



การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม  
ENHANCEMENT OF THE SELF-EMPOWERMENT OF CATHOLIC YOUTH THROUGH  
GROUP COUNSELING



เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2561

การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ปีการศึกษา 2561  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ENHANCEMENT OF THE SELF-EMPOWERMENT OF CATHOLIC YOUTH  
THROUGH GROUP COUNSELING



UEATHIP KONGKRAPHAN

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

การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ของ

เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

.....  
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ..... ประธาน  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์) (รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิวัฒน์ เมฆขจร)

..... ที่ปรึกษาร่วม ..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง) (อาจารย์ ดร.ศรชิต แสนอุบล)

ชื่อเรื่อง	การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ผู้วิจัย	เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2561
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก และ 2) เปรียบเทียบพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือเยาวชนชายและหญิงที่อายุระหว่าง 14-18 ปี ที่เป็นสมาชิกของกลุ่มเยาวชนคาทอลิก จังหวัดราชบุรี จำนวน 154 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง เป็นเยาวชนคาทอลิกที่มีคะแนนพลังอำนาจในตนเองตั้งแต่ เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมาและสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ จำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดพลังอำนาจในตนเอง และการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือสถิติอนพาราเมตริก การทดสอบวิลคอกชัน

ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า 1) เยาวชนคาทอลิก มีพลังอำนาจในตนเองโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.07 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .32 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .39 รองลงมาคือด้านการพัฒนาตนเอง มีค่าเฉลี่ย 3.14 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .40 ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิต มีค่าเฉลี่ย 3.01 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .35 ด้านความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ มีค่าเฉลี่ย 2.93 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .43 ตามลำดับ 2) เยาวชนคาทอลิกกลุ่มทดลองมีพลังอำนาจในตนเองโดยรวม และรายด้านทุกด้าน หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกสูงขึ้น

คำสำคัญ : พลังอำนาจในตนเอง, เยาวชนคาทอลิก, โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

Title	ENHANCEMENT OF THE SELF-EMPOWERMENT OF CATHOLIC YOUTH THROUGH GROUP COUNSELING
Author	UEATHIP KONGKRAPHAN
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2018
Thesis Advisor	Assistant Professor Patcharaporn Srisawat , Ph.D.

The purposes of this study are as follows: 1) to study the self-empowerment of Catholic youth; and 2) to compare the self-empowerment of Catholic youth before and after participating in group counseling to enhance self-empowerment. The population of this study included young men and women aged between 14 to 18. They were members of Ratchaburi Catholic Youth. They were cluster random selected from multistage random sampling. The second group consisted of eight voluntary students whose self-empowerment scores were below the twenty fifth percentile. This group participated in group counseling. The research instruments used in this study were a self-empowerment questionnaire and group counseling to enhance the self-empowerment of Catholic youth. The statistical analyses employed were nonparametric Wilcoxon matched-pairs and a signed ranks test. The results of the study were as follows: (1) Catholic youth had overall self-empowerment at a high range level ( $\bar{x}=3.07$ ,  $SD=.32$ ). An analysis of the aspect of self-empowerment showed that the Catholic youth had self-empowerment at a high level in "Sense of satisfaction" ( $\bar{x}=3.17$ ,  $SD=.39$ ) and "Self-development" ( $\bar{x}=3.14$ ,  $SD=.40$ ) and "Sense of purpose in life" ( $\bar{x}=3.01$ ,  $SD=.35$ ) and "Sense of mastery" ( $\bar{x}=2.93$ ,  $SD=.43$ ) revealed high results among the participants; and (2) The statistically significant differences between self-empowerment and each of the four aspects of self-empowerment of the experimental group were found to exist before and after counseling at a level of .05, The results of this study showed that group counseling was the key to increasing positive changes in the self-empowerment of Catholic youth.

Keyword : Enhancement, Self-Empowerment, Catholic Youth, Group Counseling

## กิตติกรรมประกาศ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผศ.ดร. พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ รศ.ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์ ที่กรุณาให้ความรู้แนวทาง และเสนอแนะข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยซาบซึ้งใจเป็นอย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ รศ.ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร ที่ได้กรุณามาเป็นประธานกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์ และ อ.ดร. ครรชิต แสนอุบล กรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์ พร้อมทั้งขอเสนอแนะเพื่อให้งานวิจัยนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของ รศ.ดร. สกล วรเจริญศรี และคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา และคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาแก่ผู้วิจัยตลอดการศึกษาตามหลักสูตรนี้ทำให้ผู้วิจัยมีความรู้ความสามารถในแบบที่เป็นของตัวเองจนทุกวันนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้ให้ความอนุเคราะห์เสียสละเวลาในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย จาก อ.ดร.อุปรีดิ์ เกิดในมงคล อ.ดร.อิศรา รุ่งทวีชัย และ คุณประภัสสร ฉันทศิริเวทย์ ที่ได้ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขเพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ คณะซิสเตอร์ของกลุ่มเยาวชนคาทอลิก จ. ราชบุรี ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ อำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่งในมิตรจิตที่ได้รับ และขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยทำให้งานวิจัยสามารถดำเนินไปได้อย่างราบรื่น

ขอบคุณ น.ส. วิจิตรตา เป็ะฮง ที่ให้การช่วยเหลือ เป็นที่ปรึกษา เป็นกำลังใจเสมอมา อีกทั้งได้การสนับสนุนคำแนะนำจาก น.ส. ดวงนภา มิ่งขวัญ ที่คอยให้คำปรึกษาและแนวทาง ในการทำปริญญาานิพนธ์เพื่อน พี่ น้อง ทุกคนผู้เป็นกัลยาณมิตร คอยให้กำลังใจในการทำปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้เป็นอย่างดี

ที่สำคัญที่สุดผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณพ่อ แม่ พี่สาวและน้องชาย ที่สนับสนุนเป็นอย่างดีในทุกด้าน เป็นพลังใจและคอยดูแลช่วยเหลือตลอดการทำงานวิจัย ตลอดจนความความอบอุ่น ที่ผู้วิจัยได้รับจากญาติพี่น้องทุกคน

ท้ายสุดนี้ คุณงามความดีอันเกิดจากปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอโน้มบงกชามุขของคุณของบิดามารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ขอรำลึกถึงพระคุณท่านตลอดไป

เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ .....	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญรูปภาพ .....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
คำถามการวิจัย .....	6
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	6
ความสำคัญของการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	6
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	7
ตัวแปรที่ศึกษา.....	7
นิยามศัพท์และนิยามปฏิบัติการ .....	7
1. นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
2. นิยามปฏิบัติการ .....	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
สมมติฐานในการวิจัย .....	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10



1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง .....	11
1.1 ความหมายของการเสริมสร้างพลังอำนาจ .....	11
1.2 ลักษณะของบุคคลที่มีการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง.....	12
1.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง .....	15
1.4 กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง .....	15
1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง .....	20
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม .....	21
2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม .....	21
2.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม .....	22
2.3 หลักการในการให้คำปรึกษากลุ่ม .....	25
2.4 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม .....	27
2.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม .....	29
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม .....	42
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น .....	43
3.1 ความหมายของวัยรุ่น .....	43
3.2 การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น .....	44
3.3 พัฒนาการของวัยรุ่น .....	44
3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น .....	49
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนคาทอลิก .....	50
4.1 ประวัติความเป็นมาของกลุ่มเยาวชนคาทอลิก .....	50
4.2 พันธกิจของกลุ่มเยาวชนคาทอลิก .....	50
4.3 หลักการของกลุ่มเยาวชนคาทอลิก .....	50
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	52

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	53
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	53
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	53
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	54
2.1 แบบวัดพลังอำนาจในตนเอง.....	55
2.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง.....	58
2.3 แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง .....	60
3. การดำเนินการวิจัย .....	61
3.1 การศึกษาพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก .....	61
3.2 การทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก .....	61
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	63
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	64
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	66
1. การศึกษาพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก .....	67
1.1 ค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานด้านเพศ อายุ และสังกัดโบสถ์.....	67
1.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก .....	68
2. การเปรียบเทียบพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม .....	69
2.1 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกในภาพรวมและรายด้านของกลุ่มทดลอง .....	69

2.2 การเปรียบเทียบพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก กลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชน คาทอลิก.....	70
2.3 การวิเคราะห์กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของ เยาวชนคาทอลิก .....	71
2.4 การวิเคราะห์การติดตามผลหลังจบการให้คำปรึกษาเป็นระยะเวลา 1 เดือน.....	76
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	80
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	80
สมมติฐานในการวิจัย .....	80
ขอบเขตของการวิจัย.....	80
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	80
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	80
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	81
1. แบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก .....	81
2. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก.....	81
3. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง .....	82
การดำเนินการวิจัย .....	82
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	82
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	83
สรุปผลการวิจัย .....	83
อภิปรายผล .....	85
ข้อเสนอแนะ .....	95
1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ .....	95
2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป .....	95

บรรณานุกรม .....	96
ภาคผนวก.....	101
ประวัติผู้เขียน.....	126



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง .....	54
ตาราง 2 ตัวอย่างแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก.....	57
ตาราง 3 ตัวอย่างการกำหนดการประเด็นในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง ของเยาวชนคาทอลิก .....	60
ตาราง 4 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design .....	62
ตาราง 5 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตามเพศ อายุ และสังกัดโบสถ์ .....	67
ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพลังอำนาจในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง จำแนก รายด้าน (n = 154).....	68
ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก กลุ่ม ทดลอง (n = 8) .....	69
ตาราง 8 การเปรียบเทียบพลังอำนาจในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการได้รับการให้ คำปรึกษากลุ่ม (n=8) .....	71
ตาราง 9 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก.....	107
ตาราง 10 ค่าดัชนีความสอดคล้องของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจ ในตนเอง ของเยาวชนคาทอลิก .....	111
ตาราง 11 ตัวอย่างการกำหนดการประเด็นในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจ ใน ตนเองของเยาวชนคาทอลิก.....	122
ตาราง 12 สรุปวัตถุประสงค์และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมพลังอำนาจในตนเอง ของเยาวชนคาทอลิก .....	123

## สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย ..... 9



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

การเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment) เป็นแนวทางการพัฒนาที่สำคัญมากในปัจจุบัน และเป็นแนวคิดที่สอดคล้องกับสถานการณ์ในศตวรรษที่ 21 ที่คำนึงถึงการมีสิทธิมีเสียงของประชาชนทั่วไปทุกกลุ่มที่จะสามารถมีอำนาจในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตัวเองได้ด้วยตนเอง การเสริมสร้างพลังอำนาจเป็นเรื่องเกี่ยวกับการสร้างสมรรถนะ และการพัฒนา (เนตรนภา ชุมทอง, 2550: 3) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อชีวิตของบุคคลในปัจจุบัน ดังที่สมชาย เทพแสง (2553: 93-97) กล่าวไว้ในสังคมยุคใหม่นั้นการส่งเสริมพลังอำนาจในตนเองถือเป็นหลักการที่สำคัญของการพัฒนาและบริหารจัดการ เนื่องจากการเพิ่มพลังอำนาจเป็นการกระตุ้นและสร้างกำลังใจให้บุคคลเกิดพลังในการทำงาน เพื่อนำศักยภาพและขีดความสามารถของตนมาใช้ในการพัฒนางานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มศักยภาพ รวมถึงวิชาชีพ สุรเดชาวุธ (2553: 3) ได้กล่าวว่าการเสริมสร้างพลังอำนาจเป็นกระบวนการเสริมศักยภาพให้บุคคลได้ค้นพบและตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง ด้วยตัวของเขาเองปราศจากการควบคุม บังคับ หรือสั่งการ โดยมีกระบวนการทางสังคมช่วยสนับสนุน จนบุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีพลังอำนาจสามารถควบคุมชีวิตของตนได้ สอดคล้องกับ สจิวต (ยุพาพร ตีรานุรักษ์, 2544: 28; อ้างอิงจาก Stewart, 1994) กล่าวว่าการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง (Personal Empowerment) จะต้องเริ่มสร้างจากการขยายความพร้อมส่วนตัว ความพึงพอใจในสภาพการทำงานโดยปราศจากความกลัว ความไม่กล้า หรือรู้สึกว่าตนเองถูกจำกัด สร้างความมั่นใจให้ตนเองและสร้างความหวังต่อการเสริมสร้างพลังอำนาจในงาน เพื่อให้สำเร็จตามจุดหมายที่ต้องการ

แนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองเป็นแนวคิดที่ได้รับความสนใจสำหรับ เนื่องจากการเสริมสร้างพลังอำนาจจะส่งผลทำให้บุคคลรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เกิดความภาคภูมิใจ สามารถนำเอาความรู้ความสามารถของตนเองที่มีอยู่มาใช้งานได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้เกิดความสำเร็จบรรลุเป้าหมาย (จิตฤทัย เมธาไธสง, 2559: 20) สอดคล้องกับแนวคิดของกิบสัน (ปรารค์ทิพย์ อุจะรัตน์, 2557: 217; อ้างอิงจาก Gibson, 1995: 1201-1210) ว่าการเสริมสร้างพลังอำนาจเป็นแนวคิดแบบพลวัตมีการให้ การรับ การแลกเปลี่ยน การมีปฏิสัมพันธ์กันในการทำงานร่วมกันช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ เกิดความตระหนัก เป็นการสร้างความเข้มแข็งให้บุคคล มุ่งเน้นการแก้ปัญหา การเสริมสร้างพลังอำนาจเป็นกระบวนการพัฒนาคน และกลุ่มคน

โดยใช้กระบวนการที่เน้นให้กลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมในการดำเนินการ ใช้วิธีการสนทนา แลกเปลี่ยนความรู้และความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ร่วมกันระบุปัญหาของตนเอง วิเคราะห์สาเหตุ และความเป็นมาของปัญหาโดยใช้วิจักษณ์ญาณในการมองภาพที่ต้องการจะเป็นและร่วมกัน พัฒนา สอดคล้องกับครอสบี้ (Crosby, 1992) ที่กล่าวว่า การเพิ่มพลังอำนาจช่วยให้บุคคลมีพลังในการทำงานที่มุ่งเน้นให้ผลงานมีคุณภาพ และสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้นำกับบุคลากร นอกจากนี้ แคททาลี (Cathali, 2007: online) กล่าวว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจนั้นช่วยให้บุคคลเกิดการยอมรับนับถือตนเอง และที่สำคัญยังช่วยสร้างสรรคิให้เกิดความคิดใหม่ ๆ และเกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

สำหรับองค์ประกอบของพลังอำนาจแห่งตนนั้น ได้มีนักวิชาการหลายท่านที่กล่าวถึง ดังเช่น กีบสัน (Gibson, 1993: 293-294) ที่ได้แบ่งองค์ประกอบของพลังอำนาจแห่งตนนั้น ประกอบด้วย 4 ด้าน อันได้แก่ ความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง การพัฒนาตนเอง และ การเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง นอกจากนี้ คลอเตอร์บัค และเคเมคแฮม (Clutterbuck & Kemagham, 1995: 180-181) ได้แสดงความคิดเห็นไว้ว่าพลังอำนาจแห่งตนเป็นประโยชน์ที่จะส่งผลให้บุคคลมีความรู้สึกเชื่อมั่นและมั่นใจในตนเอง กล้าแสดงออก มีความกระตือรือร้นในงาน ทำงาน เกิดแรงจูงใจภายในตนเอง และพร้อมต่อการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งใจพร้อมต่อการเรียนรู้และมีการพัฒนาตนเอง ส่วนแมนเด (สุริย์ กาญจนวงศ์, 2546; อ้างอิงจาก Manthey, 1989) สรุปไว้ว่า บุคคลที่ได้รับการเสริมสร้างพลังอำนาจ จะมีลักษณะโดดเด่น 3 ประการ คือ มีความรับผิดชอบ มีอำนาจหน้าที่ และการตระหนักถึงภาระหน้าที่ ทั้งนี้จากความหลากหลายขององค์ประกอบของการเกิดพลังอำนาจแห่งตน ผู้วิจัยจึงได้สร้างความหมายและผลลัพธ์ของการเสริมสร้างพลังอำนาจของตนตามกรอบแนวคิดของกีบสัน (Gibson, 1993: 293-294)

การเสริมสร้างพลังอำนาจเป็นคำที่ถูกนำมาใช้การพัฒนาในแวดวงต่าง ๆ ทั้งในเด็ก เยาวชน ความยากจน ธุรกิจ การศึกษา และรวมทั้งทางด้านสุขภาพ (เนตรนภา ชุมทอง, 2550: 4) อย่างไรก็ตามการศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจนั้น สะท้อนให้เห็นว่าพลังอำนาจแห่งตนนั้นเป็นสิ่งสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคน ซึ่งจุฑารัตน์ เปลวทอง (2551: 5) กล่าวว่า การมีบุคคลที่มีคุณภาพ ย่อมส่งผลให้ชุมชนและสังคมโดยรวมเจริญก้าวหน้า เด็กและเยาวชนเป็นความหวัง และเป็นอนาคตของประเทศ สังคมต้องการเด็กและเยาวชนที่มีคุณค่าเพื่อเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป และการที่จะพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพได้นั้น ควรเริ่มพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญาเพื่อให้เด็กได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป



สังคมในปัจจุบันให้ความสำคัญกับการพัฒนาให้คนเป็นบุคคลที่มีศักดิ์ศรี และเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ และด้วยการตระหนักถึงอิทธิพลของเยาวชนที่มีอยู่อย่างแท้จริงในสังคม จึงก่อให้เกิดโครงการและกลุ่มต่างๆ ที่ต้องการพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ครบทั้งกายและใจ คณะกรรมการคาทอลิก เพื่อคริสตชนฆราวาส แผนกเยาวชนเป็นอีกหนึ่งหน่วยงานที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาและหล่อหลอมให้เยาวชนเป็นบุคคลที่มีคุณภาพครบทั้งกายและใจ จึงได้จัดตั้งสภาเยาวชนคาทอลิกแห่งประเทศไทย โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เยาวชนได้พัฒนาตนเอง ทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ให้สำนึกและตระหนักถึงหน้าที่ความรับผิดชอบ และมีบทบาทต่อสังคมตามความสามารถ ร่วมมือกันเสริมสร้างความ เป็นธรรมในสังคมตามความเชื่อของคริสตชน (แผนกเยาวชน คณะกรรมการคาทอลิก เพื่อคริสตชนฆราวาส, 2554: ออนไลน์) กลุ่มเยาวชนของมิสซังจังหวัดราชบุรี เป็นหนึ่งในเครือข่ายของสภาเยาวชนคาทอลิกแห่งประเทศไทย ที่มีการรวบรวมบรรดาเยาวชนคาทอลิกในเขตของวัด อายุระหว่าง 14 – 18 ปี ทั้งชายและหญิงที่สมัครใจและอาสาสมัครตนเองเข้ามาเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยมีจุดประสงค์เพื่อปลูกฝังบทบาทแห่งการเป็นคริสตชนที่ดี และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มเยาวชนด้วยกัน เพื่อในอนาคตพวกเขาจะได้เติบโตขึ้นในบรรยากาศแห่งชีวิตคริสตชน และจะได้เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนากิจการงานต่าง ๆ ของวัดต่อไป (คณะกรรมการเยาวชนวัดนักบุญยอแซฟบ้านโป่ง, 2555)

จากการสัมภาษณ์ของผู้อำนวยการศูนย์คริสตศาสนธรรมราชบุรี ปราโมทย์ นิลเพชร (2560: สัมภาษณ์) ที่ให้ข้อมูลว่ากลุ่มเยาวชนเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนากิจการงานต่าง ๆ ของพระศาสนจักร กลุ่มเยาวชนจะดำเนินกิจกรรมในบทบาทต่าง ๆ ในวัดของตนเอง เช่น การดูแลงานด้านพิธีกรรมทางศาสนา เป็นกลุ่มนักขับร้อง รวมถึงการเป็นผู้นำในค่ายคำสอน และการจัดกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ เพื่อสังคม ซึ่งแต่ละกิจกรรมนั้นนอกจากจะเป็นการส่งเสริมการสร้าง ความเข้มแข็งของชุมชนคาทอลิกแล้วยังเป็นการเปิดโอกาสให้วัยรุ่นอาสาสมัครกลุ่มนี้ ได้ใช้ความรู้ ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่อันนำไปสู่การพัฒนาตนเองต่อไปรวมทั้งการสัมภาษณ์อดีตประธานกลุ่มเยาวชน ในวัดแห่งหนึ่ง ได้ข้อมูลว่า การทำงานในแผนกเยาวชนถึงแม้จะเป็นงานอาสาสมัคร แต่ก็ป็นงานที่สมาชิกจะต้องเผชิญกับความท้าทายและเจอกับความกดดันในงานเช่นกัน ซึ่งหลายครั้งที่ก่อให้เกิดความท้อ ขาดพลังใจ และไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการทำงาน ประกอบกับสมาชิกในกลุ่มส่วนใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 14- 18 ปี ซึ่งตามขั้นพัฒนาการมนุษย์นั้นจัดเป็นช่วงวัยรุ่นที่มีภาวะหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ยิ่งไปกว่านั้นยังมี

ปัญหาใหม่ ๆ ที่วัยรุ่นต้องเผชิญ ดังคำกล่าวของประณต เค้าฉิม (2549: 10-11) ที่กล่าวว่า พวกเขาารู้ดีว่าการที่เขามองดูเหมือนผู้ใหญ่ เขาจึงถูกคาดหวังให้มีพฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ด้วย แต่ในขณะเดียวกันเขาก็ไม่รู้วิธีการปฏิบัติตนเช่นนั้น เช่นเดียวกับการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของวัยรุ่นกับพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้น วัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม เมื่อเขามีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นเขาก็จะสามารถยึดหยัดได้ด้วยตนเอง การที่วัยรุ่นสามารถทำคุณประโยชน์กับผู้อื่นได้จนได้เกิดความพึงพอใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น คือการได้ปลดปล่อยอารมณ์ วิธีการเช่นนี้ช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นมากขึ้นและเกิดความรู้สึกเห็นความสำคัญของตัวเอง (ประณต เค้าฉิม, 2549: 193-194) จากข้อมูลจะเห็นว่าสมาชิกในกลุ่มต้องใช้ทั้งร่างกาย แรงใจ สติปัญญาให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลที่หนักแน่นมากกว่าคนอื่น ๆ ทางกลุ่มควรจะต้องมีสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ร่วมมือกัน โดยให้สมาชิกภายในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการวางแผน ร่วมกันตัดสินใจแก้ไขปัญหา และร่วมกันทำงานเป็นทีมมากขึ้น ดังที่จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ (2556: 282-285) กล่าวว่า การทำงานกลุ่มจะมีประสิทธิภาพหากสมาชิกรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทำงานภายใต้บรรยากาศแห่งความมั่นคงปลอดภัย มีความกระตือรือร้นและความรับผิดชอบในการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จสมบูรณ์ ขณะเดียวกันก็ต้องมีจิตสำนึกที่จะช่วยผลักดันงานของกลุ่มให้บรรลุเป้าหมาย และหากสมาชิกกลุ่มมีการรับรู้บทบาทสอดคล้องกับบทบาทที่ได้รับมอบหมาย จะทำให้เกิดความเข้าใจในบทบาทและแสดงพฤติกรรมได้สอดคล้องกับความต้องการ และเป้าหมายของกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของการเสริมสร้างพลังอำนาจที่จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเหล่านี้ได้พัฒนาตนเองและเสริมสร้างให้ตนเองมีพลังและความแข็งแกร่งในตนเองมากขึ้น หากเยาวชนกลุ่มนี้ได้มีโอกาสในการรับโปรแกรมการส่งเสริมพลังอำนาจในตนเองให้ไปในทิศทางที่ดีขึ้นจะช่วยให้บุคคลเกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการเติบโตและพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต ส่วนการเสริมสร้างพลังอำนาจสามารถทำได้หลายวิธีไม่ว่าจะเป็น การสนทนาแลกเปลี่ยน การเผยแพร่ข้อมูลความรู้ต่าง ๆ รวมไปถึงการให้คำปรึกษา (เนตรนภาพุชทอง, 2550: 7) ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group counseling) ซึ่งเป็นกระบวนการและผลเชิงบวกที่สร้างโอกาส ให้เกิดการรับรู้และการเรียนรู้ (Prout & Wadkins, 2014: 306) อีกทั้งการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการใช้สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลในการป้องกัน พัฒนา และแก้ปัญหาโดยเน้นที่ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยสมาชิกจะมีส่วนร่วมในการสำรวจประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องร่วมกัน เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่มีลักษณะความคล้ายคลึงกัน ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนรับรู้และเข้าใจตนเองอย่างมีกระบวนการ นำไปสู่พัฒนาและสามารถนำสิ่งที่ได้

เรียนรู้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน (Corey, 2014: 9-10) ดังที่พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561: 4-20) กล่าวไว้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการในการช่วยเหลือบุคคลที่มีลักษณะของปัญหาที่คล้ายกันมาร่วมกันหาแนวทางในการแก้ปัญหา เป็นกระบวนการที่ช่วยเหลือให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ในการพัฒนาตนเอง ได้รู้จักการช่วยเหลือผู้อื่น ใช้ทักษะทางสังคมที่เหมาะสม การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการนำเอาพลังของกลุ่มมาใช้ในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้สามารถแก้ไขปัญหาของตนเอง ซึ่งจะทำให้บุคคลรู้สึกว่า เขามีความต้องการที่จะทำหรือควรทำกับตัวเองอย่างไร

ในการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง ผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิคของการทฤษฎีการให้คำปรึกษา กล่าวคือ ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางสามารถใช้ได้กับบุคคลที่ต้องการส่งเสริมความเจริญงอกงามของตนเอง และมุ่งเน้นให้สมาชิกเกิดความเชื่อมั่นในการพึ่งพาตนเอง กล้าตัดสินใจและรับผิดชอบกับชีวิตตามทางเลือกของตนเอง (คมเพชร ฉัตรสุภากุล, 2544: 154) ส่วนทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มอัตถิภาวนิยมส่งเสริมให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง การกำหนดตนเองและการรับผิดชอบ ค้นหาตัวตนที่แท้จริงของตนเอง มีเป้าหมายของการให้คำปรึกษาเพื่อให้เกิดมุมมองที่กว้างขึ้น และเข้าใจในความหมายของตนเอง (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 133) ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเป็นการให้คำปรึกษาที่เน้นการแก้ปัญหาและการจัดการกับความต้อการจริงที่เกิดขึ้นในสังคม มีสาระสำคัญของการเป็นตัวของตัวเอง มีความรับผิดชอบในตนเองและสามารถพัฒนาความรับผิดชอบให้สอดคล้องกับสภาพที่เป็นจริง (พงษ์พันธ์ พงษ์ไสภา, 2544: 12; Corey, 2012: 402-403) และทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบมีแนวคิดสำคัญที่มุ่งเน้นคำตอบของปัญหา ไม่มุ่งเน้นที่ปัญหา และมองหาวิถีทางในการหาคำตอบของปัญหา โดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีเป้าหมายที่ชัดเจน สามารถนำไปปฏิบัติได้ ชัดเจนและเจาะจง และเป็นสิ่งที่สามารถควบคุมและลงมือได้ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 229)

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมองเห็นความสำคัญของการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก เนื่องจากพลังของการให้คำปรึกษากลุ่มจะทำให้ผู้เข้าร่วมได้รับการแบ่งปัน เรียนรู้ประสบการณ์ของกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นสมาชิกของกลุ่มเยาวชนเปิดโอกาสให้เขาได้เป็นผู้ตัดสินใจเลือกวิธีการที่จะแก้ปัญหาด้วยตนเอง เป็นการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อไป และนำองค์ประกอบของพลังอำนาจในตนเองตามแนวคิดของกิบสัน (Gibson, 1993: 293-294) มาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย ความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง การพัฒนาตนเอง และการเพิ่มเป้าหมายในชีวิต

ของตนเอง ซึ่งคาดหวังว่าการใช้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มจะเสริมสร้างให้เยาวชนคาทอลิก มีพลังอำนาจในตนเอง อันนำไปสู่การเกิดการยอมรับ และเห็นคุณค่าและเป้าหมายในชีวิตของตนเองด้วยตัวเองและใช้ชีวิตได้อย่างสมบูรณ์

### คำถามการวิจัย

1. เยาวชนคาทอลิกมีพลังอำนาจในตนเองอยู่ในระดับใด
2. การให้คำปรึกษากลุ่มช่วยเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกเพิ่มขึ้นได้มากน้อยเพียงใด

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก
2. เพื่อเปรียบเทียบพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

### ความสำคัญของการวิจัย

1. ผลของการวิจัยนี้จะทำให้ทราบถึงระดับของพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก และการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก
2. เพื่อเป็นแนวทางในการนำการนำหลักการเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้เพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในกลุ่มอื่นๆ ต่อไป ตลอดจนเป็นประโยชน์ต่อผู้ให้คำปรึกษา นักจิตวิทยา ครูอาจารย์ และบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชนต่อไป

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ เยาวชนชายและหญิงที่อายุระหว่าง 14-18 ปี ที่เป็นสมาชิกของกลุ่มเยาวชนคาทอลิก จังหวัดราชบุรี จำนวน 19 โบสถ์ รวมจำนวนทั้งสิ้น 240 คน (สำนักมิสซังคาทอลิกเขตราชบุรี, 2560: ออนไลน์)

## กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยนำมาเพื่อการศึกษาพลังอำนาจในตนเอง คือเยาวชนชายและหญิงที่อายุระหว่าง 14-18 ปี ที่เป็นสมาชิกของกลุ่มเยาวชนคาทอลิก จังหวัดราชบุรี จำนวนทั้งสิ้น 154 คน ซึ่งมาจากเกณฑ์การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง จากจำนวนประชากร 240 คน โดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ตามแนวคิดของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970: 608) แล้วดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 154 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) พิจารณาจากเยาวชนคาทอลิก จังหวัดราชบุรีที่มีคะแนนพลังอำนาจในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ จำนวน 8 คน โดยมีเกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดของวัชรินทร์พรมย์ (2556: 126) ที่ว่ากลุ่มเด็กควรมีสมาชิก 6 – 8 คน ซึ่งจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์และง่ายต่อการเข้าถึงสมาชิกอย่างทั่วถึง

### ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง

ตัวแปรตาม ได้แก่ พลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

## นิยามศัพท์และนิยามปฏิบัติการ

### 1. นิยามศัพท์เฉพาะ

**เยาวชนคาทอลิก** หมายถึง เยาวชนชายและหญิง อายุระหว่าง 14-18 ปี ที่เป็นสมาชิกของกลุ่มเยาวชนคาทอลิก ในจังหวัดราชบุรี

### 2. นิยามปฏิบัติการ

**2.1 พลังอำนาจในตนเองของเยาวชน** หมายถึง การแสดงออกถึงความรู้สึก ความนึกคิดของเยาวชน ต่อการมีความสามารถในการควบคุมจัดการปัจจัยต่าง ๆ พร้อมทั้งรับรู้ถึงปัญหาที่แท้จริง และพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพ อันนำไปสู่แนวทางการแก้ปัญหา เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยที่องค์ประกอบของพลังอำนาจในตนเองประกอบด้วย 4 ด้าน เป็นไปตามแนวคิดของกิบสัน (Gibson, 1993: 293-294) ดังนี้



2.1.1 ความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ (Sense of mastery) หมายถึง การที่เยาวชนรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง พร้อมต่อการเผชิญสถานการณ์ปัญหา และสามารถควบคุมตัวเองให้ทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมาย โดยเรียนรู้จากสถานการณ์ปัญหาและประสบการณ์ที่มีอยู่เดิม เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

2.1.2 ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง (Sense of satisfaction) หมายถึง การที่เยาวชนมีความรู้สึกทางบวกต่อตนเอง เชื่อในความสามารถของตนเอง มีความมั่นใจและมีกำลังใจในการทำงาน ส่งผลให้การปฏิบัติงานประสบความสำเร็จตามบรรลุป้าหมายที่กำหนดไว้

2.1.3 การพัฒนาตนเอง (Self-development) หมายถึง การที่เยาวชนรู้สึกมีพลังใจ สามารถหาแนวทางหรือวิธีการในการพัฒนาตนเอง เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่สิ่งที่ดีเหมาะสมและถูกต้องมากขึ้น

2.1.4 การเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง (Sense of Purpose in life) หมายถึง การที่เยาวชนเกิดการยอมรับนับถือตนเอง เห็นคุณค่า เข้าใจความหมายในชีวิตของตนเอง ได้อย่างชัดเจน ซึ่งนำไปสู่การมีเป้าหมายในชีวิต

**2.2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก** หมายถึง กระบวนการให้คำปรึกษาโดยการผสมผสานทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ มีเป้าหมายเพื่อมุ่งเน้นให้เกิดการพัฒนาพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ทั้งทางด้านความรู้สึก ความคิด แบ่งปันประสบการณ์ ช่วยเหลือและสนับสนุนซึ่งกันและกัน โดยที่ผู้นำกลุ่มจัดประสบการณ์ด้านการเรียนรู้ กระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเอง ในบรรยากาศที่มีการยอมรับ และไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นที่เป็นสมาชิกกลุ่มสามารถรับรู้ถึงปัญหาและพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเอง เพื่อแก้ปัญหาของตนเองต่อไป โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.2.1 ขั้นเริ่มต้น (Initial stage) เป็นขั้นปฐมนิเทศ และการสำรวจ ซึ่งเป็นขั้นตอนในการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม การสร้างสัมพันธภาพ ความคุ้นเคย และการสำรวจความหวังของสมาชิกกลุ่ม

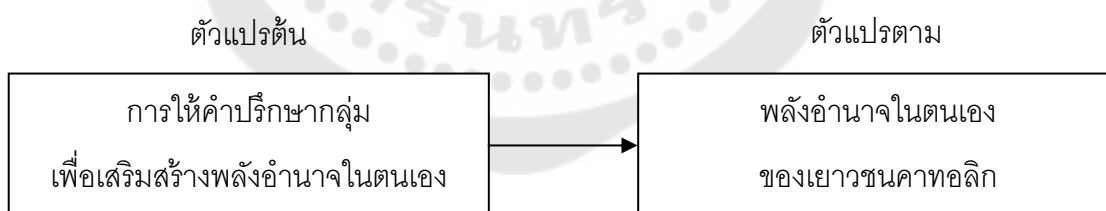
2.2.2 ขั้นดำเนินการ (Working stage) เป็นขั้นของความเป็นอันหนึ่งเดียวกันเพิ่มขึ้น มีการสื่อสารกันอย่างเปิดเผยและมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างอิสระตรงไปตรงมา เกิดการเผชิญหน้าด้วยวิธีการที่ทำทนาย สมาชิกในกลุ่มรู้สึกว่าคุณได้รับการสนับสนุนในความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลง และเต็มใจที่จะลองแสดงพฤติกรรมใหม่ ด้วยทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบผสมผสานและประยุกต์ใช้เทคนิคต่าง ๆ

ในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ประกอบด้วยทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ

2.2.3 ขั้นสรุป (Final stage) เป็นขั้นที่สมาชิกในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่มั่นคง และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และเป็นขั้นยุติการให้คำปรึกษา

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ผู้วิจัยใช้แนวคิดของกิบสัน (Gibson, 1993: 293-294) มาเป็นพื้นฐานในการแบ่งองค์ประกอบของพลังอำนาจภายในตนเอง ออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ความสามารถที่จะควบคุมจัดการสถานการณ์ได้ ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง การพัฒนาตนเอง และการมีเป้าหมายและความหมายในชีวิต โดยกำหนดให้การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกเป็นตัวแปรตาม (Dependent variable) ในส่วนของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิค และกระบวนการของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ ในการสร้างโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมพลังอำนาจในตนเองของวัยรุ่น และกำหนดให้เป็นตัวแปรอิสระ (Treatment variable) ดังที่แสดงในภาพประกอบ



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### สมมติฐานในการวิจัย

เยาวชนคาทอลิกมีพลังอำนาจในตนเองมากขึ้น หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องครอบคลุมหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังอำนาจในตนเอง
  - 1.1 ความหมายของการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง
  - 1.2 ลักษณะของบุคคลที่มีการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง
  - 1.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง
  - 1.4 กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง
  - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังอำนาจในตนเอง
2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวข้องกับกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 2.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 2.3 หลักการในการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 2.4 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 2.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
  - 3.1 ความหมายของวัยรุ่น
  - 3.2 การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น
  - 3.3 พัฒนาการของวัยรุ่น
  - 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
4. เอกสารที่เกี่ยวกับเยาวชนคาทอลิก
  - 4.1 ประวัติความเป็นมาของกลุ่มเยาวชนคาทอลิก
  - 4.2 พันธกิจของกลุ่มเยาวชนคาทอลิก
  - 4.3 หลักการของกลุ่มเยาวชนคาทอลิก



## 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง

### 1.1 ความหมายของการเสริมสร้างพลังอำนาจ

การเสริมสร้างพลังอำนาจเป็นคำที่ถูกนำมาใช้กันมาก ซึ่งมีการให้คำอธิบาย ทั้งที่เป็นความหมายและแนวคิดที่หลากหลายมุมมอง ผู้วิจัยได้รวบรวมผู้ที่ได้ให้ความหมายของพลังอำนาจ ดังนี้

คิฟเฟอร์ (ชนิษฐา สุรเดชาวุธ, 2553: 15; อ้างอิงจาก Kieffer, 1984: 9-36) ให้ความหมายไว้ว่า การสร้างพลังอำนาจเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลที่มีความเสียอำนาจให้เกิดการรับรู้ถึงปัญหาที่แท้จริง และพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาของตนเองได้

รอดเวล (Rodwell, 1996: 306) ได้นิยามความหมายของพลังอำนาจในตนเองว่าเป็นกระบวนการของความสามารถในการส่งผ่านอำนาจจากบุคคลหรือกลุ่มคน ไปสู่ผู้อื่น การให้ความช่วยเหลือ ซึ่งในกระบวนการนั้นประกอบด้วย อำนาจหน้าที่ความรับผิดชอบ การมีอิสระในการเลือกและการให้อำนาจ

ครองเกอร์ และคานันโก (เนตรนิภา จันตระกูลชัย, 2557: 24-25; อ้างอิงจาก Conger and Kanungo, 1988: 471-482) ได้ให้นิยามการเสริมสร้างพลังอำนาจว่าเป็นกระบวนการของการเพิ่มความรู้สึกถึงความสามารถของตนเองด้วยการพิจารณาถึงสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดการสูญเสียพลังอำนาจและจำกัดความรู้สึกสูญเสียพลังอำนาจด้วยการสนับสนุนข้อมูลที่มีประสิทธิภาพ

เนตรนิภา ชุมทอง (2550: 1) กล่าวว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจหรือสร้างเสริมศักยภาพ สมรรถนะให้บุคคล กลุ่มบุคคลและชุมชนได้มีสิทธิในการตัดสินใจ และการกระทำใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับตัวของเขาเองด้วยตัวเองปราศจากการควบคุม บังคับ หรือสั่งการ

ชนิษฐา สุรเดชาวุธ (2553: 15) กล่าวว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจนั้นเป็นการสร้างอำนาจจากภายในตัวของบุคคลเอง โดยการให้บุคคลค้นพบความต้องการของเขาเอง ให้สามารถพัฒนาทักษะและเกิดความมั่นใจในการจัดการแก้ไขปัญหาของเขาด้วยตัวเขาเอง

สมชาย เทพแสง (2553: 93) กล่าวว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจหมายถึง การกระตุ้นให้บุคคลเกิดพลังในการทำงาน และมีแรงจูงใจในการนำศักยภาพและความสามารถของตนเองมาใช้เพื่อพัฒนาการทำงานของตนเองได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

เนตรนิภา จันตระกูลชัย (2557: 24-25) กล่าวว่า การสร้างพลังอำนาจเป็นกระบวนการทางสังคมที่มีลักษณะเฉพาะบุคคล โดยเน้นที่พฤติกรรม ส่งเสริมให้บุคคลมีพลังอำนาจ สามารถเข้าใจและตระหนักถึงปัญหาต่าง ๆ และสามารถดำเนินการแก้ไขปัญหาโดยใช้

ความรู้ ความสามารถของตนเองซึ่งจะส่งผลให้บุคคลสามารถควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต และเกิดการพัฒนาตนเองอย่างมีคุณค่า

จากความหมายของพลังอำนาจที่ได้กล่าวมานั้นสรุปได้ว่าการเสริมสร้างพลังอำนาจนั้นเป็นกระบวนการภายในที่ช่วยเสริมสร้างและพัฒนาให้บุคคลเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง รับรู้ว่าตนเองมีศักยภาพและความสามารถในการควบคุมจัดการปัจจัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต จนเกิดแรงผลักดันในตนเอง พร้อมต่อการรับรู้ถึงปัญหาที่แท้จริง และพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเองและแก้ปัญหาของตนเอง

## 1.2 ลักษณะของบุคคลที่มีการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง

การเสริมสร้างพลังอำนาจเป็นผลทำให้บุคคลมีความรู้สึกเชื่อมั่น และรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นตัวของตัวเองเกิดการรับรู้คุณค่าของชีวิตสามารถตัดสินใจและจัดการกับงานของตนเองได้จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย (Zimmerman, 2000) จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้รวบรวมประโยชน์และความสำคัญของการเสริมสร้างพลังอำนาจ ซึ่งจะก่อให้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ตามที่ได้มีนักวิชาการได้กล่าวไว้ ดังต่อไปนี้

กิบสัน (Gibson, 1993: 293-294) ได้ศึกษาผลลัพธ์ของการเสริมสร้างพลังอำนาจ จากการศึกษาการเสริมสร้างพลังอำนาจของมารดาที่ดูแลบุตรที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง พบว่ากระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจแห่งตน มีองค์ประกอบ 4 ด้าน ดังนี้

1. ความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ (Sense of mastery) หมายถึง การที่บุคคลมีการรับรู้ถึงศักยภาพและความสามารถของตนเอง พร้อมต่อการเผชิญสถานการณ์ปัญหา และสามารถควบคุมตัวเองให้ดำเนินการได้สำเร็จตามเป้าหมาย โดยอาศัยสถานการณ์ปัญหาและใช้ความรู้และประสบการณ์ที่มีอยู่เดิมมาผสมผสานเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

2. ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง (Sense of satisfaction) หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกทางบวกต่อตนเองยินดีในผลงานที่เกิดขึ้น มีความมั่นใจและมีกำลังใจในการทำงาน ส่งผลให้การปฏิบัติงานประสบความสำเร็จตามบรรทัดฐานที่กำหนดไว้

3. การพัฒนาตนเอง (Self-development) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ถึงการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงลักษณะส่วนบุคคลในด้านต่างๆ ไปสู่สิ่งที่ดี เหมาะสมและถูกต้องมากขึ้น

4. การเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง (Purpose and meaning in life) หมายถึง การที่บุคคลเกิดการยอมรับนับถือตนเอง เห็นคุณค่า ความหมายของตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง มีเป้าหมายในชีวิต มีความภาคภูมิใจในตนเอง และมองเห็นความสำคัญของตน

นอกจากนี้ กิบสันเชื่อว่าหากบุคคลมีการรับรู้พลังอำนาจในตนเองทั้ง 4 ด้านระดับสูงก็สามารถให้การดูแลผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพนำไปสู่ความมีคุณภาพและความสำเร็จในงานได้ อย่างไรก็ตามในสภาพการณ์จริงอาจเกิดผลลัพธ์ของการเสริมสร้างพลังอำนาจที่พบในรายงานการศึกษาของ กิบสัน (Gibson, 1993) ได้แก่การถูกปฏิเสธ การไม่ได้รับการยอมรับ (Reject) การมีความรับผิดชอบเกินความจำเป็น (Responsibility overload) และการขาดการสนับสนุนที่เพียงพอ (Less support)

แมนเด (สุริย์ กาญจนวงศ์, 2546; อ้างอิงจาก Manthey, 1989) กล่าวสรุปไว้ว่าบุคคลที่ได้รับการเสริมสร้างพลังอำนาจ จะมีลักษณะโดดเด่น 3 ประการ คือ

1. ความรับผิดชอบ (Responsibility) ซึ่งต้องกำหนดไว้อย่างชัดเจน และบุคคลนั้นยอมรับในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย รวมทั้งทุกคนในองค์กรรับรู้ว่าใครทำอะไร เมื่อไร
2. การมีอำนาจหน้าที่ (Authority) รวมถึงสิทธิในการกระทำ ภายในกรอบขอบเขตที่ตนรับผิดชอบ
3. การตระหนักถึงภาระหน้าที่ (Accountability) ครอบคลุมถึงการทบทวน การตัดสินใจ และการกระทำในอดีตว่ามีความถูกต้อง เหมาะสมหรือไม่

สรุปได้ว่าลักษณะของบุคคลที่มีการเสริมสร้างพลังอำนาจนั้นจะมีลักษณะที่โดดเด่น อยู่ทั้งหมด 3 สิ่ง อันได้แก่ ความรับผิดชอบ การมีอำนาจหน้าที่ และการตระหนักถึงภาระหน้าที่

เคลอเตอร์บัค และเคแมคแฮม (Clutterbuck & Kemagham, 1995: 180-181) ได้แสดงความคิดเห็นไว้ว่าพลังอำนาจแห่งตนเป็นประโยชน์ที่จะส่งผลให้บุคคลมีความรู้สึกเชื่อมั่นและมั่นใจในตนเอง กล่าวแสดงออก มีความกระตือรือร้นในงานทำงาน เกิดแรงจูงใจภายในตนเอง และพร้อมต่อการทำสิ่งต่าง ๆ ไปสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งใจ รวมถึงการมีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง องค์กร และสังคม เป็นบุคคลที่พร้อมต่อการเรียนรู้และมีการพัฒนาดตนเองอยู่เสมอ

จากงานวิจัยของเกศรินทร์ บริบูรณ์ (2559: 5-6) ได้กล่าวถึงพลังอำนาจในตนเองว่าช่วยทำให้บุคคลเกิดความคิด ความเชื่อว่าตนเองมีศักยภาพเพียงพอที่จะไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยมี 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง การที่บุคคลมีความคิดเกี่ยวกับตนเองเชิงบวก รู้จุดดี จุดบกพร่องความสามารถและศักยภาพของตนเอง เกิดความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเอง สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง คือการที่บุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง เชื่อว่าตนเองสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น และพัฒนาตนเอง

3. แรงจูงใจในตนเอง คือการที่บุคคลรู้สึกมีกำลังใจ มุ่งมั่นตั้งใจในการลงมือปฏิบัติตามเป้าหมายของตนเอง มีแรงผลักดันในตนเอง ให้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต

4. การกำหนดตนเอง คือการที่บุคคลสามารถวางแผนในการดำเนินชีวิต สามารถตัดสินใจเลือกได้ด้วยตนเอง โดยไม่มีผู้อื่นมาบังคับ มีความรับผิดชอบต่อตนเอง เพื่อไปสู่เป้าหมายที่กำหนด

จากการศึกษางานวิจัยและข้อมูลเกี่ยวกับคุณค่าและประโยชน์ของการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองดังข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองก่อให้เกิดคุณประโยชน์ต่อบุคคลมีความรู้สึกเชื่อมั่นและมั่นใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เห็นคุณค่าในตนเอง เกิดแรงจูงใจในตนเองให้กระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ตั้งเป้าหมายไว้ด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจ มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ไม่ยอมแพ้แม้จะมีปัญหาหรืออุปสรรคในงาน ทั้งนี้จากความหลากหลายขององค์ประกอบของการเกิดพลังอำนาจแห่งตน ผู้วิจัยได้สร้างความหมายและผลลัพธ์ของการเสริมสร้างพลังอำนาจของตนเป็นไปตามแนวคิดของกิบสัน (Gibson, 1993: 293-294) อันประกอบด้วย

1. ความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ (Sense of mastery) หมายถึง การที่บุคคลมีการรับรู้ถึงศักยภาพและความสามารถของตนเอง พร้อมต่อการเผชิญสถานการณ์ปัญหา และสามารถควบคุมตัวเองให้ดำเนินการได้สำเร็จตามเป้าหมาย โดยอาศัยสถานการณ์ปัญหาและใช้ความรู้และประสบการณ์ที่มีอยู่เดิมมาผสมผสานเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

2. ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง (Sense of satisfaction) หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกทางบวกต่อตนเองยินดีในผลงานที่เกิดขึ้น มีความมั่นใจและมีกำลังใจในการทำงาน ส่งผลให้การปฏิบัติงานประสบความสำเร็จตามบรรลุเป้าหมายที่วางไว้

3. การพัฒนาตนเอง (Self-development) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ถึงการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงลักษณะส่วนบุคคลในด้านต่าง ๆ ไปสู่สิ่งที่ดี เหมาะสมและถูกต้องมากขึ้น

4. การเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง (Purpose and meaning in life) หมายถึง การที่บุคคลเกิดการยอมรับนับถือตนเอง เห็นคุณค่า ความหมายของตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง มีเป้าหมายในชีวิต มีความภาคภูมิใจในตนเอง และมองเห็นความสำคัญของตน

ทั้งนี้ในงานวิจัยผู้วิจัยจึงได้สร้างนิยามศัพท์ให้เป็นไปตามแนวคิดของกิบสัน (Gibson, 1993: 293-294) ดังนี้ ความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ (Sense of mastery) ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง (Sense of satisfaction) การพัฒนาตนเอง (Self-development) และการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง (Sense of Purpose in life)

### 1.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง

ตามแนวคิดของกิบสัน (ชนิษฐา สุระเดชาวุธ, 2553: 16; อ้างอิงจาก Gibson, 1995: 1201-1210) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจของบุคคลนั้นประกอบด้วย ความทุ่มเท (Commitment) ความผูกพัน (Bond) และความรัก (Love) ของบุคคลต่อเรื่องนั้น ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ ได้แก่

1. ปัจจัยภายในบุคคล (Interpersonal Factors) ประกอบด้วยค่านิยม (Value) ความเชื่อ (Beliefs) เป้าหมายในชีวิต (Determine) ประสบการณ์ส่วนบุคคล (Experience)

2. ปัจจัยภายนอกบุคคล (Intrapersonal Factors) ประกอบด้วย การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) สัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่เกี่ยวข้อง ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม บรรยากาศที่ดี ความช่วยเหลือ และความปรารถนาดีต่อกัน ปัจจัยด้านบุคคล บุคคลต้องยอมรับในบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ และยึดมั่นในการที่จะปฏิบัติร่วมกัน ปัจจัยด้านเวลา ปัจจัยด้านปรัชญาและความเชื่อเกี่ยวกับอำนาจ

สรุปได้ว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างพลังอำนาจของแต่ละคนนั้น ประกอบด้วย ปัจจัยภายในบุคคล คือ ค่านิยม ความเชื่อ เป้าหมายในชีวิต และประสบการณ์ส่วนบุคคล และปัจจัยภายนอกบุคคล คือ ปัจจัยสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว

### 1.4 กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง

ได้มีนักวิชาการหลายท่านได้มีการนำเสนอวิธีการหรือกระบวนการต่าง ๆ ที่จะก่อให้เกิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ ซึ่งสามารถรวบรวมได้ดังนี้

พนารัตน์ เจนจบ (2542) ได้กล่าวถึงกระบวนการในการเสริมสร้างพลังอำนาจไว้ทั้งหมด 8 ขั้นตอน ดังนี้

1. การสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพอันดีระหว่างบุคคล และผู้ที่เกี่ยวข้อง การสร้างสัมพันธภาพเป็นเทคนิคขั้นพื้นฐานที่ใช้ในทุกขั้นตอนของการเสริมสร้างพลังอำนาจ

2. การให้ความรู้และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์เพื่อให้บุคคลเกิดการรับรู้ เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องในสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้อง แหล่งข้อมูลที่ได้รับนอกจากจะได้รับจากเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องแล้ว ยังมีแหล่งอื่น ๆ อีก เช่น การศึกษาวิจัย หนังสือ เป็นต้น



3. การให้คำปรึกษา คำแนะนำ และให้แนวทางโดยยึดความจำเป็น และความต้องการของแต่ละบุคคล

4. การให้การสนับสนุนและอำนวยความสะดวก ให้แหล่งประโยชน์หรือทรัพยากรที่เป็นประโยชน์

5. การให้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริง และแนวทางเลือกที่เป็นไปได้ร่วมกัน การทำให้บุคคลมีส่วนร่วมอาจทำได้โดยการให้นำเสนอด้วยตนเองให้กับผู้ร่วมกลุ่มฟัง มีการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ ตลอดจนตัดสินใจสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง โดยที่การตัดสินใจเลือกปฏิบัติสิ่งที่เหมาะสมกับตนเองทั้งสองจะต้องมีวิสัยทัศน์หรือมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน การสนับสนุนให้เกิดพลังอำนาจต้องมุ่งเน้นที่การกำหนดเป้าหมายและการตัดสินใจร่วมกันและมีข้อผูกพันระหว่างกันทั้งสองฝ่ายที่จะตกลงร่วมกันในการดำเนินกระบวนการ มีการหาทางเลือก แนวทาง และมีการตัดสินใจร่วมกัน

6. การใช้คำถามเพื่อค้นหาประเด็นที่ตรงกับความต้องการและความจำเป็นของแต่ละบุคคลหรือการถามซ้ำ ซึ่งมีความจำเป็นในขั้นตอนการค้นพบสภาพการณ์จริง และเป็นการกระตุ้นให้บุคคลเกิดการสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณได้ดีขึ้น รวมทั้งตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเอง

7. การประเมินผลย้อนหลังเชิงบวก การสะท้อนถึงสิ่งที่น่าสนใจเพื่อให้เกิดแรงจูงใจและเกิดกำลังใจที่จะกระทำต่อไป

8. การยอมรับในความเป็นบุคคล ส่งเสริมให้เกิดคุณค่าในตนเองในความสัมพันธ์ และยอมรับในศักยภาพในความสามารถของบุคคล

กีบสัน (Gibson, 1993) ได้อธิบายว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการต่าง ๆ ดังนี้

1. กระบวนการที่บุคคลใช้เพื่อให้ได้มาซึ่งความสามารถในการควบคุม กำกับ การดำรงชีวิตของตนเอง

2. กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่มีการแลกเปลี่ยน ข้อมูลข่าวสาร ความคิด ความรู้สึก และมีลักษณะที่ทั้งสองฝ่ายต้องใช้ความพยายามร่วมกัน

3. กระบวนการเพิ่มพูนความรู้สึกสำนึกในคุณค่าของตนเอง และการสร้างประสิทธิภาพของงานหรือการเสริมสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสมในแต่ละบุคคล ตลอดจนการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม

4. กระบวนการเรียนรู้การใช้ทรัพยากรร่วมกัน ทำงานร่วมกัน ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงทรัพยากรที่มีอยู่ภายในบุคคล ภายนอกบุคคล และที่มีอยู่ในชุมชน
5. กระบวนการที่มีลักษณะสำคัญที่มีการปฏิสัมพันธ์เชิงสร้างประโยชน์ร่วมกันโดยมุ่งเพิ่มความแข็งแกร่งให้เกิดขึ้น
6. กระบวนการในการหาทางออก หรือการแก้ปัญหาที่มากกว่าการมุ่งให้ได้คำตอบออกมาเน้นความแข็งแกร่ง สติปัญญาความสามารถของบุคคลมากกว่าข้อจำกัดหรือจุดด้อยของบุคคล
7. กระบวนการที่มีกลไกที่เกี่ยวข้องกับอำนาจส่วนบุคคล มีทั้งการให้และการรับอำนาจหรือการใช้อำนาจร่วมกัน มิใช่เพียงแต่ผู้ใช้อำนาจพยายามสร้างอำนาจ แต่ยอมรับการถ่ายโอนอำนาจ
8. กระบวนการที่มีการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อให้มีความเจริญเติบโต และการพัฒนาของบุคคล ครอบครัวหรือชุมชน
9. กระบวนการของความช่วยเหลือบุคคลให้ประสบความสำเร็จในการควบคุมสิ่งแวดล้อมและ/หรือกำหนดทิศทางชีวิตของตนได้
10. กระบวนการทางสังคมในการแสดงการยอมรับ ชื่นชม ส่งเสริมการพัฒนา และเสริมสร้างความสามารถของบุคคลในการตอบสนองความต้องการของตนเอง และแก้ปัญหาด้วยตนเอง ตลอดจนความสามารถในการใช้ทรัพยากรที่จำเป็นในการดำรงชีวิต เพื่อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง และรู้สึกว่าตนเองมีอำนาจสามารถควบคุมความเป็นอยู่หรือชีวิตของตนเองได้

กิบสัน (Gibson, 1993: 113) ได้แบ่งการเสริมสร้างพลังอำนาจเป็น 4 ขั้นตอน คือ

**ขั้นตอนที่ 1 การค้นพบสภาพการณ์จริง (Discovering Reality)** การค้นพบสภาพการณ์จริงเป็นขั้นตอนแรกของกระบวนการเสริมสร้างพลัง เป็นการพยายามทำให้บุคคลยอมรับเหตุการณ์และสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง สภาพที่เป็นจริง ทำความเข้าใจข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง ในขั้นตอนนี้จะมีการตอบสนองต่อบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านอารมณ์ (Emotional Responses) ด้านการรู้คิด (Cognitive Responses) และด้านพฤติกรรม (Behavioral Responses)

ด้านอารมณ์ (Emotional Responses) เมื่อบุคคลรับรู้และตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นก็จะเกิดความรู้สึกสับสน ไม่แน่ใจ ต่อต้าน วิดกกังวล กระวนกระวาย กลัว โกรธ ซึ่งอาการทั้งหมดเกิดจากการที่บุคคลไม่สามารถยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้นในสภาพของความเป็นจริงได้ ความรู้สึกเจ็บปวดที่จะต้องเผชิญ ประกอบกับความไม่เข้าใจในสภาพและความยุ่งยาก

ซับซ้อนของปัญหา ความไม่สามารถคาดเดาเหตุการณ์ล่วงหน้าได้ รวมทั้งการขาดความรู้ความเข้าใจที่จะเกิดขึ้นต่อไป

ด้านการรู้คิด (Cognitive Responses) เมื่อบุคคลรู้สึกสูญเสียความสามารถ ความมั่นใจ ขั้นตอนนี้บุคคลจะแสดงความช่วยเหลือจากสิ่งรอบข้าง โดยการหาข้อมูล และความรู้ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ไม่ว่าจะเป็นการอ่านหนังสือ ตำรา วารสารทางวิชาการ การเข้าร่วมประชุมสัมมนาการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ที่มีประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจเหตุการณ์และสถานการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นในขณะนี้ บุคคลจะใช้ข้อมูลความรู้ทั้งหมดที่ได้จากการแสวงหาจากแหล่งต่าง ๆ มาใช้ประกอบการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ

ด้านพฤติกรรม (Behavioral Responses) โดยบุคคลจะรับรู้และตระหนักว่าการดูแลตนเองเป็นหน้าที่ ความรับผิดชอบของตนเอง การที่บุคคลคิดว่าสิ่งที่ทำได้เป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่สามารถทำได้ตอนนี้ มองปัญหาที่เกิดขึ้นในแง่ดี และพยายามทำความเข้าใจกับปัญหาและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจนสามารถเข้าใจและรู้ว่าสิ่งที่ตนเองต้องการดูแลคืออะไร ตระหนักถึงความสำคัญของตนเอง ใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาประยุกต์กับสถานการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้น จะเริ่มเปลี่ยนความคิดในแง่ดี ปัญหาทุกอย่างก็จะสามารถแก้ไขได้ดีกว่า ดังนั้นบุคคลจะพยายามปรับตัวโดยคิดในแง่ดี และจะกระทำทุกอย่างเพื่อให้การกระทำสิ่งต่าง ๆ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

## ขั้นตอนที่ 2 การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Reflection)

การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ เป็นการพยายามทบทวนเหตุการณ์ สถานการณ์อย่างรอบคอบ เพื่อตัดสินใจและจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสม เป็นการฝึกทักษะในการทำความเข้าใจกับสถานการณ์ปัญหา ตลอดจนการแสวงหาทางเลือก การพินิจพิจารณาอย่างมีวิจารณญาณเพื่อให้เกิดมุมมองใหม่ เมื่อบุคคลสามารถค้นพบปัญหาตามสภาพการณ์จริงจะส่งผลให้บุคคลได้พัฒนาตนเอง ช่วยให้ออกมาพิจารณาปัญหา ประเมินและคิดพินิจพิจารณาถึงสถานการณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดในแง่มุมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจชัดเจนเพื่อที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาและการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ในขั้นนี้จะช่วยให้เกิดการพัฒนาความรู้สึกรู้จักพลังในการควบคุมตนเอง เกิดความคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างตนทำได้ ไม่ได้ไร้ความสามารถ สิ่งที่ได้กระทำหลังจากวิเคราะห์อย่างละเอียดแล้วจะช่วยให้บุคคลมีการพัฒนาขึ้น ตระหนักถึงความเข้มแข็งของตนเอง ความสามารถ ความถูกต้อง เกิดความรู้สึกรู้สึกมั่นใจในความรู้ความสามารถ การตัดสินใจ และทักษะของตนเองมากขึ้น จึงกล่าวได้ว่าขั้นตอนนี้มีความสำคัญนำไปสู่การตัดสินใจเลือก



วิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม และช่วยให้บุคคลมีการรับรู้ถึงพลังในตนเอง เมื่อผ่านขั้นตอนนี้บุคคลจะมีความรู้สึกเข้มแข็ง มีความสามารถและมีพลังมากขึ้น

### ขั้นตอนที่ 3 การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม (Taking Change)

การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสม มีการพบปะและเผชิญหน้าเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลกับผู้อื่น เพื่อประกอบการตัดสินใจของตนเอง (self determination) หลังจากผ่านทั้งสองขั้นตอนดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในขั้นตอนนี้บุคคลจะตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่ตนเองคิดว่าเหมาะสมและดีที่สุด ซึ่งบุคคลจะมีทางเลือกหลายวิธี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การแสวงหาแนวทางแก้ปัญหาของแต่ละบุคคลและจะตัดสินใจเลือกปฏิบัติสิ่งที่ดีและเหมาะสมที่สุด โดยใช้เหตุผลของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจมีความแตกต่างกัน โดยที่การตัดสินใจจะอยู่ภายใต้เงื่อนไข คือ

1. เป็นวิธีที่แก้ปัญหาให้แก่ตนเองได้
2. สอดคล้องกับปัญหาของตน
3. สามารถตอบสนองความต้องการของตนเอง
4. ผ่านการปรึกษาจากผู้มีประสบการณ์และได้รับการยอมรับ
5. เป็นวิธีที่ทำให้เกิดการยอมรับและเปิดใจกว้าง

### ขั้นตอนที่ 4 การคงไว้ซึ่งวิธีปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ (Holding on) การคงไว้

ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ ถือเป็นข้อผูกพันในการปฏิบัติ ซึ่งเป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการเสริมสร้างพลัง เมื่อนำวิธีการที่เลือกใช้ไปปฏิบัติแล้วเกิดประสิทธิภาพหรือประสบความสำเร็จบุคคลก็จะรู้สึกมั่นใจ รู้สึกมีพลัง มีความสามารถและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมแก้ปัญหา นั้นสำหรับการแก้ปัญหาครั้งต่อไป

สรุปได้ว่าพลังอำนาจ เป็นความสามารถในการผลักดันความตั้งใจ ความมุ่งมั่นของตนไปสู่ผู้อื่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเสริมสร้างพลังอำนาจนั้นช่วยส่งเสริมและผลักดันให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าว ได้ด้วยตนเองตามความเป็นจริงอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีขั้นตอนการเสริมสร้างพลังอำนาจ 4 ขั้นตอน คือ

1. การค้นพบสภาพการณ์จริง
2. การสะท้อนอย่างมีวิจารณญาณ
3. การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเอง
4. การคงไว้ซึ่งวิธีปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ

ทั้งนี้การเสริมสร้างพลังอำนาจจะเกิดขึ้นได้นั้นต้องอาศัยปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งปัจจัยภายในบุคคล เช่น ความเชื่อ ค่านิยม ประสบการณ์ของบุคคล และปัจจัยภายนอกบุคคล เช่น

การมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างตนเองกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง การยอมรับซึ่งกันและกัน ซึ่งจะเป็นที่ช่วยให้บุคคลนั้นมีพลังอำนาจได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

### 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง

จิตฤทัย เมธาโรตง (2559: 18) ได้ทำการวิจัยแบบกึ่งทดลอง เรื่องผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อพัฒนาการทำงานเป็นทีมของผู้นำคณะกรรมการสโมสรนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 24 คน วิธีการเลือกจากตำแหน่งที่นิสิตทำหน้าที่ในสโมสรนิสิต จำนวน 12 คน เป็นกลุ่มทดลอง และอีก 12 คน เป็นกลุ่มควบคุม โดยให้นิสิตกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อพัฒนาการทำงานเป็นทีม จำนวน 11 ครั้ง ครั้งละ 50-60 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อพัฒนาการทำงานเป็นทีมของผู้นำคณะกรรมการสโมสรนิสิต 2) แบบวัดการทำงานเป็นทีม 3) แบบบันทึกการเรียนรู้ 4) แบบสอบถามความคิดเห็นของนิสิตที่มีต่อโปรแกรมฯ และต่อผู้วิจัย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าสถิติใช้ The Wilcoxon Matched Pairs Signed – Rank Test และ The Mann Whitney U Test ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองนิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการทำงานเป็นทีมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อพัฒนาการทำงานเป็นทีมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรม มีคะแนนจากแบบวัดการทำงานเป็นทีมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ณภาพัท วรรดิ (2557) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในวัยรุ่น เพื่อ ลด ละ เลิก การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในชุมชนแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์ โดยใช้กระบวนการพัฒนางานอย่างต่อเนื่องวงล้อ PDCA และแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment) เป็นแนวคิดหลักในการพัฒนา ใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ศึกษาเกี่ยวกับวัยรุ่นอายุ 13 – 18 ปี ในชุมชนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 15 คน ผลการศึกษาพบว่าการเสริมสร้างพลังอำนาจในวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยใช้สุนทรียสนทนา เป็นการเรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของกลุ่ม โดยการสร้างพื้นที่ปลอดภัย ให้เกิดการ ฟัง คิด ไตร่ตรอง ทบทวน จนรู้เหตุและรู้จักตนเอง กลายเป็นความตระหนัก อยากรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองทำ และลงมือแก้ไขปัญหานั้นๆ ด้วยตนเอง มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งเป็นบันไดก้าวแรก ของการลด ละ เลิกการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เมื่อสิ้นสุดโครงการพบว่ากลุ่มเป้าหมายมีการ เลิกดื่มจำนวน 10 คน ลดการดื่มจำนวน 4 คน

และมีจำนวน 1 คนที่ไม่เลิกไม่ลด นอกจากนั้นยังพบว่ามียุุ่นในกลุ่มที่เคยหยุดการเรียนแล้ว กลับมาเรียนต่อจำนวน 2 คน และจากการประเมินผล พบว่ากลุ่มเป้าหมายมีการเปลี่ยนแปลง ดังนี้ คือ 1) ทำให้ได้คิด ได้สติ รู้จักและเข้าใจตนเอง 2) ไตร่ตรองหาวิธีที่จะปรับปรุงข้อเสียของตน 3) ฟังคนอื่นมากขึ้น จึงทำให้เห็นใจคนอื่นมากขึ้น 4) เกิดความรับผิดชอบอยากช่วยเหลือคนรอบข้าง 5) ลดความรุนแรงเพราะใจเย็นลง 6) ลดการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเพราะอยากเก็บเงินไว้ทำตามเป้าหมาย 7) อยากพัฒนาตนเองเพื่อคนที่รัก 8) สร้างตนให้มีคุณค่าต่อครอบครัวและสังคม

พินิตา รัตนไพโรจน์ (2542) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจ ต่อการรับรู้ผลที่ส่งเสริมการทำงานเป็นทีมและเจตคติต่อการปฏิบัติงานของสมาชิกทีมการพยาบาล โดยกลุ่มตัวอย่างคือทีมการพยาบาลที่ประกอบด้วย พยาบาลหัวหน้าหอผู้ป่วย พยาบาลวิชาชีพ พยาบาลเทคนิคและผู้ช่วยเหลือคนไข้ จำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 2 ชนิด ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจ และเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดการรับรู้ผลที่ส่งเสริมการทำงานเป็นทีมและแบบวัดเจตคติต่อการปฏิบัติงาน โดยแบบวัดทั้ง 2 ชนิดนี้ได้นำไปหาค่าความเที่ยงแล้ว ซึ่งมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .89 และ .79 ตามลำดับ ผลการวิจัย พบว่า การรับรู้ผลที่ส่งเสริมการทำงานเป็นทีมและเจตคติต่อการปฏิบัติงาน ของสมาชิกทีมการพยาบาลกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจ ภายหลังการทดลอง สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการรับรู้ผลที่ส่งเสริมการทำงานเป็นทีมและเจตคติต่อการปฏิบัติงาน ของสมาชิกทีมการพยาบาลกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจ ภายหลังการทดลอง มีการรับรู้ผลที่ส่งเสริมการทำงานเป็นทีมและเจตคติต่อการปฏิบัติงาน สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ปฏิบัติงานตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2012: 28-29) กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มจะมีจุดมุ่งหมายที่เฉพาะเจาะจง เช่น การศึกษา อาชีพ สังคมหรือเรื่องส่วนตัว โดยลักษณะของปัญหาจะมีความคล้ายคลึงกัน ผ่านกระบวนการกลุ่มที่เน้นการสื่อสารแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความกังวล ปัญหาชีวิต มีการสนับสนุน และให้ข้อมูลย้อนกลับระหว่างสมาชิกกลุ่ม ในบรรยากาศของความเห็นอกเห็นใจ เกิดความไว้วางใจและนำไปสู่การแบ่งปันและสำรวจปัญหาเหล่านั้น โดยผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ในการเอื้ออำนวยให้สมาชิกเกิดการเข้าใจตนเอง พัฒนาทักษะของตนเองที่มีอยู่ และจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้

โกลเซน (จิรวดี จุลสำรวจ, 2540: 33; อ้างอิงจาก Ohlsen, 1988: 1) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มหมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นในบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัยเพื่อช่วยเหลือและเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาและฝึกทักษะที่จำเป็นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พึงประสงค์

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นรูปแบบหนึ่งของการปรึกษา เป็นกระบวนการที่ผู้มีความต้องการที่จะปรับปรุงตนเอง หรือต้องการแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหา และได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง อีกทั้งได้รับฟังความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นมีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา (วัชร ทรัพย์มี, 2550: 103 – 104) โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา เป็นผู้อำนวยความสะดวกให้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นบรรลุตามจุดมุ่งหมาย (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 5)

สรุปได้ว่ากระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการใช้สัมพันธภาพระหว่างบุคคล สำหรับผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาหรือความต้องการที่คล้าย ๆ กัน สมาชิกได้พูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันภายในกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกภายในกลุ่มได้มีโอกาสในการสำรวจตนเอง แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิด กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ เกิดการยอมรับและไว้ใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบรรลุเป้าหมายที่กลุ่มกำหนด

## 2.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

เนื่องจากการให้คำปรึกษาเป็นการพูดคุยอย่างมีจุดมุ่งหมาย จึงมีผู้ที่มิพบทบาทสำคัญที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการให้คำปรึกษาได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาไว้อย่างน่าสนใจ

ทรอทเซอร์ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 68-69; อ้างอิงจาก Trotzer, 2006: 27-40) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพที่จะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้ค้นพบความต้องการทางด้านจิตใจและพัฒนาการของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง

3. เพื่อให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง
  4. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาทักษะทางสังคม สามารถแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพทางสังคม
  5. เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับและเข้าใจตนเองและผู้อื่น
  6. เพื่อให้สมาชิกร่วมกันจัดการกับปัญหาที่มีลักษณะอย่างเดียวกัน และปัญหาที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะในกลุ่ม
  7. เพื่อช่วยให้สมาชิกพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และการรับผิดชอบในตนเอง
  8. เพื่อให้สมาชิกร่วมกันจัดการกับปัญหาและจัดการกับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการตัดสินใจในเรื่องการศึกษาและอาชีพ
  9. เพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบความรู้สึก ทศนคติ ค่านิยม ความคิดเกี่ยวกับตนเองและประสบการณ์ของตนเอง
  10. เพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ และมีพฤติกรรมมารับตัวที่พึงประสงค์
- คอเรย์ (Corey, 2012: 29) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้
1. เพื่อเพิ่มพูนการตระหนักรู้และความเข้าใจตนเอง และพัฒนาการรับรู้ถึงเอกลักษณ์ของตนเอง
  2. เพื่อยอมรับความต้องการและปัญหาที่คล้ายคลึงกันของสมาชิกกลุ่ม
  3. เพื่อช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดสนิทสนมและมีความหมาย
  4. เพื่อช่วยให้สมาชิกเปิดเผยแหล่งข้อมูล
  5. เพื่อเพิ่มพูนการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง การรับผิดชอบต่อตนเอง และมุมมองใหม่ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น
  6. เพื่อเรียนรู้ในการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม
  7. เพื่อพัฒนาความใส่ใจและรักใคร่ผู้อื่นมากขึ้น
  8. เพื่อหาหนทางในการพัฒนาตนเองและการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในตนเอง
  9. เพื่อเพิ่มความสามารถในการกำหนดทิศทางของตนเอง พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น
  10. เพื่อตระหนักต่อทางเลือกของตนเอง โดยตัดสินใจเลือกอย่างเหมาะสม



11. เพื่อกำหนดแผนการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ และรับผิดชอบในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

12. เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพ

13. เพื่อเรียนรู้วิธีการในการแสดงความคิดเห็นที่หลากหลายกับผู้อื่นด้วยความใส่ใจ ซื่อสัตย์ และตรงไปตรงมา ด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร ห่วงใย

14. เพื่อสร้างค่านิยมของตนเองที่มีอยู่ให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น และตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนแปลง แก้ไขค่านิยมของตนเองหรือไม่อย่างไร

วัชรวิ ทรัพย์มี (2556: 6-8) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายในการคำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 2 ประเภท คือ เป้าหมายระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาวในอนาคต ดังนี้

1. เป้าหมายระยะสั้น เป็นเป้าหมายที่มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาที่เฉพาะเจาะจงในชีวิตประจำวันในเรื่องต่าง ๆ ตามที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการ ซึ่งเป้าหมายระยะสั้นหลัก ๆ ของการให้คำปรึกษามีดังต่อไปนี้

1.1 เพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ไปสู่แนวทางที่พึงปรารถนา เช่น เรียนให้ดีขึ้น กล้าแสดงออกมากขึ้น เพิ่มความรับผิดชอบในการทำงาน ประสบความสำเร็จในการทำงาน หรือมีการใช้ชีวิตสมรสที่ราบเรียบ

1.2 เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับบริการมีความสามารถในการตัดสินใจ และวางแผนในอนาคต โดยการตัดสินใจในที่นี้เป็นส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนพัฒนาความสามารถที่จะวางโครงการอนาคตของตนทั้งระยะสั้นและระยะยาว โดยใช้เหตุผลพิจารณาจากสภาพการณ์ต่าง ๆ อย่างรอบคอบ

1.3 เพื่อส่งเสริมทักษะของผู้รับคำปรึกษาในการแก้ไขปัญหา และวางแผนอนาคต โดยการส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้วิธีการและทักษะในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง เพื่อที่จะนำการเรียนรู้และทักษะนี้ไปใช้แก้ไขปัญหาในชีวิตจริงได้ ทั้งในเรื่องโรงเรียน ครอบครัว และชีวิตการทำงาน

2. เป้าหมายระยะยาว สำหรับจุดประสงค์ระยะยาวจะเน้นเปลี่ยนแปลงที่ความคิด บุคลิกภาพหรือพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวร ซึ่งจะส่งเสริมให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยลักษณะของบุคคลที่สามารถพัฒนาได้อย่างเต็มที่ คือ บุคคลที่มีการตระหนักรู้ในตนเอง มีพฤติกรรมที่สม่ำเสมอ สามารถดำเนินการกับสภาพปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ใช้อารมณ์ และไม่หนีปัญหา มีความมุ่งมั่นในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ของตนเอง

จากการศึกษาแล้วสามารถสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายคือการเปิดโอกาสให้ผู้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นได้พิจารณาถึงความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นเพื่อรับรู้ ทำความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง เกิดการตระหนักถึงปัญหา นำไปสู่การยอมรับตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และเกิดการคิดวิธีอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อแก้ปัญหาความไม่สบายใจเหล่านั้นด้วยตนเอง อีกทั้งยังเป็นโอกาสที่ดีในการที่จะรับและให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกผู้รับคำปรึกษากลุ่มอีกด้วย

## 2.3 หลักการในการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 2.3.1 หลักการสำหรับผู้ให้คำปรึกษา

ในการให้คำปรึกษารายบุคคลจะเน้นเรื่องสัมพันธภาพ ความรับผิดชอบต่องาน การตัดสินใจ และแนวโน้มจะพัฒนาตนเองของผู้มารับคำปรึกษา แต่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มจะมีหลักการบางเรื่องที่แตกต่างกัน ดังนี้ (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549: 7-8, มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ, 2554; อ้างอิงจาก Meier & Davis, 1993; Faiver, Eisengart and Colonna, 1995)

1. ตรงต่อเวลานัดหมายทั้งเริ่มต้น และสิ้นสุดการให้คำปรึกษา โดยทั่วไปแล้วการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ควรใช้เวลา 45-50 นาที สำหรับการให้คำปรึกษารายบุคคล และ 60-90 นาที สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม และควรอยู่ในช่วงระยะเวลาไม่เกิน 3 เดือน ต่อราย หรือต่อกลุ่มรวมทั้งหลีกเลี่ยงการนัดหมายอื่นๆ
2. ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะทำหน้าที่คอยเป็นผู้ฟัง บอกจุดมุ่งหมายและวิธีการให้เกิดความกระจ่างคอยผลักดันให้สมาชิกในกลุ่มคิดและคอยสังเกตความเคลื่อนไหวของกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งจะแทรกตนเองเข้าร่วมเมื่อจำเป็น
3. สร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน จะช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น รวมถึงการให้สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสในการแสดงความคิดเห็นช่วยเหลือหาแนวทางแก้ไขร่วมกัน
4. ให้ความสำคัญกับภาษาท่าทางของผู้รับคำปรึกษาให้มาก หากพบว่ามีคำพูดกับท่าทางของสมาชิกในกลุ่มขัดแย้งกัน ให้เชื้อภาษาท่าทางและสะท้อนกลับให้สมาชิกรับรู้เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจตัวเองมากขึ้น เช่น “เธอบอกว่าเธอเสียใจกับเรื่องนี้มาก แต่ขณะที่เธอพูดว่าเสียใจ ครูเห็นเธอยิ้ม จริง ๆ แล้วเธอรู้สึกอย่างไร”
5. หลีกเลี่ยงการถามข้อมูลทีละเอียดอ่อน หรือเจาะจงเกินไป เพราะอาจทำให้สมาชิกอึดอัดใจ และไม่ให้ความร่วมมือในการปรึกษาได้

6. หลีกเลี่ยงการแนะนำให้สมาชิกปฏิบัติตามความเห็นของผู้ให้คำปรึกษา เพราะสมาชิกอาจเคยปฏิบัติในสิ่งที่ครูแนะนำมาแล้วแต่ไม่ประสบความสำเร็จ หรืออาจเป็นคำแนะนำที่สมาชิกไม่ต้องการ ซึ่งจะทำให้นักเรียนหลีกเลี่ยงที่จะมารับคำปรึกษาต่อไป

7. หลีกเลี่ยงการเกิดอารมณ์ร่วมและการเห็นชอบกับพฤติกรรมของสมาชิกที่จะเป็นการเสริมแรงให้สมาชิกคิดและทำพฤติกรรมเหมือนเดิมทำให้สมาชิกไม่มีโอกาสเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

8. ไม่ควรรีบด่วนที่จะสรุปและแก้ปัญหา โดยที่สมาชิกไม่มีโอกาสได้สำรวจปัญหา และสาเหตุมากพอ

9. หลังจากการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งแล้ว ควรบันทึกผลการให้คำปรึกษาไว้ เพื่อเป็นข้อมูลในการให้คำปรึกษาต่อไป

10. สมาชิกทุกคนต้องรู้สึกถึงความปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม และเรื่องที่พูดต้องถือเป็นความลับ โดยต้องระมัดระวังที่จะไม่นำเรื่องราวของสมาชิกไปพูดในที่ต่าง ๆ แม้จะไม่เอ่ยชื่อก็ตาม เพราะคนฟังอาจปะติดปะต่อเรื่องราวเอง หรือสอบถามกันจนรู้ว่าเป็นเรื่องราวของสมาชิกคนใด ซึ่งจะส่งผลเสียหายต่อสมาชิกดังกล่าว และกระทบถึงความน่าเชื่อถือไว้วางใจของระบบการให้คำปรึกษาได้

### 2.3.2 หลักการในการเลือกสมาชิก

ก่อนจะเริ่มให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องมีขั้นตอนในการได้มาซึ่งการสร้างกลุ่ม หรือที่เรียกว่าหลักการในการสร้างกลุ่ม ซึ่งการเลือกสมาชิกในกลุ่มก็เป็นสิ่งสำคัญในการเริ่มสร้างกลุ่มการให้คำปรึกษา

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 9) ได้พูดถึงหลักการในการเลือกสมาชิกว่าควรเป็นผู้ที่มีความสนใจในการเข้ากลุ่มหรือมีแรงจูงใจในการเข้า โดยที่สมาชิกมีลักษณะของปัญหาที่คล้ายคลึงกัน และขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาสำรวจปัญหา สัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรกจำเป็นต้องชี้แจงวัตถุประสงค์และลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกแต่ละคนจะต้องทำ และในการจัดสมาชิกจะต้องคำนึงถึงอายุความสามารถทางสติปัญญา เพศที่ใกล้เคียงกัน

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2543: 91-95) ได้เสนอแนวทางในการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มไว้ 4 ประการ คือ

1. สมาชิกที่จะรับคำปรึกษาควรมีความคล้ายคลึงกัน เพื่อนที่จะได้อภิปรายในประเด็นเดียวกันและมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน

2. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษากลุ่ม ควรมีความเต็มใจที่จะแก้ไขปัญหา



3. การจัดกลุ่มควรให้สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งก็เป็นไปตามธรรมชาติของกลุ่ม เช่น มีทั้งเพศชาย เพศหญิง แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากเกินไปจนทำให้เกิดปัญหาได้ เช่น จัดให้คนที่ไม่ค่อยพูด อยู่กับคนที่พูดเก่ง เป็นต้น

4. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มต้องพิจารณาแต่ละบุคคลจะได้รับประโยชน์จากกลุ่ม และสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในกลุ่มได้ด้วย

### 2.3.3 ขนาดของกลุ่ม

ทรอทเซอร์ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 67; อ้างอิงจาก Trotzer, 2006) กล่าวว่าไม่ได้มีตัวเลขที่แน่ชัดเกี่ยวกับจำนวนสมาชิกในกลุ่ม ส่วนคอเรย์ (Corey, 2004: 69) ได้กล่าวว่าจำนวนสมาชิกของกลุ่มควรมี 8 คน จะเอื้อต่อประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษากลุ่มมากที่สุด สอดคล้องกับเชอเซอร์และสโตน (Shertzer & Stone, 1980) ที่กล่าวว่าในทางปฏิบัติควรมีสมาชิกจำนวน 6 - 8 คน แต่บางกรณีอาจมี 10 - 12 คน และเมเยอร์ (Meyer & Baker, 1967) เสนอแนะว่าถ้าเป็นเด็กควรมีกลุ่มประมาณ 5-6 คน นอกจากนี้วัชรี ทรัพย์มี (2550: 115) กล่าวถึงขนาดของสมาชิกกลุ่มไว้ว่าควรมีประมาณ 6-8 คน แต่ถ้าเป็นเด็กเล็กควรมีสมาชิกน้อยกว่านี้ การมีสมาชิกในกลุ่มมากเกินไปจะทำให้ผู้รับบริการแต่ละคนไม่มีโอกาสได้สำรวจปัญหาของตนเองอย่างเพียงพอ และผู้ให้บริการไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง และคมเพชร ฉัตรศุภกุล (2543: 99 - 100) กล่าวว่าจำนวนสมาชิกควรอยู่ระหว่าง 6-15 คน ไม่ควรเกิน 15 คน แต่ถ้าจำนวนสมาชิกน้อยกว่า 6 คน จะทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดของสมาชิกน้อยเกินไป

สรุปได้ว่าจำนวนของสมาชิกในกลุ่มที่เหมาะสมต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอยู่ที่ระหว่าง 6 - 15 คน จำนวนที่จะเอื้อต่อประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษากลุ่มมากที่สุด คือ 8 คน ทั้งนี้หากสมาชิกมีจำนวนที่น้อยเกินไปจะทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ ในระหว่างกลุ่มได้น้อย และในขณะเดียวกันหากสมาชิกในกลุ่มมีจำนวนที่มากเกินไปจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างทั่วถึง และสมาชิกก็จะมีโอกาสในการสำรวจปัญหา และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้น้อย

### 2.4 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ศิริบุรณ์ สาย โกลุม (2555: 21-22) กล่าวว่า ในการให้คำปรึกษากลุ่ม 3 ด้านที่จะมีการกล่าวถึงบ่อย ๆ คือ ระยะเวลาของกลุ่ม พลวัตหรือกระบวนการกลุ่ม และพลังกลุ่ม คำว่ากระบวนการกลุ่มและพลวัตกลุ่มเป็นเจตคติและการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้นำและสมาชิกกลุ่ม (ศิริบุรณ์ สาย โกลุม, 2555: 21-22; อ้างอิงจาก Posthuma, 2002) กล่าวว่าคำสองคำนี้สามารถใช้แทนกันได้ และมีความหมายเหมือนกับพลังกลุ่มเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อพลวัตกลุ่มไม่ว่า

เป็นประเภทใดหรือมีผู้นำแบบใดจะมี 3 ระยะ อันได้แก่ ระยะเริ่มต้น ระยะกลาง และระยะยุติ กลุ่มจะพบกันครั้งเดียว หรือกี่ครั้งก็ตามจะต้องผ่าน 3 ระยะนี้เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้นำกลุ่มจะต้องใส่ใจในแต่ละระยะ

### 1. ระยะเริ่มต้น (Beginning Stage)

ในระยะแรกเป็นระยะของการแนะนำและการอภิปรายถึงเป้าหมายของกลุ่ม และสิ่งที่อาจเกิดขึ้นในกลุ่ม ความกลัว กฎเกณฑ์ของกลุ่ม ระดับความสบายใจ เนื้อหาของกลุ่ม ในขั้นตอนนี้สมาชิกจะตรวจสอบสมาชิกอื่น และระดับความสบายใจของตนในการเปิดตนเองต่อกลุ่มในบางกลุ่ม เช่น กลุ่มงาน การศึกษา และอภิปราย หัวข้อ และประเด็นที่ไม่มีการกำหนดไว้ก่อนช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาที่สมาชิกตัดสินใจถึงจุดเน้นของกลุ่ม

การเริ่มต้นอาจใช้เวลาครั้งแรก หรืออาจใช้เวลามากกว่า 2 ครั้ง เพื่อให้สมาชิกรู้สึกไว้วางใจสบายใจที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูลที่ลึกซึ้งขึ้น เช่น กลุ่มในเรื่องนจำ ศูนย์บำบัดวัยรุ่น อาจใช้เวลา 3 ครั้ง เพื่อพัฒนาบรรยากาศที่เสริมสร้างสำหรับกลุ่มที่ทำในที่พักอาศัยบางครั้ง ความในใจระหว่างสมาชิกกลุ่มจะต้องจัดการก่อนที่กลุ่มจะสามารถดำเนินไปสู่ขั้นตอนการทำงาน สำหรับกลุ่มที่มีความแตกต่างทางวัฒนธรรม ระยะเริ่มต้นอาจใช้ 2 ครั้ง หรืออาจใช้เวลานานกว่านั้นเพราะสมาชิกในตอนเริ่มต้นอาจขัดเขิน ไม่สบายใจที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูล

### 2. ระยะทำงาน (Working stage)

ระยะกลางหรือระยะทำงาน เมื่อสมาชิกเน้นที่เป้าหมาย ระยะนี้สมาชิกเรียนรู้เนื้อหาใหม่ ๆ อภิปรายหลาย ๆ หัวข้อ เปิดตัวเองต่อกัน ระยะนี้พลวัตหลายอย่างสามารถเกิดขึ้น เพราะสมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์กันในหลายแบบ ผู้นำจะต้องให้ความสนใจต่อแบบแผนการปฏิสัมพันธ์และเนตคิตที่สมาชิกมีต่อกันและต่อผู้นำ เป็นช่วงเวลาที่สมาชิกจะตัดสินใจว่า ตนเองต้องการจะมีส่วนเกี่ยวข้องและเปิดตนเองเพียงใด ถ้ามีประเด็นของความแตกต่างทางวัฒนธรรม ผู้นำจำเป็นต้องใส่ใจอย่างใกล้ชิดต่อพลวัตกลุ่ม เพราะสมาชิกอาจแสดงออกและปฏิบัติการแตกต่างกันไป ซึ่งอาจทำให้สมาชิกอื่นเข้าใจผิด

### 3. ระยะการยุติ (Closing Stage)

การปิดหรือการจบจะใช้เวลาสำหรับการยุติ สำหรับช่วงนี้สมาชิกจะแลกเปลี่ยนสิ่งที่ตนเองเรียนรู้ ตนเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร และตนจะวางแผนใช้สิ่งที่เรียนรู้ได้อย่างไร สมาชิกกล่าวอำลาต่อกัน และจัดการกับการจบกลุ่ม

การจบสำหรับบางกลุ่ม การจบอาจเป็นประสบการณ์ทางอารมณ์บางกลุ่ม อาจหมายถึงกลุ่มได้ทำสิ่งที่สมควรจะทำได้ทำ ระยะเวลาในการปิดขึ้นอยู่กับประเภทของกลุ่ม ระยะเวลาก่อนพบกันและพัฒนาการของกลุ่ม กลุ่มส่วนใหญ่ใช้เวลาการยุติเพียงครั้งเดียว

สรุปได้ว่าขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมี 3 ขั้นตอนหลัก คือ **ขั้นเริ่มต้น** (Initial stage) เป็นขั้นปฐมนิเทศ และการสำรวจ ซึ่งเป็นขั้นตอนในการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม การสร้างสัมพันธภาพ ความคุ้นเคย และการสำรวจความหวังของสมาชิกกลุ่ม **ขั้นที่ 2** ขั้นดำเนินการ (Working stage) เป็นขั้นของความเป็นอันหนึ่งเดียวกันเพิ่มขึ้น มีการสื่อสารกันอย่างเปิดเผยและมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างอิสระตรงไปตรงมา เกิดการเผชิญหน้าด้วยวิธีการที่ทำทนาย สมาชิกในกลุ่มรู้สึกที่ตนเองได้รับการสนับสนุนในความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลง และเต็มใจที่จะลองเสี่ยงแสดงพฤติกรรมใหม่ และ **ขั้นที่ 3** ขั้นสิ้นสุด (Final stage) เป็นขั้นที่สมาชิกในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่มั่นคง และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และเป็นขั้นยุติการให้คำปรึกษา

## 2.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยามาผสมผสานเพื่อให้เหมาะสมกับพลังอำนาจในตนเอง โดยทฤษฎีที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาคครั้งนี้ ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ซึ่งจะนำเสนอตามลำดับดังนี้

### 2.5.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยม (Existential Therapy)

แนวความคิดแบบอัตถิภาวนิยม (Existentialism) แตกต่างจากแนวความคิดแบบพฤติกรรมนิยมในหลายด้าน เป็นสาขาหนึ่งของแนวคิดเชิงปรัชญาที่เริ่มต้นในประเทศยุโรป ซึ่งทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมเป็นทฤษฎีที่ว่าด้วยเรื่องการแสวงหาความหมายในชีวิต โดยเน้นเสรีภาพและความรับผิดชอบของบุคคลในการเอกลิขิตชีวิตด้วยตนเอง สิ่งแวดล้อมไม่ได้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ แต่เป็นตัวมนุษย์เองที่กำหนดพฤติกรรมของตนเอง (วัชรวิ ทรัพย์มี, 2554: 80, พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2558: 147)

#### 2.5.1.1 การพิจารณามนุษย์ตามแนวคิดอัตถิภาวนิยม

ในการบริการปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม มีแนวทางในการพิจารณามนุษย์ และหลักการเกี่ยวกับพฤติกรรม โดยเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถในการตระหนักตนเอง (Self Awareness) โดยมีความสามารถในการเลือกที่จะตัดสินใจ และกำหนดชีวิตของตนเอง ตระหนักถึงความหมายในชีวิต สามารถมีจุดยืนในชีวิตของตนเองแม้จะไม่ใช่มนุษย์สมบูรณ์แบบก็สามารถพัฒนาตนเองต่อไปได้ เมื่อเกิดปัญหาใด ๆ มนุษย์จะมีอิสระในการเลือกวิถีชีวิตของตนเอง ถึงแม้จะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมได้มากนัก แต่ก็สามารถเลือกตอบสนองได้ และทำให้ชีวิตมีความสุขด้วยการยอมรับความจริง ซึ่งโดยธรรมชาติมนุษย์จะแสวงหามิตรภาพกับผู้อื่น ต้องการเพื่อน ต้องการสัมพันธภาพที่เท่าเทียมกัน บางคนเกิดความรู้สึกเปล่าเปลี่ยว หรือแปลก

แยก เนื่องจากความล้มเหลวในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น การมีความสัมพันธ์กับบุคคลแวดล้อมทำให้มนุษย์รู้จักตนเองผ่านการได้เห็นปฏิกริยาที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง นอกจากนั้นแล้ว ทฤษฎีนี้มีหลักการว่าปัญหาของมนุษย์เกิดจากองค์ประกอบต่าง ๆ คือการที่บุคคลรู้สึกว่าคุณเองถูกควบคุม ไม่มีอิสรภาพ, เกิดความรู้สึกว่าคุณเองไม่มีอนาคต ไม่มีจุดมุ่งหมาย, เกิดความรู้สึกไม่แน่นอนของสภาพแวดล้อม, เกิดความรู้สึกผิดในจิตใจ (guilty feeling) ว่าตนเองไม่สามารถที่จะพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ เกิดจากการประสบกับความล้มเหลวในการกระทำและตัดสินใจ (วัชรวิ ทรัพย์มี, 2556: 49-53)

สรุปได้ว่าการให้การบริการปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมเชื่อว่าธรรมชาติของมนุษย์นั้นมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง พร้อมกับการเผชิญปัญหาตามสภาพการณ์ที่เป็นจริง นำไปสู่ความมีอิสระต่อความคิดในการเลือกตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ไม่มีใครบังคับตามเอกลักษณ์แก่นสารของชีวิตของตน มีศักดิ์ศรีและแสวงหาความหมายของชีวิต และสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง พยายามพึ่งพาตนเองปราศจากการพึ่งอำนาจของสิ่งลึกลับ

#### 2.5.1.2 จุดหมายของการให้คำปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยม

วัชรวิ ทรัพย์มี (2554: 74-75) ได้อธิบายถึงจุดมุ่งหมายของการให้บริการปรึกษาตามแนวคิดแบบอัตถิภาวนิยม ดังต่อไปนี้

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจโลกและสิ่งแวดล้อมได้อย่างเต็มที่
2. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกว่าคุณมีเสรีภาพ และช่วยให้ตระหนักในขอบเขตเสรีภาพของตนเองว่าคุณมีเสรีภาพอยู่ในขอบเขตมากน้อยเพียงใด
3. กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาแสวงหาความหมายชีวิต โดยเน้นว่าชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมาย มีความเชื่อว่าจะสามารถพัฒนาตนเองไปสู่อนาคตที่เขาเป็นผู้กำหนดขึ้น
4. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงแรงจูงใจ องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อเขา และจุดประสงค์ในชีวิต เพื่อจะได้เลือกทางดำเนินชีวิตได้
5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาได้ใช้เสรีภาพในการตัดสินใจ มีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ และมุ่งมั่นทำในสิ่งที่ตนเองตัดสินใจไว้
6. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถอดทนต่อความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจหรือการเลือกทางเดินชีวิตของตนเอง ลดการพึ่งพาผู้อื่นและสร้างความมั่นใจในตนเอง
7. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

สรุปได้ว่าการให้บริการปรึกษาตามแนวคิดแบบอัตถิภาวนิยมนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงอิสระ และเสรีภาพของตนเอง เข้าใจถึงความหมายและจุดประสงค์ของชีวิต เพื่อจะได้ใช้เสรีภาพในการตัดสินใจเลือกสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง และยอมรับรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ และมุ่งมั่นทำในสิ่งที่ตนเองวางแผนไว้

### 2.5.1.3 บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยม

วัชร ทรัพย์มี (2554: 76-77) ได้อธิบายบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมไว้สรุปได้ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาตั้งเป้าหมายชีวิตและมุ่งมั่นที่จะดำเนินการไปสู่เป้าหมาย โดยช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ ไม่ใช่ขึ้นกับโชคชะตา สิ่งแวดล้อมหรือบุคคลอื่น เกิดการตระหนักที่จะใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่
2. ผู้ให้คำปรึกษาต้องเข้าใจลักษณะเฉพาะและโลกของผู้รับคำปรึกษา และช่วยให้สิ่งเหล่านี้ชัดเจนขึ้นจากการให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกในปัจจุบันของตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพและสร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถสำรวจตนเองได้อย่างอิสระและเข้าใจความคิดของตนเอง เพื่อที่จะได้เกิดการเข้าใจตนเองมากขึ้นและนำไปสู่การตัดสินใจที่เหมาะสมมากขึ้น
3. ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นแบบอย่างที่ดีของความเป็นตัวของตัว自己有จุดมุ่งหมายในชีวิต ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงศักยภาพของตนเกิดแรงกระตุ้นที่จะพัฒนาตนเอง
4. ผู้ให้คำปรึกษาต้องสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้เขาสามารถเปิดเผยตนเองอย่างตรงไปตรงมา มีความไวใจ สนทนากันอย่างจริงใจ
5. ผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมจะไม่เน้นกลวิธี เทคนิคในการให้คำปรึกษาวิธีเดียวในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา เทคนิควิธีจะเปลี่ยนแปลงไปตามเรื่องราว ปัญหา ช่วงเวลา และสถานการณ์
6. การให้คำปรึกษาจะยุติการลงก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษาสามารถอดทนและเผชิญหน้ากับปัญหาในชีวิตได้ดีขึ้น แสวงหาวิธีแก้ปัญหาด้วยความหวัง ความกล้า และพัฒนาตนเองได้ดีขึ้น เป็นคนกระปรี้กระเปร่าในชีวิต



### 2.5.1.3 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยม

เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมไม่มีเทคนิคที่ใช้เฉพาะในกระบวนการกลุ่ม ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความชำนาญในการเลือกเทคนิคที่ต้องการใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเอง และเข้าในตนเองมากขึ้น ทั้งนี้แวน ดูเซน-สมิท (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2558: 151; อ้างอิงจาก Van Deurzen-Smith, 1997: 189) ได้สรุปเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาสามารถเลือกใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. การเงียบ (Silence) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาสามารถนำไปใช้เพื่อเริ่มต้นการสนทนา เงียบรับฟังเจตคติของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งช่วยให้เกิดความเข้าใจในวิถีทางที่สมาชิกกำลังจะเลือก
2. การถาม (Question) ใช้ถามถึงสิ่งที่สมาชิกในกลุ่มต้องการมากกว่าการซักถาม เพื่อหาข้อมูล ผู้ให้คำปรึกษาที่ดีควนใช้คำถามจากคำพูดที่สมาชิกพูดออกมา ไม่ใช่ถามในสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาอยากรู้
3. การตีความ (Interpretation) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจเรื่องราวของสมาชิก โดยการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่สมาชิกในกลุ่มพูดกับประสบการณ์ของบุคคล เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนตนเอง

### 2.5.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Counseling Theory)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญที่ตัวบุคคลไม่ใช่ตัวปัญหา เชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถที่จะใช้สติปัญญาของตนในการแก้ปัญหา และตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเมื่อเกิดความทุกข์ ความวิตกกังวล หรือเก็บกดอารมณ์ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะบดบังความสามารถในการใช้เหตุผล และหันไปหลอกตนเองด้วยกลวิธีป้องกันทางจิตใจต่าง ๆ หากสามารถลดความทุกข์เหล่านั้นลงได้จะทำให้มีความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ (วัชร ทรัพย์มี, 2554: 90)

#### 2.5.2.1 มุมมองที่มีต่อมนุษย์ตามแนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

วัชร ทรัพย์มี (2556: 121-123) ได้อธิบายถึงมุมมองแนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับมนุษย์ไว้ 5 ประการ คือ

1. มนุษย์เป็นผู้มีคุณค่าและมีความสามารถในการตัดตัดสินใจด้วยตนเอง ทุกคนมีเสรีภาพในการแสดงความคิดเห็นและกระทำการต่าง ๆ

2. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองได้เมื่ออยู่ในสภาพการณ์ที่เหมาะสมเหมือนเมล็ดพันธุ์พืชที่ได้รับความชุ่มชื้น ดินดี อุณหภูมิพอเหมาะก็จะงอกงามได้ดี ดังนั้น กระบวนการให้คำปรึกษามีจุดมุ่งหมายในการจัดสภาพการณ์ที่เหมาะสมเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มที่

3. โดยพื้นฐานมนุษย์เป็นคนดีและน่าเชื่อถือ แต่การที่คนเราทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมนั้น เนื่องจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างการนึกคิดที่มีต่อตนเองกับสภาพความเป็นจริง

4. มนุษย์จะมีการรับรู้เรื่องเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล การที่จะเข้าใจบุคคลต้องพยายามเข้าใจว่าเขารับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างไร เพราะพฤติกรรมเป็นผลมาจากการรับรู้ของบุคคล

5. มนุษย์ต้องการความรัก ความเอาใจใส่และการยอมรับจากผู้อื่น

6. การพัฒนาความรู้สึกนึกคิดต่อตนเอง (Self concept) ซึ่งเป็นแก่นสำคัญของบุคลิกภาพ เกิดจากการที่บุคคลสังเกตปฏิกริยาที่ผู้อื่นมีต่อตนเองและเกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับ

7. สาเหตุแห่งปัญหาคือความทุกข์ เชื่อว่าปัญหาเกิดจากอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลอันเนื่องมาจากความไม่สอดคล้อง (incongruence) ระหว่างความรู้สึกที่มีต่อตนเองกับสิ่งที่ประสบ

8. บุคคลที่ปรับตัวได้ดี คือบุคคลที่ไม่ปิดเป็นประสบการณ์ ยอมรับความจริง ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลเปลี่ยนแปลงได้ ไม่จำเป็นต้องหยุดชะงักอยู่กับที่หรือตะตะต้องไม่ได้

โรเจอร์ส (ลักษณะ สิริวัฒน์, 2551: 130-132) มองว่าพัฒนาการทางบุคลิกภาพถูกพัฒนามาจากกระบวนการสำคัญ 4 ประการ ดังนี้

1. กระบวนการพัฒนาค่านิยม (Organism Valuing Process) ซึ่งโรเจอร์สกล่าวว่า เนื่องจากบุคคลเกิดและเติบโตจากสภาพแวดล้อมที่ต่างกัน ดังนั้นการที่จะเข้าใจและรู้จักคนแต่ละคนได้ ต้องเข้าใจถึงสภาพแวดล้อมและโลกทัศน์ภายในของเขาด้วย จากกระบวนการพัฒนาค่านิยมนี้เองบุคคลจะให้ความสนใจต่อสิ่งหรือประสบการณ์ที่เขาประเมินค่าในทางบวก และจะหลีกเลี่ยงหรือเพิกเฉยต่อประสบการณ์ที่เขาประเมินในทางลบ

2. การยอมรับจากบุคคลอื่น (Positive Regard from Other) ขัดตา (self) เริ่มพัฒนาเมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งต่าง ๆ การนำเอาประสบการณ์ต่าง ๆ มาให้

ความหมายต่อการรับรู้เรียกว่า ประสบการณ์แห่งตน (Self experience) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลที่มีความสำคัญในสภาพแวดล้อมจะนำไปสู่การพัฒนาอัตมโนทัศน์ทำให้บุคคลรู้สึกถึงความเป็นอัตลักษณ์ของตนเอง

3. การยอมรับตนเอง (Self-regard) บุคคลเรียนรู้การยอมรับตนเองจากการที่เขารับรู้ว่าคุณค่าคนอื่นแสดงการยอมรับต่อตัวเขาอย่างไร บุคคลจะประเมินพฤติกรรมของตนเองว่าดีหรือเลว โดยการนำเอาค่านิยมของบุคคลอื่นที่มีต่อพฤติกรรมของเขามาเป็นหลักในการประเมินโดยบางครั้งมิได้คำนึงถึงความต้องการของตนเอง

4. ภาวะของการมีคุณค่า (Conditions of worth) บุคคลจะรู้สึกมีคุณค่าเมื่อเขาสามารถยอมรับตนเองได้ โดยที่มโนภาพแห่งตนของเขาสอดคล้องกับประสบการณ์ที่เป็นจริง เมื่อเขาปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นก็จะเกิดความวิตกกังวล ถ้าหากมโนภาพแห่งตนที่เขารับรู้แตกต่างจากความเป็นจริง บุคคลที่รับเอาค่านิยมคนอื่นมาไว้ในตนเองโดยไม่คำนึงถึงค่านิยมเฉพาะตนจะปฏิเสธพฤติกรรมที่ตนเองเคยได้รับความพึงพอใจ ในภาวะดังกล่าวบุคคลจะรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ดังนั้นความซับซ้อนใจจึงเกิดขึ้นในภาวะไร้คุณค่า

สรุปได้ว่าทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีหลักการสำคัญที่เชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถในการใช้สติปัญญาของตนในการแก้ปัญหา และตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาคิดความทุกข์ทางอารมณ์เพื่อจะได้ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

#### 2.5.2.2 จุดหมายของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความเป็นจริง พิจารณาตนเองและสภาพแวดล้อมได้สอดคล้องกับข้อเท็จจริง ไม่บิดเบือน ไม่ใช้กลวิธีป้องกันจิตใจในการแก้ปัญหา
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดรับประสบการณ์โดยพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างกว้างขวางในหลายแง่มุม ในตระหนักต่อสิ่งต่าง ๆ โยใช้จิตสำนึกและเหตุผล
3. เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น มีกำลังใจต่อสู้ชีวิตใหม่และพร้อมที่จะเลือกวิธีดำเนินการกับชีวิตของตนเอง
4. เกิดความรู้สึกมีคุณค่าและพยายามพัฒนาตนเองมากขึ้น
5. ผู้รับคำปรึกษาสามารถปฏิบัติภารกิจส่วนตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ดังนั้นจะเห็นได้ว่าทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับ และมองตนเองสอดคล้องกับความเป็นจริง เพื่อจะได้พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้ทุกแง่มุม จนนำไปสู่การเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกมีคุณค่า และปฏิบัติภารกิจของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 2.5.2.3 เทคนิคของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

เนื่องจากวิธีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมุ่งเน้นให้ความสำคัญกับการติดตามเรื่องราวและอารมณ์ความรู้สึกของผู้รับบริการเป็นสำคัญ เทคนิคที่นำมาใช้จึงมุ่งเน้นการสร้างสัมพันธภาพและความสัมพันธ์ของผู้ให้และผู้รับคำปรึกษา และการแก้ปัญหาของผู้รับคำปรึกษา เทคนิคพื้นฐานสำคัญของทฤษฎีมีรายละเอียด ดังนี้ (เจียรนัย ทรงชัยกุล และคณะ, 2545: 260-272, พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2558: 145)

1. การฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) ทักษะหัวใจของการให้คำปรึกษาที่แสดงถึงการให้ความใส่ใจผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาที่ดีจะต้องให้ความสนใจ และตั้งใจรับฟังในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูดด้วยความสนใจ ทำความเข้าใจกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูด รวมทั้งเข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกผู้รับบริการ จับใจความสำคัญ ไม่วิเคราะห์หรือสรุปประเด็นจนกว่าจะรับฟังจบ เมื่อไหร่ก็ตามที่ผู้ให้การปรึกษาสามารถตอบคำถามได้ว่า อะไรกำลังเกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษาหรือต่อชีวิตของเขาได้ก็แสดงว่าผู้รับคำปรึกษากำลังรับฟังด้วยความสามารถทั้งหมดในการรับพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการฟัง ประกอบด้วย การใส่ใจ ลักษณะท่าทางของร่างกาย การแสดงอาการกับกริยา และพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการพูด

2. การเงียบ (Silence) เป็นช่วงเวลาที่ไม่มีการสื่อสารทางวาจาต่อกัน ผู้รับคำปรึกษาจะเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับตัวเอง ใช้ความคิด และสัมผัสอารมณ์ความรู้สึกของตน เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจตนเอง และเข้าใจถึงปัญหาของตนเองมากขึ้น

3. การตั้งคำถาม (Questioning) เทคนิคการตั้งคำถามที่มีประสิทธิภาพ จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเกิดความเข้าใจในตัวผู้รับคำปรึกษามากขึ้น รวมทั้งการใช้คำถามเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เกิดความเข้าใจหรือรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น ใช้คำถามในการจูงใจให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกกระฉ่างขึ้นในปัญหาที่เกิดขึ้นกับเขา อาจเป็นการสะท้อนความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เกิดการรับรู้และเกิดการยอมรับความรู้สึกหรืออารมณ์ที่ซ่อนเร้นอยู่ในปัญหานั้น ๆ

4. การทำความเข้าใจกระจ่าง (Clarification) ผู้ให้คำปรึกษาช่วยทำให้แก่นของเนื้อหาและอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาชัดเจนมากขึ้น เพื่อไม่ให้เกิดความสับสนในเนื้อหาและอารมณ์ที่ต้องการจะสื่อแต่กลับเกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

5. เทคนิคการสะท้อน (Reflecting) การใช้เทคนิคการสะท้อนของผู้ให้คำปรึกษา เป็นการสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนัก และเข้าใจโลกภายในของเขา ผู้ให้คำปรึกษารับรู้โลกภายในของผู้รับคำปรึกษา การรับรู้อย่างแท้จริง ประกอบด้วยเทคนิคการสะท้อน 3 ด้าน คือ การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนประสบการณ์ และการสะท้อนเนื้อหาสาระของปัญหา

6. การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Listening with empathy) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการทำความเข้าใจความรู้สึกจากคำพูด ซึ่งการเห็นอกเห็นใจนั้นเป็นทักษะที่นำไปสู่การปฏิบัติ สนใจฟังผู้พูด และรับรู้ว่าคุณพูดนั้นรู้สึกอย่างไร ซึ่งมี 4 ขั้นตอนคือ

6.1 ฟังเพื่อรับรู้ความรู้สึก คือการฟังด้วยน้ำเสียง ภาษาและท่าทาง

6.2 รับรู้ความรู้สึกของผู้พูด ระบุว่าเขาได้ยินอะไร เห็นอะไร เช่น “เสียงของคุณดูเหมือนกำลังโกรธ”

6.3 ทำความกระจ่างกับความรู้สึกของผู้พูดโดยใช้คำพูด เช่น “ฉันได้ยินว่าคุณกำลังรู้สึกบางสิ่ง บางอย่างเหมือน..... หรือ คุณยกตัวอย่างให้ฉันฟังได้ไหม”

6.4 ตรวจสอบโดยใช้คำพูด เช่น “คุณฟังนะ ถ้าฉันเข้าใจว่าอะไรที่คุณกำลังจะพูด คือ.....”

7. เทคนิคการสรุป (Summarizing) ผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยเน้นความคิดต่าง ๆ ที่กระจัดกระจายในระหว่างการให้คำปรึกษาให้มีความชัดเจนมากขึ้น ในส่วนของผู้รับคำปรึกษาการสรุปความจะช่วยให้เขาตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ที่ผู้ให้คำปรึกษามีต่อผู้รับคำปรึกษาและการสรุปการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมาก่อนให้การปรึกษารั้งใหม่จะก่อให้เกิดความต่อเนื่องในการให้คำปรึกษา โดยเฉพาะในส่วนของผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจและอบอุ่นใจว่าผู้ให้คำปรึกษาให้ความสนใจและให้ความสำคัญกับสิ่งที่เขาพูดมาตลอด การสรุปจากการให้คำปรึกษา อาจจะเป็นข้อความยาวก็ได้ โดยหยิบยกเอาจุดเด่นและเรื่องราวทั่วไปของเนื้อหาที่พูด หรือความรู้สึกขณะที่พูด หรืออาจจะเป็นการสรุปกระบวนการในการช่วยเหลือว่าดำเนินไปถึงไหนแล้ว

สรุปได้ว่าเทคนิคพื้นฐานสำคัญประกอบด้วย การฟัง การเรียบ การตั้งคำถาม การสะท้อนความ การทำความเข้าใจกระจ่าง และการสรุปความ ซึ่งเทคนิคเหล่านี้จะช่วยให้ผู้ให้

คำปรึกษาเกิดความเข้าใจถึงเนื้อหาและอารมณ์ของผู้รับปรึกษามากยิ่งขึ้น ในขณะที่ผู้รับคำปรึกษาก็เกิดความเข้าใจตนเอง และปัญหาของตนเองมากขึ้นด้วย

### 2.5.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory)

การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงได้ก่อตั้งขึ้นโดย วิลเลียม กลาสเซอร์ โดยวิธีนี้จะเน้นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาใช้เหตุผลวิเคราะห์การกระทำของตนเอง นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งจะใช้ได้ดีในด้านการวางอนาคตการแก้ปัญหา และการป้องกันปัญหา วัชรีย์ ทรัพย์มี (2556: 236) ได้แสดงความคิดเห็นไว้ว่าทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงนี้เหมาะสำหรับผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาอยู่ในระดับจิตสำนึก และเห็นพ้องในหลักการของกลาสเซอร์ว่าความเข้าใจการตระหนักในปัญหาของตนยังไม่เพียงพอ ต้องมีการวางแผนและมุ่งมั่นที่จะทำตามเป้าหมายที่วางไว้ด้วย

#### 2.5.3.1 มุมมองที่มีต่อมนุษย์ตามแนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2556: 207-211) อธิบายถึงหลักการในการพิจารณามนุษย์ตามหลักการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงดังนี้

1. พฤติกรรมมนุษย์มีเป้าหมาย คือ การตอบสนองความต้องการและการควบคุมวิถีชีวิตของตนเอง ซึ่งความต้องการหลักของมนุษย์ คือ ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ความต้องการอำนาจ ความต้องการความเป็นอิสระ สนุกสนานและความต้องการอยู่รอด สมอมมนุษย์จะทำหน้าที่ควบคุมระบบ เพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ เมื่อเราไม่ได้สิ่งที่ต้องการจะรู้สึกเจ็บปวด แต่เมื่อตอบสนองความต้องการได้จะรู้สึกภาคภูมิใจและรู้สึกดีต่อตนเอง

2. มนุษย์สามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ และสามารถป้องกันปัญหาของตนได้ ทุกคนสามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตนเองได้ด้วยการประเมินตนเองตามความเป็นจริง

3. มนุษย์มีความสามารถในการตัดสินใจแก้ไขปัญหา และใช้วิจรรย์ญาณในเรื่องต่าง ๆ โดยไม่ต้องขึ้นกับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมหรือสภาพการณ์ เพราะพื้นฐานของมนุษย์มีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จ มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง

เหตุผลเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยให้พฤติกรรมมีประสิทธิภาพและทำให้บุคคลเกิดความสำเร็จ การปล่อยให้อารมณ์ครอบงำจะนำไปสู่ความล้มเหลว อารมณ์ส่งผลถึงพฤติกรรม ดังนั้นการจะปรับปรุงพฤติกรรมจึงจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

### 2.5.3.2 จุดมุ่งหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

กลาสเซอร์ (ศิริบุรณ สายโกสุม, 2554: 219-220 อ้างอิงจาก Glasser, 1981) และวัชรีย์ ทรัพย์มี (2556: 207-211) ได้กล่าวถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎี ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีจิตใจที่เข้มแข็ง มีเหตุผลและตระหนักว่าตนเองมีความรับผิดชอบที่จะแก้ปัญหา และมีทักษะในการคิดแก้ปัญหาโดยพิจารณาความเป็นจริง
2. ป้องกันไม่ให้ผู้รับคำปรึกษาปล่อยชีวิตให้ล่องลอย โดยส่งเสริมให้เข้าใจและทราบถึงสิ่งที่ตนเองต้องการ ช่วยให้ออกแบบในอนาคต และมีความมุ่งมั่นที่จะดำเนินการไปตามโครงการที่วางไว้ โดยการวางแผนนั้นจะต้องมีการตรวจสอบพฤติกรรมที่เป็นทางเลือก การตัดสินใจและผล โดยมักจะมีการเขียนสัญญา และมีจุดเน้นให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบมากขึ้น
3. ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีวุฒิภาวะ คือเป็นตัวของตัวเองและสามารถช่วยเหลือตนเองได้
4. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบวิธีสนองความต้องการของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิผู้อื่น
5. ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักในคุณค่าของตน โดยแนะแนวทางให้รู้จักวิธีสร้างสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่น ให้ได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับความผูกพันทางสังคม การให้และได้รับความรักจากผู้อื่น นำไปสู่การรู้สึกว่าคุณค่า
6. ช่วยให้ผู้รู้จักประเมินค่านิยม รู้จักพิจารณาว่าอะไรถูก อะไรผิด สิ่งใดควรกระทำ สิ่งใดควรละเว้น

สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาตนเองตามสภาพความเป็นจริง สนับสนุนให้เกิดการรู้จักและเข้าใจถึงความต้องการของชีวิตของตนเอง เกิดความรับผิดชอบ และรู้จักประเมินสิ่งผิด อันนำไปสู่การรู้สึกว่าคุณค่า (Self respect) นำไปสู่การมีพฤติกรรมที่พึงปรารถนา

### 2.5.3.3 เทคนิคและกระบวนการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

กระบวนการในการให้คำปรึกษาตามแนวคิดเผชิญความจริงที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อส่งเสริมพลังอำนาจในตนเอง คือ กระบวนการ WDEP (Corey, 2012: 401-404) มีรายละเอียด ดังนี้

W (Want) คือ ความต้องการในขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจความต้องการ ความจำเป็นการรับรู้ความหวังและความฝันของตนเองผ่านทักษะการตั้งคำถามของผู้ให้คำปรึกษา โดยอาจใช้คำถามดังนี้

- 1) อะไรคือสิ่งที่คุณอยากได้
- 2) อะไรคืออาชีพที่คุณต้องการทำในอนาคต

D (Direction and doing) คือการอธิบายการกระทำของตนเอง ซึ่งขั้นตอนที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและอธิบายถึงพฤติกรรมทั้งหมดของตนเองว่าสามารถบรรลุในสิ่งที่ต้องการหรือไม่ โดยเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน ซึ่งจะเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง สามารถเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของตนเองได้

E (Evaluation) คือการประเมิน ในขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาจะสามารถกำหนดถึงสิ่งที่ทำให้ตนเองล้มเหลว นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงไปสู่ความสำเร็จในอนาคต ตัวอย่างการตั้งคำถามดังนี้

- 1) ที่คุณทำไปนั้นเหมาะสมแล้วหรือไม่
- 2) ที่ทำไปเป็นการช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นหรือไม่
- 3) การกระทำเช่นนี้ทำให้อะไรดีขึ้นไหม
- 4) การกระทำในปัจจุบันมีโอกาสได้ในสิ่งที่ต้องการไหม

P (Planning) คือ การวางแผน ขั้นตอนนี้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้กำหนดวิธีการต่าง ๆ เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองจากความล้มเหลวไปสู่ความสำเร็จ ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะร่วมกันพัฒนาแผนที่ตอบสนองความต้องการของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งแผนนั้นจะต้องสอดคล้องกับความเป็นจริงที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ โดยผู้รับคำปรึกษาจะมีหน้าที่นำแผนไปปฏิบัติด้วยความมุ่งมั่นรับผิดชอบต่อความสำเร็จ ซึ่ง วัชรวิ ทรัพย์มี (2556: 219-220) ได้เสนอแนวทางของแผนการที่วางไว้ว่าควรจะมีลักษณะดังต่อไปนี้

- 1) แผนการนั้นจะต้องอยู่ในขอบข่ายที่ผู้รับคำปรึกษาจะสามารถปฏิบัติได้จริง
- 2) แผนการที่ดีต้องง่ายต่อความเข้าใจ กะทัดรัด เจาะจง วัดได้ ยืดหยุ่น และสะดวกต่อการเปลี่ยนแปลง
- 3) แผนการนั้นจะต้องเป็นสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาอยากทำ
- 4) แผนการนั้นจะต้องสามารถปฏิบัติได้เอง โดยไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น
- 5) แผนการนั้นจะต้องปฏิบัติได้ทันที เช่น ไปสมัครงาน ทบทวนบทเรียนวันละ 1 ชั่วโมง ทำการบ้านทุกครั้ง

ซึ่งถ้าผู้รับคำปรึกษาไม่ปฏิบัติตามแผนการที่ได้วางไว้ ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่รับฟังข้อแก้ตัวใด ๆ ในขณะที่เดียวกันก็ไม่มี การลงโทษหรือใช้วาจาจากทางผู้ให้คำปรึกษาต้องถือหลักว่าการลงโทษนอกจากจะไม่ได้ผลดีแล้ว ยังก่อให้เกิดผลเสียด้านอารมณ์แก่ผู้รับคำปรึกษาด้วย ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรจะช่วยพิจารณาปรับปรุงโครงการนั้นใหม่ หรือสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามโครงการนั้นต่อไป

#### 2.5.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution focused group counseling Therapy)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ เป็นกระบวนการช่วยเหลือที่เน้นอนาคตและการบำบัดที่มีเป้าหมายนำทาง รูปแบบการให้คำปรึกษาแบบสั้นหรือใช้ระยะเวลาสั้น (Brief) ในช่วงแรกของปี ค.ศ. 1980 Steve de Shazer และ Insoon Kim Berg เป็นผู้ริเริ่มศูนย์การบำบัดครอบครัวแบบระยะเวลาสั้น จากนั้นได้เปลี่ยนจากการมุ่งเน้นการแก้ไขปัญหามาเป็นการมุ่งเน้นคำตอบของปัญหา ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบให้ความสำคัญกับจุดแข็งและคำตอบของปัญหาผู้มารับบริการ (O'Connell, 2005) โดยการเน้นถึงความเข้มแข็งของการยอมรับปัญหาและแนวคิดเกี่ยวกับคำตอบของปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้กำลังใจผู้รับคำปรึกษาเพื่อเพิ่มพฤติกรรมที่เคยกระทำในอดีต เป็นรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มที่เหมาะสมกับโรงเรียนเพราะเป็น เพราะเน้นที่คำตอบของปัญหาและการเผชิญปัญหาทางบวก (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 222)

##### 2.5.4.1 บทบาทผู้นำกลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561: 225) อธิบายถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มวางตัวแบบผู้ไม่รู้ โดยให้สมาชิกเป็นผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับเรื่องราวชีวิตของพวกเขา
2. ผู้นำกลุ่มเชื้ออำนาจหรือส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มสนใจในข้อยกเว้นของปัญหามากกว่า สนใจปัญหา
3. ผู้นำกลุ่มหลีกเลี่ยงการใช้ภาษาที่วินิจฉัย ประเมิน หรือตัดสินสมาชิกกลุ่ม

สรุปได้ผู้นำกลุ่มตามแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบจะเป็นเพียงคนเชื้ออำนาจให้สมาชิกกลุ่มได้ตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาของพวกเขาเอง โดยมุ่งความสนใจที่วิธีการแก้ปัญหา โดยมีหลักของการเห็นอกเห็นใจเป็นสำคัญ



#### 2.5.4.2 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561: 225-227) อธิบายถึงเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ ดังนี้

1. **คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question)** เป็นการให้คำถามเพื่อกระตุ้นความปรารถนาและความต้องการในการแก้ปัญหา โดยให้ ผู้เป็นสมาชิกกลุ่มมีความชัดเจนในมุมมองของเป้าหมายของตนเอง ก็เหมือนกับวิธีที่นักเทนนิสที่จะ ต้องเสิร์ฟลูกไปยังเป้าหมายที่เขาได้นึกหรือคิดเอาไว้ ซึ่งการที่เขาได้นึกหรือจินตนาการทำให้เขา สามารถเสิร์ฟลูกได้อย่างสมบูรณ์แบบ นอกจากนี้ยังช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มองนอกเหนือจากปัญหาที่เห็นว่าอะไรที่เขาต้องการอย่างแท้จริงที่จะไม่กำจัดปัญหาด้วยตัวมันเอง แต่แทนด้วยว่าสามารถที่จะทำสิ่งนั้นที่ปัญหา ยังคงบดบังอยู่ ถ้าผู้นำกลุ่มสามารถกระตุ้นสมาชิกกลุ่มให้เริ่มทำในสิ่งที่ไม่คำนึงถึงปัญหา ปัญหา ก็จะไม่ปรากฏเป็นภาพของปัญหาที่ดูมากมายโดยไม่รู้ตัว

2. **คำถามที่เป็นข้อยกเว้น (Exception questions)** คำถามที่เป็นข้อยกเว้นจะไม่สนใจในภาพของปัญหาที่ยังคงซ่อนตัวอยู่ในความใส่ใจ ที่จะเป็นจินตนาการในทางลบของตัวสมาชิกกลุ่มอยู่ เมื่อเวลาที่ปัญหานั้นไม่เกิดขึ้น เมื่อนั้น สมาชิกกลุ่มก็จะสามารถมองเห็นทางออกของการแก้ปัญหา โดยการสำรวจว่าอะไรเป็นสิ่งที่ แตกต่างเกี่ยวกับตัวเขา ตัวสมาชิกกลุ่มจะพบร่องรอยที่เป็นสิ่งที่เขาสามารถขยายไปสู่ข้อยกเว้น เหล่านี้ได้ นอกจากนี้ สิ่งเพิ่มเติมสมาชิกกลุ่มอาจจะพบอีกว่าเมื่อพิจารณาถึงความสามารถ ของเขาที่จะหลีกเลี่ยงปัญหาบางครั้งได้ ซึ่งจะช่วยให้เห็นภาพเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ซึ่งดูเหมือนจะไม่ยากเลยที่จะทำในสิ่งเหล่านี้

3. **คำถามจัดระดับ (Scaling Questions)** เป็นเทคนิคที่ใช้ตัวเลขในการประเมินระดับ ปัญหา ซึ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับสมาชิกที่ไม่สามารถอธิบาย บอกเล่าปัญหาของตนเองได้ โดย Linton และคณะ (2006) ได้เสนอวิธีการใช้เทคนิคคำถามจัดระดับเพื่อช่วยให้สมาชิกได้คิดเกี่ยวกับ การเปลี่ยนแปลงของตนเอง

- ในระดับ 0-10 โดยที่ 10 คือสิ่งที่คุณมั่นใจมากที่สุด “คุณให้คะแนนความมั่นใจของคุณที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองอยู่ในระดับใด”

- ในระดับ 0-10 โดยที่ 10 คือ ระดับความเชื่อมั่นมากที่สุด “คุณมีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับใดที่คุณจะประสบความสำเร็จใน 2 สัปดาห์”



#### 4. ขั้นตอนของการใช้คำถามจัดระดับ

1. การอธิบายถึงระดับคะแนน ให้จินตนาการระดับคะแนน 0-10 โดยที่ 10 คือสิ่งที่ปรารถนามากที่สุด สิ่งที่คุณต้องการให้เกิดขึ้นมากที่สุด ส่วน 0 คือสถานการณ์หรือสิ่ง ที่ปรารถนาที่ยังไม่เกิดขึ้น
2. ระบุตำแหน่งปัจจุบัน ในขณะที่คุณอยู่ในระดับคะแนนเท่าไร
3. ความสำเร็จที่ผ่านมา ให้สมาชิกค้นหาว่า เพราะอะไรจึงอยู่ในระดับปัจจุบัน นี้ และสามารถผ่านสถานการณ์นั้นมาได้อย่างไร คำถามที่ใช้ “คุณทำอะไรที่จะทำให้คุณผ่าน จากระดับ 0 มาถึงระดับปัจจุบัน” “คุณทำอะไรบ้างที่ทำให้คุณผ่านมาได้”
4. ให้จินตนาการถึงระดับที่สูงขึ้น ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกมองไประดับที่สูงสุดที่ต้องการ โดยการถามว่า “คุณสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้คุณอยากอยู่ใน ระดับใด”
5. ระบุความสำเร็จในช่วงแรก ถามสมาชิกว่าสถานการณ์ใดบ้างที่เคยทำให้ สำเร็จและดีขึ้น “อะไรที่คุณเคยทำให้มันแตกต่างไปจากเดิม”
6. ขั้นการพัฒนาต่อไป ระดับคะแนนที่สมาชิกอยากพัฒนาต่อไป “คุณสามารถ ทำอะไรเพื่อให้คุณเกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่ขั้นถัดไป”

#### 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

อัศนีย์ ณ คีรี (2558: 4-5) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชายเขาเผ่ากระเหรี่ยง โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยเป็นวัยรุ่นชายกระเหรี่ยงที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ระหว่าง 12-16 ปี ที่ได้มากจากการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 16 คน แบ่งเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ซึ่งผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองวัยรุ่นชายกระเหรี่ยงที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีอัตลักษณ์แห่งตนโดยรวม และรายด้านสูงขึ้นกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และวัยรุ่นชายเขาเผ่ากระเหรี่ยงกลุ่มทดลองมีอัตลักษณ์แห่งตนโดยรวมหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สายสมร เฉลยกิตติ (2554: 4-5) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยศึกษากับพยาบาลวิชาชีพจำนวน 2,325 คน กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มตัวอย่างแรกใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพจำนวน 976 คน ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้นจากประชากร ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่สองเป็นพยาบาลวิชาชีพที่มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 16 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ส่วนกลุ่ม

ควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ ผลการวิจัยพบว่าองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบคือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความมุ่งมั่น และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมและองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วม โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและสิ้นสุดการ ติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### 3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

เนื่องจากกลุ่มประชากรของงานวิจัยครั้งนี้เป็นสมาชิกชายและหญิง อายุระหว่าง 14-18 ปี ซึ่งตามลำดับขั้นพัฒนาการแล้วอยู่ในช่วงพัฒนาการของวัยรุ่น ทั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาและรวบรวม ข้อมูลเกี่ยวกับวัยรุ่น ดังนี้

#### 3.1 ความหมายของวัยรุ่น

จากการศึกษาและทบทวนหนังสือ และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหมายของวัยรุ่นนั้น ได้มีนักการศึกษา นักจิตวิทยาที่กล่าวถึงวัยรุ่นอย่างกว้างขวาง ผู้วิจัยจึงได้รวบรวมนำเสนอ ดังนี้

เฮอร์ล็อก (ประณต เค้าฉิม, 2549: 7 อ้างอิงจาก; Heurlock, 1978) ได้อธิบาย คำว่าวัยรุ่นในภาษาอังกฤษว่า Adolescent ซึ่งมีรากศัพท์จากภาษาละตินว่า Adolescere หมายถึงการเจริญเติบโตไปสู่การมีวุฒิภาวะ (Maturity)

สุชา จันท์เอม (2542: 164) อธิบายว่าวัยรุ่นเป็นวันที่กำลังสิ้นสุดของความเป็น เด็ก และกำลังก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ซึ่งมีผลต่อด้านจิตใจและ อารมณ์

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ (2556: 60) อธิบายว่าวัยรุ่นเริ่มตั้งแต่อายุ 15-20 ปี วัยนี้เป็นวัยคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กและการเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เนื่องจากเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางด้านร่างกายอย่างสมบูรณ์ แต่พัฒนาการทางด้านจิตใจยังไม่ เจริญเท่าที่ควร ทำให้ความสัมพันธ์ของพัฒนาการทั้ง 2 ด้านนี้ยังไม่สัมพันธ์กันเท่าที่ควร

จากความหมายของวัยรุ่นสรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็ก และความเป็นผู้ใหญ่ที่จะเจริญเติบโตไปสู่การมีวุฒิภาวะ โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อย่างรวดเร็วและเห็นได้ชัด ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์

### 3.2 การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น

ลูเอล โคล์ (สุชา จันทร์เอม, 2542: 136; อ้างอิงจาก Luella Cole) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้แบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น (early adolescence)  
เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 13-15 ปี  
เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 15-17 ปี
2. วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence)  
เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 15-18 ปี  
เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 17-19 ปี
3. วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence)  
เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 18-21 ปี  
เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 19-21 ปี

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2553: 329) ได้แบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นเป็น 3 ระยะ คือ

1. ช่วงวัยแรกรุ่น ช่วงอายุประมาณ 12-15 ปี
2. ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง ช่วงอายุประมาณ 16-17 ปี
3. ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ช่วงอายุประมาณ 18-25 ปี

สรุปได้ว่าการแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย โดยอาจจะต่างกันที่อายุเริ่มต้น และสิ้นสุดเล็กน้อย โดยเด็กชายจะเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นช้ากว่าเด็กผู้หญิง

### 3.3 พัฒนาการของวัยรุ่น

โดยทั่วไปคำว่า พัฒนาการ (Development) หมายถึงการเจริญงอกงาม แต่ความหมายในทางจิตวิทยานั้น พัฒนาการ หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลง (Process of change) ซึ่งเป็นไปได้ทั้งทางบวก และทางลบ กระบวนการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีระบบระเบียบที่สลับซับซ้อนสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันในทุก ๆ ชั้นของมนุษย์ (จิราภรณ์ ตั้งกิจจิราภรณ์, 2556: 47) ดังที่ประณต เค้าฉิม (2549: 92) กล่าวว่าตลอดระยะเวลาของการเป็นวัยรุ่น จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเกิดขึ้นมากมาย ทั้งภายนอกและภายใน อย่างไรก็ตามส่วนสำคัญของการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นตอนช่วงต้นของระยะวัยรุ่น ซึ่งโดยทั่วไปแบ่งพัฒนาการแต่ละด้านของวัยรุ่น ดังนี้

### 3.3.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย

ในวัยแรกรุ่งนั้น ร่างกายทั้งภายในและภายนอกจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ตามขั้นพัฒนาการของมนุษย์นั้น ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเจริญเติบโตในอัตราที่แตกต่างกัน ตลอดช่วงวัยทารกและวัยเด็ก การเจริญเติบโตจะดำเนินไปในทิศทางจากบนลงล่าง แต่ในระยะวัยรุ่งนั้น การเจริญเติบโตดำเนินไปในทิศทางตรงกันข้าม กล่าวคือ ในครั้งแรก มือ ขา และเท้าเจริญอย่างรวดเร็วก่อน และตามมาด้วยส่วนลำตัว แบบแผนการเจริญเติบโตนี้จะช่วยให้เราเข้าใจว่า ทำไมวัยรุ่งตอนต้นจึงจัดเป็นระยะที่รุ่มง่าม (Awkward phase) เนื่องจากการเจริญเติบโตที่ไม่สมดุล ร่างกายไม่ได้สัดส่วน (ประณต คำฉิม, 2549: 98) การเปลี่ยนแปลงภายนอก ได้แก่ ส่วนสูง น้ำหนัก สัดส่วนร่างกายตลอดจนลักษณะหน้าตา และการเปลี่ยนแปลงภายใน เช่น การทำงานของต่อมไร้ท่อโดยเฉพาะต่อมใต้สมองและต่อมเพศจะทำหน้าที่สมบูรณ์ขึ้น อวัยวะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์เจริญเติบโตเต็มที่ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการสืบพันธุ์ โดยสังเกตได้จากการที่เด็กหญิงจะเริ่มมีประจำเดือนเป็นครั้งแรก ในขณะที่เด็กชายเริ่มมีการหลั่งน้ำอสุจิครั้งแรก นอกจากนั้นการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ยังมีผลให้เด็กแรกรุ่งมีลักษณะทุติยภูมิทางเพศ (Secondary Sex Characteristic) ซึ่งแบ่งแยกความเป็นชายหนุ่ม และเป็นหญิงสาวอย่างชัดเจนขึ้น เช่น ขนาดของสะโพก ทรวดทรงอกของเด็กหญิงขยายโตขึ้น ในขณะที่เด็กชายจะเริ่มมีหนวดเครา เสียงเริ่มแตก ฯลฯ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กชายและเด็กหญิงจะไม่พร้อมกัน ตามปกติเด็กหญิงจะโตเร็วกว่าเด็กชายประมาณ 2 ปี การเจริญเติบโตในด้านต่าง ๆ ที่เริ่มตั้งแต่วัยแรกรุ่งจะเริ่มเข้ารูปเข้ารอยในระยะวัยรุ่งตอนปลาย โคนจะสังเกตได้จากรูปร่างลักษณะของวัยแรกรุ่ง ซึ่งแต่เดิมดูเก้งก้างนั้นจะค่อยๆ เปลี่ยนแปลงและมีส่วนเว้าโค้งมากขึ้น ในช่วงวัยรุ่งตอนปลาย (จิราภรณ์ ตั้งกิจจิราภรณ์, 2556: 60) นอกจากนี้ ประณต คำฉิม (2549: 99) กล่าวไว้ว่ารูปร่าง ร่างกายแต่ละเพศมีความแตกต่างกันไปตามอายุของมีวุฒิภาวะเพศด้วย ผู้ชายที่มีวุฒิภาวะช้าจะมีรูปร่างผอม ขาวาวในทุกระดับอายุ ส่วนผู้ชายที่มีวุฒิภาวะเร็วจะตรงกันข้าม กล่าวคือมักมีรูปร่างใหญ่ แข็งแรง และสะโพกกว้าง ผู้หญิงที่มีวุฒิภาวะช้าไหล่กว้างกว่าเล็กน้อย เมื่อเทียบกับคนที่วุฒิภาวะเร็ว นอกจากนี้ สุชา จันทน์เอม (2542: 143) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่งนี้มีใช่เรื่องที่เราจะมองข้ามไป เราควรให้ความสนใจและยอมรับความจริงว่าเหตุการณ์เหล่านี้จะต้องเกิดขึ้นตามธรรมชาติ ในการเปลี่ยนแปลงบางอย่างอาจก่อให้เกิดความตระหนักกับวัยรุ่งได้ ถ้าหากพวกเขาไม่ได้มีการเตรียมตัวเตรียมใจ และทราบข้อมูลมาก่อน เช่น การเกิดประจำเดือนครั้งแรกในเด็กผู้หญิง ดังนั้นจึงถือได้ว่าเป็นความจำเป็นอย่างสูงสำหรับผู้ปกครองที่ต้องอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงให้เด็กทราบ มิฉะนั้นอาจก่อให้เกิดความตกใจ

กลัวอย่างมาก และอาจปกปิดไม่ให้คนอื่นล่วงรู้ ซึ่งส่งผลให้เสียสุขภาพของวัยรุ่นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ดังนั้นจึงอาจสรุปได้ว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว ในหลาย ด้าน โดยเฉพาะด้านวุฒิภาวะทางเพศ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายนี้ทำให้วัยรุ่นมีความวิตกกังวลใจ ส่งผลทั้งทางกายและใจ นอกจากนี้จะทำให้วัยรุ่นเริ่มมีความสนใจเรื่องราวทางเพศตรงข้ามแล้ว ยังก่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ปกครองและคนรอบข้างควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการและธรรมชาติของวัยรุ่น

### 3.3.2 พัฒนาการทางด้านอารมณ์

อารมณ์เป็นความรู้สึกหรือความสะเทือนใจที่เกิดจากร่างกายถูกสิ่งอื่นมาเร้า คนเรานั้นมักมีอารมณ์เกิดขึ้นเสมอในทุก ๆ นาที อารมณ์ของวัยรุ่นแตกต่างไปจากอารมณ์ของผู้ใหญ่หลายประการ เนื่องจากอารมณ์ของวัยรุ่นนั้นเป็นอารมณ์ที่รุนแรง ส่วนหนึ่งเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของต่อมภายในร่างกาย และอีกส่วนหนึ่งเนื่องมาจากส่วนประกอบทางด้านสังคม เมื่อเป็นวัยรุ่นจะสูญเสียการควบคุมอารมณ์ตนเองอีก เต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง ในบางครั้งจึงมักมีความคิดเห็นขัดแย้งกับผู้ใหญ่เสมอ การที่เกิดอารมณ์ง่ายและรุนแรงเช่นนี้ จึงเป็นเรื่องง่ายต่อการยุแหย่ หรือชักนำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกอยากลองดี ทั้งในทางที่ดีและไม่ดี ความคิดชั่ววูบของอารมณ์วัยรุ่นอาจเป็นสิ่งที่ทำให้เขาแสดงพฤติกรรมผิด ๆ ออกมา (สุชา จันทน์เอม, 2542: 146, ประณต เค้าฉิม, 2549: 125-126)

อารมณ์ของเด็กวัยรุ่นจะมีทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์วิตกกังวล รัก อิจฉา โกรธ เกลียด ต้อตึง กลัว เบื่อหน่าย ฯ สุชา จันทน์เอม (2542: 146) แบ่งประเภทของอารมณ์ของวัยรุ่นได้ ดังนี้

1. ประเภทก้าวร้าวรุนแรง เช่น อารมณ์โกรธ อิจฉา เกลียดชัง
2. ประเภทเก็บกดเอาไว้ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความเศร้าใจ กระอักกระอ่วนใจ สลดหดหู่ ขยะแขยง เสียใจ อารมณ์ประเภทนี้เป็นอันตรายต่อวัยรุ่นมากที่สุด
3. อารมณ์สนุก เช่น ความรัก ชอบ สุขสบาย พอใจ ตื่นเต้น

ซึ่งลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ที่เด่นของวัยรุ่นคือ อารมณ์จะเร้าร้อน อ่อนไหว และเปลี่ยนแปลงง่าย บางครั้งสับสน ไม่มั่นคง บางครั้งอารมณ์พลุ่งพล่าน ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ รวมไปถึงบางครั้งจะเก็บกดอารมณ์เอาไว้ไม่แสดงออก ซึ่งนักจิตวิทยาได้เรียกการแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรงของวัยรุ่นว่า วยพายุบูแคม (Storm and Stress) ซึ่งหมายถึงอารมณ์ที่อ่อนไหว รุนแรงและสามารถเปลี่ยนแปลงได้ง่าย และรวดเร็ว อย่างไรก็ตามอารมณ์

เหล่านี้จะค่อยๆ สงบทุเลาลงในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย เนื่องจากมีประสบการณ์ชีวิตและเริ่มปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดีขึ้น (จิราภรณ์ ตั่งกิจจิภาภรณ์, 2556: 61; ปรีชา คิมกีรปภรณ์ และคณะ, 2545: 55)

### 3.3.3 พัฒนาการทางด้านสังคม

เด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความแตกต่างกับเด็กวัยประถมหรือกลุ่มของเด็กวัยรุ่นจะประกอบด้วยทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งแต่ละกลุ่มจะมีกิจกรรมร่วมกันทางสังคม และต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมโดยเพื่อนจะมีอิทธิพลมากทั้งในด้านการเรียน ทักษะคิด ค่านิยม การแต่งกาย และการแสดงพฤติกรรมทั่ว ๆ ไปเมื่อเด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่น นอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย ทางร่างกายและจิตใจแล้ว เด็กยังมีการเปลี่ยนแปลงตนเองเกี่ยวกับสถานะความเป็นอยู่ภายในครอบครัวด้วย ดังจะเห็นได้ว่า เด็กวัยนี้ต้องการความเป็นอิสระ และการเป็นตัวของตัวเอง ชอบอยู่ตามลำพัง ใช้ความคิดเห็นของตนเองอย่างอิสระ ซึ่งจะช่วยให้มากในการปรับตัวเข้ากับสังคมของเขาในอนาคตต่อไป

ในวัยนี้จะได้รับอิทธิพลจากครอบครัวน้อยลง ให้ความสำคัญและผูกพันกับเพื่อนมาก และกลุ่มเพื่อนก็จะเปลี่ยนจากกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกันไปสู่เพศตรงข้าม วัยนี้กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อชีวิตและจิตใจมาก มีความต้องการอย่างรุนแรงที่จะทำให้ตนเองเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและคนในสังคม โดยพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างสุดความสามารถ ในระยะแรกวัยรุ่นจะเข้ากลุ่มเพื่อนเพื่อพบปะสังสรรค์ร่วมเล่น เรียน ทำงาน และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย จุดมุ่งหมายของการเข้ากลุ่มเริ่มเปลี่ยนแปลงไป โดยจะเข้ากลุ่มเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มแบบผู้ใหญ่ และเพื่อหาทางตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางสังคม เช่น ฐานะตำแหน่ง ค่ายยกย่อง ฯ นอกจากนี้การปฏิบัติตัวกับเพื่อนต่างเพศก็เปลี่ยนจากความสัมพันธ์ฉันเพื่อนไปสู่ความสัมพันธ์ฉันคู่รัก และลงเอยด้วยการแต่งงานในวัยผู้ใหญ่ (จิราภรณ์ ตั่งกิจจิภาภรณ์, 2556: 60-61; สุชา จันทรเฒ, 2542: 152-153) นอกจากนี้ วินัดดา ปิยะศิลป์ (2560: 14) ที่อธิบายเรื่องการเข้าสังคมของวัยรุ่นว่า วัยรุ่นทุกคนต้องมีเพื่อน และเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตวัยรุ่น คือ เป็นทั้งกำลังใจ คนรู้ใจ เข้าใจปัญหา ช่วยเสริมพลังในการเจรจากับครูและพ่อแม่ การคบเพื่อนทำให้วัยรุ่นแยกตัวจากพ่อแม่ได้ชัดเจนขึ้น ต้องการเป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อนอยากสื่อสารกับเพื่อนและมักจะเลือกกลุ่มเพื่อนที่มีลักษณะที่คล้ายตนเอง หรือเป็นแบบที่ตนเองอยากเป็น เช่น ชอบกีฬา หรือติดเกม หรือชอบดาราเหมือนกัน การสร้างสัมพันธ์ภาพของวัยรุ่นกับเพื่อนนั้นจะยิ่งยืนกว่าเพื่อนในวัยเด็ก เพราะเป็นช่วงที่วัยรุ่นเห็นความสำคัญของเพื่อน มีทักษะ



เข้าสังคมเพิ่มขึ้น รู้จักสื่อสารเจรจา แก้ปัญหาเก่งขึ้น จึงประนีประนอมและทำงานร่วมกับเพื่อนได้เพิ่มขึ้น รู้จักใช้เหตุผล และปรับตัวได้ดีจนสามารถรักษาสัมพันธ์ภาพให้ยั่งยืนต่อไปจนเป็นผู้ใหญ่ได้

ปัญหาการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่นจะผ่านพ้นไปได้ด้วยดีเมื่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง และบุคคลที่เกี่ยวข้องให้คำแนะนำที่ถูกต้อง

### 3.3.4 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

ถึงแม้ว่าธรรมชาติจะมอบความเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ อย่างมากมายในช่วงวัยรุ่นนี้ ทำให้ชีวิตวัยรุ่นสับสนวุ่นวาย แต่ธรรมชาติก็มอบสติปัญญาที่เพิ่มขึ้นด้วยเพื่อนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมดีงาม ฉลาดขึ้นทำให้เข้าใจสิ่งที่เป็นรูปธรรม และนามธรรมได้ เรียนรู้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ลึกซึ้งขึ้น คิดวิเคราะห์และสังเคราะห์ จนทำให้สามารถตัดสินใจได้ เมื่อผ่านพ้นช่วงวัยรุ่นไปแล้วจะมีความสามารถทางสติปัญญาเหมือนผู้ใหญ่ แต่ความที่วัยรุ่นยังขาดประสบการณ์ ไม่รอบคอบมากพอ หุนหันพลันแล่น จากความขี้คิด หรือไตร่ตรองไม่รอบคอบ (วินัดดา ปิยะศิลป์, 2560: 13)

สุชา จันทรเอม (2542: 150-151) ได้กล่าวว่าพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของวัยรุ่น จะมีพัฒนาการเป็นไปอย่างรวดเร็ว และพัฒนาการจะเจริญถึงขีดสุดเมื่ออายุประมาณ 16 ปี แล้วค่อย ๆ ลดลงหลังอายุ 19-20 ปี วัยรุ่นมีพลังและความกระตือรือร้นมาก มีความสามารถต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ทำให้วัยรุ่นรู้จักใช้ความคิดพิจารณาเหตุผลต่าง ๆ สามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับคนอื่น รู้จักพิจารณาตนเองและสังเกตว่าคนอื่นเขามีความรู้สึกต่อตนเองอย่างไร ทั้งพยายามปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองให้เป็นไปในทางที่สังคมยอมรับ โดยจะพยายามเอาแบบอย่างจากบุคคลหรือสิ่งต่างๆ ที่ตนเห็นว่าดี ซึ่งสิ่งนี้อาจได้มากจากคนใกล้ชิด ภาพยนตร์ เป็นต้น ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเด็กในวัยนี้ชอบส่องกระจกดูตนเองอยู่เสมอ เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพและท่าทางให้เป็นไปแบบที่ต้องการ ซึ่งลักษณะพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่นนั้นจะมีสมาธิ และความจำดี แต่ไม่ค่อยใช้ความจำของตนเองให้เป็นประโยชน์ เนื่องจากต้องการใช้ความคิดในการแสดงความคิดเห็นด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะในเรื่องเกี่ยวกับผลประโยชน์ทางสังคม ในวัยนี้ จะพยายามคิดตัดสินใจว่าสิ่งใดดีกว่า สิ่งใดควรจะเป็นไปและเกิดขึ้นในสังคม มีความเชื่อมั่นที่รุนแรง ซึ่งนับว่าเป็นทั้งประโยชน์และโทษ เพราะถ้าเด็กวัยรุ่นเชื่อมั่นไปในสิ่งที่ดีย่อมเกิดประโยชน์อย่างมาก แต่ถ้าเชื่อมั่นในสิ่งที่ผิดแล้ว อาจก่อให้เกิดความเสียหายได้

สรุปได้ว่าพัฒนาการของวัยรุ่นนั้นสามารถแบ่งออกได้ทั้งสิ้น 4 ด้าน อันได้แก่ พัฒนาการทางด้านร่างกาย วัยรุ่นจะเป็นระยะที่มีพัฒนาการทางร่างกายอย่างรวดเร็วมาก และมีบทบาทสำคัญต่อความเจริญของงานทางด้านอื่น ๆ ให้ประสานตามไปด้วย พัฒนาการทางด้าน



อารมณ์ของวัยรุ่นนั้นเป็นอารมณ์ที่รุนแรง เต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง ในบางครั้งจึงมีความคิดเห็นขัดแย้งกับผู้ใหญ่อยู่น้อยครั้ง การที่เกิดอารมณ์ง่ายและรุนแรงเช่นนี้ จึงเป็นเรื่องที่ง่ายในการถูกชักจูงให้ทำสิ่งที่ไม่สมควร พัฒนาการทางด้านสังคม วัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนอย่างมาก จึงต้องการการยอมรับจากสังคม รวมไปถึงความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศด้วย และสุดท้ายพัฒนาการทางด้านสติปัญญา วัยรุ่นนั้นเป็นวัยที่สติปัญญาพัฒนาอย่างขีดสุดสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ แต่บางครั้งก็ยังขาดวุฒิภาวะ

### 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

อุรปรีย์ เกิดในมงคล (2557) ได้ศึกษาและพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากผู้ที่ได้คะแนนความหวังทางการศึกษาน้อยที่สุดตามลำดับ และสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม และแบบสอบถามความหวังทางการศึกษาเป็นเครื่องมือในการวิจัย ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความหวังทางการศึกษาโดยรวมหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง และก่อนการทดลองกับหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการเปรียบเทียบความหวังทางการศึกษาของวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษา และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาโดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เสรี ใหม่จันทร์ (2553) ได้ศึกษาการวิเคราะห์องค์ประกอบและการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบและสร้างโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อสร้างอิสระแห่งตนของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้เครื่องมือเป็นแบบวัดอิสระแห่งตน และโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตน และได้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีผลคะแนนอิสระแห่งตนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัยพบว่าคะแนนของแบบวัดอิสระแห่งตนระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นมีผลให้อิสระแห่งตนมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

#### 4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนคาทอลิก

สังคมในปัจจุบันให้ความสำคัญกับการพัฒนาให้คนเป็นบุคคลที่มีศักดิ์ศรี และเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ และด้วยการตระหนักถึงอิทธิพลของเยาวชนที่มีอยู่อย่างแท้จริงในสังคม จึงก่อให้เกิดโครงการและกลุ่มต่างๆ ที่ต้องการพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ครบทั้งกายและใจ คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสตชนฆราวาส แผนกเยาวชนเป็นอีกหนึ่งหน่วยงานที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาและหล่อหลอมให้เยาวชนเป็นบุคคลที่มีคุณภาพครบทั้งกายและใจ จึงได้จัดตั้งสภาเยาวชนคาทอลิกแห่งประเทศไทย โดยรายละเอียด ดังนี้

##### 4.1 ประวัติความเป็นมาของกลุ่มเยาวชนคาทอลิก

สภาเยาวชนคาทอลิกแห่งประเทศไทยได้ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ มาตลอดตั้งแต่ปี พ.ศ. 2520 ก่อตั้งอย่างเป็นทางการในวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2520 ภายในอาณัติของสภาสังฆราชแห่งประเทศไทยโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เยาวชนได้พัฒนาตนเอง ทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ให้สำนึกและตระหนักถึงหน้าที่ความรับผิดชอบ และมีบทบาทต่อสังคมตามความสามารถ ร่วมมือกันเสริมสร้างความเป็นธรรมในสังคมตามความเชื่อของคริสตชน และมุ่งสนับสนุน ส่งเสริมให้เยาวชนรู้จักตั้งคำถามต่อชีวิต มีแนวทางที่จะทำการแก้ปัญหาชีวิตและพัฒนาชีวิตของตนด้วยตนเองได้ พร้อมทั้งเกิดความสำนึกในการมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อสังคมตามเจตนารมณ์ของคริสตชน โดยแบ่งเป็น 10 สังฆมณฑล (แผนกเยาวชน คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสตชนฆราวาส, 2554: ออนไลน์)

##### 4.2 พันธกิจของกลุ่มเยาวชนคาทอลิก

คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสตชนฆราวาส แผนกเยาวชน มุ่งฟื้นฟูและส่งเสริมชีวิตเด็กและเยาวชนตามกระแสเรียกของตน ให้ใกล้ชิดพระเยซูคริสต์มากขึ้น อาศัยพระวาจาและศีลศักดิ์สิทธิ์ อุทิศตนรักและรับใช้เพื่อนมนุษย์ทุกคนโดย เฉพาะผู้ยากไร้ มีชีวิตเป็นประจักษ์พยาน เรียนรู้และแบ่งปันคุณค่าพระอาณาจักรในสถานการณ์โลกปัจจุบัน เสวนาฉันพี่น้องกับผู้มีความเชื่ออื่น สร้างปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติสิ่งแวดล้อม อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับวัฒนธรรมท้องถิ่น

##### 4.3 หลักการของกลุ่มเยาวชนคาทอลิก

คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสตชนฆราวาส แผนกเยาวชนมีหลักการในการทำงาน (แผนกเยาวชน คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสตชนฆราวาส, 2554: ออนไลน์) ดังนี้

1. มุ่งส่งเสริมคุณค่าชีวิตและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ โดยเฉพาะของเด็กและเยาวชน ผู้เป็นภาพลักษณ์และเป็นลูกของพระเจ้า ถึงแม้ได้รับผลกระทบจากบาป แต่ได้รับการไถ่กู้จากพระเยซูคริสต์ พร้อมทั้งปลูกจิตสำนึกของเด็กและเยาวชนให้ค้นพบพระพรและกระแสเรียกของตนที่พระเจ้าประทานให้ และตัดสินใจเลือกดำเนินชีวิตตามคุณค่าพระอาณาจักร

2. มุ่งสนับสนุนให้งานอภิบาลเด็กและเยาวชน เป็นของเด็กและเยาวชน เพื่อเด็กและเยาวชน และโดยเด็กและเยาวชน ด้วยการเปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนมีบทบาทสำคัญ มีบรรดาจิตตาทิบาลและผู้ประสานงานร่วมในกระบวนการการวางแผนงานการติดตามและการประเมินผลด้วย ตามหลักที่ว่า “พระศาสนจักรปรารถนาให้เด็กและเยาวชนเป็นผู้แพร่ธรรมกับเด็กและเยาวชนด้วยตนเอง เพื่อพวกเขาจะประกาศข่าวดีโดยอาศัยภาษาของพวกเขา”

3. มุ่งสร้างพื้นฐานบนคุณค่าพระวรสารและคำสอนพระศาสนจักร พร้อมทั้งได้รับการหล่อเลี้ยงด้วยพระวาจาและศีลศักดิ์สิทธิ์ โดยมุ่งเน้นให้เกิดดุลยภาพในทุกมิติของชีวิต รู้จักเคารพวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น ร่วมมือและเสวนาฉันพี่น้องกับผู้มีความเชื่ออื่น อุทิศตนรักและรับใช้เพื่อนมนุษย์ โดยเฉพาะผู้ยากไร้ มีปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมในฐานะที่เป็นสิ่งสร้างของพระเจ้า



### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research design: Within-Subject Design) แบบ One Group Pretest-posttest Design ร่วมกับการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยใช้แบบวัดพลังอำนาจในช่วงระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง และใช้การให้คำปรึกษากลุ่มในช่วงระยะของการทดลอง ส่วนการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง ในช่วงระยะติดตามผล ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่สามารถส่งเสริมพลังอำนาจ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยจึงได้กำหนดระเบียบวิธีการดำเนินการวิจัยไว้ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
  - 2.1 แบบวัดพลังอำนาจในตนเอง
  - 2.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง
  - 2.3 แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง
3. การดำเนินการวิจัย
  - 3.1 การศึกษาพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก
  - 3.2 การทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

## 1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ เยาวชนชายและหญิงที่อายุระหว่าง 14-18 ปี ที่เป็นสมาชิกของกลุ่มเยาวชนคาทอลิก จังหวัดราชบุรี จำนวน 19 วัด รวมจำนวนทั้งสิ้น 240 คน (สำนักมิสซังคาทอลิกเขตราชบุรี, 2560: ออนไลน์)

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยนำมาเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง เป็นเยาวชนชายและหญิงที่อายุระหว่าง 14-18 ปี ที่เป็นสมาชิกของกลุ่มเยาวชนคาทอลิก จังหวัดราชบุรี จำนวนทั้งสิ้น 154 คน ซึ่งมาจากเกณฑ์การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง จากจำนวนประชากร 240 คน ตามแนวคิดของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970: 608) ได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยดำเนินการสุ่มอำเภอในจังหวัดราชบุรี จาก 10 อำเภอ ด้วยวิธีการจับฉลากได้มา 4 อำเภอ ประกอบด้วย อำเภอเมือง อำเภอวัดเพลง อำเภอดำเนินสะดวก และอำเภอบ้านโป่ง

1.2 หลังจากนั้นผู้วิจัยใช้การเลือกแบบเจาะจงในทุกโบสถ์แต่ละอำเภอรวมทั้งสิ้น 12 โบสถ์

1.3 ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย โดยจับฉลากจากรายชื่อของสมาชิกกลุ่มเยาวชนคาทอลิกแต่ละโบสถ์ คิดตามสัดส่วนประชากร ได้รายละเอียด ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

อำเภอ ทั้งหมด	กลุ่มตัวอย่าง		จำนวน ประชากร	จำนวน กลุ่มตัวอย่าง
	อำเภอ	ชื่อโบสถ์		
1. เมือง	เมือง	วัดนักบุญยอห์น บอสโก ราชบุรี	25	22
	วัดเพลง	วัดพระคริสตทศวรรษ วัดเพลง	28	25
2. โพธาราม	ดำเนินสะดวก	วัดนักบุญอันตน โคกมดตะนอย	22	19
3. จอมบึง		วัดแม่พระสายประคำ หลักห้า	6	6
4. ดำเนินสะดวก		วัดอัครเทวดามีคาแอล ดอนกระเบื้อง	6	6
5. บางแพ		วัดนักบุญฟาบีอาโน ห้วยลึก	4	4
6. บ้านโป่ง		วัดนักบุญมาร์กาเรตา บางตาล	12	11
7. บ้านคา		วัดนักบุญยอแซฟ บ้านโป่ง	38	32
8. ปากท่อ	บ้านโป่ง	วัดนักบุญเบเนดิก โป่งยอ	5	5
9. วัดเพลง		วัดแม่พระถวายเป็นพระวิหาร ลูกแก	12	11
10. สวนผึ้ง		วัดนักบุญเทเรซา ห้วยกระบอก	8	7
		วัดแม่พระแห่งสันติภาพ เขาพระ	5	5
<b>รวม</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>240</b>	<b>153</b>

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง โดยพิจารณาจากนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนพลังอำนาจในตนเองตั้งแต่ เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมาและสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ จำนวน 8 คน โดยมีเกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดของวัชรีย์ ทวีพัฒน์ (2556: 126) ที่ว่าสมาชิกในกลุ่มควรมี 6 – 8 คน ซึ่งเป็นจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์และง่ายต่อการเข้าถึงสมาชิกอย่างทั่วถึง

## 2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้เพื่อศึกษาวิจัย ประกอบด้วย 3 ส่วน

- 2.1 แบบวัดพลังอำนาจในตนเอง
- 2.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง
- 2.3 แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง

## 2.1 แบบวัดพลังอำนาจในตนเอง

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือการวิจัย ให้สอดคล้องกับพลังอำนาจในตนเอง โดยมีขั้นตอนการหาคุณภาพเครื่องมือดังนี้

2.1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังอำนาจในตนเองเพื่อทราบถึงแนวคิด ทฤษฎี นิยาม และองค์ประกอบ ในมุมมองต่าง ๆ ของพลังอำนาจในตนเอง

2.1.2 ผู้วิจัยได้กำหนดนิยามศัพท์ที่เหมาะสมกับพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก โดยอ้างอิงจากเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังอำนาจในตนเอง

2.1.3 ผู้วิจัยนำนิยามศัพท์ที่ได้มาใช้ในการสร้างข้อคำถามเพื่อวัดพลังอำนาจในตนเองของวัยรุ่น โดยข้อคำถามแบ่งเป็น 4 ด้าน ตามแนวคิดของกิบสัน (Gibson, 1993: 292-294) ได้แก่ ความสามารถในการควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง การพัฒนาตนเอง และเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตน ซึ่งแบบวัดเป็นลักษณะการประเมินตนเอง โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (Rating scale) ของลิเคิร์ต (Likert) คือ จริงที่สุด ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริงเลย

2.1.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดพลังอำนาจในตนเองที่ได้สร้างเสร็จแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญโดยมีคุณสมบัติคือเป็นผู้ที่จบการศึกษาไม่ต่ำกว่าระดับปริญญาโท ด้านจิตวิทยา และมีประสบการณ์ในด้านการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยเป็นอย่างดี จำนวน 3 ท่าน (อ้างอิงภาคผนวก ก) เพื่อตรวจสอบหาความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหาข้อคำถาม ภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะในแต่ละด้านเป็นรายข้อ และให้คะแนนความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของแบบประเมินที่สร้างขึ้น ผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

+1 แนใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ถึงพลังอำนาจในตนเอง

0 ไม่แนใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ถึงพลังอำนาจในตนเอง

-1 แนใจว่าข้อคำถามนั้นไม่เป็นตัวบ่งชี้ถึงพลังอำนาจในตนเอง

หลังจากนั้นผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้มาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ระหว่างข้อคำถามและนิยามศัพท์ จากนั้นเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 ได้ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 50 ข้อ (ภาคผนวก ค)



2.1.5 นำแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกที่ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้วจำนวน 50 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับเยาวชนคาทอลิกที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

2.1.6 นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้ (Try out) มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Item – total correlation) ได้ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไปจำนวน 44 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .21 - .84 (ภาคผนวก ค)

2.1.7 นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 2.1.6 มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบประเมิน โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาทั้งฉบับเท่ากับ .94 (ภาคผนวก ค)

2.1.8 แบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกฉบับสมบูรณ์ ประกอบด้วย 4 ด้าน และมีข้อคำถามจำนวนทั้งหมด 44 ข้อ ดังนี้

ความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้	จำนวน 10 ข้อ
ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง	จำนวน 10 ข้อ
การพัฒนาตนเอง	จำนวน 12 ข้อ
การเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง	จำนวน 12 ข้อ

### ตัวอย่าง แบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

คำชี้แจง: จงพิจารณาข้อความแต่ละข้อความ และเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว โดยพิจารณาเกณฑ์ในการเลือกตอบดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความตรงกับความคิดและความรู้สึกของท่านมากที่สุด
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความตรงกับความคิดและความรู้สึกของท่านมาก
ค่อนข้างไม่จริง	หมายถึง	ข้อความตรงกับความคิดและความรู้สึกของท่านน้อย
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความตรงกับความคิดและความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ตาราง 2 ตัวอย่างแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		ไม่จริง เลย	ค่อนข้าง ไม่จริง	ค่อนข้าง จริง	จริง ที่สุด
<b>ด้านความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้</b>					
00	ฉันเชื่อว่าจะสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง				
00	ถึงแม้งานที่ได้รับมอบหมายจะยาก ฉันก็จะพยายามทำจนสำเร็จ				
<b>ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง</b>					
00	ฉันพอใจในข้อดีและยอมรับในข้อเสียของตนเอง				
00	ฉันพร้อมจะเปลี่ยนเป้าหมาย หากงานที่ทำนั้น ยากเกินไป				
<b>ด้านการพัฒนาตนเอง</b>					
00	ฉันทุ่มเทและพยายามปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ				
00	ฉันพร้อมในการดำเนินการเพื่อไปสู่เป้าหมาย				
<b>ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิต</b>					
00	ฉันพึงพอใจกับความสำเร็จของตนเอง				
00	ฉันไม่รู้ว่าเป้าหมายในชีวิตของฉันคืออะไร				

## เกณฑ์การแปลผล

เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยคะแนนพลังอำนาจในตนเอง มีดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2546: 162)

3.26 – 4.00 หมายถึง เยาวชนมีพลังอำนาจในตนเองในระดับมากที่สุด

2.51 – 3.25 หมายถึง เยาวชนมีพลังอำนาจในตนเองในระดับมาก

1.76 – 2.50 หมายถึง เยาวชนมีพลังอำนาจในตนเองในระดับน้อย

1.00 – 1.75 หมายถึง เยาวชนมีพลังอำนาจในตนเองในระดับน้อยมาก

2.1.9 นำแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกไปประเมินกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 154 คน เพื่อนำมาใช้แสดงหลักฐานความเชื่อมั่น และหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบประเมิน โดยแบบประเมินที่ได้รับตอบกลับสมบูรณ์ มีจำนวน 154 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100.00

## 2.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง

โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง ผู้วิจัยนำแนวคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยม แนวคิดการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ มาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก โดยมีขั้นตอนในการสร้างดังต่อไปนี้

2.2.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับกรให้คำปรึกษากลุ่ม รวมถึงทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยม แนวคิดการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ เพื่อให้เข้าใจพื้นฐานการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมไปถึงหลักการและเทคนิคของแต่ละทฤษฎี เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

2.2.2 นำองค์ประกอบที่ได้จากการศึกษามาเป็นกรอบแนวคิดในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

2.2.3 ดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัย

2.2.4 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งมีคุณสมบัติคือ เป็นผู้ที่จบการศึกษาไม่ต่ำกว่าระดับปริญญาโท มีความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา และมีประสบการณ์ในด้านการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยเป็นอย่างดี จำนวน 3 ท่าน พิจารณาความสอดคล้องระหว่างความมุ่งหมาย

เนื้อหา วิธีการดำเนินงาน ผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญในการตรวจความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ดังนี้

+1 แน่ใจว่าข้อความนั้นบ่งชี้ได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นสามารถเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกได้

0 ไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นบ่งชี้ได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นสามารถเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกได้

-1 แน่ใจว่าข้อความนั้นไม่บ่งชี้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นสามารถเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกได้

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence; IOC) ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 (ภาคผนวก ค) และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2.2.5 นำการให้คำปรึกษากลุ่มของเยาวชนคาทอลิก ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Pilot study) กับเยาวชนคาทอลิกชายและหญิงที่อายุระหว่าง 14-18 ปี และเป็นสมาชิกของกลุ่มเยาวชนคาทอลิกของเขต 2 กทม. จำนวน 8 คน เพื่อทดสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหา ตลอดจนหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง จากนั้นปรับปรุงแก้ไข ก่อนนำไปใช้จริง

2.2.6 นำการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปดำเนินการให้คำปรึกษากับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน โดยมีการให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง วันพุธและวันอาทิตย์ ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 8 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ขนาดของกลุ่ม (Group size) ของวัชรินทร์ ทรัพย์มี (2556: 126) ที่ว่ากลุ่มปกติจะมีสมาชิก 6 – 8 คน เพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ควรมีสมาชิกในจำนวนที่มีความเหมาะสม ดังคำกล่าวของทรอทเซอร์ (Trotzer, 2006: 410) ที่ว่า อาจใช้เวลา 1 ชั่วโมง ซึ่งสามารถยืดหยุ่นได้

2.2.7 ภายหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกในครั้งที่ 8 ผู้วิจัยนำแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก มาให้เยาวชนที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มตอบอีกครั้ง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลหลังการทดลอง

2.2.8 นำผลที่ได้จากแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มาวิเคราะห์และสรุปผล

**ตัวอย่าง** การกำหนดการประเมินในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง  
ของเยาวชนคาทอลิก

ตาราง 3 ตัวอย่างการกำหนดการประเมินในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง  
ของเยาวชนคาทอลิก

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	เรื่อง
1	10 มี.ค. 62	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ
2	13 มี.ค. 62	ความสามารถในการควบคุมและจัดการสถานการณ์ได้ (Sense of mastery)
3	17 มี.ค. 62	ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง (1) (Sense of satisfaction)
4	20 มี.ค. 62	ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง (2) (Sense of satisfaction)
5	27 มี.ค. 62	การพัฒนาตนเอง (1) (Self development)
6	29 มี.ค. 62	การพัฒนาตนเอง (2) (Self development)
7	31 มี.ค. 62	การเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง (Sense of Purpose in life)
8	3 เม.ย. 62	ปัจฉิมนิเทศ

### 2.3 แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง

ในช่วงระยะการติดตามผลของงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่กว้างและลึกซึ้ง โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง ร่วมกับการสังเกต กิริยา ท่าทาง น้ำเสียง สีหน้าและท่าทางของผู้ให้สัมภาษณ์ในขณะที่ทำการสัมภาษณ์ และบันทึก รายละเอียดทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ทั้งนี้แบบสัมภาษณ์มีความยืดหยุ่น สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามบริบท ของการวิจัยได้ โดยข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์จะช่วยให้ผู้วิจัยทราบถึงคุณลักษณะของพลัง อำนาจในตนเองของกลุ่มตัวอย่างในช่วงติดตามผล โดยมีขั้นตอนในการสร้างดังต่อไปนี้

2.3.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

2.3.2 ดำเนินสร้างแนวคำถามที่มีลักษณะเป็นคำถามแบบปลายเปิด ซึ่งแนวคำถามจะอยู่บนพื้นฐานสอดคล้องความมุ่งหมายและคำถามการวิจัย

2.3.3 นำแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างส่งให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทช่วยตรวจสอบความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์ และนำไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

**ตัวอย่าง** การกำหนดประเด็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างเพื่อติดตามผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาหลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม คุณคิดว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง
2. สิ่งที่ท่านได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มที่ท่านนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตมีอะไรบ้าง
3. เป้าหมายหรือแผนงานในการสร้างเสริมพลังอำนาจในตนเองของคุณในอนาคตเป็นอย่างไร

### 3. การดำเนินการวิจัย

#### 3.1 การศึกษาพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

3.1.1 นำแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 154 คน ซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่มเยาวชนคาทอลิก ในจังหวัดราชบุรี ใน 12 โบสถ์ 5 อำเภอ โดยมีแบบประเมินที่ได้รับกลับคืน จำนวนทั้งสิ้น 154 ฉบับ

3.1.2 นำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกในข้อ 3.1.1 ไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ

#### 3.2 การทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

ในการดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้



### 3.2.1 แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design: Within-Subject Design) แบบ One Group Pretest-posttest Design ร่วมกับการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพในระหว่างการติดตามผล (ชูศรี วงศ์รัตน์ และ องอาจ นัยพัฒน์, 2551: 34) ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 4 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design

ก่อนการทดลอง	ตัวแปรอิสระ	หลังการทดลอง
T <sub>1</sub>	X	T <sub>2</sub>

ความหมายของสัญลักษณ์

T <sub>1</sub>	หมายถึง	การวัดก่อนที่จะทำการทดลอง (Pretest)
X	หมายถึง	การจัดกระทำ (Treatment) โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม
T <sub>2</sub>	หมายถึง	การวัดหลังที่จะทำการทดลอง (Posttest)

### 3.2.2 วิธีดำเนินการทดลอง

#### 3.2.2.1 ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยนำคะแนนจากการทำแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกที่เป็นสมาชิกกลุ่มเยาวชนในจังหวัดราชบุรี อายุระหว่าง 14 – 18 ปี จำนวน 154 คน และเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) จากนั้นเลือกแบบเจาะจงจากเยาวชนคาทอลิกจังหวัดราชบุรี ที่มีคะแนนพลังอำนาจในตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา พร้อมสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน นัดหมายพูดคุยเพื่อขอความร่วมมือและชี้แจงรายละเอียด โดยได้รับความสมัครใจจากเยาวชนคาทอลิก 8 คน เป็นชาย 2 คน เป็นหญิง 6 คน ทั้งนี้มีเกณฑ์คัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย เกณฑ์การคัดออกผู้เข้าร่วมการวิจัย และเกณฑ์การถอนหรือยุติการเข้าร่วมการวิจัยดังนี้

เกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย

- เป็นเยาวชนคาทอลิกอายุระหว่าง 14 – 18 ปี
- มีคะแนนพลังอำนาจในตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา

- สมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมพลังอำนาจในตนเอง  
ของเยาวชนคาทอลิก สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 8 ครั้ง

- เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมพลังอำนาจในตนเองของ  
เยาวชนคาทอลิก ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80

เกณฑ์การถอนหรือยุติการเข้าร่วมการวิจัย

- ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถที่จะปฏิเสธการเข้าร่วมหรือถอนตัว โดยไม่มา  
เข้าร่วมกิจกรรมติดต่อกัน 3 ครั้ง

### 3.2.1.2 ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยใช้ระยะเวลาดำเนินการทดลอง ใช้สัปดาห์ละ 2 ครั้ง วันพุธและ  
วันอาทิตย์ ครั้งละ 1 ชั่วโมง ตามเวลาที่ได้ตกลงกับเยาวชนที่เข้ากลุ่มทดลอง รวมทั้งสิ้น 8 ครั้ง  
ระหว่างวันที่ 10 มีนาคม – 3 เมษายน 2562

## 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์ ผู้วิจัยดำเนินการเป็นขั้นตอน ดังนี้

### ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยทำการขออนุญาตทำวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรม  
ในมนุษย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับหนังสือยืนยันการยกเว้น หมายเลขรับรอง  
SWUEC/X-166/2561 (ภาคผนวก ข)

1.2 ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อทำหนังสือ  
ขอความอนุเคราะห์ ในการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ แบบวัดพลังอำนาจในตนเองของ  
เยาวชนคาทอลิก

1.3 ผู้วิจัยติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อทำหนังสือ  
ขอความอนุเคราะห์ผู้อำนวยการเยาวชนคาทอลิก ในการเก็บข้อมูลจากเยาวชนคาทอลิก

1.4 นำแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกไป ทดลองใช้ (Try out)  
กับเยาวชนคาทอลิกอายุระหว่าง 14 – 18 ปี ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์หา  
ค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินรายข้อ และหาความเชื่อมั่นของแบบประเมินทั้งฉบับ

1.5 นำแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ฉบับสมบูรณ์ที่ผ่าน  
การตรวจสอบคุณภาพในข้อ 4.1.3 ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 154 คน ที่เป็น เยาวชน  
คาทอลิกอายุระหว่าง 14 – 18 ปี ในจังหวัดราชบุรี ทั้งนี้ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์ จำนวน 154 คน

คิดเป็นร้อยละ 100.00 โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบประเมินที่ตอบกลับสมบูรณ์ทั้งหมด มาวิเคราะห์ผลทางสถิติ

### **ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนการทดลอง**

2.1 ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2 ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยพิจารณาจากเยาวชนคาทอลิกที่มีคะแนนพลังอำนาจในตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 8 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย ชาย 6 คน หญิง 2 คน ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกที่กลุ่มตัวอย่างตอบไว้ มาใช้เป็นข้อมูลคะแนนก่อนการทดลอง

2.3 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกที่เป็นกลุ่มทดลองหลังจากยุติการทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองตอบแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกอีกครั้ง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลคะแนนหลังการทดลอง

2.4 วิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบคะแนนก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง สรุปการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล

### **ขั้นตอนที่ 3 ขั้นตอนติดตามผล**

ผู้วิจัยจะทำการติดตามผลการทดลองหลังจากที่กลุ่มตัวอย่างเข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง 1 เดือน โดยผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง เพื่อใช้ยืนยันผลการวิจัยว่ากลุ่มตัวอย่างได้ปฏิบัติตามสิ่งที่ตนเองตั้งเป้าหมายไว้หรือไม่ ทั้งนี้การสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างมีความยืดหยุ่น และสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามบริบทของกระบวนการวิจัยได้

## **5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล**

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน หาความเชื่อมั่นของแบบวัด การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ตามขั้นตอนดังนี้

5.1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

5.2 วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

5.2.1 วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

5.2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้สูตรสหสัมพันธ์ (Item total correlation)

5.2.3 วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นความสอดคล้องภายในจากการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  – Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

5.3 วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก โดยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และปรับแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

5.4 วิเคราะห์เปรียบเทียบการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ผู้วิจัยวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกของกลุ่มก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การแจกแจงปกติของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าการแจกแจงของคะแนนรวมพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกโดยรวมและรายด้าน มีการแจกแจงไม่เป็นปกติ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิตินอนพารามेटริก (Nonparametric) ในการทดสอบ ซึ่งในการทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่มก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผู้วิจัยใช้การทดสอบวิลคอกซ์ (Wilcoxon matched-pairs signed ranks test)

5.5. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ในช่วงติดตามผลมาทำการถอดคำสัมภาษณ์จากเครื่องบันทึกเสียงแบบคำต่อคำ จนได้รายละเอียด และนำข้อมูลที่ได้อันวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการตีความให้ความหมาย หาข้อสรุป และนำมาอภิปรายผลการทดลอง

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

n	แทน	จำนวนเยาวชนคาทอลิกที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนน (Mean)
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (Standard deviation)
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน (Probability)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณตามลำดับ ดังนี้

1. การศึกษาพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก
  - 1.1. ค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานด้านเพศ อายุ สังกัดวัด
  - 1.2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก
2. การเปรียบเทียบพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มก่อนและหลังการทดลอง
  - 2.1. การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกในภาพรวมและรายด้านของกลุ่มทดลอง
  - 2.2. การเปรียบเทียบพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก
  - 2.3. การวิเคราะห์กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 2.4. วิเคราะห์การติดตามผลหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นระยะเวลา

1 เดือน

## 1. การศึกษาพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

### 1.1 ค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานด้านเพศ อายุ และสังกัดโบสถ์

ผู้วิจัยนำข้อมูลพื้นฐานของแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกจากกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 154 คน มาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ โดยจำแนกตามเพศ อายุ และสังกัดโบสถ์ ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตามเพศ อายุ และสังกัดโบสถ์

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>1. เพศ</b>		
ชาย	76	49.40
หญิง	78	50.60
<b>รวม</b>	<b>154</b>	<b>100.00</b>
<b>2. อายุ</b>		
14 ปี	27	17.50
15 ปี	36	23.40
16 ปี	36	23.40
17 ปี	32	20.80
18 ปี	23	14.90
<b>รวม</b>	<b>154</b>	<b>100.00</b>
<b>3. สังกัดโบสถ์</b>		
วัดนักบุญยอห์น บอสโก ราชบุรี	22	14.30
วัดพระคริสตหฤทัย วัดเพลง	25	16.20
วัดนักบุญอันตน โคกมดตะนอย	20	13.00
วัดแม่พระสายประคำ หลีกห้า	6	3.90
วัดอัครเทวดามีคาแอล ดอนกระเบื้อง	6	3.90
วัดนักบุญฟาบีอาโน ห้วยลึก	4	2.60
วัดนักบุญมาร์กาเร็ตา บางตาล	11	7.10
วัดนักบุญยอแซฟ บ้านโป่ง	32	20.80
วัดนักบุญเบเนดิก โป่งยอ	5	3.20
วัดแม่พระถวายเป็นศิโนพระวิหาร ลูกแก	11	7.10
วัดนักบุญเทเรซา ห้วยกระบอก	7	4.50
วัดแม่พระแห่งสันติภาพ เขาพระ	5	3.20
<b>รวม</b>	<b>154</b>	<b>100.00</b>



ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นเยาวชนคาทอลิก จำนวน 154 คน เป็นเพศชายและเพศหญิงจำนวนใกล้เคียงกัน กล่าวคือเป็นเพศชายจำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 49.4 และเป็นเพศหญิงจำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 50.6 ซึ่งอายุระหว่าง 14-18 ปี โดยอายุ 14 ปี จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 17.50 อายุ 15 ปี จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 23.40 อายุ 16 ปี จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 23.40 อายุ 17 ปี จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 20.80 และอายุ 18 ปี จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 14.90

กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนที่อยู่ในสังกัดโบสถ์จังหวัดราชบุรี แบ่งเป็น 11 วัด ดังนี้ วัดนักบุญยอห์น บอสโก ราชบุรี จำนวน 22 คิดเป็นร้อยละ 14.30 วัดพระคริสตทฤทัย วัดเพลง จำนวน 25 คิดเป็นร้อยละ 16.20 วัดนักบุญอันตน โคกมดตะนอย จำนวน 20 คิดเป็นร้อยละ 13.00 วัดแม่พระสายประคำ หลักห้า และวัดอัครเทวดามีคาแอล จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3.90 วัดนักบุญฟาบีอาโน ห้วยลึก จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 2.60 วัดนักบุญมาร์กาเร็ตา บางตาล จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 7 วัดนักบุญยอแซฟ บ้านโป่ง จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 20.80 วัดนักบุญเบเนดิก โป่งยอและวัดแม่พระแห่งสันติภาพ เขาพระ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 3.20 วัดนักบุญเทเรซา ห้วยกระบอก จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 4.50

## 1.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบวัดพลังอำนาจในตนเองรายด้านของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 154 คน มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานดังแสดงในตาราง 6 ดังนี้

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพลังอำนาจในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกรายด้าน (n = 154)

พลังอำนาจในตนเอง	$\bar{X}$	SD	แปลผล
1. ความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้	2.93	.43	สูง
2. ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง	3.17	.39	สูง
3. การพัฒนาตนเอง	3.14	.40	สูง
4. การเพิ่มเป้าหมายในชีวิต	3.01	.35	สูง
โดยรวม	3.07	.32	สูง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 6 พบว่า เยาวชนคาทอลิกมีพลังอำนาจในตนเอง โดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.07 อยู่ในระดับสูงทั้ง 4 ด้าน เนื่องจากมีคะแนนอยู่ในช่วง 2.51 – 3.75 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .32 เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงที่สุดคือ ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 รองลงมา คือ ด้านการพัฒนาตนเอง มีค่าเฉลี่ย 3.14 ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิต มีค่าเฉลี่ย 3.01 และด้าน ความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ มีค่าเฉลี่ย 2.93 ตามลำดับ

## 2. การเปรียบเทียบพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษา กลุ่มก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 2.1 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกในภาพรวม และรายด้านของกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยนำคะแนนแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกรายด้านและ โดยรวม ทั้งก่อนและหลังการทดลอง จำนวน 8 คน มาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงในตาราง 7

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก กลุ่มทดลอง (n = 8)

พลังอำนาจในตนเอง	กลุ่มทดลอง					
	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	$\bar{x}$	SD	แปลผล	$\bar{x}$	SD	แปลผล
1. ความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้	2.34	.59	น้อย	2.95	.26	สูง
2. ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง	2.43	.46	น้อย	3.04	.32	สูง
3. การพัฒนาตนเอง	2.80	.32	สูง	3.20	.27	สูง
4. การเพิ่มเป้าหมายในชีวิต	2.49	.32	น้อย	3.03	.13	สูง
<b>โดยรวม</b>	<b>2.57</b>	<b>.26</b>	<b>สูง</b>	<b>3.13</b>	<b>.16</b>	<b>สูง</b>

จากตาราง 8 พบว่า คะแนนพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกโดยรวมก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.57 และ 3.13 ซึ่งอยู่ในระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .26 และ .16 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้าน ความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการ สถานการณ์ได้ ก่อนและหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.34 และ 2.95 ซึ่งอยู่ในระดับน้อยและระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .59 และ .26 ตามลำดับ ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.43 และ 3.04 ซึ่งอยู่ในระดับน้อยและระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .46 และ .32 ตามลำดับ ด้านการพัฒนาตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.80 และ 3.20 ซึ่งอยู่ในระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .32 และ .27 ตามลำดับ ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.49 และ 3.03 ซึ่งอยู่ในระดับน้อยและระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .32 และ .13 ตามลำดับ

## 2.2 การเปรียบเทียบพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก กลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality) ด้วยสถิติ Shapiro-Wilk test พบว่า คะแนนพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ของกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้ค่า Sig. เท่ากับ .00 คะแนนพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ของกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้ค่า Sig. เท่ากับ .83 ที่ได้ก่อนการทดลองมีค่าน้อยกว่า .05 แสดงให้เห็นว่าคะแนนพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีการแจกแจงแบบไม่ปกติ และค่า Sig. ที่ได้หลังการทดลองมีค่ามากกว่า .05 แสดงให้เห็นว่าคะแนนพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีการแจกแจงแบบปกติ ซึ่งเป็นการฝ่าฝืนข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ t – test ผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิตินอนพาราเมตริก (Nonparametric) ในการทดสอบความแตกต่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบวิลคอกซ์ (Wilcoxon matched-pairs signed ranks test) ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 8

ตาราง 8 การเปรียบเทียบพลังอำนาจในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม (n=8)

พลังอำนาจในตนเอง	ผลการให้คำปรึกษา ที่นำมาเปรียบเทียบ	Negative rank	Positive rank	Ties	Z	p
1. ความสามารถที่จะควบคุม หรือจัดการสถานการณ์ได้	หลัง-ก่อน	8	0	0	-2.53*	.01
2. ความพึงพอใจใน ความสามารถของตนเอง	หลัง-ก่อน	7	0	1	-2.37*	.02
3. การพัฒนาตนเอง	หลัง-ก่อน	8	0	0	-2.54*	.01
4. การเพิ่มเป้าหมายในชีวิต	หลัง-ก่อน	8	0	0	-2.53*	.01
<b>พลังอำนาจโดยรวม</b>	หลัง-ก่อน	8	0	0	-2.52*	.01

\* $P < .05$

จากการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 8 การเปรียบเทียบคะแนนพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองได้ผลดังนี้ คะแนนพลังอำนาจในตนเองโดยรวมหลังการทดลอง สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ ( $Z = -2.53, p = .012$ ) ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง ( $Z = -2.34, p = .02$ ) ด้านการพัฒนาตนเอง ( $Z = -2.54, p = .01$ ) ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิต ( $Z = -2.53, p = .011$ ) สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

### 2.3 การวิเคราะห์กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกมีสมาชิกกลุ่มจำนวน 8 คน ประกอบด้วย สมาชิกคนที่ 1 สมาชิกคนที่ 2 สมาชิกคนที่ 3 สมาชิกคนที่ 4 สมาชิกคนที่ 5 สมาชิกคนที่ 6 สมาชิกคนที่ 7 และสมาชิกคนที่ 8 (นามสมมติ) ซึ่งผู้วิจัยใช้การสังเกตประกอบกับการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเก็บข้อมูลระหว่างกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 8 ครั้ง เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลเชิงลึกและแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการในการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มแต่ละครั้ง และใช้การสัมภาษณ์เพื่อติดตามผลหลังให้คำปรึกษาไปแล้วไม่น้อยกว่า

1 เดือน ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลเชิงคุณภาพสำหรับการอธิบายผลใน 2 ส่วน ได้แก่ การวิเคราะห์กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม และการวิเคราะห์ผลการติดตามหลังให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกระยะเวลา 1 เดือน ดังนี้

### 2.3.1 ชั้นเริ่มต้นกลุ่ม

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 เป็นการพบกันครั้งแรกระหว่างผู้วิจัยสมาชิกกลุ่ม โดยผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีลักษณะ 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ 1 มีประมาณ 5 คนที่มาพร้อมกัน และมาถึงก่อนเวลาที่มีการแสดงที่หน้าที่สุดชั้น ยิ้มแย้มแจ่มใส แสดงออกถึงความสงสัยและตื่นเต้น ในการเข้าร่วมกลุ่ม และกลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่มาถึงทีหลังซึ่ง คือ สมาชิกคนที่ 2 สมาชิกคนที่ 6 และสมาชิกคนที่ 7 มีท่าทีที่นิ่ง พุดน้อยกว่าสมาชิกคนอื่น ๆ ดูเป็นกังวลที่มาช้า ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้วิจัยและสมาชิกได้พูดคุยกันอย่างเป็นทางการครั้งแรก ผู้วิจัยจึงได้เริ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิก เพื่อลดความกังวลและเพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจในตัวผู้วิจัยโดยการแนะนำตัวเอง บอกถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่ม นอกจากนี้ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม “ชื่อของฉัน” เพื่อเป็นการทำความรู้จักสร้างความคุ้นเคย และลดความกังวล ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกเริ่มมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนร่วมกัน แต่ยังมีสมาชิกบางคนที่ยังรู้สึกเคอะเขินในการพูดแลกเปลี่ยนความคิดเห็นผู้วิจัยจึงให้สมาชิกทำกิจกรรม “เบาคนตรี” เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรมโดยให้สมาชิกเดินรอบเบาะที่นั่งเป็นวงกลมและเมื่อเพลงหยุดให้คนที่ที่อยู่ตรงหน้า หลังจากนั้นให้พุดถึงเจ้าของเบาะ จากการทำกิจกรรมผู้วิจัยสังเกตเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของ สมาชิกคนที่ 2 สมาชิกคนที่ 7 ที่มีท่าทีเปลี่ยนแปลงไป ทั้งสองคนเริ่มพูดคุยมากขึ้น แสดงท่าทีที่สนุกสนานหัวเราะและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม เช่นเดียวกับสมาชิกคนอื่น ๆ

2.3.2 ชั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 6 ครั้ง ดังนี้

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 สมาชิกกลุ่มทุกคนมีความกระตือรือร้นในการเข้ากลุ่มมากขึ้น สังเกตได้จากการที่สมาชิกมาก่อนเวลานัดหมาย และเตรียมพร้อมการเข้ากลุ่มอย่างรวดเร็ว ซึ่งในครั้งนี้นักศึกษากลุ่มมีสีหน้าที่ผ่อนคลายมากขึ้น แต่ยังมีสมาชิกคนที่ 6 ที่ดูนิ่ง ๆ และไม่ค่อยพูดคุยกับเพื่อนสมาชิกคนอื่นมากนัก ในการให้คำปรึกษาคั้งนี้เป็น การเสริมสร้างความสามารถในการควบคุมและจัดการกับสถานการณ์ ผู้วิจัยให้สมาชิกได้เรียนรู้จากสถานการณ์จำลอง “คว่ำ หงายและส่ง” ขณะทำกิจกรรมผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกทุกคนเกิดการตื่นตัวมากขึ้น มีความกระตือรือร้นและสนุกสนาน รวมถึงปีที่มีการทำทางที่เปลี่ยนแปลงไป หัวเราะและร่วมมือ

เป็นอย่างดี หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงเปิดประเด็นกลุ่มโดยการถามสมาชิกกลุ่มถึงสถานการณ์ปัญหาที่สมาชิกแต่ละคนต้องเผชิญในชีวิตประจำวันในอดีตที่ผ่านมา และสุดท้ายสามารถจัดการกับสถานการณ์ปัญหาได้ ผู้วิจัยเปิดประเด็นกลุ่มโดยใช้คำถามว่า “สมาชิกรู้สึกอย่างไรเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา” ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่รู้สึกเครียดและกังวลเมื่อต้องเจอกับปัญหา แต่ก็มีสมาชิกบางคนที่รู้สึกว่า การเผชิญปัญหาทำให้เกิดความท้าทาย ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกได้แบ่งปันเรื่องราวต่าง ๆ ที่สมาชิกแต่ละคนได้พบเจอ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของกลุ่มเยาวชนคาทอลิก เช่น เรื่องของสมาชิกคนที่ 3 ที่ได้เล่าถึงประสบการณ์เมื่อต้องเป็นพี่กลุ่มครั้งแรกในการทำค่ายคำสอน รู้สึกกังวลเมื่อต้องเป็นผู้นำกลุ่มเอง แต่ได้กำลังใจจากเพื่อนทำให้รู้สึกมีความมั่นใจและกล้าปฏิบัติมากขึ้น ซึ่งในประเด็นนี้เป็นที่สนใจของสมาชิกในกลุ่ม และสัมผัส มีความตั้งใจฟัง และร่วมถามเพื่อนถึงการจัดการในครั้งนั้น เนื่องจากในค่ายคำสอนที่กำลังจะเกิดขึ้นในเดือนเมษายนนี้ สมาชิกคนที่ 8 จะต้องเป็นพี่กลุ่มครั้งแรก ผู้วิจัยจึงชวนสมาชิกแลกเปลี่ยนและให้กำลังใจ สมาชิกคนที่ 8 ก่อนจบการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกได้สะท้อนถึงการมองตัวตนของตนเองจากประสบการณ์ในอดีตทั้งในแง่บวกและแง่ลบ และใช้เทคนิคการยืนยันทางบวก (Positive Affirmation) เมื่อสมาชิกได้มีการพูดถึงตนเองในด้านลบเพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้น โดยให้สมาชิกเขียนความรู้สึกดีทางบวกเพื่อชื่นชมตนเองถึงความสามารถในการเผชิญปัญหา

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 สมาชิกมีสีหน้าที่สดชื่น และผ่อนคลาย ได้พูดคุยถึงกิจกรรมของวัดที่ได้ทำไปเมื่อตอนเช้า การให้คำปรึกษาครั้งนี้เป็นการเสริมสร้างความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง โดยผู้วิจัยได้ให้สมาชิกได้กล่าวถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งก่อน ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่ สามารถเล่าถึงประสบการณ์ของแต่ละคนที่ได้นำไปปรับใช้กับตัวเอง ผู้วิจัยจึงนำเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยให้สมาชิกทบทวนถึงเหตุการณ์ที่มีความรู้สึกทางบวกต่อความสามารถของตนเอง และแบ่งปันสถานการณ์ที่ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกพึงพอใจในความสามารถของแต่ละคน ในช่วงที่ได้แบ่งปันประสบการณ์มีความตื่นตัว และตั้งใจฟังสมาชิกในกลุ่มดี หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกได้วาด “ต้นไม้แห่งชีวิต” โดยให้ระบุสิ่งที่เป็นด้านดีของตนเอง สังเกตได้ว่า สมาชิกคนที่ 2 แสดงความไม่มั่นใจหันไปถามเพื่อนและยังกล่าวด้วยว่า “หนูไม่มีจุดเด่นเลยคะ ให้เขียนด้านไม่ดียังง่ายกว่า” เช่นเดียวกับ สมาชิกคนที่ 6 ที่ใช้เวลาในการคิดก่อนเริ่มลงมือทำค่อนข้างนาน มีหันไปดูเพื่อน และแสดงความกังวล ผู้วิจัยจึงใช้คำพูดสนับสนุน เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้สำรวจตัวเองอย่างถ่องแท้ และใช้การยืนยันทางบวก เพื่อเพิ่มความมั่นใจให้กับสมาชิก ในช่วงระหว่างการแบ่งปัน “ต้นไม้แห่ง



ชีวิต” สมาชิกบางคนมีความเหนื่อย ไม่มั่นใจในการพูด ผู้วิจัยไม่ได้เร่งรัด และให้สมาชิกพูดเมื่อรู้สึกพร้อม เมื่อมีสมาชิกคนใดในกลุ่มได้พูดถึงต้นไม้มของตนเอง เพื่อนสมาชิกในกลุ่มจะให้ความสนใจดี ไม่มีการพูดหยอกล้อกัน ทำให้บรรยากาศเต็มไปด้วยรอยยิ้ม และความไว้วางใจ ทำให้สมาชิกที่เคอะเขิน เช่น สมาชิกคนที่ 2 และ 6 คุยมีความมั่นใจมากขึ้น และร่วมแบ่งปันกับเพื่อนสมาชิก

การให้คำปรึกษาครั้งที่กลุ่ม 4 สมาชิกกลุ่มมาอยู่ที่สถานที่นัดหมายค่อนข้างตรงเวลา ทயอยเดินเข้ามาด้วยสีหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส เมื่อสมาชิกทุกคนมาพร้อมกัน ผู้วิจัยจึงได้เริ่มชวนพูดคุยและนำเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่ม โดยในครั้งนี้เป็นการกระตุ้นให้สมาชิกมองเห็นคุณค่าและความสามารถของตนเอง มีความมั่นใจในการทำงาน และดำเนินงานได้ตามเป้าหมาย ใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองจากเหตุการณ์ความสำเร็จของตนเองในอดีต ซึ่งเป็นเรื่องราวของการสร้างคุณค่าจากการใช้ความสามารถของตนเองและเล่าเรื่องราวของตนเองแก่เพื่อนสมาชิก ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นว่าลักษณะท่าทางของสมาชิกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีความกล้า มั่นใจในการแบ่งปันให้กับเพื่อนใช้เวลาในการทบทวนและไตร่ตรองเรื่องราวไม่นานนัก และอีกกลุ่มแสดงท่าทางไม่มั่นใจ และยังคงมองว่าตนเองไม่มีความสามารถอะไรที่โดดเด่น นั่นก็คือ สมาชิกคนที่ 2 และ สมาชิกคนที่ 7 ผู้วิจัยจึงกระตุ้นให้สมาชิกได้ค้นหา และมองเห็นสิ่งที่เป็นคุณค่าจากเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และชักชวนให้สมาชิกลองมองย้อนไปที่กิจกรรมในครั้งก่อนที่ได้ทำต้นไม้แห่งชีวิต และให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นได้พูดชื่นชมกันและกัน ทำให้สมาชิกคนที่ 2 และ สมาชิกคนที่ 7 มีท่าทางที่ผ่อนคลายมากขึ้น และสามารถแบ่งปันเรื่องราวของตนเองได้ ในช่วงสุดท้ายผู้วิจัยจึงให้การบ้านแก่สมาชิกกลุ่มโดยการบันทึกเหตุการณ์ที่ได้แสดงความสามารถของตนเองรู้สึกว่าคุณค่าซึ่งอาจเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันวันละอย่างน้อย 1 ข้อความ และมอบหมายให้นำมาแลกเปลี่ยนในครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 เนื่องจากในช่วงอาทิตย์ที่ผ่านมาได้มีกิจกรรมของโบสถ์ ทำให้สมาชิกไม่สามารถมาเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้สมาชิกและผู้วิจัยไม่ได้เจอกัน 1 สัปดาห์ ครั้งนี้สมาชิกมาด้วยความกระตือรือร้น และได้ชวนเล่าเรื่องถึงกิจกรรมที่ทำในช่วงสัปดาห์ที่ไม่ได้เจอกันทำให้บรรยากาศเป็นได้ด้วยดี ผู้วิจัยจึงได้เริ่มนำเข้าสู่การให้คำปรึกษาโดยการทบทวนและขอคูแบบบันทึกเหตุการณ์ที่ได้มอบหมายในครั้งก่อน ซึ่งสมาชิกทุกคนรับผิดชอบต่อสิ่งที่ได้มอบหมายเป็นอย่างดี สมาชิกส่วนใหญ่สามารถแบ่งปันคุณค่า และความดี จากความสามารถของตนเองที่ได้ทำในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกมีความมุ่งมั่น มีแรงจูงใจ กระตือรือร้นในการพัฒนาตนเอง ค้นหา

แนวทางในการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเอง ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนความภาคภูมิใจในชีวิตของตนเอง และหาต้นแบบ (Role model) หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนอแนวทางในการพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ โดยอธิบายความสัมพันธ์เกี่ยวกับตนเองและบุคคลตัวอย่าง ในครั้งนี้ผู้วิจัยสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของ แดงและขาว ที่มีความมั่นใจมากขึ้น โดยได้แบ่งปันเรื่องราวของตนเองเป็นคนแรก ๆ ของกลุ่ม ซึ่งนับว่าเป็นพัฒนาการที่ดีในช่วงที่สมาชิกได้นำเสนอแนวทางในการพัฒนาตนเอง สมาชิกส่วนใหญ่สามารถระบุหาแนวทางให้ตนเองได้

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกมีความมุ่งมั่น มีแรงจูงใจ กระตือรือร้นในการพัฒนาตนเองและค้นหาแนวทางในการเปลี่ยนแปลงตนเองผู้วิจัยชวนสมาชิกสำรวจตัวตนของตนเอง พร้อมทั้งพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์และเหตุการณ์ในชีวิตของสมาชิกแต่ละคน โดยใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้ค้นพบกับความปรารถนาที่จะพัฒนาตนเอง และใช้เทคนิคคำถามจัดระดับ (Scaling Questions) โดยให้สมาชิกให้คะแนนการพัฒนาตนเองในระดับ 1-10 พบว่าสมาชิกส่วนใหญ่ให้คะแนนตนเองอยู่ในระดับคะแนนที่ไม่ถึง 5 มีสมาชิก 2 คนที่ให้คะแนนตนเองต่ำกว่าค่าคะแนนอยู่ที่ 2 คือ สมาชิกคนที่ 2 และสมาชิกคนที่ 7 หลังจากนั้นผู้วิจัยชวนให้จินตนาการไปสู่คะแนนที่สูงขึ้นและให้สมาชิกระบุแนวทางในการพัฒนาตนเอง จากการสังเกตพบว่าสมาชิกกลุ่มทุกคน มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม อาจมีความขัดแย้งอยู่บ้าง สมาชิกกลุ่มทุกคนเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกสามารถกำหนดเป้าหมายในการทำงานและแสวงหาหนทางปฏิบัติอื่น ๆ เมื่อพบปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ สมาชิกทุกคนมาด้วยสีหน้ายิ้มแย้ม มีเขียวที่มาถึงคนสุดท้ายเนื่องจากต้องไปซ่อมดนตรีในงานของโบสถ์ที่จะจัดขึ้น ผู้วิจัยจึงให้เวลาในการผ่อนคลายช่วงแรก จนสมาชิกพร้อมและนำเข้าสู่การให้คำปรึกษาโดยการให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้ากลุ่มตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ได้รับรู้และตระหนักถึงความสามารถของตนเอง และให้สมาชิกได้ทบทวนเป้าหมายในการใช้ชีวิตของแต่ละคน โดยใช้เทคนิค WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง จากการให้คำปรึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยสังเกตได้ถึงความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มทุกคนในเรื่องของการตั้งเป้าหมาย สมาชิกส่วนใหญ่มีการวางแผนที่เป็นขั้นตอนมากขึ้น แสดงให้เห็นว่าสมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

### 2.3.3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่มและปัจเจกนิเทศ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 ในครั้งนี้สมาชิกกลุ่มมีสีหน้าที่สดชื่น ยิ้มแย้ม และพูดคุยในเรื่องราวต่าง ๆ ทั้งในกลุ่มและกับผู้วิจัย แสดงให้เห็นถึงความสนิทสนมและเป็นกันเอง มีสมาชิกบางคนกล่าวว่ายังไม่อยากให้จบการให้คำปรึกษา ยังอยากพูดคุยและได้เจอผู้กับ ผู้วิจัยคำพูดดังกล่าวเป็นกำลังใจที่ดีในการทำกลุ่ม การให้คำปรึกษาครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต และเพื่อทำการยุติกลุ่ม สมาชิกทุกคนมาด้วยสีหน้าที่สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองว่าก่อนและหลังเข้าร่วมการเข้าร่วมกลุ่ม มีความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง เปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ อย่างไร และให้สมาชิกแบ่งปันความคิดของตนเอง ซึ่งสมาชิกทุกคนบอกว่าเปลี่ยน เช่น ในกรณีของ สมาชิกคนที่ 8 กล่าวว่า “เปลี่ยนไปมาก ทำให้มีมุมมองของตนเองที่ดีขึ้น มั่นใจมากขึ้น และรู้วิธีการพัฒนาตนเอง” และ สมาชิกคนที่ 2 ที่กล่าวว่า “รู้สึกเป็นที่ยอมรับมากขึ้น รู้จักตัวเองมากขึ้น” แสดงให้เห็นว่าหลังจากที่สมาชิกได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

### 2.4 การวิเคราะห์การติดตามผลหลังจบการให้คำปรึกษาเป็นระยะเวลา 1 เดือน

ในการติดตามผลนี้ ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญกับพลังอำนาจในตนเองในภาพรวมและรายชื่อซึ่งผู้วิจัยสามารถติดตามสัมภาษณ์สมาชิกภายในกลุ่มได้ทั้งหมด 8 คน และได้ทำการสรุปและสังเคราะห์จากการสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึกแบบไม่เป็นทางการ ซึ่งสามารถจำแนกได้ตามหัวข้อคำถามการสัมภาษณ์ดังนี้

1. จากมุมมองของสมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วมกลุ่มต่างมีมุมมองเกี่ยวกับพลังอำนาจในตนเองที่สูงขึ้น แสดงออกจากความมั่นใจในการพูด แสดงออกได้จากการนึกคิดของสมาชิกกลุ่มที่ถ่ายทอดให้ผู้วิจัยได้รับรู้

“...ผมคิดว่าพลังเยอะนะครับรู้สึกดีกับตนเอง รู้ว่าความสามารถของเราเป็นประโยชน์กับคนอื่น เป็นประโยชน์กับคนรอบข้าง สิ่งที่เราทำ การที่เราได้มาทำกิจกรรมให้วัด มันทำให้มีพลังใจในการทำต่อ” (สมาชิกคนที่ 1)

“...รู้สึกดี เป็นเหมือนพลังในตัวเองมันเยอะขึ้น อยากทำอะไรที่ดี มีคุณค่าเพื่อคนอื่น” (สมาชิกคนที่ 2)

“...มีกำลังใจเยอะขึ้น ตอนนี้จะทำอะไร เหมือนเรากับเพื่อน ๆ พี่ ๆ ผลักดันกัน ให้กำลังใจกัน งานเยอะมาก แต่ก็ยังไม่ท้อ อยากทำต่อ อยากทำให้ดี” (สมาชิกคนที่ 8)

2. จากมุมมองของสมาชิกเกี่ยวกับความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ต่าง ๆ สมาชิกส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าเป็นการท้าทายความสามารถของตัวเอง และต้องทำตัวพร้อมต่อการเผชิญปัญหา และสามารถควบคุมตนเองเมื่อเจอสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ดีขึ้น ดังผลจากการสัมภาษณ์

“...กล้าเผชิญมากขึ้นถ้ามีปัญหา แล้วเราหนีปัญหามันก็จะไม่ทำให้ดีขึ้น เหตุการณ์ที่เป็นปัญหา ก็ยังเหมือนเดิมหรืออาจจะแย่ลงด้วยซ้ำ เราต้องรีบจัดการกับปัญหาให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ลองทำ ลองแก้ สุดท้ายก็มี ถ้าไม่ได้ก็ขอความช่วยเหลือจากคนอื่น ๆ ดูบ้างก็ไม่ใช่ไร” (สมาชิกคนที่ 1)

“...ทุกปัญหามีทางออกแหละ แต่เราจะออกได้รึป่าว ก็ต้องลองดู เวลามีปัญหาหรืออะไรที่ลำบากใจ เข้ามาเราก็ยังรู้สึกกลัวอยู่ อย่างเวลาทำค่าย ทำกิจกรรม แล้วมีอะไรที่ไม่ได้คาดคิดเกิดขึ้น เราก็กลัว กลัวมันจะไม่ได้ ไม่ได้ แต่ตอนนี้มันใจมากขึ้น มีสติ ทำอะไรก็มีสติ” (สมาชิกคนที่ 3)

“...ถ้ามีปัญหาเข้ามา ก็พร้อมจะหาทางแก้ไข ได้รู้แล้วว่าใครๆ ต่างก็มีปัญหาทั้งนั้น เราก็ไม่ต้องกลัว ถ้าเราพยายามมันก็จะผ่านไป” (สมาชิกคนที่ 2)

3. จากมุมมองของสมาชิกเกี่ยวกับความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง ผู้วิจัยสรุปได้ว่า สมาชิกเกิดการยอมรับตนเองมากขึ้น มองเห็นข้อดี และคุณค่าในตนเองมากขึ้น ดังผลจากการสัมภาษณ์

“...พอใจค่ะ ตอนนี้ได้เป็นคนเล่นอิเล็กทรอนิกส์ เล่นในวัดสายประกอบพิธี แต่ก่อนไม่กล้า ได้รุ่นพี่ช่วยสอน และค่อย ๆ เริ่มเล่นไม่กี่เพลงในมิสซาที่วัด เราารู้สึกว่าเรามีความสามารถที่ทำได้” (สมาชิกคนที่ 5)

“...พอใจมาก แต่ก่อนเราจะมองตนเองแต่ข้อเสีย เปรียบเทียบผลงานของเรากับคนอื่นที่ทำได้ จะรู้สึกกดดัน ตอนนี้ก็รู้ว่าเรามีข้อดีอื่น ๆ ตอนทำค่ายคำสอน ก็คุยกับน้อง ๆ ได้ดีเลย รู้สึกว่าเป็นพี่กลุ่มที่ดีได้” (สมาชิกคนที่ 6)

“...รู้จักตัวเองมากขึ้น รู้ว่าเรื่องเล็ก ๆ น้อยๆ ความสามารถที่เรามีมันก็ช่วยสร้างประโยชน์ในกลุ่มเยาวชนได้ อย่างตอนนี้ได้รับมอบหมายให้เป็นคนอ่านบทอ่าน ก็ดีใจ พยายามทำให้ดี สรรวม” (สมาชิกคนที่ 4)

4. จากมุมมองของสมาชิกเกี่ยวกับเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า สมาชิกมีความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเอง บางคนอาจพบกับอุปสรรคบ้างแต่ก็ยังมี ความมุ่งมั่นจะ พยายามที่จะพัฒนาตนเองต่อ ดังคำพูดจากการสัมภาษณ์

“...เป้าหมายคืออยากเป็นนักดนตรีที่ตั้งใจไว้ อยากพัฒนาตนเอง เล่นดนตรีให้เก่งขึ้นตอนนี้ ก็ยังพยายามทำตามแผนที่ได้วางไว้ จัดเวลาฝึกซ้อมให้กับตัวเองในทุกอาทิตย์ ได้รุ่นพี่มาช่วยสอนให้ ที่โรงเรียน ก็ยังคงไปเล่นของวงดนตรีที่โรงเรียน ถึงจะรู้สึกเหนื่อยบ้างแต่ก็ยังอยากพัฒนาตนเองต่อ” (สมาชิกคนที่ 5)

“...เป้าหมายคือเป็นพยาบาล สอบเข้าพยาบาลให้ได้ ตอนนี้ก็พยายามทำตารางที่ได้วางไว้ตอนเข้า กลุ่ม ทบทวนวิชาที่ไม่ค่อยถนัด เตรียมตัวสอบปีหน้า มีบ้างบางวันที่อาจจะหลุด ไม่ได้ทำ แต่ก็ยังไม่ทิ้งเป้าหมาย ยังอยากเรียนพยาบาล” (สมาชิกคนที่ 7)

“...อยากพัฒนานิสัยตัวเอง ให้มีความมั่นใจมากขึ้น ก็พยายามดูตัวอย่างจากคนอื่น พยายาม ฝึกซ้อมพูด ตอนนี้ก็ยังกลัว เหม็น เวลาพูดหน้าคนเยอะ ๆ แต่ก็พยายามซ้อมก่อน ถ้าจะต้องมีอะไรที่เราไม่รู้ล่วงหน้า” (สมาชิกคนที่ 2)

5. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาหลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิก ภายใต้ออกเกิดมุมมองใหม่กับตนเอง มองตนเองในด้านที่ขึ้น ยอมรับและมองเห็นคุณค่า ของความสามารถของตนเอง ดังเห็นได้จากการสัมภาษณ์ของสมาชิกกลุ่ม

“...เปลี่ยนแปลงค่ะ ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา หนูมีความกล้ามากขึ้น ในการทำคำสอนที่ผ่าน มา ได้เป็นที่เลี้ยงกลุ่ม หนูสามารถดูแลน้อง ๆ ได้ และยังใช้ความสามารถในด้านงานศิลปะให้กับเพื่อนด้วย” (สมาชิกคนที่ 7)

“...หนูเปลี่ยนไปจากเดิม จนรู้สึกได้ จากที่แต่ก่อนเราไม่กล้าตัดสินใจ กลัวกับการเปลี่ยนแปลง แต่ตอนนี้หนูมั่นใจมากขึ้น รู้ว่าตรงไหนควรทำอะไร ไม่ต้องรอให้รุ่นพี่คอยบอกอย่างเดียว” (สมาชิกคนที่ 8)

“...เปลี่ยนไปค่ะ หนูมั่นใจขึ้นเวลาต้องทำกิจกรรม รู้สึกดีกับตนเองที่ทำอะไรได้ดีขึ้น รู้สึกดีที่เพื่อน ๆ พี่ ๆ ยอมรับ ถึงตอนนี้ยังไม่เก่งมาก แต่ก็เริ่มมีเสียงชมจากผู้ใหญ่บ้าง ทำให้มีกำลังใจ” (สมาชิกคนที่ 2)

“...เปลี่ยนแปลง รู้เป้าหมายของตัวเองชัดเจน รู้ว่าต้องทำอะไร มองภาพชัดขึ้น พอจะทำอะไรมันก็ รู้สึกง่ายขึ้น เพราะเราวางแผนเป็นขั้นตอนนี้ไว้” (สมาชิกคนที่ 6)

6. ในมุมมองเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มที่สมาชิกนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยสรุปได้ว่าเยาวชนที่เข้ารับคำปรึกษากลุ่ม สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเอง ทั้งด้านความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง การเรียน และการรวมกิจกรรมกลุ่มของกลุ่มเยาวชนเอง ดังเห็นได้จากการสัมภาษณ์ของสมาชิกกลุ่ม

“...เอาไปใช้ได้เกือบทุกอย่างเลย แต่ที่เห็นได้ชัดคือมองตัวเองด้านบวกมากขึ้น พยายามชื่นชมตนเองทุกวัน เหมือนตอนนั้นที่ได้ทำการบ้าน พยายามหาสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ให้กำลังใจตัวเอง” (สมาชิกคนที่ 8)

“...เอาไปใช้กับเรื่องเรียน มีการวางแผนเป้าหมายที่ชัดเจน และพยายามทำตามเป้าหมายของเรา อย่างตอนนี้ก็ยังเก็บใบที่ได้ทำตอนเข้ากลุ่มไว้ แปะไว้ที่โต๊ะเลย คอยดูว่าเรามีอะไรบ้างที่ยังต้องปรับปรุง ต้องฝึก” (สมาชิกคนที่ 4)

“...ใช้ได้เยอะ รู้สึกว่าตอนนี้มองตนเองในด้านดีมากขึ้น อะไรที่ไม่ดีก็ยังไม่รู้ตัวอยู่ แต่มันมีกำลังใจมากขึ้นในการทำอะไรต่าง ๆ อย่างในงานของกลุ่มเยาวชนเอง ค่ายคำสอนที่จัดก็เป็นครั้งแรกที่มันต้องมีรูปแบบอะไรที่ต่างไปจากเดิม แต่ก็ไม่รู้สึกล้อ” (สมาชิกคนที่ 1)

ดังนั้น จากการวิเคราะห์คำสัมภาษณ์เชิงลึกอย่างไม่เป็นทางการในช่วงระยะเวลาการติดตามผล จะเห็นได้ว่าคำพูดในการสัมภาษณ์ของเยาวชนคาทอลิก แสดงให้เห็นถึงการมีพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปทั้งจากความรู้สึกและความคิดของเยาวชนสะท้อนให้เห็นว่ากระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถช่วยเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองให้กับเยาวชนคาทอลิกได้ โดยเยาวชนส่วนใหญ่สามารถนำประสบการณ์ การเรียนรู้ที่ได้แลกเปลี่ยนกันในการให้คำปรึกษากลุ่มมาประยุกต์ใช้ชีวิตประจำวันของตนเองได้



## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาพลังอำนาจในตนเองและการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก กำหนดความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก
2. เพื่อเปรียบเทียบพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ก่อนและหลังการให้

คำปรึกษากลุ่ม

#### สมมติฐานในการวิจัย

เยาวชนคาทอลิกมีพลังอำนาจในตนเองเพิ่มขึ้น หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

#### ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนชายและหญิง ที่อายุระหว่าง 14-18 ปี ที่เป็นสมาชิกของกลุ่มเยาวชนคาทอลิก จังหวัดราชบุรี โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม

#### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ เยาวชนชายและหญิงที่อายุระหว่าง 14-18 ปี ที่เป็นสมาชิกของกลุ่มเยาวชนคาทอลิก จังหวัดราชบุรี จำนวน 19 โบสถ์ รวมจำนวนทั้งสิ้น 240 คน (สำนักมิสซังคาทอลิกเขตราชบุรี, 2560: ออนไลน์)

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยนำมาเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง เป็นเยาวชนชายและหญิงที่อายุระหว่าง 14-18 ปี ที่เป็นสมาชิกของกลุ่มเยาวชนคาทอลิก จังหวัดราชบุรี จำนวนทั้งสิ้น 154 คน ซึ่งมาจากเกณฑ์การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง จากจำนวนประชากร 240 คน ตามแนวคิดของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970: 608) ได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งหลายขั้นตอน (Multistage sampling)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยพิจารณาจากนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มี

คะแนนพลังอำนาจในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมาและสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ จำนวน 8 คน โดยมีเกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดของ วัชรินทร์ ทรัพย์มี (2556: 126) ที่ว่าสมาชิกในกลุ่มควรมี 6 – 8 คน ซึ่งเป็นจำนวนสมาชิกที่เหมาะสม จะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์และง่ายต่อการเข้าถึงสมาชิกอย่างทั่วถึง

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. แบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง
3. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง

#### 1. แบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

แบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 4 ระดับ คือ จริงที่สุด ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริงเลย โดยให้ผู้ตอบแบบวัดเลือกตอบเพียงระดับใดระดับหนึ่งที่ตรงกับผู้ตอบมากที่สุด มีทั้งสิ้น 4 ด้าน รวมจำนวน 44 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .21 - .84 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินทั้งฉบับเท่ากับ .94

#### 2. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชน

##### คาทอลิก

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น รวมทั้งสิ้น 8 ครั้ง ดังนี้

- ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ และสร้างสัมพันธภาพ
- ครั้งที่ 2 ความสามารถในการควบคุมและจัดการสถานการณ์ได้
- ครั้งที่ 3 ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง (1)
- ครั้งที่ 4 ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง (2)
- ครั้งที่ 5 การพัฒนาตนเอง (1)
- ครั้งที่ 6 การพัฒนาตนเอง (2)
- ครั้งที่ 7 การเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง
- ครั้งที่ 8 ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

ทั้งนี้ การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ได้รับการตรวจสอบประเมินความสอดคล้องของรูปแบบและกิจกรรมที่ใช้ พร้อมทั้งประเมินความเหมาะสมตามวัตถุประสงค์จากผู้เชี่ยวชาญ

### 3. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง

ซึ่งผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างมาใช้ในการวิจัยช่วงระยะติดตามผล

#### การดำเนินการวิจัย

##### 1. การศึกษาพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

1.1 นำแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 44 ข้อ ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 154 คน เยาวชนชายและหญิงที่อายุระหว่าง 14-18 ปี ที่เป็นสมาชิกของกลุ่มเยาวชนคาทอลิก จังหวัดราชบุรี ทั้งนี้มีแบบประเมินที่สมบูรณ์ จำนวน 154 คน จาก 12 โบสถ์

1.2 นำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกในข้อที่ 1.1 ไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ

##### 2. การดำเนินการทดลองใช้การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

ในการดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการทดลองดำเนินการวิจัยแบบ One Group Pretest – Posttest Design (ชูศรี วงศ์รัตนะ; และองอาจ นัยพัฒน์, 2551: 41-42) เป็นแบบแผนการทดลองที่ออกแบบให้มีการวัดทั้งหมด 2 ครั้ง ได้แก่ วัดก่อนการทดลอง และวัดหลังการทดลอง ทั้งนี้ในการดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ได้แบ่งออกเป็น 3 ชั้น คือ ชั้นก่อนเตรียมการทดลอง ชั้นดำเนินการทดลอง และชั้นหลังการทดลอง

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย การศึกษาและสร้างการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

##### 1. การศึกษาพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

ผู้วิจัยนำแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 155 คน ซึ่งได้แบบสอบถาม

ที่สมบุรณ์ จำนวน 154 คน และนำมาวิเคราะห์ผลทางสถิติ เพื่อแสดงหลักฐานความเชื่อมั่น และความเที่ยงตรงของแบบประเมิน

## 2. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

ผู้วิจัยดำเนินการพิจารณาคัดเลือกเยาวชนที่มีคะแนนระดับพลังอำนาจ จากผู้ที่มีคะแนนพลังอำนาจในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 8 คน ทั้งนี้มีความสมัครใจ เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยนำการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นผู้วิจัยวิเคราะห์ระดับพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก หลังจากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยเปรียบเทียบผลก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง และทำการสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึก เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มทดลองหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม 1 เดือน

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน หาค่าความเชื่อมั่นของ เครื่องมือวัด และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดยใช้สถิตินอนพาราเมตริก (Nonparametric Statistics) ด้วยวิธีการทดสอบของวิลค็อกซัน (Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test) แบบกลุ่มที่ไม่อิสระต่อกัน (Dependent Sample) เนื่องจากผลจากการวัดจากกลุ่มเดิมออกมา 2 ค่า นั้น มีความสัมพันธ์กัน และนำข้อมูลที่ได้มาตอบความมุ่งหมายของการวิจัยในข้อที่ 2

### สรุปผลการวิจัย

#### 1. การศึกษาพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

ในการศึกษาพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก สรุปผลได้ดังนี้

1.1 จำนวนและค่าเฉลี่ยร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ที่เป็นสมาชิกของกลุ่มเยาวชนคาทอลิก จำแนกตามเพศ และอายุ และสังกัดโบสถ์ จำนวน 154 คน เป็นเพศชายจำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 49.4 และเป็นเพศหญิงจำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 50.6 ซึ่งอายุระหว่าง 14-18 ปี โดยอายุ 14 ปี จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 17.5 อายุ 15 ปี จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 23.4 อายุ 16 ปี จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 23.4 อายุ 17 ปี จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 20.8 และอายุ 18 ปี จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 14.9

กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนที่อยู่ในสังกัดโบสถ์จังหวัดราชบุรี แบ่งเป็น 12 วัด ดังนี้  
 วัดนักบุญยอห์น บอสโก ราชบุรี จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 14.30 วัดพระคริสตทฤทัย วัดเพลง  
 จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 16.20 วัดนักบุญอันตน โคกมดตะนอย จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ  
 13.00 วัดแม่พระสายประคำ หลักห้า และวัดอัครเทวดามีคาแอล จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ  
 3.90 วัดนักบุญฟาบีอาโน ห้วยลึก จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 2.60 วัดนักบุญมาร์กาเรตา  
 บางตาล จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 7.00 วัดนักบุญยอแซฟ บ้านโป่ง จำนวน 32 คน คิดเป็น  
 ร้อยละ 20.80 วัดนักบุญเบเนดิก โป่งยอ และวัดแม่พระแห่งสันติภาพ เขาพระ จำนวน 5 คน  
 คิดเป็นร้อยละ 3.20 วัดนักบุญเทเรซา ห้วยกระบอก จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 4.50

1.2 ค่าสถิติพื้นฐานของพลังอำนาจในภาพรวม และรายด้านของเยาวชน  
 คาทอลิก มีพลังอำนาจในตัวเองโดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.07 อยู่ในระดับสูง ค่าส่วน  
 เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .321 เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงที่สุดคือ  
 ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 รองลงมาคือ ด้านการ  
 พัฒนาตนเอง มีค่าเฉลี่ย 3.14 ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิต มีค่าเฉลี่ย 3.01 และด้านความสามารถ  
 ที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ มีค่าเฉลี่ย 2.93 ตามลำดับ

## 2. การวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจ ในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

2.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเยาวชนคาทอลิกกลุ่มทดลอง พบว่า  
 คะแนนพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ย  
 เท่ากับ 2.57 และ 3.13 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง และระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .26  
 และ .16 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้าน ความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้  
 ก่อนและหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.34 และ 2.95 ซึ่งอยู่ในระดับน้อยและระดับสูง  
 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .59 และ .26 ตามลำดับ ด้านความพึงพอใจในความสามารถของ  
 ตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.43 และ 3.04 ซึ่งอยู่ในระดับน้อยและระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน  
 เท่ากับ .46 และ .32 ตามลำดับ ด้านการพัฒนาตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.80 และ 3.20 ซึ่งอยู่ใน  
 ระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .32 และ .27 ตามลำดับ ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิต  
 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.49 และ 3.03 ซึ่งอยู่ในระดับน้อยและระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ  
 .32 และ .13 ตามลำดับ

2.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก มีคะแนนพลังอำนาจในตนเองโดยรวม หลังการทดลองกับก่อนการทดลอง คะแนนพลังอำนาจในตนเองโดยรวมหลังการทดลอง สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ ( $z = -2.53, p = .01$ ) ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง ( $z = -2.37, p = .02$ ) ด้านการพัฒนาตนเอง ( $z = -2.54, p = .01$ ) ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิต ( $z = -2.53, p = .01$ ) สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

## อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ผู้วิจัยอภิปรายผล ดังนี้

### 1. การศึกษาพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

การศึกษาพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกจากจุดมุ่งหมายงานวิจัยในข้อที่ 1 ผลการศึกษาพบว่าเยาวชนคาทอลิกมีพลังอำนาจในตนเอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากพลังอำนาจในตนเองเป็นเรื่องของเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมรอบตัว และปัจจัยสำคัญที่จะทำให้บุคคลเกิดพลังอำนาจในตนเองนั่นก็คือ ประสบการณ์ส่วนบุคคล (Gibson, 1991) ซึ่งกลุ่มเยาวชนอยู่ในสภาพแวดล้อมของการทำงานเพื่อส่วนรวมส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่มีคุณค่า สอดคล้องกับแนวคิดพลังอำนาจแห่งตนของโทมัสและเวลท์เฮาส์ (สุภารัตย์ วัฒนพฤกษา, 2552; อ้างอิงจาก Thomas and Velthouse 1990.) ที่กล่าวว่าพลังอำนาจเป็นเรื่องของการรู้คิดที่ส่งผลต่อการกระทำของบุคคล โดยเหตุการณ์แวดล้อมที่เกิดขึ้น ส่งผลต่อความคิดและความรู้สึกของบุคคล นำไปสู่การวัดและประเมินตนเอง โดยบุคคลมีมุมมองว่าสิ่งที่ทำอยู่มีอิทธิพล ผลกระทบจากผู้อื่น ทำให้การรับรู้และความเชื่อในความสามารถของตนเอง ส่งผลให้บุคคลเกิดคุณค่า และความหมายของชีวิต

เมื่อวิเคราะห์รายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงที่สุดคือ ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนคาทอลิกส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในความสามารถของตนเองสูง สอดคล้องกับเคลอเตอร์บัค และเคแมคแคม (Clutterbuck; Kemagham, 1995: 180-181) ที่แสดงทัศนะว่าเมื่อบุคคลมีพลังอำนาจในตนเอง จะก่อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง เช่นเดียวกับสมิท (กุลชลี เพ็ชรรัตน์, 2544: 12;



อ้างอิงจาก Smith, 1996) ที่ได้กล่าวถึงพลังอำนาจในตนเองทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง สอดคล้องกับไฮเนล (สินีนานู บุญเจริญ, 2559: 36-37; อ้างอิงจาก Honold, 1997) ที่กล่าวถึง ผลการวิจัยหลายเรื่องที่ผ่านมาพบว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองเป็นส่วนที่ช่วยผลักดันให้เกิดการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านจิตใจ ซึ่งส่งผลโดยตรงกับความพึงพอใจในตนเอง รองลงมาคือ ด้านการพัฒนาตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.14 ซิมเมอร์แมน (เกศรินทร์ บริบูรณ์, 2559; อ้างอิงจาก Suk Bling, 1998: 19-20; citing Zimmerman, 1990) ที่กล่าวถึงพลังอำนาจแห่งตนไว้ว่าเป็น กระบวนการของการมีส่วนร่วมในการกระทำ เพื่อให้ได้มาซึ่งความสามารถ และบรรลุเป้าหมาย สำคัญของชีวิต และเป็นโอกาสในการส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะ และพัฒนา สอดคล้องกับ เคลอเตอร์บัค และเคแมคแฮม (Clutterbuck; Kemagham, 1995: 180-181) คนที่มีพลังอำนาจ ในตนเองจะมีคุณลักษณะคือเป็นบุคคลที่มีการเรียนรู้และมีการพัฒนาตนเองอย่างเสมอ และยังสอดคล้องกับสติกลแลนด์ (เกศรินทร์ บริบูรณ์, 2559; Strickland, 1977: 221) คนที่มีพลัง อำนาจจะเป็นบุคคลที่มีความตั้งใจในการศึกษาหาความรู้เพื่อปรับปรุงตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม นั้น ๆ ลำดับต่อมาคือด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.01 แสดงให้เห็นว่าเยาวชน มีพลังอำนาจในตนเองส่งผลต่อการมีเป้าหมายในชีวิต สอดคล้องกับรอตเตอร์ (Rotter, 1982: 171-172) บุคคลที่มีพลังอำนาจในตนเองจะมีความกระตือรือร้นกับการเปลี่ยนแปลงและเป็นไป ของสิ่งแวดล้อมรอบตัว มีแรงจูงใจและด้านความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ 2.93 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากความสามารถในการควบคุมและจัดการ สถานการณ์เป็นองค์ประกอบที่เยาวชนจะต้องได้รับการเสริมสร้างและพัฒนา สอดคล้องกับ สพริสเซอร์ (Spreitzer, 1995) ที่ได้กล่าวถึงพลังอำนาจในตนเองนั้นเกิดจากความสามารถของ บุคคลที่เรียนรู้จากประสบการณ์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ตลอดจนเกิดความเข้าใจ ต่าง ๆ สามารถทำทุกสิ่งทุกอย่าง ควบคุมจัดการและแก้ไขสถานการณ์ให้ตนเองได้สำเร็จโดยใช้ ความรู้ความสามารถตลอดจนทรัพยากรที่มีอยู่

อย่างไรก็ตาม ผลจากการศึกษาพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ยังมีกลุ่มที่ได้คะแนนพลังอำนาจในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 อาจเนื่องมาจากพัฒนาการ ตามช่วงอายุของกลุ่มเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 14 – 18 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยรุ่น จีราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ (2556: 60) อธิบายว่า วัยนี้เป็นวัยคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กและการเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เนื่องจากเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางด้านร่างกายอย่างสมบูรณ์ แต่พัฒนาการทางด้านจิตใจยังไม่เจริญเท่าที่ควร ทำให้ความสัมพันธ์ของพัฒนาการทั้ง 2 ด้านนี้ ยังไม่สัมพันธ์กันเท่าที่ควร คอนเจอร์และคาร์นุงโก (Conger & Kanungo, 1988) กล่าวว่า

การเสริมสร้างพลังอำนาจต้องประกอบด้วยทั้งด้านโครงสร้างและด้านจิตใจ และในความเป็นจริงไม่มีใครสามารถให้พลังอำนาจที่แท้จริงแก่บุคคลได้ บุคคลเหล่านั้นเองต่างหากที่จะทำให้เกิดพลังอำนาจที่แท้จริงขึ้นในตน โดยอาศัยเหตุปัจจัยต่าง ๆ ในแต่ละเหตุการณ์ (สมชาย บุญศิริเกสัช, 2545; อ้างอิงจาก Sergiovanni & Starratt, 1998)

## 2. การเปรียบเทียบพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำกระบวนการให้คำปรึกษาโดยการผสมผสานทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ มาใช้ในการสร้างการให้คำปรึกษากลุ่ม ร่วมกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองในแต่ละด้าน ได้แก่ ความสามารถที่จะควบคุมจัดการสถานการณ์ได้ ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง การพัฒนาตนเอง และการมีเป้าหมายและความหมายในชีวิต ซึ่งในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกที่สร้างขึ้นได้รับการปรับปรุง โดยการให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องเชิงเนื้อหา มีการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 8 ครั้ง เมื่อทดลองเสร็จ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกอีกครั้ง นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกก่อนการทดลองและหลังการทดลองมาเปรียบเทียบความแตกต่าง ซึ่งได้ผลของการใช้การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกดังนี้

จากผลการวิจัย เยาวชนกลุ่มทดลองมีพลังอำนาจในตนเองโดยภาพรวม หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าพลังอำนาจในตนเองทุกด้าน หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนคาทอลิกมีพลังอำนาจในตนเองโดยภาพรวมและรายด้านสูงขึ้นหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองดีขึ้นซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ที่กล่าวว่า เยาวชนคาทอลิกมีพลังอำนาจในตนเองเพิ่มขึ้นทั้งนี้อาจเป็นเพราะการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการสร้างปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรู้จักตนเอง และยอมรับพฤติกรรมของผู้อื่นอันนำไปสู่การสำรวจตัวเอง

เข้าใจและเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงพัฒนาตัวเอง (นิรันด์ จุลทรัพย์, 2554: 242; อ้างอิงจาก Mahler, 1969: 11) ทั้งนี้แนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยผสมผสานเป็นแนวคิดที่สามารถเปลี่ยนแปลงบุคคลได้ทั้งด้านของความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรม และเป็นกระบวนการที่ช่วยเสริมสร้างให้เยาวชนมีปฏิสัมพันธ์และร่วมกันเสริมสร้างตนเองให้ดีขึ้น โดยในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรก ผู้วิจัยพบว่าสมาชิกกลุ่มรู้จักและมีความคุ้นเคยกันพอสมควร อาจยังมีการแบ่งกลุ่มของรุ่นพี่ รุ่นน้องอยู่บ้าง ดังนั้นการสร้างความสัมพันธ์ วางโครงสร้างและสร้างข้อตกลงของกลุ่มจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้กลุ่มดำเนินไปได้ด้วยดี ดังที่ เคอร์ (ศิริบุรณ์ สายโกสุม, 2555: 61; อ้างอิงจาก Couch, 1995) ว่าการทำความกระจ่างเกี่ยวกับเป้าหมายและกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ช่วยให้สมาชิกเกิดพลังในการเข้าร่วมกลุ่ม โดยให้พูดถึงธรรมชาติในการเข้าให้คำปรึกษากลุ่มบทบาทของผู้นำกลุ่ม บอกถึงความยาวของกลุ่มจะเกิดอะไรขึ้นในกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยสังเกตว่าสีหน้า ท่าทางของสมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงไป เริ่มมีความรู้สึกไว้วางใจในกลุ่มมากขึ้น จากนั้นจึงได้มีการพูดถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ข้อตกลงเพื่อให้กลุ่มสามารถดำเนินไปด้วยดีตั้งแต่ต้นจนจบ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling Theory) และใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) และการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) เพื่อช่วยสร้างบรรยากาศการรับฟังซึ่งกันและกัน แสดงการยอมรับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไข นอกจากนี้ยังใช้กิจกรรม เบาะดนตรีเพื่อนำเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่มพบว่าสมาชิกผ่อนคลายมากขึ้น ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า “...หนูอยากมาเข้ากลุ่ม เพราะได้เรียนรู้และฝึกตัวเอง” แสดงให้เห็นถึงการมีทัศนคติทางบวกของสมาชิกกลุ่ม ทำให้สมาชิกมีความกระตือรือร้นในการร่วมให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยเน้นการวางโครงสร้างของกลุ่มให้สมาชิกเกิดปฏิสัมพันธ์ ให้สมาชิกรู้สึกมีส่วนร่วมกัน ชวนให้สมาชิกเปิดเผยตนเองมากยิ่งขึ้นผ่านกิจกรรม “ชื่อที่มีความหมาย” ซึ่งสมาชิกในกลุ่มต่างก็แนะนำตนเอง และบอกที่มาของชื่อของตนเอง มีการนั้นเริ่มมีการพูดคุยแลกเปลี่ยน มีการพยักหน้าตอบรับกัน แต่ก็ยังมีสมาชิกบางคนที่ยังเขินอาย และปายเบี่ยงในการตอบ พูดตอบด้วยน้ำเสียงที่เบาอยู่บ้าง สมาชิกกลุ่มได้แบ่งปันเรื่องราวของตนเอง ทุกคนต่างเล่าถึงประสบการณ์ของตนเองผ่านชื่อของตนเอง สมาชิกบางคนพูดถึงเรื่องครอบครัว เนื่องจากสมาชิกกลุ่มมีเรื่องราวของสมาชิกที่คล้ายคลึงกัน นำไปสู่การยอมรับซึ่งกันและกัน สมาชิกได้เรียนรู้และรู้จักลักษณะนิสัยของกันมากขึ้น บางคนรู้จักกันอยู่แล้ว แต่ไม่เคยได้มีโอกาสรับรู้เรื่องราวของเพื่อนมากนัก ดังคำกล่าวของสมาชิกว่า “...อยู่ด้วยกันมานาน เพิ่งได้รู้ว่าชื่อของเพื่อนมีที่มาจากอะไร ได้รู้ว่าเพื่อนมีเรื่องราวแบบนี้” บรรยากาศในกลุ่มดำเนินไปด้วยดี

ไม่มีการแสดงออกถึงความขัดแย้ง แบ่งแยกกัน สอดคล้องกับ คาลโรเจอร์ส (Carl Rogers) ที่พูดไว้ อย่างชัดเจนว่ากลุ่มจะพัฒนาไปข้างหน้าได้ ต้องเกิดจากการยอมรับ ใจกว้าง เปิดเผยด้านต่าง ๆ ของตนที่มักปกปิดเอาไว้ และมุ่งไปสู่การเกิดพฤติกรรมใหม่ (ศิริบุญรัตน์ สายโกสุม, 2555: 173)

จากการสังเกตของผู้วิจัยในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจ ในตนเองของเยาวชนคาทอลิก จำนวน 8 ครั้ง พบว่า ตั้งแต่เริ่มกลุ่มครั้งแรกสมาชิกกลุ่มมีความ กระตือรือร้นในการเข้ากลุ่มและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี สมาชิกมีความรู้สึกมีส่วนร่วมในกลุ่ม สังเกตได้จากการที่สมาชิกมาตามเวลานัดหมายอย่างดี มีการเตือนสมาชิกด้วยกันในกลุ่ม เพื่อให้มาเข้ากลุ่มเมื่อถึงเวลานัดหมาย หากครั้งใดที่สมาชิกติดภารกิจอื่น ๆ ไม่สามารถเข้าร่วม กลุ่มได้ สมาชิกจะมาปรึกษาเพื่อขอเลื่อนเวลานัดหมายเพื่อให้ตนเองได้เข้ากลุ่มอย่างต่อเนื่อง กลุ่มสามารถดำเนินไปได้ด้วยความร่วมมือ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ยอมรับและเคารพทุกความคิดเห็นของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ไม่มีการแบ่งแยกกันที่ รุนแรง สมาชิกกลุ่มมีความกล้าคิด กล้าพูด ตามความคิดและความรู้สึกของตนเอง อาจจะมีเพียง 2-3 คนที่ยังรู้สึกเคอะเขินในระยะแรก ของการเข้ากลุ่ม แต่ก็มีท่าทางที่ผ่อนคลายลงตั้งแต่การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 เป็นต้นไป ดังที่ ศิริบุญรัตน์ สายโกสุม (2555: 130) ได้อธิบายลักษณะการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิภาพกล่าวคือ สมาชิกมีความเป็นกลุ่มเป็นการหลอมรวมเข้ามาเป็นพวกเดียวกันอย่างแท้จริง และพัฒนาทักษะ การมีความสัมพันธ์ช่วยให้มีความเป็นอิสระแก่ตนมากขึ้น ฟังพาดูผู้นำลดลง มีการค้นหาและตนเอง และความรู้สึกร่วมกันเพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยเสริมสร้างพลังอำนาจ ในตนเองของเยาวชนคาทอลิกนี้ได้เป็นอย่างดี ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการเสริมสร้างพลัง อำนาจทั้ง 4 ด้านด้วยกัน ดังนี้

## 2.1 ความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 ซึ่งเป็นเรื่องของความสามารถที่จะควบคุม หรือจัดการสถานการณ์ได้ ผลการวิจัยพบว่าหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเยาวชนมีพลังอำนาจ ในตนเองด้านความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้เพิ่มขึ้น ทั้งนี้ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ผู้วิจัยได้เลือกใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person centered Group Counseling) เพื่อให้สมาชิกมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาและสามารถ ตัดสินใจด้วยตนเองได้ เป็นผู้ที่กำหนดวิถีชีวิตและแก้ปัญหาด้วยตนเองหากผู้รับคำปรึกษามีโอกาส ได้รับรู้เกี่ยวกับตนเอง บุคคลจะมีแรงจูงใจที่จะผลักดันตนเองไปสู่การเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ (Self Actualization) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบตนเองเข้าใจและยอมรับตนเอง

ก้าวไปสู่การเป็นบุคคลที่มีประสบการณ์เปิดกว้าง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2544: 83-87) ผู้วิจัยให้คำปรึกษากลุ่มภายใต้บรรยากาศของการให้คำปรึกษาที่อบอุ่น เป็นการกระตุ้นให้สมาชิกเปิดเผยตนเองอย่างตรงไปตรงมา เปิดรับความจริงภายนอกมากขึ้น และตระหนักถึงประสบการณ์ภายในตนเองมากขึ้น แลกเปลี่ยนและเรียนรู้จากประสบการณ์ของสมาชิกด้วยกัน หลังจากนั้นผู้วิจัยนำเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่มโดยการจำลองสถานการณ์การแก้ปัญหา และใช้ทักษะการถามเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้ทบทวนและสะท้อนถึงการมองตัวตนของตนเอง จากประสบการณ์ในอดีต ทั้งในแง่บวกและแง่ลบ การที่ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Disclosing oneself) สามารถเป็นแรงสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีความกล้าเปิดเผยเรื่องราว ความรู้สึกและความคิดของตนเองมากยิ่งขึ้น และหากสมาชิกมีการพูดถึงตนเองในด้านลบ ผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคการยืนยันทางบวก (Positive Affirmation) เพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้น โดยให้สมาชิกเขียนความรู้สึกยินดีทางบวกเพื่อชื่นชมตนเองถึงความสามารถในการเผชิญปัญหา สอดคล้องกับทอมสัน (Thomson, 2003: 269) ที่กล่าวถึงการยืนยันทางบวก เป็นเทคนิคที่เอื้อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความพอใจในตนและเกิดความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น เหมาะที่จะใช้สำหรับพัฒนาผู้รับคำปรึกษาที่มีความคิดต่อตนเองเชิงลบ ซึ่งสมาชิกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ และรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มพูดอย่างตั้งใจ สมาชิกต่างพูดให้กำลังใจและชื่นชมซึ่งกันและกัน ทำให้บรรยากาศในกลุ่มไม่มีความตึงเครียด ดำเนินไปด้วยดีและเป็นกันเอง ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“...ผมเคยไม่ชอบปัญหาหรืออะไรที่คาดการณ์ไม่ได้ แต่ครั้งนี้ผมว่ามันท้าทาย” (สมาชิกคนที่ 1)

“...พอได้มีเวลาทบทวน สิ่งที่ผ่านมา ก็มองเห็นว่าปัญหาบางอย่าง เราก็ผ่านมันมาได้แล้ว” (สมาชิกคนที่ 5)

ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มจึงสามารถช่วยเสริมสร้างความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ของเยาวชนคาทอลิกได้ เนื่องจากแสดงให้เห็นว่าสมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง มีความมั่นใจในการวางแผนการดำเนินงานเพื่อบรรลุเป้าหมาย

## 2.2 ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง

เยาวชนคาทอลิกมีพลังอำนาจในตนเองด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเองสูงขึ้นหลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง จากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 - 4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม ทบทวนถึงเหตุการณ์ที่มีความรู้สึกทางบวกต่อความสามารถของตนเอง และแบ่งปันสถานการณ์ที่ทำให้สมาชิก



เกิดความรู้สึกพึงพอใจในความสามารถของแต่ละคนมา โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาตามแนวคิดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person centered Group Counseling) ประกอบด้วย การริเริ่ม การฟังอย่างใส่ใจ การสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยมุมมองความคิดของตนเอง ดังที่โรเจอร์ส (Carl Rogers, 1989) ที่กล่าวว่ามนุษย์มีแนวโน้มในการตระหนักถึงศักยภาพของตนเองเต็มที่ หากบุคคลมีความรู้สึกไว้วางใจในศักยภาพของกลุ่มก็จะสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองไปในทิศทางที่สร้างสรรค์ได้ การที่กลุ่มจะเคลื่อนที่ไปข้างหน้าได้ต้องพัฒนาบรรยากาศการยอมรับ และความไว้วางใจซึ่งกันจะทำให้สมาชิกสามารถแสดงตนเองโดยไม่ปิดบังและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 113) ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Disclosing oneself) เริ่มต้นจากให้สมาชิกได้คิดทบทวนเกี่ยวกับตนเองดังเช่นต้นไม่ว่าหากข้อดีในตัวเรา (ความสามารถ ความรู้) เปรียบเสมือนการปมเพาะให้ต้นไม้ออกดอกใบและผล อะไรเป็นความสามารถที่เราสมาชิกรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงจุดดีของตนเอง มองเห็นคุณค่าและประโยชน์ของความสามารถของตน หลังจากนั้นจึงให้สมาชิกได้ถ่ายทอดเรื่องราวคุณค่าความสามารถของตนเองแก่สมาชิกกลุ่ม ผู้วิจัยใช้เทคนิคการยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) ในการสร้างบรรยากาศเสริมสร้างการตระหนักรู้ ไม่ตัดสินความคิดและความรู้สึกของสมาชิก ยอมรับทางบอกด้วยการสื่อสารด้วยความหวังใจ ปราศจากเงื่อนไขเพื่อพัฒนาเจตคติของการยอมรับโดยรวม ดังที่พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561: 114) กล่าวว่าผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพต้องเริ่มต้นจากการยอมรับตนเองและต่อเนื่องไปด้วยการระลึกว่ายังมีระดับการยอมรับในสมาชิกกลุ่มมากเพียงใดยิ่งสร้างโอกาสที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น ดังคำกล่าวของสมาชิกที่ว่า "...หนูมักมองแต่ข้อเสียของตัวเอง บางครั้งทำให้ไม่รู้ตัวว่ามีข้อดีอะไร วันนี้ได้มีโอกาสอยู่กับตัวเองได้นึกถึงคุณค่าของตัวเอง" "...ผมรู้สึกดีมาก ที่ได้พูด และได้แลกเปลี่ยนกับเพื่อนวันนี้ ทุกคนชื่นชมกันและกัน"

ในครั้งต่อมาผู้วิจัยเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการชวนสมาชิกทบทวนถึงการให้ประโยชน์จากความสามารถของตนในการสร้างคุณค่าและประโยชน์ให้ต่อตนเองหรือบุคคลอื่น ส่งเสริมให้สมาชิกได้มองเห็นคุณค่าของความสามารถของตนเอง โดยใช้กระบวนการ WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความคิดและความต้องการของตนเอง ในการสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง ใช้เทคนิคสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings) เพื่อเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ภายในสำรวจการกระทำและแนวทางปฏิบัติโดยให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงการกระทำที่เขาต้องการทำ



ว่าพฤติกรรมที่ได้เล่ามา ว่าสอดคล้องกับความต้องการของตนเองหรือไม่อย่างไร ใช้เทคนิคการเอื้ออำนวย (Facilitating) ให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและประเมินตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง ตามแนวคิดของกลาสเซอร์ (Glasser) ที่เชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถในการที่จะนำศักยภาพทั้งหลายออกมาใช้เพื่อการเรียนรู้และความเจริญงอกงาม บุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง ถ้าหากเขาเห็นความสำคัญในการตัดสินใจมากกว่าความสำคัญของสถานการณ์ที่บุคคลเข้าไปเกี่ยวข้อง และจะเป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบประสบความสำเร็จและมีความพึงพอใจในชีวิต (คมเพชร ฉัตรศุภกุล, 2547: 126-127)

ดังจะเห็นได้ว่าการใช้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถช่วยเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเองของเยาวชนคาทอลิกได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อัสนีย์ ณ ศิริ (2558) ที่ได้ทำงานวิจัยเกี่ยวกับผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นนทวาระหญิง ผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นนทวาระหญิงมีอัตลักษณ์แห่งตนด้านการเห็นคุณค่าในตนเองหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการเลือกใช้เทคนิคที่มีความเหมาะสมจะสามารถช่วยให้สมาชิกได้รู้จักตนเอง และมองเห็นประโยชน์คุณค่าของความสามารถของตนเอง สมาชิกมีกำลังใจมากขึ้นเพราะได้รับแรงสนับสนุนจากเพื่อนสมาชิก

### 2.3 ด้านการพัฒนาตนเอง

ผลการวิจัยหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองด้านการพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้น จากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5-6 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกมีความมุ่งมั่น มีแรงจูงใจ กระตือรือร้นในการพัฒนาตนเองและค้นหาแนวทางในการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยการให้คำปรึกษครั้งที่ 5 ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม (Existentialism) เป็นแนวคิดทฤษฎีที่สอดคล้องกับปรัชญาที่ว่าความหมายของชีวิตคืออะไร เชื่อว่ามนุษย์มีอิสรภาพ (Freedom) ที่จะแสวงหาความหมายหรือกำหนดชีวิตของตนเอง (Meaning of life) โดยมีจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาคือเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักตนเอง เข้าใจศักยภาพของตนเอง และรู้วิธีการขจัดอุปสรรคที่จะมาขัดขวางการเพิ่มพูนศักยภาพภายในตนเอง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2544: 103-109) ผู้วิจัยเริ่มต้นการให้คำปรึกษาโดยชวนสมาชิกสำรวจตัวตนของตนเอง ทบทวนความภาคภูมิใจในชีวิต และหาต้นแบบ (Role model) หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนอแนวทางในการพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ โดยอธิบายความสัมพันธ์เกี่ยวกับตนเองและบุคคลตัวอย่าง สมาชิกกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็นของตนเองต่อสมาชิกกลุ่มเป็นอย่างดี ซึ่งจันทร์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 157) กล่าวไว้ว่า

ตัวแบบ (Modeling) เป็นกระบวนการที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ผ่านการสังเกตและเลียนแบบ ตัวแบบของบทบาท (Role Modeling) เป็นเครื่องมือการสอนที่มีประสิทธิภาพมากอย่างหนึ่ง ดังนั้นการที่เยาวชนคาทอลิกมีพลังอำนาจด้านการพัฒนาตนเองสูงขึ้นอาจเป็นเพราะผู้วิจัย นำเทคนิคที่เหมาะสมกับการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้ ประกอบกับสมาชิกมีการตั้งเป้าหมาย ที่จะชัดเจนจากการเห็นตัวแบบทำให้เกิดการรู้จัก กระตุ้นเร้าให้พยายามในการทำตามแผนพัฒนาตนเอง (จิราภรณ์ ตังกิตติภรณ์, 2556: 159)

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อมา ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution focused group counseling) เป็นกระบวนการช่วยเหลือที่เน้นอนาคตและมีเป้าหมายในการนำทาง เปลี่ยนจากการมุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาเป็นการมุ่งเน้นที่คำตอบของปัญหาโดยจะให้ความสำคัญกับจุดแข็งและคำตอบของผู้รับคำปรึกษา เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบคือช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีเป้าหมายที่ชัดเจน สามารถนำไปปฏิบัติได้ เน้นที่นี้และเดี๋ยวนี้ สามารถบรรลุได้ ชัดเจนและเฉพาะเจาะจงเป็นสิ่งที่สามารถลงมือทำได้และควบคุมได้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 220-229) ผู้วิจัยชวนสมาชิกสำรวจตัวตนของตนเอง พร้อมทั้งพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์และเหตุการณ์ในชีวิตของสมาชิกแต่ละคน โดยใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้ค้นพบกับความปรารถนาที่จะพัฒนาตนเอง และใช้เทคนิคคำถามจัดระดับ (Scaling Questions) โดยให้สมาชิกให้คะแนนการพัฒนาตนเองในระดับ 1-10 ซึ่งพบว่าเยาวชนคาทอลิกที่เข้าร่วมกลุ่มยังมีการให้คะแนนการพัฒนาตนเองไม่มากนัก ผู้วิจัยช่วยให้สมาชิกได้ทำความรู้จัก หรือรู้ว่าตนเองเป็นผู้มีความสามารถ สมรรถนะ (To help client recognize the competencies they possess) และให้สมาชิกกลุ่มได้ลองจินตนาการไปสู่คะแนนที่สูงขึ้นและให้สมาชิกระบุแนวทางในการพัฒนาตนเอง จากการสังเกตพบว่าสมาชิกกลุ่มทุกคน มีความกระตือรือร้นในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังคำกล่าวของสมาชิกว่า

“...ได้เห็นคะแนนที่เราให้ตัวเองในตอนนี กับสิ่งที่อยากจะทำ เป็นการตอบย้ำ อยากหาวิธีการพัฒนาตนเองแบบจริงจัง” (สมาชิกคนที่ 4)

“...สิ่งที่อยากจะทำ ยังอีกไกลกว่าจะทำได้ตามเป้าหมาย แต่มีกำลังใจ รู้ว่าเราทำอะไรได้บ้าง” (สมาชิกคนที่ 7)

จากสิ่งเหล่านี้ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเชื่อมั่นว่าการปฏิบัติตามแนวทางและขั้นตอนต่าง ๆ ในการพัฒนาตนเองเป็นสิ่งที่ช่วยให้สามารถดำเนินไปสู่เป้าหมายและตระหนักว่าไม่ใช่เรื่องยากสำหรับตนเอง แม้ว่าจะระดับการรับรู้จะสูงขึ้นเพียงเล็กน้อย แต่เป็นการช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงสิ่งที่ต้องการพัฒนา

## 2.4 การเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง

ผลการวิจัยหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่ามีเยาวชนคาทอลิกมีพลังอำนาจในตนเอง ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality group counseling theory) โดยใช้เทคนิค WDEP เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความต้องการของตนเอง และแนวทางปฏิบัติของตนเองนั้นสอดคล้องต่อความต้องการของตนเองหรือไม่ ถ้าไม่จะส่งเสริมได้อย่างไร นำไปสู่การประเมินตนเอง และวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สำเร็จตามเป้าหมาย ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการตั้งคำถาม เอื้ออำนวยให้สมาชิกบรรลุผลในการดำเนินชีวิตมากขึ้น เพื่อพฤติกรรมอันนำไปสู่ความมุ่งหมาย (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2557: 157) และอาจเนื่องมาจากการนำกระบวนการ WDEP ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมาผสมผสานกับพลังอำนาจด้านการเพิ่มเป้าหมายชีวิต ดังที่พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561: 188) ได้กล่าวถึงความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง คือการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นพบวิถีทางที่ดีกว่าที่จะบรรลุความต้องการของพวกเขาและได้รับสิ่งที่พวกเขาต้องการ สอดคล้องกับแนวคิดของกลาสเซอร์ (Glasser) ได้กล่าวไว้ว่าเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงคือการช่วยให้สมาชิกสามารถแสดงออกและปฏิบัติในทางเลือกที่ดีกว่าสิ่งที่เขาเคยทำ ค้นพบทางเลือกที่จะไปสู่เป้าหมายด้วยตนเอง เพื่อสนองตอบความต้องการของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง (Personal Empowerment) ของสจ๊อต (ยูพาพร ตรีนุรักษ์, 2544: 28-30; อ้างอิงจาก Stewart, 1994) ดังที่ว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจของบุคคลต้องเริ่มจากการขยายความพร้อมส่วนบุคคล ปราศจากความกลัว ไม่กลัวหรือรู้สึกว่าคุณจำกัด สร้างความมั่นใจให้ตนเองและต้องสร้างความหวัง เป้าหมายในอำนาจงานเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนความคิดและความต้องการของตนเอง ในการตั้งเป้าหมายชีวิต โดยผู้วิจัยจะช่วยกระตุ้นให้สมาชิกตระหนักและสร้างความชัดเจนเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการโดยการตั้งคำถาม และใช้เทคนิคการเอื้ออำนวย (Facilitating) เพื่อช่วยให้สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกต่อความต้องการของตนเอง และช่วยให้สมาชิกกลุ่มวางแผนพัฒนาพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างเฉพาะเจาะจง

เมื่อสมาชิกตัดสินใจได้แล้ว ผู้วิจัยช่วยให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาแผนการเพื่อแปลงแปลงด้านพฤติกรรม โดยที่สมาชิกจะต้องเป็นผู้ริเริ่มแผนการด้วยตัวเอง และให้สมาชิกแสวงหาแนวทางปฏิบัติ หากต้องพบกับอุปสรรคหรือปัญหาต่าง ๆ จากการให้คำปรึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยสังเกตได้ถึง ความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มทุกคนในเรื่องของการตั้งเป้าหมาย สมาชิกส่วนใหญ่ มีการวางแผนที่เป็นขั้นตอนมากขึ้น แสดงให้เห็นว่าสมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 แบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก สามารถนำไปใช้ได้กับกลุ่มนักเรียน นักศึกษาช่วงวัยอื่น ๆ อาทิเช่น กลุ่มเด็ก วัยผู้ใหญ่ ทั้งในบริบท สถานศึกษา สถานดูแล ทั้งนี้ผู้นำไปใช้สามารถปรับช่วงการให้คะแนนให้มีความเหมาะสมแตกต่างกันในแต่ละช่วงวัย และควรพิจารณาให้มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง โดยอาจให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ และเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแบบวัดพลังอำนาจในตนเองอีกครั้ง

1.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก สามารถนำไปเป็นแนวทางหรือนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในช่วงวัยอื่น ๆ ได้ และควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับพลังอำนาจในตนเองแต่ละด้าน ผู้ที่จะนำโปรแกรมนี้ไปใช้ ควรเป็นผู้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

#### 2.1 แบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

2.1.1 ควรมีการศึกษาพลังอำนาจในตนเองกับกลุ่มประชากรอื่น ๆ เช่น กลุ่มวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ หรือในหน่วยงานต่าง ๆ

2.1.2 ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อพลังอำนาจในตนเองของวัยรุ่น

#### 2.2 การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

2.2.1 ควรมีการศึกษาการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง โดยใช้วิธีการอื่น ๆ ตามความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย เช่น การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล การฝึกอบรม

2.2.2 ควรมีการติดตามผลเป็นระยะ เช่น ทุก 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อศึกษาความคงทนของการมีพลังอำนาจในตนเอง

## บรรณานุกรม

- Cathalie, G. (2007). *Teacher Empowerment*. Retrieved From <http://www.LibraryReference.org>.
- Clutterbuck, D. & Kernaghan, S. (1994). *The Power of Empowerment: Release the Hidden of your Employees*. London: Kogan Page Limited.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.). Australia: Brooks Cole Cengage Learning.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2014). *Groups Process and Practice* (9th ed.). Australia: Brooks Cole Cengage Learning.
- Cresswell, J. W. (2003). *Research Design: Quantitative and Mixed Methods Approaches* (2nd ed.). London: SAGE Publication.
- Crosby, R. P. (1992). *Walking the Empowerment Tightrope*. Pennsylvania: Corwin Press.
- Gibson, C. H. (1993). *A study of empowerment in mothers of chronically ill children*. Michigan: Boston College.
- Gibson, C. H. (1995). The process of empowerment in mothers of chronically ill children. *Journal of advance nursing*, 21, 1201-1210.
- Kieffer, C. H. (1983). Citizen empowerment: a developmental perspective. *Prevention in Human Services*, 3(2-3), 9-36.
- Rodwell, C. M. (1996). An analysis of the concept of empowerment. *Journal of Advanced Nursing*, 23, 305-313.
- Rotter, J. B. (1992). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *The development and applications of social learning Theory*, 18(12), 163-283.
- Spreitzer, G. M. (1995). Psychological empowerment in the workplace: Dimensions, measurement, and validation. *Academy of Management Journal*, 38(5), 1442-1465.
- Thomson, R. A. (2003). *Counseling Techniques*. New York: Brunner-Routledge.



Trotzer, J. P. (2006). *The Counselor and the Group: Integrating Theory, Training, and Practice*. (4th ed.). NY: Routledge Taylor & Francis Group.

Zimmerman, M. A. (1995). Psychological Empowerment: Issue and Illustration. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 581-599.

กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรีนติ้ง เฮาส์.

กุลชลี เพ็ชรรัตน์. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างการเสริมสร้างพลังอำนาจในงาน ความรู้สึกมีคุณค่า ในตนเองกับการรับรู้ความสามารถในตนเอง: กรณีศึกษาพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาล รามาธิบดี* (ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

เกศรินทร์ ปริบูรณ์. (2559). *การศึกษาองค์ประกอบของพลังอำนาจแห่งตนของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในพื้นที่ตะวันออกเชียงใหม่* (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

คณะกรรมการเยาวชนวัดนักบุญยอแซฟบ้านโป่ง. (2556). *การเลือกตั้งคณะกรรมการเยาวชน*. สืบค้นจาก <http://youth.cbct.net/Youth2013-Aboutus>.

คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2543). *พลวัตแห่งกลุ่ม* (เอกสารประกอบการสอน). กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

จิตฤทัย เมธาไธสง. (2559). *ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อพัฒนาการทำงานเป็นทีมของผู้นำคณะกรรมการสโมสรนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. *วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 10(2), 18-28.

จิราภรณ์ ตังกิตติภรณ์. (2556). *จิตวิทยาทั่วไป* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จุฑารัตน์ เปลวทอง. (2551). *ผลของโปรแกรมการฝึกตามแนว Adler ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและลักษณะมุ่งอนาคตของเด็กด้อยโอกาส* (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

ชนิษฐา สุระเดชาภู. (2553). *การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจในผู้ป่วยโรคเบาหวานรายบุคคลโรงพยาบาลหนองแขง จังหวัดสระบุรี* (ปริญญาานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหา



- บัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม.
- ชนิษฐา สุวเดชาวูและคณะ. (2554). กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจผู้ป่วยเบาหวานแบบรายบุคคล. *วารสารเภสัชศาสตร์อีสาน*, 7(2).
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2551). *แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและสถิติวิเคราะห์: แนวคิดพื้นฐานและวิธีการ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2553). *เทคนิคการเขียนเค้าโครงการวิจัย : แนวทางสู่ความสำเร็จ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณภาพัท ควรรตี. (2557). *การเสริมสร้างพลังอำนาจในวัยรุ่นเพื่อ ลด ละ เลิก การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในชุมชนแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์ (ปริญญาานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต)*. บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- นิรันดร์ จุลทรัพย์. (2554). *การแนะแนวเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 4)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยทักษิณ
- เนตรนภา ขุมทอง. (2550) *Empowerment (เอกสารประกอบการประชุมสำนักงานศูนย์ฯ ราชวิทยาลัย ศาสตร์ครอบครัวและชุมชน)*. กรุงเทพฯ: หลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิต คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). *การวิจัยการวัดและประเมินผล*. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม.
- ประณต คำฉิม. (2549). *จิตวิทยาวัยรุ่น (ตำราประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาวัยรุ่น)*. กรุงเทพฯ: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปรางทิพย์ อุจระรัตน์. (2557). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อการพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 15(2).
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545). *การเปรียบเทียบทฤษฎีการให้คำปรึกษาและการพัฒนาแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา (ในประมวลสาระชุดวิชา ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา)*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- แผนกเยาวชน คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสตชนฆราวาส. (2552). *ประวัติโดยสังเขปของสภาเยาวชน*. สืบค้น จาก <http://youth.cbct.net/Youth2013-Aboutus>.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2544). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา*. ใน *Theories and Technique of Counseling (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.
- พนารัตน์ เจนจบ. (2542). *การเสริมสร้างพลังอำนาจในผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ (วิทยานิพนธ์*

- ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, กรุงเทพฯ.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). *การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น Introduction to Group Counseling*. (เอกสารประกอบการสอน รหัสวิชา นน 422). กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2558). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเบื้องต้น* (เอกสารประกอบการสอนรายวิชา GU422 การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น). กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). *การให้คำปรึกษากลุ่ม Group Counseling* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น.
- พิกุล นันทชัยพันธ์. (2540). *ปัจจัยคัดสรรที่มีอิทธิพลต่อความสำนึกในคุณค่าตนเองของพยาบาลจิตเวชและพยาบาลจิตเวชโรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา* (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ยุพาพร ตีรานุรักษ์. (2544). *การเสริมสร้างพลังอำนาจในงานกับความสามารถในการตัดสินใจในการบริหารงานของผู้บริหารระดับกลางในธนาคารออมสินสำนักงานใหญ่* (ปริญญาโทศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ลักขณา ศรีวัฒน์. (2551). *การแนะแนวเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรีนติ้ง เฮาส์.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2550). *กระบวนการปรึกษา: ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วินัดดา ปิยะศิลป์. (2556). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วินัดดา ปิยะศิลป์. (2560). *คู่มือสำหรับพ่อแม่ตอนวัยรุ่นไม่อยากอย่างที่คิด*. กรุงเทพฯ: ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย.
- ศิริบูรณ์ สายโกสุม. (2555). *การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมชาย เทพแสง. (2553). *การเพิ่มพลังอำนาจ (Empowerment): ความท้าทายของผู้ในยุคใหม่*. *วารสารการบริหารศึกษา มศว*, 7(12).
- สมชาย บุญศิริภัสส์. (2544). *การศึกษาการเสริมสร้างพลังอำนาจการทำงานครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 8* (ปริญญาโททางการศึกษาดุษฎีบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัยศรี

นครินทร์วิโรฒ, กรุงเทพฯ.

สายฝน เอกวางกูร. (2542). การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของพยาบาลวิชาชีพที่ดูแลผู้ป่วย  
จิตเวช โรงพยาบาลสวนปรุง (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต).

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

สายสมร เฉลยกิตติ. (2554). การพัฒนาทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้  
คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ (ปริญญาานิพนธ์การศึกษาดุชะฎีบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ, กรุงเทพฯ.

สำนักมิสซังจังหวัดราชบุรี. (2560). วัดเขตราชบุรี. สืบค้นจาก [http://www.ratchaburidio.or.th/  
main/rbd-catholic-church/32-ratchaburi-church](http://www.ratchaburidio.or.th/main/rbd-catholic-church/32-ratchaburi-church).

สินีนาง บุญเจริญ. (2559). ผลการปรึกษากลุ่มเกศดัลที่ต่อการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้ดูแลเด็ก  
ออทิสติก. (ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา,  
ชลบุรี.

สุชา จันทน์เอม. (2542). จิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช  
จำกัด.

สุธาร์ตน์ วัฒนพฤษา. (2552). การศึกษาการเสริมสร้างพลังอำนาจครูในโรงเรียนเอกชน.  
วารสารสมาคมนักวิจัย, 14(2).

เสรี ใหม่จันทร์. (2553). การวิเคราะห์องค์ประกอบและการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของนักเรียนวัยรุ่น  
โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (ปริญญาานิพนธ์การศึกษาดุชะฎีบัณฑิต).  
บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ, กรุงเทพฯ.

อัศนีย์ ณ คีรี. (2558). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาย  
กระเหรี่ยง. (ปริญญาานิพนธ์ศึกษามหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนคริน  
ทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

อุรปริย์ เกิดในมงคล. (2557). การศึกษาและพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง  
ความคาดหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น (ปริญญาานิพนธ์การศึกษาดุชะฎีบัณฑิต).  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ, กรุงเทพฯ.





ภาคผนวก ก  
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ในการตรวจสอบแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

อาจารย์ ดร.อุรปริย์ เกิดในมงคล

อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว  
มหาวิทยาลัยศิลปากร

อาจารย์ ดร.อิสรา รุ่งทิวชัย

อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาชีพอคฐ (จิตวิทยา)  
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

คุณประภัสสร ฉันทศิริเวทย์

นักจิตวิทยาให้คำปรึกษา  
โรงพยาบาลสมิติเวชศรีนครินทร์







ภาคผนวก ข  
ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย



**หนังสือยืนยันการยกเว้นการรับรอง  
คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**

(เอกสารนี้เพื่อแสดงว่าคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยนี้)

ชื่อโครงการวิจัย : การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม  
ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวเอื้อทิพย์ คงกระพันซ์  
หน่วยงานต้นสังกัด : คณะศึกษาศาสตร์  
รหัสโครงการวิจัย : 166/61X

โครงการวิจัยนี้เป็นโครงการวิจัยที่เข้าข่ายยกเว้น (Research with Exemption from SWUEC)

วันที่ยืนยัน : 24 พฤษภาคม 2561  
ยืนยันโดย : คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดำเนินการรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นสากล ได้แก่ Declaration of Helsinki, the Belmont Report, CIOMS Guidelines และ the International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP)

ออกให้ ณ วันที่ 19 มิถุนายน 2561

ลงชื่อ.....  
(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)  
กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรม  
สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

ลงชื่อ.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรศรี เดชะปัญญา)  
รองประธานคณะกรรมการ วิชาการแทน  
ประธานคณะกรรมการจริยธรรม  
สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/X-166/2561



ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดพลังอำนาจในตนเอง

1. ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดพลังอำนาจในตนเอง
2. ค่าดัชนีความสอดคล้องของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง

ตาราง 9 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

ข้อ	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีค่าความสอดคล้อง	ผล
	1	2	3		
<b>ด้านความสามารถในการควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้</b>					
1	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
2	0	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
3	1	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
4	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
5	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
6	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
7	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
8	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
9	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
10	-1	-1	-1	0	คัดออก
11	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
12	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
13	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
14	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
15	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
16	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 9 (ต่อ)

ข้อ	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีค่าความสอดคล้อง	ผล
	1	2	3		
<b>ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง</b>					
1	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
3	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
4	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
5	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
6	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
7	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
8	0	1	0	0.33	คัดออก
9	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
10	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
11	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
12	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
13	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
14	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
15	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
16	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 9 (ต่อ)

ข้อ	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีค่าความสอดคล้อง	ผล
	1	2	3		
<b>ด้านการพัฒนาตนเอง</b>					
1	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
3	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
4	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
5	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
6	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
7	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
8	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
9	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
10	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
11	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
12	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
13	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
14	1	-1	1	0.33	คัดออก
15	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์



ตาราง 9 (ต่อ)

ข้อ	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีค่าความสอดคล้อง	ผล
	1	2	3		
ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง					
1	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
3	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
4	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
5	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
6	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
7	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
8	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
9	0	-1	0	0	คัดออก
10	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
11	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
12	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
13	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
14	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
15	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
16	-1	0	0	0	คัดออก
17	0	1	0	0.33	คัดออก
18	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 10 ค่าดัชนีความสอดคล้องของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจ  
ในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

ครั้งที่	ด้านการประเมิน	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีค่า ความสอดคล้อง	ผล
		1	2	3		
1	<b>ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ</b>					
	-ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นยุติ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นยุติ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
2	<b>ความสามารถในการควบคุมและจัดการสถานการณ์ได้</b>					
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เวลาที่ใช้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นยุติ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 10 (ต่อ)

ครั้งที่	ด้านการประเมิน	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีค่า ความสอดคล้อง	ผล
		1	2	3		
<b>3</b>	<b>ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง</b>					
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เวลาที่ใช้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นยุติ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
<b>4</b>	<b>ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง</b>					
	-ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นยุติ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นยุติ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 10 (ต่อ)

ครั้งที่	ด้านการประเมิน	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีค่า ความสอดคล้อง	ผล
		1	2	3		
<b>5</b>	<b>การพัฒนาตนเอง</b>					
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เวลาที่ใช้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นยุติ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
<b>6</b>	<b>การพัฒนาตนเอง</b>					
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เวลาที่ใช้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นยุติ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 10 (ต่อ)

ครั้งที่	ด้านการประเมิน	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีค่า ความสอดคล้อง	ผล
		1	2	3		
7	การเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง					
	-ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นยุติ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นยุติ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
8	ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ					
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เวลาที่ใช้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นยุติ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์



ภาคผนวก ง  
แบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก



## แบบวัดพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

### คำชี้แจง

แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 4 หน้า โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 แบบวัดพลังอำนาจในตนเอง

1. แบบประเมินฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. คำตอบของท่านไม่มีถูกหรือผิดและไม่มีผลกระทบต่อตัวท่านแต่อย่างใด โดยคำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัย

3. ขอความร่วมมือในการตอบแบบประเมินของท่านทุกข้อตามความเป็นจริงอย่างตรงไปตรงมา ตรงตามความรู้สึกและการกระทำให้มากที่สุด เพื่อให้แบบประเมินฉบับนี้ มีความสมบูรณ์และสามารถนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติได้

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นางสาวเอื้อทิพย์ คงกระพันธ์

นิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

**คำชี้แจง:** ให้นักเรียนกรอกข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. ชื่อ.....
2. เพศ  ชาย  หญิง
3. อายุ.....
4. สังกัดโบสถ์.....

### ตอนที่ 2 แบบวัดพลังอำนาจในตนเอง

**คำชี้แจง:** จงพิจารณาข้อความแต่ละข้อความ และเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว โดยพิจารณาเกณฑ์ในการเลือกตอบ ดังนี้

- จริงที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับความคิดและความรู้สึกของท่านมากที่สุด  
 ค่อนข้างจริง หมายถึง ข้อความตรงกับความคิดและความรู้สึกของท่านมาก  
 ค่อนข้างไม่จริง หมายถึง ข้อความตรงกับความคิดและความรู้สึกของท่านน้อย  
 ไม่จริงเลย หมายถึง ข้อความตรงกับความคิดและความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริงเลย	ค่อนข้างไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริงที่สุด
<b>ด้านความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์</b>					
1	ฉันเชื่อว่าจะสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง				
2	ฉันเชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง				
3	ฉันสามารถตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองเสมอ				
4	แม้จะต้องพบกับปัญหา ฉันก็พร้อมที่จะผ่านพ้นไปได้				
5	ฉันมีสามารถจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้				
6	ถึงแม้งานที่ได้รับมอบหมายจะยาก ฉันก็จะพยายามทำจนสำเร็จ				
7	เมื่อฉันพบกับอุปสรรคหรือปัญหา ฉันสามารถนำประสบการณ์ในอดีตมาปรับใช้เพื่อแก้ปัญหาที่ประสบอยู่ได้				
8	ในการทำงานฉันสามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี				
9	ฉันไม่หวั่นกลัวกับปัญหาที่เกิดขึ้น				
10	เมื่อพบกับปัญหาฉันมักขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น				

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริงเลย	ค่อนข้างไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริงที่สุด
<b>ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง</b>					
1	ฉันพอใจในข้อดีและยอมรับในข้อเสียของตนเอง				
2	ฉันรู้สึกมีกำลังใจในการทำงาน				
3	ฉันพร้อมจะเปลี่ยนเป้าหมาย หากงานที่ทำนั้นยากเกินไป				
4	ฉันไม่ท้อแท้ แม้จะเจอกับอุปสรรค				
5	ความสามารถที่ฉันมีอยู่จะนำพาให้ฉันประสบความสำเร็จ				
6	ฉันพอใจในความสามารถของตนเอง				
7	ถึงแม้งานจะยาก แต่ฉันเชื่อว่าตนเองมีความสามารถเพียงพอในการทำงานให้สำเร็จลุล่วงได้				
8	แม้จะต้องเจองานที่ยุ้งยาก ฉันไม่กังวลใจและมั่นใจว่าจะจัดการได้				
9	ฉันเชื่อว่าฉันปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด				
10	ฉันเชื่อว่าทุกปัญหาที่เกิดขึ้นมีทางออกเสมอ				
<b>ด้านการพัฒนาตนเอง</b>					
1	ฉันทุ่มเทและพยายามปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ				
2	ฉันกระตือรือร้นกับงานที่ได้รับมอบหมาย				
3	เมื่อมีความผิดพลาด ฉันจะรีบแก้ไขและปรับปรุงให้ดีขึ้น				
4	ฉันพากเพียรในการพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพ				
5	ฉันพยายามแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ				
6	ฉันไม่รู้่วาวิธีการใดที่จะทำให้ตัวเองพัฒนาขึ้น				
7	ฉันพร้อมจะพัฒนาตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมาย				
8	ฉันพยายามหาความรู้ เพื่อเสริมสร้างศักยภาพในตนเองอยู่เสมอ				
9	ฉันมักจะนำคำแนะนำของผู้อื่นมาเป็นพลังในการทำตามเป้าหมายของตนเอง				
10	ฉันคิดหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น				
11	ฉันมักจะพิจารณาว่าฉันมีข้อเสียอะไร และหาแนวทางปรับปรุงให้ดีขึ้น				
12	ฉันมีแรงจูงใจและความกระตือรือร้นอยู่เสมอ				

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริงเลย	ค่อนข้างไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริงที่สุด
<b>ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง</b>					
1	ฉันพึงพอใจกับความสำเร็จของตนเอง				
2	ฉันมีการวางแผนชีวิตในอนาคต				
3	เมื่อมีเป้าหมายที่ต้องทำในแต่ละวันอย่างชัดเจน				
4	ฉันมีการวางแผนการทำงานเพื่อไปสู่เป้าหมาย				
5	ฉันมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมาย				
6	ฉันรู้สึกกระตือรือร้นเมื่อมีเป้าหมายชีวิต				
7	ฉันพร้อมในการดำเนินการเพื่อไปสู่เป้าหมาย				
8	ฉันทบทวนเป้าหมายชีวิตของฉันสม่ำเสมอ				
9	การทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมาย เป็นสิ่งที่ท้าทายและภาคภูมิใจในชีวิตของฉัน				
10	ฉันคิดว่าการวางแผนพัฒนาตนเอง และทำตามแผนนั้นเป็นเรื่องที่ฉันสามารถทำได้				
11	ฉันไม่รู้ว่าเป้าหมายในชีวิตของฉันคืออะไร				
12	ฉันเชื่อตนเองจะประสบความสำเร็จได้ แม้จะต้องเผชิญกับปัญหามากมายแค่ไหนก็ตาม				

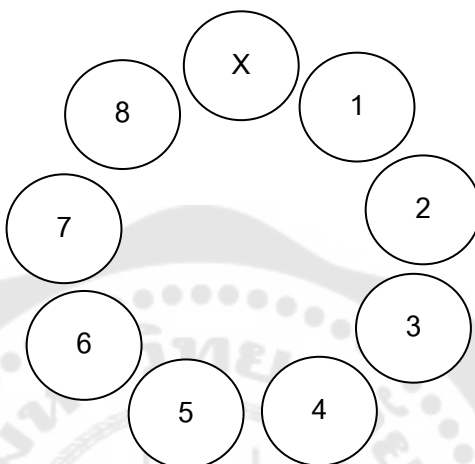


ภาคผนวก จ

สรุปวัตถุประสงค์และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม  
เพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

## แผนผังการนั่งของสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม



เมื่อ	X	แทน	ผู้วิจัย
	1	แทน	สมาชิกกลุ่มคนที่ 1
	2	แทน	สมาชิกกลุ่มคนที่ 2
	3	แทน	สมาชิกกลุ่มคนที่ 3
	4	แทน	สมาชิกกลุ่มคนที่ 4
	5	แทน	สมาชิกกลุ่มคนที่ 5
	6	แทน	สมาชิกกลุ่มคนที่ 6
	7	แทน	สมาชิกกลุ่มคนที่ 7
	8	แทน	สมาชิกกลุ่มคนที่ 8

2. ชื่อของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาใช้นามสมมติ



## ตัวอย่างโครงร่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตาราง 11 ตัวอย่างการกำหนดการประเด็นในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจ  
ในตนเองของเยาวชนคาทอลิก

ครั้งที่	หัวข้อที่เน้น
1	ปฐมนิเทศ และสร้างสัมพันธภาพ
2	ความสามารถในการควบคุมและจัดการสถานการณ์ได้
3	ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง (1)
4	ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง (2)
5	การพัฒนาตนเอง (1)
6	การพัฒนาตนเอง (2)
7	การเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง
8	ปัจฉิมนิเทศ

ตาราง 12 สรุปวัตถุประสงค์และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมพลังอำนาจในตนเอง  
ของเยาวชนคาทอลิก

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและเทคนิค การให้คำปรึกษา
1	ปฐมนิเทศและสร้าง สัมพันธภาพ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและ ความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัย กับสมาชิกกลุ่ม และระหว่าง สมาชิกกลุ่ม</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจ ถึงวัตถุประสงค์ของการให้ คำปรึกษา สร้างข้อตกลงของ การเข้าร่วมการให้คำปรึกษา กลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลา และสถานที่ในการให้ คำปรึกษากลุ่ม</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึง ประโยชน์ที่จะได้รับในการให้ คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริม พลังอำนาจในตนเอง</li> </ol>	<p>ทฤษฎีการให้คำปรึกษา</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึด บุคคลเป็นศูนย์กลาง ทักษะของผู้นำกลุ่ม</li> <li>1. การริเริ่ม</li> <li>2. การเอื้ออำนาจ</li> <li>3. การฟังอย่างตั้งใจ</li> <li>4. การตั้งคำถาม</li> </ol>
2	ความสามารถ ในการควบคุมและ จัดการสถานการณ์ได้ (Sense of mastery)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ เผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาได้</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ วางแผนการดำเนินงาน เพื่อให้ บรรลุเป้าหมายได้</li> </ol>	<p>ทฤษฎีการให้คำปรึกษา</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึด บุคคลเป็นศูนย์กลาง ทักษะของผู้นำกลุ่ม</li> <li>1. การฟังด้วยความใส่ใจ</li> <li>2. การเข้าใจผู้รับบริการ</li> <li>3. การฟังอย่างตั้งใจ</li> <li>4. การเข้าใจผู้รับคำปรึกษา</li> <li>5. การสะท้อนความรู้สึก</li> </ol>

ตาราง 12 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและเทคนิค การให้คำปรึกษา
3	ความพึงพอใจ ในความสามารถ ของตนเอง (Sense of satisfaction)	1. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิก เกิดการยอมรับตนเอง รู้จัก ข้อดีข้อบกพร่องของตนเอง และมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง 2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่ม มีความมุ่งมั่นตั้งใจและมี กำลังใจในการปฏิบัติงาน ให้ประสบความสำเร็จ ตามเป้าหมายที่วางไว้	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา 1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึด บุคคลเป็นศูนย์กลาง ทักษะของผู้นำกลุ่ม 1. การฟังด้วยความใส่ใจ 2. การเข้าใจผู้รับบริการ 3. การฟังอย่างตั้งใจ 4. การเข้าใจผู้รับคำปรึกษา 5. การสะท้อนความรู้สึก
4	ความพึงพอใจ ในความสามารถ ของตนเอง (Sense of satisfaction) ต่อ	1. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกมองเห็น คุณค่าและความสามารถ ของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจ ในการทำงาน และดำเนินงาน ได้ตามเป้าหมาย	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา 1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ เผชิญความจริง ทักษะของผู้นำกลุ่ม 1. การตั้งคำถาม 2. การเชื้ออำนาจ 3. การเชื่อมโยง 4. กระบวนการ WDEP
5	การพัฒนาตนเอง (Self-development)	1. เพื่อให้สมาชิกกำหนด เป้าหมายในการพัฒนาตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกแสวงหา แนวทางอื่น ๆ เมื่อต้องประสบ กับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา 1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบอัตถิภาวนิยม ทักษะของผู้นำกลุ่ม 1. การตั้งคำถาม 2. การเชื้ออำนาจ 3. การสรุปความ 4. การให้กำลังใจ 5. การใช้ตัวแบบ 6. กระบวนการ WDEP

ตาราง 12 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและเทคนิค การให้คำปรึกษา
6	การพัฒนาตนเอง (Self-development)	1. เพื่อให้สมาชิกมีความมุ่งมั่น มีแรงจูงใจ กระตือรือร้น ในการพัฒนาตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกค้นหาแนวทาง ในการเปลี่ยนแปลงตนเอง	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา 1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบมุ่งเน้นคำตอบ ทักษะของผู้นำกลุ่ม 1. การตั้งคำถาม 2. การเชื้ออำนาจ 3. การให้กำลังใจ 4. คำถามปฎิหาริย์ 5. คำถามจัดระดับ
7	การเพิ่มเป้าหมาย ในชีวิตของตนเอง (Sense of Purpose in life)	1. เพื่อให้สมาชิกกำหนด เป้าหมายในการทำงาน 2. เพื่อให้สมาชิกแสวงหา หนทางปฏิบัติอื่น ๆ เมื่อพบปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา 1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบเผชิญความจริง ทักษะของผู้นำกลุ่ม 1. การตั้งคำถาม 2. การเชื้ออำนาจ 3. การสรุปความ 4. การให้กำลังใจ 5. การใช้ตัวแบบ 6. กระบวนการ WDEP
8	ยุติการให้คำปรึกษา และปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุป สิ่งที่เรียนรู้จากการเข้ารับ การให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนแนวทางในการนำไป ประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ ประเมินผลการให้คำปรึกษา กลุ่มเพื่อส่งเสริมพลังอำนาจ ในตนเองของเยาวชนคาทอลิก	ทักษะของผู้นำกลุ่ม 1. การตั้งคำถาม 2. การฟังอย่างตั้งใจ 3. การสะท้อนความรู้สึก 4. การสนับสนุน 5. การสรุปความ 6. การสิ้นสุด

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวเอื้อทิพย์ คงกระพันธ์
วัน เดือน ปี เกิด	21 มีนาคม 2534
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลบ้านโป่ง
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2552 มัธยมศึกษาตอนปลาย สายการเรียน วิทย์-คณิต โรงเรียนนารีวุฒิ เกردเฉลี่ย 2.64 พ.ศ. 2555 เกียรตินิยมอันดับ 2 ศิลปศาสตรบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ สาขา จิตวิทยา มหาวิทยาลัยศิลปากร
ที่อยู่ปัจจุบัน	36/383 คอนโดศุภาลัยเวลลิงตัน 2 อาคาร 5 ถนนเทียมร่วมมิตร แขวง ห้วยขวาง เขต ห้วยขวาง กทม 10310

