

ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมศึกษาเทศบาล ๓ “ยุติธรรมวิทยา”
จังหวัดสกลนคร

นางสาวชัชชนันท์ วงศ์กาฬสินธุ์



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
พ.ศ. 2558

The Effects of Group Counseling to Enhance Self-Identity of
Mathayom Suksa I Students at Thetsaban III
“Yuttithamwitthaya” Secondary School in
Sakon Nakhon Province

Miss Chattanun Wongkalasin



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Education in Guidance and Psychological Counseling
School of Educational Studies
Sukhothai Thammathirat Open University
2015

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมศึกษาเทศบาล ๓ “ยุติธรรมวิทยา”
จังหวัดสกลนคร

ชื่อและนามสกุล นางสาวชัชฐนันท์ วงศ์กาฬสินธุ์


แขนงวิชา การแนะแนว

สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

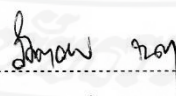
อาจารย์ที่ปรึกษา 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม
2. รองศาสตราจารย์ ดร. ลัดดาวรรณ ณ ระนอง


วิทยานิพนธ์นี้ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2559


คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(อาจารย์ ดร. มณฑิรา จารูเพ็ง)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. ลัดดาวรรณ ณ ระนอง)


..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา
(ศาสตราจารย์ ดร. สิริวรรณ ศรีพหล)



วิทยานิพนธ์ ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมศึกษาเทศบาล ๓ “ยุติธรรมวิทยา” จังหวัดสกลนคร
ผู้วิจัย นางสาวชัชชนันท์ วงศ์กาฬสินธุ์ **รหัสนักศึกษา** 2552800860
ปริญญา ศีษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)
อาจารย์ที่ปรึกษา (1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม
(2) รองศาสตราจารย์ ดร. ลัดดาวรรณ ณ ระนอง **ปีการศึกษา** 2558

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบระดับเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียน
กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับการปรึกษาแบบกลุ่ม และ (2) เปรียบเทียบระดับเอกลักษณ์แห่งตน
ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมศึกษา
เทศบาล ๓ “ยุติธรรมวิทยา” จังหวัดสกลนคร จำนวน 50 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม จากนั้นจึง
สุ่มอย่างง่ายอีก 16 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษา
แบบกลุ่ม จำนวน 9 ครั้ง ครั้งละ 1.30-2.00 ชั่วโมง ขณะที่กลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ
ตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แบบวัดเอกลักษณ์แห่งตน ซึ่งมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .77
(2) ข้อเสนอแนะ และ (3) โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์
ข้อมูล ได้แก่ ค่ามัธยฐาน ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ การทดสอบแมนนิตนีย์ และการทดสอบวิลคอกซัน

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับเอกลักษณ์แห่งตนสูงขึ้นภายหลัง
จากการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (2) นักเรียนกลุ่มทดลอง
มีระดับเอกลักษณ์แห่งตนสูงกว่าของกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.01

คำสำคัญ การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เอกลักษณ์แห่งตน มัธยมศึกษา

Thesis title: The Effects of Group Counseling to Enhance Self-Identity of Mathayom Suksa I Students at Thetsaban III “Yuttithamwitthaya” Secondary School in Sakon Nakhon Province

Researcher: Miss Chattanun Wongkalasin; **ID:** 2552800860;

Degree: Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

Thesis advisors: (1) Police Lieutenant Colonel Dr. Sukaroon Wongtim, Assistant Professor, (2) Dr. Laddawan Na Ranong, Associate Professor;

Academic year: 2015

Abstract

The purposes of this study were (1) to compare self-identity levels of the experimental group students before and after receiving group counseling; and (2) to compare the post-experiment self-identity levels of the experimental group students and the control group students.

The research sample consisted of 50 Mathayom Suksa I students of Thetsaban III “Yuttithamwitthaya” Secondary School in Sakon Nakhon Province, obtained by cluster sampling. After that, 16 of them were randomly selected and randomly assigned into the experimental group and the control group, each of which consisting of 8 students. The experimental group received group counseling for 9 sessions each of which lasted 1 and a half to 2 hours; while the control group received the traditional guidance information. The employed research instruments were (1) a scale to assess self-identity, with reliability coefficient of .77; (2) the traditional guidance information; and (3) a group counseling program. Statistics for data analysis were the median, inter-quartile range, Mann Whiney U Test, and Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test.

The results showed that (1) after receiving group counseling program, the experimental group students’ self-identity level was increased at the .05 level of statistical significance; and (2) the post-experiment self-identity level of the experimental group students was higher than the post-experiment counterpart level of the control group students at the .01 level of statistical significance.

Keywords: Group counseling, Self-identity, Matthayom Suksa

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุซอรุณ วงษ์ทิม รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ได้ให้คำปรึกษาให้ข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขปัญหาต่างๆ รวมทั้งให้กำลังใจจนทำให้งานวิจัยเสร็จสมบูรณ์ได้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และ ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ ที่ให้ข้อเสนอแนะให้วิทยานิพนธ์นี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ดร.สำราญ กำจัดภัย อาจารย์ธิดารัตน์ ธนะคำดี อาจารย์วลารัตน์ ปฎิเวศ อาจารย์รัชกมล สาคี และอาจารย์บุญล้อม วงศ์กาฬสินธุ์ ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบเครื่องมือและช่วยเหลือให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะตลอดทั้งให้กำลังใจให้คำแนะนำแก้ไข เครื่องมือจนสำเร็จลงด้วยดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งใจอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ แขนงวิชาการแนะแนวและการศึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ อบรมสั่งสอน และ เพื่อนร่วมรุ่นที่คอยให้กำลังใจด้วยดีตลอดมา

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมศึกษาเทศบาล ๓ “ยุติธรรมวิทยา” ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลรวมทั้งเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่มีส่วนในการอำนวยความสะดวก ตลอดจน ทั้งนักเรียนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ ทุกคนที่คอยช่วยเหลือเป็นอย่างดีและให้กำลังใจตลอดมา และ ขอขอบคุณครอบครัวที่คอยสนับสนุนทุกๆ ด้านและให้โอกาสในการศึกษาต่อรวมทั้งเป็นแรงใจอันสำคัญ ยิ่งแก่ผู้วิจัย จนทำให้การทำวิจัยประสบความสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์จากการวิจัยนี้ผู้วิจัยขอมอบบูชาแด่ คุณบิดา มารดา คณาจารย์ กัลยาณมิตร และผู้มีพระคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในงานวิจัยฉบับนี้

ชัชฐานันท์ วงศ์กาฬสินธุ์

กุมภาพันธ์ 2559

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
สมมติฐานของการวิจัย	4
ขอบเขตการวิจัย	4
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
นิยามศัพท์	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	7
แนวคิดเกี่ยวกับเอกลักษณ์แห่งตน	7
ความหมายและลักษณะของวัยรุ่น	17
แนวคิดเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม	25
แนวคิดเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์	29
แนวคิดเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง	32
แนวคิดเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	35
แนวคิดเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบเรื่องเล่า	37
แนวคิดเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง	41
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเอกลักษณ์แห่งตน	44
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	50
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	55
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	55
ตัวแปรที่ศึกษา	55
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	55
การเก็บรวบรวมข้อมูล	56
การวิเคราะห์ข้อมูล	62

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	63
ตอนที่ 1 เปรียบเทียบเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง ได้รับการศึกษาแบบกลุ่ม	64
ตอนที่ 2 เปรียบเทียบเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง	64
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	66
สรุปการวิจัย	66
อภิปรายผล	67
ข้อเสนอแนะ	69
บรรณานุกรม	70
ภาคผนวก	75
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	76
ข เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	78
ค คุณภาพของแบบวัดเอกลักษณ์แห่งตน	82
ง เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย	87
ประวัติผู้วิจัย	135



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 4.1 แสดงการเปรียบเทียบเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่ม	64
ตารางที่ 4.2 แสดงการเปรียบเทียบเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง	64
ตารางที่ 4.3 ความคิดเห็นของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ที่มีต่อการเข้ารับการปรึกษากลุ่ม	65



ญ

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย	5
ภาพที่ 2.1 แสดงรูปแบบ A-B-C	48
ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการสร้างแบบวัดเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	56
ภาพที่ 3.2 ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่ม	60



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่งของชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกายและสภาพจิตใจจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ โดยเริ่มผลจากอกพ่อแม่ไปสู่โลกภายนอกที่ต้องเรียนรู้ต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ด้วยตนเองและพร้อมจะรับสิ่งใหม่ๆ เข้ามาในชีวิตอย่างง่ายดาย ช่วงชีวิตวัยรุ่นจึงเป็นช่วงของการลองผิดลองถูกและมีโอกาสตัดสินใจผิดพลาดได้ง่ายหากขาดการชี้นำในทางที่ถูกที่ควร หรือขาดหลักยึดเหนี่ยวทางใจที่มั่นคงเพียงพอ ซึ่งเห็นได้จากข่าวคราวด้านลบเกี่ยวกับวัยรุ่นไทยในปัจจุบันที่ปรากฏตามสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับยาเสพติด พฤติกรรมทางเพศ การใช้ชีวิตฟุ้งเพื่อยึดติดวัตถุ การขาดความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมรอบข้างรวมถึงการแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยความรุนแรง เป็นต้น

วัยรุ่น จึงนับเป็นวัยอย่างก้าวหรือเป็นวัยระหว่างรอยต่อความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ ฉะนั้นเรื่องของคุณวุฒิ หรือการตัดสินใจ ตลอดจนการควบคุมอารมณ์จึงออกมาในลักษณะของการทำตามใจ ทำตามอารมณ์ หรือทำตามเพื่อน โดยขาดการไตร่ตรองและการยั้งคิดเป็นส่วนใหญ่ ดังจะเห็นได้จากปัญหาต่างๆ ของวัยรุ่นในสังคมยุคปัจจุบัน เช่น การยกพวกตีกัน การแสดงความก้าวร้าว การเสพยาเสพติด การแข่งรถมอเตอร์ไซด์ยามวิกาลตามท้องถนน และการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรซึ่งนับว่าเป็นปัญหาที่สำคัญมากไม่แพ้กับปัญหายาเสพติด จึงควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะต้นของวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงมากมายเกิดขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นด้วยกันเอง และบุคคลรอบข้าง หากกระบวนการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นไปอย่างเหมาะสม โดยการดูแลเอาใจใส่ใกล้ชิด จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม บรรเทาปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น และเป็นทั้งแรงผลักดันและแรงกระตุ้นให้พัฒนาการด้านอื่นๆ เป็นไปด้วยดี การปรับตัวได้สำเร็จจะช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาตนเองเกิดบุคลิกภาพที่ดี ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตต่อไป การเรียนรู้พัฒนาการวัยรุ่นจึงมีประโยชน์ทั้งต่อการส่งเสริมให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และช่วยป้องกันปัญหาต่างๆ ในวัยรุ่น ปัญหาดังกล่าวส่วนใหญ่ล้วนแล้วแต่เป็นผลมาจากการขาดความไตร่ตรอง ขาดความยั้งคิด อาจเป็นเพราะเนื่องจากขาดการดูแลเอาใจใส่ และขาดการอบรมจากครอบครัว เมื่อเวลาวัยรุ่นมีปัญหาจึงเลือกที่จะปรึกษาเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ การปรึกษาปัญหากับเพื่อนนั้นอาจจะเป็นผลดีหากเพื่อนมีระดับคุณวุฒิและวัยวุฒิสูงพอก็อาจให้คำปรึกษาที่เป็นประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาก็ได้ แต่ในทางกลับกันการแก้ไขปัญหาวงจรวัยรุ่นอาจจะเป็นผลร้ายหากไปเชื่อคำแนะนำที่ผิดๆ จากเพื่อน

พนม เกตุมาน (2550) กล่าวว่า พัฒนาการของวัยรุ่นจะเกิดขึ้นเมื่อเด็กย่างอายุประมาณ 12-13 ปี เพศหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชายประมาณ 2 ปี และจะเกิดการพัฒนาไปจนถึงอายุประมาณ 18 ปี จึงจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โดยจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในพัฒนาการด้านต่างๆ

วัยนี้สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้น จนมีความคิดเป็นแบบ “นามธรรม” มีการใช้เหตุผล วิเคราะห์ สังเคราะห์ และความคิดริเริ่มมากขึ้น สามารถเข้าใจเหตุการณ์ ความเป็นไปของสิ่งแวดล้อมได้ลึกซึ้ง มีความคิดเป็นของตนเอง เกิดความรู้สึกที่ติดต่อกันเองได้มาก ต้องการเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น และต้องการให้คนอื่นมองเห็นคุณค่าของตนเอง พอใจกับความรู้สึกต่อตนเองในด้านบวก มีการพิจารณาตนเองได้บ้าง แต่บางครั้งก็ยังเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางอยู่ มีการควบคุมความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ได้มากขึ้น ต้องการเป็นอิสระ อยากรู้อยากเห็นอยากลอง อยากร่วมในกิจกรรมต่างๆ ชอบความตื่นเต้นสนุกสนาน รู้จักมีมโนธรรม จริยธรรม รู้จักกาลเทศะ รู้จักผิดชอบชั่วดี และมีความคิดเป็นอุดมคติ วัยนี้ต้องการพัฒนาเพื่อหาความเป็นตัวของตัวเอง หรือเอกลักษณ์ (Identity) และเป็นวัยที่จะเริ่มห่างพ่อแม่ญาติผู้ใหญ่ไปสนิทสนมกลุ่มเพื่อน และใช้เวลาอยู่กับเพื่อนมาก เพื่อหาเอกลักษณ์ตนเอง แสวงหาการยอมรับจากผู้อื่น ผูกทักชะสังคม และสนุกสนานกับสังคมนอกเพื่อน วัยรุ่นจะเรียนรู้พฤติกรรมจากเพื่อนๆ อย่างมาก เกิดเป็นค่านิยม ทศนคติ แนวปฏิบัติจนเกิดเป็นนิสัยหรือพฤติกรรมใหม่ๆ ขึ้นได้มากมาย

ช่วงวัยรุ่นนั้นเป็นช่วงวัยของการแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตนตามทฤษฎีของอิริคสัน (Erikson) โดยการแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตนตามความหมายของอิริคสันนั้นหมายถึง ความพยายามที่จะเข้าใจลักษณะของตัวเองว่าตนเองคือใคร ต้องการอะไร มีความเชื่อหรือเจตคติอย่างไร ตลอดจนมีเป้าหมายอะไรในอนาคต ซึ่งความพยายามในการเข้าใจตัวเองนี้ วัยรุ่นจะประสบปัญหาและความยุ่งยากใจมากจนถึงขั้นวิกฤติ วัยรุ่นต้องใช้เวลาและประสบการณ์เพื่อตัดสินใจท่ามกลางความกดดันรอบด้านว่าแนวทางใดเหมาะสมกับตัวเขาอย่างแท้จริง ถ้าวัยรุ่นสามารถพัฒนาผ่านขั้นตอนของชีวิตช่วงนี้ได้สำเร็จ เขาจะมีความมั่นใจในตัวเองทั้งบทบาทและการกระทำ พร้อมทั้งก้าวไปสู่พัฒนาการทางบุคลิกภาพในขั้นต่อไป ถ้าวัยรุ่นไม่สามารถผ่านขั้นตอนของชีวิตช่วงนี้ได้ก็จะเกิดความสับสน (identity Crisis) เต็มไปด้วยความไม่แน่ใจในตัวเอง ไม่รู้คุณค่าแห่งตน ซึ่งจะนำไปสู่บุคลิกภาพที่เป็นปัญหาในขั้นต่อไป (Erikson, 1968, pp. 155-156) จากแนวคิดอิริคสันแสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นจะสามารถสร้างเอกลักษณ์แห่งตนได้สำเร็จหรือล้มเหลวขึ้นอยู่กับความสามารถในการจัดปัญหาที่เป็นอุปสรรคได้หรือไม่ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของมาร์เซียที่กล่าวไว้พอสรุปได้ว่า การสร้างเอกลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นเป็นความพยายามในการใช้ศักยภาพของตนเพื่อประเมินผลการกระทำของตนเอง ซึ่งเป็นการประเมินลักษณะภายในซึ่งหมายถึงอุดมการณ์ชีวิต ความเชื่อ กับการประเมินลักษณะภายนอก คือ การเลือกมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การสามารถสร้างเอกลักษณ์แห่งตนได้นี้ มาร์เซียถือเป็นความสำเร็จและแสดงออกในรูปการสร้างอุดมการณ์ ความเชื่อเป็นของตัวเองและสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Cote and Levin, 1988, pp. 153-154)

จากการศึกษาของมาร์เซียพบว่า วัยรุ่นประสบความสำเร็จในการสร้างเอกลักษณ์แห่งตนต่างกัน โดยแบ่งความสำเร็จออกเป็นสถานะ (Status) แต่ละสถานะแสดงถึงศักยภาพแห่งตนที่ต่างกัน ซึ่งสรุปได้ดังนี้ (Cote and Levin, 1988, pp. 150-151, pp. 158-166)

วัยรุ่นที่ดำรงสถานะสับสน (Diffusion Status) มีศักยภาพที่จะแก้ไขปัญหาในการสร้างเอกลักษณ์แห่งตนต่ำมาก ยังไม่ได้ตัดสินใจเลยว่าอยากมีอุดมการณ์ ความเชื่อและการเลือกมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นอย่างไรเลย ดังนั้นจึงไม่สามารถยอมรับค่านิยมและความเชื่อใดๆ ไม่อยากทดลองหรือเลือกทางเลือกใดๆ เลย แต่ชอบกระทำในสิ่งที่ได้ผลตอบแทนเร็วๆ รู้จักตัวเองต่ำสุด

สำหรับวัยรุ่นที่ดำรงสถานะคล้ายตามผู้ใหญ่ (Foreclosure Status) มีศักยภาพที่จะแก้ปัญหาในการสร้างเอกลักษณ์แห่งตนสูงกว่าสถานะสับสน แต่เขายังไม่เคยประสบกับวิกฤติ หรือมีปัญหาในเรื่องการเลือกอุดมการณ์ ความเชื่อ และการเลือกมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น เพราะยึดตามแนวทางของพ่อแม่และบุคคลอื่น โดยตัวเองไม่ได้มีส่วนร่วมและพยายามหลีกเลี่ยงการตัดสินใจด้วยตนเอง จึงรู้จักตนเองน้อยและก็สูงกว่ากลุ่มสถานะสับสน ส่วนวัยรุ่นที่ดำรงสถานะรอเลือกเอกลักษณ์ (Moratorium Status) มีศักยภาพที่จะแก้ไขปัญหาในการสร้างเอกลักษณ์แห่งตนสูง แต่กำลังเผชิญวิกฤติหรือปัญหาในการเลือกอุดมการณ์ ความเชื่อ และการเลือกมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น จึงอยู่ในช่วงรอตัดสินใจว่าจะเลือกหรือไม่เลือกในแนวทางใด และวัยรุ่นที่ดำรงสถานะบรรลุเอกลักษณ์ (Achievement Status) มีศักยภาพที่จะแก้ไขปัญหาในการสร้างเอกลักษณ์สูงสุด ถือว่าประสบความสำเร็จในการสร้างเอกลักษณ์แห่งตน เพราะได้ผ่านวิกฤติหรือปัญหาในการเลือกอุดมการณ์ ความเชื่อ และการเลือกมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นแล้ว ดังนั้นจึงสามารถตัดสินใจเลือกได้อย่างเหมาะสมและมีความเข้าใจในตนเองสูงสุด

จากปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยที่ได้สังเกตเห็นพฤติกรรมของนักเรียนไม่ว่าจะในเวลาเรียนหรือทำกิจกรรมต่างๆ พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมชอบเลียนแบบรุ่นพี่ ถึงแม้ว่าจะเป็นพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ชอบสร้างจุดเด่นให้กับตนเองในทางที่ผิด เช่น ใส่หูฟังตลอดเวลา เล่นโทรศัพท์ แต่งกายไม่ถูกต้องตามกาลเทศะ การพูดจาไม่สุภาพ รวมถึงการชอบคบเพื่อนที่ไม่ได้เรียนหนังสือ โตดเรียนเป็นประจำ สิ่งเหล่านี้หากไม่ได้รับการป้องกันและแก้ไขให้ถูกต้อง อาจทำให้เกิดปัญหาขึ้นในภายหลัง เช่น การยกพวกตีกัน การติดยาเสพติด นักเรียนบางคนไม่ได้รับการเอาใจใส่จากบิดา มารดา หรือคนในครอบครัว ก็คงยังคิดว่าเพื่อนคือทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าเพื่อนจะชักจูงไปทางใดก็ยินดีทำตามทุกอย่างโดยไม่ยั้งคิด

จากการศึกษานำร่องของผู้วิจัย โดยการพูดคุยกับนักเรียนและครูประจำชั้น พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ที่มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ และนักเรียนที่ขาดเอกลักษณ์แห่งตนนั้น มักจะเป็นนักเรียนที่ครอบครัวมีปัญหา บิดา มารดา แยกทางกัน ต้องอาศัยอยู่กับตา ยาย หรือคนอื่นซึ่งไม่ใช่ญาติพี่น้อง ทำให้นักเรียนไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากผู้ปกครองเท่าที่ควร หากมีปัญหาที่ไม่รู้จะปรึกษาใครนอกจากเพื่อน ผู้วิจัยในฐานะเป็นครู มีบทบาทในการส่งเสริมให้นักเรียนได้รับความรู้ ได้รับความรู้ พัฒนาการตามวัยของตนเอง รวมถึงมีหน้าที่อบรมสั่งสอนให้นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรม มีความประพฤติที่เหมาะสม ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการที่จะศึกษาแนวทางในการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนมีความสุขในการเรียน และเป็นคนดีในสังคม เรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นว่าผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งตนจะเป็นผู้ที่รู้จักและเข้าใจตนเองดี มีความเชื่อ ค่านิยม และแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมเป็นของตนเอง โดยไม่ขัดต่อความต้องการของสังคม และวัฒนธรรมที่ตนอาศัยอยู่ วัยรุ่นจึงควรมีเอกลักษณ์แห่งตนอย่างชัดเจน เพื่อเป็นการเตรียมสำหรับการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อ การตัดสินใจเลือกอาชีพในอนาคต ตลอดจนการเลือกที่จะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาว่า หากวัยรุ่นได้เข้ารับโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีที่เกี่ยวข้องแล้วนั้น จะสามารถพัฒนาให้วัยรุ่นมีเอกลักษณ์แห่งตนที่เหมาะสมมากน้อยเพียงใด

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับการศึกษาแบบกลุ่ม

2.2 เพื่อเปรียบเทียบเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

3. สมมติฐานของการวิจัย

3.1 นักเรียนที่ได้รับการศึกษาแบบกลุ่มมีเอกลักษณ์แห่งตนเพิ่มขึ้นภายหลังการให้การศึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน

3.2 นักเรียนที่ได้รับการศึกษาแบบกลุ่มมีเอกลักษณ์แห่งตนมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการศึกษาแบบปกติ

4. ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการให้การศึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมศึกษาเทศบาล ๓ “ยุติธรรมวิทยา” จังหวัดสกลนคร โดยจะศึกษา

4.1 กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมศึกษาเทศบาล ๓ “ยุติธรรมวิทยา” จังหวัดสกลนคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 150 คน

4.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมศึกษาเทศบาล ๓ “ยุติธรรมวิทยา” จังหวัดสกลนคร จำนวน 50 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายอีก 16 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

5. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

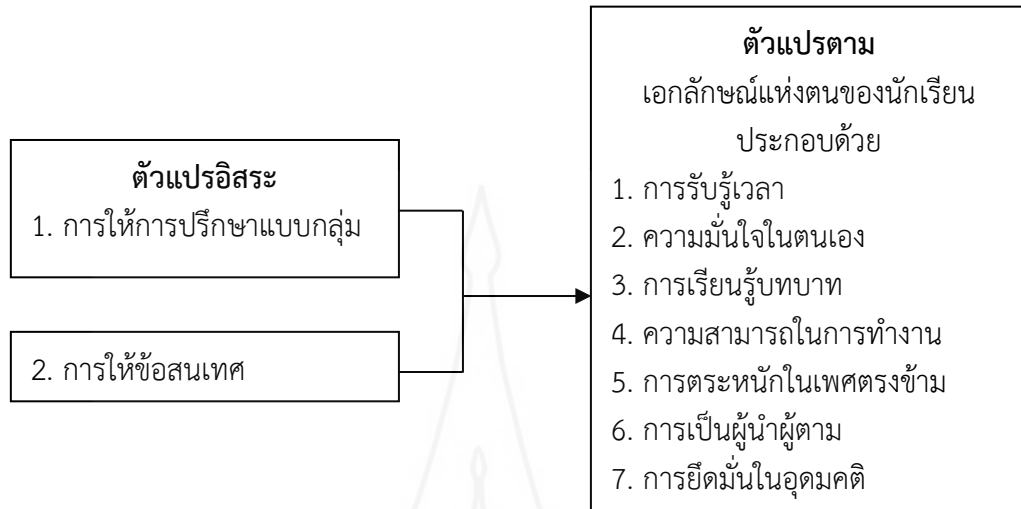
5.1 ตัวแปรอิสระ

5.1.1 การให้การศึกษาแบบกลุ่ม

5.1.2 การให้ข้อเสนอแนะ

5.2 ตัวแปรตาม คือ เอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียน

6. กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1.1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

7. นิยามศัพท์

7.1 เอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียน หมายถึง การตระหนักรู้ในตนเอง มีการรับรู้เวลา มีการเรียนรู้บทบาทและศักยภาพของตน สามารถแสวงหาบทบาททางเพศและการทำงานที่เหมาะสมกับตนเอง ยอมรับตนเอง มั่นใจในตนเอง ปรับตัวได้เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง สามารถเป็นผู้นำ ผู้ตาม กำหนดเลือกทิศทางในอนาคตได้ มีอุดมคติในการดำเนินชีวิต ซึ่งประกอบไปด้วยลักษณะสำคัญของความสำเร็จในการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนใน 7 ด้าน ต่อไปนี้

7.1.1 การรับรู้เวลา (temporal perspective) หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถกำหนดและจัดสรรเวลาที่ผ่านไปให้เอื้อประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต โดยมีการนำประสบการณ์ที่ได้รับมารวบรวมแยกแยะ และเชื่อมโยงเข้าด้วยกันได้ เพื่อให้เกิดการกระทำที่เหมาะสมสำหรับตนเองได้

7.1.2 ความมั่นใจในตนเอง (self-certainty) หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถแสดงความเป็นตัวของตัวเอง มีอิสระในการคิดและการกระทำ สามารถใช้สิทธิของตนเองอย่างถูกต้อง

7.1.3 การเรียนรู้บทบาท (role experimentation) หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถรับรู้แยกแยะบทบาทของตนเอง และมีการแสดงบทบาทได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามความเป็นจริงและตามจินตนาการของตนเอง โดยที่วัยรุ่นต้องมีโอกาสได้ทดลองบทบาทต่างๆ และเลือกบทบาทที่เหมาะสมให้กับตนเองโดยคำนึงถึงความพึงพอใจของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนมีความสามารถในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

7.1.4 ความสามารถในการทำงาน (apprenticeship) หมายถึง การที่วัยรุ่นมีความต้องการที่จะทำงานให้สำเร็จ โดยมีความตั้งใจ มีเป้าหมายและมีการวางแผนในการทำงาน กล้าที่จะเผชิญกับอุปสรรคเพื่อความสำเร็จ

7.1.5 การตระหนักในเพศตรงข้าม (sexual polarization) หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถตระหนักรู้ในความแตกต่างของเพศชายและเพศหญิง มีความต้องการที่จะแสดงลักษณะและบทบาททางเพศของตนให้ถูกต้อง เป็นที่ยอมรับของสังคม ขณะเดียวกันก็ต้องการเป็นเพื่อนกับเพศตรงข้ามและมีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ใกล้ชิด (intimacy) กับเพศตรงข้ามได้

7.1.6 การเป็นผู้นำผู้ตาม (leader and fellowship) หมายถึง การที่วัยรุ่นรู้จักอำนาจของตนเองที่จะเป็นผู้นำ โดยมีอุดมคติ แนวคิดที่สร้างสรรค์ประโยชน์ สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ ขณะเดียวกันก็สามารถเป็นผู้ตามและเคารพในความคิดเห็นของคนอื่นได้

7.1.7 การยึดมั่นในอุดมคติ (ideological commitment) หมายถึง การที่วัยรุ่นมีแนวทางในการดำเนินชีวิต แนวทางนี้เกิดจากอุดมคติหรือปรัชญาที่สั่งสมและรวบรวมจากประสบการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมาในชีวิตซึ่งจะนำทางให้ตนอยู่ในสังคมได้

7.2 โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง โปรแกรมการให้การปรึกษาที่สร้างขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเรื่องเล่า และทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้ให้นักเรียนมีเอกลักษณ์แห่งตน โดยจะให้การปรึกษา จำนวน 9 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 วัน ทุกวันอังคาร และพฤหัสบดี (วันศุกร์เฉพาะสัปดาห์สุดท้าย) เป็นเวลาติดต่อกัน 4 สัปดาห์ โดยแบ่งเป็น 3 ชั้นตอน ดังนี้

7.2.1 ชั้นเริ่มต้น

7.2.2 ชั้นดำเนินการ

7.2.3 ชั้นยุติ

7.3 นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมศึกษาเทศบาล ๓ “ยุติธรรมวิทยา” ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 สังกัดสำนักงานการศึกษา เทศบาลนครสกลนคร จังหวัดสกลนคร

7.4 การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง การให้ข้อมูลในชั่วโมงแนะแนวเกี่ยวกับเอกลักษณ์แห่งตนแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยครูแนะแนว

8. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

8.1 เพื่อให้ทราบถึงผลของการปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน

8.2 เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยต่อไป ในการนำการปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้กับกลุ่มเด็กวัยรุ่นในลักษณะอื่นๆ

8.3 เพื่อเป็นแนวทางในการนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในลักษณะอื่นๆ ไปใช้กับนักเรียนในระดับชั้นอื่นๆ ได้

บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับเอกลักษณ์แห่งตน
2. ความหมายและลักษณะของวัยรุ่น
3. แนวคิดเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
4. แนวคิดเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์
5. แนวคิดเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง
6. แนวคิดเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
7. แนวคิดเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบเรื่องเล่า
8. แนวคิดเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง
9. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเอกลักษณ์แห่งตน
10. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับเอกลักษณ์แห่งตน

การศึกษาเกี่ยวกับเอกลักษณ์แห่งตน (Ego Identity) เป็นแนวคิดที่มีพื้นฐานจากทฤษฎีพัฒนาการของบุคลิกภาพด้านสังคม อารมณ์ของมนุษย์ มีผู้ให้ความหมายของเอกลักษณ์แห่งตนไว้ดังนี้

อิริคสัน (อ้างถึงใน วิมลวรรณ โมรินทร์, 2549, น. 10-11) กล่าวว่า เอกลักษณ์แห่งตนหมายถึง ความสามารถของวัยรุ่นในการผสมผสานระหว่างลักษณะภายในตนเอง ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลกับลักษณะภายนอก คือ ประสบการณ์จากสังคมรอบด้านแล้วสามารถประเมิน หรือตัดสินใจด้วยตนเองได้ว่า ตนเองนั้นคือใคร มีความสามารถอย่างไร ควรจะมีความเชื่อและดำเนินชีวิตไปในทิศทางใด ซึ่งลักษณะดังกล่าวมีทั้งความเป็นลักษณะเฉพาะตัว และลักษณะที่เหมือนกับบุคคลอื่นผสมกลมกลืนกันอยู่

อิริคสัน (Erikson, 1968, 155-165) เห็นว่าพัฒนาการด้านบุคลิกภาพของบุคคลในช่วงวัยรุ่นนั้นมีความสำคัญมาก เป็นช่วงการสร้างเอกลักษณ์แห่งตน (Ego Identity) วัยรุ่นจะสามารถสร้างเอกลักษณ์แห่งตนได้หรือไม่ได้ ขึ้นอยู่กับว่า วัยรุ่นแต่ละคนสามารถสร้างเอกลักษณ์เฉพาะตัวหรือสร้างเอกลักษณ์แห่งตนขึ้นมาแทน ซึ่งการกระทำดังกล่าวจะต้องมีการฝึกฝน มีการแข่งขันและได้รับการยอมรับจากสังคมโดยเฉพาะเพื่อนๆ ซึ่งถือเป็นองค์ประกอบสำคัญต่อการสร้างเอกลักษณ์แห่งตนเลยทีเดียว เพราะวัยรุ่นต้องการยอมรับจากบุคคลอื่นหลายๆ ด้าน เช่น ด้านบุคลิกภาพ การทำงานร่วมกัน ความคาดหวังเกี่ยวกับอาชีพในอนาคต นอกจากนั้นระยะวัยรุ่นยังเป็นระยะรอเลือก ซึ่งเป็น

ช่วงที่ไม่พร้อมที่จะรับภาระ ดังนั้นสังคมจะต้องให้ความเข้าใจ ให้ความเวลา ให้ออกโอกาสในการทำกิจกรรมต่างๆ การทำกิจกรรมจะมีความสำคัญต่อพวกเขามาก เพราะจะช่วยให้วัยรุ่นได้มองเห็นทิศทาง ได้มีที่ยึดเหนี่ยวหรือมีทางออกทางด้านร่างกายและอารมณ์ ถ้าหากไม่มีกิจกรรมดังกล่าววัยรุ่นจะมีปัญหามากมาย ซึ่งกิจกรรมดังกล่าว บางอย่างผู้ใหญ่อาจจะเห็นว่าไม่เหมาะสม เช่น การรวมแก๊งวัยรุ่น บางอย่างเป็นกิจกรรมที่ไม่ใช้ความสามารถ แต่ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นความพยายามของวัยรุ่นเพื่อหาคำตอบให้แก่ตัวเองว่า ตนคือใคร มีความสามารถแค่ไหน จะดำเนินชีวิตอย่างไร วัยรุ่นต้องดิ้นรนต่อสู้กับจิตใจของตนเอง และพิสูจน์ให้สังคมภายนอกยอมรับตนเอง

การกำหนดเอกลักษณ์แห่งตนเป็นลักษณะเฉพาะของวัยรุ่นแต่ละคน วัยรุ่นไม่สามารถลอกเลียนแบบบุคลิกภาพของพ่อแม่หรือบุคคลรอบข้างมาได้ทั้งหมด จะลอกเลียนมาเฉพาะบางอย่างเท่านั้น เมื่อเขาโตขึ้นเขาจะต้องปรับปรุงลักษณะของตนเองอีกมาก เนื่องจากเขาจะต้องพบกับความสลับซับซ้อนของสังคม ตั้งแต่กฎเกณฑ์ของสังคม ญาติพี่น้อง จนถึงไกลตัวคือคนอื่น ๆ กฎเกณฑ์หรือระเบียบเหล่านี้จะเป็นสิ่งหนึ่งซึ่งช่วยให้วัยรุ่นคาดการณ์ล่วงหน้าว่าเมื่อเขาโตขึ้นเขาจะได้รับอะไรบ้าง เพราะอะไร วัยรุ่นส่วนใหญ่มักคิดว่า เมื่อโตขึ้นตนเองอยากเป็นโน้นอยากเป็นนี้ พ่อโตขึ้นวัยรุ่นเหล่านี้ก็ค่อยๆ ปรับความคาดหวังของตนเอง สิ่งที่ต้องให้ความสำคัญอย่างมากก็คือถ้าผู้ใหญ่เข้มงวด หรือทำให้สภาพแวดล้อมของเด็กเปลี่ยนไป อาจจะมากหรือน้อยตามแต่สภาพจินตนาการ โดยเฉพาะความคาดหวังของพวกเขาจะถูกกระทบกระเทือนอย่างมาก สิ่งก็ตามมากก็คือความคิด ความเชื่อ ความตั้งใจของพวกเขาจะถูกทำลายลงได้ ทำให้การสร้างเอกลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นถูกทำลายลงไปด้วย

การกำหนดเอกลักษณ์แห่งตนเป็นการผสมผสานระหว่างลักษณะเฉพาะบุคคลส่วนหนึ่ง และลักษณะภายนอกอีกส่วนหนึ่ง ลักษณะเฉพาะซึ่งเป็นลักษณะภายในของแต่ละบุคคลจะค่อยๆ เจริญงอกงามขึ้นโดยอาศัยแบบอย่างที่ได้ปะทะสัมพันธ์จากสภาพแวดล้อมภายนอกด้วยตัวเอง ดังนั้นการสร้างเอกลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นจึงเกี่ยวข้องกับความพอใจของสังคมเกี่ยวกับการได้ปะทะสังสรรค์กับสิ่งแวดล้อม และได้รับการตอบสนองตามบทบาทหน้าที่ของตนเองในครอบครัวและสังคม เป็นประการสำคัญ ซึ่งกลไกการผสมกลมกลืนระหว่างสองสิ่งตามที่กล่าวมาจะเกิดขึ้นเมื่อความสัมพันธ์ของแม่และลูกเป็นไปในทางบวก ซึ่งถือเป็นประสบการณ์ตรงของลูกที่จะช่วยให้วัยรุ่นมีความรู้สึกว่าเขาได้รับความรักความเอาใจใส่ สิ่งนี้เป็นพื้นฐานสำคัญของบุคลิกภาพให้วัยรุ่นเลือกประสบการณ์ต่างๆ เพื่อนำมาปรุงแต่งเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ทั้งนี้สังคมนอกข้างจะเป็นผู้บอกหรือกำหนดว่าพวกเขาคือใคร เป็นอยู่อย่างไร เด็กเหล่านั้นจะพบความแตกต่างซึ่งเรียกว่าความไม่ต่อเนื่องที่สังคมกำหนดให้แต่ละบุคคลประพฤติปฏิบัติ เด็กเล็กๆ จะมีสภาพอย่างหนึ่ง เด็กโตจะมีสภาพอีกอย่างหนึ่ง เด็กโตจะต้องเข้าใจว่าทำไมเขาจะต้องมีบทบาทและหน้าที่แตกต่างไปจากสมัยที่เป็นเด็กเล็กๆ ถ้าเด็กหาทางออกหรือคำตอบไม่ได้ก็อาจมีปัญหาคับข้องใจได้ ทางออกที่ดีก็คือการประนีประนอมระหว่างการใช้ปฏิบัติกับสิ่งที่น่าจะเป็น สังคมเองก็ต้องให้การสนับสนุนพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็ก โดยเฉพาะการสร้างเอกลักษณ์แห่งตน ทั้งนี้เพื่อให้โอกาสเด็กได้วางแผนชีวิตตนเองอย่างเต็มที่ การที่เด็กมีชีวิตอยู่กับครอบครัว เพื่อนบ้านและโรงเรียนจะทำให้เด็กเข้าใจตนเองดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะการได้ร่วมสังสรรค์กับเพื่อน จะช่วยให้เขาวางตัวได้เหมาะสมยิ่งขึ้น และนอกจากนั้นความคาดหวังที่เกิดขึ้นจะคงอยู่และผสมกลมกลืนเข้าเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกลักษณะของแต่ละบุคคลใน

ที่สุด ซึ่งบุคลิกลักษณะที่ได้สะสมมาตั้งแต่วัยเด็กจะเริ่มคงที่เมื่อเด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่น บุคลิกลักษณะดังกล่าวจะมีต่อเนื่องและเป็นส่วนหนึ่งของเอกลักษณ์แห่งตนของบุคคล แต่โดยธรรมชาติวัยรุ่นเป็นวัยที่ค่อนข้างจะวุ่นวาย ทำให้สงสัยว่าลักษณะดังกล่าวจะรองรับลักษณะเฉพาะต่างๆ เหล่านั้นได้อย่างไร แต่ก่อนอื่นเราต้องยอมรับว่า ปัญหาของวัยรุ่นเป็นเรื่องปกติของบุคคล โดยเฉพาะเมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นนี้จะพบปัญหาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ ปัญหาที่เกิดขึ้นเพราะความต้องการที่จะรู้ว่า ตนเองเป็นใคร ทำอะไรได้และทำอะไรไม่ได้ และบ่อยครั้งวัยรุ่นจะใช้พลังงานสูญเสียไปมากมาย เป็นวัยที่ชอบอิสระ ต้องการให้สังคมยอมรับตนเองระดับสูงมาก ทั้งที่วัยรุ่นเป็นวัยที่จิตใจและร่างกายยังไม่มั่นคงมากก็ตาม ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นความพยายามสร้างเอกลักษณ์แห่งตนนั่นเอง ซึ่งวัยรุ่นมักประสบปัญหาหรือมีความกดดันมากกว่าวัยอื่นๆ โดยเฉพาะปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ซึ่งอยู่ในช่วงคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ บ่อยครั้งที่วัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวให้ทันกับเหตุการณ์หรือความเปลี่ยนแปลง เพราะความสับสนในบทบาทหน้าที่ของตนเองที่สังคมกำหนดให้ ดังนั้นปัญหาในการสร้างเอกลักษณ์จึงมีมากมาย วัยรุ่นต้องเผชิญกับวิกฤติ ถ้าสามารถผ่านวิกฤติได้จึงจะสร้างเอกลักษณ์แห่งตนได้

วิกฤติในการสร้างเอกลักษณ์แห่งตน (Ego Identity Crisis) ตามความหมายของอีริคสันนั้นเกิดจากภาวะการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของวัยรุ่นหนุ่มสาว เพื่อตัดสินใจเลือกอุดมการณ์เกี่ยวกับบุคลิกภาพ อาชีพที่ตนเองเห็นว่าเหมาะสม ซึ่งสิ่งเหล่านี้ผู้ใหญ่มักจะมองว่าไม่น่าจะมีปัญหาอะไรมากมาย เพราะสามารถดูตัวอย่างจากบุคคลอื่นๆ ได้ แต่ในความเป็นจริงแล้วความสามารถตัดสินใจเลือกอุดมการณ์ในเรื่องต่างๆ ของชีวิต เป็นเรื่องที่ย่างยากมาก การตัดสินใจได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับว่าวัยรุ่นแต่ละบุคคลจะต้องเข้าใจในความสามารถ ความเชื่อของตน คือต้องรู้จักตัวเองในระดับสูงพอ จึงจะสามารถรู้ว่าแนวทางใดเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมกับตัวเอง (Cote and Levine, 1988, pp. 167-169, Citing Erikson, 1980, pp. 57-60)

มาร์เซีย (Marcia, 1980, p. 159, อ้างถึงใน พิริวิศ โปธิทองดี, 2537, น. 9-10) กล่าวถึงความหมายของเอกลักษณ์แห่งตนด้านโครงสร้างแห่งตน (self-structure) ที่อยู่ภายในตัวบุคคล ซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามแรงขับ ความสามารถ ความเชื่อและการปรับตัวของแต่ละบุคคล โครงสร้างของพัฒนาการที่ดีทำให้เกิดความเป็นตัวของตัวเอง ความเหมือนและความแตกต่างจากบุคคลอื่น จุดเด่นและจุดด้อยในแนวทางของตนเอง ส่วนโครงสร้างของพัฒนาการที่ไม่ดีนั้น ทำให้บุคคลมีความสับสนเกี่ยวกับตนเอง สำหรับความหมายของเอกลักษณ์แห่งตนด้านเนื้อหานั้น ประกอบด้วย จุดมุ่งหมาย ค่านิยมและความเชื่อที่บุคคลได้ ตกลงใจอย่างไม่มีข้อสงสัย การตกลงใจนี้ต้องมีพัฒนาการอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน จึงจะทำให้การเลือกจุดมุ่งหมาย และความเชื่อนั้นอย่างเหมาะสมกับแนวทางวัตถุประสงค์และวิถีชีวิตของเขา

ไดค์และวิกกิน (Dyk and Witkin 1965, quoted in Rogers 1969, 1996 อ้างถึงใน เยาวนาท สุนทร, 2546, น. 13-14) ให้ความหมายเอกลักษณ์แห่งตนในความรู้สึกทางบวกว่า หมายถึงการมีอิสระในฐานะที่เป็นบุคคลบุคคลหนึ่ง มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถตัดสินใจอย่างอิสระและมั่นคงปราศจากการยึดติดกับแหล่งข้อมูลภายนอก เด็กที่มีเอกลักษณ์แห่งตนเข้มแข็งจะยืนหยัดในสิทธิ์ของเขาที่จะเป็นตัวของตัวเอง เด็กที่มีเอกลักษณ์ของตนอ่อนแอก็จะไม่เอาจริงเอาจังในการดำเนินชีวิต

กลาสเซอร์ (Glasser, 1975, p.20) ได้อธิบายถึงเอกลักษณ์ของบุคคล โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (success identity) เป็นลักษณะที่บุคคลกำหนดหรือมองเห็นว่า ตนเองมีความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตัวเอง มีคุณค่าและมีความสำคัญต่อตนเองและบุคคลอื่น มีพลังในการจัดการต่อสิ่งแวดล้อม มีความรับผิดชอบ และเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตของตนเอง และมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

2. เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว (failure identity) บุคคลประเภทนี้มักจะกำหนดหรือประเมินตนเองไปในทางลบจากการที่ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น รู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ต้องการ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ไม่มีความสามารถที่จะรับผิดชอบตนเองหรือทำตามข้อกำหนดใดๆ ไม่มีความหวังในการดำเนินชีวิตที่ดีกว่า ปล่อยให้สภาพแวดล้อมหรือบุคคลอื่นมีอิทธิพลและควบคุมชีวิต

ไรซ์ (Rice, 1996, p. 36) ได้สรุปความคิดของนักจิตวิทยาหลายท่านว่า เอกลักษณ์แห่งตนเป็นผลรวมของการรับรู้ว่าคุณเป็นอย่างไร มีบทบาททางสังคมอย่างไร ผู้ที่มีความสำเร็จในการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน จะมีการยอมรับตนเองสูง และเอกลักษณ์แห่งตนเกิดได้จากการพัฒนาทางด้านร่างกาย เพศ สังคม อาชีพ จริยธรรม อุดมคติ และบุคลิกภาพ

พรรณี ชูทัย เจนจิต (2538) ได้กล่าวว่าเอกลักษณ์แห่งตนเป็นสิ่งที่ทำให้เด็กรู้ว่าตนเป็นใคร ต้องการอะไร มีความเชื่อ และเจตคติอย่างไร ตลอดจนมีเป้าหมายอะไรในอนาคต เด็กที่ค้นพบตนเอง ตระหนักรู้ในตนเอง มีการรับรู้เวลา มีการเรียนรู้บทบาท และศักยภาพของตน สามารถแสวงหาบทบาททางเพศ และการทำงานที่เหมาะสมกับตนเอง ยอมรับตนเอง มั่นใจในตนเอง ปรับตัวได้เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง สามารถเป็นทั้งผู้นำผู้ตาม กำหนดทิศทางในอนาคตได้ มีอุดมคติในการดำเนินชีวิต

ประมวล ดิคคินสัน (2519, น. 121-125) ให้คำนิยามเกี่ยวกับเอกลักษณ์ของตนในวัยรุ่นไว้ว่า การสร้างเอกลักษณ์ของตน คือ ความรู้สึกรู้ว่าตนเป็นใคร มีการเริ่มสร้างเอกลักษณ์แห่งตนตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยรุ่น วัยรุ่นที่สร้างเอกลักษณ์ของตนได้เสร็จสมบูรณ์จะเป็นตัวของตัวเองสืบไปในชีวิต หากยังแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองยังไม่พบจะกลายเป็นบุคคลที่ไม่เข้าใจตนเอง ไม่มีสัมพันธภาพลึกซึ้งกับผู้อื่น การแสวงหาเอกลักษณ์เหมือนกับการแสดงบทบาทต่าง ๆ จนพบบทบาทที่เหมาะสมกับตน มองตนและเห็นตนตามผู้อื่นเห็น เรียนรู้และยอมรับความสามารถของตน

สุรางค์ โค้วตระกูล (2544) ได้กล่าวว่า เด็กที่มีอายุระหว่าง 12-18 ปี จะรู้สึกว่าคุณเจริญเติบโตทางร่างกายเหมือนผู้ใหญ่ มักจะถามตนเองว่า ฉันเป็นใคร โตขึ้นจะประกอบอาชีพอะไร ทักษะต่างๆ ที่เด็กประสบมาตั้งแต่เด็กจะทำให้เด็กรู้จักตนเอง เข้าใจในตนมากขึ้นจนเป็นเอกลักษณ์แห่งตน อาจกล่าวได้ว่าเอกลักษณ์แห่งตนเป็นผลจากการสั่งสมประสบการณ์ทั้งจากภายในและภายนอกครอบครัวตั้งแต่วัยเด็ก จนมาถึงวัยรุ่นระหว่าง 12-18 ปี ทำให้เกิดความคิดรวบยอดว่าตนเป็นใคร มีความเชื่อ และความนิยมอย่างไร และควรจะมีการแสดงออกทางสังคมในแนวทางที่เหมาะสมอย่างไร

ศรีเรื่อน แก้วกังวาล (2540, น. 356) กล่าวว่า การค้นหาตนเองและเข้าใจตนเองเป็นลักษณะธรรมชาติของพัฒนาการตามปกติ เริ่มตั้งแต่วัยทารกตอนปลายในลักษณะการเข้าใจตนเองว่าเป็นบุคคลหนึ่งแล้วพัฒนามาเป็นการเริ่มรู้จักตนเองในวัยเด็กตอนกลาง ความรู้สึกอยากรู้จักตนเองเป็นกระบวนการสืบเนื่องตลอดชีวิต โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นอย่างมากและรวดเร็ว การต้องทำตามบทบาทแห่งเพศหญิงหรือชาย ต้องทำตนให้พ้นความเป็นเด็ก ความจำเป็นต้องเลือกอาชีพ การค้นหาตนเองของวัยรุ่นสัมพันธ์ใกล้ชิดกับการนับถือวีรบุรุษ การแสวงหาอุดมคติ ค่านิยม ปรัชญาของชีวิต เป็นภาวะที่วัยรุ่นจะเกิดความสับสนทางอารมณ์ไม่น้อย วัยรุ่นที่มีโครงสร้างของตนสมบูรณ์จึงจะกลายเป็นบุคคลที่มีความมั่นคงในชีวิตและจิตใจสืบไปในอนาคต

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2541, น. 14) ได้สรุปความหมายของเอกลักษณ์แห่งตน (Ego Identity) ตามแนวคิดของอีริกสันว่า หมายถึง โครงสร้างของบุคลิกภาพของบุคคลที่เกิดจากการรู้จักตนเอง และการยอมรับตนว่ามีลักษณะที่คงที่ และต่อเนื่องมาตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่ ในขณะที่เดียวกันบุคคลก็เข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนตามที่สังคมและวัฒนธรรมของตนกำหนดไว้ และมองเห็นว่าลักษณะความรู้ความสามารถและความต้องการของตนนั้น สอดคล้องกับความต้องการของสังคมและคนรอบข้าง ทำให้เกิดความมั่นใจว่าตนจะสามารถทำทุกอย่างได้ดีตามมาตรฐานของตนเองและของสังคมไปพร้อมกัน

จากความหมายแนวคิดของเอกลักษณ์แห่งตนที่กล่าวมา อาจกล่าวได้ว่าเอกลักษณ์แห่งตน เป็นผลที่เกิดขึ้นมาจากประสบการณ์ภายใน และภายนอกที่ผ่านมามาตั้งแต่วัยเด็ก ทำให้เกิดกระบวนการพัฒนาการปรับตัวได้เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง สามารถแสวงหาบทบาททางเพศและการทำงานที่เหมาะสมกับตนเอง ยอมรับตนเอง มั่นใจในตนเอง สามารถเป็นผู้นำ ผู้ตาม กำหนดเลือกทิศทางในอนาคตได้ มีอุดมคติในการดำเนินชีวิต การแสดงออกและการแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างเหมาะสม

การพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน

อีริกสัน (Erik H. Erikson, 1968) ได้ศึกษาพัฒนาการของมนุษย์โดยเห็นว่าการจะทำความเข้าใจพฤติกรรมเด็กจะต้องศึกษาจากการอบรมเลี้ยงดู สภาพสังคม และความเป็นอยู่ของเด็ก ปัญหาที่นำมาวิเคราะห์นั้นจะอธิบายเชื่อมโยงระหว่างจิตวิทยากับสังคมวิทยาในรูปแบบของมนุษยวิทยา ซึ่งมีแนวความคิดว่ามนุษย์ต้องพึ่งสังคมและสังคมก็ต้องพึ่งมนุษย์ มนุษย์มีวิวัฒนาการที่สลับซับซ้อนและผ่านขั้นตอนต่างๆ ของธรรมชาติหลายขั้นตอน พัฒนาการทางบุคลิกภาพ 8 ขั้นตอนตามแนวคิดของอีริกสัน มีดังนี้

1. ความไว้วางใจกับความไม่ไว้วางใจ (Trust VS. Mistrust) (ในช่วง 0-1 ปี) ถ้าเด็กได้รับความรักใคร่ที่เหมาะสมทำให้เขารู้สึกว่าโลกนี้ปลอดภัยน่าอยู่และไว้วางใจได้ แต่ถ้าตรงกันข้ามเด็กก็จะรู้สึกว่าการโลกนี้เต็มไปด้วยอันตรายไม่มีความปลอดภัย มีแต่ความหวาดระแวง

2. ความเป็นตัวของตัวเองกับความคลางแคลงใจ (Autonomy VS. Doubt) (ในช่วง 2-3 ปี) เด็กในวัยนี้จะเริ่มพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญและอยากเอาชนะสิ่งแวดล้อมหรืออำนาจที่มีอยู่ พ่อแม่จึงควรระวังในเรื่องความสมดุลในการเลี้ยงดู ควรให้ออกาสและ

กำลังใจต่อเด็ก เด็กจะพัฒนาความเป็นตัวเอง มีความมั่นใจ รู้จักอิสระที่จะควบคุมตนเอง แต่ถ้าพ่อแม่ไม่ให้โอกาสหรือทำแทนเด็กทุกอย่าง เด็กจะเกิดความคลงแคลงใจในความสามารถของตนเอง

3. ความริเริ่มกับความรู้สึกผิด (Initiative VS. Guilt) (ในช่วง 4-5 ปี) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมตลอดถึงการใช้ภาษาจะช่วยให้เด็กเกิดแรงคิดในการวางแผนและการริเริ่มทำกิจกรรมต่างๆ ก็จะเป็นการส่งเสริมทำให้เขารู้สึกต้องการที่จะศึกษาค้นคว้าต่อไปเด็กก็จะมีความคิดริเริ่ม แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าผู้ใหญ่คอยเข้มงวด ไม่เปิดโอกาสให้เด็ก ทำหน้าที่อยู่ตลอดเวลา เขาก็จะรู้สึกผิดเมื่อคิดจะทำสิ่งใดๆ นอกจากนี้เขาก็จะเริ่มเรียนรู้บทบาททางเพศมาตรฐานทางศีลธรรมและการควบคุมอารมณ์

4. ความขยันหมั่นเพียรกับความรู้สึกต่ำต้อย (Industry VS. Inferiority) (ในช่วง 6-12 ปี) เด็กในวัยนี้จะเริ่มเข้าเรียนและต้องการเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น มีพัฒนาการทางด้านความขยันขันแข็ง โดยพยายามคิดทำ คิดผลิตสิ่งต่างๆ ให้เหมือนผู้ใหญ่ด้วยการทุ่มเททั้งกำลังกายและกำลังใจ ถ้าเขาได้รับคำชมเชยก็จะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดกำลังใจ มีความมานะพยายามมากขึ้น แต่ถ้าตรงกันข้ามเด็กไม่ได้รับความสนใจหรือผู้ใหญ่แสดงออกมาให้เขาเห็นว่าเป็นการกระทำที่น่ารำคาญเขาก็จะรู้สึกต่ำต้อย

5. ความเป็นเอกลักษณ์กับความสับสนในบทบาท (Identity VS. Role Confusion) (ในช่วง 12-17 ปี) เป็นช่วงที่เด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่น และเริ่มพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเองว่าตนคือใคร ถ้าเขาค้นหาตนเองได้ เขาจะแสดงบทบาทของตนเองได้อย่างเหมาะสม แต่ถ้าตรงกันข้ามเขาค้นหาเอกลักษณ์ของตนไม่พบเขาจะเกิดความสับสนและแสดงบทบาทที่ไม่เหมาะสมหรือไม่สอดคล้องกับตนเอง

6. ความผูกพันกับการแยกตัว (Intimacy VS. Isolation) (ในช่วง 18-34 ปี) เป็นขั้นของการพัฒนาทางด้านความรัก ความผูกพัน เมื่อบุคคลสามารถค้นพบเอกลักษณ์ของตนเองได้แล้ว ก็เกิดความรู้สึกต้องการมีเพื่อนสนิทที่รู้จัก สามารถปรับทุกข์ซึ่งกันและกันได้ ตลอดถึงแสดงความคิดเห็น และเสียสละให้แก่กัน แต่ถ้าพัฒนาการในช่วงนี้ล้มเหลวไม่สามารถสร้างความรู้สึกเช่นนั้นได้ เขาก็จะขาดเพื่อนสนิท หรือเกิดความรู้สึกต้องการจะชิงดีชิงเด่น ชอบทะเลาะกับผู้อื่น รู้สึกว่าเหวเหมือนถูกทอดทิ้ง ซึ่งจะนำไปสู่การแยกตัวเอง และดำเนินชีวิตอย่างโดดเดี่ยว

7. การทำประโยชน์ให้สังคมกับการคิดถึงแต่ตนเอง (Generativity VS. Self Absorption) (ในช่วง 35-60 ปี) เป็นช่วงของวัยกลางคน ซึ่งมีความพร้อมที่จะสร้างประโยชน์ให้สังคมได้เต็มที่ ถ้าพัฒนาการแต่ละขั้นตอนที่ผ่านมามีดำเนินไปด้วยดี มีการดูแลรับผิดชอบเอาใจใส่ต่อบุตรหลานให้มีความสุข มีการอบรมสั่งสอนบุตรหลานให้เป็นคนดีต่อไปในอนาคต แต่ถ้าตรงกันข้ามก็จะไม่ประสบความสำเร็จ เขาจะเกิดความรู้สึกท้อถอย เบื่อหน่ายชีวิต คิดถึงแต่ตนเองไม่รับผิดชอบต่อสังคม

8. บูรณาการกับความสิ้นหวัง (Integrity VS. Despair) (ในช่วง 60 ปีขึ้นไป) เป็นช่วงของวัยชราซึ่งเป็นวัยสุดท้าย ถ้าบุคคลผ่านขั้นตอนต่างๆ มาด้วยดี ก็จะมองอดีตเต็มไปด้วยความสำเร็จ มีปรัชญาชีวิตตนเอง ภูมิใจในการถ่ายทอดประสบการณ์ต่างๆ ให้แก่ลูกหลาน แต่ถ้าตรงกันข้ามกันชีวิตมีแต่ความล้มเหลว ก็จะเกิดความรู้สึกสิ้นหวังในชีวิต เสียเวลาที่ผ่านมาไม่พอกับชีวิตในอดีตไม่ยอมรับสภาพตนเอง เกิดความคับข้องใจต่อสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ขาดความสงบสุขในชีวิต

และอีริกสัน (Erikson, 1968, pp. 181-188) ได้กล่าวถึง ลักษณะสำคัญของความสำเร็จในการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน ดังนี้

1. การรับรู้เวลาตรงข้ามกับความสับสนในเวลา (temporal perspective VS. time confusion) หมายถึง เป็นการจัดสรรเวลาที่ผ่านไปให้เอื้อประโยชน์ต่อการเรียนรู้มารวบรวม แยกแยะ และเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดการกระทำที่เหมาะสม หากเป็นไปในทางตรงกันข้ามจะแสดงออกในรูปของความสับสนในเวลา ไม่สามารถกำหนดและประสานสิ่งที่ดีเหมาะสมให้กับตนเอง เป็นผลที่เกี่ยวข้องกับขั้นพัฒนาการความไว้วางใจ ความไม่ไว้วางใจผู้อื่น (trust versus mistrust)

2. ความมั่นใจในตนเองตรงข้ามกับความหมกมุ่นแต่ตนเอง (self-certainty VS. self-consciousness) ความมั่นใจในตนเองเป็นการแสดงความเป็นตัวของตนเอง มีอิสระในการคิดและการกระทำ สามารถใช้สิทธิของตนเองอย่างถูกต้อง โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น สามารถวิเคราะห์ แยกแยะสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมกับอายุและมีการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ตรงกันข้าม หากล้มเหลวในการพัฒนาความมั่นใจในตนเองก็จะหมกมุ่นแต่ตนเอง เป็นความไม่มั่นใจ ความละอายในการแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้อง เป็นผลที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง ความไม่มั่นใจในตนเอง (autonomy versus shame and doubt)

3. การเรียนรู้ในบทบาทตรงข้ามกับการชะงักงันในบทบาท (role experimentation VS. role fixation) เป็นความสามารถในการแยกแยะบทบาทของตนเอง และมีการแสดงบทบาทที่ถูกต้องเหมาะสมตามความเป็นจริงและจินตนาการของตนเองโดยที่วัยรุ่นต้องมีโอกาสได้ทดลองบทบาทต่างๆ และเลือกบทบาทที่เหมาะสมให้กับตนเองและต้องคำนึงถึงความพึงพอใจของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนมีความสามารถในการปรับตัวอย่างเหมาะสม ตรงกันข้าม หากล้มเหลวในการพัฒนาการเรียนรู้บทบาทคือชะงักงันในการแสดงบทบาทที่เหมาะสมได้ เป็นผลที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความคิด ริเริ่ม ความรู้สึกผิด (initiative versus guilt)

4. ความสามารถในการทำงานตรงข้ามกับความชะงักงันในการทำงาน (apprenticeship achievement VS. work paralysis) เป็นความต้องการที่จะให้งานนั้นประสบความสำเร็จ โดยมีความตั้งใจ มีเป้าหมายและมีการวางแผนในการทำงาน กล้าที่จะเผชิญกับอุปสรรคเพื่อความสำเร็จ ตรงกันข้าม หากล้มเหลวในการพัฒนาความสามารถในการทำงาน คือ ความชะงักงันในการทำงาน เป็นความรู้สึกของความไม่สำเร็จ ไม่พอใจ เป็นผลที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความขยันหมั่นเพียร ความรู้สึกมีปมด้อย (industry versus inferiority)

5. การตระหนักในบทบาททางเพศตรงข้ามกับความสับสนทางเพศ (sexual polarization VS. bisexual confusion) การที่วัยรุ่นสามารถตระหนักรู้ในความแตกต่างของเพศชายและเพศหญิง มีความต้องการที่จะแสดงลักษณะและบทบาททางเพศของตนได้ถูกต้อง เป็นที่ยอมรับของสังคม ขณะเดียวกันก็ต้องการเป็นเพื่อนกับเพศตรงข้ามและมีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามได้ ตรงกันข้าม หากล้มเหลวในการพัฒนาความตระหนักในบทบาททางเพศที่ตนเป็นอยู่ ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ หรือแสดงบทบาทตามเพศที่ตนเป็นอยู่ จะส่งผลต่อการพัฒนาความใกล้ชิดสนิทสนม ความโดดเดี่ยวอ้างว้าง (intimacy versus isolation)

6. ความเป็นผู้นำผู้ตามตรงข้ามกับความสับสนในอำนาจ (leader and followership VS. authority diffusion) หมายถึง การรู้จักอำนาจของตนเองที่จะเป็นผู้นำ โดยมีอุดมคติแนวคิดที่สร้างสรรค์ประโยชน์ สามารถคาดการณ์เหตุการณ์ล่วงหน้าได้ ความเป็นตัวของตัวเอง มั่นใจในตนเอง ขณะเดียวกันก็สามารถเป็นผู้ตามและเคารพในความคิดเห็นของคนอื่นได้ หากล้มเหลวในการพัฒนาความเป็นผู้นำ พัฒนาการจะเป็นในทางตรงกันข้าม คือ สับสนในอำนาจ มีการแยกตัว หลีกเลี่ยงการเป็นผู้นำในทางสร้างสรรค์ จะส่งผลต่อการพัฒนาความสร้างสรรค์สังคมและหลีกเลี่ยงความค้ำใจถึงตนเอง (generativity versus stagnation)

7. การมีอุดมคติยึดถือปฏิบัติตรงข้ามกับความสับสนในอุดมคติ (ideological commitment VS. confusion of values) การที่วัยรุ่นจะเลือกปรัชญาหรือมีอุดมคติเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ซึ่งจะเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต แนวทางนี้เกิดจากอุดมคติหรือปรัชญาที่สั่งสมและรวบรวมจากประสบการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมาในชีวิต ซึ่งจะนำทางให้วัยรุ่นอยู่ในสังคมได้ ตรงกันข้าม หากขาดอุดมคติยึดถือในการปฏิบัติ สับสนในอุดมคติ ขาดระเบียบแบบแผนในการใช้ชีวิตอยู่ในสังคม จะส่งผลต่อการพัฒนาความมั่นคง สมบูรณ์ในชีวิตและความรู้สึกสิ้นหวังท้อถอยในชีวิต (integrity versus despair)

ขั้นตอนดังกล่าวจะมีผลต่อพัฒนาความเป็นเอกลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นและมีประโยชน์ต่อตัวเขาเองโดยตรง เป็นการได้เผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างค่อยเป็นค่อยไป ได้เปรียบเทียบสังคมของผู้ใหญ่กับตัวเอง ซึ่งทำให้วัยรุ่นเกิดความพร้อม ถ้าหากไม่พร้อมหรือปรับตัวไม่ได้หรือประสบความล้มเหลวจะเกิดความรู้สึกที่รุนแรงและมีผลต่อบุคลิกภาพ

นวลลออ สุภาพล (2527, น. 92-93) ได้อธิบายขั้นพัฒนาความรู้สึกในความเป็นเอกลักษณ์ของตนเองและสับสนในตนเองระยะวัยรุ่น โดยมีองค์ประกอบสำคัญของการสร้างความรู้สึกเป็นเอกลักษณ์ของตนและผ่านพ้นความรู้สึกสับสนในตนเองมีดังนี้

1. การเลือกและการสับสนในบทบาท (Role selection and role diffusion) การเข้าใจในเอกลักษณ์ของตนเองช่วยให้เด็กวัยรุ่นเกิดความเข้าใจปัญหาต่างๆ และช่วยในการตัดสินใจเกี่ยวกับอนาคต เช่น การเลือกอาชีพ เป็นต้น ความรับผิดชอบถือว่าเป็นเอกลักษณ์สำคัญของวัยนี้ ซึ่งความรับผิดชอบนี้มีรากฐานมาจากการอบรมของพ่อแม่และความรู้สึกไว้วางใจและความมั่นใจในตนเอง ในวัยนี้เด็กวัยรุ่นจะเกิดความสงสัยในตนเอง เช่น เกิดปัญหาถามตนเองว่า “ฉันคือใคร” หรือ “ฉันทำอะไรดี” เนื่องจากวัยรุ่นเป็นระยะที่มีความสับสน ขาดความมั่นใจเพราะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่ผู้ใหญ่ ปัญหาของเด็กวัยนี้มักเป็นในทำนองที่ว่า “ฉันไม่รู้ว่าฉันจะไปทางไหน และฉันไม่รู้ว่าฉันเป็นใคร” ดังนั้น การยอมรับจากกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันจึงมีผลต่อการปรับตัวอย่างยิ่ง

2. การแสวงหาสถานภาพทางสังคม (acquisition of social status) เด็กวัยรุ่นจะค่อยๆ พัฒนาความเป็นตัวของตัวเองขึ้นอย่างช้าๆ เพื่อพัฒนาเป็นระดับมาตรฐานของตนเอง เขาจะแสวงหาตนตามอุดมคติ (ego-ideal) และค้นหาเอกลักษณ์ของตนเพื่อบทบาทใหม่ในสังคม

ฮามาเชค (Hamacheck, 1988) ได้ศึกษาและสรุปลักษณะพฤติกรรม และทัศนคติของวัยรุ่นที่มีเอกลักษณ์แห่งตนตามทฤษฎีของอิริคสัน ดังนี้

1. มีนิยามเกี่ยวกับตนเองที่ค่อนข้างมั่นคง ไม่แปรผกผันง่ายตาย

2. ไม่หวั่นไหวคล้อยตามการชักจูงและอิทธิพลของเพื่อนๆ
3. มีเหตุผลและระดับของการยอมรับตนเองสูง
4. ตัดสินใจได้ไม่โลเล
5. มองโลก บุคคลอื่น และตนในแง่ดี
6. เชื่อว่าตนสามารถรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะดีหรือเลว
7. ยอมรับตนเองได้อย่างที่ตนเป็นอยู่
8. กล้าซัดสนิสนมกับใครๆ ได้ โดยไม่กลัวว่าจะสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง
9. มีความคิดที่ยืดหยุ่น ความคิดเห็นที่มีต่อตนเอง ไม่จำเป็นต้องตั้งอยู่บนความถูกต้อง

เสมอไป

10. สามารถนำประสบการณ์และจุดมุ่งหมายในชีวิตในระยะ 1-2 ปี ช่างหน้ามาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการวางแผนชีวิตระยะยาวได้

สำหรับวัยรุ่นที่ยังสับสนในเอกลักษณ์แห่งตน (Identity Confusion) จะแสดงออกถึงพฤติกรรม ดังนี้

1. มีนิยามเกี่ยวกับตนเองที่ไม่แน่นอน สามารถเปลี่ยนแปลงขึ้นลงไปในทิศทางตรงกันข้ามได้ง่าย

2. เคลิบเคลิ้มคล้อยตามการชักจูงและอิทธิพลของเพื่อน
3. มีระดับของการยอมรับตนเองต่ำ
4. มีความยุ่งยากในการตัดสินใจ กลัวว่าจะตัดสินใจผิด
5. มองตนเอง บุคคลอื่นและชีวิตในแง่ที่ไม่ดี
6. เชื่อว่าสิ่งใดๆ ที่เกิดขึ้นกับตนนั้นยิ่งใหญ่เกินกว่าที่ตนเองจะควบคุมได้ เป็นเรื่องของโชคชะตามากกว่า

โชคชะตามากกว่า

7. ยอมรับตนเองได้ด้วยการทำตัวเองให้เป็นอย่างที่คุณอื่นต้องการ

8. ค่อนข้างลำบากที่จะสนิสนมกับใครๆ โดยมากมักจะสนิสนมแบบประเภทคล้อยตามหรือขึ้นอยู่กับบุคคลอื่นมากเกินไป

9. มีความคิดยึดติดอยู่กับความถูกต้อง

10. ถึงแม้จะมีจุดมุ่งหมายของชีวิตในระยะ 1-2 ปี ช่างหน้า แต่ไม่สามารถนำมาใช้ในการวางแผนชีวิตระยะยาวได้

มาเซีย (Marcia 1980, 165 อ้างถึงใน เสาวภา เบ็ญจพันธุ์ทวี, 2540 : 27-28) ได้กล่าวว่าการแสวงหาเอกลักษณ์ของวัยรุ่น แบ่งออกเป็น 4 สภาวะ ดังนี้

1. สภาวะเอกลักษณ์สับสน (identity diffusion) ในสภาวะนี้วัยรุ่นที่มีหรือยังไม่มีทักษะประสบการณ์ในการเผชิญช่วงวิกฤตการณ์ใดเลย และยังไม่มีมารยอมรับค่านิยมหรือความเชื่อใด บุคลิกที่แสดงออกในช่วงนี้ ได้แก่

- 1.1 เป็นหนุ่มสาวประเภทรักสนุก ไม่อาทรต่อคนอื่นตราบใดที่ได้ทำสิ่งที่ตนปรารถนา
- 1.2 หลีกเลี่ยงวิกฤตการณ์ และการเผชิญหน้าใดๆ โดยการหนี อาจใช้ยาเสพติดหรือ

การหลอกตัวเอง

- 1.3 มีปัญหาทางจิตใจ เป็นนักฉวยโอกาส

1.4 ลอกเลียนเจตคติของผู้ที่ตนประทับใจ มักรู้สึกผิดมาก และถูกทอดทิ้งบ่อย
 1.5 เต็มใจที่จะเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับตนเองอย่างรวดเร็ว และยอมรับความผิดพลาดของบุคลิกภาพของตนอย่างง่าย ๆ

- 1.6 มีปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมาก
- 1.7 แม่นเก่งเท่าคนอื่น แต่เลือกวิธีง่าย ๆ เรียน
- 1.8 แสดงบทบาทในสถานการณ์ต่างๆ
- 1.9 มีความไว้วางใจมนุษย์น้อยที่สุด
- 1.10 มีพ่อที่เลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขันมาก

2. สภาวะถูกบังคับให้มีเอกลักษณ์ตามที่ต้องการ (identity forecloser) ในสภาวะนี้ บิดามารดาจะกำหนดบทบาทให้วัยรุ่นปฏิบัติตามความต้องการของตนโดยไม่ไตร่ตรอง ลักษณะนิสัยของช่วงนี้ ได้แก่

- 2.1 ดูเผินๆ มีลักษณะเหมือนกลุ่มบรรลุเอกลักษณ์แห่งตน
- 2.2 ไม่พิจารณาหรือสนใจค่านิยมหรือเป้าหมายอื่นๆ ยกเว้นเรื่องที่ได้รับคำสั่งให้คิด
- 2.3 กล่าวถึงแต่ทางเลือกซึ่งทำให้พ่อแม่พอใจ
- 2.4 เป็นคนไม่ยืดหยุ่น สนใจการรักษาขนบประเพณี
- 2.5 ทำตามความเคยชิน และหนีสถานการณ์ขัดแย้ง
- 2.6 ชอบทำตามคำสั่ง และพินอบพิเทาผู้มีอำนาจ
- 2.7 ทะเยอทะยานสูง ประเมินตนเองได้
- 2.8 ไม่ยืดหยุ่นในการตัดสินใจ
- 2.9 มีความวิตกกังวลเล็กน้อย
- 2.10 มีความภาคภูมิใจโดยเฉพาะผู้หญิง
- 2.11 มีเจตคติดีต่อการศึกษา
- 2.12 ชอบตั้งเป้าหมายที่เป็นไปไม่ได้
- 2.13 มีพ่อที่ไม่กระด้างหรืออ่อนแอแต่ควบคุมมาก
- 2.14 ลอกแบบกลุ่มเพื่อนและผู้ที่มีนัยยะย่องมากเกินไป

3. สภาวะรอการเลือกเอกลักษณ์ (identity moratorium) หลังจากวัยรุ่นได้เรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ หรือเผชิญวิกฤตการณ์ต่างๆ มากมายแล้ว แต่ยังไม่ตัดสินใจเลือกแนวทางใดแน่นอน จึงต้องทดลองเลือกแนวทางปฏิบัติ ดังนั้นลักษณะนิสัยที่แสดงออก ได้แก่

- 3.1 มีปัญหาที่ยังไม่ได้แก้ไขมากมาย
- 3.2 เป็นนักทดลอง
- 3.3 เปลี่ยนใจเรื่องค่านิยมบ่อย
- 3.4 คบเพื่อนต่างเพศมาก และฉาบฉวย
- 3.5 เป็นคนประเภทซ่ายจัดหรือขวยจัดเกินไป
- 3.6 สนใจสุขภาพจิตของตนเอง
- 3.7 ไม่ต้องให้มีใครมีอิทธิพลหรือควบคุม
- 3.8 ให้ความร่วมมือแก่ผู้อื่นน้อยมาก

- 3.9 ทำน่ายกกิจกรรมของเขาได้ยาก
- 3.10 ความวิตกกังวลมาก
- 3.11 มีความเชื่อมั่นต่ำในการเลือกวิชาเรียน และการนำไปใช้
- 3.12 มีพ่อแม่ที่ตามใจมาก

4. สภาวะบรรลุวุฒิภาวะด้านเอกลักษณ์ของตน (identity achievement) หลังจากเรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ มาพอสมควร วัยรุ่นจะสามารถตัดสินใจได้ว่าจะดำเนินชีวิตไปในทิศทางใด บุคลิกภาพของวัยรุ่นในสภาวะนี้ ได้แก่

- 4.1 มีความเป็นตัวของตัวเองสูง
- 4.2 มั่นคง มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
- 4.3 ยอมรับตนเอง
- 4.4 อาจมีค่านิยมต่างจากพ่อแม่ แต่มั่นคงในตนเอง
- 4.5 รู้จักตนเอง
- 4.6 ทำตามค่านิยม และความเชื่อถือ
- 4.7 ทำงานดีภายในสภาวะความกดดัน
- 4.8 ตั้งเป้าหมายที่เป็นจริงได้ และประเมินตนเองได้
- 4.9 ยึดหยุ่นมากในความสัมพันธ์กับผู้อื่น
- 4.10 มั่นคงในการตัดสินใจ ไม่ว่าคนอื่นคิดอย่างไร
- 4.11 ความแตกต่างระหว่างการรับรู้ของตนเองและคนอื่นที่มีต่อตนน้อยมาก
- 4.12 มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดี
- 4.13 มีพ่อที่ใจเย็น และคอยส่งเสริมมากกว่าควบคุม

มาร์เซีย กล่าวว่าสภาวะการพัฒนาเอกลักษณ์ทั้ง 4 น่าจะเกิดต่อเนื่องกันไปเป็นขั้นตอน จากขั้นที่ 1 ไปสู่ขั้นที่ 4 และขั้นตอนที่ 3 นับว่าเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุด สำหรับการก้าวไปสู่การบรรลุวุฒิภาวะในเอกลักษณ์แห่งตน ในขั้นตอนดังกล่าวศักยภาพในการเจริญเติบโตของวัยรุ่นได้รับการคลี่คลายเต็มที่ วัยรุ่นจะได้รับเรียนรู้มากมาย ซึ่งจะมีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของเขา

2. ความหมายและลักษณะของวัยรุ่น

2.1 ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่น (adolescence) หมายถึง วัยที่เชื่อมระหว่างการเป็นเด็กกับการเป็นผู้ใหญ่อันเป็นระยะที่ต้องปรับพฤติกรรมวัยเด็กไปสู่พฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ที่สังคมนั้นยอมรับ

เด็กวัยรุ่นจึงไม่ใช่เป็นเพียงการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย แต่หมายถึงการเติบโตทางสังคมซึ่งอยู่ในกรอบของวัฒนธรรมของแต่ละที่ วัยรุ่นจึงเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต (turning point) ระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ที่จะจัดเข้าฝ่ายใดไม่ได้ เป็นวัยที่สภาพทางร่างกายและสภาพทางอารมณ์ไม่คงที่ วอล์คเกอร์ (Walker, 1978) กล่าวว่า หากเปรียบเทียบชีวิตเหมือนกับการเดินทาง ช่วงวัยรุ่นจะเป็นช่วงการเดินทางที่ยุงยากมากเป็นพิเศษ เพราะมีความสับสนวุ่นวายใจอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากการไม่รู้ว่าตนเองเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่กันแน่ ทั้งนี้เพราะลักษณะของผู้ใหญ่ คือการตัดสินใจจาก

ความเป็นอิสระในด้านเศรษฐกิจ อารมณ์ สังคม จากครอบครัว หรือผู้ปกครอง สามารถยอมรับความรับผิดชอบการวางแผนของอนาคตและมีพฤติกรรมที่มีวุฒิภาวะแล้ว แต่เด็กวัยรุ่นยังไม่สามารถทำเช่นนั้นได้

นักจิตวิทยาหลายคนให้ความเห็นว่า วัยรุ่นเป็นวัยวิกฤติแห่งชีวิต (critical period) เช่น

อีริคสัน (Erikson) มีความเห็นว่าวัยรุ่นเป็นวัยวิกฤติแห่งพัฒนาการ ส่วนฮอลล์ (Hall) เห็นว่าวัยรุ่น เป็นวัยแห่งความเครียด และความรุนแรง ซึ่งก็คือวัยวิกฤติทางจิต ทางกายภาพ และทางสังคม ซึ่งทั้งหมดนี้มีผลต่อการพัฒนาการในขั้นต่อไปของชีวิต

สุชา จันทน์เอม (2540, น. 136) ได้ให้ความหมายของคำว่า “วัยรุ่น” ว่ามาจาก Adolescere ในภาษา ละติน ซึ่งแปลว่า เจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะเป็นวัยย่างเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ โดยถือเอาความพร้อมทางร่างกายจะมีการเจริญเติบโตของระบบอวัยวะและสามารถทำงานได้เต็มที่คือ ในเพศหญิงเมื่อมีประจำเดือนมาครั้งแรก ในเพศชายจะมีการผลิตเซลล์สืบพันธุ์ได้และ พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539, 13) กล่าวถึงวัยรุ่นไว้ว่า เป็นวัยแห่งความเครียดและความรุนแรง ซึ่งก็คือ วัยวิกฤติแห่งพัฒนาการ (Crisis) หมายถึง วิกฤติทางจิต ทางกายภาพ และทางสังคม ซึ่งทั้งหมดนี้มีผลต่อการพัฒนาการในขั้นต่อไปของชีวิต

2.2 ลักษณะของวัยรุ่น

1. เป็นวัยแห่งหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ผลลัพธ์ของพฤติกรรมในวัยนี้จะมีผลต่อบุคคลในระยะยาวในช่วงวัยอันต่อมา ทั้งด้านการเรียน การทำงาน การใช้ชีวิตคู่ เจตคติที่มีต่อสิ่งต่างๆ ในสังคม ความสับสนในบทบาทที่ไม่ชัดเจนของตนเอง เช่น ไม่แน่ใจว่าตนเองเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ ความคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ นี้มีผลต่อความรู้สึกนึกคิดของเด็กมาก เด็กจะรู้สึกวางตัวยาก ไม่รู้ว่าจะทำตัวอย่างไรจึงจะถูกต้องและเหมาะสม บางครั้งเขาคิดว่าเขาเป็นเด็ก เพราะครู ผู้ปกครอง บิดามารดา ยังคงให้ความดูแลเอาใจใส่ราวกับเขาเป็นเด็กๆ ยังไม่ปล่อยให้เขาทำอะไรอย่างอิสระเสรี และบางครั้งเขาคิดว่าเขาเป็นผู้ใหญ่แล้วเขามีร่างกายเจริญเติบโตเหมือนผู้ใหญ่ทุกอย่าง และเขาได้รับการบอกเล่าให้ประพฤติตนอย่างผู้ใหญ่ เขาไม่สามารถทำอะไรบางอย่างได้เมื่อเขาเป็นเด็ก ฉะนั้น เด็กวัยรุ่นจึงมีปัญหาการปรับตัวมาก

2. เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมและเจตคติในวัยรุ่นจะคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น เช่น การเปลี่ยนแปลงความสนใจ ความไม่มั่นใจเกี่ยวกับความสามารถและความถนัดของตนเอง

3. เป็นวัยแห่งปัญหา อาจกล่าวได้ว่าวัยรุ่นเป็นวัยเจ้าปัญหามากที่สุด ส่วนใหญ่ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากสาเหตุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนั่นเอง ภาวะความวุ่นวายไม่สบายตัวไม่สบายใจ ทำให้เกิดความหงุดหงิด วิตกกังวล อารมณ์เสียไม่เข้าใจกันในกลุ่มเพื่อนหรือพี่น้อง เกิดเป็นปัญหาทางอารมณ์ และปัญหาทางสังคมของเด็กวัยนี้

4. เป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้ความเป็นตัวของตัวเอง เด็กจะแสดงให้เห็นว่าเขาต้องการการยอมรับจากกลุ่มและถือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม แต่เด็กเองยังไม่แน่ใจในบทบาทของตน เขาต้องการรู้ว่าเขายังเป็นเด็กอยู่หรือว่าเขาเป็นผู้ใหญ่แล้ว สิ่งหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่าเขาต้องการความเป็นตัว ของ

ตัวเอง คือการพยายามหาเอกลักษณ์ของตนเองจากการแต่งกาย การใช้คำพูดที่เข้าใจกันในกลุ่มวัยรุ่นเท่านั้น

5. เป็นวัยแห่งจินตนาการ วัยรุ่นชอบฝัน สร้างจินตนาการตนเองเป็นสิ่งต่างๆ หรือบุคคลต่างๆ ที่ตนเองชอบ เด็กสามารถแสดงออกในรูปของการประพันธ์เพลงเขียนบทกลอนประกอบเพลง หรือแม้กระทั่งการแต่งกายตามแบบบุคคลในสังคมที่ตนชื่นชอบ และต้องการเอาอย่าง

6. เป็นวัยที่เริ่มมีความรู้สึกทางเพศ เด็กวัยรุ่นต้องการความรู้ ต้องการคำแนะนำ ในเรื่องการปรับตัวทางเพศให้เหมาะสม

7. เป็นวัยที่ต้องการเตรียมตัวสำหรับอาชีพ เขาต้องทำการศึกษาค้นคว้า ทดสอบความรู้ความสามารถ ความสนใจของตนเองในการเลือกอาชีพ

8. เป็นวัยที่ต้องการจะยึดมั่นในอุดมการณ์ ปรัชญาชีวิตของตนเองเด็กวัยรุ่น มีพัฒนาการทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมที่เป็นลักษณะเฉพาะไม่เหมือนกับวัยอื่นๆ

ลูเอลลา โคล (Luella Cole, อ้างจากสุชา จันทร์เอม, 2542, น. 136) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้แบ่งวัยของมนุษย์ออกตามอายุ ดังนี้

1. วัยทารก (infancy) ตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 2 ปี
2. วัยเด็กตอนต้น (early childhood) 2-6 ปี
3. วัยเด็กตอนกลาง (middle childhood) หญิง 6-10 ปี ชาย 6-13 ปี
4. วัยก่อนวัยรุ่น (preadolescence) หญิง 10-13 ปี ชาย 13-15 ปี
5. วัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) หญิง 13-15 ปี ชาย 15-17 ปี
6. วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence) หญิง 15-18 ปี ชาย 17-19 ปี
7. วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) หญิง 18-21 ปี ชาย 19-21 ปี
8. วัยผู้ใหญ่ (adulthood) 21 ปีขึ้นไป

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539) ได้แบ่งช่วงพัฒนาการของวัยรุ่นออกเป็น 3 ตอน ดังนี้ คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) เด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชาย โดยจะเข้าสู่ช่วงอายุวัยรุ่นตอนต้นระหว่าง 13-15 ปี และเด็กชายจะอยู่ในช่วงระหว่าง 15-17 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายของเด็กทั้งเด็กหญิงและเด็กชายมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สมบูรณ์ขึ้นมาก

2. วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 15-18 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 17-19 ปี มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายลดน้อยลง แต่จะเพิ่มทางด้านเจตคติและความรู้สึกนึกคิด ในลักษณะที่ค่อยเป็นค่อยไป มีลักษณะบุคลิกภาพภายนอกที่ดึงดูดความสนใจเพศตรงข้ามมากขึ้น เช่น ใบหน้าอímเอิบ ดวงตาเป็นประกาย ผมดำ นุ่มสลวย มีลักษณะของความเป็นหญิงและความเป็นชายที่เด่นชัด

3. วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 18-20 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 19-21 ปี เป็นระยะที่พัฒนาการด้านต่างๆ เข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์แบบพัฒนาการด้านอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดและสติปัญญาจะเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ เด็กวัยนี้มีความพยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคม พยายามหัดคิดและตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ด้วยตนเอง แก้ปัญหา

ด้วยตนเอง มีความกระตือรือร้นที่จะแสดงให้เห็นว่าตนไม่ใช่เด็กอีกต่อไป มีความต้องการในการสร้างความประทับใจในเรื่องต่างๆ และพิสูจน์ให้เห็นความสามารถว่าตนทำได้

จิตตินันท์ เดชะคุปต์ (2543) ได้จำแนกระยะการเจริญเติบโตของวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

1. วัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) หรือบางแห่งเรียกว่า วัยแรกรุ่น (pubertal phase) จะเป็นช่วงต่อระหว่างวัยเรียนกับวัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและเพศอย่างมากเป็นเวลายาว นานประมาณ 2 ปี กล่าวคือ เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 10-13 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 12-14 ปี

2. วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence) หรือบางแห่งเรียกว่า วัยรุ่นตอนต้น (transitional phase) จะเป็นช่วงระยะของวัยรุ่น ที่ยอมรับสภาพร่างกายที่เป็นหนุ่มสาวมีความเป็นตัวของตัวเอง กล่าวคือ เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 13-16 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 14-17 ปี

3. วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) หรือวัยหนุ่มสาว (adolescent phase) จะเป็นช่วงต่อระหว่างวัยรุ่นกับวัยผู้ใหญ่ เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายสมบูรณ์เต็มที่และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย กล่าวคือ เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 16-19 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 17-20 ปี

ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นในประเทศไทยกล่าวถึงความสำคัญของวัยรุ่น ว่าเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย และจิตใจที่ซับซ้อนที่สุด เป็นวัยต่อของชีวิตจากเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดภายในตัววัยรุ่น ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงในวัยของพ่อแม่ซึ่งมักเป็นวัยกลางคนและมีปัญหาที่ต้องระส่ำระสายมาก มีการเจริญเติบโตทางเพศที่ชัดเจน พร้อมกับการเจริญพันธุ์ มีระดับฮอร์โมนทางเพศที่สูง ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม และความคิดอย่างมาก

วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากรวมถึงการเปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างรวดเร็วในเวลาอันสั้น ทั้งหมดนี้ย่อมทำให้วัยรุ่นต้องใช้ความพยายามในการปรับตัวอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ของพ่อแม่ และของสังคม อีกทั้งเป็นวัยที่สังคมหวังให้วัยรุ่นเริ่มมองหาแนวทางอาชีพของตน อันจะเป็นทั้งเอกลักษณ์และการยังชีพต่อไป ในคนทั่วๆ ไปแม้จะอยู่เฉยๆ ก็ยังมีปัญหาเกิดได้ ดังนั้นหากร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงมาก ปัญหาของการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงนั้นย่อมเกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดา หากแต่ต้องอาศัยกลวิธีในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นให้เหมาะสมเพื่อเป็นพื้นฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อเผชิญปัญหาในภายภาคหน้า และจัดการให้ผ่านพ้นไปได้ อย่างชาญฉลาด การจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นของวัยรุ่นนั้นต้องอาศัยองค์ประกอบหลายอย่าง เช่น พื้นฐานทางจิตใจที่มั่นคงของวัยรุ่น ความอบอุ่นและความเข้าใจจากครอบครัว แนวทางการแก้ไข ปัญหาที่เหมาะสมของพ่อแม่ กลุ่มเพื่อน ที่เกื้อหนุนกันไปในทางที่ถูกต้อง ฯลฯ

ปัจจุบันพบว่าเด็กๆ เข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเดิม เนื่องจากสภาพทางโภชนาการที่ดีขึ้น แต่พ้นจากความเป็นวัยรุ่นช้าลง เนื่องจากสภาพสังคมที่ซับซ้อนมากกว่าเดิม วัยรุ่นอาจต้องอยู่ในสถานศึกษานานกว่าในอดีต จึงทำให้พบปัญหาในวัยรุ่นเพิ่มขึ้น

2.3 ปัญหาของวัยรุ่นในการสร้างเอกลักษณ์แห่งตน

สมร ทองดี (2532, น. 137) กล่าวว่าในช่วงวัยรุ่นแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองนั้น วัยรุ่นจะเรียนรู้จากประสบการณ์ต่างๆ ทั้งสภาพแวดล้อมทางสังคม ครอบครัว ครู และกลุ่มเพื่อน จากประสบการณ์ต่างๆ เหล่านี้อาจก่อให้เกิดความสับสนและไม่แน่ใจ ปัญหาต่างๆ ที่ทำให้วัยรุ่นมีความสับสนในการแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตน อาจสรุปได้ดังนี้

1. ขาดผู้แนะนำและแนวทางในการค้นหาตนเองว่าจะมีวิธีการใดบ้าง ที่ช่วยให้สามารถรู้จักตนเองได้อย่างถูกต้อง
2. มีการรับรู้ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองที่สับสน เช่น คิดว่าตนเองมีลักษณะอย่างหนึ่ง แต่ในสายตาพ่อแม่หรือสายตาของเพื่อนกลับเป็นอีกอย่างหนึ่ง เป็นต้น
3. ภาพพจน์ของตนเองที่พบภาพพจน์ที่ด้อยศักดิ์ศรี ซึ่งนำไปสู่ความท้อถอยหมดกำลังใจ
4. สิ่งแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจและครอบครัวไม่ได้ช่วยให้วัยรุ่นค้นหาตนเองและพบตนของตนเองที่ถูกต้องและเพียงพอที่จะช่วยให้ก้าวไปสู่ความมั่นใจในตนเองและในอนาคต

การพัฒนาวัยรุ่นเพื่อให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากความบกพร่องทางกาย มีความสมบูรณ์ มีภูมิคุ้มกันโรคและปราศจากภาวะเสี่ยงต่อปัญหาทางกายต่างๆ ควรมีเป้าหมายดังนี้

1. เอกลักษณ์แห่งตนเองดี
2. บุคลิกภาพดี มีทักษะส่วนตัว และทักษะสังคมดี
3. เอกลักษณ์ทางเพศเหมาะสม
4. เลือกรับเรียนและอาชีพ ได้ตามศักยภาพของตนตามความชอบความถนัด และความเป็นไปได้ ทำให้มีความพอใจต่อตนเอง
5. มีการดำเนินชีวิตสอดคล้องกับความชอบความถนัด มีการผ่อนคลาย กีฬา งานอดิเรก มีความสุขได้โดยไม่เบียดเบียนคนอื่น มีการช่วยเหลือคนอื่นและสิ่งแวดล้อม
6. มีมโนธรรมดี เป็นคนดี
7. มีการบริหารตนเองได้ดี สามารถบริหารจัดการตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นวางตัวได้เหมาะสม
8. มีความรับผิดชอบ ทำตัวให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น ประเทศชาติ และสิ่งแวดล้อม
9. ใจมีความสุข มีมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่นได้ดี

วัยรุ่นที่ได้รับการส่งเสริมดีและเหมาะสม มีสุขภาพจิตดี สามารถมีสัมพันธภาพ และรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้ได้อย่างราบรื่น ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข เรียนรู้ได้เต็มตามศักยภาพที่มี ดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อผู้อื่น ไม่เกิดอาการทางจิตเวชได้ง่าย ถึงแม้ชีวิตจะเผชิญปัญหาหนัก ก็ยังสามารถแก้ไขผ่านพ้นไปได้ด้วยดี คนที่สุขภาพจิตไม่ดี มักมีปัญหาในการปรับตัว มีอาการทางจิตเวช เช่น ความเครียด ซึมเศร้า แม้ว่าจะเจอปัญหาเล็กๆ ก็ปรับตัวได้ลำบาก มีปัญหาพฤติกรรมได้บ่อย มักเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวชได้ง่าย และฟื้นตัวได้ไม่ดีเท่าที่ควร

2.4 พัฒนาการที่สำคัญของวัยรุ่น สามารถกล่าวได้เป็น 4 ด้าน ดังนี้

2.4.1 พัฒนาการทางร่างกาย เด็กวัยนี้จะมีอัตราความเจริญเติบโตเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว มีน้ำหนัก ส่วนสูงเพิ่มขึ้น สัดส่วนต่างๆ ของร่างกายเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ อวัยวะเพศเจริญเติบโต และมีระบบการทำงานได้อย่างเต็มที่ซึ่งมีผลต่อ primary และ secondary sex characteristics ในเพศหญิงการมีประจำเดือน (menstruation) ครั้งแรก หมายถึงการเริ่มต้นของวัยรุ่น ซึ่งจะมีอายุแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ซึ่งขึ้นอยู่กับระดับสุขภาพ และกรรมพันธุ์ ปกติ maximum growth rate ของเด็กผู้หญิงคืออายุ 12.6 ปี (ซึ่งเร็วกว่าเด็กชายประมาณ 2 ปี) ในวัยนี้ การเจริญเติบโตของระบบเพศทำให้ primary sex characteristics คือระบบเพศเจริญเติบโตเต็มที่ และบุคคลนั้นพร้อมที่จะสืบพันธุ์ได้ นอกจากนี้ยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง secondary sex characteristics ในเพศหญิง คือการมีหน้าอก สะโพกขยาย เสียง ฯลฯ ส่วนเพศชาย ได้แก่ การมีเสียงห้าว ไหล่กว้าง มีหนวด ฯลฯ ซึ่งลักษณะเหล่านี้จะแสดงให้เห็นว่าแตกต่างจากเพศหญิง และสำหรับเพศชาย การเริ่มต้นวัยรุ่น คือการมีน้ำอสุจิ (sperm) ครั้งแรกเป็นเครื่องชี้ (สุชา จันทรเอม, 2542, น. 138)

2.4.2 พัฒนาการทางสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมของวัยรุ่น ถือเป็นพัฒนาการที่สำคัญอีกด้านหนึ่ง เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับเจตนาคติและพฤติกรรมทางสังคมทุกอย่าง วัยรุ่นต้องการอิสระเสรีในด้านการคบเพื่อน การเที่ยวเตร่ เมื่อวัยรุ่นรู้สึกว่าเป็นตัวของตัวเอง ความมั่นใจ พวกเขาจะชดเชยความรู้สึกนั้นด้วยการห็นเข้าหาเพื่อน การเลือกเข้ากลุ่มเพื่อนเป็นการชดเชยสิ่งที่เขาต้องการ ซึ่งบางครั้งพ่อแม่ผู้ปกครองไม่สามารถตามใจได้เนื่องจากยังมองเห็นว่ายังเด็กอยู่หรือยังเล็กเกินไป จึงมักไม่ค่อยอนุญาตให้ไปเที่ยวกันตามลำพัง เด็กวัยรุ่นมักมีพฤติกรรมต่อต้านและไม่ค่อยอยากสนทนากับสมาชิกในบ้าน แต่อยากคุยกับเพื่อนมากกว่าเพราะรู้สึกเป็นอิสระดี จะพูดคุยกันอย่างไรแบบใดก็ได้ นอกจากนี้เด็กวัยรุ่นยังรู้สึกไร้ค่าโดยเฉพาอย่างยิ่งน้อยเล็กๆ ที่ชอบชุกชนหรือข้าวของส่วนตัว เด็กมักอารมณ์เสียเมื่อถูกขอร้องให้ช่วยดูแลน้อง จากเหตุผลดังกล่าว เด็กวัยรุ่นไม่ชอบอยู่บ้าน ตามความจริงแล้วการที่เด็กได้คบเพื่อนตามความพอใจของตนหรือการได้อยู่กับกลุ่มเพื่อนนั้นก็ให้ประโยชน์หลายอย่างแก่เด็ก เช่น การปรับตัว การวางตัวให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน การเสียสละ การประนีประนอมระหว่างกลุ่ม กล่าวได้ว่า การปรับตัวให้เข้ากับสังคมถือเป็นงานพัฒนาการที่ยากที่สุดของเด็กวัยรุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรับตัวให้เข้ากับเพศตรงข้าม อย่างไรก็ตาม เนื่องจากเด็กวัยรุ่นมีความรู้สึกที่ตนเองมีความเจริญเติบโตทางร่างกายเหมือนผู้ใหญ่ทุกอย่าง แต่ก็ยังมีความไม่แน่ใจว่าตนยังคงเป็นเด็กอยู่หรือผู้ใหญ่กันแน่ เด็กจะมีความกระวนกระวายใจกลัวว่าจะไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อน เด็กมีความพยายามที่จะหาเอกลักษณ์ของตนเองได้ (ego identity) เพื่อจะได้มีความมั่นใจในตนเอง และพร้อมที่จะก้าวสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งเมื่อวัยรุ่นพัฒนามากขึ้น เขาจะสามารถพัฒนาภาพพจน์ของตนเองอย่างแท้จริงได้โดยไม่ต้องการเพื่อนเพื่อมาชดเชยในสิ่งที่เขาขาดอีกต่อไป เด็กจะเริ่มค้นหาเพื่อนแท้ที่แสดงตัวเองอย่างแท้จริง และพร้อมที่จะปกป้องเพื่อนด้วยกัน

ลักษณะทางสังคมของวัยรุ่น เด็กวัยรุ่นทั่วไปมีลักษณะทางสังคมดังนี้

1) มีความสนใจในเรื่องต่างๆ น้อยลง แต่มองอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ความสนใจในเรื่องบางอย่างอาจมีอิทธิพลมาจากเพื่อนวัยเดียวกันเนื่องจากใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับเพื่อน การเที่ยวเตร่ การสนทนาในเรื่องต่างๆ อาจเป็นสาเหตุแห่งการเริ่มสนใจในเรื่องบางเรื่อง และต้องการรู้ให้ลึกซึ้งขึ้น เด็กจะแสวงหาความรู้จากแหล่งต่างๆ เช่น หนังสือ ซักถามจากผู้รู้ เขียนจดหมายหรือใช้โทรศัพท์เพื่อซักถาม

2) มีการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามเพศและวัยมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตนาคติ และพฤติกรรมทางสังคมที่เกิดขึ้นตามเพศและวัย เด็กจะมีความพยายามในการปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพทางสังคมของตนเองมากขึ้น เด็กในกลุ่มจะมีอิทธิพลต่อกัน เด็กจะเรียนรู้การรักษามิตรภาพ ความซื่อสัตย์ต่อกลุ่ม

3) การคบเพื่อนจะมีมาตรฐานทางวัฒนธรรมแบบผู้ใหญ่ เด็กวัยรุ่นจะมีการพัฒนารูปแบบ ตลอดจนเหตุผลในการเลือกคบเพื่อนมากขึ้นตามวัย แนวคิดในการเลือกเพื่อนจะเปลี่ยนไป เช่น ในวัยเด็กจะมีการคบเพื่อนกลุ่มใหญ่ คบเพื่อนเที่ยว หรือเล่นด้วยกัน แต่เมื่อเติบโตขึ้นจำนวนสมาชิกในกลุ่มจะเริ่มลดน้อยลง จะมีการเลือกสรรมากขึ้น มีการเลือกคบเพื่อนที่เข้าใจกัน มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน และมีความลึกซึ้งผูกพันกันมากขึ้น วัยรุ่นมักมีเพื่อนสนิท 1-2 คน คนที่สามารถพูดคุยระบายสิ่งต่างๆ ให้กันและกันฟังได้ แต่บางคนอาจมีเพื่อนจากกลุ่มย่อยหลายกลุ่มมารวมกัน แต่ไม่ว่าจะมีจำนวนเท่าใดกลุ่มเพื่อนที่วัยรุ่นคบกันอยู่จะมีการแสดงออกที่แสดงให้เห็นการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ทำในสิ่งต่างๆ ที่สนใจร่วมกัน สภาพภาพของเด็กวัยรุ่นจะได้รับการยอมรับในกลุ่มมากกว่าจากพ่อแม่

4) ยอมรับการเป็นสมาชิกของหมู่คณะตามค่านิยมและความสนใจในสิ่งเดียวกัน เด็กเริ่มมีความเป็นตัวของตัวเอง ความเข้าใจในตัวเอง ต้องการเลือกกลุ่มเพื่อนเพื่อมีความรู้สึกมั่นใจและปลอดภัย และสามารถถกปัญหากันได้ จากการศึกษาของ สนิเปลี่ (Snively, 1986) พบว่าเด็กส่วนมากได้ประสบการณ์และการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ จากสภาพการเรียนการสอนที่มาจากแสดงความคิดเห็น ความเชื่อ ค่านิยม และความรู้สึกของกลุ่มเพื่อนร่วมชั้นและเพื่อนร่วมกลุ่ม

5) มีความคิดถึงเรื่องฐานะ ยศศักดิ์ และตำแหน่งมากขึ้น เด็กวัยรุ่นเริ่มมีความคิดเป็นของตนเอง ต้องการมีผู้นำกลุ่ม ในกรณีของการเป็นผู้นำกลุ่ม โดยทั่วไปมักเป็นเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีสภาพทางสังคมและเศรษฐกิจดี เพราะสามารถเข้ากับสังคมทุกแบบได้ ในการดำเนินการกิจกรรมต่างๆ มักมีการเลือกสรรตัวแทนหรือมีการแต่งตั้งตำแหน่งต่างๆ เพื่อมอบหมายหน้าที่ในแต่ละบทบาทให้ชัดเจน

6) มีกิจกรรมทางสังคมที่มีพิธีรีตองมากขึ้น มีความรับผิดชอบในสังคมมากขึ้น ต้องการมีส่วนร่วมเข้าช่วยเหลือ และแก้ไขปัญหาสังคมร่วมกับผู้ใหญ่

7) มีการนัดพบเพื่อนต่างเพศบ่อยขึ้น มีความสัมพันธ์เพื่อการมีครอบครัวมากขึ้น เด็กวัยรุ่นจะแสวงหาวิธีการอ่านใจเพื่อนเพศตรงข้ามที่ตนสนใจด้วยวิธีการต่างๆ การคบหาสมาคมในชั้นแรกๆ นั้นเป็นไปในลักษณะศึกษานิสัยใจคอซึ่งกันและกันอันจะนำไปสู่การมีชีวิตคู่ร่วมกันต่อไป

2.4.3 พัฒนาการทางสติปัญญา นักจิตวิทยาหลายคนที่พยายามศึกษาเกี่ยวกับ พัฒนาการทางสติปัญญาของมนุษย์ และมีความเห็นตรงกันว่าสติปัญญาของมนุษย์จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ระหว่างอายุ 18-20 ปี และยังพบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างสติปัญญาของเด็กกับตัวแปรอื่นอีกหลายตัว ได้แก่

- 1) ปฏิสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว เช่น ความรัก ความผูกพัน การดูแลเอาใจใส่เด็กในบ้าน เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยทำให้เด็กมีพัฒนาการทางสติปัญญาสูงหรือต่ำได้
- 2) วัฒนธรรมในสังคมไทยมีการอบรมสั่งสอนให้เชื่อฟังผู้ใหญ่ ไม่ให้เถียงตอปากต่อคำ ไม่ขัดแย้ง เมื่อผู้ใหญ่ให้ข้อคิดเห็น สิ่งเหล่านี้มีส่วนทำให้เด็กไทยไม่ค่อยมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีพัฒนาการด้านต่างๆ ช้ากว่าเด็กทางยุโรปและอเมริกา
- 3) ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว จากสถิติพบว่า การตายของเด็กทารกมักเกิดขึ้นในครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ มากกว่าครอบครัวที่มีรายได้สูง ยิ่งกว่านั้นเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีรายได้ต่ำจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า และมีอัตราการก่ออาชญากรรมสูงกว่าครอบครัวที่มีรายได้สูง
- 4) ขนาดของครอบครัว จากการสำรวจและทดสอบโดยทั่วไปพบว่า เด็กที่มาจากครอบครัวขนาดเล็กจะมีสติปัญญาสูงกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวขนาดใหญ่ ทั้งนี้เพราะครอบครัวขนาดเล็กมีการดูแลเอาใจใส่ลูกหลานในครอบครัวได้ดีกว่าครอบครัวขนาดใหญ่ นอกจากนี้แล้ว ยังพบอีกว่าเด็กในรุ่นลูก หลาน เหลน จะมีสติปัญญาสูงกว่ารุ่นพ่อ รุ่นปู่ ทั้งนี้เนื่องมาจากผลกระทบของสิ่งแวดล้อม

2.4.4 พัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่น อารมณ์ของวัยรุ่นเป็นผลต่อเนื่องมาจากวัยแรกรุ่น และอาจทวีความรุนแรงขึ้นบ้าง ความรู้สึกของเด็กจะมีลักษณะแบบตรงไปตรงมาเปิดเผยไม่สามารถเก็บความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบได้ ในบางสถานการณ์จะมีพฤติกรรมแสดงความเป็นคนมีเหตุมีผล แต่บางครั้งก็มีพฤติกรรมทำ ตามใจตัวเอง เป็นเหตุให้เกิดความสับสน และความเชื่อมั่นในตัวเอง ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ตลอดจนครูอาจารย์ ที่จะให้คำแนะนำสั่งสอน ชี้ให้เห็นถึงสิ่งที่ดีควรทำหรือไม่ควรทำ ผลของการกระทำของบุคคลต่าง ๆ ที่มีให้เห็นเป็นตัวอย่างในสังคม พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้เด็กเข้าใจตนเอง มีความพยายามในการปรับตัว และสามารถลดความตึงเครียดที่เกิดขึ้นได้ อย่างไรก็ตามอาจสรุปได้ว่า การที่เด็กวัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย อาจมีสาเหตุมาจากสิ่งต่อไปนี้

- 1) สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นประการหนึ่งทำให้วัยรุ่นมีอารมณ์ขุ่นมัวง่าย อารมณ์ไม่คงเส้นคงวา เพราะเด็กมีความกังวลใจในบุคลิกภาพของตนเอง เช่น ความอ้วน ความสูง ความเตี้ย ความผอม การมีสิ่วที่ใบหน้า เสียงที่เปลี่ยนไป
- 2) สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะภายใน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การทำงานของต่อมไร้ท่อซึ่งเป็นตัวการที่ทำให้เด็กมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะภายในทำให้วัยรุ่นมีพลังงานมากและไม่ค่อยใช้พลังงานที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ เด็กวัยรุ่นบางคนอาจใช้เวลาส่วนตัวอยู่กับเพื่อนฝูงในการช้อปปิ้งหรือเล่นกีฬา หรือเตร็ดเตร่ตามศูนย์การค้า ซึ่งบางครั้งไม่เป็นที่พอใจของผู้ใหญ่ จึงมีการต่อว่าซักถาม ทะเลาะวิวาทเกิดขึ้นในบ้าน ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้

ให้เด็กวิ่งหนีออกจากบ้านและเพิ่มปัญหาความขัดแย้งมากขึ้น นอกจากนั้นเมื่อต่อมเพศเริ่มทำงาน เด็กวัยรุ่นจะเริ่มสนใจเพศตรงข้าม พฤติกรรมเหล่านี้บางครั้งก็เป็นที่ขัดหูขัดตาผู้ใหญ่ที่พบเห็น

3) การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ เนื่องจากการที่เด็กวัยรุ่นเริ่มก้าวเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ถึงการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น การวางตัวในสังคม การแต่งกาย ความรับผิดชอบในหน้าที่การงานที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นรู้สึกอึดอัดคับข้องใจ

ลักษณะทางอารมณ์ของวัยรุ่น มีดังนี้

1. อารมณ์อ่อนไหวง่ายมีลักษณะคล้ายตามสิ่งที่ได้ฟัง ได้อ่าน หรือได้พบเห็น และสร้างจินตนาการได้
2. อารมณ์รุนแรงมีลักษณะชอบทำอะไรบ้าบิ่น เสี่ยงภัย ไม่กลัวอันตราย ทำแบบไม่คิดหน้าคิดหลัง นอกจากนี้มีความเชื่อมั่นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างรุนแรง
3. อารมณ์ไม่คงที่ไม่สม่ำเสมอ เปลี่ยนแปลงง่าย เดี่ยวรักเดี่ยวโกรธ กระสับกระส่ายอยู่ไม่สุข มีความกระตือรือร้นอยากทำโน่นทำนี่ตลอดเวลา
4. อารมณ์ค้าง ความเครียด ความวิตกกังวล ไม่สามารถถูกขจัดให้หายในเวลาอันสั้นได้ (พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539, น. 53)

3. แนวคิดเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Group Counseling) การให้คำปรึกษากลุ่มคือการให้การช่วยเหลือแก่นักเรียนจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องที่คล้ายคลึงกัน หรือมีความต้องการที่จะพัฒนาตนในเรื่องเดียวกัน โดยใช้ความสัมพันธ์และอิทธิพลของกลุ่มในการช่วยเหลือสมาชิกในด้านกำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และข้อเสนอแนะ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา ได้แนวทางแก้ไขปัญหา หรือพัฒนาตนจากการพูดคุยและพิจารณา ร่วมกันในกลุ่ม จำนวนสมาชิกในกลุ่มควรอยู่ระหว่าง 8-12 คน ซึ่งจะทำให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพ เพราะสมาชิกมีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์กันได้ทั่วถึง และมีส่วนร่วมในการรับและให้ความช่วยเหลือในกลุ่มได้อย่างเต็มที่

3.1 หลักพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1.1 สมาชิกกลุ่มทุกคนมีสิทธิในความรู้สึกของตน คือรู้สึกอย่างไรที่ตนรู้สึก ไม่ต้องปกปิดซ่อนเร้น ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกแสดงความรู้สึกของตนออกมาและให้เคารพในอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นด้วย

3.1.2 สมาชิกกลุ่มแต่ละคนต้องตัดสินใจว่าตนต้องการจะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเอง ด้วยตนเอง

3.1.3 สมาชิกกลุ่มแต่ละคนต้องมุ่งแก้ปัญหาให้ตนเองไม่ใช่มุ่งแก้ปัญหาให้คนอื่น เพราะการที่สมาชิกเข้ากลุ่มก็เพราะต้องการให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นให้กับตนเอง

3.1.4 ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อสถานการณ์ เป็นจุดที่สำคัญยิ่งกว่าสถานการณ์ เพราะความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นอาจจะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหาได้

3.1.5 การเปิดเผยตนเองของสมาชิกช่วยให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพ ถ้าสมาชิกกลุ่มไม่มีการป้องกันตนเองก็ย่อมพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง และการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้ในบรรยากาศที่มีความไว้วางใจ มีความหวังดี มีการยอมรับและมีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ

3.1.6 สมาชิกกลุ่มต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตน นั่นคือ ยอมรับผลที่ตามมาจากพฤติกรรมที่ตนได้กระทำไป ซึ่งทำให้สมาชิกฟังฟังคนอื่นน้อยลง

3.1.7 การลงมือกระทำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ซึ่งจะมีได้ในบรรยากาศของการยอมรับและความเข้าใจ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามสร้างบรรยากาศของการยอมรับและความเข้าใจ ให้เกิดขึ้นในกลุ่ม และรักษาสิ่งเหล่านี้ไว้ตลอดไป

3.1.8 ในการเผชิญปัญหา แก้ปัญหา มีวิธีการหรือทางเลือกหลายวิธี ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้สมาชิกสามารถเลือกแนวทางแก้ปัญหาจากทางเลือกต่างๆ ที่ได้มีการนำเสนอในกลุ่มด้วยตนเอง

3.1.9 สมาชิกกลุ่มจะต้องมีค่านิยมสัญญาให้กับตนเองในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ดังนั้นการให้การเสริมแรงจึงถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องคำนึงถึง

3.1.10 ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้นำประสบการณ์ใหม่หรือสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ดังนั้นประสบการณ์ในกลุ่มจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสมาชิก

3.1.11 การที่สมาชิกรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง และยอมรับตนเอง ทำให้มีการป้องกันตนเองน้อยลง และทนต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตน

3.1.12 สมาชิกกลุ่มจะเกิดความเข้าใจตนเอง มีความรับผิดชอบ และสามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2541, น. 28) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน หรือความต้องการเหมือนกัน โดยให้บริการปรึกษาตั้งแต่ 4-8 คน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน

วัชรีย์ ททรัพย์มี (2550, น. 103) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นรูปแบบหนึ่งของการปรึกษา เป็นกระบวนการที่ผู้มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองหรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มได้แสดงออกเกี่ยวกับความคิดความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหาและได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองกับทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่นและได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา

จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์ (2548, น. 8) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้น เพื่อเป็นการช่วยเหลือผู้มารับบริการขอคำปรึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มาเข้าร่วมกลุ่มกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะและบุคลิกภาพที่

เหมาะสมในการเป็นผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้บรรยากาศมีความอบอุ่นเป็นกันเอง รู้สึกปลอดภัย จนทำให้สมาชิกรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน และนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง เพื่อช่วยให้สมาชิกรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกันและนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง เพื่อช่วยให้สมาชิกได้สำรวจและเผชิญหน้ากับปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ด้วยการทำความเข้าใจและค้นหาวิถีทางในการแก้ปัญหา นอกจากนี้กลุ่มยังช่วยเสริมสร้างให้สมาชิกมีการพัฒนาความสามารถของตนเองมีแนวทางปฏิบัติที่เป็นที่ยอมรับของสังคมและรู้จักปรับตัวเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าของตนเอง

3.2 คุณลักษณะของกลุ่ม (Group Characteristics)

3.2.1 ขนาดของกลุ่ม (size) ในการดำเนินการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะรับสมาชิกกลุ่มตั้งแต่ 6-10 คน สาเหตุที่จำกัดสมาชิกไว้เพียงเท่านั้นเป็นเพราะว่า หากกลุ่มมีขนาดใหญ่กว่านี้สมาชิกบางคนอาจจะไม่มีส่วนร่วมและหลีกเลี่ยงการพูดคุย

3.2.2 ระยะเวลาและความถี่ในการเข้ากลุ่ม (Length and Frequency of Meeting) ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้งใช้เวลาชั่วโมงครึ่งถึงสองชั่วโมง สำหรับความถี่อย่างน้อยควรพบกันหนึ่งครั้งต่อสัปดาห์ จำนวนครั้งที่เข้ากลุ่มตั้งแต่ 6-10 ครั้ง

3.2.3 ความสมัครใจของสมาชิกกลุ่ม (Voluntary) สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มต้องมีความสมัครใจ

3.2.4 การจัดสถานที่ (Physical arrangement) เป็นห้องประชุมขนาดพอเหมาะกับจำนวนสมาชิกและมีการนั่งล้อมวงเป็นวงกลม

3.3 ภาระของผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3.3.1 การสร้างสัมพันธภาพ จัดว่าเป็นปัจจัยสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องแสดงการต้อนรับด้วยความจริงใจ อบอุ่นและเป็นมิตร และพยายามแสดงให้สมาชิกกลุ่มรู้ว่า ผู้ให้คำปรึกษาคือใคร และทำอะไรบ้างเพื่อช่วยเหลือผู้มาขอรับคำปรึกษาเหล่านั้น และให้ผู้รับคำปรึกษาคาดหวังอะไรบ้างจากผู้มาขอรับคำปรึกษาเหล่านั้น พร้อมทั้งให้ความมั่นใจแก่สมาชิกกลุ่มว่า ทุกคนสามารถพูดได้อย่างอิสระและสิ่งที่พูดจะได้รับการเก็บรักษาไว้เป็นความลับ

3.3.2 การสร้างความพร้อม การเริ่มให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นครั้งแรก ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะพบว่า สมาชิกกลุ่มไม่กล้าพูดถึงปัญหาของตน ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างความพร้อมให้แก่ผู้มาขอรับคำปรึกษาเหล่านั้น การสะท้อนความรู้สึกได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนการกระตุ้นให้กำลังใจ ให้สามารถอภิปรายปัญหาของตนได้ ย่อมเป็นการช่วยส่งเสริมให้ผู้มาขอรับคำปรึกษามีความพร้อมที่จะเปิดเผยความจริงได้ง่ายขึ้น

3.3.3 การสำรวจค้นหาความรู้สึกของผู้มาขอรับคำปรึกษา ในการค้นหาความรู้สึกของผู้มาขอรับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามมีความรู้สึกร่วมกับผู้มาขอรับคำปรึกษาคือต้องรู้สึกอย่างที่เขารู้สึก และมองสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นอย่างที่เขา มอง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามค้นให้พบว่าผู้มาขอรับคำปรึกษามีความไม่สบายใจเรื่องอะไร อย่างไร และเขาต้องการทำอย่างไรเกี่ยวกับความไม่สบายใจนี้ ซึ่งจะมีผลช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อความเจริญงอกงามของตนเอง นอกจากนี้ยังเป็นการแสดงให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาตระหนักว่า ผู้ให้คำปรึกษามีความห่วงใยผู้มาขอรับคำปรึกษาอย่างแท้จริง

3.3.4 การสะท้อนกลับความรู้สึกของผู้มาขอรับคำปรึกษา จัดเป็นเทคนิคสำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษาควรจะได้นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพราะเป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พูดถึงความรู้สึกของตนอย่างเปิดเผย เพื่อให้รู้จักพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ และฝึกปฏิบัติตามพฤติกรรมเหล่านั้น

3.3.5 การอภิปรายความรู้สึกให้สัมพันธ์กับเป้าประสงค์เชิงพฤติกรรม เมื่อผู้ให้คำปรึกษาฟัง ผู้รับคำปรึกษาพูดถึงสิ่งที่ตนไม่สบายใจแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาควรจะต้องพยายามพิจารณา ดูว่า ผู้มาขอรับคำปรึกษาพูดจนเป็นที่พอใจหรือยัง ถ้าพบว่าพูดจนพอใจแล้ว แสดงว่าผู้มาขอรับคำปรึกษาพร้อมที่จะกำหนดเป้าประสงค์เชิงพฤติกรรมของตน ผู้ให้คำปรึกษาก็ควรจะได้กระตุ้น ให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้กำหนดเป้าประสงค์เชิงพฤติกรรมของตน เพื่อจะได้นำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขตนเอง

3.3.6 การอธิบายเป้าประสงค์เชิงพฤติกรรม เมื่อผู้มาขอรับคำปรึกษาสามารถกำหนดเป้าประสงค์เชิงพฤติกรรมของตนได้แล้ว หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาก็คือ การกระตุ้นให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้อธิบายเป้าประสงค์เชิงพฤติกรรมของตนให้ชัดเจน และเกณฑ์ที่สามารถนำมาใช้ในการประเมินความเจริญงอกงามของตนในขณะรับการให้คำปรึกษาในระยะต่อจากนั้นตลอดระยะเวลาการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาจะพึงระมัดระวังปัญหาที่ผู้มาขอรับคำปรึกษาเปิดเผยเพื่อตรวจค้นหาว่าผู้มาขอรับคำปรึกษาอยากจะเรียนรู้วิธีการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมหรือเรียนรู้พฤติกรรมใหม่อย่างใดแน่

3.3.7 การช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษากำหนดเกณฑ์การประเมินความเจริญงอกงามของตนเอง เมื่อผู้มาขอรับคำปรึกษาสามารถอธิบายเป้าประสงค์เชิงพฤติกรรมของตนได้แล้ว ผู้ให้คำปรึกษาก็ควรจะได้กระตุ้นให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้กำหนดเกณฑ์ในการประเมินความเจริญงอกงามของตน แล้วนำเกณฑ์ที่ตนได้กำหนดมาประเมินความงอกงามของตนเอง การค้นพบนี้เป็น การช่วยกระตุ้นให้ ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้เจริญงอกงามต่อไป และเป็นเสริมแรงให้เกิดพฤติกรรมใหม่ๆ ที่พึงประสงค์อีกด้วย

3.3.8 การช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาระบุเป้าประสงค์ย่อย เมื่อผู้มาขอรับคำปรึกษากำหนดเป้าประสงค์ของตนได้แล้วหากจะให้เป็ประโยชน์มากที่สุด ผู้มาขอรับคำปรึกษาควรจะได้จำแนกเป้าประสงค์ของตนออกเป็นเป้าประสงค์ย่อยๆ โดยจำแนกออกเป็นขั้นๆ และเรียงลำดับขั้นเพื่อดำเนินไปสู่เป้าหมาย และเป็นการช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาสามารถดำเนินการเอาชนะหรือดำเนินไปสู่เป้าหมายเป็นขั้น ๆ ไปตามลำดับ

3.3.9 การสอนผู้มาขอรับคำปรึกษาให้เป็นผู้ช่วยเหลือผู้อื่นและเป็นผู้ขอรับคำปรึกษาที่ดี ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาจะสอนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาในขณะที่อธิบายโครงสร้างของการให้คำปรึกษามาแบบกลุ่ม ก่อนที่สมาชิกจะเข้ากลุ่มแต่อย่างไรก็ดีในสถานการณ์จริง ผู้ให้คำปรึกษามักจะพบว่า ผู้มาขอรับคำปรึกษาไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดีหรือไม่แน่ใจว่าจะทำอย่างไรดี เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามค้นหา และตรวจดูว่าผู้มาขอรับคำปรึกษาต้องการรู้อะไร และสะท้อนกลับให้เขาได้รู้ในสิ่งที่ต้องการจะรู้ และจะต้องพยายามกระตุ้นให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันได้อธิบายถึงสิ่งที่เป็นที่คาดหวัง หรือถ้าจะสาธิตสิ่ง

ที่คาดหวังนั้นได้ยิ่งจะเป็นการดี เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน จัดว่าเป็นการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3.3.10 การรับรู้ความสำเร็จของกันและกัน เมื่อผู้มาขอรับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ว่าตนควรทำอะไรในช่วงเวลาในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ผู้มาขอรับคำปรึกษาจะเรียนรู้อย่างรวดเร็วถึงวิธีที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความสำเร็จที่ต่างก็ได้รับจากการเริ่มปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ของตน ผู้มาขอรับคำปรึกษาจะค่อยๆ มองเห็นความแตกต่างระหว่างการคุยโอ้อวดเพื่อให้ได้รับความประทับใจกับการได้พูดถึงความสำเร็จที่ตนประสบจริงๆ ให้เพื่อนร่วมกลุ่มได้รับรู้ และในที่สุดก็สามารถเล่าความสำเร็จของตนให้บุคคลสำคัญอื่นๆ ยิ่งกว่านั้นผู้มาขอรับคำปรึกษา ยังเรียนรู้ที่จะชื่นชมยินดีกับความสำเร็จและเรียนรู้ที่จะยอมรับความล้มเหลวของตน สามารถวิเคราะห์ความล้มเหลวเพื่อพิจารณาหาทบทวนวิธีการที่เป็นต้นเหตุของความล้มเหลว และทดลองหาวิธีอื่นๆ ต่อไป

3.3.11 การยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรเป็นการตกลงของกลุ่ม โดยการที่ผู้ให้คำปรึกษาส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นว่ากลุ่มควรจะเริ่มเมื่อใด ยุติเมื่อใด และในสภาพเช่นใดที่สมาชิกกลุ่มควรได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล และควรพบกันกี่ครั้ง ควรตัดสินใจด้วยวิธีใด และผู้ให้คำปรึกษาจะจัดการอย่างไรเพื่อช่วยเหลือผู้ที่ไม่พร้อมจะยุติการขอรับคำปรึกษาเมื่อกลุ่มต้องการสลายตัว

3.3.12 การติดตามผลและการเสริมสร้างกำลังใจ เพื่อความเจริญงอกงามต่อไปเมื่อยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาควรจะได้เว้นระยะเวลาไว้ประมาณ 3 เดือน แล้วขอนัดพบสมาชิกกลุ่มพร้อมกันอีกครั้งเพื่อเป็นการติดตามผล และเพื่อเป็นการทบทวนตรวจสอบว่าสมาชิกกลุ่มแต่ละคนยังรักษาผลประโยชน์ที่ตนได้จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้มากน้อยเพียงใด และแต่ละคนสามารถทำงานที่ค้างค้างอยู่นั้นไปได้ถึงขั้นใด ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะทบทวนข้อสรุปร่วมกันกับผู้มาขอรับคำปรึกษาแต่ละคน เพื่อเป็นการให้กำลังใจผู้มาขอรับคำปรึกษาได้มีความเจริญงอกงามต่อไป

4. แนวคิดเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์

นักจิตวิทยาเกสตัลท์มีความเชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้มีศักยภาพและความเป็นอิสระในตัวเองที่จะเลือกและรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตน มนุษย์มีธรรมชาติ 3 ประการ

1. การตระหนักในคุณค่าแห่งตน (Self-actualization) มนุษย์ถูกผลักดันจากศักยภาพภายในตัวเองไปสู่กระบวนการที่ไม่มีวันจบสิ้น ได้สิ่งหนึ่งมาก็จะมีสิ่งใหม่ที่ต้องการเกิดขึ้น การตระหนักในคุณค่าแห่งตนเป็นกระบวนการภายในตัวบุคคลที่เป็นพลังผลักดันพฤติกรรมเป็นรากฐานแห่งความต้องการทั้งหลายของมนุษย์

2. การควบคุมตัวเอง (Self-regulation) อินทรีย์ทุกชนิดพยายามที่จะได้มาซึ่งภาวะสุขสบายอันเกิดจากความต้องการทั้งหลายได้รับการตอบสนองแล้ว ทำให้สิ่งที่ไม่สุขสบายหายไปและมีความสมดุลเข้ามาแทนที่กระบวนการ Homeostatic นี้ นักจิตวิทยาเกสตัลท์เรียกว่า “การควบคุมตัวเองของอินทรีย์” (Organismic Self-regulation) หรือการจัดระบบของตัวเอง เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความเจ็บปวด เขาต้องหลีกเลี่ยงเพื่อให้ความเจ็บปวดหายไป บุคคลต้องวิ่งเข้าหาสภาวะสมดุล

โดยการระบายความตึงเครียดออกไป เช่น การร้องตะโกน การแสดงออกทางสีหน้าและร่างกาย เพื่อตอบสนองความต้องการทางร่างกายที่ต้องการความสุขสบาย การประยุกต์หลักการนี้เข้ากับการดำรงชีวิตประจำวันที่สุดและถูกต้องก็คือ การดำรงชีวิตอยู่ในภาวะ “ที่นี่และขณะนี้” (Here-and-Now) ดังนั้นแก่นแท้ของการควบคุมตัวเองของอินทรีย์ คือ การตระหนักรู้ (Awareness)

3. การตระหนักรู้ (Awareness) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตพบ และมีความรู้สึกตัวได้ในขณะนั้น เป็นการตระหนักรู้ต่อความคิด ความรู้สึกทางอารมณ์ และการกระทำ รวมทั้งภาวะการรู้สึกทางกายจากสิ่งที่มากระทบหรือเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ การรับรู้ทั้งทางการได้ยิน สายตา และการสัมผัส เป็นกระบวนการรับรู้การรู้สึกของตนเองทั้งหมดที่ระบุถึงประสบการณ์ของ “ขณะนี้” (Now Experience) ของบุคคล

Gestalt เป็นภาษาเยอรมันไม่สามารถหาคำแปลตรงๆ เป็นภาษาอังกฤษได้ มีความหมายว่า เป็นการรวม เป็นรูปร่าง หรือเป็นโครงสร้างขององค์รวม นักจิตวิทยาเกสตัลท์มีความเชื่อว่า ประสบการณ์ หรือพฤติกรรมที่แสดงออกไม่ใช่เป็นสิ่งที่ประกอบด้วยองค์ประกอบเล็กๆ หลายส่วนประกอบกัน หากแต่เป็นรูปแบบหรือโครงสร้างที่เป็นองค์รวมที่มีความสมบูรณ์ในตัวของมันเอง มีความหมายเฉพาะในตัวของมันเองอยู่แล้ว เรียกว่าเป็นเกสตัลท์ ถ้านักจิตวิทยาเกสตัลท์มองไปที่กล้วย เขาจะไม่มองที่สีพื้นผิวของเปลือกกล้วย ขนาด ความยาว รูปทรง กลิ่น เนื้อภายในของกล้วย แต่จะรับรู้หรือมองเห็นกล้วยในภาพรวมเพียงหนึ่งเดียว เป็น The Whole ภาพรวมเพียงหนึ่งเดียว เป็นเกสตัลท์ และเกสตัลท์นี้มีค่ามากกว่าผลของส่วนย่อยที่เอามาประกอบกัน นั่นคือ ความเป็นเกสตัลท์ของกล้วยไม่สามารถแบ่งแยกออกมาเป็นส่วนๆ ได้ นักจิตวิทยาเกสตัลท์มีความเชื่อว่า หากจะทำความเข้าใจกับจิตต้องศึกษาที่กระบวนการเรียนรู้ (Perception Process) ในภาพรวมแล้ว

การให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์จะนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุดสำหรับคนที่ชอบการเข้าสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งมีจุดเด่น คือ การใช้วิธีการที่จะนำไปให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดการรับรู้ตนเองและสภาพแวดล้อม ตามสภาพที่เป็นจริง ให้ตนเองเป็นที่พึ่งของตน โดยแสดงออกทางด้านความคิด อารมณ์ เจตคติและการกระทำ ให้สามารถควบคุมตัวเองและสามารถจัดระบบชีวิตของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมการให้การปรึกษาจะเน้นที่กระทำให้เกิดการตระหนักรู้ในภาวะ “ที่นี่และขณะนี้” การแสดงบทบาทในฐานะต่างๆ ทั้งที่เป็นผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ ให้สามารถใช้พลังงานภายในของตนเองออกมารับผิดชอบและสร้างสรรค์

เทคนิคในการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีดังนี้

1. การนำไปให้เกิดการตระหนักรู้ (Directed Awareness) ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามนำให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ภาวะ “ที่นี่ และขณะนี้” ของตนเอง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาปรับตัวเองจากการผูกติดอยู่กับอดีตอันขมขื่น รวมทั้งเริ่มสำรวจทำความเข้าใจกับความรู้สึก อารมณ์ ความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น การกระตุ้นให้เกิดการตระหนักรู้บ่อยๆ จะนำไปสู่การเข้าใจและหาวิธีการในการควบคุมตัวเอง และจัดระบบชีวิตของตัวเองให้สมดุล และมีความรับผิดชอบในที่สุด

2. การแลกเปลี่ยนบทสนทนา (Games of Dialogues) ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาร่วมบทสนทนาระหว่างเหตุการณ์ที่ขัดแย้งกัน 2 เหตุการณ์ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาแสดงบทบาททั้ง 2 บทบาทสลับกันไปมา เป็นการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาย้ายทอดความรู้สึกที่แท้จริงที่

ตนต้องการในขณะนั้น ความวิตกกังวลหรือความขัดแย้งต่างๆ ภายในจิตใจก็จะค่อยๆ จางหายไป จนสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่ตนต้องการอย่างแท้จริงได้

3. การแสดงบทบาทการกล่าวโทษหรือตำหนิผู้อื่น (Playing the Projection) ผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาแสดงบทบาทการกล่าวตำหนิโทษออกมาจริงๆ แสดงออกถึงเจตคติและความรู้สึกต่างๆ ที่เขากำลังตำหนิโทษ ซึ่งมีเป้าหมายให้บุคคลได้ตระหนักรู้ว่าตนเองมีความรู้สึกอะไรอยู่ในขณะนั้น จะช่วยให้เขารับผิดชอบต่อสิ่งที่เขารู้สึกและพยายามปรับปรุงแก้ไขความรู้สึกที่มีอยู่ในตัวเองให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์และรับผิดชอบต่อ จะไม่ครุ่นคิดหาตัวแวงหรือคอยจ้องจับผิดที่จะกล่าวตำหนิโทษอีกต่อไป

4. ให้แสดงบทสลับกัน (Reversal Techniques) ผู้รับการปรึกษาจะต้องแสดงพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับพฤติกรรมที่เป็นปกติวิสัยของตน เช่น คนพูดเสียงดังก็ให้พูดเสียงกระซิบ คนที่หน้าบึ้งและให้ยิ้มแย้ม คนที่เดินช้าก็ให้เดินเร็ว เพื่อชี้ให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ในความรู้สึกของตัวเองของตน หลีกเลี้ยงที่จะปกปิดตัวเองแล้วกล่าวโทษคนอื่น ให้ตระหนักรู้ในภาวะปัจจุบันคือที่นี้และขณะนี้

5. ให้แสดงบทบาทว่าตนเองต้องเป็นผู้รับผิดชอบแต่ผู้เดียว (Assuming Responsibility) ผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาเติมเต็มประโยคให้เกิดความสมบูรณ์ พูดว่า ผม/ดิฉันต้องเป็นผู้รับผิดชอบในเรื่องนี้ ทุกๆ ข้อความที่เขาพูดออกมา โดยเฉพาะข้อความที่มีนัยสำคัญแสดงถึงความเป็นปัญหาที่จะต้องได้รับการแก้ไข ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักรู้ว่าตัวเขาคนเดียวเท่านั้นที่จะต้องรับผิดชอบต่อความคิด ความรู้สึกและการกระทำของเขาเอง รวมทั้งให้เกิดภาวะตระหนักรู้ใน ที่นี้และขณะนี้ ในคราวเดียวกัน

6. การอยู่กับความรู้สึก (Stay With a Feeling) ผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาแสดงออกถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองออกมา และในขณะที่ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกออกมานั้น จะสังเกตได้ว่าเขาแสดงกิริยาท่าทางที่เป็นภาษากายออกมาด้วย การให้อยู่กับความรู้สึกนี้ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดด้วยตัวเองถึงการกระทำ ความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของตนในขณะนั้น

7. ขอบอกอะไรคุณสักอย่างได้ไหม (May I feed you a sentence) เป็นวิธีที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึก เจตคติหรือการกระทำที่เขาพยายามหลีกเลี่ยง หรือปฏิเสธ โดยการพูดจากเตือนใจ เตือนสติ กระตุ้นให้รู้สึกคิดไตร่ตรองให้รอบคอบ อะไรควรทำอะไรไม่ควรทำ วิธีการนี้มีเป้าหมายเพื่อตั้งให้ผู้รับการปรึกษามาใส่ใจในภาวะปัจจุบันของตัวเอง

8. การใช้สรรพนามที่ระบุตัวบุคคล (Personalizing Pronouns) เช่น เขา..พูด ก็ให้เปลี่ยนเป็น ฉัน/ผม..พูด เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเริ่มตระหนักในประสบการณ์ของตนและสามารถที่จะบูรณาการภาวะการตระหนักรู้ต่างๆ ให้เข้ากับประสบการณ์ทั้งหมดของตนเองได้

9. ไม่มีคำถาม (No Question) เป็นบทบาทของผู้ให้การปรึกษาที่จะต้องฟังอย่างละเอียดถี่ถ้วนและติดตามเรื่องราวที่เขาเล่าอย่างต่อเนื่อง แต่ผู้ให้คำปรึกษาอาจต้องเสนอผู้รับการปรึกษาว่าพูดให้ตรงประเด็นว่า สิ่งที่คุณต้องการบอกคืออะไร วิธีนี้จะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสเผชิญหน้ากับส่วนของอัตตาที่เขาต้องการปฏิเสธ

10. การทำงานของความฝัน (Dream Work) ผู้ให้คำปรึกษาจะส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษานำเอาความฝันย้อนกลับไปสู่ชีวิตปกติและเข้าไปมีส่วนร่วมในฝันนั้น ประหนึ่งว่าความฝันนั้นกำลังเกิดขึ้นในขณะนี้

5. แนวคิดเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการเหมือนกันคือความต้องการเอกลักษณ์ที่สามารถแยกจากบุคคลอื่นได้มี 2 เอกลักษณ์ คือเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว และเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จมนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลง เอกลักษณ์ได้โดยการเรียนรู้ใหม่และการประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ การตอบสนองความต้องการของตนเองได้ โดยการเพิ่มความรับผิดชอบเผชิญกับความเป็นจริง แยกถูกผิดได้

Glasser (1984) ได้อธิบายว่า แรงจูงใจที่ทำให้บุคคลกระทำการต่างๆ เป็นสิ่งที่ถูกผลักดันมาจากภายในของบุคคลด้วยความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ คือความต้องการการอยู่รอดตามธรรมชาติ ความต้องการความรัก และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความต้องการอำนาจ ความต้องการเป็นอิสระ และความต้องการ ความสนุกสนาน บุคคลจะตอบสนองความต้องการเหล่านี้ได้ โดยการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในสังคม นอกจากนี้ยังให้ทัศนะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ของการให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง (View of Human Nature) ว่าอยู่บนรากฐานของเหตุผลที่ว่า มนุษย์มีความต้องการด้านจิตใจอย่างเดียวกันตั้งแต่เกิดจนตาย และไม่ว่าจะเป็นชนชาติใดก็ตามก็จะมีความต้องการเหมือนกัน ความต้องการดังกล่าวคือความต้องการมีเอกลักษณ์ (Need for an Identity) ซึ่งเป็นความต้องการของบุคคลที่ต้องการจะรับรู้ว่าตนเองนั้น มีความแตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ และแยกออกจากบุคคลอื่นได้

Glasser ได้อธิบายถึงเอกลักษณ์ของบุคคลโดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success Identity) เป็นลักษณะที่บุคคลกำหนดหรือมองเห็นว่าตนเองมีความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง มีคุณค่าและมีความสำคัญต่อตนเองและบุคคลอื่น มีพลังในการจัดการต่อสภาพแวดล้อม มีความรับผิดชอบ และเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตของตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง

2. เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว (Failure Identity) บุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวมักจะกำหนดหรือประเมินตนเองไปในทางลบ จากการที่ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น รู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ต้องการ ไม่มีคุณค่า ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ จึงไม่มีความสามารถที่จะรับผิดชอบต่อตนเองหรือทำตามข้อกำหนดใดๆ ไม่มีความหวังในการดำเนินชีวิตที่ดีกว่า ปล่อยให้สภาพแวดล้อมหรือบุคคลอื่นมีอิทธิพลและควบคุมชีวิต และมองตนเองในทางลบ การที่จะช่วยเหลือบุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว ซึ่งเป็นคนที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ คือช่วยพวกเขาให้เปลี่ยนแปลงการกำหนดเอกลักษณ์ให้กับตนเองเสียใหม่ โดยสอนให้เขาเข้าใจถึงระบบการควบคุมที่เขาใช้ควบคุมชีวิตของตนเอง ให้เขายอมรับในพลังของตัวเองที่จะกระทำในสิ่งที่ดีกว่า และเริ่มต้นด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ที่จะช่วยให้เขาสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ นั่นคือบุคคลมีความรับผิดชอบมากขึ้น ทั้งในด้านความคิด

ความรู้สึกและการกระทำ ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงลักษณะของบุคคลสามารถกระทำได้โดยการเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีความรับผิดชอบมากขึ้นการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ก็จะต้องให้บุคคลนั้นเผชิญ และยอมรับ ความจริงว่าพฤติกรรมนั้นเป็นผลของการเลือกกระทำของเขาเอง และเขาจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบ ในการเปลี่ยนแปลงโดยเน้นว่า ก้าวแรกของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมคือการพิจารณาว่าพฤติกรรมใดควรได้รับการปรับปรุงโดยการเผชิญกับความจริงว่าเขาไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต แต่จะต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองในปัจจุบัน

การเปลี่ยนแปลงเอกลักษณ์สามารถเปลี่ยนแปลงได้ 2 แนวทางคือ

1. การเรียนรู้ใหม่ (Relearning) และการประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ (Achievement) คือการช่วยให้เขากล้าที่จะเผชิญกับความเป็นจริงในปัจจุบันและสามารถตอบสนองความต้องการที่ตนพึงพอใจได้ในสภาพความเป็นจริงที่เขาทำได้โดยการแสดงพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น

2. การตอบสนองความต้องการของตนเองโดยการให้คำปรึกษาซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการหนึ่งที่มีมุ่งเน้นให้ผู้รับคำปรึกษา ได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการของตนเองวิเคราะห์ สาเหตุของปัญหาและอุปสรรคในความต้องการของตนเองตลอดจนหา แนวทางในการแก้ไขปัญหาที่สามารถเป็นจริง และตอบสนองความต้องการของตนเองได้ โดยเน้น ที่ตัวผู้รับคำปรึกษาการเปลี่ยนแปลงเอกลักษณ์ที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ ประกอบด้วย ความรับผิดชอบ (Responsibility) ความเป็นจริง (Reality) และ ความถูกต้อง (Right or Wrong) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ความรับผิดชอบ (Responsibility) การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงช่วยให้บุคคลนั้น ช่วยตนเองด้วยพฤติกรรมที่รับผิดชอบมากขึ้น บุคคลจะเปลี่ยนแปลงได้ก็ต่อเมื่อเรียนรู้ และยอมรับว่าตัวเองเป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง คนเราเรียนรู้จะมีความรับผิดชอบได้ โดยผ่านการมีสัมพันธภาพกับเพื่อนมนุษย์ที่มีความรับผิดชอบ คนที่ไม่มีความรับผิดชอบจะต้องเรียนรู้ที่จะมีพฤติกรรมที่ยอมรับได้อย่างเป็นจริงมากขึ้น เพื่อที่จะตอบสนองความต้องการ ของตนเอง

ความเป็นจริง (Reality) การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง คือ การช่วยเหลือบุคคล ให้เผชิญกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต เลิกควบคุมการรับรู้ของตนเองโดยหลีกเลี่ยงความเป็นจริง และช่วยให้เข้าใจว่าสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ถึงแม้ว่าจะต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค โดยการที่จะต้องพิจารณาพฤติกรรมปัจจุบันที่เป็นอุปสรรคต่อความต้องการของตนเอง และพัฒนาแผนการที่สามารถเป็นจริงได้ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมใหม่ที่มีความรับผิดชอบ

ความถูกต้อง (Right or Wrong) การประเมินค่าพฤติกรรมปัจจุบันของตนเองและพิจารณาผลที่ตามมาของพฤติกรรมว่าถูกหรือผิด จะทำให้บุคคลมองเห็นการกระทำของตนเองชัดเจนขึ้น และยินยอมที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม

Glasser (1984) ได้อธิบายว่าพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมานั้น ไม่ได้มีสาเหตุมาจากสถานการณ์ ภายนอก (External World) แต่เป็นสิ่งที่ถูกผลักดันจากภายใน (Internal Force) เพื่อที่จะควบคุมการรับรู้ของตนเองต่อสภาพการณ์หรือสิ่งเร้านั้น

Glasser (1972, อ้างถึงใน George & Cristiam, 1995) ยังได้กำหนดแนวทางของการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงไว้ 8 ขั้นตอนดังนี้

1. มีส่วนร่วม (Be Involved) โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ที่ให้ความรู้ ความห่วงใย ความอบอุ่นและความเข้าใจต่อผู้รับคำปรึกษา

2. เน้นพฤติกรรมมากกว่าความรู้สึก (Focus On Behavior, Not Feelings) ให้ความสำคัญไปที่พฤติกรรมปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษา เน้นการตระหนักถึงการกระทำมากกว่าความรู้สึกของตนเอง

3. เน้นพฤติกรรมปัจจุบัน (Focus on the Present) อดีตเป็นเพียงตัวที่เกี่ยวข้องกับปัจจุบันเท่านั้น

4. พิจารณาคุณค่าของการกระทำ (Making Value Judgments) ผู้รับคำปรึกษาจะต้องพิจารณาผลของการกระทำ และตัดสินใจวางแผนที่จะรับผิดชอบการกระทำของตนเอง

5. วางแผน (Making a Plan) ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะเลือกพัฒนาพฤติกรรมที่เจาะจงและวางแผนเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่รับผิดชอบเป็นพฤติกรรมที่รับผิดชอบ

6. ทำสัญญาผูกมัด (Getting a Commitment) การวางแผนจะมีคุณภาพถ้าผู้รับคำปรึกษาป้องกันการไม่ปฏิบัติตามโดยการทำสัญญา หรือข้อผูกมัดในการกระทำ

7. ไม่ยอมรับคำขอโทษ (Accept no Excuses) ไม่มีแผนการกระทำใดๆ ที่จะประสบความสำเร็จได้ทุกแผน ควรนำเอาแผนการนั้นๆ มาพัฒนาแผนใหม่ มากกว่าการไปสำรวจว่าทำไมแผนเก่าจึงล้มเหลว

8. ขจัดการลงโทษ (Eliminate Punishment) จะไม่ลงโทษกับแผนการที่ล้มเหลว แต่แผนนั้นจะถูกขจัดโดยการตรวจสอบจากผลของการปฏิบัติและนอกจากนั้น Wubbolding 1991 (อ้างถึงใน Gladding, 1996) ยังได้กล่าวถึงขั้นตอนของการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงไว้ 8 ขั้นตอนโดยมีขั้นตอนที่แตกต่างจาก Glasser (1972) โดยเพิ่มอีก 2 ขั้นตอนคือ 1) ติดตามผลโดยยอมรับฟังเหตุผลแต่ไม่ใช้การลงโทษ 2) ปฏิเสธการยอมแพ้ของผู้รับคำปรึกษา

เทคนิคการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

1. การสร้างสัมพันธ์ภาพ (Building Relationship Technique) ในการพบปะกับผู้รับบริการเป็นครั้งแรก ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้รับบริการ และสัมพันธ์ภาพนี้จะต้องคงอยู่ตลอดไป ในการสร้างสัมพันธ์ภาพนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะทักทายแสดงความเป็นมิตรต่อผู้รับบริการ จะมีความจริงใจ มีเมตตา อยากจะช่วยให้ผู้รับบริการพ้นทุกข์ ให้เกียรติผู้รับบริการ รักษาความลับของผู้รับบริการ ยอมรับผู้รับบริการโดยปราศจากเงื่อนไข เสมือนผู้รับบริการเป็นบุตรหลาน ไม่รังเกียจผู้รับบริการและสื่อความหมายกับผู้รับบริการได้อย่างเด่นชัดตรงประเด็น สัมพันธ์ภาพเช่นนี้จะทำให้ผู้รับบริการเต็มใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวความรู้สึกกับทั้งร่วมมือในการแก้ปัญหาอย่างเต็มที่

2. การตั้งคำถาม (Questioning Technique) การใช้คำถามที่ถูกต้องเหมาะสมจะช่วยให้ผู้รับบริการสำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเอง ได้ประเมินพฤติกรรมของตน ประเภทของคำถามมีการตั้งคำถามให้ตอบสั้นๆ เฉพาะเจาะจงและคำถามแบบเปิดเป็นการตั้งคำถามที่ทำให้ผู้รับบริการตอบโดยไม่จำกัดขอบเขต

3. เทคนิคการพูดแบบเผชิญหน้า (Confrontation Technique) ผู้ให้คำปรึกษาจะพูดเผชิญหน้ากับผู้รับบริการการพูดเผชิญหน้าจะต้องรอให้สัมพันธ์ภาพดีเสียก่อนมิฉะนั้นจะกลายเป็นการทำลายสัมพันธ์ภาพ

4. เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Humor Technique) ผู้ให้การปรึกษาจะพูดเกี่ยวกับแง่มุมหนึ่งของชีวิตของผู้รับบริการหรือสิ่งอื่นๆ ในลักษณะของอารมณ์ขันซึ่งคลายความตึงเครียดลงไป
5. เทคนิคการชี้ประเด็น (Point Out Technique) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้ปรึกษาชี้ประเด็นให้ผู้รับบริการได้เห็นความไม่รับผิดชอบของตน
6. เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ (Advice Technique) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้ปรึกษาให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้รับบริการว่าจะสนองความต้องการของตนได้อย่างไร
7. เทคนิคการเปิดเผย (Self Disclosure) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้ปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับบริการเปิดเผยประสบการณ์ ความคิดอุปสรรคของเขา
8. เทคนิคการตีความ (Interpretation) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้ปรึกษาตีความพฤติกรรมของผู้รับบริการหรือตีความสีหน้า ท่าทาง คำพูดของผู้รับบริการเพื่อผู้รับบริการเข้าใจและมองสิ่งต่างๆ กว้างขึ้น

6. แนวคิดเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพในการช่วยเหลือแบบกลุ่มที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลในสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจไปสู่ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขของตนเองเพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขของตนเกิดจากความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล และเปลี่ยนความคิดความเชื่อของตนโดยผ่านกระบวนการของการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันของสมาชิก ให้สมาชิกได้ร่วมมือกันฝึกการใช้ความคิดความเชื่ออย่างมีเหตุผล สามารถยอมรับความเป็นจริงในการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน การคิดและพฤติกรรมของคนทำให้เกิดได้ทั้งความทุกข์ และความสุขได้ คนที่จิตใจไม่ดีก็มักจะคิดให้ตัวเองเป็นทุกข์ได้ จิตใจที่ดีก็คิดให้ตัวเองเป็นสุขได้ ที่เรามักได้ยินกันมาก เช่น การคิดในเชิงบวก หรือคิดในสิ่งที่ดีๆ ให้กับตนเอง แม้จะมีวิกฤติหรือเหตุการณ์จะเลวร้ายอย่างไรก็ยังรักษาสมดุลแห่งจิตใจไว้ได้ และคิดให้เป็นโอกาสที่จะทำอะไรที่ท้าทาย ถ้าคิดไม่ดีบ่อยๆ อาจจะทำให้จิตใจหดหู่ซึมเศร้า หมัดกำลังใจได้จริงๆ แล้วก็อยู่ที่การกระทำของตัวเอง ถ้าหากพิจารณากันตามหลักเหตุผล ในทางจิตวิทยาตามทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์คิดขึ้นโดยนักจิตวิทยา อัลเบิร์ต แอลลิส (Albert Ellis) ที่เรียกว่าทฤษฎี ABC โดยทฤษฎีนี้เชื่อว่า เมื่อมี A เป็นความคิด ตัวกระตุ้นหรือสิ่งเร้า แล้วเกิดความรู้สึก อารมณ์ (B) และ C เป็นผลของอารมณ์ ที่ตอบสนอง หรือพฤติกรรมอาจมีได้ทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม แนวคิดที่ได้จากทฤษฎีนี้คือ ความคิด —>ความรู้สึก—>พฤติกรรม สรุปได้ว่าสุขทุกข์ อยู่ที่การคิด คิดอะไรได้อย่างนั้น

คำจำกัดความลักษณะของความคิดที่ไร้เหตุผล มีดังนี้

1. ขัดขวางบุคคลไม่ให้บรรลุเป้าหมายก่อให้เกิดอารมณ์ที่รุนแรงซึ่งฝังแน่นและก่อให้เกิดความเครียดและติดขัด และนำมาซึ่งพฤติกรรมทำลายตนเอง ผู้อื่น และหลายสิ่งในชีวิต
2. บิดเบือนความจริง (ตีความสิ่งที่เกิดขึ้นผิดไปจากความเป็นจริงและไม่มีหลักฐานสนับสนุน)

3. ประเมินตนเอง ผู้อื่น และโลกในลักษณะที่ไม่เป็นเหตุเป็นผล เช่น

3.1 ความต้องการ (demandingness)

3.2 การมองในแง่ร้าย (awfulising)

3.3 ไม่อดทนต่อความยากลำบาก (discomfort-intolerance)

3.4 มองคนแบบแบ่งแยก (people-rating)

เมื่อพูดคุยกับผู้รับการบำบัด พวกเรามักมองว่าเป็น ความเชื่อแบบทำลายตนเอง มากกว่า ไร้เหตุผลเพื่อนั้นว่าเหตุผลสำคัญสำหรับการเปลี่ยนความเชื่อเนื่องจากมันส่งผลต่อชีวิตของพวกเขา ความทุกข์ 2 ประเภท REBT เชื่อว่ามนุษย์จะทำลายตนเองหรือทำให้ตนเองได้รับความทุกข์ได้ในสองลักษณะ คือ

1. โดยการยึดถือความเชื่อที่ไร้เหตุผลเกี่ยวกับตนเอง (ego disturbance) หรือ

2. โดยการยึดถือความเชื่อที่ไร้เหตุผลเกี่ยวกับความทุกข์สบายทางอารมณ์หรือทางกาย (discomfort disturbance)

บ่อยครั้งที่ความทุกข์ทั้งสองอย่างเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน บุคคลอาจจะอย่างสมเหตุสมผลเกี่ยวกับทั้งตัวเขาเองและโอกาสของเขาเอง แม้ว่าตนเองและสิ่งอื่นๆ จะมีอิทธิพลมากกว่า

เทคนิคการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มเทคนิคด้านการรู้คิด เป็นเทคนิคที่นำมาใช้เพื่อพัฒนาความคิดของผู้รับบริการ ให้สามารถจัดหรือเอาชนะความเชื่อที่ไร้เหตุผล และพัฒนาความเชื่อที่มีเหตุผล ประกอบด้วย

1.1 เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล

1.2 เทคนิคการทำการบ้านเพื่อฝึกการคิดหรือเทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน

1.3 เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาหรือเทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ใหม่

1.4 เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดความกระฉ่างในพฤติกรรมพ่ายแพ้แก่ตนเอง

2. กลุ่มเทคนิคด้านอารมณ์ เป็นเทคนิคที่นำมาใช้เพื่อการพัฒนาสภาวะอารมณ์ของผู้รับบริการ เพื่อให้มีอารมณ์ที่เหมาะสมขึ้น ประกอบด้วย

2.1 เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับบริการพยายามเปลี่ยนความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมให้พัฒนาเป็นอารมณ์ที่เหมาะสมขึ้น

2.2 เทคนิคการใช้บทบาทสมมติ เพื่อให้ผู้รับบริการได้แสดงพฤติกรรมในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และได้รับรู้อารมณ์ความรู้สึกในบทบาทของผู้อื่น

2.3 เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ เพื่อให้ผู้รับบริการสังเกตและเรียนรู้ที่จะมีความคิดความเชื่อ มีอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น

3. กลุ่มเทคนิคด้านพฤติกรรม เป็นเทคนิคที่นำมาใช้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับบริการ เพื่อให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น ประกอบด้วย

3.1 เทคนิคการกำหนดงานด้านพฤติกรรมให้ฝึกเป็นการบ้าน เช่น การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก

3.2 เทคนิคการเสริมแรงและการปรับโทษ เพื่อให้ผู้รับบริการได้ปฏิบัติตามตามที่ได้รับมอบหมายให้แล้วเสร็จตามที่กำหนด และให้การเสริมแรงแก่ตนเองด้วยการเลือกให้สิ่งที่ตนชื่นชอบ และในทางตรงกันข้าม หากปฏิบัติตามไม่เสร็จตามกำหนด ผู้รับบริการก็ต้องเลือกการปรับโทษตนเองด้วยเช่นกัน

7. แนวคิดเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบเรื่องเล่า (Narrative Therapy)

การบำบัดแบบเรื่องเล่ามีความเชื่อพื้นฐานว่า อัตลักษณ์ของคนเรานั้นเป็นผลมาจากการปรับแต่งชีวิตของเราที่พบได้ในเรื่องราวหรือเรื่องเล่า นักบำบัดแบบเรื่องเล่าสนใจที่จะช่วยเหลือประชาชนให้สามารถพรรณนาเรื่องราวอันอุดมของตนและเรื่องราวของแบบแผนการดำรงชีวิตของตน ตลอดจนความเป็นไปได้ที่เชื่อมโยงกับเรื่องราวเหล่านั้น ในเวลาเดียวกัน นักบำบัดแบบเรื่องเล่าสนใจที่จะร่วมมือกันกับผู้ให้บริการในการสืบค้นอิทธิพลต่างๆ ที่ส่งผลต่อปัญหาของผู้ใช้บริการ ซึ่งรวมไปถึงตัวตนของผู้ใช้บริการและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นๆ ของผู้ให้บริการ การบำบัดแบบเรื่องเล่ามีศูนย์กลางความสนใจอยู่ที่ผลกระทบของปัญหาที่มีต่อชีวิตของประชาชนผู้ให้บริการ ทว่าไม่ได้มุ่งสนใจกับเนื้อหาของตัวปัญหา ไม่ได้มองว่าปัญหาเป็นเรื่องภายในหรือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตของประชาชนผู้ให้บริการ แต่ประการใด ดังนั้น การบำบัดแบบเรื่องเล่าจึงเป็นการสร้างระยะห่างที่ชัดเจน ระหว่าง “ปัญหา” กับ “ชีวิตของผู้ใช้บริการ”

นักบำบัดแบบเรื่องเล่าจะใช้เทคนิคการนำปัญหาออกมาจากชีวิตของประชาชนผู้ให้บริการ ที่เรียกว่า Externalization หรือบางครั้งเรียกว่า เทคนิคการทำให้ปัญหากลายเป็นวัตถุ (Objectification) เพื่อให้ง่ายต่อการสืบค้นและการประเมินผลกระทบของปัญหาที่มีต่อผู้ให้บริการ การนำปัญหาออกมาจากผู้ให้บริการในขั้นต่อไป นักบำบัดแบบเรื่องเล่าจะกระตุ้นให้ผู้ให้บริการสะท้อนและเชื่อมโยงความตั้งใจ ค่านิยม ความหวัง และพันธะผูกพัน เมื่อผู้ให้บริการสามารถสร้างคุณค่าหรือค่านิยมและความหวังขึ้นมาในเหตุการณ์ชีวิตของตน นักบำบัดก็จะช่วยแต่งเรื่องใหม่ (Re-authoring) หรือช่วยสร้างเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตของผู้ให้บริการขึ้นมาใหม่ (Re-story) ทำให้เกิดการกระทำที่เป็นการต้านทานกับปัญหาได้อย่างชัดเจน

คำว่า “เรื่องเล่า” สะท้อนให้เห็นว่าอัตลักษณ์ของคนเรานั้น มีธรรมชาติเป็นเรื่องราวหลากหลายเรื่องและเรื่องราวเหล่านั้นมีความเชื่อมโยงกับความหมายต่างๆ เมื่อนักบำบัดใช้เทคนิคการสนทนาแบบแต่งเรื่องใหม่ (Re-authoring) เกี่ยวกับคุณค่าต่างๆ ในเรื่องเล่า และเทคนิคอื่นๆ จะทำให้ผู้บริการกลับมามีพลังในการแยกตัวออกจากปัญหา ในท้ายที่สุด การสนทนาด้วยเรื่องเล่า จะช่วยให้ผู้บริการสร้างความกระจ่างชัดในทิศทางของทางเลือกในชีวิตต่อปัญหา ซึ่งเป็นทางเลือกที่ประกอบ ด้วยการให้คุณค่า ความหวัง และพันธะผูกพันต่อชีวิต ประชาชนผู้บริการจะใช้ความเชื่อ ทักษะ หลักการและความรู้ที่เกิดขึ้นในท้ายของการบำบัด ในการนำชีวิตของตนกลับคืนมาจากปัญหา ในทางปฏิบัติ นักบำบัดแบบเรื่องเล่าจะช่วยประชาชนผู้บริการ ให้สามารถตรวจสอบ ประเมินผล และเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพที่ตนมีต่อปัญหา โดยนักบำบัดกระทำตนเสมือนเป็นผู้รายงานการสืบค้น (Investigative reporter) ในฐานะผู้รายงานการสืบค้น นักบำบัดแบบเรื่องเล่าจะตั้งคำถามที่มุ่งช่วยให้ประชาชนผู้บริการนำปัญหาออกมาสู่ภายนอกและตรวจสอบปัญหาอย่างรอบด้าน คำถามเหล่านี้

มุ่งตรวจสอบว่า เราจะจัดการกับปัญหาอย่างไร จึงจะส่งอิทธิพลกระทบต่อชีวิตของผู้ใช้บริการ รวมถึงตรวจสอบเทคนิคที่จะนำมาเสริมความเข้มแข็งของตัวตนผู้ใช้บริการ นอกเหนือจากการตรวจสอบปัญหา ยังมีเทคนิคของการเปิดเผยผลลัพธ์ที่มีลักษณะเฉพาะตัว หรือการค้นหาข้อบกพร่องที่ปรากฏในอิทธิพลต่างๆ ของปัญหา ทั้งนี้ ชุดข้อบกพร่องที่ค้นพบจะนำไปสู่การค้นพบคุณค่าหรือค่านิยมและความหวังที่สำคัญ อันจะเป็นคำตอบสำหรับทิศทางที่เป็นทางเลือกของชีวิต

การบำบัดแบบเล่าเรื่องเป็นการแสวงหาหนทางในการให้การปรึกษา (Counseling) และการทำงานกับชุมชน (Community work) ที่เป็นการเคารพและไม่ตำหนิตีความประชาชนผู้ใช้บริการ โดยถือว่าประชาชนผู้ใช้บริการเป็นศูนย์กลาง โดยมองประชาชนผู้ใช้บริการในฐานะที่เป็นผู้เชี่ยวชาญที่สุดในชีวิตของตน การบำบัดแบบเรื่องเล่าแยกแยะปัญหาออกจากตัวประชาชน และมีข้อสันนิษฐานว่า ประชาชนทุกคนเป็นผู้มีทักษะ ความสามารถ ความเชื่อ ค่านิยม ความผูกพัน และสมรรถนะในการจัดการลดผลกระทบของปัญหาที่มีต่อชีวิตของตน

การบำบัดแบบเรื่องเล่ามีแกนกลางความสนใจอยู่ที่การแสดงออกของผู้คนในประสบการณ์ชีวิตของตน การแสดงออกซึ่งประสบการณ์ชีวิตของบุคคลจะเป็นเรื่องราวที่เป็นประสบการณ์ที่บุคคลมีต่อโลกรอบตัวของเขาหรือเธอ และการแสดงออกดังกล่าวทำให้บุคคลนั้นมีการกระทำที่มีการแปลความหมาย และการกระทำดังกล่าวก็เป็นการให้ความหมายต่อโลกของบุคคลนั้นต่อทั้งตัวเขาหรือเธอและคนอื่นๆ ความหมายจะไม่สามารถเกิดขึ้นก่อนที่บุคคลจะมีการตีความประสบการณ์ของตน

ในวิจญาณญาณของบุคคลทุกเรื่องที่มีต่อการแสดงออกซึ่งประสบการณ์ชีวิต ความหมายและประสบการณ์เป็นสิ่งที่ไม่อาจแยกออกจากกันได้ การกระทำที่เป็นการตีความหมายประสบการณ์ชีวิตบรรลุผลสำเร็จได้ เพียงใดขึ้นอยู่กับว่าคุณคนนั้นมีทรัพยากรที่ช่วยในการตีความ (interpretive resources) ที่จะช่วยให้มีกรอบแนวคิดที่เหมาะสมได้เพียงใด

การแสดงออกซึ่งประสบการณ์ชีวิตของบุคคล เป็นสิ่งที่นำไปสู่การดำเนินชีวิต โดยมีผลกระทบอย่างแท้จริงต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของบุคคล ทั้งนี้ การแสดงออกมีผลต่อการสร้างโครงสร้างของประสบการณ์ชีวิต ขณะเดียวกันก็เป็นสิ่งที่เกิดตามมา การแสดงออกมีฐานะเป็นสถานะของการผลิตสร้างของชีวิตที่มีการเปลี่ยนผ่าน การกระทำที่เกิดขึ้นในโลกนี้เป็นสิ่งที่ถูกชี้แนะโดยการให้ความหมาย การกระทำใดๆ ที่มีลักษณะเฉพาะพิเศษออกไป ก็จะเป็นผลมาจากการสร้างความหมายที่มีความเฉพาะเจาะจงในเรื่องนั้น อันเป็นความหมายเฉพาะที่เกิดขึ้นจากกระบวนการตีความหมายนั่นเอง ทั้งนี้ การแสดงออกซึ่งประสบการณ์ชีวิตของบุคคลจะอยู่ภายใต้บริบททางวัฒนธรรมเสมอ โดยความรู้และการปฏิบัติของชีวิตจะเป็นสิ่งที่ถูกกำหนดด้วยวัฒนธรรมเสมอ

การให้ความหมายหรือตีความหมายประสบการณ์ของบุคคลหนึ่งเป็นสิ่งที่ปรากฏขึ้น โดยมีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ของบุคคลอื่นเสมอ ทั้งนี้ อภิปรายด้วยเหตุผลดังนี้ คือ

ประการแรก การกระทำที่เป็นการตีความหมายทุกอย่าง จำเป็นต้องอาศัยกรอบแนวความคิด ที่มีจุดยืนอยู่ที่ประสบการณ์เฉพาะชุดหนึ่ง ที่เป็นบริบทของประสบการณ์ของคนที่อยู่ในชั้นเดียวกันกับบุคคลเจ้าของเรื่องเล่า ตลอดจนต้องอาศัยกรอบแนวความคิดที่เป็นการนำเหตุการณ์เฉพาะในชีวิตของบุคคลผู้หนึ่งไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับเหตุการณ์ชีวิตของผู้อื่น

ประการที่สอง ประสบการณ์ชีวิตของบุคคลจะปรากฏขึ้นในลักษณะเป็นเส้นตรงแนวยาว (linearity) ที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากประสบการณ์ที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ที่อุบัติขึ้นจริงในชีวิตคนนั้นได้เกิดขึ้นในห้วงเวลาหนึ่งของช่วงประสบการณ์ชีวิตอันยาวนานของบุคคล โดยเราไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงการดำรงอยู่ในแต่ละห้วงเวลาของชีวิต

ประการที่สาม บุคคลแต่ละคนจะใช้ชีวิตเดินทางทอดท่องอยู่กับบรรดาความหมายหลากหลายชุด ที่มีความสอดคล้องและร่วมความหมายเดียวกันกับความหมายของบุคคลอื่นๆ ในชุมชนต่างๆ ที่บุคคลนั้นดำรงชีวิตอยู่

ประการที่สี่ ความหมายของประสบการณ์ต่างๆ ที่ในตอนแรก อาจจะถูกคลุมเครือ ไม่ชัดเจนและไม่แน่นอน จะถูกนำไปสู่กระบวนการเจรจาต่อรองในชุมชน ตามแต่กระบวนการที่คนในชุมชนได้จัดตั้งขึ้นมา

โดยการแสดงออกซึ่งประสบการณ์ชีวิตของบุคคลนี้เอง ที่มีผลทำให้บุคคลแต่ละคน มีการปรับเปลี่ยนชีวิตของตนซ้ำๆ การแสดงออกซึ่งประสบการณ์ชีวิตของบุคคลดังกล่าวไม่ใช่เนื้อหาในเชิงวิชาการ การแสดงประสบการณ์ชีวิตของบุคคลหนึ่งออกมาไม่ใช่การผลิตซ้ำของประสบการณ์ที่บุคคลอยากจะนำออกมาสู่การรับรู้ของผู้อื่น การแสดงออกซึ่งประสบการณ์ชีวิตของบุคคลไม่ใช่การกำหนดแผนที่แสดงปริณิชนของชีวิตของบุคคลนั้น การแสดงออกซึ่งประสบการณ์ชีวิตของบุคคลไม่ใช่การสะท้อนชีวิตที่บุคคลดำเนินอยู่ ไม่ใช่กระบอกน้ำที่จะใช้ส่องมองโลก และไม่ใช่ทรศนะต่อชีวิต ที่ล้วนอยู่นอกขอบเขตของสิ่งที่กำลังดำเนินอยู่จริง

โครงสร้างของเรื่องเล่าช่วยให้กรอบแนวความคิดหลักๆ ให้กับบุคคลในการดำเนินชีวิตประจำวันของตน โดยกรอบแนวความคิดนี้ บุคคลแต่ละคนจะเชื่อมโยงเหตุการณ์ชีวิตของตนอย่างไล่เรียงเป็นลำดับเหตุการณ์และเป็นไปตามประเด็นเรื่องเฉพาะในแต่ละเรื่องของตน ในโครงสร้างของเรื่องเล่า การอธิบายเหตุผลแบบไล่เรียงเป็นเส้นตรง (Linear causality) เป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่อย่างโดดเด่นในโครงสร้างของเรื่องเล่า กล่าวคือ เหตุการณ์หนึ่งจะเป็นพื้นฐานของการนำไปสู่เหตุการณ์อื่นๆ ไล่เรียงกันไปเสมอ

กล่าวโดยรวม แนวคิดการบำบัดแบบเรื่องเล่ามีความเชื่อพื้นฐานว่า อัตลักษณ์ของบุคคลเป็นผลมาจากการปรับตัดแปลงจากเรื่องราวหรือเรื่องเล่า ทั้งในเชิงเฉพาะตนของแต่ละบุคคลและในเชิงวัฒนธรรมโดยทั่วไป อัตลักษณ์ของบุคคลหรือกลุ่มที่พบว่าเป็นปัญหา หมายถึงเรื่องราวที่ถูกครอบงำอย่างชุ่มอึม-เต็มไปด้วยปัญหา (Problem-saturated stories) ของบุคคลหรือกลุ่มนั้น เมื่อเรื่องราวของบุคคลหรือกลุ่มถูกครอบงำชุ่มอึมด้วยปัญหา ทำให้เบียดบังเรื่องราวทางเลือกที่พึงประสงค์ออกไป เรื่องราวที่น่าจะเป็นทางเลือกของชีวิตอันพึงประสงค์กลายเป็นวาทกรรมที่ตกขอบ (marginalized-discourses) ความรู้ที่ตกขอบและการแสดงอัตลักษณ์ที่ตกขอบ ทั้งๆ ที่เป็นวาทกรรมที่พึงประสงค์ ทว่าถูกทำให้เลือนหายหรือถูกลดคุณค่าสมบัตินลง โดยชุดวาทกรรมที่เป็นปัญหา ซึ่งบุคคลหรือกลุ่มไปยอมรับหรือบุคคลและกลุ่ม-นั้นถูกชี้หน้าด้วยเรื่องเล่าเชิงวัฒนธรรมในเชิงลบ

ตัวอย่างของวาทกรรมที่ครอบงำควบคุมชีวิตประชาชน อาทิ ลัทธิทุนนิยม บริโภคนิยม วิธีคิดชายเป็นใหญ่ และเพศวิถีแบบรักต่างเพศ เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้น วิธีคิดแบบแยกคนเป็นสองขั้ว (binaries) เช่น การมีสุขภาพที่ดี-สุขภาพที่ไม่ดี (healthy/unhealthy) คนปกติ-คนผิดปกติ (normal/abnormal) คนที่ทำการหน้าที่ได้-คนที่สูญเสียการหน้าที่ (function/dysfunction) เหล่านี้

เป็นวิธีคิดที่ละเอียดหรือมองข้าม ทั้งความสลับซับซ้อนของประสบการณ์ชีวิต และยังมองข้ามความหมายส่วนบุคคลและความหมายเชิงวัฒนธรรม ที่อยู่ในบริบทประสบการณ์ชีวิตของประชาชนผู้ใช้บริการ

การบำบัดแนวเรื่องเล่าเป็นการบำบัดที่มีลักษณะดังต่อไปนี้

ประการแรก การบำบัดแนวเรื่องเล่าเป็นทางเลือกเพื่อการเล่าเรื่องและเล่าเรื่องซ้ำๆ การดำเนินการและดำเนินการซ้ำๆ ในเรื่องราวชีวิตที่บุคคลพึงใจจะเปิดเผย

ประการที่สอง การบำบัดแนวเรื่องเล่าทำให้ได้ทราบเหตุการณ์ชีวิตของบุคคล ที่มีลักษณะเฉพาะตน (unique) ของบุคคลนั้น ทำให้ได้ทราบเหตุการณ์ที่ขัดแย้ง เหตุการณ์ที่มีความไม่แน่นอน เหตุการณ์ที่อาจจะไม่อยู่ในความปกติธรรมดา ที่มีนัยสำคัญต่อทางเลือกของสถานการณ์ในปัจจุบันของบุคคลนั้น

ประการที่สาม การบำบัดแนวเรื่องเล่าเป็นการย้ำความผูกพัน (re-engagement) และการผลิตซ้ำเชิงประวัติศาสตร์ผ่านทางเลือกในปัจจุบันของชีวิตของบุคคล ทั้งนี้ การเล่าเรื่องเป็นการเชื่อมโยงทางเลือกในสถานการณ์ปัจจุบันให้เข้ากับประสบการณ์ในอดีต การเชื่อมโยงดังกล่าวยังได้ส่งผลทำให้บุคคลมองเห็น “ปัญญา” จากการเล่าเรื่องแล้วมีการย้ำความผูกพันและการผลิตซ้ำในลักษณะของสิ่งที่เรียกว่า “สติมา ปัญญาเกิด” (wisdom of hindsight) บุคคลที่ได้เรียบเรียงเรื่องเล่าใหม่ ผ่านการตีความหมายโดยกระบวนการบำบัดแนวเรื่องเล่าทำให้เข้าใจตนเองและสถานการณ์ดีขึ้นเหมือนได้เดินทางผ่านความหมายต่างๆ ไปจนพบแสงสว่างที่อยู่ปลายอุโมงค์มืด-นั้นเอง

ประการที่สี่ การบำบัดแนวเรื่องเล่าเป็นการสำรวจค้นหา (exploration) ความรู้และทักษะทางเลือก ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการแสดงออกซึ่งประสบการณ์ชีวิต และเป็นองค์ประกอบของการกำหนดอัตลักษณ์ของประวัติศาสตร์วัฒนธรรมและตำแหน่งแห่งที่ของทักษะและความรู้

ประการที่ห้า การบำบัดแนวเรื่องเล่าเป็นการสำรวจค้นหาข้อเสนอต่อการดำเนินชีวิตอันเชื่อมโยงกับชุดการกระทำที่มีฐานมาจากความรู้ทางเลือกและทักษะชีวิตทางเลือกที่เกี่ยวข้อง

ประการที่หก การบำบัดแนวเรื่องเล่าเป็นการพรรณนาอภิปรายความอย่างละเอียด ประณีต (thick description) ทั้งนี้ กระบวนการบำบัดแนวเรื่องเล่าจะเป็นการปลุกสำนึกของบุคคลให้อธิบายถึงเหตุผลว่า ทำไมเขาหรือเธอจึงกระทำการสิ่งที่ได้ทำลงไป อธิบายถึงความคิด ความปรารถนา ความนึกคิด อารมณ์ ความมุ่งหวัง ความหวัง ความตั้งใจ เป้าประสงค์ แรงจูงใจ ความใฝ่ฝัน ความลุ่มหลง ความหวังใญ่ ค่านิยม ความเชื่อ ความเพ้อฝัน ความผูกพันและความโน้มเอียง

ประการที่เจ็ด การบำบัดแนวเรื่องเล่าเป็นการพรรณนาอภิปรายอย่างหนาแน่น (rich description) โดยเรื่องราวทางเลือกของบุคคลในปัจจุบันมักจะเป็นเรื่องราวที่เชื่อมโยงไปสู่เรื่องราวทางเลือกในอดีตของบุคคลเสมอ เป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวที่ข้ามผ่านช่วงเวลาของชีวิตบุคคล

ประการที่แปด การบำบัดแนวเรื่องเล่าเป็นการพรรณนาอภิปรายอย่างหนาแน่น โดยการบำบัดทำให้เกิดการเชื่อมโยงเรื่องราวชีวิตของบุคคลในอดีตและปัจจุบัน เชื่อมผสานเข้ากับเรื่องราวชีวิตของบุคคลอื่น ตลอดจนเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวของชีวิตบุคคลต่างๆ โดยเป็นไปตามประเด็นร่วมของผู้อื่น ทั้งในอดีตและปัจจุบัน อาทิ ประเด็นด้านอุดมมุ่งหมาย ค่านิยมและพันธะผูกพันต่อกัน เป็นต้น

ประการที่เก้า การบำบัดแนวเรื่องเล่าเป็นการพรรณนาอภิปรายอย่างหนาแน่น โดยกระบวนการบำบัดทำให้เกิดบริบทของการเล่าเรื่องและเล่าเรื่องซ้ำ (telling and retelling) ตลอดจนทำให้เกิดการเล่าเรื่องซ้ำนั้นอย่างซ้ำๆ (retelling of retellings) ซึ่งประการหลังนี้ทำให้เกิดกิจกรรมที่นำไปสู่การผลิตอภิบท (meta-texts) และบทของอภิบทขั้นสูง (meta to meta-texts)

ประการที่สิบ การบำบัดแนวเรื่องเล่าเป็นกระบวนการที่นำไปสู่การสร้างการพรรณนาอภิปรายอย่างละเอียดประณีตและอย่างหนาแน่น ซึ่งถือว่าเป็นพื้นฐานเพื่อนำไปสู่การแสดงออก การดำเนินการ และการบอกเล่าเรื่องราวที่ตามมา

8. แนวคิดเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง

โรเจอร์สเชื่อว่าปัจจัยสำคัญที่สุดที่ทำให้การบำบัดประสบผลสำเร็จไม่ใช่ทักษะหรือการฝึกฝนของผู้บำบัด แต่เป็นทัศนคติของพวกเขา ทัศนคติ 3 ประการของผู้บำบัดที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันเป็นหัวใจสำคัญในความสำเร็จของการบำบัดแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง ทัศนคติเหล่านี้ ได้แก่ ความสอดคล้องในตัวตนของผู้บำบัด (congruence) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) และการเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (empathy)

ทฤษฎีให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางเน้นการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง เพราะมุ่งเน้นในตัวของผู้รับคำปรึกษาจากการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการสร้างสรรค์และตระหนักรู้แห่งตนของผู้รับคำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความสำคัญต่อการรับผิดชอบ และความสามารถในตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง ค้นหาพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับตนเอง ด้วยการเปิดรับประสบการณ์ มีความไว้วางใจในตนเอง เพื่อให้เป็นตัวของตัวเองอย่างที่เป็นอยู่ถูกต้อง

ทฤษฎีให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางเป็นตัวอย่างหนึ่งของการสร้างสัมพันธภาพของบุคคล โดยการช่วยเหลือที่ผ่านสัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษาที่ให้ความเอาใจใส่ เข้าใจ และมีความจริงใจ เป็นสัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษาที่มีความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรม การแสดงออกกับความรู้สึกและความคิดภายใน มีการยอมรับ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่เน้นการใช้เทคนิคที่ตายตัว ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เจตคติในการเอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ

โดยผู้ให้คำปรึกษาควรมีคุณลักษณะของสัมพันธภาพการให้คำปรึกษา ที่จะนำไปสู่การสร้างบรรยากาศทางจิตวิทยาอย่างเหมาะสม ซึ่งตามความเห็นของโรเจอร์ส มีอยู่ 6 สภาพการณ์ที่จำเป็นและเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ

1. การติดต่อกันทางจิตใจ บุคคลสองคนมีสัมพันธภาพต่อกันและมีผลกระทบซึ่งกันและกัน
2. ความไม่สอดคล้อง ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในภาวะอ่อนแอด้านจิตใจ ได้แก่ กลัว วิตกกังวล หรือความทุกข์อื่นๆ ความทุกข์เหล่านี้เป็นความไม่สอดคล้องระหว่างการรับรู้ตนเองของเขากับประสบการณ์ที่เป็นอยู่จริง บางครั้งผู้รับคำปรึกษาไม่ได้ตระหนักถึงความไม่สอดคล้องนี้ จึงจำเป็นต้องเพิ่มการตระหนักรู้และเปิดรับประสบการณ์จากการให้คำปรึกษามากขึ้น
3. ความสอดคล้องและความจริงใจ ในสัมพันธภาพการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นตัวของตัวเองอย่างจริงใจไม่เสแสร้ง

4. มองด้านบวกอย่างไม่มีเงื่อนไขหรือยอมรับ ผู้ให้คำปรึกษายอมรับผู้รับคำปรึกษาที่เขา เป็น ไม่ว่าเขาจะปวดร้าว เป็นทุกข์แปลกประหลาด มีความรู้สึกผิดไปจากธรรมดา หรือมีความรู้สึกใดๆ ก็ตามการยอมรับไม่ได้ หมายถึง เห็นด้วยกับเขาแต่ผู้ให้ความใส่ใจในฐานะเขาเป็นบุคคลหนึ่ง ไม่มีการ ตัดสินตัวผู้รับคำปรึกษา การมองด้านบวกอย่างไม่มีเงื่อนไขของผู้ให้คำปรึกษา จะช่วยเพิ่มด้านบวกต่อ ตนเองของผู้รับคำปรึกษา

5. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ผู้ให้คำปรึกษาให้ความเอาใจใส่เขามาใส่ใจเราตามกรอบ แห่งการอ้างอิงภายในของผู้รับคำปรึกษา และพยายามสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้การเอาใจเขา มาใส่ใจเรา เป็นการเข้าไปสู่โลกของผู้รับคำปรึกษา โดยปราศจากอิทธิพลของทัศนคติและค่านิยมของ ผู้ให้คำปรึกษาเอง การกระทำเช่นนี้ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีการแยกตนเองออกมาให้เหมาะสม เพื่อไม่ให้ เขาหลงอยู่ในโลกแห่งการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา

6. การรับรู้ถึงการเอาใจเขามาใส่ใจเราและการยอมรับ การที่ผู้ให้คำปรึกษาอย่างไม่มี เงื่อนไขและเข้าใจอย่างเอาใจเขามาใส่ใจเรา ยังถือว่าไม่เพียงพอ ผู้รับคำปรึกษาต้องรับรู้ถึง สภาพการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษาสื่อสารมาให้ทราบด้วยอาจเป็นการสื่อสารด้วยภาษาพูดหรือภาษากาย เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่เป็นการถูกบังคับหรือเสแสร้งทำ

โรเจอร์ตั้งสมมุติฐานว่า ไม่มีสภาพการณ์ที่จำเป็นอื่นๆ อีกแล้ว ถ้า 6 สภาพการณ์นี้ยังคง อยู่ การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพอย่างสร้างสรรค์ก็เกิดขึ้น สภาพการณ์นี้ไม่แปรเปลี่ยนไปตามชนิดของ ผู้รับคำปรึกษา ยิ่งไปกว่านั้นทั้ง 6 สภาพการณ์นี้ มีความจำเป็นและเหมาะสมต่อการให้คำปรึกษาตาม แนวคิดอื่นๆ และยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสัมพันธภาพอื่นๆ ของบุคคล ไม่ใช่เพียงแต่การให้คำปรึกษา

โรเจอร์ มีทัศนะว่า สัมพันธภาพของผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาแสดงถึงความเท่า เทียมกัน สำหรับผู้ให้คำปรึกษาไม่มีการเก็บงำความรู้ของตนไว้เป็นความลับหรือพยายามปิดบัง กระบวนการให้คำปรึกษา ความเปลี่ยนแปลงของผู้รับคำปรึกษาขึ้นอยู่กับระดับคุณภาพแห่ง สัมพันธภาพที่เท่าเทียมกัน ขณะผู้รับคำปรึกษาประสบกับการฟังด้วยการยอมรับจากผู้ให้คำปรึกษา เขาจะเรียนรู้อย่างค่อยเป็นค่อยไปถึงวิธีการฟังด้วยการยอมรับต่อตัวเขาเอง ขณะพบว่าผู้ให้คำปรึกษา เอาใจใส่และให้คุณค่าต่อตัวเขา แม้สิ่งที่เขาเก็บซ่อนไว้หรือมองด้านลบ ผู้รับคำปรึกษาเริ่มต้นมอง ความสามารถ ความมีคุณค่าในตนเอง เมื่อประสบกับความแท้จริงของผู้ให้การปรึกษา เขาจะลดการ เสแสร้งและความแท้จริงต่อตนเองและต่อผู้ให้คำปรึกษาด้วยเช่นกัน

ทฤษฎีนี้เชื่อว่า มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลมีความสามารถในการแก้ไขปัญหา และสามารถ ตัดสินใจด้วยตนเองได้ มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี มีความปรารถนาที่จะก้าวไปข้างหน้าเพื่อให้เป็นคนโดย สมบูรณ์ และพร้อมที่จะดำเนินชีวิตร่วมกันในอันที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ แต่การที่มนุษย์ ปฏิบัติตัวไม่เหมาะสมนั้น เนื่องจากเขามีความจำเป็นต้องป้องกันตนเองให้อยู่รอด นอกจากนี้ยังเชื่อว่า บุคลิกภาพของมนุษย์เกิดขึ้นจากความคิด ความรู้สึกของบุคคลต่อตนเอง (Self concept) ซึ่ง Self concept นี้จะประกอบไปด้วย

1. ตัวตนในสภาพที่เป็นจริง (Real self)
2. ตัวตนที่เราคิดว่าเราเป็น (Perceived self)
3. ตัวตนในอุดมคติ (Ideal self)

ด้วยเหตุนี้จึงเชื่อว่าปัญหาที่สร้างความทุกข์ของบุคคล เกิดจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างสิ่งที่บุคคลต้องการ กับ สิ่งที่เป็นอยู่

เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง

แนวคิดนี้เน้นความสำคัญของการติดตามเรื่องราวและอารมณ์ความรู้สึกของผู้รับบริการ ปรึกษาเป็นสำคัญเทคนิคพื้นฐานดังกล่าวประกอบด้วย

1. การฟัง ผู้ให้การปรึกษาที่ดีต้องให้ความสนใจ เข้าใจอารมณ์ความรู้สึก จนสามารถตอบคำถามได้ว่าอะไรกำลังจะเกิดขึ้นกับผู้รับบริการปรึกษา หรือต่อชีวิตของเขา มีเทคนิคต่างๆ ดังนี้

1.1 การใส่ใจ เป็นการให้ความสำคัญและแสดงการยอมรับผู้รับบริการปรึกษา แสดงออกได้ด้วยการประสานสายตา ลักษณะท่าทางของร่างกาย ท่าทางประกอบในการพูด

1.2 ลักษณะท่าทางของร่างกาย การสื่อสารทางร่างกาย ท่าทางเคร่งเครียดเกินไปจะก่อความเครียดแก่ผู้รับบริการปรึกษา และดึงความสนใจของผู้รับบริการปรึกษาเองด้วย

1.3 การแสดงกิริยา สื่อถึงความหมายของต่อผู้รับบริการปรึกษาว่าไม่สนใจได้ หรือไม่สนใจด้วย

1.4 พฤติกรรมในการพูด เป็นการแสดงถึงความใส่ใจ เน้นในสิ่งที่ผู้รับบริการปรึกษาแสดงออกมา เช่น “เข้าใจดีว่าคุณหมายความว่าอย่างไร”

2. การตั้งคำถาม เป็นการช่วยให้เข้าใจผู้รับบริการปรึกษามากขึ้น และผู้รับบริการเข้าใจตนเองมากขึ้น และกระตุ้นผู้รับบริการปรึกษาให้ระบายความในใจออกมามากที่สุด หรือจูงใจผู้รับบริการปรึกษาให้ปัญหาของเขาให้กระจ่างยิ่งขึ้น แบ่งออกเป็นคำถามปลายเปิดและคำถามปลายปิด

2.1 คำถามปลายเปิด เปิดช่องทางให้ผู้รับบริการปรึกษามีอิสระที่จะพูดอย่างที่เขาต้องการ เป็นการช่วยผู้รับบริการปรึกษาเข้าใจตนเองได้ เช่น “ที่คุณพูดว่าล้มเหลวในชีวิตครอบครัว คุณหมายความว่าอย่างไร”

2.2 คำถามปลายปิด เป็นคำถามที่ต้องการคำตอบสั้นๆ ว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ พึงระวังคำถามคล้ายการต้อนให้จนมุม เช่น “คุณเคยมีคนรักมาก่อนหรือเปล่า”

3. เทคนิคการสะท้อน เป็นการทำให้ผู้รับบริการปรึกษาตระหนักว่าผู้ให้การปรึกษาเข้าใจโลกภายในของเขา ประกอบด้วยเทคนิคของการสะท้อน 3 เทคนิคคือ

3.1 การสะท้อนความรู้สึก เป็นการสะท้อนความรู้สึกที่ยังคงคลุมเครือให้ออกมาได้ชัดเจน ตระหนักถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง เช่น “เธอทำให้คุณรู้สึกผิดตลอดเวลา”

3.2 การสะท้อนประสบการณ์ เป็นการตอบสนองต่อประสบการณ์โดยรวมที่ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากตัวผู้รับบริการปรึกษา จากการสังเกตภาษากายที่พยายามสื่อถึงลักษณะต่างๆ เช่น “คุณยิ้มก็จริง แต่คุณควรรู้สึกเจ็บปวดอยู่ภายใน”

3.3 การสะท้อนเนื้อหา การสะท้อนเนื้อหาเป็นการสะท้อนความคิดหรือความเห็นที่สำคัญ โดยใช้ภาษาที่สั้นและเป็นภาษาของผู้ให้การปรึกษาเองเมื่อผู้รับไม่รู้จะพูดอะไร

ผู้รับ : “คำพูดของเขาตัดรอนไม่เหลือเยื่อใย”

ผู้ให้ : “คุณคงเจ็บปวดมาก”

4. เทคนิคการสรุป ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยเน้นความคิดต่างๆที่กระจัดกระจายในระหว่างการให้การปรึกษาให้มีความชัดเจนมากขึ้นจะช่วยให้เขาตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ที่ผู้ให้การปรึกษาควรกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษารูปได้เองถ้าเป็นไปได้

9. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเอกลักษณ์แห่งตน

9.1 ทฤษฎีพัฒนาการบุคลิกภาพของอีริกสัน

เป็นทฤษฎีที่อธิบายพัฒนาการของชีวิตตั้งแต่ตั้งวัยทารกจนถึงวัยชรา อีริกสันเชื่อว่าวัยแรกของชีวิตเป็นวัยที่เป็นรากฐานเบื้องต้น และวัยต่อๆ มาที่สร้างจากรากฐานนี้ ถ้าหากในวัยทารกเด็กได้รับการดูแลอย่างดีและอบอุ่น ก็จะช่วยให้เด็กมีความเชื่อถือในผู้อื่นที่อยู่รอบๆ ตั้งแต่บิดามารดา บุคคลต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเขา จะช่วยให้เด็กช่วยตนเอง มีความตั้งใจที่จะทำอะไรเอง และเมื่อเขาเติบโตขึ้นก็จะเป็นผู้ที่รู้สึกว่าคุณภาพที่จะทำอะไรได้ นอกจากนี้จะมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น สามารถที่จะยอมรับสิ่งที่ดีและไม่ดีของตนเองได้และผู้อื่น สามารถที่จะสนิทสนมกับผู้อื่น ทั้งเพศเดียวกันและเพศตรงข้ามโดยสนิทใจ โดยไม่มีความอิจฉาว่าเพื่อนจะดีกว่าตน เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นผู้เสียสละไม่เห็นแก่ตัวดูแลผู้ที่อ่อนเยาว์กว่า เช่น ลูกหลาน หรือคนรุ่นหลังต่อไป และเมื่ออยู่ในวัยชรา ก็จะมีความสุข เพราะว่าได้ทำประโยชน์และหน้าที่มาอย่างเต็มที่แล้ว อีริกสันถือว่าชีวิตของคนเราแต่ละวัยจะมีปัญหา บางคนก็สามารถแก้ปัญหาด้วยตนเอง และดำเนินชีวิตไปตามขั้น แต่บางคนก็แก้ปัญหาเองไม่ได้ อาจจะต้องไปพบจิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยาช่วยเพื่อแก้ปัญหา แต่บุคลิกภาพของแต่ละบุคคลเป็นเรื่องที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และทุกคนมีโอกาที่จะแก้ไขบุคลิกภาพของตน และผู้ใหญ่ที่อยู่แวดล้อมก็มีส่วนที่จะช่วยส่งเสริมหรือแก้ไขบุคลิกภาพของผู้เยาว์ที่อยู่ในความดูแลให้เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข

9.2 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์

การให้การปรึกษาเชิงบำบัดแนวเกสตัลท์ เป็นการบำบัดทางประสบการณ์ ซึ่งส่วนใหญ่นำมาซึ่งการมีสติหรือการตระหนักรู้ ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และการทำงานของกายกับใจที่ควบคู่กันไป กล่าวคือเป็นการทำงานของความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ ที่รวมกันเป็นกระแสน้ำ ลักษณะของจิตบำบัดแนวเกสตัลท์จึงเป็นแบบ Holistic Approach ซึ่ง Perls เชื่อว่า จะทำให้เกิดบูรณาการได้มากกว่าที่จะแยกออกมาวิเคราะห์เป็นบางส่วน

ความเชื่อของการบำบัดแนวเกสตัลท์ พอสรุปได้ดังนี้

1. มนุษย์มีลักษณะเป็นหน่วยที่มีความสมบูรณ์อยู่ในตนเอง ร่างกาย อารมณ์ ความคิด ประสาทสัมผัสและการรับรู้ มีการทำงานที่สัมพันธ์กัน มนุษย์จึงมีลักษณะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การเข้าใจมนุษย์นั้นจะเข้าใจเฉพาะในแต่ละส่วนไม่ได้ จำเป็นต้องเข้าใจลักษณะของหน่วยเต็มทั้งหน่วย คือบุคคล

2. มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม การที่จะเข้าใจมนุษย์ให้ลึกซึ้งจำเป็นต้องเข้าใจทั้งบุคคล และสภาพแวดล้อมของเขา

3. มนุษย์เป็นผู้เลือกที่จะแสดงพฤติกรรมของตนเองในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอก และภายใน

4. มนุษย์มีความสามารถที่จะรับรู้หรือสัมผัสถึงความคิด อารมณ์ และการรับรู้ของตนเอง

5. มนุษย์มีประสิทธิภาพในการรับรู้ถึงตนเอง มีสติ (Self Awareness) จึงทำให้มนุษย์มีความสามารถในการตัดสินใจเลือก พร้อมทั้งมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของเขา

6. มนุษย์มีความสามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. มนุษย์ไม่สามารถนำตนเองไปเผชิญกับอดีตหรืออนาคตได้ เขาสามารถเผชิญเหตุการณ์ด้วยตนเองได้กับปัจจุบันเท่านั้น นั่นคือ คนเราสามารถรับรู้ถึงประสบการณ์ส่วนตนจากปัจจุบันเท่านั้น อดีตหรืออนาคตสามารถรับรู้ได้จากปัจจุบัน โดยการจำหรือการคิดคาดหวัง

8. โดยพื้นฐานของธรรมชาติแล้ว มนุษย์เราไม่ดีหรือไม่เลวโดยกำเนิด

โครงสร้างของบุคลิกภาพ (Structure of Personality) ตามแนวความคิดของจิตวิทยาเกสตัลท์ บุคลิกภาพประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. อัตตา (Self)
2. ภาพลักษณ์แห่งตน (Self Image)
3. ภาวะการเป็นอยู่ (Being)

เป็นผลมาจากการที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เขาได้รับรู้ บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเหล่านั้นตั้งแต่แรกเกิด ความเจริญเติบโตเกิดขึ้นเมื่อสภาวะต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมได้ถูกดูดซับเข้าไปและมีการปรับเปลี่ยน (Adaptation) ให้เกิดความเหมาะสม เกิดขึ้นเป็นการรู้คิดและเข้าใจ เกิดการยอมรับและการเห็นด้วย กระบวนการเหล่านี้ทำให้บุคคลพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมายของตัวเองโดยการสร้างภาวะเกสตัลท์ขึ้นมาในตัวเอง

เป้าหมายของการให้การปรึกษาตามแนวเกสตัลท์ กล่าวสรุปได้ดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมให้บุคคลมีวุฒิภาวะและมีความเจริญงอกงามในความคิด ความรู้สึก อารมณ์ เจตคติและการแสดงออก ความมีวุฒิภาวะจะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลได้มีการเปลี่ยนแปลงตัวเองจากจุดที่ไม่สมดุลไปสู่จุดที่สมดุลหรือเกือบสมดุลมากที่สุด โดยการได้รับการสนับสนุนการช่วยเหลือจากบุคคลอื่นเป็นข้อชี้แนะแนวทาง จนกระทั่งกลายเป็นคนที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ สามารถสังเกตได้จากการมีความรับผิดชอบต่อตนเองในการแสดงออกต่างๆ

2. เพื่อส่งเสริมให้บุคคลมีบูรณาการของชีวิต ซึ่งหมายถึงภาวะภายในจิตและภาวะของกายที่แสดงออกมามีลักษณะเป็นองค์รวมที่มีประสิทธิภาพ ภาวะองค์รวมเกิดจากการประสานงานเป็นหนึ่งเดียวของจิตและกาย สังเกตได้จากการแสดงออกทางความรู้สึก อารมณ์ เจตคติและการแสดงออก ในภาวะเช่นนี้บุคคลจะต้องมีลักษณะเป็นตัวตนของตนอย่างแท้จริง ไม่ใช่อยู่ในสภาพที่ควรจะเป็นหรือต้องเป็น ในภาวะเช่นนี้บุคคลสามารถปฏิบัติการตอบสนองความต้องการของตนเองอย่างสัมฤทธิ์ผล

9.3 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง

การให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง เป็นการให้การปรึกษาที่เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่อยู่บนพื้นฐานทฤษฎีบำบัดด้วยการเผชิญความจริง ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างมีระบบ โดยการอธิบายให้ผู้รับการปรึกษาและผู้รับปรึกษาเข้าใจว่า

พฤติกรรมนั้นเป็นไปตามกฎเกณฑ์หรือไม่ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนพฤติกรรมทางความคิดก่อน แล้วจึงเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกที่สังเกตเห็นได้เป็นเป้าหมายสุดท้าย

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความเป็นจริงมีการพิจารณามนุษย์ดังนี้ คือ

1. พฤติกรรมมนุษย์มีเป้าหมาย คือ การสนองความต้องการและการควบคุมวิถีชีวิตของตน ความต้องการหลักของมนุษย์คือ ความต้องการเป็นส่วนหนึ่ง (Belongingness) ความต้องการอำนาจ (Power) ความต้องการเป็นอิสระ (Freedom) ความต้องการความสนุกสนาน (Fun) และ ความต้องการอยู่รอด (Survival) สมอของมนุษย์ทำหน้าที่เป็นระบบควบคุม (Control System) เพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ เมื่อเราไม่ได้สิ่งที่ต้องการ เราจะรู้สึกเจ็บปวด เมื่อเราสนองความต้องการได้ เราจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) และรู้สึกในทางที่ดีกับตนเอง

2. การควบคุมพฤติกรรมมนุษย์ มีพื้นฐานมาจากการที่มนุษย์เป็นผู้สร้างโลกส่วนตัว เราสามารถควบคุมชีวิตของตนได้ และเราสามารถป้องกันปัญหาของตนได้ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงเน้นการกระทำในปัจจุบันและความคิดในปัจจุบันมากกว่าประสบการณ์ที่ผ่านไปแล้ว หรือการจูงใจโดยไม่รู้ตัว (Unconscious Motive) มนุษย์เราสามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตนเองได้ด้วยการประเมินตนเองตามที่เป็นจริง อะไรที่ดีแล้วก็เก็บไว้เป็นความภาคภูมิใจ อะไรที่ยังไม่ดีก็วางแผนเปลี่ยนแปลงและมุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลงนั้น

3. มนุษย์มีความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหและใช้วิจารณ์ญาณเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ มนุษย์แต่ละคนมีความสามารถที่จะตัดสินใจได้ด้วยตนเองมากกว่า ขึ้นกับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม หรือสภาพการณ์ต่าง ๆ มนุษย์มีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จ มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง และมีสัมพันธภาพอันดีต่อผู้อื่น

4. มนุษย์รู้สึกว่าตนมีความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ หรือความรู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จจะสร้างกำลังใจให้บุคคลกล้าสู้ปัญหา การที่จะทำตนให้มีค่าขึ้นอยู่กับการกระทำของบุคคลนั่นเองว่าทำสิ่ง ต่างๆ ได้สำเร็จมากน้อยเพียงใด

5. การได้รับความรักและมีโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่น เป็นความต้องการของมนุษย์ บุคคลที่รักผู้อื่นและได้รับความรักจากผู้อื่นจะรู้สึกว่าตนมีค่า กลาสเซอร์พิจารณาความรักจากการกระทำของบุคคลมากกว่าความรู้สึกของบุคคล

6. ปัญหาในการปรับตัวหลายประการเกิดจากการไร้ความสามารถในการสนองความต้องการ อาการของการปรับตัวไม่ได้จะหายไปเมื่อบุคคลสามารถสนองความต้องการของตนเองได้ บุคคลที่ไม่สามารถสนองความต้องการมีแนวโน้มที่จะบิดเบือนสภาพความเป็นจริง เขาจะตำหนิผู้อื่น และลืมนึกไปว่าเขามีความรับผิดชอบที่จะแก้ปัญหาโดยพิจารณาจากสภาพความเป็นจริง

7. แม้ว่าอารมณ์จะเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่พ้น แต่เหตุผลเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้พฤติกรรมของบุคคลมีประสิทธิภาพและทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ

8. คนที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success Identity) คือ คนที่ได้รับการยอมรับทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี มีความไว้วางใจ รู้สึกว่าตนมีความสำคัญต่อผู้อื่น ตนมีค่า ตนมีความเข้มแข็ง มีความคิดที่มีเหตุผล และแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล ทำสิ่งต่างๆ เพื่อสุขภาพอันดี

9. คนที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว (Failure Identity) คือ บุคคลที่ยอมแพ้ต่อความรับผิดชอบที่จะมีพฤติกรรมตามที่คาดหวัง เนื่องจากความล้มเหลวทั้งหลายทำให้เขาเกิดอารมณ์

หงุดหงิด ความรู้สึกอ้างว้าง มีความรู้สึกตำหนิตนเอง ไม่มีเหตุผล ไม่มีความสุข ไม่มีควมรับผิดชอบ ไม่ยืดหยุ่น ปฏิเสธความเป็นจริง

การให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการได้เผชิญสภาพความเป็นจริง สนับสนุนให้บุคคลได้รู้สึกตนเอง (Identity) มีความรับผิดชอบ (Responsibility) พิจารณาส่งต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริง (Reality) และรู้จักประเมินสิ่งถูกสิ่งผิด (Right and Wrong) ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้จะนำไปสู่การมีความรู้สึกกว่าตนมีคุณค่า (Self Respect) นำไปสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนา

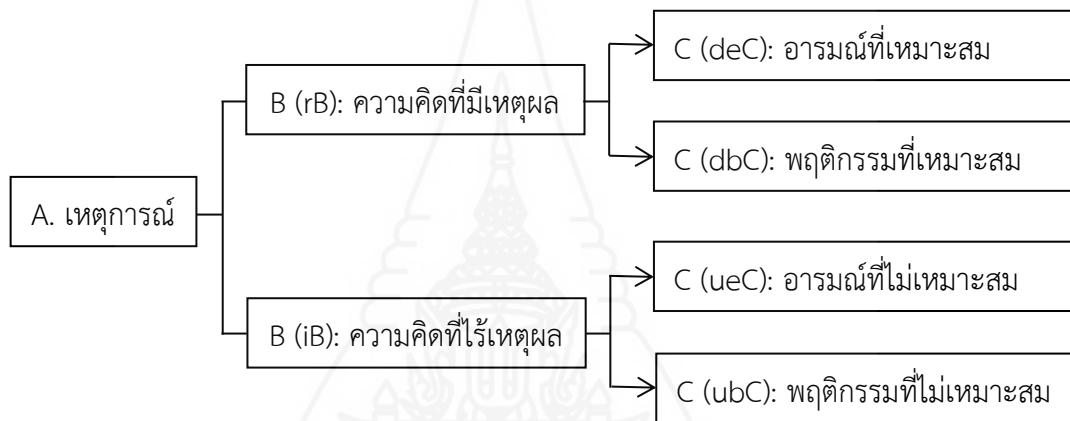
9.4 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) มีทฤษฎีเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ พอสรุปได้ 5 ประการดังนี้

1. มนุษย์ต่างจากสัตว์โลกทั้งหลาย มีค่านิยม สามารถคิด สามารถพัฒนาโครงสร้างความรู้คิดของตนได้ ประเมินค่านิยม ปรับเปลี่ยนค่านิยม เพื่อการมีพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมได้
2. มนุษย์เกิดมาพร้อมกับศักยภาพที่จะมีเหตุผล แต่ไม่มีเหตุผลเพราะมีชีวิตที่ไม่มีเหตุผลมาตั้งแต่วัยเด็ก ปัจจุบันก็ยังคงดำเนินชีวิตอย่างผิดเพี้ยนไม่มีเหตุผล จึงเป็นคนที่ปัญหาทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมด้วย เช่น ท้อแท้ สิ้นหวัง ไร้ค่า ส่วนบุคคลที่มีเหตุผลมักมีความสุขสดชื่นรื่นเริง
3. มนุษย์เป็นผู้มีเหตุผลและไร้เหตุผล การที่มีอารมณ์ที่ไม่มีเหตุผล มีสาเหตุมาจากความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล แต่ถ้าเขาเรียนรู้วิธีคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น ลดการไร้เหตุผล จะเป็นสาเหตุที่ประสบความสำเร็จในชีวิต
4. มนุษย์มีความต้องการสิ่งที่ตั้งงามในชีวิต หากบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ต้องการ มักกล่าวโทษหรือตำหนิตนเอง หรือผู้อื่น หากบุคคลได้รับความช่วยเหลือให้รู้จักปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการรับรู้ที่ไม่มีเหตุผล ก่อให้เกิดพฤติกรรมในทางที่เหมาะสมขึ้น
5. ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เมื่อบุคคลแสดงความรู้สึกเขาก็จะคิดและแสดงพฤติกรรมด้วย เมื่อแสดงพฤติกรรมเขาก็จะแสดงความรู้สึกด้วย เมื่อบุคคลคิด เขาก็จะแสดงความรู้สึกและพฤติกรรมด้วย โดยมีข้อสรุปดังนี้
 - 5.1 เมื่อคิดอย่างมีเหตุผล เขาจะมีความสุขและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 - 5.2 อารมณ์ไม่เป็นสุข หรืออาการของโรคประสาท เป็นผลมาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผล อารมณ์ไม่เป็นสุขมักคู่กับความคิดอคติ ความยึดมั่นในตัวเองสูง และความคิดที่ไร้เหตุผล
 - 5.3 ความคิดที่ไร้เหตุผลเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่สมเหตุสมผลมาตั้งแต่วัยเด็ก
 - 5.4 มนุษย์พูดหรือคิดด้วยใช้สัญลักษณ์ หรือภาษา การที่คิดอย่างไม่มีเหตุผล ำไปจะมีผลต่อการมีอารมณ์ที่ไม่สมเหตุสมผล การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อาจทำได้โดยการเปลี่ยนแปลงสัญลักษณ์ หรือภาษา
 - 5.5 อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขไม่ได้เป็นผลจากสิ่งแวดล้อมแต่เป็นผลจากความเชื่อของเขาที่มีต่อสถานการณ์นั้น
 - 5.6 ความคิดและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมสามารถลดลงหรือขจัดได้หมด โดยการสร้างการรับรู้และการคิดที่มีเหตุผลมาทดแทน

การปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีแนวคิดสำคัญว่า อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของบุคคลมีสาเหตุมาจากความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลซึ่งบุคคลเฝ้าบอกตนเองอยู่เสมอ ๆ บุคคลจึงควรได้รับความช่วยเหลือโดยการสอนให้เขารู้จักปรับเปลี่ยนวิธีคิดอย่างมีเหตุผล จัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลออกไป ซึ่งจะมีผลให้บุคคลมีอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น (เจียรนัย ทรงชัยกุล และ โกศล มีคุณ, 2545) Ellis ได้เสนอแนวคิดสำคัญเกี่ยวกับบุคลิกภาพของมนุษย์ ซึ่งเรียกกันว่าทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C (A-B-C Theory of Personality) ซึ่งเป็นทฤษฎีพื้นฐานที่ใช้ในการปรึกษาแบบ REBT (Rational Emotional Behavioral Therapy) ดังแสดงในภาพต่อไปนี้

รูปแบบ A-B-C มีสาระสำคัญดังต่อไปนี้



ภาพที่ 2.1 แสดงรูปแบบ A-B-C

รูปแบบ A-B-C มีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

A (Activating Event) หมายถึง เหตุการณ์ที่มากระตุ้นหรือสภาพการณ์ปรากฏการณ์ ประสบการณ์ ข้อเท็จจริง พฤติกรรม หรือเจตคติของบุคคล ฯลฯ ที่ปรากฏขึ้น ซึ่ง REBT มีแนวคิดที่ไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิด C

B (Belief) หมายถึง ความคิดความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวกับ A ซึ่ง REBT มีแนวคิดว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด C สำหรับ B แบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะคือ

1. ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล (Rational Belief หรือ rB) ซึ่งมักพบได้จากพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงความปรารถนา ความอยาก และความชอบ เป็นต้น
2. ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Irrational Belief หรือ iB) ซึ่งมักพบเสมอจากพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงการเรียกร้องอย่างรุนแรง การออกคำสั่ง และการต้องทำ (Musts) ซึ่ง Ellis ได้รวบรวมไว้ว่าการต้องทำมีอยู่ 3 ประการสำคัญ สรุปได้ดังนี้

2.1 ฉันต้องทำดีและ/หรือได้รับความรักจากบุคคลที่สำคัญสำหรับฉัน ฉันรู้สึกแย่มาก ถ้าฉันทำไม่ดี ฉันไม่สามารถทนได้ ดังนั้น ฉันจึงเป็นคนที่ไม่เอาไหนเลย

2.2 คุณต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างมีเมตตาและยุติธรรม มันจะน่ากลัวมากถ้าคุณไม่ปฏิบัติต่อฉันอย่างมีเมตตาและยุติธรรม ฉันไม่สามารถทนคุณหรือพฤติกรรมของคุณได้ ดังนั้น คุณจึงเป็นคนเลว

2.3 โลกต้องข้องเกี่ยวกับฉันในทางที่ดี มีอนาคต และให้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันอยากได้ในฉับพลัน มันจะเลวร้ายทีเดียวถ้าไม่เป็นไปเช่นนั้น ฉันไม่สามารถทนอาศัยอยู่ในโลกที่แ่อย่างนี้ได้ ดังนั้นโลกจึงเป็นสถานที่ที่น่ารังเกียจอย่างที่สุด

C (Consequence) หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นทางอารมณ์และ/หรือพฤติกรรมของบุคคล ซึ่ง REBT มีแนวคิดที่ว่า C เป็นผลที่เกิดจาก B โดย C แบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะคือ

1. ถ้าบุคคลมีความคิด ความเชื่อที่มีเหตุผล (rB) ผลที่เกิดขึ้นคือ อารมณ์ที่เหมาะสม (desirable emotion Consequence หรือ deC) และพฤติกรรมที่เหมาะสม (desirable behavior Consequence หรือ dbC)

2. ถ้าบุคคลมีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (iB) ผลที่เกิดขึ้นคือ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (undesirable emotion Consequence หรือ ueC) และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (undesirable behavior Consequence หรือ ubC)

จากแผนภูมิภาพจะเห็นได้ว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) ไม่ใช่สาเหตุซึ่งทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และ/หรือพฤติกรรม แต่ความคิดความเชื่อของบุคคล (B) ที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสาเหตุหลัก ซึ่งทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และ/หรือพฤติกรรม (C) ซึ่งจะเป็นอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม จะเป็นผลที่เกิดมาจากความคิดความเชื่อที่เหมาะสม หรือความคิดความเชื่อที่ไม่เหมาะสมของบุคคลเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั่นเอง ทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C ตามแนวคิดของ REBT จึงเป็นวิธีการคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งผู้ให้การศึกษาใช้อธิบายให้กับผู้รับการศึกษา เพื่อให้ผู้รับการศึกษาได้เข้าใจถึงสาเหตุของอารมณ์และ/หรือพฤติกรรมของเขาว่าเกิดจากอะไร

เป้าหมายหลักของการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีสาระสำคัญสรุปได้คือ การสอนให้ผู้รับบริการสามารถสืบค้น และจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ซึ่งจะส่งผลให้ผู้รับบริการมีอารมณ์ความรู้สึก และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตด้วยความสุข

เป้าหมายเฉพาะของการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีประเด็นสำคัญพอสรุปได้ 11 ประการดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักว่าความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ก่อให้เกิดปัญหา ด้านอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม และจะส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้วย ดังนั้น ผู้รับบริการควรได้รับความช่วยเหลือให้รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักการควบคุมและเอาชนะอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม

2. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความยืดหยุ่นทางความคิดเปิดใจกว้างยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับในความคิดเห็นและสิ่งต่างๆ ที่หลากหลาย โดยไม่ดันทุรังยอมรับเฉพาะความคิดเห็นของตน หรือยึดถือความคิดความเชื่อของตนเป็นใหญ่เหนือของผู้อื่นอยู่เสมอ

3. ช่วยให้ผู้รับบริการมีวิธีคิดเชิงวิทยาศาสตร์ กล่าวคือ สามารถนำเอาข้อมูล เหตุผล และวิธีการทางวิทยาศาสตร์ไปใช้ประโยชน์กับตนเอง และการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
4. ช่วยให้ผู้รับบริการรู้จักวิเคราะห์เหตุการณ์และสิ่งต่างๆ อย่างใคร่ครวญ รอบคอบ มีเหตุผล และด้วยสติปัญญา สามารถยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ และสามารถเห็นแนวทาง ในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม
5. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความเข้าใจในตนเองและยอมรับตนเองได้ตามความเป็นจริง มีความพึงพอใจที่มีชีวิตอยู่ และรู้จักแสวงหาความสุขให้กับชีวิต โดยที่ไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น
6. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง สามารถกำหนดทิศทาง และดำเนินชีวิตของตนเองได้ รักการพึ่งพาตนเอง สามารถแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้ เป็นส่วนใหญ่ และเมื่อเขาอยากได้รับความร่วมมือช่วยเหลือจากผู้อื่น เขาก็จะไม่เรียกร้องการ สนับสนุนช่วยเหลือจากผู้อื่นโดยสิ้นเชิง
7. ช่วยให้ผู้รับบริการสนใจและยอมรับในคุณค่าของตนเองและของบุคคลอื่น ซึ่งจะ ช่วยให้มีการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้ด้วยความสุข
8. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความอดทน อดกลั้นต่อความผิดพลาดของผู้อื่นได้ อาทิ ในขณะที่ไม่ชอบหรือรังเกียจพฤติกรรมของบุคคลอื่น เขาก็จะไม่ประณามหยามเหยียดผู้ที่แสดง พฤติกรรมซึ่งก่อให้เกิดความไม่พอใจแก่เขา
9. ช่วยให้ผู้รับบริการกล้าเสี่ยง อาทิ เมื่อผู้รับบริการถามตนเองว่า อะไรคือสิ่งที่เขา อยากจะทำในชีวิต ผู้ให้การศึกษาจะช่วยให้ผู้รับบริการกล้าเสี่ยงคิด กล้าเสี่ยงทำสิ่งต่างๆ เหล่านั้นให้ เต็มศักยภาพ โดยไม่กังวลมากจนเกินเหตุถึงความผิดพลาดล้มเหลวซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้
10. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความมุ่งมั่น ตั้งใจจริงที่จะทำในสิ่งที่เขาสนใจ และให้ ความสำคัญจนบรรลุผลสำเร็จ
11. ช่วยให้ผู้รับบริการสามารถแก้ไขปัญหาอุปสรรค ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นในอนาคตด้วย ตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

10. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

10.1 งานวิจัยในประเทศ

สายฝน ควรผดุง (2537, น. 50-59) ได้ศึกษาสถานะทางเอกลักษณ์ของวัยรุ่น รุ่นตอนปลายในสถาบันอุดมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษา จำนวน 160 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสัมภาษณ์สถานะทางเอกลักษณ์ที่ดัดแปลงจาก Identity Status Interview โดยมาร์เซียและคณะ ผลการวิจัยพบว่า

9. นักศึกษาอยู่ในสถานะที่ค้นหาเอกลักษณ์ด้านอาชีพด้วยตนเองอย่างสมบูรณ์ มีจำนวนเพิ่มขึ้นตามระดับชั้นเรียนที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

10. นักศึกษาอยู่ในสถานะที่ค้นหาเอกลักษณ์ด้านทัศนคติเกี่ยวกับบทบาททางเพศด้วยตนเองได้อย่างสมบูรณ์ มีจำนวนเพิ่มขึ้นตามระดับชั้นเรียนที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

11. นักศึกษาอยู่ในสถานะที่ค้นหาเอกลักษณ์ด้านเพศสัมพันธ์ด้วยตนเองได้อย่างสมบูรณ์มีจำนวนเพิ่มขึ้นตามระดับชั้นเรียนที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

12. นักศึกษาอยู่ในสถานะที่ค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ มีจำนวนเพิ่มขึ้นตามระดับชั้นเรียนที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรพิมล เปลี่ยนภักดี (2548) ศึกษาเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการอบรมเลี้ยงดูกับเอกลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่น โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนอาชีวศึกษา พบว่า กระบวนการอบรมเลี้ยงดูมีความสัมพันธ์กับเอกลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่น และรูปแบบกระบวนการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกันนั้นส่งผลให้เอกลักษณ์แห่งตนแตกต่างกันโดยแบบริกสนับสนุนทั้งจากทั้งพ่อและแม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับเอกลักษณ์แห่งตน

เนาวรัตน์ เหลืองรัตนเจริญ (2541, น. 76) ได้ศึกษาเอกลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จากโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดปัจจัยทางด้านจิตวิทยา แบบวัดเอกลักษณ์แห่งตนและแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ผลการวิจัยพบว่า

1. เอกลักษณ์แห่งตนที่ได้จากการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งอิกโก้ในช่วงก่อนวัยรุ่นส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่มีเอกลักษณ์แห่งตนดีร้อยละ 64.5 และมีเอกลักษณ์แห่งตนดีมาร้อยละ 34.5

2. เอกลักษณ์แห่งตนรวมทุกด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเพศ ระดับสติปัญญา สัมพันธภาพกับบิดา สัมพันธภาพกับมารดา ทศนคติต่อบิดา ทศนคติต่อมารดา ฐานะความเป็นอยู่ ประเภทโรงเรียน การให้เหตุผลเชิงจริยธรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเอกลักษณ์แห่งตนรวมทุกด้านมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนวัยรุ่นที่มีระดับสติปัญญาสูง มีเอกลักษณ์แห่งตนรวมทุกด้านสูงกว่ากลุ่มที่มีระดับสติปัญญาต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักเรียนวัยรุ่นที่มีฐานะความเป็นอยู่สูงและปานกลาง มีเอกลักษณ์แห่งตนรวมทุกด้านสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีฐานะความเป็นอยู่ต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักเรียนวัยรุ่นเพศหญิงจากโรงเรียนหญิงล้วนและสหศึกษามีเอกลักษณ์แห่งตนรวมทุกด้านและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

6. นักเรียนวัยรุ่นที่มีสัมพันธภาพกับบิดาดีและปานกลาง มีเอกลักษณ์แห่งตนรวมทุกด้านสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีสัมพันธภาพกับบิดาไม่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. นักเรียนวัยรุ่นที่มีทัศนคติกับบิดาดีและปานกลางมีเอกลักษณ์แห่งตนรวมทุกด้านสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีทัศนคติกับบิดาไม่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. นักเรียนวัยรุ่นที่มีทัศนคติกับมารดาไม่ดีและปานกลางมีเอกลักษณ์แห่งตนรวมทุกด้านสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีทัศนคติกับมารดาไม่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9. นักเรียนวัยรุ่นที่ระดับความเครียดต่ำ มีเอกลักษณ์แห่งตนด้านการรับรู้เวลา ความสับสนเวลาสูงกว่ากลุ่มที่ระดับความเครียดสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีเอกลักษณ์แห่งตนรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน

10. นักเรียนวัยรุ่นที่มีการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมในระดับสูงและปานกลาง มีเอกลักษณ์แห่งตนรวมทุกด้านสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กาญจนา พึ่งเนตร (2537) ศึกษาเรื่อง การศึกษาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมืองพิษณุโลก วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับเอกลักษณ์แห่งตน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 293 คน พบว่าการมีเอกลักษณ์แห่งตน คือ บุคลิกภาพที่พึงปรารถนาจะแสดงให้เห็นในรูปของการมีความมั่นใจในตนเอง ความมั่นคงทางอารมณ์ ความภาคภูมิใจในตนเอง พฤติกรรมเหล่านี้ถือว่าเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์เป็นที่ยอมรับของสังคม ในทางตรงข้ามผู้ที่ยังสับสนในเอกลักษณ์จะมีบุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ไม่มีความมั่นใจในตนเอง และไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้อาจกล่าวได้ว่าเป็นพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ นอกจากนี้ยังพบว่า วัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน มีอัตลักษณ์แห่งตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมาพร ไผทสิทิกุล (2546) ศึกษาเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเอกลักษณ์แห่งตนและพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 451 คน พบว่าวัยรุ่นที่มีเอกลักษณ์แห่งตนต่างกันจะมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จริยกุล ตรีสุวรรณ (2542, น. 69) ได้ศึกษาเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 892 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถาม การเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนบรรยากาศในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน และแบบสอบถามเอกลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า

1. เอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายในกรุงเทพมหานคร มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเอกลักษณ์แห่งตนเท่ากับ 3.49 ซึ่งจัดอยู่ในระดับที่มีเอกลักษณ์แห่งตนปานกลางคิดเป็นร้อยละ 73.21 รองลงมาคือ เอกลักษณ์แห่งตนในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 26.57 และมีเอกลักษณ์แห่งตนในระดับต่ำมีจำนวนน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 0.22

2. เอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียน บรรยากาศในครอบครัวและสัมพันธภาพกับเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

3. เอกลักษณ์แห่งตนและเพศของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายไม่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน

ศิริพร พลอยแดง (2543) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ จำนวน 16 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากผู้มีคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และสุ่มกลุ่มทดลองและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตาม

แนวพิจารณาความเป็นจริง ผลการวิจัยปรากฏว่า หลังจากการทดลองนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง มีคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนรู้สูงกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

10.2 งานวิจัยต่างประเทศ

พอดด์ (Podd, 1972, pp. 497-507) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของเอกลักษณ์แห่งตนและระดับการให้เหตุผลในวัยรุ่นชายระดับมัธยมต้น มัธยมปลาย และวิทยาลัยผิวขาว ฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง จำนวน 134 คน แบ่งระดับของเอกลักษณ์แห่งตนเป็น 4 ระดับ ตามแนวคิดของมาเซีย และระดับการให้เหตุผลทางจริยธรรมเป็น 3 ระดับ ตามแนวความคิดของโคลเบอร์ก พบว่าวัยรุ่นมีเอกลักษณ์แห่งตนระดับต่ำที่สุด จะมีการตัดสินใจทางจริยธรรมอยู่ในระดับต่ำกว่ากลุ่มอื่น ขณะที่วัยรุ่นมีระดับเอกลักษณ์แห่งตนระดับสูงสุดจะมีการตัดสินใจทางจริยธรรมอยู่ในระดับสูงกว่ากลุ่มที่มีเอกลักษณ์แห่งตนระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บลูสตันและฟิลลิปส์ (Blustein and Phillips, 1990, pp. 161-167) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการตัดสินใจเลือกอาชีพกับเอกลักษณ์แห่งตนในวัยรุ่นตอนปลายโดยการทดสอบ 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 ใช้กลุ่มตัวอย่าง 99 คน การทดสอบครั้งที่ 2 ใช้กลุ่มตัวอย่าง 64 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดสถานะเอกลักษณ์แห่งตน (ทดสอบทั้ง 2 กลุ่ม) และแบบวัดรูปแบบของการตัดสินใจ (ครั้งแรกและครั้งที่ 2 คนละฉบับกัน) จากการทดสอบครั้งที่ 1 พบว่า ผู้มีเอกลักษณ์แห่งตนจะมีการตัดสินใจที่เป็นระบบและมีเหตุผล ขณะที่ผู้ยังสับสนในเอกลักษณ์แห่งตนจะตัดสินใจโดยใช้ความรู้สึกและสัญชาตญาณและคล้อยตามความคิดเห็นของผู้อื่นมากกว่าการตัดสินใจและการเลือกตามแนวคิดของตน เช่น การเลือกแนวทางการศึกษาต่อและประกอบอาชีพ

ราฟาเอล และคณะ (Raphael And Others, 1987, pp. 331-345) ได้ศึกษาการรับรู้ของนักศึกษาครูเกี่ยวกับเอกลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาครู จำนวน 349 คน ชั้นปีที่ 1 ผลวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่แนะนำการส่งเสริมกระบวนการสร้างเอกลักษณ์แห่งตนนั้นควรให้เด็กรู้จักมีความคิดที่จะทำงานและมีจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง

ลึง และแซนด์ (Leung and Sand, 1981, pp. 291-299) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับบุคลิกภาพทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับวิทยาลัยจำนวน 200 คน โดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ และใช้แบบวัดการปรับตัวทางสังคมวัดบุคลิกภาพทางอารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีบุคลิกภาพทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และพบว่านักศึกษาที่มีบุคลิกภาพทางอารมณ์สูงก็จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพทางอารมณ์ต่ำ

แอบบอร์ต (Abbort, 1985, p. 7A) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการให้คำปรึกษาพิจารณาความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นเกรด 6-8 ที่ขาดความสามารถในการเรียนรู้และมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน จัดให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการให้คำปรึกษาพิจารณาความจริง 10 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที กลุ่มควบคุมได้รับการฝึกฝนทักษะทางด้านกรเรียนรู้ เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสำรวจการเห็นคุณค่าใน

ตนเอง (Coppersmith Self-esteem Inventory) และแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้ พบว่า กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีพฤติกรรมทางการเรียน สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

แอนเดอร์สัน และ เฟลมมิ่ง (Anderson and Fleming, 1987, p. 1537) ได้ศึกษาขบวนการสร้างเอกลักษณ์แห่งตน (Ego Identity) ของนิสิตวัยรุ่น จำนวน 93 คน โดยให้รายงานความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ปรากฏว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวในลักษณะที่แน่นแฟ้นกับการสร้างเอกลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่น

จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง อาจกล่าวได้ว่า เอกลักษณ์แห่งตนมีความสำคัญต่อพฤติกรรมของมนุษย์อย่างมาก กล่าวคือ วัยรุ่นที่ยังสับสนในเอกลักษณ์แห่งตน จะมีความสับสนในตนเอง ไม่เข้าใจตนเอง และผลที่ตามมา คือ มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อความเดือดร้อนให้แก่สังคมและตนเอง แต่ถ้าเด็กวัยรุ่นสามารถค้นพบเอกลักษณ์แห่งตนได้ก็จะค้นพบตนเอง และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์



บทที่ 3

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมศึกษาเทศบาล ๓ “ยุติธรรมวิทยา” จังหวัดสกลนคร โดยมีรายละเอียดวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ในการศึกษาครั้งนี้ประชากร ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 150 คน โรงเรียนมัธยมศึกษาเทศบาล ๓ “ยุติธรรมวิทยา” จังหวัดสกลนคร

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมศึกษาเทศบาล ๓ “ยุติธรรมวิทยา” จำนวน 50 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายอีก 16 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ คือ การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม และการให้ข้อเสนอแนะ

2.2 ตัวแปรตาม คือ เอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยเครื่องมือ จำนวน 2 ชุด ดังนี้

3.1 แบบวัดเอกลักษณ์แห่งตน ปรับจากแบบวัดเอกลักษณ์แห่งตนของ วิลลวอร์ด โมรินท์ (2549) ข้อความครอบคลุมลักษณะวัยรุ่นที่มีเอกลักษณ์แห่งตน ตามแนวคิดของอิริคสัน (Erikson, 1968) และลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงถึงการมีพัฒนาการด้านเอกลักษณ์แห่งตนของ ฮามาเชค (Hamacheck, 1988) มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 40 ข้อ

3.2 โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ

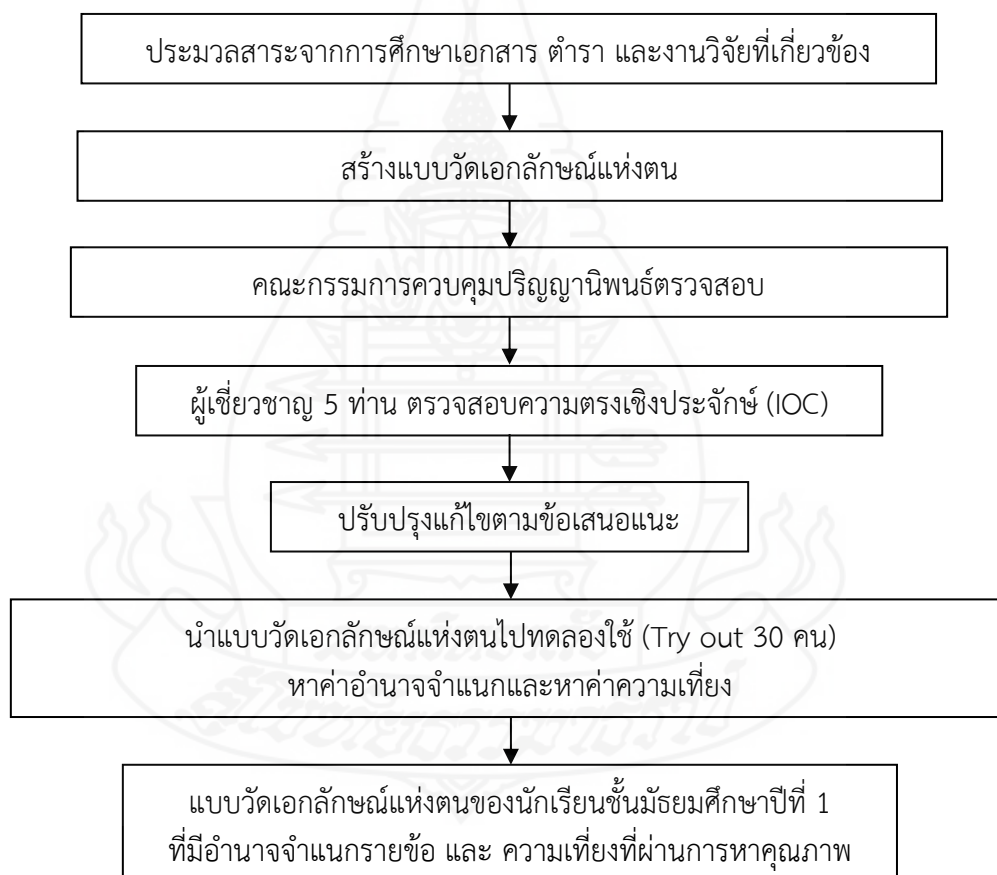
ครั้งที่ 2 การรับรู้เวลา

ครั้งที่ 3 ความมั่นใจในตนเอง

- ครั้งที่ 4 การเรียนรู้บทบาท
- ครั้งที่ 5 ความสามารถในการทำงาน
- ครั้งที่ 6 การตระหนักในเพศตรงข้าม
- ครั้งที่ 7 การเป็นผู้นำผู้ตาม
- ครั้งที่ 8 การยึดมั่นในอุดมคติ
- ครั้งที่ 9 ปัจฉิมินิเทศ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเป็นขั้นตอนดังนี้
 ขั้นตอนที่ 1 การสร้างแบบวัดเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีดังนี้



ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการสร้างแบบวัดเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

จากภาพที่ 3.1 สามารถอธิบายขั้นตอนการสร้างแบบวัดเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

2. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาเป็นกรอบในการสร้างนิยามศัพท์เฉพาะ และสร้างเป็นข้อคำถามในแบบวัดเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

3. นำแบบวัดเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่สร้างขึ้นเสนอให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตรตรวจสอบ และแก้ไข

4. นำแบบวัดเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 40 ข้อ เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา เพื่อคัดเลือกและปรับปรุงให้สอดคล้องกับเนื้อหา และโครงสร้างที่กำหนดด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Items Objective Congruence = IOC) โดยพิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้อง อยู่ระหว่าง 0.6 ถึง 1.00

5. ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ ได้ข้อคำถามจำนวน 40 ข้อ

6. ผู้วิจัยนำแบบวัดเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 40 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนสกลราชวิทยานุกูล รวมทั้งสิ้น 30 คน นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ของข้อคำถามเป็นรายข้อโดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Item Total correlation) และหาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Alpha Coefficient) ผู้วิจัยเลือกคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.20 -1.00 ทำให้แบบวัดคงเหลือ 35 ข้อ และ ค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .77

7. แบบวัดเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้ว จำนวน 35 ข้อ ประกอบด้วย 2 ตอนคือ

7.1 ตอนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) ประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับเพศ อายุ ศาสนา สถานภาพของบิดามารดา เวลาส่วนใหญ่ใน 1 เดือน นักเรียนพักอาศัยอยู่กับใคร

7.2 ตอนที่ 2 แบบวัดเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 35 ข้อ ประกอบด้วยด้านรับรู้เวลา จำนวน 5 ข้อ ด้านความมั่นใจในตนเอง จำนวน 5 ข้อ ด้านการเรียนรู้บทบาท จำนวน 4 ข้อ ด้านความสามารถในการทำงาน จำนวน 5 ข้อ ด้านการตระหนักในเพศตรงข้าม จำนวน 5 ข้อ ด้านการเป็นผู้นำผู้ตาม จำนวน 6 ข้อ ด้านการยึดมั่นในอุดมคติ จำนวน 5 ข้อ

ตัวอย่าง ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

<input type="radio"/> ชาย	<input type="radio"/> หญิง
---------------------------	----------------------------
2. อายุ ปี
3. นับถือศาสนา

<input type="radio"/> พุทธ	<input type="radio"/> คริสต์
<input type="radio"/> อิสลาม	<input type="radio"/> อื่น ๆ โปรดระบุ.....
4. สถานภาพของบิดามารดา (ตอบได้เพียง 1 ข้อ)

<input type="radio"/> อยู่ด้วยกัน	<input type="radio"/> แยกกันอยู่
<input type="radio"/> หย่าร้าง/แยกทางกัน	<input type="radio"/> บิดาเสียชีวิต
<input type="radio"/> มารดาเสียชีวิต	<input type="radio"/> ทั้งบิดาและมารดาเสียชีวิต
<input type="radio"/> อื่น ๆ ระบุ.....	
5. เวลาส่วนใหญ่ใน 1 เดือน นักเรียนพักอาศัยอยู่กับใคร (ตอบได้เพียง 1 ข้อ)

<input type="radio"/> อยู่กับบิดาและมารดา
<input type="radio"/> อยู่ลำพังกับบิดา
<input type="radio"/>

ตัวอย่าง ตอนที่ 2 แบบวัดเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ข้อ	ข้อความ	ระดับตามความเป็นจริง/ความรู้สึก				
		5	4	3	2	1
	ด้านการรับรู้เวลา					
					
					
	ด้านความมั่นใจในตนเอง					
					
					
	ด้านการเรียนรู้บทบาท					
					
					
	ด้านความสามารถในการทำงาน					
					
					
	ด้านการตระหนักในเพศตรงข้าม					
					
					

ข้อ	ข้อความ	ระดับตามความเป็นจริง/ความรู้สึก				
		5	4	3	2	1
	ด้านการเป็นผู้นำผู้ตาม					
					
					
	ด้านการยึดมั่นในอุดมคติ					
					
					

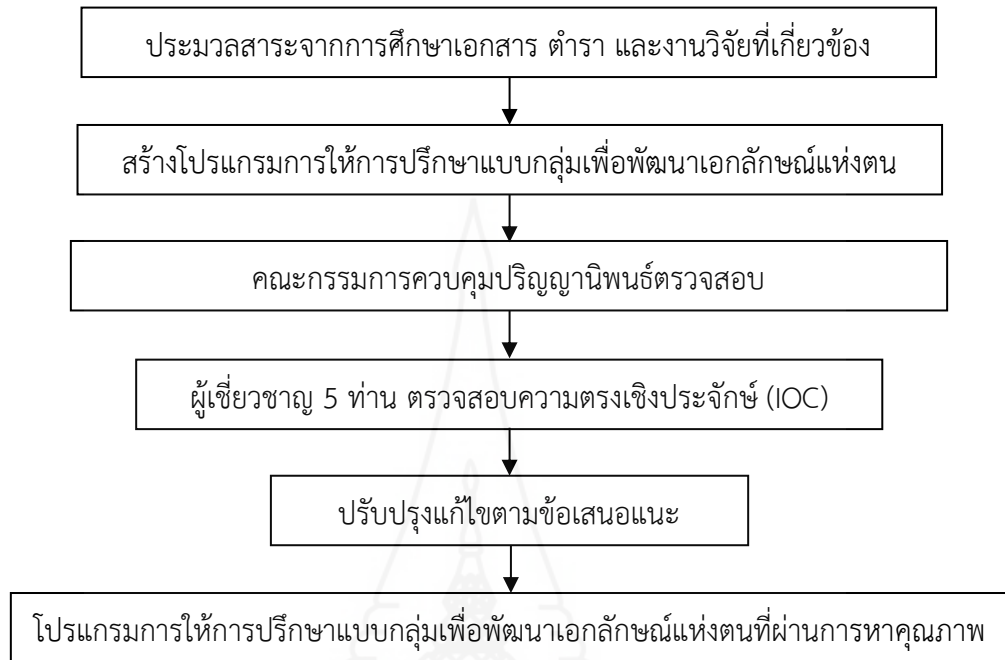
เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

- 5 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงหรือความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด
- 4 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงหรือความรู้สึกของนักเรียนมาก
- 3 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงหรือความรู้สึกของนักเรียนปานกลาง
- 2 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงหรือความรู้สึกของนักเรียนน้อย
- 1 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงหรือความรู้สึกของนักเรียนน้อยที่สุด

เกณฑ์การแปลความหมายในภาพรวมของคะแนนแบบวัดเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ดังนี้

- 141 – 175 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีเอกลักษณ์แห่งตนมากที่สุด
- 106 – 140 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีเอกลักษณ์แห่งตนมาก
- 71 – 105 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีเอกลักษณ์แห่งตนปานกลาง
- 36 - 70 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีเอกลักษณ์แห่งตนน้อย
- 1 - 35 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีเอกลักษณ์แห่งตนน้อยที่สุด

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างโปรแกรมการให้การศึกษแบบกลุ่ม



ภาพที่ 3.2 ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการให้การศึกษแบบกลุ่ม

จากภาพที่ 3.2 สามารถอธิบายขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการให้การศึกษแบบกลุ่ม ดังนี้

การสร้างโปรแกรมการให้การศึกษแบบกลุ่ม ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้ทฤษฎีการศึกษ 5 ทฤษฎีคือ ทฤษฎีการให้การศึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้การศึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้การศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้การศึกษากลุ่มแบบเรื่องเล่า ทฤษฎีการให้การศึกษากลุ่มแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง

1. ผู้วิจัยประมวลผลสารจากการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษแบบกลุ่ม ทฤษฎีการให้การศึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้การศึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้การศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้การศึกษากลุ่มแบบเรื่องเล่า ทฤษฎีการให้การศึกษากลุ่มแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง เพื่อเป็นกรอบแนวคิดในการสร้างโปรแกรมการให้การศึกษแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน

2. ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้การศึกษแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน จำนวน 9 ครั้ง ครั้งละ 1.30-2.00 ชั่วโมง ดังนี้

- ครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ
- ครั้งที่ 2 การรับรู้เวลา
- ครั้งที่ 3 ความมั่นใจในตนเอง
- ครั้งที่ 4 การเรียนรู้บทบาท

ครั้งที่ 5 ความสามารถในการทำงาน

ครั้งที่ 6 การตระหนักในเพศตรงข้าม

ครั้งที่ 7 การเป็นผู้นำผู้ตาม

ครั้งที่ 8 การยึดมั่นในอุดมคติ

ครั้งที่ 9 ปัจฉิมนิเทศ

3. นำโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทเสนอให้ตรวจสอบ แก้ไข

4. นำโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่ปรับปรุง แก้ไขให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงประจักษ์ (IOC) ประเมินความสอดคล้อง พบว่า มีความสอดคล้อง IOC อยู่ระหว่าง 0.8 ถึง 1.00

5. ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

7. นำโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนที่ผ่านการหาคุณภาพนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 ครั้ง

8. นำโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนที่ผ่านการหาคุณภาพนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมศึกษาเทศบาล ๓ “ยุติธรรมวิทยา” จังหวัดสกลนคร กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทำแบบวัดเอกลักษณ์แห่งตนเพื่อใช้เป็นคะแนนทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)

ขั้นดำเนินการทดลอง

1. กลุ่มทดลองเข้ารับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน โดยผู้วิจัยเป็นผู้ทำหน้าที่ให้การปรึกษาและผู้นำกลุ่มในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 สัปดาห์ละ 2 วัน ทุกวันอังคาร และพฤหัสบดี (วันศุกร์ เฉพาะสัปดาห์สุดท้าย) เป็นเวลาติดต่อกัน 4 สัปดาห์ จำนวน 9 ครั้ง

ครั้งที่ 1.30-2.00 ชั่วโมง โดยมีรายละเอียดของโปรแกรมดังนี้

ครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ

ครั้งที่ 2 การรับรู้เวลา

ครั้งที่ 3 ความมั่นใจในตนเอง

ครั้งที่ 4 การเรียนรู้บทบาท

ครั้งที่ 5 ความสามารถในการทำงาน

ครั้งที่ 6 การตระหนักในเพศตรงข้าม

ครั้งที่ 7 การเป็นผู้นำผู้ตาม

ครั้งที่ 8 การยึดมั่นในอุดมคติ

ครั้งที่ 9 ปัจฉิมนิเทศ

2. กลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะ เพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน

ขั้นหลังสิ้นสุดการทดลอง

หลังสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดเอกลักษณ์แห่งตน

5. การวิเคราะห์ข้อมูล / สถิติที่ใช้

สถิติที่ใช้ในการวิจัยโดยแบ่งเป็น 2 ส่วนคือ

5.1 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ได้แก่

5.1.1 ความตรงเชิงประจักษ์โดยด้วยวิธีหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence = IOC)

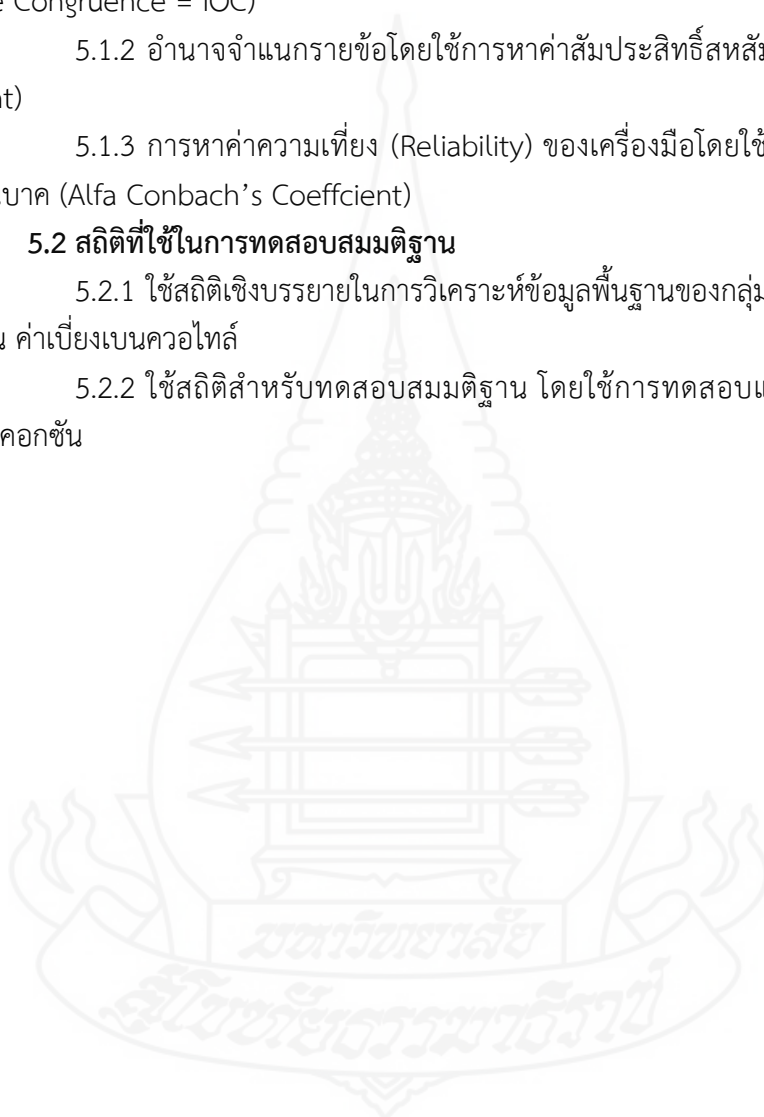
5.1.2 อำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Coefficient)

5.1.3 การหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของเครื่องมือโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Alfa Conbach's Coefficient)

5.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

5.2.1 ใช้สถิติเชิงบรรยายในการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง โดยการหาค่ามัธยฐาน ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์

5.2.2 ใช้สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน โดยใช้การทดสอบแบบวิทนี และ การทดสอบวิลคอกซัน



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมศึกษาเทศบาล ๓ “ยุดิธรรมวิทยา” จังหวัดสกลนคร มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับการปรึกษาแบบกลุ่ม และ 2) เปรียบเทียบเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ซึ่งผลการวิเคราะห์ ข้อมูลจะเสนอเป็น 2 ตอน

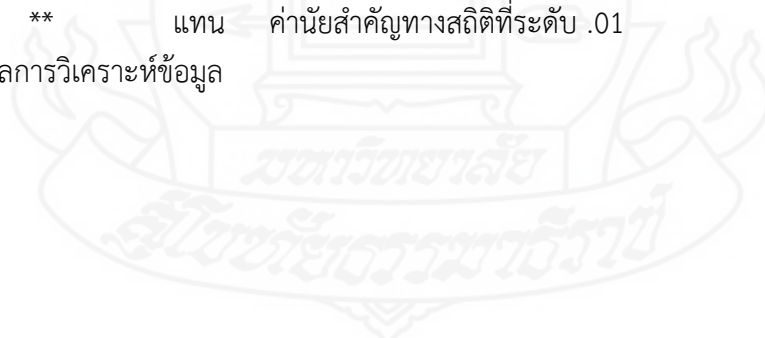
ตอนที่ 1 เปรียบเทียบเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับการปรึกษาแบบกลุ่ม

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
Mdn	แทน	ค่ามัธยฐาน (Median)
Q.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quartile Deviation)
p-value	แทน	นัยสำคัญทางสถิติ
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการทดสอบของวิลคอกซัน
U	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการทดสอบของแมนวิทนีย์
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล



ตอนที่ 1 เปรียบเทียบเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง ได้รับการศึกษาแบบกลุ่ม

การวิจัยครั้งนี้เป็นการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นลำดับขั้น ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 แสดงการเปรียบเทียบเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับการศึกษาแบบกลุ่ม (n = 8 คน)

กลุ่มทดลอง	Mdn	Q.D.	The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test	p-value
ก่อนการทดลอง	160.50	9.50	-2.521	.012*
หลังการทดลอง	183.50	7.50		

*p<.05

จากตารางที่ 4.1 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีเอกลักษณ์แห่งตนก่อนและหลังการให้การศึกษาแบบกลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า หลังจากที่ได้รับการศึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีเอกลักษณ์แห่งตนดีขึ้น

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ตารางที่ 4.2 แสดงการเปรียบเทียบเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง (n = 8 คน)

กลุ่มทดลอง	Mdn	Q.D.	The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test	p-value
ก่อนการทดลอง	183.50	7.50	-3.373	.001**
หลังการทดลอง	164.00	7.25		

**p<.01

จากตารางที่ 4.2 พบว่า หลังจากที่ได้รับการศึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเอกลักษณ์แห่งตนเพิ่มขึ้นเป็น 183.50 และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเอกลักษณ์แห่งตนลดลงเป็น 164.00

จากการทดสอบพบว่า ภายหลังจากการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนเอกลักษณ์แห่งตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 แสดงว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีเอกลักษณ์แห่งตนดีกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 4.3 ความคิดเห็นของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ที่มีต่อการเข้ารับการปรึกษากลุ่ม

เกณฑ์การประเมินระดับความคิดเห็น

คะแนน 4.01-5.00 มากที่สุด

คะแนน 3.01-4.00 มาก

คะแนน 2.01-3.00 ปานกลาง

คะแนน 1.01-2.00 น้อย

คะแนน 0.00-1.00 น้อยที่สุด

ข้อที่	รายการ	\bar{X}	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1.	วิธีดำเนินการ และรูปแบบในการให้การปรึกษาที่มีความเหมาะสม	4.50	.535	มากที่สุด
2.	วัน เวลา สถานที่ในการให้การปรึกษาที่มีความเหมาะสม	4.62	.518	มากที่สุด
3.	ด้านผู้นำกลุ่ม			
	3.1 มีความสนใจ และเข้าใจผู้รับคำปรึกษา	4.50	.535	มากที่สุด
	3.2 ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย	4.62	.518	มากที่สุด
	3.3 สามารถประเมินปัญหา และสภาพอารมณ์/จิตใจของผู้รับคำปรึกษา	4.50	.535	มากที่สุด
	3.4 เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายอารมณ์ความรู้สึกและให้แสดงความคิดเห็น ซักถามข้อคิดเห็น	4.50	.535	มากที่สุด
4.	ด้านสมาชิกกลุ่ม			
	4.1 สิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาทั้ง 9 ครั้ง ที่ผ่านมา	4.62	.518	มากที่สุด
	4.2 ประโยชน์ในการนำไปดำเนินชีวิตหลังได้รับการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน	4.88	.354	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.3 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มมีความคิดเห็นต่อโปรแกรมการให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนนั้น อยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนมากที่สุดคือ ประโยชน์ในการนำไปดำเนินชีวิตหลังได้รับการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การเสนอผลการวิจัย ผลของการศึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมศึกษาเทศบาล ๓ “ยุติธรรมวิทยา” จังหวัดสกลนคร สามารถสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับการศึกษาแบบกลุ่ม

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

1.2 วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนโดยมีประชากร กลุ่มตัวอย่าง และเครื่องมือวิจัย ดังนี้

1.2.1 ประชากร

ในการศึกษาครั้งนี้ประชากร ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 150 คน โรงเรียนมัธยมศึกษาเทศบาล ๓ “ยุติธรรมวิทยา” จังหวัดสกลนคร

1.2.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 50 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายอีก 16 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

1.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1.3.1 แบบวัดเอกลักษณ์แห่งตน มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 35 ข้อ

1.3.2 โปรแกรมการให้การศึกษแบบกลุ่ม จำนวน 9 ครั้ง

1.4 การวิเคราะห์ข้อมูล หาค่ามัธยฐาน ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ ใช้การทดสอบแมนนิตนีย์ และการทดสอบวิลคอกซัน

1.5 ผลการวิจัย

1.5.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีเอกลักษณ์แห่งตนสูงขึ้น หลังจากที่ได้รับการศึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

1.5.2 นักเรียนกลุ่มทดลองมีเอกลักษณ์แห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม หลังจากที่ได้รับการศึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

2. อภิปรายผล

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษารูปแบบของการศึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมศึกษาเทศบาล ๓ “ยุติธรรมวิทยา” จังหวัดสกลนคร ปรากฏผลดังนี้

2.1 หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการศึกษาแบบกลุ่มมีเอกลักษณ์แห่งตนสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 8 คน มีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล ยอมรับกับสภาพปัญหาที่พบกับตนเอง และคิดหาทางแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างถูกต้อง มีความภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถแก้ปัญหาเหล่านั้นได้ กล้าแสดงออก และมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น ซึ่งการให้การศึกษารูปแบบกลุ่มช่วยให้ผู้รับการศึกษาก่อเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เพื่อที่จะมีกำลังใจในการพัฒนาตนเองให้ไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ นอกจากนี้ได้มอบหมายงานกลับไปฝึกคิดด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน ผลการศึกษาค้นคว้านี้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ แอบบอร์ต (Abbort, 1985, p. 7) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการให้คำปรึกษาพิจารณาความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นเกรด 6-8 ที่ขาดความสามารถในการเรียนรู้และมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน จัดให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการให้คำปรึกษาพิจารณาความจริง 10 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที กลุ่มควบคุมได้รับการฝึกฝนทักษะทางการเรียนรู้เครื่องมือที่ใช้คือแบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง (Coppersmith Self-esteem Inventory) และแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองด้านพฤติกรรมกรเรียน พบว่า กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีพฤติกรรมทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

การจัดโปรแกรมการให้การปรึกษาที่มีคุณภาพสามารถช่วยพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนได้ เนื่องจากผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎีที่หลากหลายมาสร้างโปรแกรมการปรึกษาเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน จำนวน 9 ครั้ง ดังนี้

2.1.1 การสร้างสัมพันธภาพ ใช้ทักษะพื้นฐานเพื่อสร้างความคุ้นเคย และเพื่อให้สมาชิกได้ทราบวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษากลุ่ม กติกา ข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม

2.1.2 การรับรู้เวลา ใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ การตั้งคำถาม การชี้ประเด็น การใช้ข้อเสนอแนะ การเปิดเผย การตีความ และทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคการทำให้เกิดการตระหนักรู้ และการทำงานของความฝันเพื่อให้สมาชิกสำรวจการใช้เวลาของตนเอง เกิดการตระหนักรู้ในการใช้เวลาให้เหมาะสม และเพื่อให้สมาชิกบอกแนวทางการกำหนดและจัดสรรเวลาได้อย่างเหมาะสม

2.1.3 ความมั่นใจในตนเอง ใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการสอน A-B-C การโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อให้รู้จักตนเองมากขึ้น และเพื่อให้นักเรียนมีความมั่นใจในตนเอง กล้าคิด กล้าแสดงออก

2.1.4 การเรียนรู้บทบาท ใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม การเสริมแรง เพื่อพัฒนาการรับรู้แยกแยะบทบาทของตนเอง เลือกบทบาทที่เหมาะสมให้กับตนเอง และมีการแสดงบทบาทได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามความเป็นจริง

2.1.5 ความสามารถในการทำงาน ใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้เทคนิคการฟัง การตั้งคำถาม การชี้ประเด็น การใช้ข้อเสนอแนะ การเปิดเผย การตีความ การสนับสนุน เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมีความตั้งใจ มีเป้าหมายและมีการวางแผนในการทำงาน กล้าที่จะเผชิญกับอุปสรรคเพื่อความสำเร็จ

2.1.6 การตระหนักในเพศตรงข้าม ใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเรื่องเล่า โดยใช้เทคนิคการใช้เรื่องเล่า และทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการเสนอตัวแบบ เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ในความแตกต่างของเพศชาย และเพศหญิง แสดงบทบาททางเพศของตนอย่างถูกต้องและเป็นที่ยอมรับของสังคม และมีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเพศตรงข้ามได้

2.1.7 การเป็นผู้นำ ผู้ตาม ใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการเสนอตัวแบบ การโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และ ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม การชี้ประเด็น การใช้ข้อเสนอแนะ การเปิดเผย การตีความ การเสริมแรง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักในศักยภาพการเป็นผู้นำของตน และสามารถเป็นผู้ตามและเคารพในความคิดเห็นของคนอื่น

2.1.8 การยึดมั่นในอุดมคติ ใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเรื่องเล่า โดยใช้เทคนิค การใช้เรื่องเล่า และทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิค การฟัง การตั้งคำถาม การสะท้อน การสรุป เพื่อให้นักเรียนระบุอุดมคติของตนได้ ยึดมั่นในอุดมการณ์ของตน และเพื่อให้เพื่อนนักเรียนกำหนดวิธีปฏิบัติตนให้สำเร็จจากอุดมคตินั้น

2.1.9 ปัจฉิมนิเทศ ใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง โดยใช้ทักษะพื้นฐาน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุป สิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาทั้ง 8 ครั้งที่ผ่านมา และประโยชน์สำหรับการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามและให้ข้อเสนอแนะ ประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่ม และเพื่อยุติการให้การปรึกษา

2.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน มีคะแนนเอกลักษณ์แห่งตนหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก การให้การปรึกษาแบบกลุ่มโดยผู้ให้คำปรึกษาได้เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง ซักถาม แสดงความคิดเห็นและเปิดเผยตนเองให้สมาชิกในกลุ่มได้รับรู้ และสร้างบรรยากาศที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน อันจะส่งผลให้มีความไว้วางใจกันจนสามารถพูดถึงสิ่งที่มีความทุกข์ ความกังวลใจ ที่เป็นปัญหาของตนเอง และสมาชิกในกลุ่มสามารถช่วยให้กำลังใจและให้การสนับสนุนกันในการจัดการแก้ปัญหาเหล่านั้นได้ ทำให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีกำลังใจในการพัฒนาตนเองให้ไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ รวมทั้งยังได้ฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง มีสติทำให้สามารถฝึกคิดอย่างมีเหตุผล ต่อสถานการณ์ที่มักกระทบต่อความรู้สึกได้ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับผลการศึกษาค้นคว้าของนวลลักษณ์ เลหาพันธ์ (2550, น. 82-87) พบว่า กลุ่มทดลองหลังสิ้นสุดการทดลอง มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านการเห็นคุณค่าใน

ตนเอง) สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสอดคล้องกับการวิจัยของลั้ง และแซนด์ (Leung and Sand, 1981, pp. 291-299) พบว่า นักศึกษาที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และพบว่านักศึกษามีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงก็จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ที่มีภาวะวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำ

ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ จะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับเอกลักษณ์แห่งตนในช่วงโมเมนต์นั้นๆ จึงมีคะแนนเอกลักษณ์แห่งตนต่ำกว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

การนำผลการศึกษาค้นคว้าไปใช้ให้เกิดประสิทธิภพนั้น ผู้ให้คำปรึกษาควรดำเนินการดังนี้

3.1.1 การนำโปรแกรมการให้การปรึกษานี้ไปใช้ได้อย่างดีผลนั้น ผู้ให้การปรึกษาควรศึกษาเทคนิคการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งให้เข้าใจและฝึกประสบการณ์ในด้านการให้การปรึกษาให้ชำนาญ

3.1.2 ควรนำโปรแกรมการให้การปรึกษานี้ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อเป็นแนวทางในการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อและประกอบอาชีพ

3.2 ข้อเสนอแนะในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

3.2.1 ควรมีการศึกษาค้นคว้ากับนักเรียนกลุ่มอื่นเพื่อยืนยันประสิทธิภพของโปรแกรมการให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

3.2.2 ควรมีการศึกษาค้นคว้าการให้การปรึกษากลุ่มกับนักเรียนเพื่อแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นต้น



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2543). เก่ง ดี มีสุข. วารสารศูนย์บริการวิชาการ, 8(3), 5-8.
- กาญจนา ไชยพันธุ์ (2541). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. ขอนแก่น: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- กิตตินภา พละวัตร. (2539). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและกระบวนการกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านกุดกว้างประชาสรรค์ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- ศุภรัตน์ จันลา. (2542). ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จริยกุล ตรีสุวรรณ. (2542). การศึกษาเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษากรุงเทพมหานคร. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- จันทร์รัตน์ ยี่รัฐศิริ. (2536). ผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนรัตนานธิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- จารุพันธ์ คะเชนทร์ชาติ. (2544). สไตล์การเรียนรู้ และสภาวะเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในจังหวัดนครราชสีมา. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยสารคาม.
- จิราภรณ์ อารยะรังษุข. (2539). จิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. เชียงใหม่: คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- จุฬารัตน์ โสตะ. (2549). การบริหารเวลา. สืบค้นจาก www.tice.ac.th/Online/Online2-bussiness/.../n3.htm.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล และโกศล มีคุณ. (2554). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม. ใน ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. หน่วยที่ 5. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- ฐิติมา วยเจริญ. (2549). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์. (ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).

- ธนพร บุญเนา และพนิดา ททรัพย์สาร. (2545). คุณลักษณะของคนดีในอุดมคติ. *วารสารคณะศึกษาศาสตร์*, 2, 49-52.
- ประกายดาว โทสินธิติ. (2545). ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของโรเจอร์ส ที่มีผลต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกและความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ประทีป กระจายพันธ์. (2538). ผลของการใช้ตัวแบบบุคคลจริงและบทบาทสมมติเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนวิจิตรราพิทยาลงจังหวัดอุบลราชธานี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- ปรีมาพร แสงพยัพ. (2553). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2539). การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: ตรงพิมพ์บัณฑิตการพิมพ์.
- พนม เกตุมาน. (2550). พัฒนาการวัยรุ่น (Adolescent Development). สืบค้นจาก http://www.psyclin.co.th/new_page_56.htm
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2544). ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- มธุรส ัญญณเฉลิม. (2550). การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรที่ส่งผลต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ช่วงชั้นที่ 4 สหวิทยาเขตเสรีไทย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากทมมหานครเขต 2. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์. (2554). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. หน่วยที่ 8. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์.
- รัศมี เพ็ชรศรี. (2547). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและลดความเครียดของนักศึกษาแผนกธุรกิจสถานพยาบาลโรงเรียนเทคโนโลยีชนะพลชั้นมัธยมศึกษา. (การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- ราชบัณฑิตสถาน. (2525). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถาน*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์.
- ลิขิต กาญจนภรณ์. (2554). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. หน่วยที่ 9. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์.

- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2533). *ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: จงเจริญ.
- _____. (2554) *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง*. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. หน่วยที่ 12. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์.
- วิชุดาวลัย โอรัตนสถาพร (2546) *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- วิมลวรรณ โมรินทร์. (2549). *การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของเอกลักษณ์แห่งตน และค่านิยมในการเลือกคบเพื่อนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2544). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ศุภกาญจน์ รักความสุข. (2547). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการใช้เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดพฤติกรรมความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสูงเนิน อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา*. (การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- สมโภช เอี่ยมสุภาษิต. (2539). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรางค์ ไคว้ตระกูล. (2533). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสาวภา เบ็ญจพันธุ์ทวี. (2540). *ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูและสัมพันธภาพในครอบครัวกับเอกลักษณ์แห่งตนของเด็กวัยรุ่น*. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- อรทัย พ่วงพี. (2554). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนชีวิตกับเอกลักษณ์แห่งตนและความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักเรียนอาชีวศึกษา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- อัศวิน แสงปาก. (2550). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- อุทุมพร ศรีสุข. (2551). *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการพัฒนาตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3*. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- Abbott, W.J. (1989). The Effects of Reality Therapy-Based Group Counseling on the Self-esteem of Learning Disabled Sixth, Seventh and Eighth Graders. *Dissertation Abstracts International*, 24(1); 7-A.
- Coley, Geraid F. (1985). *Theory and Practice of Group Counseling*. California: Books/Cole.

- Erikson, Eric. H. (1968). *Identity and Crisis*. New York: Noeton.
- Glasser William. (1965) *Reality Therapy*. USA: Harper & Row.
- Hamacheck. D.E. (1988). Evaluating self-concept and ego development within Erikson's psychosocial framework: A formulation. *Journal of Counseling and Development*, (8), 354-360.
- Hertz, Dianne. (1992). Learning/Teaching Style: Potent Forces Behind Them. *Education Leadership*, 36(5), 234.
- Mahler, Clarence A. (1969). *Group Counseling in The Schools*. New York: Houghton Mifflin.
- Marcia. J.E. (1980). *Identity in adolescence*. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescence psychology*. New York: John Willey & Sons
- Shaffer, J. B. P., & Galinsky, M. D. (1989). *Models of group therapy*. (2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Shertzer, B., & Stone, S. C. (1968). *Group counseling in fundamentals of counseling*. New York: Houghton Mifflin.





ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

สภามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. **ชื่อ** นางสาวธิดารัตน์ ธนะคำดี
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนเทศบาล ๒ “เชิงชุมอนุชนวิทยา” อ.เมือง จ.สกลนคร
 วุฒิการศึกษา กศ.ม. การวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะชำนาญการ
 ปฏิบัติหน้าที่วัดและประเมินผลฝ่ายวิชาการ
 โรงเรียนเทศบาล ๒ “เชิงชุมอนุชนวิทยา” อ.เมือง จ.สกลนคร
2. **ชื่อ** นางวลารัตน์ ปฎิเวศ
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนค้ายางพิทยาคม อ.บ้านม่วง จ.สกลนคร
 วุฒิการศึกษา กศ.ม. การวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการสถานศึกษา วิทยฐานะชำนาญการ
 โรงเรียนค้ายางพิทยาคม อ.บ้านม่วง จ.สกลนคร
3. **ชื่อ** ดร.สำราญ กำจัดภัย
 สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
 วุฒิการศึกษา กศ.ด. วิจัยและประเมินผลการศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
 กศ.ม. จิตวิทยาพัฒนาการ
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะครุศาสตร์
 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
4. **ชื่อ** นางรชกมล สาดิ
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนบ้านดอนหมูโพธิ์ศรี ต.จั่วต่อน อ.เมือง จ.สกลนคร
 วุฒิการศึกษา กศ.ม. จิตวิทยาการให้คำปรึกษา
 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จ.มหาสารคาม
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ตำแหน่ง ครูแนะแนว โรงเรียนบ้านดอนหมูโพธิ์ศรี ต.จั่วต่อน
 อ.เมือง จ.สกลนคร
5. **ชื่อ** นางบุญล้อม วงศ์กาฬสินธุ์
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนสกลนครพัฒนศึกษา
 วุฒิการศึกษา ศษ.บ. จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง
 ศษ.ม. การบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชธานี
 จ.อุบลราชธานี
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ
 หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนสกลนครพัฒนศึกษา
 จ.สกลนคร

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล



แบบวัดเอกลักษณ์แห่งตน

คำชี้แจง: แบบวัดทั้งหมดนี้ นักเรียนสามารถตอบคำถามได้อย่างอิสระ ไม่ส่งผลกระทบต่อการศึกษา และตัวนักเรียนเอง ผู้วิจัยจะเก็บรักษาคำตอบไว้เป็นความลับ และการวิเคราะห์ข้อมูลจะทำโดยภาพรวม

คำตอบไม่มีข้อผิดหรือข้อถูก ขึ้นอยู่กับความคิดเห็นของแต่ละคน ดังนั้นนักเรียนสามารถตอบได้อย่างอิสระตามความเป็นจริง ขอให้อ่านคำสั่งและตอบแบบวัดให้ครบทุกข้อ

แบบวัดชุดนี้ แบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบวัดเอกลักษณ์แห่งตน

ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ ปี

3. นับถือศาสนา

พุทธ

คริสต์

อิสลาม

อื่น ๆ โปรดระบุ.....

4. สถานภาพของบิดามารดา (ตอบได้เพียง 1 ข้อ)

อยู่ด้วยกัน

แยกกันอยู่

หย่าร้าง/แยกทางกัน

บิดาเสียชีวิต

มารดาเสียชีวิต

ทั้งบิดาและมารดาเสียชีวิต

อื่น ๆ ระบุ.....

5. เวลาส่วนใหญ่ใน 1 เดือน นักเรียนพักอาศัยอยู่กับใคร (ตอบได้เพียง 1 ข้อ)

อยู่กับบิดาและมารดา

อยู่ลำพังกับบิดา

อยู่ลำพังกับมารดา

อยู่กับพี่/น้อง (ไม่ได้อยู่กับบิดา/มารดา)

อยู่กับญาติผู้ใหญ่/ผู้ปกครอง (ที่ไม่ใช่บิดา/มารดา)

อยู่กับเพื่อน/คนรู้จัก

พักอยู่คนเดียว

อื่น ๆ ระบุ.....

แบบวัดเอกลักษณ์แห่งตน

- คำชี้แจง** ให้นักเรียนพิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า ตรงกับสภาพความเป็นจริงหรือความรู้สึกของนักเรียนในปริมาณมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงหรือความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุดเพียงแห่งเดียวในแต่ละข้อ ดังนี้
- 5 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงหรือความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด
 - 4 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงหรือความรู้สึกของนักเรียนมาก
 - 3 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงหรือความรู้สึกของนักเรียนปานกลาง
 - 2 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงหรือความรู้สึกของนักเรียนน้อย
 - 1 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงหรือความรู้สึกของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับตามความเป็นจริง/ความรู้สึก				
		5	4	3	2	1
	ด้านการรับรู้เวลา					
1	ฉันวางแผนการดำเนินชีวิตของฉัน ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว					
2	ฉันสามารถแบ่งเวลาระหว่างการเรียน การเล่น และทำกิจกรรมได้อย่างชัดเจน					
3	ฉันรู้ว่าควรจะใช้เวลาในการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างไร					
4	ฉันทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จก่อนกำหนดเวลา					
5	ฉันนำเอาประสบการณ์ที่เคยได้รับมาเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตต่อไป					
	ด้านความมั่นใจในตนเอง					
6	ฉันมั่นใจในตนเอง					
7	ฉันตัดสินใจเรื่องต่างๆ ด้วยการใช้เหตุผลของตนเอง					
8	ฉันมีอิสระในการคิด					
9	ฉันมีอิสระในการกระทำสิ่งใดๆ ที่ถูกต้อง					
10	ฉันใช้สิทธิของฉันอย่างถูกต้อง					
	ด้านการเรียนรู้บทบาท					
11	ฉันชอบเลียนแบบการกระทำต่าง ๆ จากเพื่อน					
12	ฉันรู้บทบาทของตนเองในการดำเนินชีวิต					
13	ฉันปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม					
14	ฉันไม่ลังเลใจ ที่จะทดลองทำบางอย่างด้วยวิธีการใหม่ๆ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับตามความเป็นจริง/ความรู้สึก				
		5	4	3	2	1
	ด้านความสามารถในการทำงาน					
15	ฉันมีความต้องการที่จะทำภารกิจต่างๆ ให้สำเร็จ					
16	ฉันมีความตั้งใจในการทำงาน					
17	ฉันกำหนดเป้าหมายในการทำงาน					
18	ฉันมีการวางแผนสำหรับการทำงาน					
19	ฉันไม่ย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ					
	ด้านการตระหนักในเพศตรงข้าม					
20	ฉันคิดว่าผู้ชายมีความแข็งแรงมากกว่าผู้หญิง					
21	ฉันแสดงบทบาทตามเพศของฉันได้อย่างถูกต้อง					
22	ฉันได้รับการยอมรับในบทบาททางเพศของฉัน					
23	เมื่อต้องทำกิจกรรมร่วมกับเพศตรงข้าม ฉันสามารถทำได้ดีโดยไม่เหน็ดเหนื่อย					
24	ฉันมีเพื่อนสนิทที่เป็นเพศตรงข้าม					
	ด้านการเป็นผู้นำผู้ตาม					
25	ฉันปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่มได้					
26	หากได้รับเลือกเป็นหัวหน้ากลุ่ม ฉันก็สามารถทำหน้าที่นั้นได้ดี					
27	ฉันเป็นผู้นำในการคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์					
28	ในการปฏิบัติหน้าที่ของฉัน จะมีการกำหนดเป้าหมายวางแผนการดำเนินงานได้อย่างชัดเจน					
29	ฉันชอบเสนอความคิดเห็น ถึงแม้ว่าเพื่อนจะไม่เห็นด้วยก็ตาม					
30	ฉันเคารพในความคิดเห็นของผู้อื่น					
	ด้านการยึดมั่นในอุดมคติ					
31	เมื่อเพื่อนชักชวนให้ฉันทำในสิ่งที่ไม่ตรงกับอุดมคติของฉัน ฉันจะปฏิเสธทันที					
32	เป็นการยากสำหรับฉันในการที่จะเปลี่ยนความคิดความรู้สึกที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง					
33	ฉันจะเรียกร้องสิทธิของตนเองทุกครั้ง เมื่อมีโอกาส					
34	ฉันยึดมั่นในอุดมคติของตน					
35	ฉันมีแนวทางในการดำเนินชีวิตตามอุดมคติของตน					

ภาคผนวก ค

คุณภาพของแบบวัดเอกลักษณ์แห่งตน



วิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อแบบวัดเอกลักษณ์แห่งตน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ข้อที่	คะแนนคนที่					คะแนนรวม	ค่า IOC
	1	2	3	4	5		
1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
3	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8
4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
5	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8
6	0	0	0	+1	+1	3	0.6
7	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
8	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
9	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8
10	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
11	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8
12	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
13	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
14	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
15	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8
16	+1	+1	0	+1	+1	4	0.8
17	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8
18	0	0	+1	+1	+1	3	0.6
19	+1	0	+1	0	+1	3	0.6
20	+1	+1	+1	+1	-1	3	0.6
21	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
22	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
23	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
24	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
25	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
26	+1	+1	+1	+1	+1	5	1

ข้อที่	คะแนนคนที่					คะแนนรวม	ค่า IOC
	1	2	3	4	5		
27	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8
28	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8
29	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8
30	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
31	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
32	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
33	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
34	+1	0	0	+1	+1	3	0.6
35	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
36	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8
37	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
38	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
39	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
40	+1	+1	0	+1	+1	4	0.8



การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.06	21	0.08
2	0.10	22	0.11
3	0.25	23	0.19
4	0.52	24	0.28
5	0.25	25	0.21
6	0.51	26	0.14
7	0.14	27	0.66
8	0.25	28	0.32
9	0.07	29	0.49
10	0.23	30	0.09
11	0.38	31	0.10
12	0.38	32	0.11
13	0.57	33	0.44
14	0.28	34	0.17
15	0.30	35	0.10
16	0.17		
17	0.26		
18	0.21		
19	0.40		
20	0.21		

ค่าความเที่ยงเท่ากับ .774

คุณภาพของโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC : Item Objective Congruence Index)

ครั้งที่	คะแนนคนที่					คะแนนรวม	ค่า IOC
	1	2	3	4	5		
1. สร้างสัมพันธภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
2. การรับรู้เวลา	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8
3. ความมั่นใจในตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
4. การเรียนรู้บทบาท	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
5. ความสามารถในการทำงาน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
6. การตระหนักในเพศตรงข้าม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
7. การเป็นผู้นำผู้ตาม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
8. การยึดมั่นในอุดมคติ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
9. ปัจฉิมนิเทศ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
10. แบบประเมินการให้การปรึกษากลุ่ม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1





ภาคผนวก ง
เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

ตารางโปรแกรมการให้ปรึกษาแต่ละครั้ง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี/เทคนิค/ทักษะ
1.	สร้างสัมพันธภาพ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างความรู้สึกร่วมกัน ความรู้สึกร่วมกันไว้วางใจ ระหว่างสมาชิกกลุ่มกับผู้ให้ คำปรึกษาและระหว่างเพื่อน สมาชิกด้วยกัน 2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบ วัตถุประสงค์ของการให้การ ปรึกษากลุ่ม กติกา ข้อตกลงใน การเข้าร่วมกลุ่ม บทบาท หน้าที่ของผู้นำกลุ่มและ สมาชิกกลุ่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการถาม - ทักษะการฟัง - ทักษะการสรุปความ
2.	การรับรู้เวลา	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจการใช้ เวลาของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ในการ ใช้เวลาให้เหมาะสม 3. เพื่อให้สมาชิกบอกแนว ทางการกำหนดและจัดสรร เวลาได้อย่างเหมาะสม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริง โดยใช้ เทคนิค <ul style="list-style-type: none"> - การสร้างสัมพันธภาพ - การตั้งคำถาม - การชี้ประเด็น - การใช้ข้อเสนอแนะ - การเปิดเผย - การตีความ 2. ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่ม แบบเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิค <ul style="list-style-type: none"> - การทำให้เกิดการตระหนักรู้ - การทำงานของความฝัน 3. ใช้ทักษะพื้นฐาน ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> - การฟัง - การตั้งคำถาม - การสะท้อนเนื้อหา - การสรุปความ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี/เทคนิค/ทักษะ
3.	ความมั่นใจในตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้รู้จักตนเองมากขึ้น 2. เพื่อให้ให้นักเรียนมีความมั่นใจในตนเอง กล้าคิด กล้าแสดงออก 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค <ul style="list-style-type: none"> - การสอน A-B-C - การโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล - การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ 2. ใช้ทักษะพื้นฐาน ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> - การถาม - การฟัง - การทำให้กระจ่าง - การเสนอแนะ
4.	การเรียนรู้บทบาท	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อพัฒนาการรับรู้แยกแยะบทบาทของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกเลือกบทบาทที่เหมาะสมให้กับตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกมีการแสดงบทบาทได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามความเป็นจริง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้เทคนิค <ul style="list-style-type: none"> - การตั้งคำถาม - การเสริมแรง 2. โดยใช้ทักษะ <ul style="list-style-type: none"> - การฟัง - การตั้งคำถาม - การชี้ประเด็น - การสรุปความ
5.	ความสามารถในการทำงาน	เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมีความตั้งใจ มีเป้าหมายและมีการวางแผนในการทำงาน กล้าที่จะเผชิญกับอุปสรรคเพื่อความสำเร็จ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้เทคนิค <ul style="list-style-type: none"> - การฟัง - การตั้งคำถาม - การชี้ประเด็น - การใช้ข้อเสนอแนะ - การเปิดเผย - การตีความ - การสนับสนุน

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี/เทคนิค/ทักษะ
6.	การตระหนักในเพศตรงข้าม	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ในความแตกต่างของเพศชายและเพศหญิง 2. เพื่อให้สมาชิกแสดงบทบาททางเพศของตนอย่างถูกต้องและเป็นที่ยอมรับของสังคม 3. เพื่อให้สมาชิกมีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเพศตรงข้ามได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเรื่องเล่า โดยใช้เทคนิค <ul style="list-style-type: none"> - การนำปัญหาออกสู่ภายนอก 2. ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค <ul style="list-style-type: none"> - การเสนอตัวแบบ 3. ใช้ทักษะ <ul style="list-style-type: none"> - การฟัง - การถาม - การให้ข้อเสนอแนะ
7.	การเป็นผู้นำ ผู้ตาม	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักในศักยภาพการเป็นผู้นำของตน 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเป็นผู้ตามและเคารพในความคิดเห็นของคนอื่น 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค <ul style="list-style-type: none"> - การเสนอตัวแบบ - การโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล 2. ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้เทคนิค <ul style="list-style-type: none"> - การตั้งคำถาม - การชี้ประเด็น - การให้ข้อเสนอแนะ - การเปิดเผย - การตีความ - การเสริมแรง 3. ใช้ทักษะ <ul style="list-style-type: none"> - การฟัง - การตั้งคำถาม - การสะท้อนเนื้อหา - การสรุป

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี/เทคนิค/ทักษะ
8.	การยึดมั่นในอุดมคติ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ให้นักเรียนระบุอุดมคติของตนได้ 2. เพื่อให้นักเรียนยึดมั่นในอุดมการณ์ของตน 3. เพื่อให้ให้นักเรียนกำหนดวิธีปฏิบัติตนให้สำเร็จตามอุดมคตินั้น 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเรื่องเล่า โดยใช้เทคนิค <ul style="list-style-type: none"> - การใช้เรื่องเล่า 2. ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิค <ul style="list-style-type: none"> - การฟัง - การตั้งคำถาม - การสะท้อน - การสรุป 3. ใช้ทักษะพื้นฐาน <ul style="list-style-type: none"> - การฟัง - การตั้งคำถาม - การให้ข้อเสนอแนะ - การสรุป
9.	ปัจฉิมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุป สิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาทั้ง 8 ครั้งที่ผ่านมา และประโยชน์สำหรับการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต 2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามและให้ข้อเสนอแนะ 3. เพื่อประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่ม 4. เพื่อยุติการให้การปรึกษา 	<p>ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางใช้ทักษะ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การฟัง 2. การตั้งคำถาม 3. การทวนซ้ำ 4. การให้ข้อเสนอแนะ 5. การสรุป

**รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน
ครั้งที่ 1**

เรื่อง สร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 1.30-2.00 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความรู้สึกรักคุ้นเคย ความรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจ ระหว่างสมาชิกกลุ่มกับผู้ให้คำปรึกษาและระหว่างเพื่อนสมาชิกด้วยกัน
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษากลุ่ม กติกา ข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม

แนวคิด

การสร้างสัมพันธภาพจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มเกิดความคุ้นเคย ไว้วางใจและให้ความร่วมมือในการให้บริการปรึกษา

อุปกรณ์

1. ใบงาน “ล่าลายเซ็น”
2. ใบความรู้ “ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม”
3. เครื่องบันทึกเสียง

ขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่ม ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกกลุ่ม แนะนำตนเอง และพูดคุยเรื่องทั่วไป (Small talk) เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่ม ให้รู้สึกผ่อนคลายและให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นมิตร ให้ความไว้วางใจซึ่งกันและกันโดยใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม “ล่าลายเซ็น” ตามใบงาน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ “ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม” และกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย
 - 1.1 เพื่อให้เข้าใจความหมาย ความสำคัญของการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน
 - 1.2 เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มเกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน และสมาชิกสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. ผู้นำกลุ่มแจ้งข้อตกลงและบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มในการให้การ
ปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย

2.1 ข้อตกลง

2.1.1 ยกมือ เมื่อต้องการพูดและแสดงความคิดเห็น

2.1.2 รับฟังสมาชิกอื่นและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์ที่มีประโยชน์ต่อ

ผู้อื่น

2.2 ระยะเวลา

2.2.1 กำหนดการให้การปรึกษากลุ่ม ครั้งละ 1.30-2.00 ชั่วโมง รวมทั้งหมด 9 ครั้ง

2.3 บทบาทของผู้นำกลุ่ม

2.3.1 เน้นถึงความสำคัญของการรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม

2.3.2 ทำหน้าที่ดำเนินการให้การปรึกษาให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ รับฟังปัญหาและ

ร่วมกำหนดแนวทางแก้ปัญหา

2.4 บทบาทของสมาชิกกลุ่ม

2.4.1 การตั้งใจทำให้บรรลุเป้าหมายของตนหรือปรับเปลี่ยนตนเอง ร่วมแลกเปลี่ยน
และเสนอความคิดเห็น

2.4.2 ทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย เพื่อให้การแก้ปัญหาบรรลุถึงเป้าหมาย

3. ให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อตกลงในการให้การปรึกษากลุ่ม

ขั้นยุติ

1. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ซักถามข้อสงสัยต่างๆ ในกระบวนการปรึกษา โดยใช้ทักษะ
การตั้งคำถาม และการฟัง

2. ผู้นำกลุ่มและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่สนทนากัน และสิ่งที่ได้รับในครั้งนี้ เพื่อเกิด
ความเข้าใจที่ตรงกัน โดยใช้ทักษะการสรุปความ

3. ผู้นำกลุ่มนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

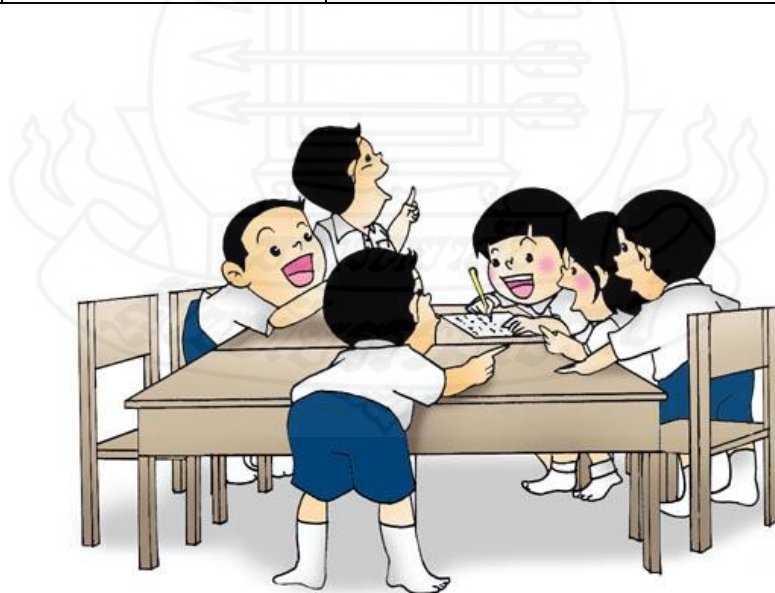
การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจ การซักถามและการตอบคำถาม

2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม

ใบงาน “ล่าลายเซ็น”

ลำดับที่	รายการ	ชื่อตัวบรรจง
1	ผู้ที่มีพยานุชณะ ร	
2	ผู้ที่ขาวสุดในกลุ่ม	
3	ผู้ที่ยิ้มสวยที่สุด	
4	ผู้ที่ถนัดมือซ้าย	
5	ผู้ที่เสียงดัง	
6	ผู้ที่มีลักยิ้ม	
7	ผู้ที่ชอบรับประทานส้มตำ	
8	ผู้ที่เตี้ยสุดในกลุ่ม	
9	ผู้ที่สูงสุดในกลุ่ม	
10	ผู้ที่มีไฝบนใบหน้า	



เอกสารคำชี้แจง “ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม”



จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบายความคิดและความรู้สึกภายในใจ
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับนับถือตนเอง
3. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกล้าเผชิญปัญหาของตนเองและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้โดยเน้นกระบวนการคิด การวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนอย่างเหมาะสม

บทบาทและหน้าที่

1. ทุกคนสามารถเปิดเผยให้ผู้อื่นได้ทราบว่าตนกำลังคิดอะไร สิ่งที่สมาชิกพูดหรือผู้อื่นพูดย่อมมีความสำคัญถ้าสมาชิกพูดจะเป็นการกระตุ้นให้เพื่อนพูดด้วย
2. หากสงสัยสิ่งใดให้ถาม บางสิ่งที่สมาชิกถามอาจเป็นสิ่งที่ผู้อื่นก็อยากรู้ด้วยเหมือนกัน
3. เมื่อมีโอกาสพูด ขอให้พูด และเมื่อมีโอกาสฟังขอให้ฟังอย่างตั้งใจ
4. เต็มใจยอมรับความคิดเห็นแ่งมมอื่น ๆ ไม่ดิ่งด้น ขอให้ใช้เหตุผลและสติไตร่ตรองความคิดความเชื่อ ให้มีความถูกต้องเหมาะสมเพื่อพัฒนาตน
5. สมาชิกควรมีเป้าหมายหรือสิ่งที่ต้องการได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้
6. สมาชิกที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากเท่าไร ยิ่งจะได้รับประโยชน์มากเท่านั้น
7. สมาชิกต้องตัดสินใจเองว่า เรื่องใดควรบอกหรือไม่ควรบอกในกลุ่ม

กฎระเบียบการเข้ากลุ่ม

1. สมาชิกทุกคนต้องเก็บรักษาเรื่องราวต่าง ๆ ที่สนทนากันในกลุ่มไว้เป็นความลับไม่นำไปเปิดเผยให้บุคคลภายนอกฟัง
2. ให้ความร่วมมือและช่วยเหลือกันและกันในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ
3. ไม่ใช้โทรศัพท์ในขณะที่เข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่ม

**โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน
ครั้งที่ 2**

เรื่อง การรับรู้เวลา

ระยะเวลา 1.30-2.00 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจการใช้เวลาของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ในการใช้เวลาให้เหมาะสม
3. เพื่อให้สมาชิกบอกแนวทางการกำหนดและจัดสรรเวลาได้อย่างเหมาะสม

แนวคิด

การรับรู้เวลาจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักรู้ในการใช้เวลา สามารถจัดสรรเวลาได้อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์

1. แผ่นภาพ “นาฬิกาชีวิต”
2. ใบงาน “การบริหารเวลา”
3. สัญญา “การบริหารเวลา”
4. เครื่องบันทึกเสียง

ขั้นตอนในการให้การปรึกษากลุ่ม ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พูดคุยเรื่องทั่วไป เกี่ยวกับการทำกิจวัตรประจำวันของสมาชิก เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนการใช้เวลาของตนเอง

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มใช้หลักการ WDEP และเทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ การตั้งคำถาม การชี้ประเด็น การใช้ข้อเสนอแนะ การเปิดเผย การตีความ ตามทฤษฎีการให้ปรึกษาแบบเผชิญความจริง ดังนี้

W = คุณต้องการบริหารเวลาให้ดีขึ้น? การบริหารเวลามีประโยชน์ต่อคุณอย่างไร?

D = ให้คุณอธิบายว่า ในอดีตที่ผ่านมาคุณใช้เวลาทำอะไรบ้างในแต่ละวัน และคุณมีการบริหารเวลาอย่างไร?

E = ให้คุณประเมินตนเองว่าการบริหารเวลาของคุณในอดีตที่ผ่านมาดีหรือไม่?

P = ขอให้คุณวางแผนการบริหารเวลาของคุณ

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนเขียนแผนการบริหารเวลาของตนตามใบงาน “การบริหารเวลา”

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจำนวน 5 คน นำเสนอแผนการบริหารเวลาหน้าห้องเรียน และให้เพื่อนเสนอแนะความคิดเห็นเพิ่มเติม

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนทำสัญญา “การบริหารเวลา” โดยเซ็นชื่อลงในสัญญาทุกคน และให้นำสัญญาตัวจริงกลับบ้าน ส่วนฉบับสำเนา ผู้นำกลุ่มเก็บไว้

5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคทำให้เกิดการตระหนักรู้ (Directed-Awareness) ตามทฤษฎีการให้ปรึกษาแบบเกสตัลท์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเริ่มสำรวจทำความเข้าใจกับความรู้สึก อารมณ์ ความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ทำให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ภาวะ “ที่นี่ และขณะนี้” ของตนเอง

6. ผู้นำกลุ่ม ถามความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มว่า หากเราสามารถบริหารจัดการเวลาได้เหมาะสมแล้ว จะสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของสมาชิกได้อย่างไร” ผ่านเทคนิคการทำงานของความฝัน (Dream Work) ตามทฤษฎีการให้ปรึกษาแบบเกสตัลท์ ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกนำเอาความฝันย้อนกลับไปสู่ชีวิตปกติ และเข้าไปมีส่วนร่วมในฝัน

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุป สิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการให้การศึกษา และผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

2. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติตามแผนในใบงาน “การบริหารเวลา” โดยให้สังเกตว่า มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างหลังจากที่ได้ปฏิบัติตามแผน

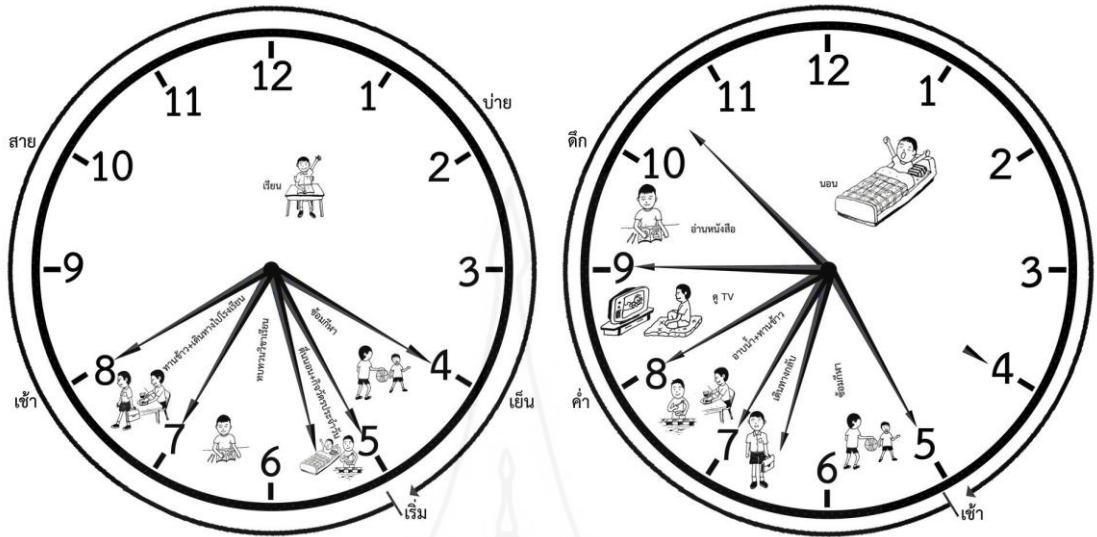
3. ผู้นำกลุ่มนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจ การซักถามและการตอบคำถาม

2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม

ใบงาน “การบริหารเวลา”



ข้อ	กิจกรรม	การใช้เวลา (นาที)		หมายเหตุ
		เดิม	ปรับเปลี่ยนใหม่	
1	การตื่นนอนทำภารกิจส่วนตัว ก่อนไปโรงเรียน			
2	การเดินทางไป-กลับ			
3	การนั่งเรียนในห้องเรียน			
4	การทำกรบ้าน			
5	ทบทวนความรู้			
6	การออกกำลังกาย			
7	การทำภารกิจส่วนตัวในช่วงเย็น			
8	การดูโทรทัศน์			
9	การนอนหลับ			
10	อื่น ๆ.....			



สัญญาการบริหารเวลา

ข้าพเจ้า เด็กหญิง/เด็กชาย อายุ.....ปี
 กำลังศึกษาอยู่โรงเรียน ชั้น.....
 อาศัยอยู่บ้านเลขที่..... ถนน..... ตำบล.....
 อำเภอ..... จังหวัด..... บิดาชื่อ.....
 มารดาชื่อ.....

ขอให้สัญญาว่า จะบริหารเวลาให้เหมาะสมตามแผนที่ข้าพเจ้าได้กำหนดไว้ โดยจะเริ่มต้น
 ปฏิบัติตามแผน ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

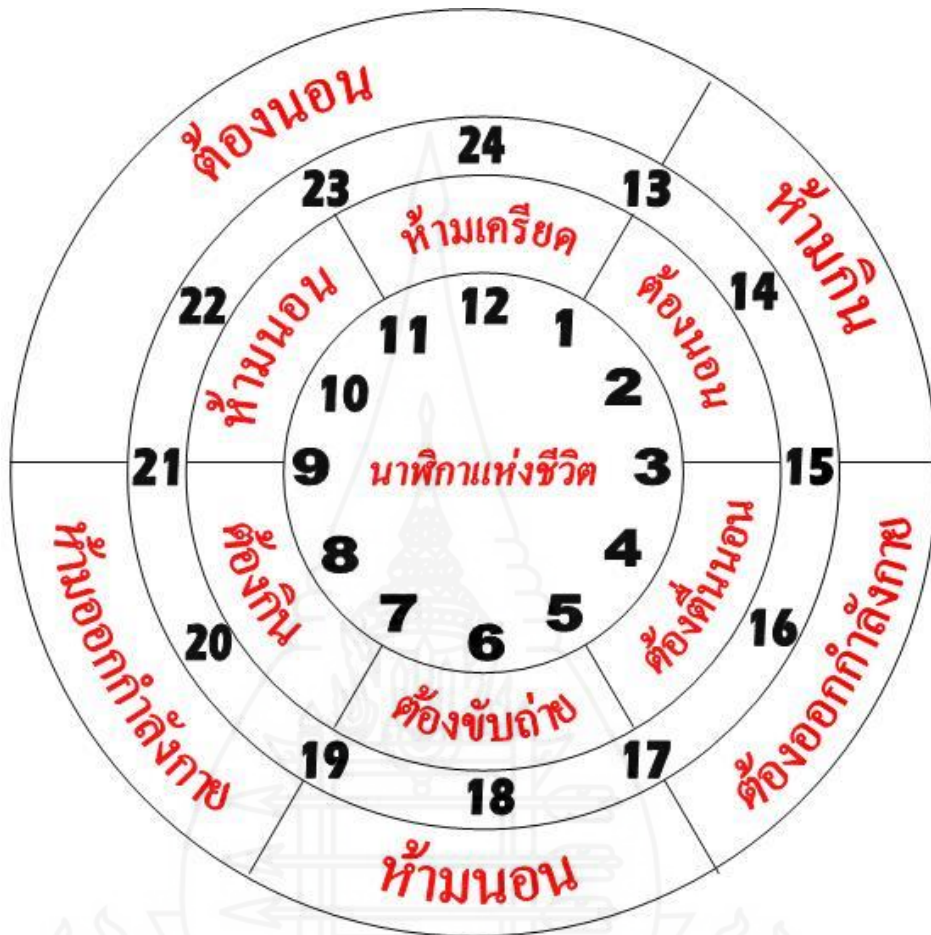
ลงชื่อ..... ผู้ให้สัญญา
 (.....)

ลงชื่อ..... พยาน
 (.....)

ลงชื่อ..... พยาน
 (นางสาวชัชชนันท์ วงศ์กาฬสินธุ์)



แผนภาพนาฬิกาชีวิต



เอกสารประกอบการให้การปรึกษา ครั้งที่ 2

ในการให้การปรึกษา ครั้งที่ 2 ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะ / เทคนิค ตามทฤษฎีการปรึกษา ดังนี้

1. เทคนิคการทำให้เกิดการตระหนักรู้ (Directed Awareness) ตามทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ภาวะ “ที่นี่ และขณะนี้” ของตนเอง ตามขั้นตอนดังนี้

1.1 ให้สมาชิกกลุ่มนั่งในท่าที่สบายและพิจารณาวงจรหายใจโดยการหายใจเข้าช้าๆ ให้ลมหายใจไปถึงกระบังลม (ท้องพอง หรือพองหนอ) แล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ (ท้องยุบ หรือยุบหนอ) ประมาณ 2-3 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจ ให้ตระหนักรู้ สภาวะปัจจุบันมากที่สุด

1.2 ให้สมาชิกกลุ่มหลับตา สังเกตและจดจ่อการรับรู้ที่อยู่อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น ผิวหนัง ตา จมูก หู ฯลฯ ความรู้สึกภายในร่างกายและสิ่งที่กระทบภายนอก (เสียง อุณหภูมิ) การหายใจและอยู่กับความรู้สึกนั้นๆ โดยไม่ต้องตีความ

1.3 ให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงความรู้สึกขณะที่จดจ่อการรับรู้ที่อยู่อวัยวะต่างๆ เช่น “ขณะนี้ฉันรู้สึกร้อน.....(หนาว เหนียว เพลีย หิว เมื่อย เปื่อย.....) ผิวหนังของฉันมีเหงื่อออก (แห้ง เย็น.....)”

1.4 ให้สมาชิกกลุ่มทำตามสบาย ผ่อนคลาย และหายใจเข้าออกลึกๆ ประมาณ 2-3 นาที จึงค่อยๆ ลืมตาขึ้น

2. เทคนิคการทำงานของความฝัน (Dream Work) ตามทฤษฎีการให้ปรึกษาแบบเกสตัลท์ เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกนำเอาความฝันย้อนกลับไปสู่ชีวิตปกติ และเข้าไปมีส่วนร่วมในฝัน ประหนึ่งว่าความฝันนั้นกำลังจะเกิดขึ้นในขณะนี้ ตามขั้นตอนดังนี้

2.1 ให้สมาชิกกลุ่มนั่งในท่าสบายๆ และหลับตาประมาณ 2 นาที เพื่อตั้งสมาธิและคิดถึงเรื่องความฝันของตนเอง

2.2 ให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องความฝันของแต่ละคนออกมา

2.3 ให้สมาชิกกลุ่มสัมผัสกับอารมณ์ ความรู้สึกขณะนั้นอย่างเต็มที่เป็นเวลา 3 นาที

2.4 ให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงความรู้สึกขณะที่คิดถึงความฝันนั้น เช่น ขณะนี้ฉันสอบได้ที่ 1 ฉันรู้สึก.....(ดีใจ ภูมิใจ.....)

**โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน
ครั้งที่ 3**

เรื่อง ความมั่นใจในตนเอง

ระยะเวลา 1.30-2.00 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้จักตนเองมากขึ้น
2. เพื่อให้นักเรียนมีความมั่นใจในตนเอง กล้าคิด และกล้าแสดงออก

แนวคิด

ความมั่นใจ หรือความกล้าของบุคคลที่จะกระทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จได้ตามที่ตนได้ตั้งใจไว้ แม้ว่าจะมีอุปสรรคก็ยังไม่ทำให้เกิดความย่อท้อ ยังคงสามารถทำสิ่งนั้นๆ ต่อไป

อุปกรณ์

1. ใบความรู้ “ทฤษฎี A-B-C”
2. ใบงาน “สำรวจความรู้สึก”
3. คลิปวีดิทัศน์ เรื่อง “10 วิธีเด็ดสร้างความมั่นใจในตนเอง”

ขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่ม ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมกล่าวถึงประเด็นสำคัญที่ได้พูดคุยกันในครั้งที่ 2
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน “สำรวจความรู้สึก” เพื่อให้สมาชิกลองสำรวจตนเองว่าจากระดับ 0 ถึง 10 สมาชิกมีความรู้สึกไม่ความมั่นใจของตนอยู่ในระดับใด โดยแลกเปลี่ยนระดับความรู้สึกเหล่านั้นกับสมาชิกภายในกลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกดูคลิป “ทอล์คโชว์ ของ อุดม แต่พานิช”

3. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า ผู้พูดในทอล์คโชว์ มีความมั่นใจในตนเองมากน้อยเพียงใด และความมั่นใจในตนเองมีความสำคัญอย่างไร

4. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ “ทฤษฎี A-B-C” และใช้เทคนิคการสอน A-B-C ตามทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ร่วมกับทักษะการตั้งคำถาม ทักษะการฟัง ทักษะการทำให้กระจ่าง และทักษะการเสนอแนะ เพื่ออธิบายถึงความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ที่มีผลต่อพฤติกรรม โดยเชื่อมโยงกับความมั่นใจในตนเอง

5. ผู้นำกลุ่มสอบถามสาเหตุความไม่มั่นใจในตนเองของสมาชิกกลุ่ม

6. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ตามทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อให้ปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อของสมาชิก

7. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ตามทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้จินตนาการว่าอยู่ในสภาพการณ์ที่รู้สึกเคยชิน และมีอารมณ์ความรู้สึกไม่เหมาะสม เช่น ความรู้สึกอาย ความรู้สึกกลัว ต่อการพูดหน้าชั้นเรียน โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมมาเป็นความรู้สึกที่เหมาะสมขึ้น

8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มดูคลิปวีดิทัศน์ เรื่อง “10 วิธีเด็ดสร้างความมั่นใจในตนเอง”

9. ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะสนับสนุน เพื่อกระตุ้นและเสริมแรงแก่สมาชิกกลุ่ม ให้มีความมั่นใจมากยิ่งขึ้น

ขั้นยุติ

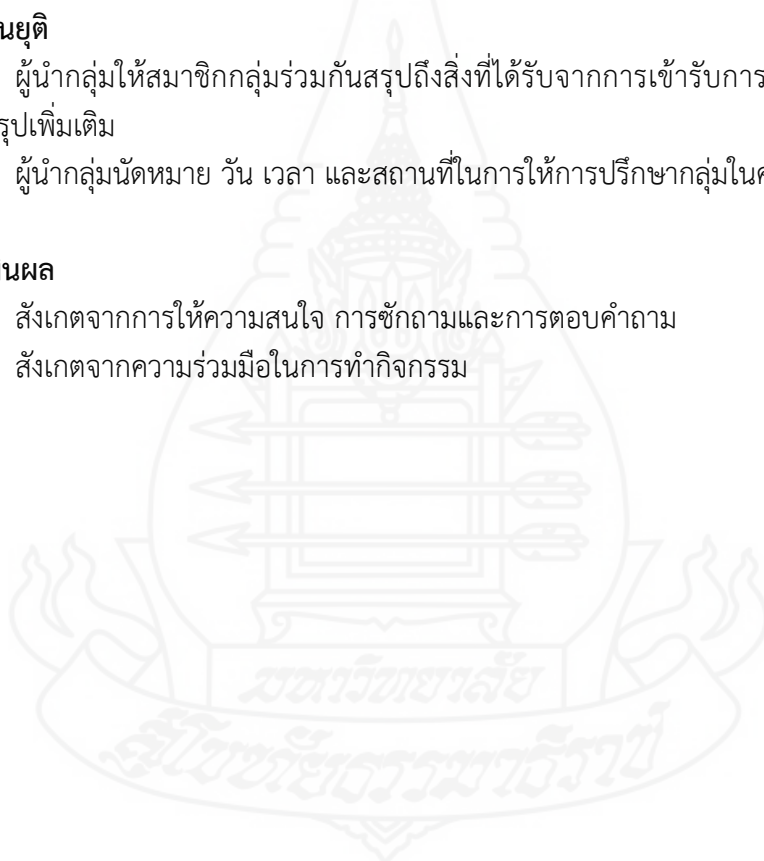
1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการให้การปรึกษา และผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

2. ผู้นำกลุ่มนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจ การซักถามและการตอบคำถาม

2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม



ใบงาน “สำรวจความรู้สึก”

ความไม่มั่นใจในตนเอง	ระดับความรู้สึก										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. การพูดหน้าชั้นเรียน											
2. การไม่มีแฟน											
3. การสูบบุหรี่											
4. รูปร่าง หน้าตาของตน											
5. การแต่งกาย											
6. การใช้โทรศัพท์											
7. การเรียนไม่เก่ง											
8. การคบเพื่อนต่างเพศ											
9. การทำงานร่วมกับผู้อื่น											
10. ความพร้อมของครอบครัว											



เอกสารประกอบการให้การปรึกษา ครั้งที่ 3

ในการให้การปรึกษา ครั้งที่ 3 ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะ / เทคนิค ตามทฤษฎีการปรึกษา ดังนี้

1. เทคนิคการสอน A-B-C ตามทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมตามขั้นตอนดังนี้

1.1 ผู้นำกลุ่มสอนทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC พร้อมกับยกตัวอย่างประกอบเพื่อเพิ่มความเข้าใจของสมาชิกกลุ่มให้มากยิ่งขึ้น ตามเนื้อหาดังนี้

ทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC เป็นแนวคิดที่สำคัญของความคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพของบุคคล ตามทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (REBT) ซึ่งกล่าวว่า

A (Activating Event) คือ สภาวะที่เกิดขึ้นตามสภาพการณ์ที่เป็นจริงไม่ว่าจะเป็นความรู้สึก หักศนคติ หรือพฤติกรรม ซึ่งทฤษฎี REBT เชื่อว่า A นี้ มีใช่สาเหตุที่ทำให้คนเราแสดงพฤติกรรมออกมา

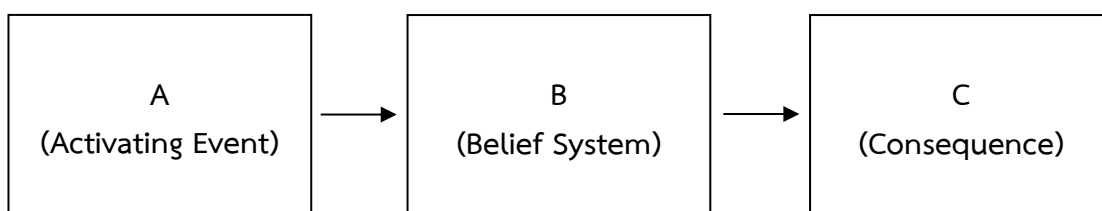
B (Belief System) คือ ระบบความเชื่อของบุคคล หรือสิ่งที่เกิดขึ้นโดยเป็นไปตามความคิดที่แต่ละคนจะคิดแล้วเฝ้าบอกตนเองไปว่า เหตุการณ์นั้นเป็นเช่นไร มีอันตรายร้ายแรงหรือน่าสะพรึงกลัวเพียงใด

ระบบความเชื่อของบุคคล (Belief System) ประกอบด้วย

ความเชื่อที่สมเหตุสมผล (Rational Beliefs: B's) ซึ่งมักพบได้จากพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงความปรารถนา ความอยากและความชอบ

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational Beliefs: iB's) ซึ่งมักพบได้จากพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงการเรียกร้องอย่างรุนแรง การออกคำสั่งและการต้องทำ เช่น ฉันต้องทำดีมีฉะนั้นฉันจะเป็นคนที่ใช้ไม่ได้ หรือคุณต้องปฏิบัติกับฉันอย่างมีเหตุผลและอ่อนโยน มีฉะนั้นคุณจะเป็นคนเลว หรือสังคมนี้อบอุ่นและต้องสนองตอบความต้องการให้ฉันได้อย่างที่ฉันคิด

C (Consequence) คือ พฤติกรรมที่แสดงตอบโต้ออกมาในแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะโดยลักษณะของปัญหาทางอารมณ์ หรือโดยทำที่ที่แสดงออกมาเมื่อขาดความสงบสุข ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกมานี้มองดูคล้ายกับว่าเป็นผลที่เกิดจาก A กล่าวคือ แสดงออกตามเหตุการณ์ที่เป็นจริง แต่สำหรับทฤษฎี REBT เชื่อว่า พฤติกรรมที่คนเราแสดงตอบโต้ออกมานั้นเป็นผลมาจาก B นั่นคือ พฤติกรรมของคนเราจะแสดงออกไปตามระบบความเชื่อของแต่ละบุคคลที่มีความคิดต่อเหตุการณ์นั้น ดังภาพต่อไปนี้



D (Disputing) คือ การโต้แย้งแนวคิดที่สำคัญและทั่วๆ ไปของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) การสอนปรัชญาเอปิตี (ABC) ต่อสมาชิกกลุ่ม แล้วจึงโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบย่อยตามลำดับ คือ

องค์ประกอบที่ 1 คือ การค้นหา (Detecting) ผู้นำกลุ่มจะทำการค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของสมาชิกกลุ่ม และช่วยให้สามารถค้นหาความเชื่อตามที่เขารับรู้ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอาจแฝงอยู่ภายใต้ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างหลากหลาย

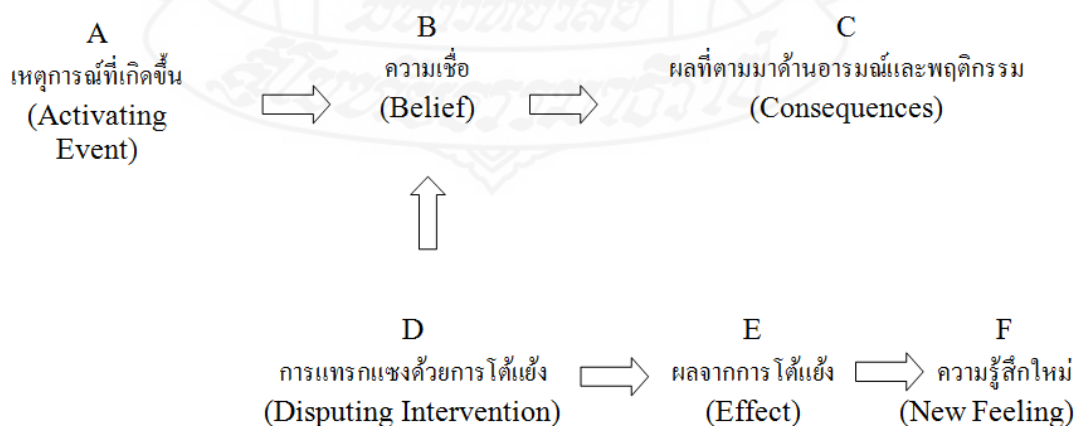
องค์ประกอบที่ 2 คือ การจำแนก (Discriminating) การจำแนกความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจากความเชื่อที่สมเหตุสมผล โดยตระหนักรู้ และมองเห็นความแตกต่างของความเชื่อ “ต้อง” “ควรจะ” “น่าจะ” และการเรียกร้องที่ไม่สอดคล้องกับความเชื่อความจริงอื่นๆ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ว่าความเชื่อใดมีเหตุผล และความเชื่อใดไม่มีเหตุผล

องค์ประกอบที่ 3 คือ การถกอภิปราย (Debating) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นขั้นตอนสำคัญของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมการถกอภิปรายความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผล และลดความไม่สบายใจของเขา

ยุทธศาสตร์ต่างๆ ของการโต้แย้ง และการถกอภิปรายความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล อาจใช้วิธีการต่างๆ เช่น การบรรยาย (Lecture) การโต้แย้งแบบโสเครติก (Socratic Debate) การใช้อารมณ์ขัน (Humor) การคิดเชิงสร้างสรรค์ (Creativity) การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure)

E (Effect) คือ ผลที่เกิดขึ้นใหม่เมื่อสมาชิกกลุ่มได้รับการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เขาจะพัฒนาปรัชญาที่มีประสิทธิผล (Effective Philosophy) ตามรูปแบบเอปิตี (ABC) ปรัชญาที่มีประสิทธิผลใหม่นี้สามารถช่วยให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ลดความรู้สึกซึมเศร้า และการเกลียดตัวเอง ทำให้เกิดการรู้สึกพึงพอใจและเกิดความรู้สึกละอาย

F (New Feeling) คือ ความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม ซึ่งการปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบเอปิตี (ABC) แสดงออกมาเป็นภาพได้ ดังนี้



1.2 ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล พร้อมกับยกตัวอย่างประกอบเพื่อเพิ่มความเข้าใจของสมาชิกกลุ่ม

ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล 11 ลักษณะ	ความคิดที่สมเหตุสมผล 11 ลักษณะ
1. บุคคลต้องได้รับความรัก และการยอมรับจากทุกคน บุคคลที่คิดเช่นนี้จะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้สึกไม่มั่นคง ปลอดภัย	1. บุคคลปรารถนาที่จะได้รับความรัก และการยอมรับจากผู้อื่น แต่มิได้หมายความว่าต้องทุ่มเทความสนใจ และความปรารถนาที่จะได้รับความรัก และคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์สร้างสรรค์
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสม และประสบผลสำเร็จ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะรู้สึก ไม่มีคุณค่า และเกิดความล้มเหลว	2. บุคคลจะกระทำการใดๆ อย่างเต็มที่ เนื่องจากต้องการที่จะทำให้ดีกว่าผู้อื่น การทำงานจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ และถึงแม้ทำเต็มที่ก็อาจผิดพลาดได้
3. เป็นสิ่งที่เลวร้ายมากถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็นบุคคลที่คิดเช่นนี้จะถือว่าความผิดหวังเป็นสิ่งเลวร้าย ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความเสียใจ อย่างรุนแรง และอาจทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่ และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่	3. บุคคลไม่พึงทำให้สภาพการณ์ที่ไม่พึงปรารถนานั้นลุกลามใหญ่โตขึ้น ควรแก้ไขสภาพการณ์ให้ดีขึ้น หากไม่สามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ก็ต้องยอมรับ และไม่ถือว่าเป็นสิ่งเลวร้ายมากนัก
4. บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตราย หรือน่ากลัวอยู่เสมอ บุคคลที่มีความวิตกกังวลจนเกินเหตุ อาจทำให้เกิดเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่ และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่	4. บุคคลตระหนักในความจริงว่าอันตรายที่มีอยู่ไม่เลวร้ายอย่างที่กลัว ควรรู้ความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกล้ามากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริงๆ
5. การหลีกเลี่ยงความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำให้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน บุคคลที่คิดเช่นนี้จะหางานที่ยากลำบากอยู่เสมอ ทำให้บุคคลนั้นสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง	5. การเผชิญกับความยากลำบาก และความรับผิดชอบ จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองในระยะเวลามากกว่าการหลีกเลี่ยง
6. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง บุคคลที่คิดเช่นนี้ จะประสบความล้มเหลวในการเรียนรู้ ปราศจากความมั่นใจและนำไปสู่การพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น	6. บุคคลมีความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเองและมีความรับผิดชอบ แต่ควรพึ่งผู้อื่นหรือยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น
7. ปัญหาทุกปัญหาต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะนำไปสู่ความวิตกกังวล และความกลัว	7. บุคคลควรหาทางแก้ปัญหาหลายๆ ทางที่มีความเป็นไปได้ และเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด และยอมรับความจริงว่า ในแต่ละปัญหาย่อมไม่มีทางเลือกในการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบที่สุด

2. เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ตามทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของเขา โดยที่ผู้นำกลุ่มใช้คำถาม ถามสมาชิกกลุ่มเพื่อให้ลูกคิดอย่างมีสติและใช้เหตุผลมากขึ้นในการคิดพิจารณา ตามขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่เกี่ยวกับความไม่มั่นใจของตนเอง

2.2 ผู้นำกลุ่มปรับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผล เช่น

ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล	ความคิดที่สมเหตุสมผล
1. ฉันรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อเห็นเพื่อนๆ มีแฟนกันแล้ว แต่ทำไมฉันถึงยังไม่มี	1. เรามีหน้าที่เรียนหนังสือ ควรตั้งใจเรียน จะได้มีอนาคตที่ดี เมื่อเราโตขึ้นค่อยมีแฟนก็ยังไม่สาย
2. ฉันรู้สึกไม่มั่นใจที่จะต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน เพราะฉันมีหน้าตาไม่ค่อยสวย (หล่อ)	2. การพูดหน้าชั้นเรียนจะมีประโยชน์กับตนเอง ไม่เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา
3. ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เพราะฉันเรียนและพูดไม่เก่ง	3. การทำงานร่วมกับผู้อื่น จะทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ถึงแม้จะเรียนและพูดไม่เก่ง ก็จะมีเพื่อนๆ คอยช่วยเหลือ

3. การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ตามทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีอารมณ์ ความรู้สึก ที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนั่งในท่าทางที่สบายๆ และหลับตา

3.2 ผู้นำกลุ่มพูดกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงสภาพการณ์ที่เคยชินที่สมาชิกกลุ่มพบเจอมา เช่น ความไม่มั่นใจในการพูดหน้าชั้นเรียน ความไม่มั่นใจในการคบเพื่อนต่างเพศ เพื่อให้รับรู้ถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

3.3 ผู้นำกลุ่มถามอารมณ์ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มว่าเป็นอย่างไร เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบายความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมนั้น

3.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มค่อยๆ ปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม เป็นอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสม โดยการให้ปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อใหม่ ให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาเหตุการณ์นั้นด้วยเหตุผลและสติปัญญา

**โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน
ครั้งที่ 4**

เรื่อง การเรียนรู้บทบาท

ระยะเวลา 1.30-2.00 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาการรับรู้แยกแยะบทบาทของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกเลือกบทบาทที่เหมาะสมให้กับตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกมีการแสดงบทบาทได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามความเป็นจริง

แนวคิด

บทบาท เป็นการปฏิบัติตามหน้าที่ สิทธิ และสถานภาพของตน เพื่อเป็นการกำหนดแนวทางให้บุคคลแสดงความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และการแสดงพฤติกรรมในสังคม ในแต่ละสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์

1. แผ่นภาพ “บทบาทของแต่ละบุคคล”
2. ใบงาน “บทบาทหน้าที่ของฉัน”
3. กรณศึกษา “ชีวประวัติของนายกรัฐมนตรี”

ขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่ม ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกดูแผ่นภาพ “บทบาทของแต่ละบุคคล”
2. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกกลุ่มว่า บทบาทของแต่ละบุคคลในภาพ คืออะไร และมีหน้าที่

อย่างไรบ้าง

3. ผู้นำกลุ่มใช้หลักการ WDEP และเทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ การตั้งคำถาม การชี้ประเด็น การใช้ข้อเสนอแนะ การเปิดเผย การตีความ ตามทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง ดังนี้

W = ในปัจจุบันมีบทบาทอะไรบ้าง? (ลูก นักเรียน พี่ น้อง เพื่อน) และในแต่ละบทบาทของคุณ คุณมีความต้องการอะไรบ้าง? การปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนมีความสำคัญอย่างไร

- D = ให้คุณอธิบายว่า ในปัจจุบันคุณทำอะไรบ้าง ในแต่ละบทบาท?
- E = ให้คุณประเมินพฤติกรรมตนเองในแต่ละบทบาทว่ามีเหมาะสมหรือไม่?
- P = ขอให้คุณวางแผนเพื่อปรับพฤติกรรมตามบทบาทของตน ให้มีความเหมาะสม เช่น
- เป็นลูก ต้องกตัญญูต่อพ่อแม่ ช่วยพ่อแม่ทำงาน
 - เป็นนักเรียน ต้องตั้งใจเรียน วางแผนขยันเรียน
 - เป็นพี่/น้อง ต้องช่วยเหลือกัน วางแผนมีน้ำใจเอาใจใส่ต่อกัน

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนแผนการปรับพฤติกรรมตามบทบาทลงในใบงาน “บทบาทหน้าที่ของฉัน”
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม จำนวน 3-5 คน นำเสนอแผนของตนเองหน้าชั้นเรียน
6. ผู้นำกลุ่มมอบกรณีศึกษา “ชีวประวัติของนายกรัฐมนตรี” แก่สมาชิกกลุ่ม และให้เวลาอ่าน 5 นาที
7. ผู้นำกลุ่มแบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม และให้อภิปรายความคิดเห็น ความรู้สึกที่มีต่อบทบาทหน้าที่ของกรณีศึกษาร่วมกัน
8. ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนของทั้ง 2 กลุ่ม นำเสนอหน้าชั้นเรียน
9. ผู้นำกลุ่มสรุปและยกตัวอย่างการปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของบุคคลในสังคมที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ซึ่งบทบาทและหน้าที่จะเป็นของคู่กัน เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามบทบาทอย่างเหมาะสม
10. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสริมแรงแก่สมาชิกกลุ่ม เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีพฤติกรรมตามบทบาทที่เหมาะสม

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับการเข้ารับการให้การศึกษา และผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้นำกลุ่มนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้การศึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจ การซักถามและการตอบคำถาม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม

แผ่นภาพ “บทบาทของแต่ละบุคคล”



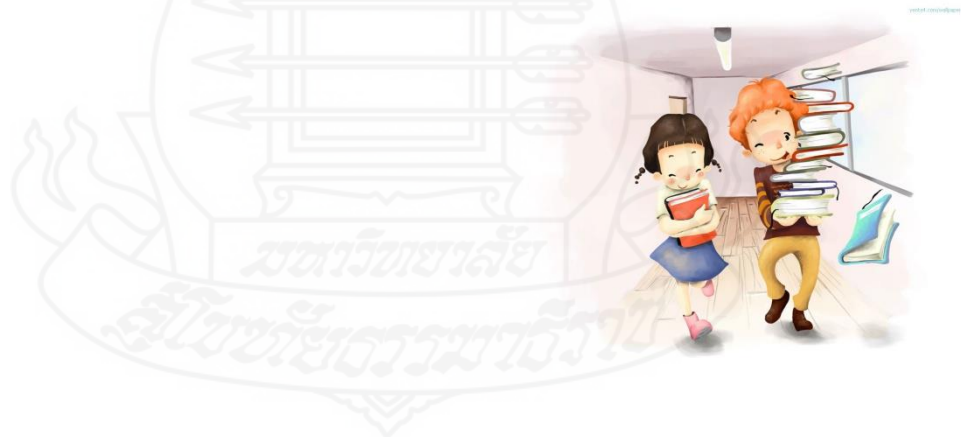
ณัฐพร เตมีรักษ์ (แต้ว)
อาชีพ นักแสดง



พันโท วันชนะ สวัสดิ์ (ผู้พันเบิร์ด)
อาชีพ รับราชการ/นักแสดง

ใบงาน “บทบาทหน้าที่ของฉัน”

บทบาทของฉัน	หน้าที่ของฉันตามบทบาท	สิ่งที่ฉันจะทำ
1.		
2.		
3.		
4.		



กรณีศึกษา “ชีวประวัติของนายกรัฐมนตรีนรี”



พล.อ. ประยุทธ์ จันทร์โอชา เกิดเมื่อวันที่ 21 มีนาคม พ.ศ. 2497 ที่จังหวัดนครราชสีมา เป็นบุตรชายของ พ.อ. (พิเศษ) ประพัฒน์ กับเข็มเพชร จันทร์โอชา มีชื่อเล่นว่า "ตุ๋" สื่อมวลชนนิยมเรียกว่า "บิ๊กตุ๋" เป็นบุตรชายคนโตจากพี่น้องทั้งหมดสี่คน

ประยุทธ์ สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 จากโรงเรียนสหกิจวิทยา จังหวัดลพบุรี ต่อมาได้ศึกษาต่อชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่โรงเรียนพิบูลวิทยาลัยในจังหวัดเดียวกัน แต่เรียนได้เพียงปีเดียวก็ลาออกเนื่องด้วยบิดาเป็นนายทหาร จำต้องโยกย้ายไปในหลายจังหวัดเขาจึงเข้าศึกษาที่โรงเรียนวัดนวลนรดิศ กรุงเทพมหานคร จนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภายหลังจากได้เข้าเรียนเป็นนักเรียนเตรียมทหารรุ่นที่ 12

(ตท.12) และเป็นนักเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า รุ่น 23

ประยุทธ์มีอุปนิสัยที่เจียวขริม ด้วยความเป็นพี่ชายคนโตจึงต้องทำตัวเป็นที่ดี ในวัยเยาว์ เขาเป็นคนเรียนเก่งมีความถนัดและความชอบในวิชาคณิตศาสตร์, ภาษาอังกฤษ และวิทยาศาสตร์ จากการสนับสนุนของบิดามารดา ชีวิตส่วนตัวสมรสกับ รศ.นราพร จันทร์โอชา อดีตอาจารย์ประจำสถาบันภาษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การทำงานและบทบาททางการเมือง

พล.อ. ประยุทธ์ จันทร์โอชา รับราชการทหารอยู่ที่กรมทหารราบที่ 21 รักษาพระองค์ หรือ "ทหารเสือราชินี" มาโดยตลอด โดยเริ่มมาจากตำแหน่งผู้บังคับกองพัน จนถึงผู้บังคับการกรม จากนั้นจึงย้ายไปอยู่ที่กองพลทหารราบที่ 2 รักษาพระองค์ และรับตำแหน่งรองแม่ทัพภาคที่ 1

ในรัฐประหารโดยคณะปฏิรูปการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข (คปค.) เมื่อวันที่ 19 กันยายน พ.ศ. 2549 ที่มี พล.อ. สนธิ บุญยรัตกลิน เป็นหัวหน้าคณะ พล.อ. ประยุทธ์ จันทร์โอชา ซึ่งขณะนั้นมียศเป็น "พลตรี" ก็เป็นผู้หนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในการยึดอำนาจด้วยรับคำสั่งตรงจาก พล.ท. อนุพงษ์ เผ่าจินดา แม่ทัพภาคที่ 1 หลังจากนั้นเมื่อ พล.ท. อนุพงษ์ ได้รับแต่งตั้งให้เป็นผู้ช่วยผู้บัญชาการทหารบกและเลื่อนชั้นยศเป็น "พลเอก" พล.ต. ประยุทธ์ก็ได้เลื่อนชั้นยศขึ้นเป็น "พลโท" และรับตำแหน่งแม่ทัพภาคที่ 1 และได้รับแต่งตั้งให้เป็นสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติจากคณะมนตรีความมั่นคงแห่งชาติ (คมช.)

โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน
ครั้งที่ 5

เรื่อง ความสามารถในการทำงาน

ระยะเวลา 1.30-2.00 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมีความตั้งใจ มีเป้าหมายและมีการวางแผนในการทำงาน กล้าที่จะเผชิญกับอุปสรรคเพื่อความสำเร็จ

แนวคิด

ความสามารถในการทำงาน คือการที่บุคคลรู้จักตนเองว่าเขาต้องการอะไรในชีวิต ตระหนักในคุณค่าของตน รู้จักพิจารณาว่าอะไรถูก อะไรผิด สิ่งใดควรกระทำหรือพึงละเว้น มีความรับผิดชอบที่จะแก้ปัญหา และมีทักษะในการคิดแก้ปัญหาโดยพิจารณาความเป็นจริง ซึ่งการจะทำงานให้สำเร็จได้นั้น บุคคลจะต้องมีความตั้งใจ มีเป้าหมายและมีการวางแผนในการทำงาน และมีความกล้าที่จะเผชิญกับอุปสรรค

อุปกรณ์

1. ใบงาน “แผนการทำงานของฉัน”
2. ใบความรู้ “ความสามารถในการทำงาน”
3. คลิปวีดิทัศน์ “บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการทำงาน”

ขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่ม ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมกล่าวถึงประเด็นสำคัญที่ได้พูดคุยกันในครั้งที่ 4
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มใช้หลักการ WDEP และเทคนิค การตั้งคำถาม การชี้ประเด็น การใช้ข้อเสนอแนะ การเปิดเผย การตีความ ตามทฤษฎีการให้ปรึกษาแบบเผชิญความจริง ดังนี้

W = คุณต้องการประสบความสำเร็จในการทำงานหรือไม่? คุณต้องการให้งานสำเร็จทันเวลาหรือไม่? การประสบความสำเร็จในการทำงานมีความสำคัญอย่างไร?

D = ให้คุณอธิบายว่า ในอดีตที่ผ่านมา ในแต่ละวันคุณใช้เวลาทำอะไรบ้าง? คุณทำงานอะไรบ้าง?

E = ให้คุณประเมินตนเองว่าการทำงานของคุณในอดีตที่ผ่านมาประสบความสำเร็จหรือไม่? อย่างไร?

- P = ขอให้คุณวางแผนการทำงานของคุณในอนาคตเพื่อให้ประสบความสำเร็จ
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนแผนการทำงานลงในใบงาน “แผนการทำงานของฉัน”
 3. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม และแจกใบความรู้ “ความสามารถในการทำงาน” แก่สมาชิก จากนั้นให้สมาชิกสรุปสาระที่ได้จากใบความรู้ และผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม
 4. ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนของทั้ง 2 กลุ่ม นำเสนอสาระที่ได้จากใบความรู้หน้าชั้นเรียน
 5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสนอตัวแบบ โดยให้สมาชิกคูคลิประวัติทัศน์ “บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการทำงาน”
 6. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตั้งคำถาม ถามสมาชิกว่า บุคคลในคลิปมีบุคลิกลักษณะอย่างไร และมีวิธีในการทำงานอย่างไรบ้าง
 7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจำนวน 3-5 คน นำเสนอแนวทางเพื่อนงานประสบความสำเร็จ และให้เพื่อนเสนอแนะความคิดเห็นเพิ่มเติม
 8. ผู้นำกลุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มว่า หากเรามีความสามารถในการทำงานที่เหมาะสมแล้ว จะสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของสมาชิกได้อย่างไร”
 9. ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะสนับสนุน เพื่อกระตุ้นและเสริมแรงแก่สมาชิกกลุ่ม ให้มีความสามารถในการทำงานเพิ่มขึ้น

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการให้การศึกษา และผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้นำกลุ่มนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้การศึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจ การซักถามและการตอบคำถาม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม

ใบงาน “แผนการทำงานของฉัน”

ภาระงานของฉันในปัจจุบัน	แผนการปฏิบัติในอนาคต
1. การบ้าน	
2. รายงาน	
3. การทบทวนบทเรียน	
4. การทำเวร	
5. กิจกรรมของโรงเรียน (กีฬา ดนตรี ชุมนุม)	
6. การช่วยงานบ้าน	



ใบความรู้เรื่อง ความสามารถในการทำงาน

สมรรถนะในการทำงาน (Competency) หมายถึง ความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Skills) และคุณลักษณะ (Personal Attribute) ของบุคคลที่จำเป็นต้องมี เพื่อใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ ให้ประสบความสำเร็จตามที่กำหนดไว้

1. ความรู้ (Knowledge) หมายถึง ความรู้ที่จำเป็นในการปฏิบัติหน้าที่ ถ้าไม่มีความรู้ ก็ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ที่รับผิดชอบได้อย่างถูกต้อง ความรู้นี้มักจะได้จากการศึกษา อบรม สัมมนา รวมไปถึงการแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้มีความรู้ในด้านนั้น ๆ

2. ทักษะ (Skills) หมายถึงทักษะ ความสามารถเฉพาะที่จำเป็นในการปฏิบัติหน้าที่ ถ้าไม่มีทักษะแล้ว ก็ยากที่จะทำให้มีผลงานออกมาดีและตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ ทักษะนี้มักจะได้มาจากการฝึกฝน หรือกระทำซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง จนทำให้เกิดความชำนาญในสิ่งนั้น

3. คุณลักษณะส่วนบุคคล (Personal Attribute) หมายถึง คุณลักษณะ ความคิด ทัศนคติ ค่านิยม แรงจูงใจและความต้องการส่วนตัวของบุคคล คุณลักษณะเป็นสิ่งที่ติดตัวและ เปลี่ยนแปลงได้ไม่ถ่ายนัก คุณลักษณะที่ไม่เหมาะสมกับหน้าที่มักจะทำก่อให้เกิดปัญหาในการทำงาน และทำให้งานไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

ที่มา : www.competency.rmutp.ac.th , 29/1/2559

โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน ครั้งที่ 6

เรื่อง การตระหนักในเพศตรงข้าม

ระยะเวลา 1.30-2.00 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ในความแตกต่างของเพศชายและเพศหญิง
2. เพื่อให้สมาชิกแสดงบทบาททางเพศของตนอย่างถูกต้องและเป็นที่ยอมรับของสังคม
3. เพื่อให้สมาชิกมีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเพศตรงข้ามได้

แนวคิด

ความสามารถที่จะตระหนักรู้ในความแตกต่างของเพศชายและเพศหญิง การแสดงบทบาททางเพศของตนได้อย่างถูกต้อง เป็นที่ยอมรับของสังคม และความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเพศตรงข้าม เป็นสิ่งที่มีสำคัญสำหรับวัยรุ่น

อุปกรณ์

1. แผ่นภาพ “ร่างกายชายและหญิง”
2. ใบความรู้ “พัฒนาการของร่างกาย และจิตใจ”
3. กรณีสืบศึกษา “ทอมต้องแทนแฟน”
4. คลิปวีดิทัศน์ “ห้องไม่พร้อมในวัยเรียน”

ขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่ม ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มดูแผ่นภาพ “ร่างกายทั้งชายและหญิง”
2. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า เพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันอย่างไร
3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการนำปัญญาออกสู่ภายนอก (Externalizing Conversation) ตาม

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเรื่องเล่า (Narrative Counseling) โดยให้สมาชิกกลุ่ม จำนวน 2 คน เล่าถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจิตใจที่เกิดขึ้นกับตน และสอบถามว่าแต่ละคนมีปัญหาหรือความวิตกกังวลอะไรจากการเปลี่ยนแปลงนี้ ทั้งนี้การเล่าเรื่องราวที่ชอบซึ่งเกี่ยวกับประสบการณ์และแสดงออกถึงเอกลักษณ์แห่งตนจะนำไปสู่การพัฒนาทางเลือก โดยทำให้สมาชิกเป็นอิสระจากเรื่องราวที่เป็นปัญหา

4. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ “พัฒนาการของร่างกาย และจิตใจ” และแบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม เพื่อสรุปสาระสำคัญในใบความรู้ จากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอสาระสำคัญหน้าชั้นเรียน และผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสนอตัวแบบ โดยให้สมาชิกศึกษากรณีศึกษา “ทอมต้องแทนแพน” จากนั้นผู้นำกลุ่มถามสมาชิก จำนวน 3-5 คน ว่ามีความคิดเห็นอย่างไรกับเรื่องนี้

6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกดูคลิปวีดิทัศน์ “ท้องไม่พร้อมในวัยเรียน”

7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม จำนวน 3 คน บอกถึงสิ่งที่ได้รับจากการดูคลิปวีดิทัศน์ ในประเด็นของการคบเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสม

8. ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการให้ข้อเสนอแนะ และสรุปประเด็นการคบเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสมให้สอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมไทย รวมทั้งแนวทางในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการแสดงพฤติกรรมให้เป็นที่ยอมรับของสังคม

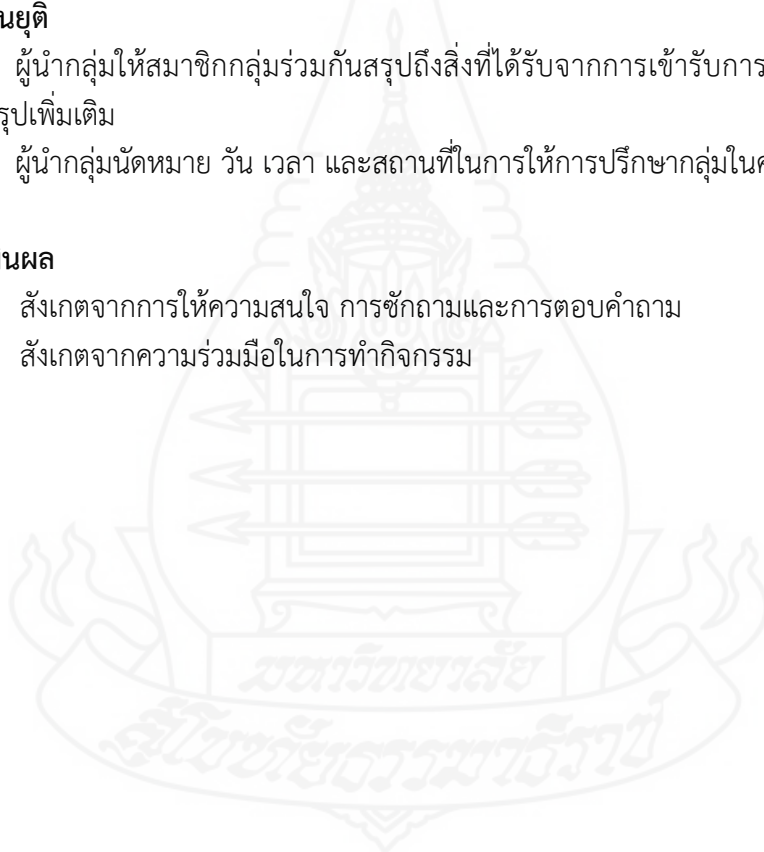
ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการให้การปรึกษา และผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

2. ผู้นำกลุ่มนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจ การซักถามและการตอบคำถาม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม



แผ่นภาพ “ร่างกายชายและหญิง”



ใบความรู้ “พัฒนาการของร่างกาย และจิตใจ”

ลักษณะของร่างกาย และจิตใจ	เพศหญิง	เพศชาย
1. ใบหน้า		
2. รูปร่าง		
3. เต้านม		
4. อารมณ์		
5. เสียง		
6. กล้ามเนื้อและกระดูก		
7. ขนขึ้นตามร่างกาย		
8. กลิ่นตัว		
9. หนวด เครา		
10. มีประจำเดือน		



ที่มา: http://www.bs.ac.th/2548/e_bs/G5/Nook/content2.html และ
http://www.smartteen.net/main/_admin/download/4-30-1387795341.pdf
 (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์)

กรณีศึกษา “ทอมต้องแทนแฟน”

เพราะรักจึงยอม! ทอมตั้งท้องจนคลอดลูกแทนแฟนที่เป็นกระเทย!!



เป็นเรื่องที่กำลังถูกกระหน่ำแชร์กันอยู่ในโลกออนไลน์ ในตอนนี้เลย กับความประทับใจของคู่รักที่เป็นสาวประเพศ 2 กะ ทอม ก็ดูเหมือนจะเป็นคู่รักทอมกับกระเทยปกติทั่วไป ที่มีให้เห็นกันอยู่มากในสังคมตอนนี้ แต่ที่คู่รักคู่นี้กลายเป็น กระแสขึ้นมา ก็เพราะว่า **ตอนนี้ทั้งคู่ได้มีลูกน้อยเป็นของตัวเองแล้วเป็นลูกแท้ๆด้วย** นั่นก็เพราะว่าฝ่ายทอมยอมตั้งท้องเพราะความรักและหวังจะมีครอบครัวที่สมบูรณ์แบบล่าสุดเธอก็ได้คลอดลูกน้อยออกมาได้อย่างปลอดภัย ท่ามกลางความดีใจของญาติพี่น้องและผองเพื่อน นี่สินะที่เขาบอกกันว่าความรักทำให้เรายอมทำได้ทุกอย่าง น่าประทับใจมากๆ เลย



ที่มา: <http://socialnews.teenee.com/penkhao/692.html>

โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน ครั้งที่ 7

เรื่อง การเป็นผู้นำผู้ตาม

ระยะเวลา 1.30-2.00 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักในศักยภาพการเป็นผู้นำของตน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเป็นผู้ตามและเคารพในความคิดเห็นของคนอื่น

แนวคิด

การตระหนักในศักยภาพของตนเองสำหรับการเป็นผู้นำ โดยมีอุดมการณ์ แนวคิดที่สร้างสรรค์ มีวิสัยทัศน์ สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ ขณะเดียวกันก็สามารถเป็นผู้ตามและเคารพในความคิดเห็นของคนอื่นได้ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน

อุปกรณ์

1. คลิปวีดิทัศน์ “การประชุมสภา”
2. ใบงาน “แผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเป็นผู้นำ ผู้ตาม”
- 3, คลิปวีดิทัศน์ “ทักษะการเป็นผู้นำ”

ขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่ม ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสนอตัวแบบ ตามทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ให้สมาชิกดูคลิปวีดิทัศน์ “ทักษะการเป็นผู้นำ” และ “การประชุมสภา”

2. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม เพื่อร่วมกันระดมสมอง ในประเด็นการเป็นผู้นำ ผู้นำ และผู้ตามที่ดี ว่าจะควรเป็นอย่างไร และพฤติกรรมการเป็นผู้นำและผู้ตามเกี่ยวข้องกับความคิด ความเชื่อของแต่ละคนหรือไม่

3. ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนกลุ่ม นำเสนอหน้าชั้นเรียน

4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ตามทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อให้ปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อการเป็นผู้นำ ผู้ตามของสมาชิกให้เหมาะสม

5. ผู้นำกลุ่มใช้หลักการ WDEP และเทคนิค การตั้งคำถาม การชี้ประเด็น การใช้ข้อเสนอแนะ การเปิดเผย การตีความ ตามทฤษฎีการให้ปรึกษาแบบเผชิญความจริง ดังนี้

W = คุณต้องการเป็นผู้นำ/ผู้ตาม ที่ดีไหม?

D = ให้คุณอธิบายว่า ในอดีตที่ผ่านมาในแต่ละวันคุณเป็นผู้นำ ผู้ตามอย่างไรบ้าง?

E = ให้คุณประเมินตนเองว่าพฤติกรรมการเป็นผู้นำ ผู้ตามของคุณเหมาะสมหรือไม่?

P = ขอให้คุณวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเป็นผู้นำ ผู้ตามของคุณ

6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเป็นผู้นำ ผู้ตามลงในใบงาน “แผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเป็นผู้นำ ผู้ตาม”

7. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสริมแรงแก่สมาชิกกลุ่ม เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีพฤติกรรมตามบทบาทที่เหมาะสม

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการให้การศึกษา และผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

2. ผู้นำกลุ่มนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้การศึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจ การซักถามและการตอบคำถาม

2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม



ใบงาน “แผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเป็นผู้นำ ผู้ตาม”

บทบาทของฉัน	ข้อควรปรับปรุง	แผนการปฏิบัติในอนาคต
1. ผู้นำ		
2. ผู้ตาม		



**โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน
ครั้งที่ 8**

เรื่อง การยึดมั่นในอุดมคติ

ระยะเวลา 1.30-2.00 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนระบุอุดมคติของตนได้
2. เพื่อให้นักเรียนยึดมั่นในอุดมการณ์ของตน
3. เพื่อให้เพื่อนนักเรียนกำหนดวิธีปฏิบัติตนให้สำเร็จตามอุดมคตินั้น

แนวคิด

อุดมคติ หมายถึง จินตนาการที่ถือว่าเป็นมาตรฐานแห่งความดี ความงาม และความจริงทางใดทางหนึ่งที่มีมนุษย์ถือว่าเป็นเป้าหมายแห่งชีวิตของตน อุดมคตินั้นประกอบไปด้วยคติ และคุณค่า ซึ่งมีบทบาทสำคัญในจริยธรรม เพราะคติและคุณค่าที่ผู้คนยึดถือ นั้นขึ้นอยู่กับลำดับความสำคัญของมันต่อแต่ละคน การใช้อุดมคติในเชิงปฏิบัติ นั้นไม่ง่าย ทั้งยังต้องแก้ไขความขัดแย้งระหว่างหลายอุดมคติที่ขัดกัน บ่อยครั้งหลักความเชื่อหรือลัทธิศาสนาจึงกลายเป็นทางออก เพื่อหลีกเลี่ยงผลลัพธ์นี้ เราสามารถใช้คุณงามความดี ซึ่งเป็นอุดมคติที่เราสามารถทำให้เป็นนิสัยได้ (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542 จากวิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี)

อุปกรณ์

1. ใบงาน “ตัวตนของฉัน”
2. ใบงาน “เอกลักษณ์ของฉัน”
3. เครื่องบันทึกเสียง

ขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่ม ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมกล่าวถึงประเด็นสำคัญที่ได้พูดคุยกันครั้งที่ 7
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการใช้เรื่องเล่า ตามทฤษฎีการให้ปรึกษาแบบเรื่องเล่า (Narrative) โดยให้สมาชิกกลุ่ม จำนวน 8 คน ออกมาเล่าชีวประวัติ ความทรงจำ ประสบการณ์ในอดีต ความใฝ่ฝันในอนาคต หน้าชั้นเรียนทีละคน

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม วาดรูปหรือเขียนลงในใบงาน “ตัวตนของฉัน” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง

3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการฟัง การตั้งคำถาม การสะท้อน และการสรุป ตามทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง เพื่อช่วยเหลือสมาชิกในประเด็นความขัดแย้งระหว่างตัวตนที่เป็นจริง (Real Self) และตัวตนในอุดมคติ (Ideal Self)

4. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในใบงาน “เอกลักษณ์ของฉัน” โดยกำหนดเอกลักษณ์ตามที่ตนต้องการ และระบุแนวทางปฏิบัติตนเพื่อให้มีเอกลักษณ์ตามที่ต้องการ

5. ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะสนับสนุน เพื่อกระตุ้นและเสริมแรงแก่สมาชิกกลุ่ม เพื่อให้ประสบความสำเร็จของตน และมีเอกลักษณ์ตามที่ตนต้องการ

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการให้การปรึกษา และผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

2. ผู้นำกลุ่มนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจ การซักถามและการตอบคำถาม

2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม



ใบงาน “ตัวตนของฉัน”

ตัวตนของฉันที่เป็นจริง



ตัวตนของฉันในอุดมคติ (ตามที่ฉันต้องการ)



แนวทางแก้ไข



ใบงาน “เอกลักษณ์ของฉัน”



Blank writing area with horizontal dashed lines for text entry.

Blank writing area with horizontal dashed lines for text entry.

เอกสารประกอบการให้การปรึกษา ครั้งที่ 8

ในการให้การปรึกษา ครั้งที่ 8 ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะ / เทคนิค ตามทฤษฎีการปรึกษา ดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการฟัง การตั้งคำถาม การสะท้อน และการสรุป ตามทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง เพื่อช่วยเหลือสมาชิกในประเด็นความขัดแย้งระหว่างตัวตนที่เป็นจริง (Real Self) และตัวตนในอุดมคติ (Ideal Self) ตามขั้นตอนดังนี้

1.1 ถามสมาชิกกลุ่มว่า ตัวตนที่เป็นจริงหรือสิ่งที่เป็นจริงของคุณในปัจจุบัน เป็นอย่างไร

1.2 ถามสมาชิกกลุ่มว่า ตัวตนในอุดมคติหรือสิ่งที่คุณต้องการเป็นอย่างไร

1.3 ทั้งสองประเด็นมีความตรงกันหรือขัดแย้งกัน

1.4 คุณจะทำอย่างไร เพื่อให้ตัวตนของคุณทั้งสองประเด็นมีความตรงกัน ขอให้เขียนแนวทางลงในใบงาน “ตัวตนของฉัน”



**โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน
ครั้งที่ 9**

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

ระยะเวลา 1.30-2.00 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุป สิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาทั้ง 8 ครั้งที่ผ่านมา และประโยชน์สำหรับการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต
2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามและให้ข้อเสนอแนะ
3. เพื่อประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่ม
4. เพื่อยุติการให้การปรึกษา

แนวคิด

การปัจฉิมนิเทศจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้การปรึกษากลุ่ม มีการประเมินผล และให้ข้อเสนอแนะต่างๆ รวมทั้งการยุติการให้การปรึกษา

อุปกรณ์

1. แบบวัดเอกลักษณ์แห่งตน
2. แบบประเมินการให้การปรึกษากลุ่ม

ขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่ม ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มและกล่าวชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าครั้งนี้จะเป็นการให้การปรึกษาครั้งสุดท้าย
2. ผู้นำกลุ่ม กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา

ขั้นดำเนินการ

1. ให้สมาชิกกลุ่ม กล่าวสรุป และทบทวนถึงสิ่งที่ได้รับจากการให้การปรึกษาทั้งหมดที่ผ่านมา โดยใช้ทักษะการตั้งคำถาม การฟัง และการสรุป
2. ให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงความคิดความรู้สึกก่อนและหลังให้การปรึกษาเป็นอย่างไรบ้าง โดยใช้ทักษะการฟัง และการสรุป
3. ให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามและให้ข้อเสนอแนะ ในประเด็นต่อไปนี้
 - 3.1 สิ่งที่น่าสนใจในการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่ม
 - 3.2 สิ่งที่ได้รับจากการให้การปรึกษากลุ่ม
 - 3.3 ข้อเสนอแนะที่อยากให้ปรับปรุง

ขั้นยุดิ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชมพร้อมทั้งกล่าวขอบคุณที่สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเข้าร่วมการให้ การปรึกษากลุ่ม และใช้ทักษะการให้กำลังใจเพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี
2. ให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดเอกลักษณ์แห่งตน และแบบประเมินการให้การปรึกษากลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มกล่าวยุติการให้การปรึกษา

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจ การซักถามและการตอบคำถาม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม
3. แบบประเมินการให้การปรึกษากลุ่ม
4. แบบวัดเอกลักษณ์แห่งตน



แบบประเมินการให้การปรึกษากลุ่ม

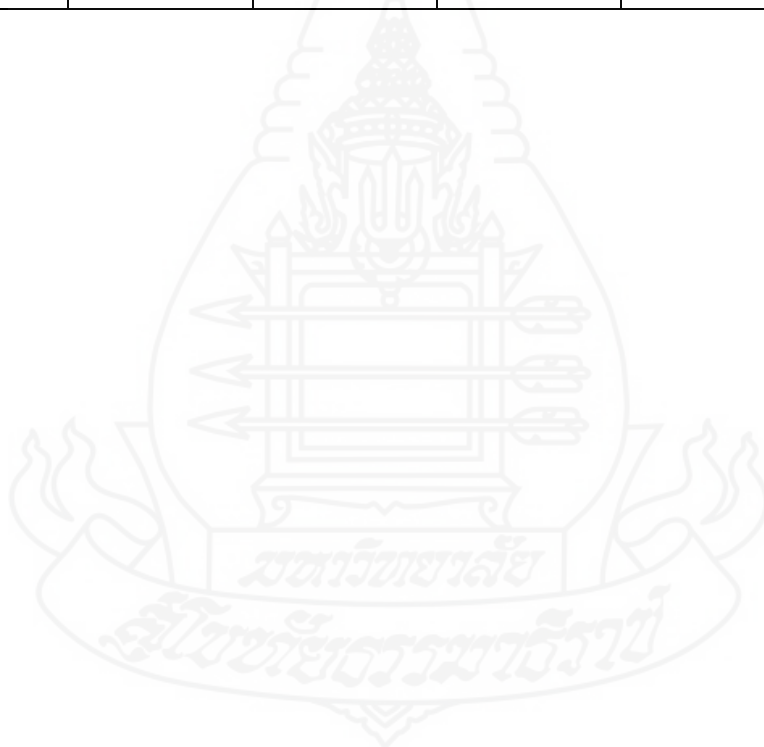
คำชี้แจง ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างในตารางทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. วิธีดำเนินการ และรูปแบบในการให้การปรึกษามีความเหมาะสม					
2. วัน เวลา สถานที่ในการให้การปรึกษามีความเหมาะสม					
3. ด้านผู้นำกลุ่ม					
3.1 มีความสนใจ และเข้าใจผู้รับคำปรึกษา					
3.2 ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย					
3.3 สามารถประเมินปัญหา และสภาพอารมณ์/จิตใจของผู้รับคำปรึกษา					
3.4 เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึกและให้แสดงความคิดเห็น ชักถามข้อคิดเห็น					
4. ด้านสมาชิกกลุ่ม					
4.1 สิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาทั้ง 9 ครั้งที่ผ่านมา					
4.2 ประโยชน์ในการนำไปดำเนินชีวิตหลังได้รับการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน					

ข้อเสนอแนะ.....

ตารางเปรียบเทียบคะแนนเอกลักษณ์แห่งตน ก่อน-หลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
คนที่	คะแนนก่อน ทดลอง	คะแนนหลัง ทดลอง	คนที่	คะแนนก่อน ทดลอง	คะแนนหลัง ทดลอง
1	106	127	1	107	108
2	110	129	2	114	114
3	109	122	3	111	112
4	104	122	4	107	109
5	105	122	5	108	109
6	101	121	6	103	105
7	109	125	7	111	111
8	109	123	8	108	110



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวชัชชนันท์ วงศ์กาฬสินธุ์
วัน เดือน ปีเกิด	2 เมษายน 2519
สถานที่เกิด	จังหวัดสกลนคร
ประวัติการศึกษา	บริหารธุรกิจบัณฑิต (บธ.บ.) มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล จังหวัดนครราชสีมา พ.ศ.2542 ประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพอครู (คบ.) มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จังหวัดสกลนคร พ.ศ.2552
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนมัธยมศึกษาเทศบาล ๓ “ยุติธรรมวิทยา” อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร
ตำแหน่ง	ผู้ช่วยครู

