่งตนด้านการกระทำ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.93 และ 3.07

ตาราง 13 การเปรียบเทียบอิสระแห่งตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยใช้สถิติ t-test independent (n=18)

อิสระแห่งตน	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		MD	t	df	p
	M	SD	M	SD				
ด้านความคิด	4.07	0.25	2.94	0.36	1.13	7.86**	16	0.00
ด้านอารมณ์	3.72	0.55	2.37	0.53	1.35	5.34**	16	0.00
ด้านการกระทำ	4.17	0.46	3.31	0.33	0.86	4.56**	16	0.00
โดยรวม	3.98	0.38	2.81	0.31	1.17	7.19**	16	0.00

**p < .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 13 พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.98 และ 2.81 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ในอิสระแห่งตนด้านความคิด กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 และ 2.94 สำหรับอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 และ 2.37 และอิสระแห่งตนด้านการกระทำ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.17 และ 3.31

2.3 รายงานผลการสังเกตการใช้โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

1. ขั้นเริ่มต้น

ในขั้นเริ่มต้น มีการสร้างสัมพันธภาพ ร่วมกันตั้งกฎระเบียบในการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม ซึ่งแจกบทบาทหน้าที่ของสมาชิก จากนั้นผู้วิจัยได้สอบถามสมาชิกถึงความเข้าใจเกี่ยวกับอิสระแห่งตน โดยส่วนใหญ่สมาชิกจะสับสนความหมายที่แท้จริง ผู้วิจัยจึงใช้คำที่เข้าใจง่ายคือความเป็นตัวของตัวเอง หรือการไม่ติดเพื่อน จึงทำให้สมาชิกเข้าใจตัวแปรนี้มากขึ้น เมื่อทำความเข้าใจตัวแปรแล้ว ผู้วิจัยได้เริ่มการสำรวจปัญหาโดยการให้สมาชิกเล่าปัญหาของตนเองแบบสรุปโดยสมาชิกแต่ละคนมีปัญหาใกล้เคียงกัน ได้แก่ การอยู่คนเดียวไม่ได้ รู้สึกเหงาเวลาไม่มีเพื่อน ลอกการบ้านเพื่อน เมื่อเพื่อนไม่มาโรงเรียนจะทำตัวไม่ถูก เป็นต้น

สมาชิกคนที่ 1 “ตอนเปิดเทอมที่นี้ หนูไม่มีเพื่อนแล้วหนูก็พยายามโทรหาพ่อ (จะร้องไห้) หนูไม่มีเพื่อนแล้วหนูจะร้องไห้เพราะหนูไม่มีเพื่อนคบเลย หนูกลัวการที่คนอื่นมองว่า ‘ไม่มีเพื่อนคบเหวอ’”

สมาชิกคนที่ 6 “เพื่อนไม่มา หนูมาคนเดียว สองคนที่สนิทไม่มา เหมือนอยู่คนเดียวไม่ได้ ไม่เป็นตัวของตัวเอง”

โดยสรุป ในขั้นเริ่มต้นสมาชิกหลายคนมีความลังเลในการเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง แต่เมื่อมีสมาชิกคนหนึ่งกล่าวปัญหาของตนเองให้เพื่อนฟัง ทำให้เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ยอมเปิดเผยเรื่องราว แต่ในช่วงแรกนี้ปัญหาของสมาชิกแต่ละคน จะมีความใกล้เคียงกับสมาชิกคนแรกที่เล่าเรื่อง รวมถึงในขั้นนี้สมาชิกหลายคนยังไม่กล้าแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกคนอื่น แต่โดยรวมแล้วสมาชิกมีความเข้าใจในตัวแปรอิสระแห่งตน และมีเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงตนเองในเบื้องต้นแล้ว

2. ขั้นตอนในการ

ในขั้นดำเนินการ สมาชิกแต่ละคนมีการเปลี่ยนแปลงอิสระแห่งตนในแต่ละด้าน ดังนี้

2.1 อิสระแห่งตนด้านความคิด

สำหรับอิสระแห่งตนด้านความคิดผู้วิจัยได้นำ เทคนิคการสอน ABC และ เทคนิคการโต้แย้งความคิดความเชื่อ มาใช้ในการเปลี่ยนแปลงอิสระแห่งตนด้านความคิด โดยในช่วงแรกจะเป็นการสอนวิธีใช้เทคนิคนี้ ซึ่งหลังจากอธิบายเสร็จสิ้น สมาชิกหลายคนยังไม่เข้าใจว่าจะนำมาใช้อย่างไร ผู้วิจัยจึงยกตัวอย่างประกอบเพิ่มเติมสมาชิกจึงเข้าใจมากขึ้น ซึ่งในระหว่างดำเนินการในแต่ละขั้นตอน ผู้วิจัยจะมีการตรวจสอบความเข้าใจของสมาชิกอยู่ตลอดเวลา ผลที่ได้จากการใช้เทคนิค ABC ในรอบแรกคือ สมาชิกบางคนมีความเข้าใจ และทดลองนำความคิดที่เปลี่ยนแปลงไปใช้ในสถานการณ์จริงทันที ส่งผลให้สมาชิกดังกล่าวมีอิสระแห่งตนด้านความคิดเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ช่วงแรกของการให้คำปรึกษา สำหรับสมาชิกที่ยังไม่ชำนาญในการใช้เทคนิคนี้ เมื่อเห็นเพื่อนประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงตนเอง สมาชิกดูมีความกระตือรือร้นมากขึ้น และพยายามถามเพื่อน รวมถึงตั้งใจฟังการอภิปรายของเพื่อนที่ประสบความสำเร็จ จากนั้น สมาชิกทุกคนได้ทดลองนำความคิดที่เปลี่ยนแปลงไป และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม

ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ผลที่ได้คือสมาชิกมีความคิดเปลี่ยนแปลงไปทั้งในเรื่องของการตัดสินใจด้วยตนเอง การยอมรับผลของการตัดสินใจ และการมีความคิดที่สมเหตุสมผลมากขึ้น

สมาชิกคนที่ 1 “รู้สึกมีความสุขค่ะ ไม่รู้สึกเหงาเหมือนก่อน หนูสามารถเดินคนเดียวได้ สิ่งที่เปลี่ยนแปลงคือเดินคนเดียวได้ ไม่รู้สึกเหงา ไม่เคืองเหมือนเดิม มันเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนมากๆ หนูรู้สึกภูมิใจมากเลยที่หนูสามารถเดินคนเดียวได้ (ผู้วิจัยถามต่อว่าอะไรทำให้เราเปลี่ยน) หนูว่าน่าจะเป็นเพราะความคิดนะ หนึ่งก็คือความคิดเก่าๆของเราก็คือคนอื่นมอง แต่พอได้มาทำตรงนี้ทำให้รู้สึกว่า แล้วพอเพื่อนๆช่วยกันพูด ช่วยกันคิด มันทำให้ความคิดเราเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นค่ะ”

สมาชิกคนที่ 2 “หนูไม่รู้จะหนูอยากเรียนศิลป์-จีนสายภาษา แต่หนูชอบคณิต หนูจะดูแบบว่าหนูเก่งอะไร ถ้าหนูเก่งอะไรหนูก็จะไปเรียนอันนั้น เพื่อนสนิทเรียนสายภาษาที่จริงจะหนูอยากเรียนสายภาษากับเพื่อนตอนที่ไม่ได้มาอบรมกับพี่เนี่ย จะตามเพื่อนทุกอย่างเลย”

โดยสรุป ในการเปลี่ยนแปลงอิสระแห่งตนด้านความคิด สมาชิกหลายคนมีการเปลี่ยนแปลงความคิดตั้งแต่ช่วงแรกของการให้คำปรึกษา แต่ยังไม่สามารถรับรู้ได้ จากการสังเกต ของผู้วิจัยพบว่า สมาชิกจะให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ในรูปแบบของอารมณ์ และการกระทำเป็นส่วนใหญ่ เมื่อให้อธิบายความคิดของตนเอง สมาชิกจะพูดถึงอารมณ์ และการกระทำมากกว่า ผู้วิจัยจึงต้องใช้การวิเคราะห์ความคิดของสมาชิกในระหว่างที่สมาชิกกำลังพูดถึงอารมณ์ และการกระทำ และสะท้อนออกมาเป็นความคิดเพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจว่าระหว่างที่เกิดเหตุการณ์เหล่านั้น สมาชิกกำลังคิดอะไรอยู่ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ และเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดได้

2.2 อิสระแห่งตนด้านอารมณ์

ในการเปลี่ยนแปลงอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ ผู้วิจัยยังคงใช้เทคนิค ABC เป็นเทคนิคหลักในการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ นอกจากนี้ได้มีการนำเทคนิคจินตนาการ เทคนิคการวาดภาพใบหน้าในปัจจุบัน และเทคนิคระดมพุดจุดแข็งมาใช้ร่วมด้วย โดยอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ เป็นด้านที่สมาชิกให้ความสำคัญมากที่สุด และรับรู้ได้ดีมากที่สุด โดยปัญหาด้านอารมณ์ของสมาชิกส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของความเหงา ความกังวล ขาดความมั่นใจเมื่อขาดเพื่อน และความโกรธเมื่อเพื่อนไม่ทำตามความคาดหวังของตนเอง โดยในการใช้เทคนิค ABC เข้ามาช่วยสามารถทำให้สมาชิกหลายคนมีอิสระแห่งตนด้านอารมณ์เปลี่ยนแปลงไป

สมาชิกคนที่ 1 “หนูสามารถเดินไปคนเดียวได้แล้ว มันก็ชิวๆแล้ว มันไม่มีความรู้สึกว่แบบเคว้งเหมือนเดิมอะ แต่ก่อนที่จะมีตรงนี้นั้นก็จะเป็นความรู้สึกว่แบบไม่กล้าเดินไปไหนคนเดียว แต่พอเข้ามาตรงนี้แล้วแบบไปไหนคนเดียวได้ ไม่รู้สึกเหงาเลย”

สำหรับสมาชิกบางคนที่ยังมีปัญหาด้านอารมณ์อยู่ โดยเฉพาะความกังวล และขาดความมั่นใจ ผู้วิจัยใช้เทคนิคจินตนาการมาช่วย เพื่อให้สมาชิกใช้จินตนาการในการได้ตอบกับปัญหา รวมถึงใช้เทคนิคการวาดภาพใบหน้าในปัจจุบันเพื่อทำความเข้าใจอารมณ์ของสมาชิกที่มีต่อปัญหา รวมถึงช่วยให้สมาชิกเข้าใจอารมณ์ของตนเองด้วย หลังจากการวาดภาพผลที่ได้คือ สมาชิกหลายคนรู้สึกเฉย ๆ กับปัญหา และมีบางคนวาดใบหน้าที่มีความสุข เพราะตนเองสามารถทำบางสิ่งโดยไม่ต้องให้เพื่อนช่วยได้

สมาชิกคนที่ 4 วาดใบหน้ายิ้มแย้ม “ไปไหนมาไหนคนเดียวได้ ชื่อของที่เซเว่น เมื่อก่อนก็ถ้าไม่มีเพื่อนก็ไปไม่ได้”

สมาชิกคนที่ 6 วาดใบหน้าเรียบเฉย “เฉยๆ กับทุกสิ่ง เมื่อก่อนเวลามีคนมองหนูก็จะมองค้อนกลับ”

สมาชิกคนที่ 9 วาดใบหน้ายิ้ม “รู้สึกดี ที่สามารถปฏิเสธเพื่อนได้ สิ่งเปลี่ยนแปลงไปคือกล้าปฏิเสธเพื่อน”

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการระดมพุดจุดแข็งมาใช้ ในการสร้างความมั่นใจให้กับสมาชิก จากการสังเกตพบว่าในระหว่างใช้เทคนิคนี้ สมาชิกยิ้มแย้ม และชื่นอายเมื่อเพื่อนพุดข้อดีของตนเอง และบางคนรู้สึกภูมิใจในข้อดีเหล่านั้น นอกจากนี้สมาชิกมีความสัมพันธ์ที่ดีมากขึ้นสังเกตได้จากการที่สมาชิกกล้าพุดความในใจของตนเองกับเพื่อนสมาชิก

โดยสรุป การเปลี่ยนแปลงอิสระแห่งตนด้านอารมณ์สามารถเปลี่ยนแปลงได้เมื่อความคิดเปลี่ยนไป แต่สำหรับความมั่นใจ และความกังวลจะยังคงอยู่สำหรับสมาชิกบางคน แต่เมื่อมีวิธีในการตอบสนองต่อปัญหา และมีกำลังใจจากเพื่อน สมาชิกจะสามารถต่อสู้กับปัญหาได้อย่างมั่นใจ แต่มีข้อสังเกตหนึ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการใช้เทคนิค ABC ในการโต้แย้งความคิดเพื่อเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของสมาชิก หากมีอารมณ์โกรธ ควรตั้งใจฟังจนกว่าอารมณ์โกรธจะลดลง และหากสมาชิกมีบุคลิกภาพเอาชนะ ไม่นอมผู้อื่น การให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นโต้แย้งความคิด จะทำให้อารมณ์รุนแรงขึ้น ดังนั้นควรให้สมาชิกคนดังกล่าวโต้แย้งความคิดของตนเอง

2.3 อีสระแห่งตนด้านการกระทำ

สำหรับการเปลี่ยนแปลงอีสระแห่งตนด้านการกระทำ ผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการ WDEP เป็นหลักในการเปลี่ยนแปลงการกระทำของสมาชิก นอกจากนี้ เทคนิค ABC ยังมีส่วนช่วยในการเปลี่ยนแปลงอีสระแห่งตนด้านการกระทำของสมาชิกตั้งแต่ในช่วงแรกของการให้คำปรึกษา ทั้งในเรื่องการใช้ชีวิตคนเดียวเมื่อไม่มีเพื่อน การปฏิเสธเพื่อน และการพึ่งพาตนเอง

สมาชิกคนที่ 8 “เดินไกลได้มากขึ้น เดินคนเดียวได้ไกลมากขึ้น เมื่อก่อนเดินจากอาคาร 3 มาตึกนี้ แต่ตอนนี้ตึก 5 มานี้”

สมาชิกคนที่ 2 “กล้าปฏิเสธค่ะ เพื่อนจะชวนไปซื้อของ ตัวเราชอบซื้อของมากแต่ก็บอกไม่ไปดีกว่าเดี๋ยวตั้งหมด”

จะเห็นได้ว่าเทคนิค ABC ยังสามารถใช้ได้สำหรับการเปลี่ยนแปลงอีสระแห่งตนด้านการกระทำ แต่สำหรับสมาชิกบางคนมีอุปสรรคในการเปลี่ยนแปลงตนเองด้านการกระทำ เนื่องจากปัญหามีความยาก ดังนั้นการนำกระบวนการ WDEP มาช่วยในการวางแผนเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างเป็นระบบจึงมีส่วนสำคัญอย่างมาก ซึ่งการวางแผนจะเริ่มจากสิ่งที่สมาชิกสามารถทำได้ง่ายที่สุด ไปจนถึงยากที่สุด ผลที่ได้คือ สมาชิกหลายคนมีการเปลี่ยนแปลงอีสระแห่งตนด้านการกระทำ จากที่เคยพึ่งพาเพื่อนก็สามารถพึ่งพาตนเองได้ สำหรับคนที่ไม่กล้าไปสถานที่ต่าง ๆ ด้วยตนเองก็สามารถไปได้

สมาชิกคนที่ 9 “ไปทำวิชาคณิต 2 ครั้งก็ 20 ข้อ ตอนแรกเขียนไว้ว่าทำหนึ่งข้อ รู้สึกว่าตัวเองก็ทำได้แล้วก็ทำมาเรื่อยๆเลย”

สมาชิกคนที่ 6 “ไปร้านน้ำแข็งคนเดียว บ่นจักรยานไป เขาบอกให้เอารถไปหนูไปไม่ได้ หนูขับรถไม่แข็ง น้องมันชวนไปซื้อขนมมันให้เอารถไป มันบอกว่าจักรยานมันช้า หนูก็ขับรถไม่แข็ง น้องมันก็เลยขับเอง แต่ตอนแรกหนูไปคนเดียว”

โดยสรุป เทคนิค ABC สามารถส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการกระทำได้ แต่สำหรับปัญหาที่มีความยาก และซับซ้อน จะต้องใช้กระบวนการ WDEP มาช่วยในการวางแผน เพื่อให้การเปลี่ยนแปลงการกระทำเป็นเรื่องที่ง่ายขึ้น นอกจากนี้การนำไปสู่สัญญาที่เป็นลายลักษณ์อักษรมาให้สมาชิกลงชื่อ เพื่อเป็นคำมั่นสัญญา สามารถช่วยกระตุ้นให้สมาชิกลงมือทำไปปฏิบัติจริง

สมาชิกคนที่ 1 “หนูบอกว่าหนูจะเลิกให้เพื่อนช่วยหนูเรื่องงานตกแต่งหนู จะไม่ลอกเพื่อน ตอนแรกอะหนูจะใช้เพื่อน แต่หนูนึกถึงคำสัญญานี้ว่าถ้าหนูไม่ทำหนูจะไม่กินพิซซ่า หนูก็เลยแบบไม่นะห้ามใช้เพื่อน หนูนึกขึ้นได้หนูก็เลยทำเอง หนูทำการบ้านเองแล้วนะ วิชาคณิต หนูนั่งหน้าโซฟาใหม่หนูก็ตั้งใจฟังๆ แล้วหนูก็เอากลับไปทำ แต่มันก็จะมีบางข้อโซฟาใหม่ที่หนูทำไม่ได้ แต่การบ้านที่สั่งใหม่หนูทำได้”

3. ขั้นยุติ

ในขั้นยุติจะเป็นการสรุปการเปลี่ยนแปลงทั้งหมด และเตรียมความพร้อมเมื่อออกจากกลุ่ม โดยสมาชิกหลายคนรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงในตนเอง

สมาชิกคนที่ 1 “หนูไปกินข้าวคนเดียวได้ ตอนแรกอะที่หนูบอกทำไม่ได้ แล้วหนูก็ไม่กล้าเดินไปไหนมาไหนคนเดียวโซฟาใหม่ แต่ตอนนี้ทำได้แล้ว”

สมาชิกคนที่ 6 “สนิทกับเพื่อนมากขึ้น เรื่องอิสระจากเพื่อนคือหนูเดินไปกินข้าวคนเดียวได้แล้ว คือเดินไปซื้อไม้อู้อะไรเลย”

แต่สำหรับบางคนยังมีบางปัญหาที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ ผู้วิจัยจึงให้สมาชิกนำปัญหาเหล่านี้เป็นเป้าหมายของตนเองเมื่อออกจากกลุ่ม

สมาชิกคนที่ 2 “พอเดินออกไปหน้าชั้นแล้วมันจะรู้สึกสั้น เวลาพูดแล้วเสียงมันจะสั้น”

สมาชิกคนที่ 5 “ไปเซเว่นคนเดียวได้ ยังมีเรื่องการบ้านที่บางครั้งสอบถามเพื่อนว่าการบ้านหน้าไหน”

สมาชิกคนที่ 6 “อยากเปลี่ยนนิสัยเอาแต่ใจตัวเอง ชอบบังคับคนอื่น”

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ทำการวัดให้สมาชิกแต่ละคน เพื่อให้เพื่อนสมาชิกเขียนให้กำลังใจกัน และเก็บเอาไว้เป็นกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองหลังออกจากกลุ่มต่อไป

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น 2) เปรียบเทียบอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นก่อน และหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และ 3) เพื่อเปรียบเทียบอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มที่หนึ่ง ที่ใช้ในการศึกษาอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น เป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2561 ในโรงเรียนขนาดใหญ่ และขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เขต 9 จำนวน 481 คน และกลุ่มที่สองที่ใช้ในการทดลอง เป็นนักเรียนระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จำนวน 18 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงจากนักเรียนที่มีคะแนนแบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม แล้วดำเนินการสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น โดยแบ่งหัวข้อในการสรุปผลได้ดังต่อไปนี้

1. สรุปผลการวิจัย
2. อภิปรายผลการวิจัย
3. ข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

1. วัยรุ่นตอนต้นมีอิสระแห่งตนอยู่ในระดับปานกลางโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.29 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่านักเรียนมีอิสระแห่งตนด้านความคิดสูงที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาเป็นอิสระแห่งตนด้านการกระทำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.34 อยู่ในระดับปานกลาง และอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.05 อยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ

2. วัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีอิสระแห่งตนหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม สูงกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งโดยรวมและรายด้าน

3. วัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีอิสระแห่งตนหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม สูงกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งโดยรวมและรายด้าน

อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

จากวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 เพื่อศึกษาอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น จากการศึกษาพบว่าวัยรุ่นตอนต้นมีอิสระแห่งตนโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เป็นเพราะสิ่งแวดล้อมที่สามารถกำหนดความคิด อารมณ์ และการกระทำของวัยรุ่น คือ อิทธิพลจากพ่อแม่ และกลุ่มเพื่อน ถ้าหากวัยรุ่นตอนต้นยังมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ปกครอง ผู้ปกครองจะสามารถช่วยยับยั้งวัยรุ่นไม่ให้ติดเพื่อนได้ เนื่องจากบริบทสังคมไทยผู้ปกครองจะดูแลลูกอย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้นที่เพิ่งผ่านพ้นวัยเด็กมา ผู้ปกครองส่วนใหญ่จะคุ้นเคยกับการดูแลลูกในวัยเด็ก เมื่อลูกผ่านเข้าสู่วัยรุ่น ผู้ปกครองหลายคนยังคงดูแลประหนึ่งว่าลูกตนเองยังเป็นวัยเด็ก ทำให้วัยรุ่นมีความใกล้ชิดกับผู้ปกครอง มีผู้ปกครองคอยควบคุมการกระทำของวัยรุ่น จึงส่งผลให้วัยรุ่นไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของเพื่อนอย่างสมบูรณ์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชาน และ ชาน (Chan & Chan, 2013, pp. 286-302) ที่ได้ศึกษาความอ่อนไหวของวัยรุ่นที่มีต่อแรงกดดันของเพื่อน พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความอ่อนไหวต่อแรงกดดันของเพื่อน คือการรับรู้ความอบอุ่นของพ่อแม่ของวัยรุ่น ซึ่งสอดคล้องกับที่ อินเจอร์โซล (Ingersoll, 1989, pp. 228-229) ได้อธิบายว่า ถ้าหากวัยรุ่นรับรู้ว่าคุณพ่อของเขาสามารถไว้วางใจและเชื่อถือได้ อิทธิพลของคุณพ่อก็จะมีต่อวัยรุ่นก็จะยังอยู่ในระดับที่สูง กล่าวโดยสรุปคือ ถ้าหากวัยรุ่นรับรู้ว่าคุณแม่ให้ความอบอุ่นเป็นที่พึ่งพาได้ จะทำให้วัยรุ่นอ่อนไหวต่อแรงกดดันของเพื่อนน้อยลง แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากวัยรุ่นรับรู้ว่าคุณแม่ขาดความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่ วัยรุ่นจะมองหาที่พึ่งอื่น ซึ่งในวัยรุ่นบุคคลที่จะช่วยตอบสนองความต้องการหลายอย่างให้กับวัยรุ่นได้ก็คือเพื่อน ดังที่ เดซี่ และเคนนี่ (Dacey & Kenny, 1994, pp. 252-253) ได้อธิบายบทบาทของเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่นไว้ว่าเพื่อนสามารถพัฒนาและตอบสนองความต้องการของวัยรุ่นหลายด้าน ได้แก่การควบคุมความก้าวร้าว ช่วยสนับสนุนทางอารมณ์

ช่วยปรับปรุงทักษะทางสังคม พัฒนาเจตคติและบทบาททางเพศ ตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรม ปรับปรุงคุณค่าในตนเอง การสร้างมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเอง เมื่อพิจารณาที่สังคมไทยในปัจจุบัน วัยรุ่นจะใช้เวลาอยู่ที่โรงเรียนประมาณ 8 ชั่วโมง อีกทั้งบทบาทของพ่อและแม่ได้เปลี่ยนแปลงไปจากสมัยก่อนที่ผู้ชายต้องออกไปทำงาน ในขณะที่ผู้หญิงต้องทำงานบ้านและเลี้ยงดูลูก ในปัจจุบันหลายครอบครัวทำงานทั้งพ่อและแม่ ทำให้วัยรุ่นมีโอกาสดูคุยกับพ่อแม่ น้อยกว่าเพื่อน จะเห็นได้ว่าตัวแปรการรับรู้ความอบอุ่นจากพ่อแม่และอิทธิพลของเพื่อน มีผลต่อระดับอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งเมื่อเกิดการต้านทานกันระหว่างอิทธิพลของพ่อแม่ และอิทธิพลของเพื่อน จึงส่งผลให้อิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านจะพบว่าวัยรุ่นมีอิสระแห่งตนด้านความคิดสูงที่สุด รองลงมา เป็นอิสระแห่งตนด้านการกระทำ และอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ ตามลำดับ ถึงแม้ทั้งสามด้านนี้จะมีค่าเฉลี่ยไม่ต่างกันมาก แต่ผู้วิจัยพบว่า ไม่ว่าจะหาค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนโดยจำแนกตามเพศ หรือระดับชั้น วัยรุ่นตอนต้นจะมีอิสระแห่งตนด้านความคิดสูงที่สุดเสมอ และจะมีอิสระแห่งตนด้านอารมณ์น้อยที่สุดเสมอ ผู้วิจัยจึงตั้งข้อสังเกตว่า อิสระแห่งตนด้านความคิดสามารถเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและพัฒนาได้ง่ายกว่าอิสระแห่งตนด้านอื่น ๆ เนื่องจากการจัดการกับความคิดสามารถทำได้ตลอดเวลา ในขณะที่อิสระแห่งตนด้านการกระทำ และด้านอารมณ์ ต้องมีสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์เกิดขึ้นก่อน จึงจะมีโอกาสได้เปลี่ยนแปลงตนเอง ในส่วนของอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ เป็นด้านที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและพัฒนาได้ยากที่สุด อาจเป็นเพราะวัยรุ่นไม่มีวิธีที่ชัดเจนในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง อีกทั้งเมื่อมีภาวะทางอารมณ์เกิดขึ้น และไม่ได้รับการเยียวยาให้ดีขึ้น อารมณ์นั้นจะสามารถค้างคาและเกิดต่อเนื่องได้เรื่อย ๆ นอกจากนี้แรงกดดันของเพื่อนก็สามารถมีผลต่ออารมณ์ของวัยรุ่นได้เช่นกัน รวมถึงการที่วัยรุ่นตอนต้นยังเป็นวัยที่ยังพึ่งพาผู้ปกครอง การต้องไปเผชิญชีวิตและแก้ปัญหาเพียงลำพังโดยขาดบุคคลอื่นช่วยเหลือ จะก่อให้เกิดความกลัว และความกังวลมากกว่าปกติ และสิ่งสำคัญที่สุดคือวัยรุ่นมักจะหาความสุขจากเพื่อน มีเพื่อนเป็นที่พึ่งทางอารมณ์ เมื่อขาดเพื่อนไปจะทำให้วัยรุ่นรู้สึกขาดที่พึ่ง และไม่สามารถหาความสุขได้ ดังที่ เจียร์นีย์ ทรวงชัยกุล (2548, น. 229-231) ได้อธิบายถึงความสำคัญของเพื่อนไว้ว่า ในช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่ต้องแบกรับความกดดันความคาดหวังของคนรอบตัว วัยรุ่นจึงพยายามหาความสนุกสนาน ความเพลิดเพลินในชีวิตเพื่อให้ชีวิตได้ผ่านคลาย ซึ่งเพื่อนจะเป็นแหล่งที่วัยรุ่นจะสามารถหาความสุขได้โดยการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การไปเที่ยว การพูดคุย หรือการรับประทาน

อาหารด้วยกัน กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยให้วัยรุ่นได้ผ่อนคลายมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าหากไปกับเพื่อนที่มีเจตคติ หรือความชอบที่เหมือน ๆ กันจะยิ่งเพิ่มความสุขสนทนให้มากขึ้น ดังนั้นเมื่อชีวิตที่ผ่านหาวัยรุ่นหาความสุขจากเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ ทำให้รู้สึกผูกพันทางอารมณ์ เมื่อมีเหตุการณ์ใดก็ตามที่เกี่ยวข้องกับเพื่อน ย่อมมีผลกระทบทางอารมณ์ตามมาเสมอ

2. การเปรียบเทียบอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า วัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีอิสระแห่งตนหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มสูงกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งโดยรวมรวมและรายด้าน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ทั้งนี้เป็นเพราะ กระบวนการให้คำปรึกษา เทคนิค และทฤษฎีที่ผู้วิจัยนำมาใช้ ผู้วิจัยได้นำเทคนิค และทฤษฎีที่มีความสอดคล้องกับปัญหาการขาดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นมาใช้ ดังที่ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561a, น. 157) กล่าวว่า หากผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา จะทำให้สามารถเลือกเทคนิค และทฤษฎีที่เหมาะสมมาใช้ในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้สามารถแก้ไขปัญหของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลให้กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยผู้วิจัยเริ่มจากใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ที่ช่วยสร้างพื้นฐานความคิดให้สมาชิกพยายามค้นหาตัวเลือกในการแก้ไขปัญหา การตอบสนอง และการใช้ชีวิตมากขึ้น ถ้าหากสมาชิกมีตัวเลือกมากขึ้น สมาชิกจะมีวิธีการรับมือกับสถานการณ์ได้หลายรูปแบบ เช่น สมาชิกกลุ่มบางคนต้องการรับประทานข้าว แต่เพื่อนอยากรับประทานก๋วยเตี๋ยว หลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกสามารถไปกับเพื่อนอีกกลุ่มหนึ่งที่อยากรับประทานอาหารชนิดเดียวกับตนเอง ในขณะที่เมื่อก่อนตนเองต้องยอมไปรับประทานก๋วยเตี๋ยวทั้งที่ตนเองไม่ชอบ แสดงให้เห็นว่าการที่สมาชิกมีตัวเลือกในการใช้ชีวิต จะช่วยสมาชิกไม่ยึดติดกับเพื่อนกลุ่มใด กลุ่มหนึ่ง หรือใช้วิธีการเดียวในการแก้ไขปัญหา ในส่วนของทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้วิจัยได้นำเทคนิค ABC จากทฤษฎีนี้ มาใช้เป็นเทคนิคหลักในการเสริมสร้างอิสระแห่งตนด้านความคิดและด้านอารมณ์ เนื่องจากทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่า การที่บุคคลมีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม เกิดจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งสอดคล้องกับปัญหาการขาดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นดังที่ ศิริบุรณ ส่ายโกสุม (2554, น. 104) อธิบายสาเหตุการขาดอิสระแห่งตนไว้ว่า ถ้าหากวัยรุ่นมีความต้องการเป็นที่ยอมรับมากเกินไป หรือมีความคิดว่า

ทุกคนต้องต้องรักเราหรือยอมรับเรา จะทำให้เราให้ความสำคัญกับความคิดและรู้สึกของคนอื่น มากเกินไป คิดว่าชีวิตของตนเองขึ้นอยู่กับคนอื่น จะเห็นได้ว่าหนึ่งในสาเหตุของการขาดอิสระ แห่งตนมาจากความคิด ดังนั้นทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม จะช่วยปรับเปลี่ยนความคิดให้มีความสมเหตุสมผลมากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การเสริมสร้าง อิสระแห่งตนด้านความคิด และด้านอารมณ์ในวัยรุ่น สำหรับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตาม ทฤษฎีเผชิญความจริง ผู้วิจัยได้นำกระบวนการ WDEP มาใช้เสริมสร้างอิสระแห่งตนด้านการ กระทำ ผ่านการวางแผนและลงมือปฏิบัติในสถานการณ์จริง ซึ่งช่วยให้วัยรุ่นได้รับความสามารถ ในการเปลี่ยนแปลงตนเองเมื่อต้องแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ดังนั้นกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มจึง มีส่วนช่วยเสริมสร้างอิสระแห่งตนอย่างมาก รวมถึงนักเรียนอาสาสมัครเองมีความตั้งใจที่จะ เปลี่ยนแปลงตนเอง สังเกตได้จากช่วงคัดเลือกอาสาสมัครก่อนเข้ากลุ่ม เมื่อผู้วิจัยอธิบายประโยชน์ ที่นักเรียนจะได้รับหลังเข้าร่วมกลุ่ม นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการขอผู้วิจัยเข้าร่วมการทดลอง อย่างมาก ทำให้เมื่อเข้ากลุ่ม นักเรียนให้ความร่วมมือ และมีความรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหา ของตนเองอย่างเต็มที่ ส่งผลให้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น และเกิดประโยชน์ต่อตัว อาสาสมัครเอง จนทำให้มีค่าเฉลี่ยคะแนนอิสระแห่งตนเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด โดยรายละเอียดการ เปลี่ยนแปลงอิสระแห่งตนในการทดลอง มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 การเปลี่ยนแปลงอิสระแห่งตนด้านความคิด

การเสริมสร้างอิสระแห่งตนให้กับวัยรุ่นตอนต้น ผู้วิจัยเริ่มต้นจากการเปลี่ยนความ คิดที่ไม่สมเหตุสมผลของสมาชิกกลุ่ม ผ่านการใช้เทคนิคการสอน ABC ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 และ 3 โดยความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่เกิดขึ้นในช่วงระยะแรกของการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยพบ จากสมาชิกได้แก่ คนอื่นทำให้ฉันโกรธ คนอื่นควรทำตามความคาดหวังของฉัน คนอื่นจะมองฉันใน แง่ร้ายเมื่อฉันอยู่คนเดียว เมื่อเพื่อนไม่อยู่ฉันไม่สามารถคุยกับคนอื่นได้ ฉันไม่สามารถทำการบ้าน ได้ด้วยตนเอง ถ้าฉันไม่ทำในสิ่งที่เพื่อนบอกฉันจะไม่มีเพื่อน จากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลข้างต้น ส่งผลให้สมาชิกมีปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมตามมา ได้แก่ กังวล กลัวจนตัวสั่น เหงา ไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน ไม่กล้าทำในสิ่งที่ตนเองต้องการ ไม่เป็นตัวของตัวเอง เก็บตัวเงียบไม่กล้าพูด คุยกับคนอื่น รู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน ลอกการบ้านเพื่อน หลังจากที่ผู้วิจัยสอน เทคนิค ABC แล้ว สมาชิกได้สำรวจความคิดของตนเอง และผลที่เกิดขึ้นแล้ว พบว่าสมาชิกหลาย คนมีความคิดที่เปลี่ยนไป เมื่อเข้าสู่ขั้นตอนการโต้แย้งความคิดของตนเอง โดยผู้วิจัยกระตุ้นให้

สมาชิกตั้งคำถามกับตนเองเสมอ ว่าความคิดความเชื่อของตนเองสมเหตุสมผลแล้วหรือไม่ นอกจากนี้สมาชิกบางคนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกิดขึ้นในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 เช่น สามารถไปกับเพื่อนกลุ่มอื่นได้มากขึ้นในขณะที่เมื่อก่อนจะไปเฉพาะกับเพื่อนกลุ่มเดิม ซึ่งสอดคล้องกับที่ ชาร์ฟ (Sharf, 2012, p. 8) ได้อธิบายถึงเทคนิคที่สำคัญที่ได้ผลในการเปลี่ยนแปลงความคิด คือเทคนิคการโต้แย้งและท้าทายความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งจะนำไปสู่การลดความกังวลและพัฒนาการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้สมาชิกบางคนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระดับที่ท้าทายกว่า เช่น สมาชิกบางคนเพื่อนยืมเงินแล้วไม่คืน ก็สามารถรักษาระยะห่างมากขึ้นไปจนถึงการหาเพื่อนใหม่ เพื่อไม่让自己ต้องประสบกับสถานการณ์เดิม มีความกล้าตัดความสัมพันธ์กับเพื่อนที่ตนเองพิจารณาแล้วว่าทำพฤติกรรมไม่เหมาะสม ซึ่งตามหลักการของทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมตามที่ วัชรินทร์พรมี (2556, น. 121-123) ได้ระบุเอาไว้ว่า ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของมนุษย์ส่งผลซึ่งกันและกัน จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมตั้งแต่วัยแรกของการให้คำปรึกษา เพราะเมื่อสมาชิกมีความคิดที่เปลี่ยนแปลงไป จะส่งผลถึงอารมณ์ และพฤติกรรมด้วย อย่างไรก็ตามในหลายสถานการณ์สมาชิกมีอุปสรรคในการสำรวจความคิดของตนเอง เนื่องจากไม่รู้ว่าตนเองคิดอะไรในระหว่างที่อยู่ในสถานการณ์บางอย่าง จึงให้สมาชิกฝึกใช้เทคนิค ABC เข้าจนเกิดความชำนาญมากขึ้น

เมื่อพิจารณาที่องค์ประกอบของอิสระแห่งตนด้านความคิด ได้แก่ การตัดสินใจได้ด้วยตนเอง สามารถกำหนดทางเลือกในการใช้ชีวิต การแก้ปัญหาได้ และยอมรับผลของการตัดสินใจของตนเอง สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงในทุกองค์ประกอบ โดยเฉพาะในเรื่องของการกำหนดทางเลือกในการใช้ชีวิต ซึ่งในช่วงเริ่มต้นการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 ผู้วิจัยได้สอบถามสมาชิกถึงการเปลี่ยนแปลงในตนเอง สมาชิกส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นไปในทิศทางที่มีตัวเลือกในการใช้ชีวิตมากขึ้น เช่น การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนกลุ่มใหม่ เนื่องจากสมาชิกมีความคิดว่าเพื่อนกลุ่มอื่นไม่ชอบตนเอง เพราะมองว่าสายตาของตนเองดูไม่เป็นมิตร หลังจากที่มีการเปลี่ยนความคิดใหม่ สมาชิกสามารถพูดคุยกับเพื่อนกลุ่มอื่นได้มากขึ้น มีตัวเลือกในการใช้ชีวิตมากขึ้น นอกจากนี้สมาชิกบางคนยังสามารถไปสถานที่ต่าง ๆ ในโรงเรียนเพียงลำพังได้มากขึ้น โดยที่ไม่ต้องรอเพื่อน แสดงให้เห็นว่าสมาชิกสามารถกำหนดชีวิตตนเองได้ ในส่วนขององค์ประกอบที่เกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้วยตนเอง สามารถสังเกตได้จากการที่สมาชิกได้ลงมือแก้ไข

ปัญหาของตนเองทันทีที่สิ้นสุดการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง เมื่อมีการเริ่มต้นการให้คำปรึกษารั้งใหม่ สมาชิกนำความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงตนเองมาเล่าในกลุ่มบ่อยครั้ง แสดงให้เห็นว่าสมาชิกมีความรับผิดชอบในปัญหาของตนเอง และลงมือแก้ไขปัญหายอย่างจริงจัง สำหรับองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับผลของการตัดสินใจ สมาชิกส่วนใหญ่สามารถยอมรับผลของการตัดสินใจได้ เนื่องจากปัญหาของสมาชิกไม่ได้มีผลลัพธ์ที่ตามมารุนแรง แต่จะมีสมาชิกคนหนึ่งที่มีสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจและมีผลกระทบที่ตามมา เช่น การตัดความสัมพันธ์กับเพื่อนที่ขอยืมเงินแล้วไม่คืน โดยการตีตัวออกห่างจากเพื่อนคนดังกล่าว ส่งผลให้มีภาวะทางอารมณ์ตามมาเล็กน้อย จากการที่ผู้วิจัยสังเกต สมาชิกมีอาการเศร้า และกังวลอยู่บ้างจากการที่ตนเองจะต้องเสียเพื่อนไป แต่เมื่อมีการเสริมสร้างองค์ประกอบเรื่องการกำหนดทางเลือกในการใช้ชีวิตมาก่อนหน้านั้น ทำให้สมาชิกคนดังกล่าวสามารถหาเพื่อนใหม่ และจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น ในส่วนขององค์ประกอบเกี่ยวกับการตัดสินใจด้วยตนเอง ในช่วงแรกของการให้คำปรึกษา พลวัตของกลุ่มจะพาสมาชิกให้มุ่งเน้นไปที่ปัญหาเดียวกันคือ ไม่กล้าอยู่คนเดียว ไม่กล้าทำสิ่งต่าง ๆ เวลาที่ไม่มีเพื่อน ดังนั้นในองค์ประกอบเรื่องการตัดสินใจจึงไม่ปรากฏให้เห็นในช่วงแรก แต่ในช่วงหลังของการให้คำปรึกษา สมาชิกได้มีการแสดงออกถึงการตัดสินใจด้วยตนเองมากขึ้น เช่น ก่อนเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกตั้งใจว่าจะเลือกแผนการเรียนตามเพื่อน แต่เมื่อได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแล้ว สมาชิกตัดสินใจเลือกแผนการเรียนตามความต้องการของตนเอง เป็นต้น แสดงให้เห็นว่าสมาชิกได้พัฒนาอิสระแห่งตนด้านความคิดในทุกองค์ประกอบ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางความคิดนี้ จะเป็นพื้นฐานให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในอิสระแห่งตนด้านอื่น ๆ ต่อไป ดังที่ปรากฏให้เห็นในช่วงแรกของการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยมุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงความคิดเป็นหลัก แต่สมาชิกบางคนได้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ และพฤติกรรมด้วย ถึงแม้ว่าจะผ่านช่วงของการสำรวจความคิดไปแล้ว ผู้วิจัยยังคงฝึกให้สมาชิกได้สำรวจความคิดของตนเองต่อไปในการให้คำปรึกษาครั้งอื่น ๆ เพื่อให้สมาชิกเกิดความชำนาญในการหาสาเหตุของปัญหา ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2.2 การเปลี่ยนแปลงอิสระแห่งตนด้านอารมณ์

จากค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนข้างต้น จะเห็นได้ว่าอิสระแห่งตนด้านอารมณ์เป็นด้านที่วัยรุ่นตอนต้นมีน้อยที่สุด ถึงแม้ว่าจะถูกเสริมสร้างด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแล้วก็ตาม เนื่องจากวัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยเริ่มต้นแห่งการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่น จึงทำให้

เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านฮอโมน ส่งผลให้มีอารมณ์ไม่คงที่ จึงทำให้การควบคุม และจัดการกับอารมณ์เป็นเรื่องที่ทำนายสำหรับวัยนี้ ด้วยเหตุนี้ทำให้วัยรุ่นมีอิสระแห่งตนอยู่ในระดับปานกลาง และมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับอิสระแห่งตนด้านอื่น ๆ แต่อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตน โดยมีการใส่เทคนิคทางด้านอารมณ์ ได้แก่ เทคนิคภาพในจินตนาการ เทคนิควาดภาพใบหน้าในปัจจุบัน และเทคนิคระดมพุดจุดแข็ง เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และมีอารมณ์ที่มั่นคงมากขึ้นจากการเสริมแรงของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม อีกทั้งการใช้เทคนิคการสอน ABC ที่มุ่งเน้นเรื่องการเปลี่ยนแปลงความคิด ยังส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของวัยรุ่นด้วย ดังที่ วัชร ทรัพย์มี (2556, น. 121-123) ได้อธิบายถึงหลักการของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมไว้ว่า การที่มนุษย์ได้สร้างความคิดที่มีต่อตนเองใหม่ จะช่วยเปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมไปสู่เป้าหมายตามที่ตนเองต้องการ ซึ่งสังเกตได้จากที่สมาชิกบางคนเกิดการเปลี่ยนแปลงอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ตั้งแต่ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 ซึ่งอยู่ในช่วงที่ผู้วิจัยมุ่งเน้นการเสริมสร้างอิสระแห่งตนด้านความคิด แต่อย่างไรก็ตาม ยังมีสมาชิกอีกหลายคนที่ยังไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ จากการที่ผู้วิจัยได้สำรวจปัญหาของสมาชิก สมาชิกส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับผลกระทบทางอารมณ์เป็นหลัก เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นตอนต้น เป็นช่วงที่มีผลกระทบต่ออารมณ์มากที่สุด (อุสา สุทธิสาคร, 2559, น. 15-50) สังเกตได้จากเวลาที่ผู้วิจัยต้องการให้สมาชิกสำรวจความคิดของตนเอง แต่สมาชิกจะแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นแทน แสดงให้เห็นว่าการสำรวจอารมณ์ของตนเอง ทำได้ง่ายกว่าการสำรวจความคิด ซึ่งภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกส่วนใหญ่จะมีหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นความกลัวที่เกิดขึ้นจากการอยู่คนเดียว ความกังวลในสัมพันธภาพที่มีต่อเพื่อน ความโกรธที่เพื่อนไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ ความเสียใจที่เกิดจากการโดนคนอื่นกลั่นแกล้ง เป็นต้น ซึ่งเทคนิคด้านอารมณ์ทั้ง 3 เทคนิคได้แก่ เทคนิคการสร้างภาพในจินตนาการ เทคนิคการวาดภาพใบหน้าในปัจจุบัน และเทคนิคระดมพุดจุดแข็ง รวมถึงเทคนิคด้านความคิด ได้แก่ เทคนิคการสอน ABC สามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจในอารมณ์ของตนเอง มีตัวเลือกในการแสดงอารมณ์มากขึ้น และมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ซึ่งจะช่วยลดความกลัว และความกังวลที่มีต่อปัญหาให้กับสมาชิก

อย่างไรก็ตาม อารมณ์ที่ควบคุมได้ยากที่สุด คืออารมณ์โกรธ ซึ่งมีสมาชิกคนหนึ่งได้เล่าเรื่องราวของเขาในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 โดยมีเรื่องราวว่า เพื่อนไม่ตอบสนองความต้องการของเขา ทั้งที่ก่อนหน้านี้ตนเองดูแลเพื่อนเป็นอย่างดี จนทำให้เกิดความโมโหในขณะเล่าเรื่องราวให้สมาชิกในกลุ่มฟัง ผู้วิจัยจึงให้สมาชิกระบายปัญหาของตนเองในระดับหนึ่ง แล้วนำเทคนิค ABC เข้ามาช่วย โดยการให้สมาชิกคนดังกล่าวหาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง และใช้เทคนิคการโต้แย้งความคิดเข้ามาช่วย ซึ่งเพื่อน ๆ สมาชิกก็ช่วยกันโต้แย้งความคิดของเพื่อนสมาชิกคนดังกล่าว แต่ไม่ประสบความสำเร็จ เนื่องจากสมาชิกคนดังกล่าวพยายามโต้แย้งอย่างหนักแน่นว่าความคิดของตนเองถูกต้อง โดยมีความคิดว่า “เราช่วยเพื่อน เมื่อเราเดือดร้อนเพื่อนก็ต้องช่วยเรา” จากความคิดนี้แสดงให้เห็นว่าสมาชิกมีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เพียงแต่สมาชิกอยู่ในสภาพที่ไม่พร้อมที่จะใช้ความคิดได้อย่างเต็มที่เนื่องจากมีอารมณ์โกรธอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับที่ วัชร ทรัพย์มี (2556, น. 121-123) ได้อธิบายหลักการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไว้ว่า การที่มนุษย์ไม่อดทนต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจ หรือความรู้สึกคับข้องใจ จะทำให้สถานการณ์ต่าง ๆ ย่ำแย่ลง ในกรณีนี้ผู้วิจัยจึงใช้การฟัง และแสดงความเห็นอกเห็นใจมากขึ้น จนท้ายที่สุดสมาชิกคนดังกล่าวอารมณ์เย็นลง ผู้วิจัยจึงให้สมาชิกใช้เทคนิคการโต้แย้งความคิดอีกครั้ง โดยการให้ลองโต้แย้งความคิดของตนเองโดยที่ปราศจากความช่วยเหลือจากเพื่อน สุดท้ายสมาชิกก็เข้าใจว่าตนเองชอบบังคับคนอื่น และหงุดหงิดง่าย อีกทั้งมีความพยายามในการเปลี่ยนแปลงตนเองมากขึ้น โดยการพึ่งพาตนเองมากกว่าการขอความช่วยเหลือจากเพื่อน จะเห็นได้ว่าในกรณีสมาชิกเกิดความรู้สึกกังวล หรือกลัวในการเผชิญกับปัญหา การใช้เทคนิคภาพในจินตนาการ เทคนิควาดภาพใบหน้าในปัจจุบัน และเทคนิคระดมพุดจุดแข็งสามารถช่วยให้สมาชิกจัดการกับอารมณ์ดังกล่าวได้ แต่สำหรับอารมณ์รุนแรง เช่น โกรธ หรือโมโห จะต้องรอให้อารมณ์ของสมาชิกเย็นลงก่อน โดยการปล่อยให้สมาชิกระบายปัญหา และผู้นำกลุ่มจะต้องเงียบ ตั้งใจฟัง และแสดงความเห็นอกเห็นใจในเรื่องราวของสมาชิก และรอจนกว่าสมาชิกจะอยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้ความคิด จึงจะให้สมาชิกใช้เทคนิค ABC ได้ จากการสังเกตของผู้วิจัย ถ้าเป็นกรณีที่มีอารมณ์โกรธ ไม่ควรให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นช่วยกันโต้แย้งความคิด เพราะบางครั้งน้ำเสียง หรือการโต้แย้งในทันทีจะเป็นการกระตุ้นอารมณ์โกรธให้มากขึ้น ในกรณีนี้ผู้วิจัยจึงให้สมาชิกที่มีอารมณ์โกรธอยู่กับความคิดของตนเอง และได้แย้งความคิดโดยปราศจากการช่วยเหลือจากเพื่อน ก็จะสามารถทำให้สมาชิกที่มีอารมณ์โกรธจัดการกับความคิด และอารมณ์ของตนเองได้

2.3. การเปลี่ยนแปลงอิสระแห่งตนด้านการกระทำ

การเปลี่ยนแปลงอิสระแห่งตนด้านการกระทำในสมาชิกบางคน เกิดขึ้นตั้งแต่การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 ซึ่งอยู่ในช่วงการใช้เทคนิค ABCDE เพื่อช่วยให้สมาชิกเปลี่ยนความคิด ซึ่งหลังจากเข้ากลุ่มในช่วงแรก สมาชิกได้มีมุมมองใหม่ที่มีต่อปัญหามากขึ้น หลายคนพยายามใช้เทคนิคนี้มาเปลี่ยนแปลงตนเอง พยายามหาทางออกให้กับปัญหามากขึ้น จนท้ายที่สุดพบว่าสมาชิกคนหนึ่งทดลองปฏิเสธเพื่อน เมื่อเพื่อนขอยืมเงิน แสดงให้เห็นว่าสมาชิกมีความพยายามที่จะแก้ไขปัญหาของตนเอง แต่อย่างไรก็ตาม หลังจากที่สมาชิกได้ปฏิเสธเพื่อน สมาชิกคนดังกล่าวยังมีความกังวลในการตัดสินใจของตนเอง แต่หลังจากที่ได้โต้แย้งความคิดของตนเอง ให้การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 ผู้วิจัยสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของสมาชิกได้ชัดเจนขึ้นเมื่อเข้าสู่การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 ทั้งนี้เป็นเพราะเมื่อความคิดเปลี่ยน สามารถทำให้อารมณ์ และพฤติกรรมเปลี่ยนได้ แต่สำหรับสมาชิกบางคน พฤติกรรมยังไม่มีการเปลี่ยนแปลง อาจเป็นเพราะปัญหามีความยาก ซับซ้อน และไม่สามารถแก้ไขได้ในทันที ผู้วิจัยจึงใช้กระบวนการ WDEP มาใช้เพื่อให้สมาชิกมีการวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อลดความซับซ้อนและความยากในการแก้ไขปัญหา โดยผู้วิจัยให้สมาชิกค้นหาความต้องการของตนเองว่าอยากเปลี่ยนแปลงตนเองเรื่องอะไร ที่ไม่ทำให้ตนเองติดเพื่อน จากนั้นสำรวจและประเมินพฤติกรรม และวางแผน ในขั้นตอนนี้นอกจากสมาชิกจะเข้าใจความต้องการของตนเองแล้ว สมาชิกยังได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองด้วยว่าสิ่งที่ทำอยู่ไม่ได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือบรรลุเป้าหมายได้ นอกจากนี้สิ่งที่สำคัญสำหรับสมาชิกคือการวางแผน หลายครั้งที่สมาชิกไม่ประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงตนเอง เพราะสมาชิกเริ่มเปลี่ยนแปลงจากจุดที่ยากเกินความสามารถของตน ดังนั้นแผนที่ดีและมีประสิทธิภาพคือแผนที่สามารถทำได้ง่ายและไม่ซับซ้อน ดังที่คอเรย์ (G. Corey, 2013, pp. 270-271) ได้กำหนดหลักการในการวางแผนให้มีประสิทธิภาพไว้ว่า แผนที่ดีจะต้องปฏิบัติง่ายและเข้าใจได้ไม่ยาก ดังนั้นแผนที่วางไว้ควรมีความเฉพาะเจาะจง เป็นรูปธรรม และสามารถวัดได้ แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องมีความยืดหยุ่น และเปิดกว้างในการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาตามระดับการเข้าใจตนเองของผู้รับคำปรึกษา ผู้วิจัยจึงเริ่มต้นจากสิ่งที่ยากที่สุดที่สมาชิกสามารถทำได้ แต่ต้องไม่ง่ายจนเกินไป เพื่อให้สมาชิกรู้สึกท้าทาย และมีกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง จากนั้นมีการเพิ่มระดับความยากเพื่อให้สมาชิกบรรลุความต้องการของตนเองได้ในที่สุด ซึ่งหลังจากได้มีการนำแผนไปใช้ สมาชิกหลายคน

สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้อย่างชัดเจน เช่น การทำบ้านด้วยตนเอง การไปสถานที่ต่าง ๆ ด้วยตนเอง เป็นต้น ทั้งนี้เพราะการตั้งเป้าหมายในระดับที่พอดี จะสามารถช่วยให้ประสบความสำเร็จได้ง่าย ทำให้สมาชิกมีกำลังใจที่จะทำตามแผนในขั้นต่อไป แต่มีสมาชิกบางคนไม่ประสบความสำเร็จ เนื่องจากไม่มีเหตุการณ์ที่สามารถนำแผนที่วางไว้ไปใช้ได้ จึงมีการเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ โดยที่ไม่มีการลงโทษให้รู้สึกผิด ดังที่ วับโบลดิ้ง (Wubbolding, 2001 อ้างถึงใน ศิริบุญรณ์ สายโกสมุข, 2555, น. 179-183) ได้อธิบายถึงขั้นตอนในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงว่า จะไม่มีการลงโทษกับผู้รับคำปรึกษา การลงโทษก่อให้เกิดความเจ็บปวดโดยที่ความเจ็บปวดนั้นไม่มีประโยชน์ต่อการบรรลุเป้าหมาย ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกมุ่งเน้นที่ผลลัพธ์จากการกระทำของตนเองที่ทำให้ตนเองไม่สามารถบรรลุความต้องการได้ และร่วมกันหาแนวทางอื่นที่ดีขึ้น นอกจากนี้การเขียนสัญญาการเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นลายลักษณ์อักษร ก็สามารถช่วยให้สมาชิกหลายคนมีความตั้งใจมากขึ้น จะเห็นได้จากมีสมาชิกคนหนึ่งได้เล่าว่าตนเองจะให้เพื่อนช่วยทำงานให้ แต่เมื่อนึกถึงสัญญาที่เขียน ตนเองจึงทำงานด้วยตนเองเพราะกลัวบทลงโทษที่เขียนเอาไว้ในสัญญา แสดงให้เห็นว่าการเขียนสัญญาสามารถช่วยให้สมาชิกมีความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองมากขึ้น โดยสรุปแล้วการเปลี่ยนแปลงด้านการกระทำสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อสมาชิกมีความคิดที่เปลี่ยนแปลงไป แต่อุปสรรคในการเปลี่ยนแปลงการกระทำ คือความยาก และความซับซ้อนของปัญหา ซึ่งการใช้กระบวนการ WDEP จะช่วยให้สมาชิกสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ง่ายขึ้น จากการเริ่มเปลี่ยนแปลงตนเองในเรื่องที่ตนเองทำได้ก่อน และจากการวางแผนที่มีขั้นตอน จะช่วยลดความซับซ้อนของปัญหาที่เกิดขึ้น ส่งผลให้สมาชิกมีทิศทางที่ชัดเจนในการเปลี่ยนแปลงตนเองได้มากขึ้น

3. การเปรียบเทียบอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อเปรียบเทียบอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า หลังการทดลอง วัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีอิสระแห่งตนสูงกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งโดยรวม และ รายด้าน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ทั้งนี้เป็นเพราะ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น สามารถเสริมสร้างอิสระแห่งตนให้กับวัยรุ่นตอนต้นได้ทั้งโดยรวมและรายด้านได้ เนื่องจากกระบวนการกลุ่มช่วยให้สมาชิกเกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดเห็น ซึ่งทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ และนำไป

ประยุกต์ใช้กับสถานการณ์จริงได้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และคณะ, 2561, น. 3662) นอกจากนี้ กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยส่งเสริมวัยรุ่นเกิดความร่วมมือกันในการแก้ไขปัญหาอย่างจริงจัง โดยมีวิธีและแบบแผนที่ชัดเจนในการนำไปปฏิบัติ อีกทั้งวัยรุ่นได้มีโอกาสทบทวนเรื่องราวของตนเอง ทำให้วัยรุ่นเข้าใจปัญหามากขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถนำเสนอแนะหรือวิธีการจากเพื่อนสมาชิกคนอื่นมาปรับใช้กับตนเองได้ ดังที่ พัทธภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561b, น. 250) ได้อธิบายเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในวัยรุ่นไว้ว่า การให้คำปรึกษาจะช่วยให้กลุ่มได้เห็นปัญหา ทั้งเรื่องเพศ เรื่องเรียน หรือเรื่องเพื่อน โดยในวัยรุ่นจะฟังคำแนะนำจากเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ ดังนั้นกิจกรรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจึงเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มที่มีปัญหาต่าง ๆ และการที่สมาชิกกลุ่มมีปัญหามาหาดิสระแห่งตนใกล้เคียงกัน เช่น การไม่กล้าไปไหนคนเดียว กังวลเวลาอยู่คนเดียว ไม่กล้าทำอะไรคนเดียว ไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน ทำให้สมาชิกแต่ละคนเข้าใจกัน และช่วยกันหาแนวทางร่วมกันในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ดังที่ คอเรีย และคณะ (M. S. Corey et al., 2014, pp. 9-10) ได้อธิบายการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการใช้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลในการป้องกัน พัฒนา พื้นฟู หรือแก้ปัญหาคความเครียดในระดับภาวะจิตรู้สึกนึกทั้งในด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยสมาชิกจะมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความกังวล ปัญหาชีวิต มีการสนับสนุน และให้ข้อมูลย้อนกลับระหว่างสมาชิกกลุ่ม ซึ่งกระบวนการเหล่านี้จะเอื้ออำนวยต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิก ช่วยให้มีมนุษยสัมพันธ์และเจตคติในทางบวก และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

จากการศึกษาของ เสรี ใหม่จันทร์ (2553, น. 230) ที่ได้ศึกษาการวิเคราะห์องค์ประกอบและการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นได้ โดยในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนหลังการทดลอง และหลังการติดตามผล สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ ศิริพร ยาวีราช (2555, น. 89) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอทเชอร์ ที่มีต่ออิสระแห่งตนของวัยรุ่นที่เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในรูปแบบชุมชนบำบัด พบว่า หลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม วัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนเพิ่มขึ้นก่อนได้รับการให้คำปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถช่วยเสริมสร้างอิสระแห่งตนให้กับวัยรุ่นตอนต้นได้ นอกจากนี้ กระบวนการกลุ่มยังช่วยส่งเสริมกำลังใจให้กับสมาชิกได้มีกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหามากขึ้น

จากการเสริมแรงของเพื่อนในกลุ่ม และจากผู้นำกลุ่ม และทำให้สมาชิกเกิดมุมมองใหม่ ๆ ที่มีต่อปัญหามากขึ้น เนื่องจากการเมื่อมีการแลกเปลี่ยนความเห็นกันภายในกลุ่ม จะมีบางมุมมองที่สมาชิกคาดไม่ถึง และได้รับรู้มุมมองใหม่จากการแสดงความเห็นของเพื่อน อีกทั้งพลวัตของกลุ่มมีส่วนสำคัญอย่างมากที่ช่วยให้กลุ่มประสบความสำเร็จ เนื่องจากในช่วงแรกสมาชิกไม่กล้าแสดงความคิดเห็น แต่เมื่อมีเพื่อนสมาชิกคนหนึ่งยอมเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง ทำให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ กล้าที่แสดงความคิดเห็นมากขึ้น อีกทั้งปัญหาที่ต้องการความช่วยเหลือยังไปในทิศทางเดียวกัน ทำให้ง่ายต่อการแก้ไข นอกจากนี้พลวัตกลุ่มยังช่วยกระตุ้นให้สมาชิกลงมือทำบางสิ่งเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองมากขึ้น เมื่อสมาชิกเห็นเพื่อนคนอื่นประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงตนเอง สมาชิกจะเกิดแรงกระตุ้นเพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จเหมือนเพื่อนคนอื่น เกิดการช่วยเหลือกัน แบ่งปันวิธีแก้ปัญหา จนทำให้สมาชิกแต่ละคนเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับที่ สมชาย รัตนกุล (2526, น. 99-101) และ เจียรนัย ทรงชัยกุล (2548, น. 232-234) ได้อธิบายถึงข้อดีของการรวมกลุ่มอย่างมีแบบแผน (Formal Group) ไว้ว่าจะทำให้วัยรุ่นมีความปลอดภัยทางอารมณ์ (Emotional Security) เกิดทักษะทางสังคม (Social Skill) เกิดความสนุกสนาน (Opportunity for Fun) และยังมีส่งผลต่อบุคลิกภาพด้วย (Influence on Personality) ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลต่อการพัฒนา และเปลี่ยนแปลงตนเองของวัยรุ่น นอกจากนี้ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยคำนึงถึงธรรมชาติของสมาชิกกลุ่มที่อาจมีทั้งแสดงความคิดเห็นมากและน้อยปะปนกันไป จึงได้มีการนำใบงานเข้ามาช่วยให้สมาชิกที่ไม่ถนัดเรื่องการพูด ได้อธิบายผ่านการเขียน นอกจากนี้ยังช่วยให้สมาชิกได้เข้าใจเทคนิคและกระบวนการที่นำมาใช้แก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน รวมถึงใบงานยังใช้เป็นสิ่งเตือนความจำให้กับสมาชิก เพื่อไม่ให้ลืมสิ่งที่ได้รับการเข้าร่วมกลุ่ม ส่งผลให้กระบวนการให้คำปรึกษาเกิดความต่อเนื่องจนจบกระบวนการ

นอกจากกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม เทคนิคและทฤษฎีที่ผู้วิจัยนำมาใช้แล้ว สิ่งที่ทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มประสบความสำเร็จคือ ความตั้งใจของสมาชิก โดยสังเกตได้จากขั้นตอนการคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม ช่วงแรกสมาชิกดูสับสนไม่เข้าใจในกระบวนการ แต่เมื่อผู้วิจัยอธิบายประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับหลังจากได้รับการให้คำปรึกษา สมาชิกก็แสดงความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมการให้คำปรึกษาอย่างเห็นได้ชัด สมาชิกบางคนกลับรถโรงเรียน ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มได้ในวันเวลาที่เพื่อนคนอื่นกำหนด สมาชิกคนดังกล่าวก็มีความพยายามให้ผู้ปกครองมารับแทนในวันเวลาที่ผู้วิจัยนัดมาเข้ากลุ่ม นอกจากนี้ในระหว่างเข้าสู่

กระบวนการให้คำปรึกษา สมาชิกหลายคนไม่ต้องรอให้ผู้วิจัยบอกให้นำสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มไปปฏิบัติ สมาชิกพร้อมที่จะเอาความรู้และข้อคิดที่ได้ไปปรับปรุงตนเองเสมอ สังเกตได้จากช่วงแรกของการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยเพียงต้องการให้สมาชิกเข้าใจในเทคนิค ABC เพื่อเปลี่ยนแปลงความคิด แต่สมาชิกบางคนนำแนวคิดที่ได้ไปใช้เปลี่ยนแปลงตนเองทันที เช่น การไปทดลองเดินไปไหนมาไหนคนเดียว เป็นต้น ทำให้ให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ดังที่ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2557, น. 126-127) อธิบายว่าถ้าหากมนุษย์มีความมุ่งมั่นและต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เขาก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับที่ จาคอปส์ และคณะ (Jacobs et al., 2009, pp. 40-49) และ วชิรี ทรัพย์มี (2550, น. 114-116) ได้อธิบายถึงหลักการในการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า ระดับความมุ่งมั่นของสมาชิกส่งผลต่อการจัดจ้อกับเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม การที่สมาชิกกลุ่มมีความมุ่งมั่นจะช่วยให้ง่ายต่อการให้คำปรึกษา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในสมาชิกกลุ่มบางคน ส่งผลให้เกิดแรงกระตุ้นกับสมาชิกคนอื่น ๆ อยากที่จะกลับไปทดลองเปลี่ยนแปลงตนเองตั้งแต่ช่วงแรกของการให้คำปรึกษา อีกทั้งสมาชิกให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในทุก ๆ กิจกรรม มีการแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ และมีความพยายามช่วยเหลือเพื่อนแก้ไขปัญหา สังเกตได้จากเมื่อเพื่อนประสบปัญหาใกล้เคียงกับตนเอง สมาชิกจะเสนอแนวทางแก้ปัญหาที่ตนเองเคยใช้ได้ผล เพื่อให้เพื่อนได้ทดลองใช้แก้ปัญหาของตนเอง นอกจากนี้ความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ยังช่วยให้สมาชิกมีความเห็นอกเห็นใจกัน และพร้อมให้กำลังใจกันเมื่อเพื่อนมีปัญหา จนสมาชิกทุกคนสามารถผ่านพ้นปัญหาไปได้

โดยสรุป สิ่งที่ทำให้การให้คำปรึกษาประสบผลสำเร็จเกิดจากกระบวนการกลุ่มที่เอื้ออำนวยให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิด ประสบการณ์ และวิธีการแก้ปัญหาระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม และส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ซึ่งนำไปสู่การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การให้กำลังใจกันจนผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ นอกจากนี้กระบวนการ เทคนิค และทฤษฎีที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ สามารถรองรับปัญหาการขาดอิสระแห่งตนทั้งด้านความคิด อารมณ์ และการกระทำได้ โดยเริ่มจากการใช้แนวคิดของทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมาสร้างแรงกระตุ้นให้สมาชิกเกิดความพยายามหาตัวเลือกในการแก้ปัญหาให้กับชีวิตของตนเอง จากนั้นใช้เทคนิค ABC เป็นเทคนิคหลักในการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม นอกจากนี้ยังใช้เทคนิคด้านอารมณ์มาช่วยจัดการปัญหาการขาดอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ สำหรับสมาชิกที่ไม่

เกิดการเปลี่ยนแปลงอิสระแห่งตนด้านอารมณ์หลังจากใช้เทคนิค ABC โดยเทคนิคที่ได้นำมาใช้ ได้แก่ เทคนิคการสร้างภายในจินตนาการ เทคนิคการวาดภาพใบหน้าในปัจจุบัน และเทคนิคการระดมพุดจุดแข็ง ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของตนเองได้ สำหรับสมาชิกที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงการกระทำได้เนื่องจากปัญหามีความยาก และซับซ้อน ผู้วิจัยได้นำกระบวนการ WDEP มาช่วยลดความซับซ้อนในการแก้ไขปัญหา รวมไปถึงทำให้การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องง่ายโดยให้สมาชิกเริ่มเปลี่ยนแปลงจากสิ่งที่ตนเองทำได้ไปจนถึงสิ่งที่ตนเองต้องการเปลี่ยนแปลง นอกจากสิ่งที่กล่าวมาข้างต้น สมาชิกก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้กระบวนการให้คำปรึกษาประสบผลสำเร็จ เนื่องจากสมาชิกมีความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง และมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการมาเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ส่งผลให้เกิดความร่วมมือในการทำกิจกรรมอย่างเต็มที่ และเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในที่สุด ส่งผลให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีอิสระแห่งตนหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแตกต่างจากก่อนได้รับการให้คำปรึกษา รวมถึงแตกต่างจากวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มกับวัยรุ่นตอนต้นพบว่าการใช้เอกสาร และใบงาน ช่วยให้การให้คำปรึกษารับรู้ขึ้น เนื่องจากสมาชิกเข้าใจขั้นตอนการให้คำปรึกษา และสามารถจดจำเรื่องราวในการให้คำปรึกษาได้ สำหรับสมาชิกที่ไม่กล้าพูด สามารถใช้การเขียนใบงานเพื่อช่วยให้เกิดการสื่อสารได้มากขึ้น

1.2 การสร้างพลวัตในกลุ่มมีส่วนช่วยในการกำหนดทิศทางของกลุ่ม และช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง และนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งพลวัตกลุ่มสามารถสร้างได้โดยการเสริมแรงสมาชิกที่เป็นแบบอย่างที่ดีในกลุ่ม เช่น กล้าเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง หรือสมาชิกที่พยายามเปลี่ยนแปลงตนเองจนประสบความสำเร็จ เป็นต้น

1.3 กิจกรรมที่มีการวาดรูปจะช่วยดึงดูดความสนใจของสมาชิกได้มากในการทำกิจกรรม ดังนั้นควรมีการเสริมกิจกรรมที่เกี่ยวกับการวาดรูปเพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเอง หรือเข้าใจตนเองมากขึ้น

1.4 ผู้ที่จะนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นไปใช้ จะต้องมีความเข้าใจในกระบวนการให้คำปรึกษา มีความยืดหยุ่นไปตามธรรมชาติ

ของวัยรุ่นตอนต้น เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถแสดงออกได้อย่างเต็มที่ และพร้อมที่จะให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษา

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาอิสระแห่งตนในกลุ่มประชากรอื่น เช่น วัยรุ่นตอนปลาย นักศึกษา และศึกษากับประชากรในเขตพื้นที่อื่น ๆ เพิ่มเติมทั้งวัยรุ่นในเมือง และชนบท

2.2 ควรมีการติดตามผลเป็นระยะ เช่น ทุก ๆ 2 หรือ 4 เดือน เพื่อศึกษาความคงทนของอิสระแห่งตน

2.3 จากการศึกษาพบว่า การเป็นอิสระจากเพื่อนมีความเสี่ยงที่กลุ่มตัวอย่างจะตัดความสัมพันธ์กับเพื่อน ดังนั้นควรมีการศึกษาสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนร่วมด้วย และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระแห่งตน กับตัวแปรสัมพันธ์ภาพกับกลุ่มเพื่อน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการลดทอนในตัวแปรสัมพันธ์ภาพ

บรรณานุกรม

- Allen, J. P., & Loeb, E. L. (2015). The Autonomy-Connection Challenge in Adolescent-Peer Relationships. *Child Development Perspectives*, 9(2), 101-105.
- Chan, S. M., & Chan, K.-W. (2013). Adolescents' Susceptibility to Peer Pressure: Relations to Parent-Adolescent Relationship and Adolescents' Emotional Autonomy From Parents. *Youth & Society*, 45(2), 286-302.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Australia: Brooks Cole Cengage Learning.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2014). *Groups Process and Practice*. Australia: Brooks Cole Cengage Learning.
- Dacey, J., & Kenny, M. (1994). *Adolescent development*. Madison, Wis: WCB Brown & Benchmark.
- Dryden, W. (1999). *Rational emotive behavioural counselling in action*. Thousand Oaks, Calif: Sage.
- Garrison, K. C. (1956). *Psychology of adolescence*. Englewood Cliffs, N. J: Prentice-Hall.
- Gazda, G. M. (1989). *Group counseling: A Developmental Approach*. Boston: Allyn and Bacon.
- Gehart, D. (2013). *Theory and treatment planning in counseling and psychotherapy*. Australia: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Geldard, K., & Geldard, D. (2005). *Practical counselling skills: an integrative approach*. New York: Palgrave Macmillan.
- Glasser, W. (1965). *Reality therapy: a new approach to psychiatry*. New York: Harper & Row.
- Hurlock, E. B. (1967). *Adolescent Development*. New York: McGraw-Hill.
- Hurlock, E. B. (1968). *Developmental psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Ingersoll, G. M. (1989). *Adolescents*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Jacobs, E. E., Masson, R. L., & Harvil, R. L. (2009). *Group Counseling: Strategies and Skills*. Pacific Grove: Brooks/Cole.

- Noom, M. J., Dekovic, M., & Meeus, W. H. J. (1999). Autonomy, attachment and psychosocial adjustment during adolescence: a double-edged sword? . *Journal of Adolescence*, 22(6), 771-783.
- Noom, M. J., Dekovic, M., & Meeus, W. H. J. (2001). Conceptual Analysis and Measurement of Adolescent Autonomy. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(5), 577-595.
- Ohlsen, M. M., Horne, A. M., & Lawe, C. F. (1988). *Group Counseling*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Powell, M. (1963). *The psychology of adolescence*. New York: Bobbs-Merrill.
- Rihtaric, M. L., & Kamenov, Z. (2013). Susceptibility to peer pressure and attachment to friends. *Psihologija*, 46(2), 111-126.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-Regulation and the Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice, Self-Determination, and Will? . *Journal of Personality*, 74(6), 1557-1586.
- Sharf, R. S. (2012). *Theories of Psychotherapy and Counseling Concept and Cases*. Australia: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Thompson, R. A. (2003). *Counseling techniques: improving relationships with others, ourselves, our families, and our environment*. New York: Brunner-Routledge.
- กองโรคเอดส์ กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข. (2545). คู่มือการให้การปรึกษากลุ่มสำหรับผู้ติดเชื้อเอดส์. กรุงเทพฯ: เจ.เอส.การพิมพ์.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (*Group Counseling*). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. (2557). การให้คำปรึกษากลุ่ม (*Group Counseling*). นครราชสีมา: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล. (2548). พฤติกรรมวัยรุ่น: เอกสารการสอนชุดวิชา 22305 = *Adolescent behavior*. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ชูศรี วงศ์รัตน์ และองอาจ นัยพัฒน์. (2551). แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและสถิติวิเคราะห์: แนวคิดพื้นฐานและวิธีการ. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธารทิพย์ อัมทรัพย์. (2548). การสนับสนุนทางสังคม และสัมพันธภาพไร้ขอบครัวของเด็กวัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตาย จังหวัดนครสวรรค์. (ปริญญาานิพนธ์ พย.ม.). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2554). การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

- ประดับ เรืองมาลัย. (2525). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.
- ประนิษฐา วรพุทธ. (2543). ผลของการใช้บทบาทสมมติเพื่อพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองของเด็กวัยรุ่นในสถาน
สงเคราะห์เด็กหญิงภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดอุดรธานี. (วิทยานิพนธ์ กศ.ม.). บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2557). ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561a). การศึกษาและพัฒนาการรับรู้ความสามารถในการให้คำปรึกษาของครูแนะแนว.
วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์, 19(1), 150-159.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561b). การให้คำปรึกษากลุ่ม (*Group Counseling*). กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์อินเตอร์คอร์
ปอเรชั่น.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และคณะ. (2561). การพัฒนารูปแบบการป้องกันการข่มเหงรังแกในโรงเรียน. *Veridian E-
Journal, Silpakorn University*, 11(1), 3653-3667.
- มณฑิรา จารุเพ็ง. (2560). การศึกษาและพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นไทย. วารสารวิจัยทางการศึกษา,
12(1), 173-192.
- ลิขิต กาญจนภรณ์. (2552). จิตวิทยาเบื้องต้น. นครปฐม: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วัชร ทรัพย์มี. (2550). กระบวนการปรึกษา: ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2556). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิภาพร พิบบุนทด. (2546). สาเหตุและพฤติกรรมของความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับผู้ปกครอง. (วิทยานิพนธ์
กศ.ม.). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- ศิริบูรณ์ สายโกสุม. (2554). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศิริบูรณ์ สายโกสุม. (2555). การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศิริพร พูนชัย. (2542). ผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจโดยหัวหน้าหอผู้ป่วยต่อความเป็นอิสระแห่งตน และความ
พึงพอใจในงานของพยาบาลประจำการ. (วิทยานิพนธ์ พย.ม.). คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกร
มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ศิริพร ยาวีราช. (2555). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว *Trotzer* ที่มีต่ออิสระแห่งตนของวัยรุ่น
ที่เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในรูปแบบชุมชนบำบัด. (วิทยานิพนธ์ วท.ม.). บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- สมชาย ธีรธนกุล. (2526). จิตวิทยาวัยรุ่น. พิษณุโลก: โครงการตำรามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.

สำนักคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2561). ข้อมูลพื้นฐานโรงเรียน สังกัด สพม.เขต 9(สุพรรณบุรี-นครปฐม). Retrieved 22 สิงหาคม 2561 [http://data.bopp-](http://data.bopp-obec.info/emis/school.php?Area_CODE=101709)

[obec.info/emis/school.php?Area_CODE=101709](http://data.bopp-obec.info/emis/school.php?Area_CODE=101709)

เสรี ใหม่จันทร์. (2553). การวิเคราะห์องค์ประกอบและการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. (ปริญญานิพนธ์ กศ.ด.). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

อรพรรณ พนาพิทักษ์กุล. (2539). องค์ประกอบทางสถานภาพส่วนตัว ที่เกี่ยวข้องกับความเป็นตัวของตัวเอง การปรับตัวทางสังคม สุขภาพจิต และสุขภาพกาย ของเด็กวัยรุ่นในชุมชนแออัด. (ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

อุไรรัตน์ แก้วไกรสร. (2553). ปัจจัยด้านครอบครัวที่ส่งผลต่อสัมพันธภาพในครอบครัวและความรู้ความเข้าใจเรื่องยาเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. (วท.ม.). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.

อุสา สุทธิสาคร. (2559). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: หจก.สามลดา.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
และหนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

**รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น
และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของ
วัยรุ่นตอนต้น**

1. รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม อาจารย์ประจำแขนงวิชาการแนะแนว
และการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสรี ใหม่จันทร์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์ ดร.อุรปริย์ เกิดในมงคล อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
และการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร

ที่ ศธ 6918/ 1๙๐๖



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๖ กรกฎาคม 2561

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน หัวหน้าแขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช

เนื่องด้วย นายวิฑิต มนต์ชีวิน นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณทิรา จารุเพ็ง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิงสุพรรณ วงษ์ทิม เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัด และโปรแกรมให้คำปรึกษา ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับ รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิงสุพรรณ วงษ์ทิม แล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 095 523 2365

ที่ ศธ 6918/ 1406



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๖ กรกฎาคม 2561

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน หัวหน้าแขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

เนื่องด้วย นายวิฑิต มนต์ชีวิน นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิงสุพรรณ วงษ์ทิม เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัด และโปรแกรมให้คำปรึกษา ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับ รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิงสุพรรณ วงษ์ทิม แล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 095 523 2365

ที่ ศร 6918/ 1006



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๒ กรกฎาคม 2561

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน หัวหน้าภาคจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

เนื่องด้วย นายวิทิต มนัสชินวิน นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนทิรา จารุเพ็ง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ดร.อุรปริย เกิดในมงคล เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดและโปรแกรมให้คำปรึกษา ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับ ดร.อุรปริย เกิดในมงคล แล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 095 523 2365



ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล
และเอกสารของจริยธรรมสำหรับการวิจัยในมนุษย์

ที่ ศธ 6918/ ๒๕๖๑



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๒๑ สิงหาคม 2561

เรื่อง ขออนุมัติขอความเห็นชอบเพื่อการวิจัย

เรียน หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ โรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัย นครปฐม (พระตำหนักสวนกุหลาบมัธยม)

เนื่องด้วย นายวิฑิต มนัสชินวิน นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขออนุมัติขอความเห็นชอบเพื่อการวิจัยโดยใช้แบบทดสอบ เรื่อง “อิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น” กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 จำนวน 100 คน และขอใช้สถานที่ห้องเรียน วิชาแนะแนว เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ภายในเดือนกันยายน 2561 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุมัติขอความเห็นชอบให้ นายวิฑิต มนัสชินวิน เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 095 523 2365

ที่ ศธ 6918/ ๖๔๔๙



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๒๕ กันยายน 2561

เรื่อง ขออนุญาตขอเคราะห้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาแนะแนว โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา

เนื่องด้วย นายวิทิต มนัสชีวิน นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรารัตน์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตขอเคราะห้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยโดยใช้แบบทดสอบ เรื่อง “อิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น” กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 จำนวน 400 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่ห้องเรียนวิชาแนะแนว ภายในเดือนกันยายน 2561 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 095 523 2365

ที่ ศธ 6918/ ๖๖๖



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๖๖ ตุลาคม 2561

เรื่อง ขออนุมัติขอความเห็นชอบเพื่อการจัดทำ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา

เนื่องด้วย นายวิฑิต มั่นสขีวิน นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความเห็นชอบเพื่อจัดทำได้ โดยใช้ แบบทดสอบ เรื่อง “อิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น” และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 16 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ห้องเรียน วิชาแนะแนว ระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2561 ถึงเดือนธันวาคม 2561 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความเห็นชอบ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 095 523 2365



MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 124/60E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ชื่อผู้วิจัยหลัก: นายวิฑิต มนัสชินวิน
สังกัด: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
 2. โครงร่างการวิจัย
 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วันที่เดือนปี 04 ก.ค. 2560
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วันที่เดือนปี 04 ก.ค. 2560
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วันที่เดือนปี 04 ก.ค. 2560
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วันที่เดือนปี 04 ก.ค. 2560

(ลงชื่อ).....

(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)

เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-124/2560

วันที่ให้การรับรอง : 05/07/2560

วันหมดอายุใบรับรอง : 05/07/2561

ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

- ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดอิสระแห่งตน
- ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดอิสระแห่งตน
- ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดของแบบวัดอิสระแห่งตน

ตาราง 14 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนน รวม	ค่าดัชนีความ สอดคล้อง	การพิจารณา
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
2	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
3	1	1	0	2	0.67	นำไปใช้
4	1	1	0	2	0.67	นำไปใช้
5	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
6	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
7	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
8	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
9	1	0	1	2	0.67	นำไปใช้
10	1	1	0	2	0.67	นำไปใช้
11	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
12	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
13	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
14	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
15	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
16	1	1	0	2	0.67	นำไปใช้
17	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
18	1	0	0	1	0.33	นำไปใช้
19	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
20	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
21	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
22	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
23	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้

ตาราง 14 (ต่อ)

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนน รวม	ค่าดัชนีความ สอดคล้อง	การพิจารณา
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
24	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
25	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
26	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
27	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
28	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
29	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
30	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้

ตาราง 15 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น (30 ข้อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	การพิจารณา
1	.58	นำไปใช้
2	.44	นำไปใช้
3	.50	นำไปใช้
4	.33	นำไปใช้
5	.31	นำไปใช้
6	.39	นำไปใช้
7	.36	นำไปใช้
8	.24	นำไปใช้
9	.14	ตัดทิ้ง
10	.30	นำไปใช้
11	.63	นำไปใช้
12	.28	นำไปใช้
13	.37	นำไปใช้
14	.47	นำไปใช้
15	.41	นำไปใช้
16	.54	นำไปใช้
17	.62	นำไปใช้
18	.45	นำไปใช้
19	.54	นำไปใช้
20	.27	นำไปใช้
21	.30	นำไปใช้
22	.34	นำไปใช้
23	.38	นำไปใช้
24	.22	นำไปใช้
25	.47	นำไปใช้

ตาราง 15 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	การพิจารณา
26	.08	ตัดทิ้ง
27	.24	นำไปใช้
28	.30	นำไปใช้
29	.59	นำไปใช้
30	.30	นำไปใช้

ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์อัลฟาของแบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นเท่ากับ .86





ภาคผนวก ง
แบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

แบบวัดเพื่อการวิจัย

เรื่อง การเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

แบบวัดชุดนี้มีทั้งหมด 5 หน้า แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

ส่วนที่ 2 : แบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

ชื่อ-นามสกุล.....ห้อง.....เลขที่.....

โรงเรียน.....

คำอธิบาย : โปรดทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่าน

1. ผู้ให้ข้อมูลกำลังศึกษาอยู่ในระดับใด

☐ 1. มัธยมศึกษาปีที่ 1 ☐ 2. มัธยมศึกษาปีที่ 2 ☐ 3. มัธยมศึกษาปีที่ 3

2. ผู้ให้ข้อมูลมีเพศใด

☐ 1. ชาย ☐ 2. หญิง

ส่วนที่ 2 : แบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

คำอธิบาย : แบบวัดในส่วนที่ 2 มีจำนวนทั้งหมด 28 ข้อ เป็นการสำรวจอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

ตอบ 5 เป็นประจำ หมายถึง นักเรียนคิด รู้สึก หรือมีการกระทำตามข้อความดังกล่าวเป็นประจำ

ตอบ 4 บ่อยครั้ง หมายถึง นักเรียนคิด รู้สึก หรือมีการกระทำตามข้อความดังกล่าวบ่อยครั้ง

ตอบ 3 บางครั้ง หมายถึง นักเรียนคิด รู้สึก หรือมีการกระทำตามข้อความดังกล่าวบางครั้ง

ตอบ 2 นาน ๆ ครั้ง หมายถึง นักเรียนคิด รู้สึก หรือมีการกระทำตามข้อความดังกล่าวนาน ๆ ครั้ง

ตอบ 1 ไม่เคย หมายถึง นักเรียนไม่เคยคิด รู้สึก หรือมีการกระทำตามข้อความดังกล่าวเลย

ตัวอย่างในการตอบแบบวัด

คำอธิบาย โปรดอ่านข้อคำถามเหล่านี้แล้วพิจารณาว่า คุณมีพฤติกรรมการสร้างมนุษย

ข้อ	พฤติกรรมการสร้างมนุษยสัมพันธ์	ระดับการปฏิบัติของนักเรียน				
		(5) เป็นประจำ	(4) บ่อยครั้ง	(3) บางครั้ง	(2) นานๆครั้ง	(1) ไม่เคย
...	เมื่อท่านเห็นคนรู้จัก ท่านจะยิ้มให้			✓		

สัมพันธ์มาน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่ตรงกับระดับการปฏิบัติของคุณ
จากตัวอย่าง หมายความว่า เมื่อเจอคนรู้จักนักเรียนจะยิ้มให้เป็นบางครั้ง

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อคำถามเหล่านี้แล้วพิจารณาว่านักเรียนมีอิสระแห่งตนในด้านนั้น ๆ เพียงใด
โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนที่สุด

ข้อที่	อิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น	ระดับพฤติกรรม				
		(5) เป็นประจำ	(4) บ่อยครั้ง	(3) บางครั้ง	(2) นานๆครั้ง	(1) ไม่เคย
อิสระแห่งตนของวัยรุ่นด้านความคิด						
1	ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจแก้ไข ปัญหาได้ โดยที่ไม่ต้องให้เพื่อน ช่วยคิด					
2	ข้าพเจ้ายอมรับผลการตัดสินใจ ของตนเองได้ แม้จะทำให้เพื่อน ผิดหวัง					
3	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการรักษา สัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน <u>ไม่</u> จำเป็นต้องทำทุกอย่างที่เพื่อน ต้องการ					

ข้อที่	อิสระแห่งตนของวัยรุ่น ตอนต้น	ระดับพฤติกรรม				
		(5) เป็นประจำ	(4) บ่อยครั้ง	(3) บางครั้ง	(2) นานๆครั้ง	(1) ไม่เคย
4	ข้าพเจ้าคิดว่าความต้องการ ของเพื่อน <u>ไม่มี</u> ผลต่อการ ตัดสินใจของข้าพเจ้า					
5	ข้าพเจ้าสามารถยอมรับผลการ ตัดสินใจที่ผิดพลาดของตนเอง ได้ แม้การตัดสินใจนั้นจะมา จากการโน้มน้าวของเพื่อน					
6	ความคิดของเพื่อน <u>ไม่มี</u> ผลต่อ การกำหนดเป้าหมายชีวิตของ ข้าพเจ้า					
7	ในอนาคตถ้ามีการเลือก แผนการเรียนข้าพเจ้าจะ ตัดสินใจเลือกแผนการเรียน ตามเพื่อน					
8	ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจเลือก ซื้อของใช้ต่าง ๆ เช่น เสื้อผ้า เครื่องประดับ รองเท้า โดย <u>ไม่</u> <u>ต้อง</u> ขอคำแนะนำจากเพื่อน					
9	ข้าพเจ้าคิดว่าเพื่อนมีอำนาจใน การกำหนดชีวิตของข้าพเจ้า					
อิสระแห่งตนของวัยรุ่นด้านอารมณ์						
10	ข้าพเจ้ามีความมั่นใจเมื่อต้อง ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยที่ ไม่มีเพื่อน					

ข้อที่	อิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น	ระดับพฤติกรรม				
		(5) เป็นประจำ	(4) บ่อยครั้ง	(3) บางครั้ง	(2) นานๆครั้ง	(1) ไม่เคย
11	ข้าพเจ้าสามารถลดความรู้สึกกดดันของตนเองได้ เมื่อถูกเพื่อนคาดหวัง					
12	การปฏิเสธคำขอของเพื่อนทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจ					
13	ข้าพเจ้า <u>รู้สึกไม่มั่นใจ</u> เมื่อต้องไปกินข้าวหรือไปไหนมาไหนคนเดียวโดยที่ไม่มีเพื่อน					
14	ข้าพเจ้าสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ เมื่อถูกเพื่อนพูดกดดัน					
15	แรงกดดันของเพื่อน <u>ไม่มีผลต่อ</u> ความมั่นใจของข้าพเจ้า					
16	ข้าพเจ้ากลัวการเผชิญปัญหาเพียงลำพัง โดยที่ไม่มีเพื่อนอยู่ด้วย					
17	ข้าพเจ้า <u>ไม่กลัว</u> เพื่อนตำหนิเวลาไม่ทำในสิ่งที่เพื่อนขอ					
18	ข้าพเจ้าสามารถจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ เมื่อถูกเพื่อนตำหนิ					
19	ข้าพเจ้าจะเสียใจเป็นเวลานานเมื่อทำให้เพื่อนผิดหวัง					
อิสระแห่งตนของวัยรุ่นด้านการกระทำ						
20	เมื่อข้าพเจ้ามีปัญหา ข้าพเจ้าจะขอความช่วยเหลือจากเพื่อนก่อน					

ข้อที่	อิสระแห่งตนของวัยรุ่น ตอนต้น	ระดับพฤติกรรม				
		(5) เป็นประจำ	(4) บ่อยครั้ง	(3) บางครั้ง	(2) นานๆครั้ง	(1) ไม่เคย
21	ข้าพเจ้าจะปฏิเสธคำขอร้องของเพื่อน เมื่อเพื่อนขอให้ข้าพเจ้าช่วยสอนการบ้านหรือช่วยงานอื่น ๆ <u>ในขณะที่ข้าพเจ้าไม่พร้อมที่จะช่วย</u>					
22	ข้าพเจ้าจะปฏิเสธ เมื่อเพื่อนชวนข้าพเจ้าไปเที่ยว <u>แต่ข้าพเจ้าไม่ออกไป</u>					
23	ข้าพเจ้าพยายามทำการบ้านด้วยตนเองโดยไม่ลอกเพื่อน					
24	เมื่อเพื่อนขอยืมเงิน ข้าพเจ้า <u>ไม่กล้าปฏิเสธ</u>					
25	เมื่อเพื่อนชวนข้าพเจ้าโดดเรียน ข้าพเจ้าจะไปกับเพื่อน					
26	เมื่อข้าพเจ้าต้องการอ่านหนังสือสอบ แต่เพื่อนชวนไปทำกิจกรรมอื่น ข้าพเจ้าสามารถควบคุมตนเองไม่ให้ไปตามคำชวนของเพื่อนได้					
27	ข้าพเจ้าสามารถควบคุมตนเองให้ทำตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ แม้จะถูกเพื่อนกดดัน					
28	เมื่อมีงานกลุ่ม ข้าพเจ้าจะทำใน งานส่วนที่ข้าพเจ้าได้รับมอบหมายได้โดย <u>ไม่</u> เป็นภาระของเพื่อน					

ภาคผนวก จ
โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

ครั้งที่ 1

เรื่อง

การสร้างสัมพันธภาพ

แนวคิดสำคัญ

จาคอปส์ และคณะ (Jacobs et al., 2009, pp. 29-31) ได้อธิบายขั้นตอนเริ่มต้นกลุ่ม (The Beginning Stage) ไว้ว่าเป็นขั้นตอนของการสร้างสัมพันธภาพ ที่แจ้งวัตถุประสงค์ สร้างความไว้วางใจ ข้อตกลงและกำหนดบทบาทของสมาชิกกลุ่มด้วยกันเองรวมถึงผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งหากขั้นตอนเริ่มต้นกลุ่มประสบความสำเร็จจะส่งผลให้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น ซึ่งคอเรย์ และคณะ (M. S. Corey et al., 2014, pp. 179-184) ได้เสนอเจตคติของผู้นำกลุ่มที่จะนำไปสู่การสร้าง ความไว้วางใจที่มีต่อสมาชิกไว้และทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น ได้แก่ การเอาใจใส่ และการฟัง การเข้าใจวัฒนธรรม มีความเห็นอกเห็นใจ มีความจริงใจ เปิดเผยตนเอง ความเคารพ เคารพผู้อื่นอย่างเอาใจใส่ และการรักษาความลับ นอกจากการสร้าง ความไว้วางใจข้างต้น ผู้วิจัยได้ใช้การให้คำปรึกษาครั้งแรกในการอธิบายให้สมาชิกเข้าใจถึงตัวแปรอิสระแห่งตนเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกและกำหนดทิศทางกลุ่มร่วมกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้วิจัย และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงบทบาทหน้าที่ของตนเอง วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม กฎเกณฑ์การอยู่ร่วมกัน รวมถึงระยะเวลา และสถานที่ให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความหมายของอิสระแห่งตน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อ / อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอและยางลบ
3. ใบความรู้เรื่อง “ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม”

วิธีดำเนินการ

การสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งแรกเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากสมาชิกแต่ละคนจะมีความกังวล ไม่ไว้วางใจ ไม่กล้าเปิดเผยตนเองต่อบุคคลที่ไม่คุ้นเคย ดังนั้นผู้วิจัยจะสร้างบรรยากาศที่ทำให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคย และไว้วางใจกลุ่ม โดยใช้เทคนิค การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ และการเปิดเผยตนเอง เพื่อให้สมาชิกกล้าที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเปิดเผยตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยจะชี้แจงรายละเอียดเบื้องต้นที่สมาชิกกลุ่มควรทราบ เพื่อให้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มโดยการกล่าวต้อนรับและแนะนำตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบ รวมถึงชวนสมาชิกพูดคุยเรื่องทั่วไป

1.2 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มโดยการให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนรวบรวมข้อมูลของเพื่อนสมาชิกคนอื่น เช่น ชื่อ ระดับชั้น อาหารที่ชอบ สีที่ชอบ เป็นต้น จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนอข้อมูลดังกล่าว เพื่อเป็นการเริ่มต้นให้สมาชิกได้รู้จักและมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ

1.3 ผู้วิจัยมอบใบความรู้เรื่อง “ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม” แล้วชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทของผู้วิจัย บทบาทของสมาชิกกลุ่ม ประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม รวมถึงระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.4 ผู้วิจัยอธิบายถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และการอยู่ร่วมกัน พร้อมทั้งให้สมาชิกช่วยกันสร้างกฎเกณฑ์ในการอยู่ร่วมกันและกฎระเบียบในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้การให้คำปรึกษากลุ่มมีประสิทธิภาพ โดยกฎเกณฑ์ที่มุ่งเน้นเป็นหลักได้แก่

- 1) การรักษาความลับของสมาชิกภายในกลุ่ม
- 2) การไม่ล้อเลียนหรือก่อกวนในระหว่างที่เพื่อนสมาชิกกำลังเปิดเผยเรื่องราวหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์
- 3) การมีความรับผิดชอบช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มคนอื่นในการแก้ไขปัญหา

2. ขั้นตอนการ

- 2.1 ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกกลุ่มถึงความเข้าใจในคำว่าอิสระแห่งตนตามมุมมองของสมาชิกกลุ่ม และอธิบายให้สมาชิกทุกคนทราบถึงความหมายที่แท้จริงของคำว่าอิสระแห่งตนเพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจและมีเป้าหมายร่วมกัน
- 2.2 ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกเกี่ยวกับเรื่องราวที่ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองขาดอิสระแห่งตนจากเพื่อน และแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม
- 2.3 ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกรู้สึกอยากเปลี่ยนแปลงตนเองโดยการอธิบายถึงผลเสียที่สมาชิกขาดอิสระแห่งตนรวมถึงข้อดีที่จะเกิดขึ้นถ้าสมาชิกมีอิสระแห่งตนเพิ่มขึ้น รวมถึงเปิดมุมมองใหม่ที่ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าตนเองมีศักยภาพและมีตัวเลือกในการดำเนินชีวิต โดยการให้สมาชิกทบทวนตนเองถึงความสำเร็จที่เคยเกิดขึ้นจากความสามารถของตนเอง

3. ขั้นตอน

- 3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ทั้งในด้านความคิดและความรู้สึก รวมถึงสิ่งที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
- 3.2 ในกรณีที่สมาชิกเกิดความสงสัย ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและมีการนัดหมายวันเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากความกระตือรือร้นของสมาชิกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. สังเกตจากการตอบคำถามและการซักถามของสมาชิก

ใบความรู้เรื่อง “ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม”

ในการให้คำปรึกษากลุ่ม จะมีการให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันตั้งกฎกติกาในการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่มเพื่อให้การให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างราบรื่น และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อตัวสมาชิกกลุ่ม โดยกฎกติกาที่สมาชิกกลุ่มตั้งขึ้น จะต้องเป็นกฎที่สมาชิกกลุ่มยอมรับ สำหรับกฎกติกาบางอย่างเป็นสิ่งที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ แต่กฎกติกาบางข้อที่ห้ามฝ่าฝืนเด็ดขาด โดยกฎที่สมาชิกส่วนใหญ่ตั้งมีดังต่อไปนี้

กฎกติกาที่ห้ามฝ่าฝืนเด็ดขาด

1. การเก็บเรื่องราวต่าง ๆ ภายในกลุ่มไว้เป็นความลับ ห้ามนำไปเปิดเผยต่อคนภายนอก
2. ไม่นำเรื่องที่เพื่อนสมาชิกเล่าไปล้อเล่น หรือล้อเลียนกัน
3. ห้ามหยอกล้อกันระหว่างเพื่อนสมาชิกกำลังพูด หรือกำลังแสดงความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ
4. ไม่ต่อว่ากันถึงแม้จะมีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน

กฎกติกาทั่วไป

1. ห้ามนำน้ำและขนมมารับประทานระหว่างให้คำปรึกษา
2. ปิดเสียงโทรศัพท์ และไม่คุยหรือเล่นโทรศัพท์ขณะอยู่ในกระบวนการให้คำปรึกษา
3. เมื่อต้องการแสดงความคิดเห็นให้ยกมือก่อน
4. เมื่อจะขอเข้าห้องน้ำให้ยกมือบอก
5. พูดด้วยน้ำเสียงที่ชัดเจนเพื่อให้เพื่อนได้ยิน
6. พูดด้วยถ้อยคำที่สุภาพ

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

ครั้งที่ 2

เรื่อง

การพัฒนาอิสระแห่งตนด้านความคิด

แนวคิดสำคัญ

อิสระแห่งตนของวัยรุ่นด้านความคิด หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถคิด ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง สามารถกำหนดทางเลือกในการใช้ชีวิต การแก้ปัญหาได้ และยอมรับผลของการตัดสินใจของตนเอง ซึ่งในขั้นเริ่มต้นของการสำรวจปัญหา สมาชิกจะต้องเข้าใจสาเหตุของการขาดอิสระแห่งตนด้านความคิดของตนเอง นอกจากนี้สมาชิกต้องสามารถระบุได้ว่าตนเองขาดอิสระแห่งตนด้านความคิดในมิติใด ผู้วิจัยจึงได้นำเทคนิคการสอน ABC จากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาทางด้านความคิดมาใช้ในการสำรวจปัญหา เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าปัญหาที่ตนเผชิญมาจากการตีความที่ไม่สมเหตุสมผล ดังที่ ทอมสัน (Thompson, 2003, p. 191) ได้อธิบายเทคนิคการสอน ABC ไว้ว่าเป็นเทคนิคที่ใช้ในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่มีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยการให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าเหตุการณ์ไม่ได้เป็นผลทำให้เกิดอารมณ์ แต่เป็นความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ดังกล่าวที่ส่งผลให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้นมา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสำรวจปัญหาการขาดอิสระแห่งตนด้านความคิด
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกตัดสินใจแก้ปัญหา และกำหนดทางเลือกในการใช้ชีวิตด้วยตนเอง
3. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกยอมรับผลจากการตัดสินใจของตนเอง

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่อง “เทคนิค ABC”
1. ใบงาน ABCDE
2. ดินสอและยางลบ

วิธีดำเนินการ

ในการเสริมสร้างอิสระแห่งตนด้านความคิดผู้วิจัยได้ใช้เทคนิค ABC ตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มาใช้เพื่อให้สมาชิกสำรวจปัญหาการขาดอิสระแห่งตนที่เกิดจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และเปลี่ยนความคิดนั้นตามขั้นตอนของเทคนิค ABC แต่เนื่องจากการใช้เทคนิค ABC จำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจในขั้นตอน โดยผู้วิจัยจึงดำเนินการสอนและฝึกฝนเทคนิค ABC ให้กับสมาชิกตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และทบทวนถึงการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1
- 1.2 ให้สมาชิกร่วมกันกำหนดข้อตกลง และกฎกติกาในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้
- 1.3 ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง “เทคนิค ABC” และใบงาน ABC จากนั้นสอนเทคนิค ABC ให้สมาชิกเกิดความเข้าใจ

2.2 ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการตามเทคนิค ABCDE ที่ละขั้นตอนโดยเริ่มจากการสำรวจปัญหาการขาดอิสระแห่งตนของสมาชิกโดยการให้สมาชิกแต่ละคนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ถึงเรื่องราวที่ตนเองต้องพึ่งพาเพื่อนหรือเหตุการณ์ที่ต้องตกอยู่ภายใต้อำนาจการควบคุมของเพื่อนคนละ 1 เหตุการณ์

2.3 ผู้วิจัยสอบถามถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์เหล่านั้น และสำรวจความคิดความเชื่อของสมาชิกแต่ละคนที่มีต่อเหตุการณ์ดังกล่าว โดยการถามความเห็นของสมาชิกว่าใครเป็นต้นเหตุให้เกิดเหตุการณ์นั้น อะไรทำให้เราต้องตกอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว

2.4 ผู้วิจัยซักถามถึงการตอบสนองและผลที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์ข้างต้นว่าสมาชิกมีอารมณ์และการกระทำอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น

2.5 ผู้วิจัยสรุปและเชื่อมโยงระหว่างเหตุการณ์ ความคิด และผลที่เกิดขึ้นเพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าผลที่เกิดขึ้น เกิดจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของสมาชิก สาเหตุที่ทำให้สมาชิกตกอยู่ในความทุกข์ และขาดอิสระแห่งตน เป็นเพราะสมาชิกเองที่ยอมปล่อยให้เพื่อนมามีอิทธิพลกับตัวเรา จากนั้นผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกตั้งคำถามกับความคิดของตนเองว่าความคิดความเชื่อที่ถูกต้องควรเป็นแบบใด ควรมีความคิดแบบใดจึงจะไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของเพื่อน

3. ขั้นตอน

3.1 ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้รับในการเข้าร่วมกลุ่ม

3.2 ผู้วิจัยให้การบ้านสมาชิกกลับไปทำทบทวนวิธีการใช้เทคนิค ABCDE ด้วยตนเอง

3.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลับไปทบทวนสิ่งที่ตนเองเขียนในใบงาน ABCDE โดยใส่รายละเอียดให้มากขึ้นในส่วนของเหตุการณ์ในจุด A ความคิดความเชื่อในจุด B และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในจุด C เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในปัญหาและความคิดของตนเองมากขึ้น

3.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ทั้งในด้านความคิดและความรู้สึก รวมถึงสิ่งที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

3.5 ในกรณีที่สมาชิกเกิดความสงสัย ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม และมีการนัดหมายวันเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์การขาดอิสระแห่งตนด้านความคิด

2. สังเกตจากความกระตือรือร้นของสมาชิกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3. สังเกตจากการตอบคำถามและการซักถามของสมาชิก

4. สังเกตจากการทำใบงาน ABCDE

ใบความรู้เรื่อง “เทคนิค ABC”

เทคนิคการสอน ABC เป็นเทคนิคที่ใช้ในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่มีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยการให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าเหตุการณ์ไม่ได้เป็นผลทำให้เกิดอารมณ์ แต่เป็นความคิด ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ดังกล่าวที่ส่งผลให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้นมา โดยเทคนิคนี้จะให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจความคิดความเชื่อของตนเองผ่านตัวอักษรทั้ง 5 ซึ่งแต่ละตัวมีความหมายดังต่อไปนี้

A หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Active event) โดยเหตุการณ์ดังกล่าวเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดอารมณ์ความรู้สึก

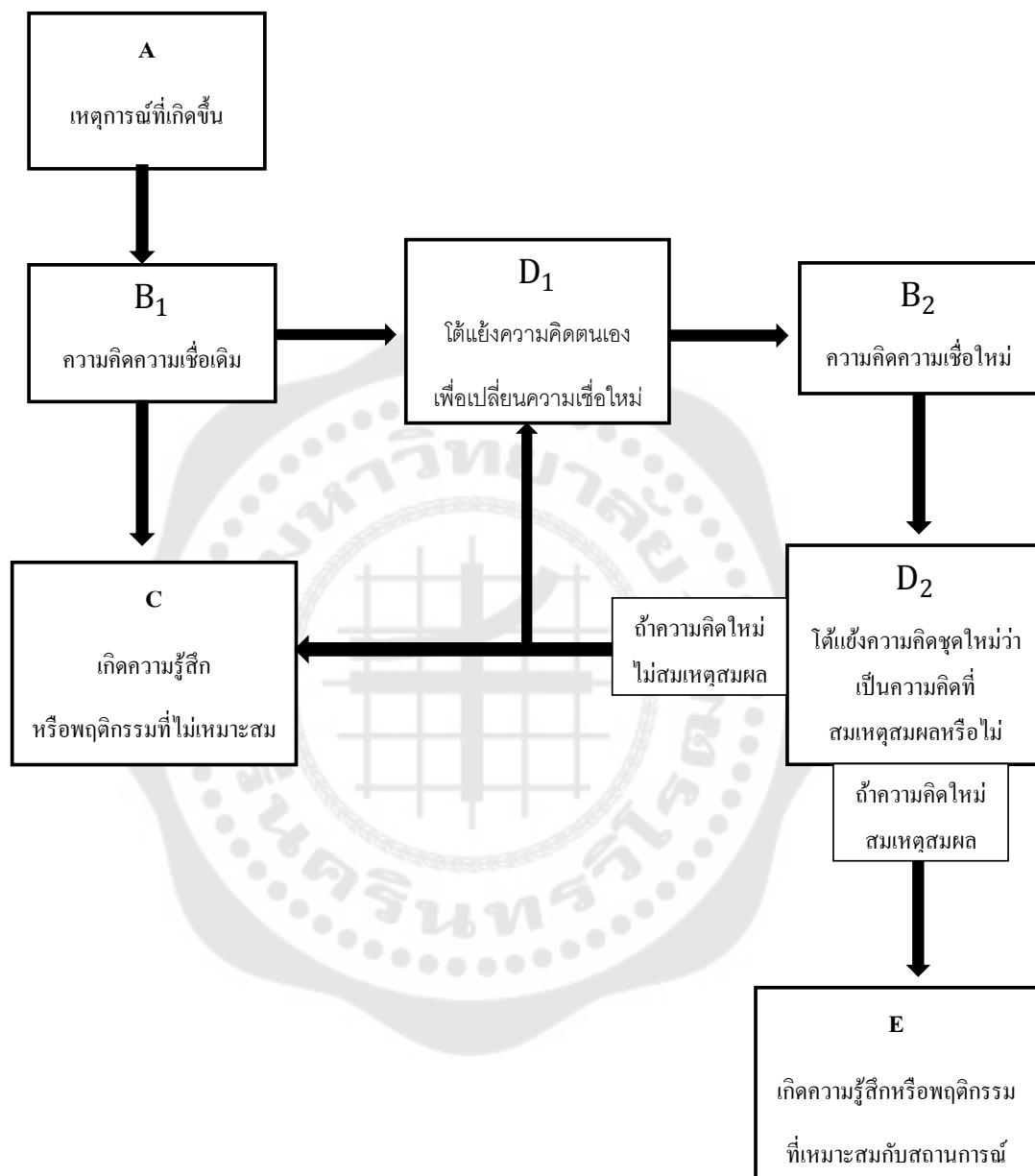
B หมายถึง ความเชื่อ (Beliefs) ซึ่งเป็นความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ในจุด A รวมถึงสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาคิด และบอกกับตนเองถึงเหตุการณ์ดังกล่าว (เช่น เป็นเพราะเพื่อนทำให้ฉันไม่ได้ทำการบ้าน)

C หมายถึง ผลที่ตามมา (Consequences) เป็นสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาทำหลังจากที่เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ในจุด A ซึ่งรวมไปถึงพฤติกรรมและอารมณ์ที่แสดงออกมาด้วย (เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้า หรือด่าเพื่อน)

D หมายถึง การโต้แย้ง (Dispute) เป็นขั้นตอนการโต้แย้งกับตนเองถึงความคิดความเชื่อ ความคาดหวัง ความผิดหวังที่มีต่อเหตุการณ์ในจุด A และพฤติกรรมที่แสดงออกในจุด C โดยการตั้งคำถามกับตนเอง เช่น มีวิธีอื่นในการแก้ปัญหาหรือตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นหรือไม่

E หมายถึง ผลกระทบ (Effect) เป็นขั้นตอนที่ผู้รับคำปรึกษาสำรวจความคาดหวังของตนเองที่มีต่อผลลัพธ์ สำรวจว่าพฤติกรรมของตนเองนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการได้หรือไม่ และมีสิ่งใดบ้างที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ หรือสิ่งใดบ้างที่ผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแต่ต้องยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น

ใบความรู้เรื่อง “เทคนิค ABC” (ต่อ)



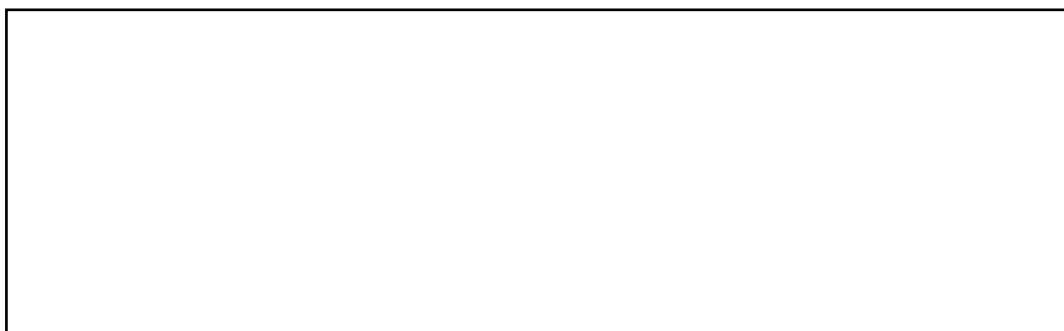
ภาพประกอบ 2 โมเดลการใช้เทคนิค ABC

ใบงาน ABCDE

A: เหตุการณ์ที่เป็นปัญหา

คำชี้แจง: ให้นักเรียนสรุปเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาของตนเองที่เกี่ยวข้องกับเพื่อนลงในกรอบสี่เหลี่ยม

หมายเหตุ: เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นได้ทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นจากภายในตนเอง หรือเหตุการณ์ภายนอก เป็นความจริง หรือ สิ่งที่นักเรียนคิดขึ้นเอง เป็นเหตุการณ์ในอดีต ปัจจุบัน หรือในอนาคต



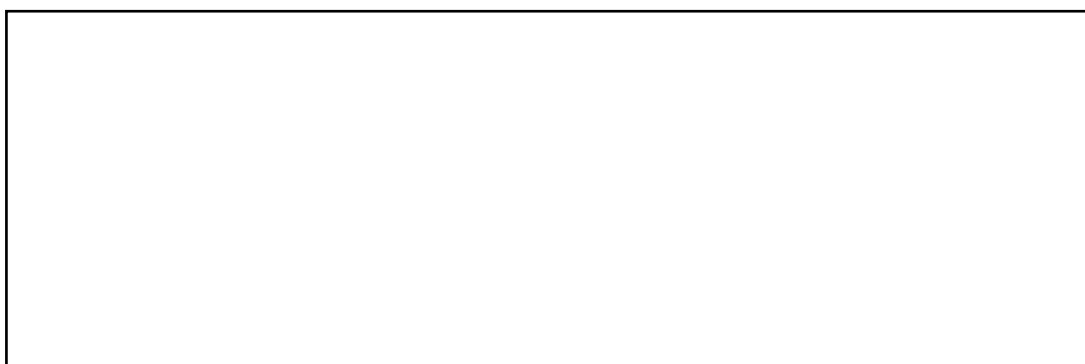
B1 : ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ในจุด A

คำชี้แจง: ให้นักเรียนอธิบายความเชื่อของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ในจุด A ลงในกรอบสี่เหลี่ยม (มีได้มากกว่า 1 ข้อ)

ตัวอย่าง 1: ฉันเชื่อว่าเพื่อนต้องเกลียดฉัน ถ้าฉันไม่ทำตามที่เพื่อนขอ

ตัวอย่าง 2: ฉันเชื่อว่าฉันไร้ค่าที่ทำให้เพื่อนผิดหวัง

ตัวอย่าง 3: ฉันเชื่อว่าถ้าไม่มีเพื่อนฉันจะลำบาก



C: ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากความเชื่อในจุด B1

คำชี้แจง 1: ให้นักเรียนวงกลมเลือกอารมณ์จากตัวเลือกด้านล่างมา 1 อารมณ์

- 1) วิตกกังวล 2) ซึมเศร้า 3) โมโหอย่างรุนแรง 4) รู้สึกผิดเป็นตราบาป
5) อับอาย 6) เจ็บปวดใจ 7) หึงหวงอย่างรุนแรง 8) อิจฉาวิชา

คำชี้แจง 2: ให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกในจุด A ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ด้านบนที่นักเรียนเลือกลงในกรอบสี่เหลี่ยม

D1: การโต้แย้งความเชื่อที่จุด B1

คำชี้แจง: ให้นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. ความคิดความเชื่อที่ฉันต้องการพิสูจน์คืออะไร (ความเชื่อในจุด B1)

ตอบ _____

2. ฉันสามารถหาความเชื่อที่สมเหตุสมผลมาสนับสนุนความเชื่อนี้หรือไม่

ตอบ _____

3. อะไรเป็นหลักฐานว่าความคิดความเชื่อนี้เป็นความจริง

ตอบ _____

4. อะไรเป็นหลักฐานว่าความเชื่อนี้ผิดพลาดหรือไม่เป็นความจริง

ตอบ _____

5. ถ้าหากเหตุการณ์ที่ฉันไม่ต้องการให้เกิด ได้เกิดขึ้น อะไรจะเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับฉัน

ตอบ _____

6. ถ้าหากเหตุการณ์ที่ฉันไม่ต้องการให้เกิด ได้เกิดขึ้น อะไรเป็นสิ่งที่ดีที่จะเกิดขึ้นกับฉัน หรืออะไรเป็นสิ่งที่ดีที่ฉันสามารถทำให้เกิดขึ้นได้ในเหตุการณ์นั้น

ตอบ _____

B2: ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ในจุด A

คำชี้แจง: ให้นักเรียนอธิบายความเชื่อใหม่ของตนเองหลังจากที่ผ่านการโต้แย้งในจุด D มาแล้วที่มีต่อเหตุการณ์ในจุด A ลงในกรอบสี่เหลี่ยม (มีได้มากกว่า 1 ข้อ)

D2: การโต้แย้งความเชื่อที่จุด B2

คำชี้แจง: ให้นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. อะไรเป็นความเชื่อที่ฉันต้องการพิสูจน์ (ความเชื่อในจุด B2)

ตอบ _____

2. ฉันสามารถหาความเชื่อที่สมเหตุสมผลมาสนับสนุนความเชื่อนี้หรือไม่

ตอบ _____

3. อะไรเป็นหลักฐานว่าความเชื่อนี้เป็นความจริง

ตอบ _____

4. อะไรเป็นหลักฐานว่าความเชื่อนี้ผิดพลาดหรือไม่เป็นความจริง

ตอบ _____

5. ถ้าหากเหตุการณ์ที่ฉันไม่ต้องการให้เกิดได้เกิดขึ้น อะไรจะเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับฉัน

ตอบ _____

6. ถ้าหากเหตุการณ์ที่ฉันไม่ต้องการให้เกิดได้เกิดขึ้น อะไรเป็นสิ่งที่ดีที่จะเกิดขึ้นกับฉัน หรืออะไรเป็นสิ่งที่ดีที่ฉันสามารถทำให้เกิดขึ้นได้ในเหตุการณ์นั้น

ตอบ _____

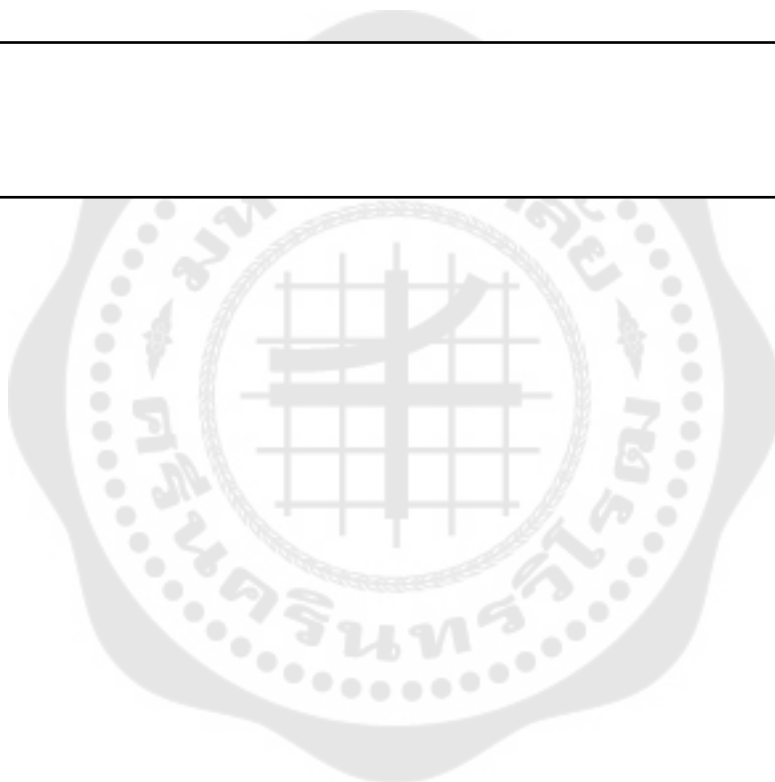
E: ผลลัพธ์ที่เกิดจากความเชื่อใหม่ในจุด B2

คำชี้แจง 1: ให้นักเรียนวงกลมเลือกอารมณ์จากตัวเลือกด้านล่างมา 1 อารมณ์

- | | | | |
|-------------|-----------|------------|---------------|
| 1) เป็นห่วง | 2) เสียใจ | 3) ไม่พอใจ | 4) สำนึกผิด |
| 5) ผิดหวัง | 6) เศร้า | 7) หง | 8) มีแรงจูงใจ |

คำชี้แจง 2: ให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมใหม่ที่นักเรียนจะแสดงออกในจุด A ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์
ด้านบนที่นักเรียนเลือกลงในกรอบสี่เหลี่ยม

--



รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

ครั้งที่ 3

เรื่อง

การเสริมสร้างอิสระแห่งตนด้านความคิด

แนวคิดสำคัญ

สาเหตุของการขาดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นมาจากการที่พวกเขาต้องการให้ผู้อื่นยอมรับ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2557, น. 88; ศิริบุญฤทธิ์ สายโกสุม, 2554, น. 104) ต้องการความรักจากเพื่อน (Ingersoll, 1989, pp. 228-229) และมีความต้องการพึ่งพาผู้อื่น (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2557, น. 90-91; วชิร ทรัพย์มี, 2556, น. 125) จึงอ่อนไหวต่ออิทธิพลของเพื่อนและแสดงพฤติกรรมในทิศทางเดียวกับเพื่อน แต่ในความเป็นจริงแล้วการได้มาซึ่งความรักและการยอมรับจากเพื่อน สามารถแสดงออกได้หลายวิธี ไม่จำกัดอยู่เพียงแค่การทำตามความต้องการหรือแรงกดดันของเพื่อนเพียงเท่านั้น นอกจากนี้วัยรุ่นมีความสามารถที่จะพึ่งพาตนเองได้จึงไม่จำเป็นต้องยอมทำตามที่เพื่อนร้องขอทุกครั้งเพื่อให้ตนเองได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน ถ้าหากวัยรุ่นสามารถมองเห็นตัวเลือกในการตอบสนองต่อแรงกดดันของเพื่อนได้มากขึ้น จะช่วยให้พวกเขาสามารถนำตัวเลือกเหล่านี้มาใช้หาทางออกเมื่อต้องเผชิญกับแรงกดดันหรืออิทธิพลของเพื่อน ผู้วิจัยจึงได้นำเทคนิคการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มาใช้ในการส่งเสริมอิสระแห่งตนด้านความคิดของวัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นมองเห็นว่ามีวิธีอีกมากมายที่พวกเขาสามารถนำมาใช้ในการตอบสนองกับเพื่อนๆ ของเขาได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุตัวเลือกในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ได้มากขึ้น

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบงาน ABCDE
2. ดินสอและยางลบ

วิธีดำเนินการ

ในการใช้เทคนิค ABCDE เพื่อส่งเสริมการมีอิสระแห่งตนจากกลุ่มเพื่อน ขั้นตอนการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นขั้นตอนที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อของสมาชิก ผู้วิจัยจึงฝึกให้สมาชิกสามารถโต้แย้งความคิดของตนเองโดยให้สมาชิกคนอื่นช่วยกันแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนมุมมอง และข้อเสนอแนะซึ่งจะนำไปสู่การคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยจะให้สมาชิกได้ทบทวนการใช้เทคนิค ABCDE ในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองตั้งแต่ขั้นตอนแรกอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้สมาชิกเกิดความชำนาญการใช้เทคนิคดังกล่าว ซึ่งจะไปสู่การแก้ไขปัญหาด้วยตนเองในระยะยาว โดยในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และทบทวนถึงการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2
- 1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกทบทวนและกำหนดกติกาในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้
- 1.3 ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้
- 1.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกนำใบงาน ABCDE ออกมาและอภิปรายถึงงานที่ได้รับมอบหมายให้ทำในการให้คำปรึกษาก่อน และสอบถามปัญหาอุปสรรคในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย
- 1.5 ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับการโต้แย้งความคิดความเชื่อของตนเองว่ามีประโยชน์อย่างไรในการเสริมสร้างอิสระแห่งตนด้านความคิด

2. ขั้นดำเนินการ

- 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกโต้แย้งความคิดความเชื่อของตนเองโดยใช้คำถาม 6 ข้อ ตามเทคนิค DIBS ที่อยู่ในใบงาน ABCDE ดังต่อไปนี้

- หรือไม่ว่า
- (1) อะไรเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ฉันต้องการพิสูจน์
 - (2) ฉันสามารถหาความเชื่อที่สมเหตุสมผลมาสนับสนุนความเชื่อนี้หรือไม่
 - (3) อะไรเป็นหลักฐานว่าความเชื่อนี้เป็นความจริง
 - (4) อะไรเป็นหลักฐานว่าความเชื่อนี้ผิดพลาด
 - (5) ถ้าหากเหตุการณ์ที่ฉันไม่ต้องการให้เกิดได้เกิดขึ้น อะไรจะเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับฉัน
 - (6) ถ้าหากเหตุการณ์ที่ฉันไม่ต้องการให้เกิดได้เกิดขึ้น อะไรเป็นสิ่งที่ดีที่จะเกิดขึ้นกับฉัน หรืออะไรเป็นสิ่งที่ดีที่ฉันสามารถทำให้เกิดขึ้นได้ในเหตุการณ์นั้น

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกอภิปรายถึงการโต้แย้งความคิดความเชื่อของตนเอง และให้เพื่อนสมาชิกช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าการโต้แย้งความคิดความเชื่อนั้นมีความสมเหตุสมผลมากน้อยเพียงใด และมีวิธีคิดอื่นที่สมเหตุสมผลมากกว่านี้หรือไม่ เพื่อค้นหาวิธีอื่นในการตอบสนองต่อปัญหาเกี่ยวกับการขาดอิสระแห่งตนที่เกิดขึ้น

2.3 เมื่อสมาชิกทุกคนได้อภิปรายการโต้แย้งความคิดความเชื่อของตนเองแล้ว ผู้วิจัยตั้งคำถามกับสมาชิกเพื่อสำรวจความคาดหวังของที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และพฤติกรรมของสมาชิกนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการได้หรือไม่

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลับมาและสำรวจตนเองว่าในเหตุการณ์ดังกล่าวมีอะไรบ้างที่สมาชิกสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และมีอะไรบ้างที่สมาชิกไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้แต่ต้องยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น

2.5 ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกว่าหลังจากเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อแล้ว สมาชิกมีความรู้สึกต่อเหตุการณ์ในจุด A เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง

3. ขั้นตอน

- 3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ตนเองได้รับและได้ให้ในการปรึกษาครั้งนี้
- 3.2 ผู้วิจัยให้การบ้าน โดยให้สมาชิกฝึกทำใบงาน ABCDE ที่บ้านอีกครั้งโดยเปลี่ยนเหตุการณ์ในจุด A
- 3.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกสอบถามถึงข้อสงสัยและนัดวันเวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

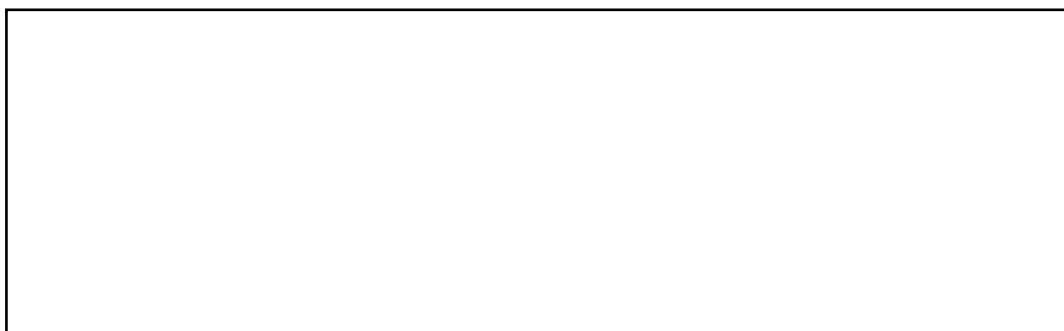
1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการโต้แย้งความคิดความเชื่อ
2. สังเกตจากความกระตือรือร้นของสมาชิกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. สังเกตจากการตอบคำถามและการซักถามของสมาชิก
4. สังเกตจากการทำใบงาน ABCDE

ใบงาน ABCDE

A: เหตุการณ์ที่เป็นปัญหา

คำชี้แจง: ให้นักเรียนสรุปเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาของตนเองที่เกี่ยวข้องกับเพื่อนลงในกรอบสี่เหลี่ยม

หมายเหตุ: เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นได้ทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นจากภายในตนเอง หรือเหตุการณ์ภายนอก เป็นความจริง หรือ สิ่งที่นักเรียนคิดขึ้นเอง เป็นเหตุการณ์ในอดีต ปัจจุบัน หรือในอนาคต



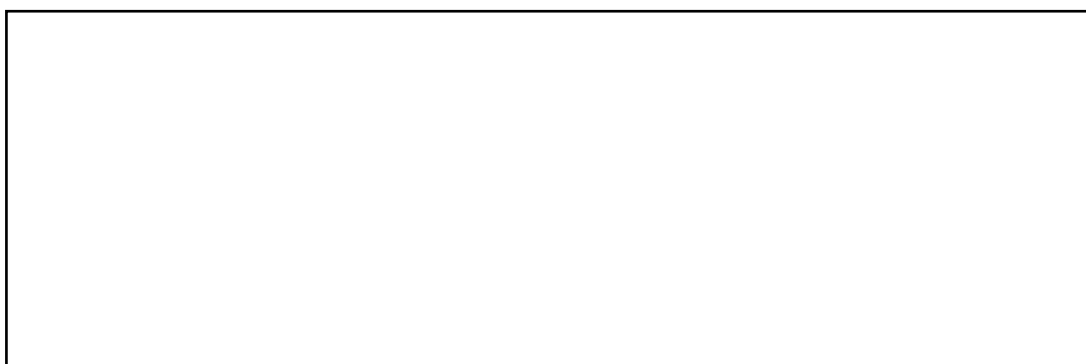
B1: ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ในจุด A

คำชี้แจง: ให้นักเรียนอธิบายความเชื่อของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ในจุด A ลงในกรอบสี่เหลี่ยม (มีได้มากกว่า 1 ข้อ)

ตัวอย่าง 1: ฉันเชื่อว่าเพื่อนต้องเกลียดฉัน ถ้าฉันไม่ทำตามที่เพื่อนขอ

ตัวอย่าง 2: ฉันเชื่อว่าฉันไร้ค่าที่ทำให้เพื่อนผิดหวัง

ตัวอย่าง 3: ฉันเชื่อว่าถ้าไม่มีเพื่อนฉันจะลำบาก



C: ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากความเชื่อในจุด B1

คำชี้แจง 1: ให้นักเรียนวงกลมเลือกอารมณ์จากตัวเลือกด้านล่างมา 1 อารมณ์

- 1) วิตกกังวล 2) ซึมเศร้า 3) โมโหอย่างรุนแรง 4) รู้สึกผิดเป็นตราบาป
5) อับอาย 6) เจ็บปวดใจ 7) หึงหวงอย่างรุนแรง 8) อิจฉาวิชา

คำชี้แจง 2: ให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกในจุด A ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ด้านบนที่นักเรียนเลือกลงในกรอบสี่เหลี่ยม

D1: การโต้แย้งความเชื่อที่จุด B1

คำชี้แจง: ให้นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. ความคิดความเชื่อที่ฉันต้องการพิสูจน์คืออะไร (ความเชื่อในจุด B1)

ตอบ _____

2. ฉันสามารถหาความเชื่อที่สมเหตุสมผลมาสนับสนุนความเชื่อนี้หรือไม่

ตอบ _____

3. อะไรเป็นหลักฐานว่าความคิดความเชื่อนี้เป็นความจริง

ตอบ _____

4. อะไรเป็นหลักฐานว่าความเชื่อนี้ผิดพลาดหรือไม่เป็นความจริง

ตอบ _____

5. ถ้าหากเหตุการณ์ที่ฉันไม่ต้องการให้เกิด ได้เกิดขึ้น อะไรจะเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับฉัน

ตอบ _____

6. ถ้าหากเหตุการณ์ที่ฉันไม่ต้องการให้เกิด ได้เกิดขึ้น อะไรเป็นสิ่งที่ดีที่จะเกิดขึ้นกับฉัน หรืออะไรเป็นสิ่งที่ดีที่ฉันสามารถทำให้เกิดขึ้นได้ในเหตุการณ์นั้น

ตอบ _____

B2: ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ในจุด A

คำชี้แจง: ให้นักเรียนอธิบายความเชื่อใหม่ของตนเองหลังจากที่ผ่านการโต้แย้งในจุด D มาแล้วที่มีต่อเหตุการณ์ในจุด A ลงในกรอบสี่เหลี่ยม (มีได้มากกว่า 1 ข้อ)

D2: การโต้แย้งความเชื่อที่จุด B2

คำชี้แจง: ให้นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. อะไรเป็นความเชื่อที่ฉันต้องการพิสูจน์ (ความเชื่อในจุด B2)

ตอบ _____

2. ฉันสามารถหาความเชื่อที่สมเหตุสมผลมาสนับสนุนความเชื่อนี้หรือไม่

ตอบ _____

3. อะไรเป็นหลักฐานว่าความเชื่อนี้เป็นความจริง

ตอบ _____

4. อะไรเป็นหลักฐานว่าความเชื่อนี้ผิดพลาดหรือไม่เป็นความจริง

ตอบ _____

5. ถ้าหากเหตุการณ์ที่ฉันไม่ต้องการให้เกิดได้เกิดขึ้น อะไรจะเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับฉัน

ตอบ _____

6. ถ้าหากเหตุการณ์ที่ฉันไม่ต้องการให้เกิดได้เกิดขึ้น อะไรเป็นสิ่งที่ดีที่จะเกิดขึ้นกับฉัน หรืออะไรเป็นสิ่งที่ดีที่ฉันสามารถทำให้เกิดขึ้นได้ในเหตุการณ์นั้น

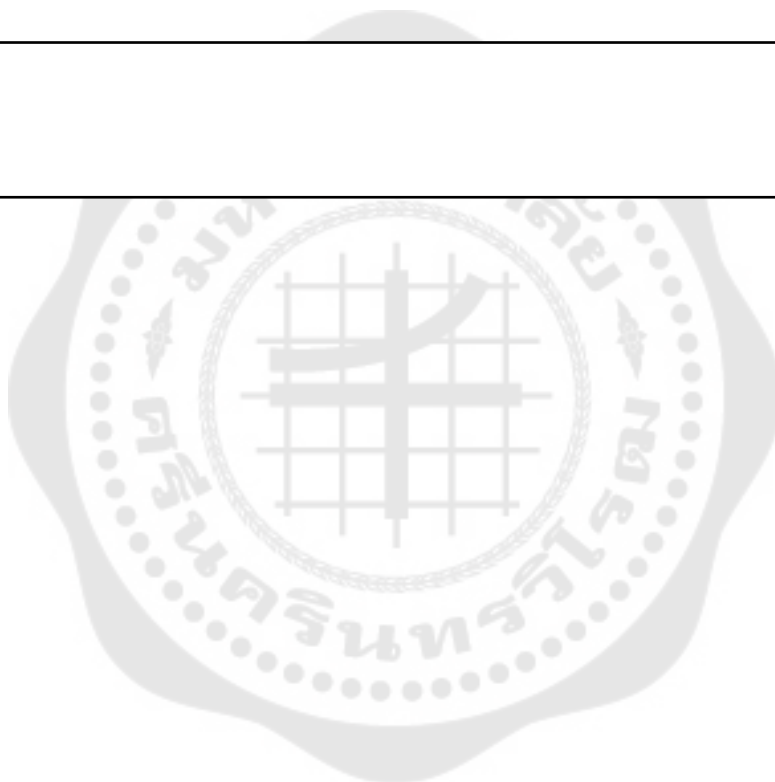
ตอบ _____

E: ผลลัพธ์ที่เกิดจากความเชื่อใหม่ในจุด B2

คำชี้แจง 1: ให้นักเรียนวงกลมเลือกอารมณ์จากตัวเลือกด้านล่างมา 1 อารมณ์

- | | | | |
|-------------|-----------|------------|---------------|
| 1) เป็นห่วง | 2) เสียใจ | 3) ไม่พอใจ | 4) สำนึกผิด |
| 5) ผิดหวัง | 6) เศร้า | 7) หง | 8) มีแรงจูงใจ |

คำชี้แจง 2: ให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมใหม่ที่นักเรียนจะแสดงออกในจุด A ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์
ด้านบนที่นักเรียนเลือกลงในกรอบสี่เหลี่ยม



รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

ครั้งที่ 4

เรื่อง

การพัฒนาอิสระแห่งตนด้านอารมณ์

แนวคิดสำคัญ

อิสระแห่งตนของวัยรุ่นด้านอารมณ์ หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เมื่อต้องพบกับแรงกดดันและความคาดหวังของเพื่อน มีความรู้สึกมั่นใจในการตัดสินใจ และการกระทำ ไม่รู้สึกกังวล กลัวที่จะต้องใช้ชีวิตหรือเผชิญปัญหาเพียงลำพัง ซึ่งตามหลักการของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มองว่าความคิดเป็นสิ่งที่กำหนดอารมณ์และพฤติกรรม ดังนั้นเมื่อความคิดความเชื่อของผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงไป จะส่งผลให้อารมณ์และพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงไปด้วย (Sharf, 2012, p. 8) แต่ในสถานการณ์จริงที่ผู้รับคำปรึกษาต้องเผชิญ จะมีความแตกต่างจากในห้องให้คำปรึกษา เนื่องจากสมาชิกอาจเผชิญเหตุการณ์ในรูปแบบที่แตกต่างออกไปซึ่งบางครั้งไม่สามารถคาดการณ์ได้ อีกทั้งต้องเผชิญกับแรงกดดันเพียงลำพัง จึงมีโอกาสมากขึ้นที่สมาชิกจะไม่สามารถจัดการกับอารมณ์หรือตามสนองทางอารมณ์ต่อสถานการณ์นั้นอย่างเหมาะสม จากที่ชาร์ฟ (Sharf, 2012, p. 8) อธิบายว่า นักทฤษฎีกลุ่มนี้จะมองว่าความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กัน ดังนั้นหากผู้รับคำปรึกษาประสบกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบและไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ได้ จะนำไปสู่การกลับมาใช้ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเช่นเดิม ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคการใช้จินตนาการ (Imagery) จากทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมาใช้ เพื่อให้สมาชิกได้ใช้ภาพจินตนาการจำลองสถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้น และหาตัวเลือกในการตอบสนองทางอารมณ์อย่างเหมาะสมเพื่อลดความกังวลในการออกไปเผชิญสถานการณ์จริง และจัดการกับอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีอิสระแห่งตนด้านอารมณ์จากเพื่อนเพิ่มมากขึ้น
2. เพื่อให้ส่งเสริมให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้
3. เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในเรื่องของการตัดสินใจ และการพึ่งพาตนเอง

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อ / อุปกรณ์

1. การบ้านใบงาน ABCDE
2. กระดาษ A4
3. ดินสอ

วิธีดำเนินการ

หลังจากที่สมาชิกได้เปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแล้ว แต่สมาชิกยังไม่ได้นำความคิดชุดใหม่ไปทดลองใช้ในสถานการณ์จริง อาจมีความกังวล หรือความกลัวอยู่ ผู้วิจัยจึงพัฒนาอิสระแห่งตนด้านอารมณ์ของสมาชิกโดยการใช้เทคนิคการใช้จินตนาการ (Imagery) จากทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมาใช้ในการสร้างความมั่นใจและช่วยในการจัดการอารมณ์ของสมาชิก โดยผู้วิจัยจะให้สมาชิกหลับตาและสร้างภาพของสถานการณ์ขึ้นในความคิดของสมาชิก และให้สมาชิกเก็บภาพด้านลบที่มีต่อเหตุการณ์ไว้ และจินตนาการถึงอารมณ์ที่เหมาะสมที่ควรจะเกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมีอารมณ์อยู่ในระดับที่เหมาะสม หลังจากนั้นผู้วิจัยจะใช้เทคนิคใบหน้าในปัจจุบัน (Here and Now Face) จากทฤษฎีเกสตัลท์ โดยการให้สมาชิกวาดรูปหน้าที่แสดงถึงอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการขาดอิสระแห่งตนของตนเองในปัจจุบัน จากนั้นให้สมาชิกเขียนใต้ภาพว่า ใบหน้าที่วาดกำลังแสดงความรู้สึกอย่างไร และอะไรเป็นสาเหตุให้ใบหน้านั้นยังคงแสดงความรู้สึกแบบนี้ในปัจจุบัน โดยในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3
- 1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกทบทวนกติกาและสร้างข้อตกลงในการให้คำปรึกษาครั้งนี้
- 1.3 ผู้วิจัยสอบถามถึงการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก อุปสรรคในการเข้าร่วมกลุ่ม และความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อกลุ่มหลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษามาแล้ว 3 ครั้ง

2. ขั้นตอนการ

- 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกรับการบ้านใบงาน ABCDE ออกมาและอภิปรายในกลุ่ม ตั้งแต่ขั้นตอนแรกจนถึงขั้นตอนสุดท้ายของเทคนิค ABCDE โดยในครั้งนี้ผู้วิจัยจะสนับสนุนให้สมาชิกช่วยเหลือกันเองมากขึ้น
- 2.2 ผู้วิจัยสอบถามปัญหาอุปสรรคในการใช้เทคนิค ABCDE และให้การช่วยเหลือสมาชิกที่มีอุปสรรคในการใช้เทคนิคนี้
- 2.3 ผู้วิจัยทบทวนความสำคัญของการนำความคิดที่สมเหตุสมผลไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน
- 2.4 ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของสมาชิกว่าถ้าหากให้สมาชิกไปออกไปเผชิญหน้า กับสถานการณ์จริงโดยใช้ความคิดชุดใหม่ที่เปลี่ยนแปลงแล้ว สมาชิกแต่ละคนจะรู้สึกอย่างไรบ้าง มีความมั่นใจมากน้อยเพียงไร มีความกังวลหรือไม่ ถ้ามีความกังวล สมาชิกกังวลในประเด็นใดบ้าง
- 2.5 ผู้วิจัยใช้เทคนิคภาพในจินตนาการ (Imagery) โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้
 - 1) ให้สมาชิกหลับตา และระลึกถึงเรื่องราวในอดีตที่เคยถูกเพื่อนกดขี่ ต้องทำตามความคาดหวังของเพื่อน หรือเหตุการณ์ที่ทำให้ขาดอิสระแห่งตนที่ส่งผลต่ออารมณ์ของ สมาชิกอย่างมาก
 - 2) ให้สมาชิกเปลี่ยนภาพในความคิดจากที่มีอารมณ์ทางลบเป็นภาพที่ สมาชิกกำลังตอบสนองกับเพื่อนด้วยอารมณ์ที่เหมาะสม
 - 3) ให้สมาชิกแต่ละคนลืมตาขึ้น และเล่าเรื่องที่ตนเองได้ระลึกถึงว่าเป็น เหตุการณ์แบบใด

4) ถามสมาชิกว่ารู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์นั้น และอารมณ์ที่เหมาะสมที่ควรเกิดขึ้นเป็นแบบใด

5) ผู้วิจัยถามสมาชิกว่าถ้ามีเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นอีก จะรู้สึกอย่างไร ถ้าต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์นั้น

2.6 ผู้วิจัยใช้เทคนิคใบหน้าในปัจจุบัน (Here and Now Face) โดยแจกกระดาษ A4 และดินสอให้สมาชิก จากนั้นให้สมาชิกวาดภาพใบหน้าของตนเองที่กำลังแสดงความรู้สึกในปัจจุบันอันเป็นผลมาจากการขาดอิสระแห่งตน และให้สมาชิกเขียนใต้ภาพว่าใบหน้าที่กำลังแสดงความรู้สึกแบบใด และอะไรเป็นสาเหตุให้ความรู้สึกนี้ติดค้างมาจนถึงปัจจุบัน

2.7 ผู้วิจัยให้สมาชิกเปรียบเทียบตนเองในอดีตกับปัจจุบันว่าแตกต่างกันอย่างไร จากนั้นผู้วิจัยกล่าวสรุปเพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจและตระหนักว่าปัจจุบันสมาชิกแต่ละคนแตกต่างไปจากเดิม เมื่อบางอย่างในตัวเราเปลี่ยนไป ผลลัพธ์ย่อมแตกต่างไปจากเดิม สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตจะไม่เกิดขึ้นในปัจจุบัน หากตัวเราในปัจจุบันแตกต่างจากอดีต

2.8 ผู้วิจัยให้กำลังใจสมาชิกและให้เพื่อนสมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกันเพื่อสร้างกำลังใจในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาไปใช้ในสถานการณ์จริง

3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ตนได้รับและได้ให้ในการให้คำปรึกษารั้งนี้ และความคิด ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปจากก่อนได้รับการให้คำปรึกษา

3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลับไปสังเกตความคิด และอารมณ์ของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการขาดอิสระแห่งตนทั้งในเรื่องของการตัดสินใจด้วยตนเอง การทำตามความคาดหวังของเพื่อน การพึ่งพาตนเอง การตกอยู่ในแรงกดดันของเพื่อน และจุดบันทึกว่าความคิดและอารมณ์มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ และเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง มีอะไรบ้างที่เป็นอุปสรรคในการนำความคิดที่สมเหตุสมผลไปใช้ในสถานการณ์จริง

3.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกสอบถามถึงข้อสงสัยและนัดวันเวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการอภิปรายในงาน ABCDE
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทางอารมณ์
3. สังเกตจากความกระตือรือร้นของสมาชิกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. สังเกตจากการตอบคำถามและการซักถามของสมาชิก

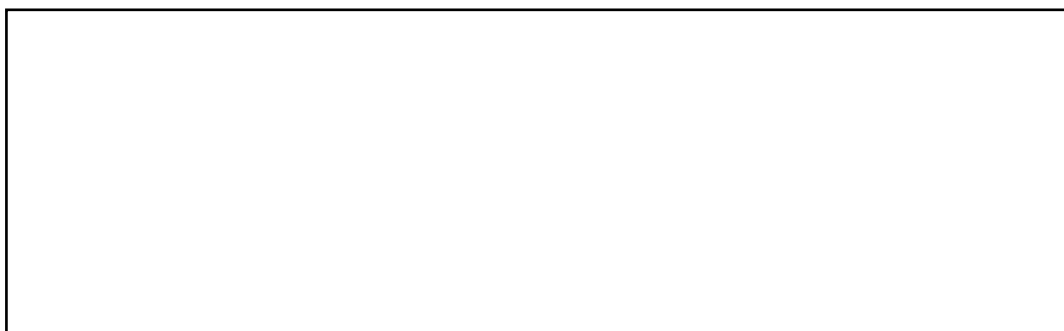


ใบงาน ABCDE

A: เหตุการณ์ที่เป็นปัญหา

คำชี้แจง: ให้นักเรียนสรุปเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาของตนเองที่เกี่ยวข้องกับเพื่อนลงในกรอบสี่เหลี่ยม

หมายเหตุ: เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นได้ทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นจากภายในตนเอง หรือเหตุการณ์ภายนอก เป็นความจริง หรือ สิ่งที่นักเรียนคิดขึ้นเอง เป็นเหตุการณ์ในอดีต ปัจจุบัน หรือในอนาคต



B1: ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ในจุด A

คำชี้แจง: ให้นักเรียนอธิบายความเชื่อของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ในจุด A ลงในกรอบสี่เหลี่ยม (มีได้มากกว่า 1 ข้อ)

ตัวอย่าง 1: ฉันเชื่อว่าเพื่อนต้องเกลียดฉัน ถ้าฉันไม่ทำตามที่เพื่อนขอ

ตัวอย่าง 2: ฉันเชื่อว่าฉันไร้ค่าที่ทำให้เพื่อนผิดหวัง

ตัวอย่าง 3: ฉันเชื่อว่าถ้าไม่มีเพื่อนฉันจะลำบาก



C: ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากความเชื่อในจุด B1

คำชี้แจง 1: ให้นักเรียนวงกลมเลือกอารมณ์จากตัวเลือกด้านล่างมา 1 อารมณ์

- 1) วิตกกังวล 2) ซึมเศร้า 3) โมโหอย่างรุนแรง 4) รู้สึกผิดเป็นตราบาป
5) อับอาย 6) เจ็บปวดใจ 7) หึงหวงอย่างรุนแรง 8) อิจฉาวิชา

คำชี้แจง 2: ให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกในจุด A ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ด้านบนที่นักเรียนเลือกลงในกรอบสี่เหลี่ยม

D1: การโต้แย้งความเชื่อที่จุด B1

คำชี้แจง: ให้นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. ความคิดความเชื่อที่ฉันต้องการพิสูจน์คืออะไร (ความเชื่อในจุด B1)

ตอบ _____

2. ฉันสามารถหาความเชื่อที่สมเหตุสมผลมาสนับสนุนความเชื่อนี้หรือไม่

ตอบ _____

3. อะไรเป็นหลักฐานว่าความคิดความเชื่อนี้เป็นความจริง

ตอบ _____

4. อะไรเป็นหลักฐานว่าความเชื่อนี้ผิดพลาดหรือไม่เป็นความจริง

ตอบ _____

5. ถ้าหากเหตุการณ์ที่ฉันไม่ต้องการให้เกิด ได้เกิดขึ้น อะไรจะเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับฉัน

ตอบ _____

6. ถ้าหากเหตุการณ์ที่ฉันไม่ต้องการให้เกิด ได้เกิดขึ้น อะไรเป็นสิ่งที่ดีที่จะเกิดขึ้นกับฉัน หรืออะไรเป็นสิ่งที่ดีที่ฉันสามารถทำให้เกิดขึ้นได้ในเหตุการณ์นั้น

ตอบ _____

B2: ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ในจุด A

คำชี้แจง: ให้นักเรียนอธิบายความเชื่อใหม่ของตนเองหลังจากที่ผ่านการโต้แย้งในจุด D มาแล้วที่มีต่อเหตุการณ์ในจุด A ลงในกรอบสี่เหลี่ยม (มีได้มากกว่า 1 ข้อ)

D2: การโต้แย้งความเชื่อที่จุด B2

คำชี้แจง: ให้นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. อะไรเป็นความเชื่อที่ฉันต้องการพิสูจน์ (ความเชื่อในจุด B2)

ตอบ _____

2. ฉันสามารถหาความเชื่อที่สมเหตุสมผลมาสนับสนุนความเชื่อนี้หรือไม่

ตอบ _____

3. อะไรเป็นหลักฐานว่าความเชื่อนี้เป็นความจริง

ตอบ _____

4. อะไรเป็นหลักฐานว่าความเชื่อนี้ผิดพลาดหรือไม่เป็นความจริง

ตอบ _____

5. ถ้าหากเหตุการณ์ที่ฉันไม่ต้องการให้เกิดได้เกิดขึ้น อะไรจะเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับฉัน

ตอบ _____

6. ถ้าหากเหตุการณ์ที่ฉันไม่ต้องการให้เกิดได้เกิดขึ้น อะไรเป็นสิ่งที่ดีที่จะเกิดขึ้นกับฉัน หรืออะไรเป็นสิ่งที่ดีที่ฉันสามารถทำให้เกิดขึ้นได้ในเหตุการณ์นั้น

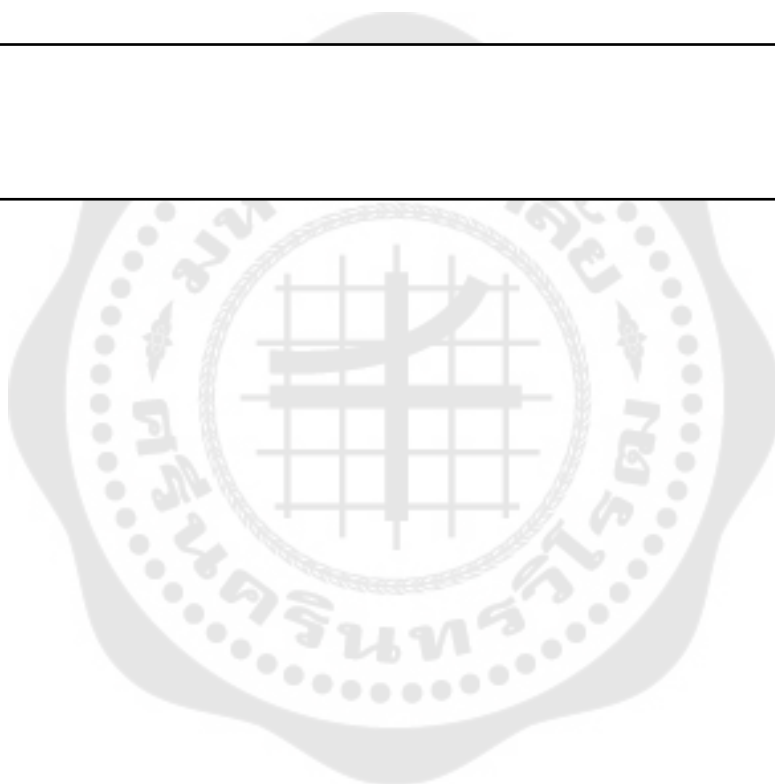
ตอบ _____

E: ผลลัพธ์ที่เกิดจากความเชื่อใหม่ในจุด B2

คำชี้แจง 1: ให้นักเรียนวงกลมเลือกอารมณ์จากตัวเลือกด้านล่างมา 1 อารมณ์

- | | | | |
|-------------|-----------|------------|---------------|
| 1) เป็นห่วง | 2) เสียใจ | 3) ไม่พอใจ | 4) สำนึกผิด |
| 5) ผิดหวัง | 6) เศร้า | 7) หง | 8) มีแรงจูงใจ |

คำชี้แจง 2: ให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมใหม่ที่นักเรียนจะแสดงออกในจุด A ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์
ด้านบนที่นักเรียนเลือกลงในกรอบสี่เหลี่ยม



รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

ครั้งที่ 5

เรื่อง

การเสริมสร้างอิสระแห่งตนด้านอารมณ์

แนวคิดสำคัญ

กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญต่อวัยรุ่นหลายด้าน หนึ่งในนั้นคือการสร้างความเชื่อมั่น ดังที่ เจียร์นัย ทรวงชัยกุล (2548, น. 229-231) ได้อธิบายว่าการอยู่ในกลุ่มเพื่อนยังทำให้วัยรุ่นได้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนที่เคยผ่านปัญหาความกังวลต่าง ๆ ทำให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงการ เปลี่ยนแปลงของตนเอง และสร้างความเชื่อมั่นจากการเสริมแรงของเพื่อนในกลุ่ม ซึ่งหลังจากที่ สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์ร่วมกันในการนำเทคนิคการให้คำปรึกษาที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตจริง จะ ทำให้สมาชิกเข้าใจกันมากขึ้น รับรู้ปัญหาอุปสรรคในการนำความคิดความเชื่อชุดใหม่ไปใช้ และสามารถนำประสบการณ์ตรงเหล่านี้มาช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกที่ยังไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ได้ นอกจากนี้สมาชิกที่ยังไม่มีความมั่นใจ กังวลหรือไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ได้ ก็สามารถใช้ เพื่อนในกลุ่มที่ประสบความสำเร็จเป็นตัวอย่างที่ดีในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ดังนั้นในการให้ คำปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเน้นการเสริมแรงทางอารมณ์ระหว่างสมาชิกด้วยกันเพื่อเสริมสร้างความ มั่นใจ และลดความกังวลในการเผชิญปัญหาด้วยตนเองของสมาชิก โดยใช้เทคนิคการระดมพุด จุดแข็ง (Strength Bombardment)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ส่งเสริมความมั่นใจในเรื่องของการตัดสินใจ และการพึ่งพาตนเอง
2. เพื่อลดความกังวลจากการนำความคิดที่สมเหตุสมผลไปใช้ในการแก้ปัญหาเรื่อง การขาดอิสระแห่งตนจากเพื่อน
3. เพื่อลดความกังวลในการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนเพียงลำพัง

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อ / อุปกรณ์

แบบบันทึกการนำความคิดที่สมเหตุสมผลไปใช้ในสถานการณ์จริง

วิธีดำเนินการ

การใช้ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลในการจัดการกับปัญหาอิสระแห่งตนเป็นเรื่องที่สมาชิกต้องนำไปฝึกใช้ในสถานการณ์จริงให้เกิดความชำนาญ เพราะในชีวิตจริงสมาชิกจะต้องเผชิญกับตัวแปรหลายอย่างที่ทำให้สมาชิกตกอยู่ภายใต้อำนาจของเพื่อน อีกทั้งในชีวิตจริงไม่มีผู้วิจัยคอยให้ความช่วยเหลือ ดังนั้นในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นการให้สมาชิกแลกเปลี่ยนอุปสรรคในการนำความคิดที่สมเหตุสมผลไปใช้ในชีวิตประจำวัน และช่วยกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยมีขั้นตอนการให้คำปรึกษาดังต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4
- 1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกทบทวนและกำหนดกติกาในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยขอให้สมาชิกนำการบ้านครั้งก่อนหน้าที่ได้ให้สมาชิกไปสังเกตตนเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาการขาดอิสระแห่งตนออกมา และให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงเหตุการณ์และอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ และเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนได้รับการให้คำปรึกษา

2.2 ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกแต่ละคนถึงอุปสรรคที่เกิดขึ้นเมื่อสมาชิกต้องไปเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันด้วยตนเองโดยไม่ได้รับการช่วยเหลือจากกลุ่ม

2.3 ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกคนที่ยังไม่สามารถใช้ความคิดที่สมเหตุสมผลหรือยังไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้เมื่อต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ในชีวิตจริงที่ต้องตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของเพื่อน ว่าอะไรเป็นอุปสรรคที่สำคัญที่ทำให้ไม่สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาไปใช้ในชีวิตจริง หรือมีสถานการณ์แบบใดที่สมาชิกยังไม่สามารถนำความคิดที่สมเหตุสมผลไปใช้หรือยังไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้บ้าง และให้สมาชิกคน

ดังกล่าวทบทวนประสบการณ์ที่ตนเคยประสบความสำเร็จด้วยตนเอง เพื่อให้สมาชิกนำความสำเร็จในอดีตมาใช้เป็นกำลังใจในการแก้ไขปัญหาในปัจจุบัน

2.4 ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกที่ยังไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้พึ่งพาตนเองโดยการฟังแนวทางจากเพื่อนสมาชิกคนอื่น และให้เพื่อนสมาชิกช่วยกันสำรวจว่ามีจุดใดที่เพื่อนยังมีความคิดที่ไม่สมเหตุผล หรือสาเหตุที่ยังทำให้เพื่อนสมาชิกบางคนยังไม่สามารถจัดการกับความคิดและอารมณ์ของพวกเขาได้

2.5 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการระดมพุดจุดแข็ง (Strength Bombardment) โดยการขออาสาสมัครมานั่งกลางกลุ่ม และให้สมาชิกคนดังกล่าวพุดข้อดีของตนเอง จากนั้นให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นตอบสนองโดยการพุดจุดแข็งของสมาชิกที่นั่งกลางกลุ่มที่พวกเขามองเห็น และถามสมาชิกที่นั่งกลางกลุ่มว่ามีเหตุผลอะไรมาโต้ตอบข้อดีที่พุดไปหรือไม่ เมื่อการโต้ตอบเสร็จสิ้นให้สมาชิกช่วยกันจินตนาการว่าถ้าหากใช้จุดแข็งดังกล่าว จะเกิดอะไรขึ้นบ้างในการแก้ปัญหาคาชาดอิสระแห่งตน

2.6 ผู้วิจัยให้กำลังใจสมาชิกและให้สมาชิกแต่ละคนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้มีพลังในการต่อสู้กับปัญหาต่อไป

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ตนได้รับและได้ให้ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ และความคิดที่เปลี่ยนแปลงไปจากก่อนได้รับการให้คำปรึกษา

3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลับไปสังเกตความคิด และอารมณ์ของตนเองอีกครั้ง เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการคาชาดอิสระแห่งตน และจดบันทึกว่ามีเหตุการณ์ใดบ้างที่สามารถจัดการกับความคิดและอารมณ์ของตนเองได้และมีเหตุการณ์ใดบ้างที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้

3.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกสอบถามถึงข้อสงสัยและนัดวันเวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาไปใช้ในชีวิตจริง
2. สังเกตจากความกระตือรือร้นของสมาชิกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. สังเกตจากการตอบคำถามและการซักถามของสมาชิก



แบบบันทึกการนำความคิดที่สมเหตุสมผลไปใช้ในสถานการณ์จริง

เหตุการณ์ที่ 1 คือ.....

ความคิดที่เกิดขึ้น.....

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น.....

พฤติกรรมที่แสดงออก.....

ความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป.....

.....

เหตุการณ์ที่ 2 คือ.....

ความคิดที่เกิดขึ้น.....

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น.....

พฤติกรรมที่แสดงออก.....

ความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป.....

.....

เหตุการณ์ที่ 3 คือ.....

ความคิดที่เกิดขึ้น.....

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น.....

พฤติกรรมที่แสดงออก.....

ความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป.....

.....

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

ครั้งที่ 6

เรื่อง

การพัฒนาอิสระแห่งตนด้านการกระทำ

แนวคิดสำคัญ

อิสระแห่งตนของวัยรุ่นด้านการกระทำ หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถปฏิเสธคำขอร้องหรือคำชวนของเพื่อนเมื่อตนเองไม่ต้องการ หรือไม่พร้อมที่จะทำ และสามารถควบคุมการกระทำของตนเอง มีความพยายามพึ่งพาตนเองในการใช้ชีวิตหรือการแก้ไขปัญหาหาก่อนขอความช่วยเหลือจากเพื่อน ถ้าสมาชิกตอบสนองต่อแรงกดดันของเพื่อนด้วยการยอมกระทำตาม หรือไม่พึ่งพาตนเองบ่อยครั้ง จะนำไปสู่การใช้ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเช่นเดิม แต่เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจำเป็นจะต้องมีเป้าหมายและกระบวนการที่ชัดเจนเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำวิธีการเปลี่ยนแปลงตนเองไปปฏิบัติได้ตรงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยจึงนำกระบวนการ WDEP ของทฤษฎีเผชิญความจริง (Gehart, 2013, p. 203) มาใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกได้สำรวจความต้องการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง วางแผนอย่างเป็นระบบ และนำแผนที่ได้ไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองที่จะนำไปสู่การมีอิสระแห่งตนด้านการกระทำมากขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกบอกวิธีการปฏิเสธเพื่อนได้เมื่อไม่พร้อมที่จะทำตามคำร้องขอของเพื่อน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อ / อุปกรณ์

1. ดินสอ หรือปากกา
2. ใบงาน WDEP
3. ใบสัญญาณข้อผูกมัดแบบเป็นลายลักษณ์อักษร

วิธีดำเนินการ

อิสระแห่งตนด้านการกระทำเป็นเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้วัยรุ่นสามารถหลุดพ้นจากอำนาจและแรงกดดันของเพื่อน ซึ่งแต่ละคนมีพฤติกรรมที่นำไปสู่การขาดอิสระแห่งตนแตกต่างกัน เช่น การพึ่งพาเพื่อน หรือการไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน เป็นต้น ผู้วิจัยจึงนำกระบวนการ WDEP ที่มุ่งเน้นให้สมาชิกค้นหาเป้าหมายและดำเนินการตามแผนที่วางไว้จนสำเร็จ มาใช้ในการส่งเสริมให้สมาชิกมีอิสระแห่งตนเพิ่มขึ้น โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5
- 1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกทบทวนและกำหนดกติกาในการให้คำปรึกษาครั้งนี้
- 1.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกรับการบ้านครั้งก่อนหน้าที่ได้จดบันทึกขึ้นมาแลกเปลี่ยน และสอบถามสมาชิกว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและอารมณ์เกิดขึ้นอย่างไรบ้าง
- 1.4 ผู้วิจัยอธิบายให้สมาชิกเข้าใจถึงอิสระแห่งตนด้านการกระทำว่ามีความสำคัญกับสมาชิกมากเพียงใด การมีอิสระแห่งตนด้านความคิดและอารมณ์อาจยังไม่เพียงพอ ต้องมีอิสระแห่งตนด้านพฤติกรรมควบคู่ไปด้วยเพื่อให้สมาชิกหลุดพ้นจากแรงกดดันและการพึ่งพาเพื่อน
- 1.4 ผู้วิจัยแจกใบงาน WDEP และอธิบายถึงหลักการและวิธีใช้กระบวนการ WDEP ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกให้มีอิสระแห่งตนจากเพื่อนมากขึ้น
- 1.5 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกสอบถามข้อสงสัยในกระบวนการ WDEP

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง โดยให้สมาชิกหลับตาและมองย้อนกลับไปในอดีตว่ามีพฤติกรรมใดบ้างที่นำไปสู่การขาดอิสระแห่งตน จากนั้นให้สมาชิกเขียนลงไปทางด้านหลังของใบงานให้ได้มากที่สุด

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกเลือกพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงมาหนึ่งพฤติกรรม และสอบถามว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้นำไปสู่การมีอิสระแห่งตนเพิ่มขึ้นได้อย่างไร เมื่อสมาชิกแน่ใจแล้วว่าต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้ให้เขียนลงไปในช่วง W

2.3 ผู้วิจัยพูดคุยกับสมาชิกในประเด็นของพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาเป็นอย่างไร สมาชิกแสดงพฤติกรรมอะไรในการจัดการกับปัญหา และให้สมาชิกเขียนลงไปในช่วง D

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกประเมินว่าพฤติกรรมที่แสดงออกในปัจจุบันส่งผลอย่างไรกับสมาชิก และพฤติกรรมเหล่านั้นช่วยให้สมาชิกบรรลุเป้าหมายได้หรือไม่

2.5 ผู้วิจัยให้สมาชิกนำความต้องการ พฤติกรรมที่แสดงออก และผลการประเมินพฤติกรรมในขั้น WDE มาแลกเปลี่ยนกับสมาชิกคนอื่น ๆ เพื่อให้สมาชิกสามารถข้อมูลเหล่านี้มาช่วยเพื่อนสมาชิกวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในขั้นตอนการวางแผนได้

2.5 ผู้วิจัยร่วมกันวางแผนกับสมาชิกกลุ่มเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่สมาชิกตั้งไว้ โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของแผนในการนำไปปฏิบัติจริง

2.6 เมื่อสร้างแผนเสร็จแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกทำสัญญาแบบเป็นลายลักษณ์อักษร และให้สมาชิกให้กำลังใจเพื่อนคนอื่น ๆ และนำแผนที่ได้รวมถึงคำสัญญามามาแลกเปลี่ยนให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้รับรู้ร่วมกัน

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ตนได้รับและได้ให้ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้

3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกนำแผนที่วางไว้ไปปฏิบัติในสถานการณ์จริง และสังเกตผลที่เกิดขึ้น

3.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกสอบถามถึงข้อสงสัยและนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการค้นหาความต้องการของตนเองในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
2. สังเกตจากความกระตือรือร้นของสมาชิกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. สังเกตจากการตอบคำถามและการซักถามของสมาชิก
4. สังเกตจากการทำใบงาน WDEP



W: Want = ความต้องการ

คำชี้แจง: ให้นักเรียนเขียนความต้องการที่จะมีอิสระแห่งตนในการเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อให้หลุดพ้นจากอิทธิพลของเพื่อนลงในกรอบสี่เหลี่ยม

D: Direction and doing = ทิศทางและการกระทำ

คำชี้แจง: ให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมของตนเองที่แสดงถึงการมีอิสระแห่งตน หรือสิ่งที่นักเรียนทำในปัจจุบันลงในกรอบสี่เหลี่ยมและตอบคำถามด้านล่าง

1. ในขณะที่นักเรียนทำสิ่งนั้นนักเรียนกำลังคิดอะไรอยู่

ตอบ_____

2. ในขณะที่นักเรียนทำสิ่งนั้นนักเรียนรู้สึกอย่างไร

ตอบ_____

E: Evaluation = การประเมิน

คำชี้แจง: ให้นักเรียนประเมินว่าพฤติกรรมที่นักเรียนทำนั้นส่งผลอย่างไรกับนักเรียนและเขียนลงในกรอบสี่เหลี่ยม และตอบคำถามด้านล่าง

1. สิ่งที่นักเรียนทำในปัจจุบัน สามารถทำให้นักเรียนบรรลุเป้าหมายได้หรือไม่ อย่างไร

ตอบ_____

P: Planning and commitment = การวางแผนและคำสัญญา

คำชี้แจง: ให้นักเรียนวางแผนที่จะทำให้ตนเองบรรลุความต้องการที่จะมีอิสระแห่งตนการลงใน
กรอบสี่เหลี่ยม และตอบคำถามด้านล่าง



1. นักเรียนจะเตรียมความพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไร

ตอบ _____

2. นักเรียนมีความชัดเจนกับสิ่งที่จะทำมากน้อยแค่ไหน

ตอบ _____

3. แผนที่ตั้งสร้างขึ้นมีความเป็นไปได้หรือไม่

ตอบ _____

4. นักเรียนมั่นใจได้อย่างไรว่าจะทำตามแผนได้

ตอบ _____

5. นักเรียนสามารถเริ่มทำตามแผนที่วางไว้ได้ทันทีเลยหรือไม่

ตอบ _____

สัญญาการเปลี่ยนแปลงตนเอง

เรื่อง การเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

สถานที่.....

วันที่.....เดือน.....ปี.....

ข้าพเจ้า.....เพศ.....อายุ.....
 ระดับชั้น.....รหัสประจำตัวนักเรียน.....

ขอให้คำมั่นสัญญาว่า.....

.....

ถ้าหากข้าพเจ้าผิดสัญญา ข้าพเจ้าจะ.....

.....

ถ้าหากข้าพเจ้าประสบความสำเร็จ ข้าพเจ้าจะ.....

.....

ลงชื่อ.....ลงชื่อ.....

(.....)(.....)

ผู้ให้คำมั่นสัญญา

ผู้ให้คำปรึกษา

ลงชื่อ.....ลงชื่อ.....

(.....)(.....)

พยานคนที่ 1

พยานคนที่ 2

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

ครั้งที่ 7

เรื่อง

การเสริมสร้างอิสระแห่งตนด้านการกระทำ

แนวคิดสำคัญ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามแนวคิดเผชิญความจริง เป็นทฤษฎีที่มุ่งเน้นให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักตนเอง สามารถช่วยเหลือตนเองและมีความรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหา มีการวางแผนและเลือกแนวทางของตนเองในการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง (วัชร ทรัพย์มี, 2556, น. 213-214) ซึ่งยึดตามหลักการ WDEP โดยในแต่ละกระบวนการจะมีการทบทวน และประเมินซ้ำเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขั้นตอนการค้นหาความต้องการ ถ้าหากผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถค้นหาความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้ จะทำให้ขั้นตอนอื่นไม่ประสบความสำเร็จ นอกจากนี้การวางแผนก็เป็นส่วนที่สำคัญ ดังที่คอเรย์ (G. Corey, 2013, pp. 270-271) ได้อธิบายถึงแผนที่มีประสิทธิภาพไว้ว่าเมื่อนำแผนไปปฏิบัติแล้วควรนำแผนมาประเมินอีกครั้งว่าแผนดังกล่าวเป็นประโยชน์หรือไม่ ถ้าหากแผนไม่มีประโยชน์ในการช่วยเหลือก็ควรพิจารณาหาตัวเลือกอื่นกันต่อไป จากแนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยจะให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนถึงความต้องการของตนเองอีกครั้งว่าสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัติใช้ความต้องการที่แท้จริงของตนเองหรือไม่ รวมถึงการหาจุดเด่นจุดด้อยของแผนที่ได้นำไปปฏิบัติว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ที่จะนำไปใช้ในการตอบสนองความต้องการของผู้รับคำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกประเมินจุดเด่นและจุดด้อยของแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกประเมินตนเองและปรับปรุงแผนตามศักยภาพที่ตนเองมี

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อ / อุปกรณ์

1. ดินสอ หรือปากกา
2. ใบงาน WDEP (เดิม)
3. ใบสัญญาข้อผูกมัดที่ได้ลงชื่อและคำสัญญาเป็นลายลักษณ์อักษรแล้ว

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษาครั้งนี้จะมุ่งเน้นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของสมาชิกหลังจากได้นำแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปใช้ในสถานการณ์จริง เพื่อสะท้อนให้สมาชิกเห็นศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงตนเอง และแลกเปลี่ยนผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น สำหรับสมาชิกที่ไม่ประสบความสำเร็จในการดำเนินการตามแผน ผู้วิจัยจะให้สมาชิกอธิบายถึงข้อจำกัดที่เกิดขึ้น และให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นช่วยกันหาแนวทางอื่นร่วมกัน โดยมีขั้นตอนการให้คำปรึกษาดังต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6
- 1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกทบทวนและกำหนดกติกาในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้
- 1.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกนำใบสัญญาที่ได้ทำไว้ในครั้งก่อนออกมาและสอบถามว่ามีสมาชิกคนใดได้ทำตามสัญญาที่ได้ให้ไว้บ้าง และได้ดำเนินการตามเงื่อนไขในสัญญาที่ให้ไว้หรือไม่

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายถึงผลลัพธ์และอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการนำแผนไปใช้ โดยมุ่งเน้นให้สมาชิกประเมินศักยภาพของตนเองในการทำตามแผนที่วางไว้ รวมไปถึงประเมินว่าแผนที่วางไว้มีจุดเด่นและจุดด้อยอย่างไรบ้าง

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกส่งเสริมให้สมาชิกแลกเปลี่ยนแนวทางที่ตนเองนำไปใช้และส่งเสริมให้สมาชิกที่ยังไม่ประสบความสำเร็จนำแนวทางดังกล่าวไปปรับปรุงแผนของตนเอง

2.3 ผู้วิจัยแจกใบงาน WDEP ให้สมาชิก และดำเนินการตามกระบวนการ WDEP อีกครั้ง โดยสมาชิกที่บรรลุความต้องการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมครั้งแรกแล้ว ให้เปลี่ยนความต้องการที่จุด W หากสมาชิกคนใดยังไม่บรรลุความต้องการในครั้งแรก ให้นำข้อคิดเห็นที่ได้จากกลุ่มมาปรับปรุงแผนของตนเอง

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกนำแผนใหม่มานำเสนอภายในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกคนอื่นรับรู้ และเป็นพยานว่าสมาชิกแต่ละคนจะทำอะไรบ้าง รวมให้สมาชิกคนอื่น ๆ ประเมินและเสนอแนวทางที่จะช่วยให้แผนประสบความสำเร็จ และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ตนได้รับและได้ให้ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้

3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกนำแผนที่กำหนดไว้ไปปฏิบัติในสถานการณ์จริงอีกครั้ง และสังเกตผลที่เกิดขึ้น

3.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกสอบถามถึงข้อสงสัยและนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การนำแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปใช้ในชีวิตจริง
2. สังเกตจากความกระตือรือร้นของสมาชิกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. สังเกตจากการตอบคำถามและการซักถามของสมาชิก
4. สังเกตจากการทำใบงาน WDEP

W: Want = ความต้องการ

คำชี้แจง: ให้นักเรียนเขียนความต้องการที่จะมีอิสระแห่งตนในการเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อให้หลุดพ้นจากอิทธิพลของเพื่อนลงในกรอบสี่เหลี่ยม

D: Direction and doing = ทิศทางและการกระทำ

คำชี้แจง: ให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมของตนเองที่แสดงถึงการมีอิสระแห่งตน หรือสิ่งที่นักเรียนทำในปัจจุบันลงในกรอบสี่เหลี่ยมและตอบคำถามด้านล่าง

1. ในขณะที่นักเรียนทำสิ่งนั้นนักเรียนกำลังคิดอะไรอยู่

ตอบ_____

2. ในขณะที่นักเรียนทำสิ่งนั้นนักเรียนรู้สึกอย่างไร

ตอบ_____

E: Evaluation = การประเมิน

คำชี้แจง: ให้นักเรียนประเมินว่าพฤติกรรมที่นักเรียนทำนั้นส่งผลอย่างไรกับนักเรียนและเขียนลงในกรอบสี่เหลี่ยม และตอบคำถามด้านล่าง

1. สิ่งที่นักเรียนทำในปัจจุบัน สามารถทำให้นักเรียนบรรลุเป้าหมายได้หรือไม่ อย่างไร

ตอบ_____

P: Planning and commitment = การวางแผนและคำสัญญา

คำชี้แจง: ให้นักเรียนวางแผนที่จะทำให้ตนเองบรรลุความต้องการที่จะมีอิสระแห่งตนการลงในกรอบสี่เหลี่ยม และตอบคำถามด้านล่าง



1. นักเรียนจะเตรียมความพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไร

ตอบ _____

2. นักเรียนมีความชัดเจนกับสิ่งที่จะทำมากน้อยแค่ไหน

ตอบ _____

3. แผนที่ตั้งสร้างขึ้นมีความเป็นไปได้หรือไม่

ตอบ _____

4. นักเรียนมั่นใจได้อย่างไรว่าจะทำตามแผนได้

ตอบ _____

5. นักเรียนสามารถเริ่มทำตามแผนที่วางไว้ได้ทันทีเลยหรือไม่

ตอบ _____

สัญญาการเปลี่ยนแปลงตนเอง

เรื่อง การเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

สถานที่.....

วันที่.....เดือน.....ปี.....

ข้าพเจ้า.....เพศ.....อายุ.....
 ระดับชั้น.....รหัสประจำตัวนักเรียน.....

ขอให้คำมั่นสัญญาว่า.....

.....

ถ้าหากข้าพเจ้าผิดสัญญา ข้าพเจ้าจะ.....

.....

ถ้าหากข้าพเจ้าประสบความสำเร็จ ข้าพเจ้าจะ.....

.....

ลงชื่อ.....ลงชื่อ.....

(.....)(.....)

ผู้ให้คำมั่นสัญญา

ผู้ให้คำปรึกษา

ลงชื่อ.....ลงชื่อ.....

(.....)(.....)

พยานคนที่ 1

พยานคนที่ 2

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

ครั้งที่ 8

เรื่อง

การยุติกลุ่ม

แนวคิดสำคัญ

คอเรย์ และคณะ (M. S. Corey et al., 2014, p. 303) ได้อธิบายขั้นตอนยุติกลุ่มไว้ว่า สมาชิกจะต้องรวบรวมสิ่งที่ได้เรียนรู้และพัฒนาสิ่งเหล่านี้เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน สำหรับสมาชิกบางคน การที่ต้องออกจากกลุ่มเป็นเรื่องที่ยากลำบาก แต่สมาชิกต้องเรียนรู้ที่ต้องเผชิญกับความจริง เรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองเมื่อต้องพบกับการจากลา ซึ่งหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในขั้นยุติกลุ่มคือการช่วยให้สมาชิกได้ทบทวน หรือรวบรวมประสบการณ์ที่พวกเขาได้เรียนรู้จากกลุ่ม จากแนวคิดข้างต้น ผู้วิจัยได้ใช้ขั้นตอนสุดท้ายในการเตรียมความพร้อมให้สมาชิกแต่ละคนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้หลังจากยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมถึงสะท้อนให้สมาชิกเห็นความเปลี่ยนแปลงในศักยภาพของตนเอง สร้างกำลังใจ และประเมินผลหลังจากเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจในการพัฒนาอิสระแห่งตนจากเพื่อนด้วยตนเองหลังออกจากกลุ่ม
2. เพื่อยุติกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกสรุปถึงผลของการเข้าร่วมกลุ่ม

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อ / อุปกรณ์

1. ดินสอ หรือปากกา
2. แบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น
3. การ์ดสำหรับเขียนให้กำลังใจ และปากกาสี

วิธีดำเนินการ

ในการยุติกลุ่ม ผู้วิจัยมุ่งเน้นการสร้างเชื่อมั่นให้สมาชิกมีความพร้อมที่จะออกไปดำเนินชีวิต และเผชิญกับแรงกดดัน หรืออิทธิพลของเพื่อนด้วยตนเอง โดยการนำสิ่งที่สมาชิกประสบความสำเร็จในกลุ่มมาใช้ในการเสริมแรงและสร้างกำลังใจให้กับสมาชิก โดยมีขั้นตอนการให้คำปรึกษาดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ 7
- 1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกทบทวนและกำหนดกติกาในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้
- 1.3 ผู้วิจัยสอบถามถึงการบ้านที่ให้ไว้ครั้งก่อนหน้าว่ามีผลลัพธ์อย่างไรบ้าง และให้สมาชิกแต่ละคนร่วมกันแลกเปลี่ยนถึงสิ่งที่เกิดขึ้น

2. ขั้นดำเนินการ

- 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปหลังจากได้รับคำปรึกษาไปทั้งหมด 7 ครั้ง
- 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงสิ่งที่ตนได้นำไปใช้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.3 ผู้วิจัยนำความสำเร็จที่สมาชิกได้จากกลุ่มมาเสริมแรงให้สมาชิกรู้สึกมีกำลังใจในการพัฒนาอิสระแห่งตน
- 2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนบอกถึงการเตรียมตัวที่จะออกจากกลุ่มไปเผชิญชีวิตด้วยตนเอง ว่าแต่ละคนมีการเตรียมตัวและวางแผนอย่างไรบ้าง ยังมีอุปสรรคอะไรบ้างในการพัฒนาอิสระแห่งตน
- 2.5 ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิกแต่ละคน ให้สมาชิกส่งกระดาษรูปหัวใจไปทางขวา และให้เพื่อนสมาชิกเขียนให้กำลังใจลงในกระดาษของเพื่อนจนครบทุกคน จากนั้นให้สมาชิกเจ้าของกระดาษอ่านข้อความให้กำลังใจของเพื่อน ๆ และบอกความรู้สึกของตนเอง

2.6 ผู้วิจัยให้กำลังใจสมาชิกเพื่อสร้างความมั่นใจ รวมถึงให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นให้กำลังใจกันและกันเพื่อเป็นแรงผลักดันให้สมาชิกมีความกล้ามากขึ้น

3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ตนได้รับและได้ให้ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้

3.2 ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมในการให้ความร่วมมือ มีความกระตือรือร้นและการมีความรับผิดชอบในการพัฒนาตนเองของสมาชิก

3.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกทำแบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นหลังการทดลอง

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของสมาชิกที่มีต่อกระบวนการให้คำปรึกษา เพื่อนสมาชิก และผู้วิจัย
2. สังเกตจากความกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็น
3. ผลการทำแบบวัดอิสระแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้น

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล นายวิฑิต มนต์ชีวิน
วัน เดือน ปี เกิด 13 กรกฎาคม 2534
สถานที่เกิด สมุทรสาคร
วุฒิการศึกษา พ.ศ. 2554 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียน
มัธยมวัดหนองแขม
พ.ศ. 2557 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต
(ศศ.บ.)(เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) สาขาจิตวิทยา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
ที่อยู่ปัจจุบัน 147/61 หมู่ 9 ต.สวนหลวง อ.กระทุ่มแบน จ.สมุทรสาคร 74110

