

156
๑๖๖๖
การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดบุคคล
เป็นศูนย์กลางที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์
ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

142 88 241
ปริญญานิพนธ์
ของ
จารุณี บุญยารมย์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

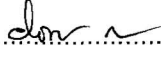
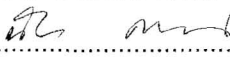
พฤษภาคม 2541

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

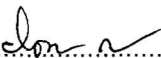
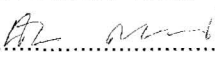
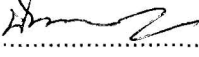
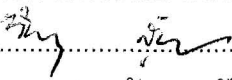
๑๑๕๕๕

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปฏิญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
จิตวิทยาการแนะแนวของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

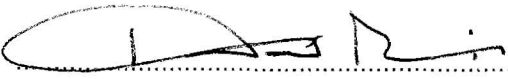
คณะกรรมการควบคุม

.....  ประธาน
(ศาสตราจารย์ ดร.พ้องพรรณ เกิดพิทักษ์)
.....  กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ นิภา ศรีไพโรจน์)

คณะกรรมการสอบ

.....  ประธาน
(ศาสตราจารย์ ดร.พ้องพรรณ เกิดพิทักษ์)
.....  กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ นิภา ศรีไพโรจน์)
.....  กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)
.....  กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ดร.นันทา สุรักษา)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปฏิญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....  คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)
วันที่ 11 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2541

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณา และได้รับคำแนะนำช่วยเหลืออย่างดียิ่ง จากศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ นิภา ศรีไพโรจน์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และขอกราบขอบพระคุณ เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ดร.นันทา สุรักษา กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่า ที่ได้กรุณาให้ข้อคิด ข้อเสนอแนะ ตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องในการทำปริญญานิพนธ์แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ที่กรุณาให้คำแนะนำ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือสำหรับการวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ กรมประชาสัมพันธ์ ผู้อำนวยการสถานคุ้มครองและพัฒนา อาชีพบ้านเกร็ดตระการ และเจ้าหน้าที่ทุกคนที่ให้ความร่วมมือและความสะดวกแก่ผู้วิจัยในการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณลูกศิษย์ทั้ง 16 ท่าน ที่มีความไว้วางใจและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ในการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองในครั้งนี้

ขอขอบคุณนางอัจฉิมา ดอนนางพา นางพรพรพร ไชยพุทธ และนายณัฏกิจ ยามาลี เพื่อนที่ให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดี รวมทั้งพี่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ๆ เอกจิตวิทยาการแนะแนวทุกคน ที่ให้กำลังใจในการทำปริญญานิพนธ์ครั้งนี้

ท้ายที่สุด ผู้วิจัยขอกราบเท้าคุณพ่อเจิน - คุณแม่สุมาลี บุญยารมย์ ผู้ให้ความรัก ความห่วงใย ตลอดจนให้การสนับสนุนทั้งทางด้านกำลังใจและกำลังทรัพย์ต่อผู้วิจัยเสมอมา รวมทั้งคุณกิตติพงษ์ ปวรินทร์พงษ์ ผู้มาปรากฏตัวในชีวิตของผู้วิจัยที่เป็นกำลังใจที่สำคัญยิ่ง นับแต่ช่วยบ่มเพาะความฝันในการแสวงหาหนทางที่จะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ทำให้ผู้วิจัยก้าวไปไกลในการเป็นตัวของตัวเอง

คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกำลังใจให้ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ได้รู้จักตนเองดีขึ้น เห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเองมากขึ้น

จารุวดี บุญยารมย์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย	8
เอกสารเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง	8
งานวิจัยเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง	17
เอกสารเกี่ยวกับความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับกลุ่ม	20
เอกสารเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม	22
งานวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม	29
เอกสารเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม	31
ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	38
งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม	43
งานวิจัยเกี่ยวกับการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม	45
เอกสารเกี่ยวกับอาชีพโสเภณี	47
งานวิจัยเกี่ยวกับอาชีพโสเภณี	53
3 วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า	56
ประชากร	56
กลุ่มตัวอย่าง	56
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	56
วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ	57
แบบแผนการทดลอง	59

บทที่	หน้า
การเก็บรวบรวมข้อมูล	60
การวิเคราะห์ข้อมูล	61
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	61
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	63
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	63
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	63
5 บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ	69
บทย่อ	69
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	69
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	69
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	69
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	70
การดำเนินการทดลอง	70
การวิเคราะห์ข้อมูล	71
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	71
การอภิปรายผล	72
ข้อเสนอแนะ	76
บรรณานุกรม	78
ภาคผนวก	87
ภาคผนวก ก	88
ภาคผนวก ข	92
ภาคผนวก ค	151
ประวัติย่อของผู้วิจัย	156

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แบบแผนการวิจัยแบบ Randomized Pretest–Posttest Design	60
2 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ก่อนเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มและผู้รับการสงเคราะห์ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม แบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	65
3 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	66
4 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	67
5 เปรียบเทียบผลต่างของความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้รับการให้คำปรึกษา เป็นกลุ่มแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	68
6 ค่าอำนาจจำแนก (t) และค่าความเชื่อมั่น ของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง	91
7 ผลการวิเคราะห์ความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและผู้รับการสงเคราะห์ก่อนได้รับการปรึกษา เป็นกลุ่มแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	152
8 ผลการวิเคราะห์ความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	153
9 ผลการวิเคราะห์ความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	154
10 ผลการวิเคราะห์ผลต่างของความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้รับการปรึกษาเป็นกลุ่ม แบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	155

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

โดยทั่วไปเด็กและเยาวชนย่อมเติบโตภายในครอบครัวอันประกอบด้วยบิดามารดา ญาติพี่น้อง ท่ามกลางความรักและความอบอุ่น แต่ปรากฏว่ามีเด็กและเยาวชนอีกกลุ่มหนึ่ง มิได้มีสภาพชีวิตดังกล่าว ต้องออกจากครอบครัวมาเผชิญชีวิตภายนอกตามลำพัง บางคนตกอยู่ในสภาวะขาดโอกาสที่จะได้รับการพัฒนาตนในด้านต่าง ๆ บางคนตกอยู่ในภาวะต้องใช้แรงงานตั้งแต่วัยเด็ก บางคนตกเป็นเครื่องมือของผู้ใหญ่ในการทำมาหากิน และบางคนต้องตกอยู่ในอันตรายเสี่ยงต่อการประทุพผิตได้โดยง่าย (วัลลภ ตั้งคณานุรักษ์. 2535 : 15) โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนที่เป็นหญิงมักจะถูกชักจูงและถูกบีบบังคับให้ค้าประเวณี (วิทยากร เชียงกุล. 2533 : 8) ในทางเศรษฐกิจ การค้าประเวณีทำให้รัฐต้องสูญเสียทรัพยากรบุคคลที่อยู่ในวัยแรงงานจำนวนไม่น้อยในอันที่จะเป็นพลังก่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาประเทศ ในทางสังคม การค้าประเวณีก่อให้เกิดการลักพา การล่อลวง การซื้อขายสตรีวัยรุนมากขึ้น เพื่อมาหักล้าง บังคับให้ทำการค้าประเวณี ถือเป็นการทำลายศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์และเป็นการละเมิดสิทธิมนุษยชน (มหาวิทยาลัยมหิดล. 2534 : 104) หญิงโสเภณีเหล่านี้ถูกมองและวัดด้วยมาตรฐานทางศีลธรรมว่าเป็นปัญหาสังคม เป็นหญิงไม่ดี สำนอนและสกปรก มักง่ายและไม่ชอบทำงานหนัก โดยเฉพาะในแง่ของบรรทัดฐานทางเพศที่ไม่เป็นไปตามที่สังคมวางไว้ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจึงถูกปฏิเสธและประณามจากคนรอบข้าง (ยศ สันตสมบัติ. 2535 : 20)

สุลิมาน นฤมล (2531 : 226) ศึกษาพบว่า โสเภณีก่อนเข้ามาสู่อาชีพนี้มีความรู้สึกกดดันในจิตใจ ความรู้สึกไม่พอใจสภาพชีวิตที่เป็นอยู่ของตนเองด้วยสาเหตุทางเศรษฐกิจและความไม่มั่นคงในครอบครัว เช่น ครอบครัวแตกแยก ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องไม่ดี เมื่อเริ่มเข้าสู่อาชีพโสเภณีก็เกิดความสับสนระหว่างการเป็นหญิงที่ดีตามการยอมรับของสังคมและหญิงที่ประกอบอาชีพผิดศีลธรรมที่สังคมรังเกียจ ความสับสนดังกล่าวนี้เป็นความรู้สึกขัดแย้งในตนเอง มีผลทำให้มองตนเองมีปมด้อยและไร้ค่า เกิดความรู้สึกเหินห่างจากครอบครัวและสังคมภายนอก จนกลายเป็นความรู้สึกเบื่อหน่าย มองไม่เห็นคุณค่าในตนเอง และปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม

ซึ่งสอดคล้องกับแบรนด์เดน (นิราศศิริ โรจนธรรมกุล. 2535 : 1 ; อ้างอิงมาจาก Branden. 1981) ที่กล่าวว่า ถ้ามนุษย์ละทิ้งศีลธรรมและจริยธรรม มีความประพฤติเบี่ยงเบนไปในทางที่สังคมไม่ยอมรับนับถือ รังเกียจ และประณามแล้ว บุคคลนั้นก็จะไม่สามารถเห็นคุณค่าในตนเอง

รัฐบาลไทยตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาโสเภณีเป็นอย่างมาก ได้เข้ามาควบคุมและจัดการแก้ไขปัญหาโสเภณีเพื่อมุ่งหวังในการจัดระบบสังคมให้ดีขึ้นโดยได้จัดตั้งสถานสงเคราะห์สำหรับช่วยปรับสภาพของหญิงโสเภณีที่ถูกพิพากษาลงโทษ ถือเป็นงานหนึ่งในงานสงเคราะห์อาชีพ สังกัดกองสัมมาอาชีวะสงเคราะห์ กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม ที่มีหน้าที่ควบคุมการปฏิบัติงานให้เป็นไปตามแผน เก็บรวบรวมสถิติผลการปฏิบัติงานเพื่อดำเนินการ วิเคราะห์แก้ไขปัญหาลุ่ปรรรคในการปฏิบัติงาน ป้องกันมิให้หญิงต้องตกไปเป็นโสเภณี และแก้ไขปัญหาลุ่ปรรรคที่ตกไปเป็นโสเภณี ผู้กระทำผิดที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี ต้องเข้ารับการฟื้นฟูในสถานแรกรับในระยะเวลาไม่เกิน 6 เดือน ซึ่งสถานแรกรับมีทั้งหมด 3 แห่ง ได้แก่ บ้านเกร็ดตระการ จังหวัดนนทบุรี รับผู้กระทำผิดจากภาคกลางและใต้ บ้านนารีสวัสดิ์ จังหวัดนครราชสีมา รับผู้กระทำผิดจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และบ้านสองแคว จังหวัดพิษณุโลก รับผู้กระทำผิดจากภาคเหนือ จากนั้นผู้กระทำผิดต้องเข้ารับการสงเคราะห์ต่อเนื่องในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพเป็นระยะเวลาไม่เกิน 2 ปี ในการสงเคราะห์หญิงโสเภณีนั้นจะเน้นการบริการให้ความช่วยเหลืออย่างครบวงจร นับตั้งแต่การให้ที่พักชั่วคราว การจัดการศึกษาและฝึกอบรมอาชีพ การจัดหาเงินทุน การบำบัดฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ การส่งกลับภูมิลำเนา รวมถึงการติดตามผล (กรมประชาสงเคราะห์. 2539 : 22)

ในการสัมภาษณ์ผู้อำนวยการสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ (รัชณี ไร่บาป เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, จารุติ บุญยารมย์ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ จังหวัดนนทบุรี เมื่อวันที่ 2 มิถุนายน พ.ศ. 2540) เกี่ยวกับการบำบัดฟื้นฟูสภาพจิตใจของผู้รับการสงเคราะห์ พบว่า ผู้รับการสงเคราะห์จำนวน 61 คนจากผู้รับการสงเคราะห์ทั้งหมด 92 คน คิดเป็นร้อยละ 66.30 ที่ต้องการความช่วยเหลือในด้านการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลในครอบครัวและสังคม ความต้องการนี้แสดงถึงความรู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง วิดกกังวลในการเข้าไปอยู่ร่วมกับผู้อื่น เนื่องจากกลัวว่าจะไม่ได้รับการยอมรับ รวมถึงการมองตนเองว่าด้อยต่ำ ไร้ความหมาย จึงทำให้ผู้รับการสงเคราะห์มีความรู้สึกที่หดหู่และเศร้าหมอง

จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นของผู้รับการสงเคราะห์ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี จำนวน 34 คน โดยใช้แบบสอบถามปลายเปิดให้ผู้รับการสงเคราะห์เป็นผู้ตอบ พบว่า ผู้รับการสงเคราะห์มีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า ไร้ความหมาย เป็นคนไม่ดี ไม่มั่นใจในตนเอง อยากเริ่มต้นชีวิตใหม่ที่มีอนาคตที่สดใสร้อยละ 50 อยากให้พ่อแม่เข้าใจตนเอง อยากให้พ่อแม่

ภูมิใจที่ตนเองสามารถกลับตัวเป็นคนดีร้อยละ 35.29 และอยากเข้ากับคนอื่นได้ อยากเป็นคนที่ดีสังคมยอมรับ อยากได้กำลังใจจากคนรอบข้างร้อยละ 14.71

ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของจิตใจ เป็นการเชื่อมโยงระหว่างความรู้สึกที่มีต่อตนเองว่าตนเองคือใคร (Who am I) และการแสดงออกของตนเองว่าตนเองทำอะไร (What I do) เป็นสิ่งที่ส่งเสริมและคงไว้ซึ่งอัตมโนทัศน์ของแต่ละบุคคล (Palladino. 1994 : 3) ความภาคภูมิใจในตนเองมีความสำคัญต่อความสุข ความสำเร็จในชีวิต มีผลกระทบต่ออารมณ์ บุคลิกภาพ กระบวนการทางความคิด ความปรารถนา การประเมินคุณค่าตนเอง การตั้งเป้าหมายในชีวิต การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ตลอดจนการรับรู้โลกภายนอก (Maslow. 1970 : 258-262) และจากการศึกษาของคาแพลน สตีเวนและรอบบินส์ (วีรวรรณ สุธีรไกรลาศ. 2536 : 93 ; อ้างอิงจาก Kaplan, Steven and Robbins. 1982 : 274-294) ที่พบว่า ระดับความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลจะชี้ให้เห็นถึงแนวโน้มของการที่บุคคลจะมีทัศนคติในการกระทำหรือไม่กระทำในสิ่งที่ขัดกับสังคม เช่น การติดยาเสพติด

นอกจากนี้ ความภาคภูมิใจในตนเองยังเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความเชื่อมั่นที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าแม้จะเผชิญกับอุปสรรคนานาประการ (Wiggins and Giles. 1984 : 18) บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะเป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้น มีลักษณะการเป็นผู้นำ กล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มักจะประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและสังคม (สุพรรณิ จันทรวิเศษ. 2539 : 1 ; อ้างอิงมาจาก McNeil. 1975 : 105) ส่วนบุคคลที่รับรู้ว่าตนเองด้อยค่า มองตนเองเป็นคนไม่ดี ท้อแท้ หวาดกลัว วิตกกังวล ไม่มั่นใจในตนเอง มีความรู้สึกแปลกแยก ไม่สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ลักษณะเช่นนี้ถือเป็นผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ (Coopersmith. 1981 : 134)

ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นการเรียนรู้ของบุคคล ซึ่งสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงตามประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับ และสามารถสร้างให้เกิดขึ้นในตัวบุคคลได้ (Coopersmith. 1984 : 9 ; Palladino. 1994 : 3) ดังเช่นผลการศึกษาของคิม (Kim. 1995 : Abstract) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่นในพื้นที่เมืองในฮาวาย ผลการศึกษาพบว่าระดับของความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่นเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบว่าความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการควบคุมตนเอง

จากผลการสำรวจเบื้องต้น ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะพัฒนาให้ผู้รับการสงเคราะห์มีความภาคภูมิใจในตนเอง โดยผู้วิจัยจะใช้กิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ทั้งนี้เพราะว่าทั้งสองวิธีต่างมุ่งสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำแนวคิดที่ได้จากกลุ่มไปปรับใช้ให้เข้ากับสภาพปัญหาของตน พลังของกลุ่มยังสามารถเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก

และส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้น (Kellman. 1963 : 399-432) ประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มจะสามารถสร้างเสริมระดับความภาคภูมิใจให้สูงขึ้นได้ ประสบการณ์จากกลุ่มจะช่วยให้บุคคลยอมรับตนเอง เข้าใจตนเอง พัฒนาคุณค่าของตนเอง ทำให้บุคคลเชื่อในความสามารถของตนเองมากขึ้น (Rogers and Rosalind. 1970 : 121-122)

กิจกรรมกลุ่ม เป็นการนำเอาประสบการณ์ เจตคติมาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคนและการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยรวม ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดการพัฒนาในตัวบุคคลทุกคน (คมเพชร จิตรสุภกุล. 2522 : 14) ส่วนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางจะทำให้บุคคลเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ดี สามารถใช้พลังปัญญาและความสามารถของตนในการตัดสินใจ ตกลงใจที่จะเลือกกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งในวิถีทางที่เหมาะสมตามที่ปรารถนา ในที่สุดบุคคลนั้นจะสามารถป้องกันปัญหา แก้ปัญหา และพัฒนาตนเองอย่างเหมาะสมที่สุด (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2529 : 180-182)

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
3. เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. ผู้รับการสงเคราะห์มีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. ผู้รับการสงเคราะห์มีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

3. ผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดหยุ่นคลเป็นศูนย์กลางมีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างกัน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. เป็นแนวทางในการศึกษาวิธีการในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ โดยใช้กิจกรรมกลุ่มและ/หรือการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดหยุ่นคลเป็นศูนย์กลาง
2. เป็นแนวทางให้นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ และผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้รับการสงเคราะห์ได้เข้าใจถึงผลของกิจกรรมกลุ่มและ/หรือผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดหยุ่นคลเป็นศูนย์กลาง แล้วนำไปใช้พัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์
3. เป็นแนวทางในการเสริมสร้างให้ผู้รับการสงเคราะห์ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำให้มีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น เพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีในสังคม

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นผู้รับการสงเคราะห์เพศหญิงที่มีอายุ 15-18 ปี มีสาเหตุของการเข้าสู่อาชีพค้าประเวณีที่มาจากการถูกบีบบังคับทางเศรษฐกิจและเข้ารับการสงเคราะห์ตามพระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามการค้าประเวณี พ.ศ. 2539 ในช่วงเดือนมกราคมถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2540 จำนวน 19 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้รับการสงเคราะห์เพศหญิงที่มีอายุ 15-18 ปี มีสาเหตุของการเข้าสู่อาชีพค้าประเวณีที่มาจากการถูกบีบบังคับทางเศรษฐกิจและเข้ารับการสงเคราะห์ตามพระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามการค้าประเวณี พ.ศ. 2539 ในช่วงเดือนมกราคมถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2540 และมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรแล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อเข้าเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน
3. ตัวแปรที่ศึกษา
 - 3.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง แบ่งเป็น 2 วิธีคือ
 - 3.1.1 กิจกรรมกลุ่ม
 - 3.1.2 การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดหยุ่นคลเป็นศูนย์กลาง
 - 3.2 ตัวแปรตาม คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของผู้รับการสงเคราะห์ที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน การได้รับการยอมรับจากครอบครัว ทำให้ผู้รับการสงเคราะห์เกิดความรู้สึกพึงพอใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

2. กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการสร้างและส่งเสริมให้ผู้รับการสงเคราะห์มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สามารถยอมรับตนเอง สามารถตัดสินใจของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนมีความรู้สึกที่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และการได้รับการยอมรับจากครอบครัว อันจะทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น โดยกำหนดกิจกรรมให้ผู้รับการสงเคราะห์ได้มีปฏิสัมพันธ์กันมีเป้าหมายในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองร่วมกัน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม โดยสนทนาซักถามผู้รับการสงเคราะห์เกี่ยวกับความสำคัญของกิจกรรมที่จะกระทำ พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดของขั้นตอนในการกระทำกิจกรรมนั้น เพื่อให้ผู้รับการสงเคราะห์เกิดความพร้อมในการเรียนรู้ รวมถึงเป็นการสร้างบรรยากาศให้เหมาะสมและเอื้อต่อการเรียนรู้ที่จะตามมา

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม เป็นขั้นตอนที่ให้ผู้รับการสงเคราะห์ลงมือปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้ผู้รับการสงเคราะห์เกิดประสบการณ์ตรง

ขั้นที่ 3 ขั้นอภิปราย เป็นขั้นตอนที่ให้ผู้รับการสงเคราะห์ได้มีโอกาสได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น หลังจากที่ได้ทำกิจกรรม โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำทาง ช่วยให้ผู้รับการสงเคราะห์วิเคราะห์พฤติกรรมต่าง ๆ และอภิปรายร่วมกัน ในขั้นตอนนี้จะทำให้ผู้รับการสงเคราะห์มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สามารถยอมรับตนเอง สามารถตัดสินใจของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนมีความรู้สึกที่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และการได้รับการยอมรับจากครอบครัว

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้ เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยให้ผู้รับการสงเคราะห์ช่วยกันสรุปถึงการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้นและช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้ แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมวิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1

3. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้รับการสงเคราะห์ โดยเน้นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับการสงเคราะห์ภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความเข้าใจกัน ไว้วางใจ อบอุ่นและเป็นกันเอง ผู้ให้คำปรึกษามีความจริงใจ มีการยอมรับผู้รับการสงเคราะห์โดยปราศจากเงื่อนไขใด ๆ เพื่อให้ผู้รับการสงเคราะห์ในกลุ่มสำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เข้าใจปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาดัง ๆ เรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติเพื่อให้สามารถเข้าใจตนเอง

มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นถึงความสามารถและคุณค่าในตนเอง และยอมรับตนเอง
ตลอดทั้งการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและการได้รับการยอมรับจากครอบครัว อันจะทำให้
มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ขั้นนี้เริ่มจากการสร้างสัมพันธภาพที่ดี
ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับการสงเคราะห์ในกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับ
การสงเคราะห์เกิดความอบอุ่น คุณเคย ไว้วางใจ และสามารถแสดงความรู้สึกออกมาอย่างเสรี
โดยปราศจากความกดดันต่าง ๆ ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความจริงใจ มีการยอมรับโดยปราศจาก
เงื่อนไขใด ๆ ตลอดทั้งรักษาความลับของผู้รับการสงเคราะห์ในกลุ่ม ทำให้ผู้รับการสงเคราะห์
ในกลุ่มรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับและมีความมั่นใจที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้อำนวยความสะดวก
สะดวกให้ผู้รับการสงเคราะห์ในกลุ่มได้แสดงออกมากที่สุด โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การฟัง
การเจียบ การยอมรับ การใช้คำถาม การสะท้อนความรู้สึก การทบทวนข้อความ การเผชิญหน้า
การทำให้เกิดความกระจ่าง และการสรุปความ โดยให้ผู้รับการสงเคราะห์ได้สำรวจตนเองและ
สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เข้าใจปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกันแก้ปัญหา
ของกันและกัน และเรียนรู้ที่จะนำความคิดและประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติ เพื่อให้สามารถ
เข้าใจตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นถึงความสามารถและคุณค่าในตนเอง และยอมรับ
ตนเอง ตลอดทั้งการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและการได้รับการยอมรับจากครอบครัว

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา ขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับการสงเคราะห์
ช่วยกันสรุปถึงการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้นและช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้ แล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุป
เพิ่มเติม

วิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 2

4. สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพ หมายถึง สถานที่ที่ทางราชการจัดให้มีขึ้น
เพื่อคุ้มครองสวัสดิภาพและพัฒนาอาชีพแก่ผู้กระทำความผิดพระราชบัญญัติป้องกันและ
ปราบปรามการค้าประเวณี พ.ศ. 2539 ซึ่งถูกส่งตัวมา ในระยะเวลาไม่เกิน 2 ปี
เป็นหน่วยงานในสังกัดกองสัมมาอาชีพสงเคราะห์ กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงแรงงาน
และสวัสดิการสังคม

5. ผู้รับการสงเคราะห์ หมายถึง ผู้กระทำความผิดตามพระราชบัญญัติป้องกันและ
ปราบปรามการค้าประเวณี พ.ศ. 2539 เป็นบุคคลเพศหญิงที่อายุยังไม่เกิน 18 ปีที่กระทำการ
เพื่อการค้าประเวณี

บทที่ ๒

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยนำเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง
 - 1.1 เอกสารเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง
 - 1.2 งานวิจัยเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง
2. เอกสารเกี่ยวกับความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับกลุ่ม
3. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม
 - 3.1 เอกสารเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม
 - 3.2 งานวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม
4. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
 - 4.1 เอกสารเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
 - 4.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
 - 4.3 งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
5. งานวิจัยเกี่ยวกับผลการเปรียบเทียบกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
6. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับอาชีพโสเภณี
 - 6.1 เอกสารเกี่ยวกับอาชีพโสเภณี
 - 6.2 งานวิจัยเกี่ยวกับอาชีพโสเภณี

1. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1 เอกสารเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1.1 ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของจิตใจ เป็นความรู้สึกและความคิดที่มีต่อตนเอง เป็นการเชื่อมโยงระหว่างความคิดเกี่ยวกับตัวเองและการแสดงออกของตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเองมีคำอื่น ๆ ที่ให้ความหมายคล้ายคลึงในบางส่วน เช่น ความมั่นใจ

ในตนเอง (self-confidence) การรับรู้คุณค่าตนเอง (self-worth) การเคารพนับถือตนเอง (self-respect) (Palladino. 1994 : 3) จากงานศึกษาต่าง ๆ ได้ให้ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง ดังต่อไปนี้

มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 45) ให้ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเองว่า เป็นความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนมีค่า มีความเข้มแข็ง มีสมรรถภาพ ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ มีความเชี่ยวชาญ และมีความสามารถ

ในการจัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ขั้นนั้น ความต้องการความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) อยู่ในขั้นที่ 4 รองลงมาจากความต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเอง (self-actualization) ซึ่งเป็นขั้นสูงสุด ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความรู้สึกที่เกิดจากการมองเห็นความแตกต่างของแต่ละบุคคลว่าไม่มีใครเหนือกว่าใคร ไม่มีใครต่ำต่อยกกว่าใคร เพียงแต่ว่าคนเราแต่ละคนมีความเป็นเอกลักษณ์ที่แตกต่างกัน เมื่อเราเห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้น ความเคารพในเอกลักษณ์ของตัวเองจะมากขึ้น ความรู้สึกเดียวกันนี้ก็จะแผ่ขยายไปสู่ผู้อื่น จะเห็นคุณค่าในตัวของผู้อื่นที่แตกต่างไปจากเรา และเราจะมีคามเคารพในสิทธิและเสรีภาพของผู้อื่นมากขึ้น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2527 : 14-15)

โรบินสันและชาเวอร์ (ภาวิณี นาวาพานิช. 2537 : 49 ; อ้างอิงมาจาก Robinson and Shaver. 1972 : 98) ให้ความหมายไว้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความเคารพที่บุคคลมีต่อตนเอง มองเห็นตนเองเป็นคนมีค่า โดยไม่จำเป็นต้องเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นว่าดีกว่าหรือเลวกว่า และไม่คิดว่าตัวเองต้องเป็นคนเลอเลิศ แต่ควรตระหนักในข้อจำกัดของตน และสามารถคาดหวังได้ว่าจะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นได้อย่างไร

กอมอริ (มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 2540 : 65-66 ; อ้างอิงมาจาก Gomori. 1997) ให้ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเองว่า เป็นคุณค่าที่บุคคลมีให้แก่ตัวเอง เป็นตัวแทนความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองทั้งหมดและเกี่ยวกับการที่เราคาดหวังให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อเรา สิ่งเหล่านี้จะทำให้เราได้เรียนรู้ที่จะรู้จักตัวเองว่าผู้อื่นมองเราอย่างไร รวมถึงเราจะได้สิ่งที่เราต้องการมาอย่างไร ซึ่งความภาคภูมิใจในตนเองประกอบด้วย 3 ส่วนคือ ส่วนที่เป็นร่างกาย (physical) วิญญาณ (spiritual) และจิตใจ (psychological) และเราต้องรักษาความสมดุลของทั้ง 3 ส่วน เพื่อความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2525 : 2) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถ มีความเชื่อมั่น และพร้อมที่จะนำสิ่งเหล่านี้มาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตัวเองและผู้อื่นได้ ซึ่งความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เราแสดงออกต่อผู้อื่นเป็นผลมาจากความภาคภูมิใจในตนเอง

จากความหมายและคำจำกัดความข้างต้น สรุปได้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ที่รับรู้ว่าคุณค่า มีความสามารถ มีความเชื่อมั่น และมีความสำคัญ

1.1.2 ความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง

✓ ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นการตัดสินคุณค่าของตนเอง และแสดงออกในรูปของทัศนคติที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง (Andreoli. 1981 : 189) ในทางจิตวิทยาจะมอง “ตน (self)” ในแง่ของการเรียนรู้ โดยเน้นการรับรู้ตนเองในด้านต่าง ๆ ที่ได้จากการมีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมและเป็นกระบวนการของประสบการณ์ทางสังคม โดยผ่านกระบวนการพิจารณาการกระทำ ความสามารถ บุคลิกลักษณะกับค่านิยมและมาตรฐานส่วนตัว (Mead. 1962 : 22 ; Coopersmith. 1981 : 120-123 ; วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. 2538 : 60-61 ; อ้างอิงมาจาก Mussen, Conger, and Kagan. 1969)

✓ ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของจิตใจ เป็นการเชื่อมโยงระหว่างความรู้สึกที่มีต่อตนเองว่าตนเองคือใคร (Who am I) และการแสดงออกของตนเองว่าตนเองทำอะไร (What I do) เป็นสิ่งที่ส่งเสริมและคงไว้ซึ่งอัตมโนทัศน์ของแต่ละบุคคล (Palladino. 1994 : 3) เมื่อบุคคลรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า มีความสามารถ ที่ไม่ได้ด้อยไปกว่าคนอื่น ก็จะเกิดความต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเองที่ต้องการพึ่งตัวเอง ต้องการแสดงความสามารถของตัวเอง ไม่คิดแต่จะคอยลอกเลียนแบบคนอื่น ทำตามคนอื่น หวังพึ่งคนอื่น หรือสิ่งอื่น มีความคิดอิสระที่ไม่ติดอยู่ในกรอบหรือกฎเกณฑ์ใด ๆ รู้จักเลือก รู้จักตัดสินใจ รับผิดชอบในสิ่งที่ตัวเองเลือก กระทำโดยไม่ติดขัดอยู่กับผู้ใดหรือสิ่งใด และเมื่อความต้องการได้พัฒนาไปสู่ขั้นที่สูงขึ้น จะพบว่าความต้องการที่จะพึ่งพาคนอื่น เป็นภาระแก่ผู้อื่นหรือสิ่งอื่นจะน้อยลง มีแนวทางชีวิตที่เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ รู้จักแก้ปัญหา ตัดสินใจทำอะไรด้วยตัวเอง และสามารถมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้ด้วยตัวเอง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2527 : 15-16) ดังนั้น ความภาคภูมิใจในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาบุคคลไปสู่ความเป็นบุคคลที่มีศักยภาพสมบูรณ์ (Fully Funtional Person) (เชาวนา อมรสงเจริญ. 2537 : 2 ; อ้างอิงมาจาก Olds. 1987 : 161)

✓ บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง จะมีความสอดคล้องกลมกลืนทั้งหมดของ “ตน” รับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง มีจิตใจที่เปิดกว้างและยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พร้อมทั้งสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม (ภาวินี ธนบดีธรรมจารี. 2540 : 20 ; อ้างอิงมาจาก Gammon. 1991) บุคคลเหล่านี้จะมีความกระตือรือร้น เชื่อมั่นในตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี เป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ มีวิจรรณญาณ ไม่กลัวการเสี่ยง สร้างสิ่งใหม่ ๆ หรือสิ่งต่าง

ไปจากเดิม มักจะปรับตัวได้ดี มีประสบการณ์ที่แน่นนอนกว่าและมีความคาดหวังในชีวิตสูง (Gurney. 1988 : 29 ; มะลิ อุดมภาพ. 2538 : 12 ; อ้างอิงมาจาก Hamacheck. 1978 : 180) เช่นเดียวกับการศึกษาของคูเปอร์สมิธและคนอื่น ๆ ที่ศึกษาพบว่า เยาวชนหนุ่มสาวที่มีลักษณะความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะเป็นผู้ที่กระฉับกระเฉงว่องไว เป็นผู้นำมากกว่าผู้ตาม กล้าแสดงความคิดเห็น มองโลกในแง่ดี มักจะไม่เดือดร้อนใจมากนักถ้าประสบปัญหา (Coopersmith. 1981 : 105)

✓ แบรินเดน (ภาวิณี ธนบดีธรรมจารี. 2540 : 21 ; อ้างอิงมาจาก Branden. 1966) ได้สรุปพฤติกรรมการแสดงออกทางร่างกายของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงไว้ดังนี้

1. มีความยินดีที่มีชีวิต มีความสนุกสนานรื่นเริง ปรากฏตาแจ่มใส
2. สามารถชมเชยหรือกล่าวอะไรอย่างตรงไปตรงมาด้วยความซื่อสัตย์
3. มีความสามารถในการวิจารณ์ ยอมรับความผิดพลาดของตนเองได้
4. ความเป็นอิสระในการแสดงความรู้สึก และรับฟังคำแนะนำด้วย

ความพึงพอใจ

5. สามารถพูดหรือกระทำในสิ่งที่ง่ายหรือเป็นไปได้
6. มีความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างคำพูด และกิริยาท่าทางอย่างเป็น

ธรรมชาติ

7. มีความเปิดเผยและกระตือรือร้นในการรับประสบการณ์และโอกาสใหม่ ๆ

ของชีวิต

8. การมีอารมณ์ขัน มองเห็นสิ่งดีในตนเองและผู้อื่น
9. มีความยืดหยุ่นในการตอบสนอง มีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ดีอยู่เสมอ
10. มีความพอใจที่ได้เป็นเจ้าของ
11. สามารถทนต่อแรงกดดัน ความเครียดต่าง ๆ ได้อย่างมีศักดิ์ศรีในตนเอง

✓ ในทางตรงข้าม บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จะอยู่ในภาวะความไม่สอดคล้องกลมกลืนของ “ตน” มักใช้กลไกในการป้องกันตนเอง รับรู้ว่าคุณค่าเกินจริง (ภาวิณี ธนบดีธรรมจารี. 2540 : 22 ; อ้างอิงมาจาก Gammon. 1991) ซึ่งส่งผลให้บุคคลเหล่านี้มีความวิตกกังวล มีปมด้อย อ่อนแอ ช่วยตนเองไม่ได้ รับรู้ตนเองในทางที่ไม่ดี ท้อแท้ใจ คิดว่าตนเองไม่มีประโยชน์ สิ้นหวัง ประเมินคุณค่าตนเองต่ำกว่าผู้อื่น ทำให้ขาดความมั่นใจในตนเองและไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต (สุพรรณิ จันทรวีเศษ. 2539 : 20 ; อ้างอิงมาจาก Ellis and Grieger. 1977) นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำจะแสดงภาพพจน์ที่มีความขลาดกลัว เคร่งเครียด หดหู่ใจ จะรู้สึกถูกละเลย

อยู่โดดเดี่ยว ไร้คนที่ให้ความรักและความเข้าใจ ไร้ความสามารถในการที่จะต่อสู้ชีวิต มีความอ่อนแอที่ถอยในการที่จะพิชิตความบกพร่องของตนเอง ชอบสร้างปัญหาให้มากขึ้น และไม่หาทางกำจัดปัญหา (มะลิ อุดมภาพ. 2538 : 12 ; อ้างอิงมาจาก McNeil. 1975) ผลที่ตามมาหลังจากเกิดความภาคภูมิใจในตนเองต่ำก็คือ สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง ประสบความสำเร็จน้อย มักจะแสดงออกด้วยความรู้สึกอายหรือรู้สึกผิด มักจะกล่าวโทษตนเอง หรือตำหนิผู้อื่น หลีกเลี่ยงการพบปะกับบุคคลอื่น คำพูดที่ไข้มักแสดงความรู้สึกสิ้นหวังไร้ค่า เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดหู่ ไร้สีกโกรธตัวเอง และกลายเป็นภาวะซึมเศร้าในที่สุด (ภาวณี ธนบดีธรรมจารี. 2540 : 22 ; อ้างอิงมาจาก Paret & Whall. 1984)

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคล จะแสดงออกทางบุคลิกภาพและสุขภาพจิต โดยบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง จะมีบุคลิกภาพและสุขภาพจิตในทางบวก ในทางตรงกันข้าม เมื่อบุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำก็จะมีบุคลิกภาพและสุขภาพจิตในทางลบ

➤ 1.1.3 พัฒนาการของความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคล

ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นกระบวนการของการเรียนรู้ตลอดชีวิต

(Branden. 1966 : 40 ; Coopersmith. 1981 : 9 ; Norris. 1992 : 18) จะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย วุฒิภาวะ สิ่งแวดล้อม และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต และกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมและสังคมรอบ ๆ ตัว โดยมีจุดเริ่มต้นจากภายในครอบครัว (Brundage. 1994 : 27) ความภาคภูมิใจในตนเองพัฒนามาจากความรัก การยอมรับเด็กอย่างแท้จริงของพ่อแม่ สิ่งนี้เป็นรากฐานหลักของความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งจะเสริมสร้างความรู้สึกที่มั่นคงของการรักตนเอง และความคาดหวังให้ผู้อื่นรักตน ต่อมาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กจะขยายจากความเอาใจใส่ของพ่อแม่ออกมาสู่บุคคลอื่นในครอบครัว และขยายกว้างออกมาสู่เพื่อน ช่วงนี้ความภาคภูมิใจในตนเองจะขึ้นอยู่กับที่ได้รับผลสำเร็จตามเป้าหมาย โดยแรกสุดเด็กจะปฏิบัติตนเพื่อให้พ่อแม่พอใจ และต่อมาเป้าหมายจะค่อย ๆ ขยายมายู่บนพื้นฐานของมาตรฐานกลุ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ (สถิตย์ ภัศระ. 2535 : 19-21 ; อ้างอิงมาจาก Buss. 1973) ช่วงวัยเด็กตอนกลางจึงเป็นวัยที่รากฐานความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กพัฒนาขึ้นจากสังคมภายนอกครอบครัว เด็กจะมีความต้องการความภาคภูมิใจในตนเองโดยวิธีทางที่เด็กเรียนรู้ตนเอง จะวัดได้จากสิ่งที่เพื่อนคิดต่อตัวเขา เด็กจะเริ่มพัฒนาสติปัญญา ทักษะทางสังคม และความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น ถ้าจุดดีเหล่านี้ได้รับการเสริมแรงจากกลุ่มที่เขานิยมชมชอบ ความภาคภูมิใจในตนเองก็จะพัฒนาขึ้น (Craig. 1976 : 360)

ในช่วงวัยรุ่น ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นสิ่งที่ทำให้เขาปรับตัวได้ดี โดยการได้รับประสบการณ์ที่จะสร้างผลสำเร็จในสิ่งที่ทำ ฉะนั้นการเปิดโอกาสให้เด็กได้ทำในสิ่งที่เหมาะสม

กับระดับความสามารถ ความถนัด และความสนใจของเด็ก ให้การช่วยเหลือ ไม่ตั้งระดับความคาดหวังต่อเด็กจนเกินกำลังความสามารถ เพื่อให้เด็กประสบผลสำเร็จในสิ่งที่ทำ จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองได้ (วัชรวิทย์ ทรัพย์มี. 2518 : 67)

เมื่อพิจารณาตามวัยแล้ว ระดับความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลจะพัฒนาเพิ่มขึ้นได้เรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงวัยกลางคนจึงมีความคงที่หรือเสื่อมถอยลง (Burnside and others. 1979 : 134)

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเองมีความต่อเนื่องมาจากการประสบการณ์ตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งประสบการณ์ที่ได้รับและการตีความจากประสบการณ์จะมีผลต่อความรู้สึกของตนเอง ถือเป็นสิ่งที่สร้างเสริมหรือบั่นทอนความภาคภูมิใจในตนเอง

๑.๑.๔ องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง

บาร์รี (Barry. 1988 : 59-62) แบ่งความภาคภูมิใจในตนเองเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

1. ความรู้สึกต่อร่างกายตนเอง (The Body Self) หมายถึง บุคคลคิดและรู้สึกต่อรูปร่างและหน้าที่ของร่างกาย ตลอดจนความสามารถของหน้าที่พื้นฐานของร่างกาย
2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น (The Interpersonal Self) เป็นส่วนหนึ่งของความภาคภูมิใจในตนเองที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับวิธีที่เขามีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นคนที่สนิทสนมคุ้นเคยหรือบุคคลที่พบกันโดยบังเอิญ
3. ความสำเร็จของตนเอง (The Achieving Self) หมายถึง สิ่งที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถของเขาที่จะนำเขาไปสู่ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว การทำงาน การศึกษา

4. ความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง (The Identification Self) เป็นความรู้สึกทางนามธรรม และพฤติกรรม แสดงความสนใจทางศีลธรรมและจิตวิญญาณ นอกจากนี้ เฟลเคอร์ (วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. 2538 : 67 ; อ้างอิงมาจาก Felker. 1974) ได้กล่าวถึงรูปแบบ 3 ลักษณะของความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่จำเป็นต่อการกระบวนการตัดสินใจความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลไว้ดังนี้

1. ความรู้สึกที่มีต่อตนเองว่า ตนเองเป็นผู้มีประสบการณ์และเป็นจุดศูนย์กลางของความสนใจ ทั้งในขณะที่อยู่ในกลุ่มและนอกกลุ่ม
2. ความรู้สึกที่มีต่อตนเองว่า ตนสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมเมื่อตนประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในเป้าหมายที่ตั้งไว้
3. ความรู้สึกที่มีต่อตนเองว่า ตนสามารถปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับสภาพการณ์ เมื่อประเมินตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าหรือไม่มีคุณค่า

1.1.5 การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

จากปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้บุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างกัน ดังที่กล่าวมาแล้ว เป็นการแสดงให้เห็นว่า ความภาคภูมิใจในตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ตรงกับวิกกินส์และกิลส์ (Wiggins and Giles. 1984 : 18) ที่กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงให้เพิ่มมากขึ้น ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยเหลือส่งเสริมให้บุคคลอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความเชื่อมั่นว่าจะดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่า ได้มีนักจิตวิทยาเสนอแนวทางการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองดังต่อไปนี้

1. นักจิตวิทยาแนวพฤติกรรมนิยมเชื่อว่า การให้บุคคลได้จัดบันทึกเกี่ยวกับความสำเร็จที่ได้กระทำ การใช้คำพูดชมเชยตนเอง การให้สิ่งของที่มีความหมายและความสำคัญต่อตนเอง เมื่อได้กระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมาย วิธีการดังกล่าวเป็นการพัฒนาให้บุคคลเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง (Sasse. 1978 : 48) และการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness Training) เป็นวิธีที่ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมทางบวก กล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสม และมีการรับรู้ที่มีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้ (Girodano and Everly. 1979 : 149)

2. นักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยมเชื่อว่า บุคคลทุกคนต่างก็มีความภาคภูมิใจในตนเอง แต่มีบุคคลจำนวนมากไม่ได้ตระหนักถึงคุณค่าที่ตนเองมีอยู่ อย่างไรก็ตามบุคคลเหล่านี้สามารถตระหนักถึงความภาคภูมิใจในตนเองได้ ถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยการใช้กระบวนการกลุ่มหรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งวิธีการดังกล่าวนี้มีบรรยากาศที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับกันและกัน เมื่อสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับด้วยความจริงใจจากสมาชิกในกลุ่ม จะทำให้เขาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ช่วยให้เขาเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง (Trotzer. 1977 : 13-15)

1.1.6 ความภาคภูมิใจในตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1984 : 1-2) กล่าวถึงความภาคภูมิใจในตนเองว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความพึงพอใจของบุคคลในการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพ ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นทัศนคติและความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเองในการกระทำในสิ่งที่คาดหวังเพื่อให้ประสบความสำเร็จ

ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง การประเมินการยอมรับตนเอง เพื่อแสดงให้เห็นว่ามีกรยอมรับหรือไม่ยอมรับในขอบข่ายของความเชื่อมั่นต่อความสามารถ ความสำเร็จ ความสำคัญ และคุณค่าของตนเอง ซึ่งความภาคภูมิใจในตนเองเป็นสิ่งที่บุคคล

ตัดสินด้วยตนเองว่าตนเองมีคุณค่ามากน้อยแค่ไหน สิ่งเหล่านี้จะแสดงออกมาทางด้านทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง (Coopersmith. 1984 : 5)

จากความหมายของความภาคภูมิใจในตนเองดังกล่าวข้างต้น คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1984 : 5) กล่าวถึงลักษณะสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเองไว้ 3 ประการคือ

1. ความภาคภูมิใจในตนเองเน้นที่การประเมินค่าตนเองของแต่ละบุคคล ซึ่งจะมีความแตกต่าง และการคงอยู่ในสิ่งที่ตนเองประเมินนั้นก็จะแตกต่างกันไปด้วย
2. ความภาคภูมิใจในตนเองมีตามขอบเขตของประสบการณ์ มีความสอดคล้องกับเพศ อายุ และบทบาทของบุคคลนั้น
3. ความภาคภูมิใจในตนเองเน้นที่กระบวนการตัดสินใจของแต่ละบุคคล ในการตรวจสอบการปฏิบัติงาน ความสามารถ ที่สอดคล้องกับมาตรฐานของแต่ละบุคคล ค่านิยมและคุณค่าของตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981 : 2-4) กล่าวถึงคุณลักษณะพื้นฐานของความภาคภูมิใจในตนเองซึ่งบุคคลใช้เป็นสิ่งที่ตัดสินว่าตนประสบความสำเร็จ มีอยู่ 4 ประการคือ

1. ความสามารถ (competence) เป็นวิธีการที่จะพิจารณาถึงความสำคัญ โดยการกระทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ด้วยความมั่นใจ ปรับตัวได้ดี ไขว่คว้าป้องกันตนเองน้อย และสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 2. ความสำคัญ (significance) เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับการถูกยอมรับ การมีคุณค่าอย่างเหมาะสม ตนเองยังเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของ ครอบครัวและสังคม
 3. อำนาจในตัวเอง (power) เป็นอิทธิพลที่บุคคลมีต่อชีวิตตนเอง และต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัว มีความเชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของตนว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ และมีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ได้ด้วยตนเอง
 4. คุณความดี (virtue) เป็นการปฏิบัติตัวสอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรม ค่านิยม และวัฒนธรรมประเพณี สามารถรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี พอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ มีการแสดงออกของความคิดที่ดีและถูกต้องตามทำนองคลองธรรม
- ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ (Coopersmith. 1981 : 118-119)

1. ปัจจัยภายใน หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ได้แก่ ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ

ภาวะทางอารมณ์ ค่านิยมส่วนบุคคล ระดับความมุ่งมั่น รวมถึงลักษณะทางกายภาพ
ของบุคคล

2. ปัจจัยภายนอก หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์
ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองที่แตกต่างกัน ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน
และการศึกษา สถานภาพทางสังคม รวมถึงกลุ่มเพื่อน

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1984 : 5-6) ได้สร้างแบบวัดความรู้สึกภาคภูมิใจ
ในตนเอง (Self-Esteem Inventory) โดยใช้รูปแบบของการรายงานตนเอง รวม 3 ฉบับคือ

1. แบบวัดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองฉบับนักเรียน (The School Form)
เป็นแบบวัดที่ใช้กับนักเรียนอายุ 8 - 15 ปี ประกอบด้วยข้อคำถาม 58 ข้อ เป็นคำถาม
เกี่ยวกับตัวนักเรียนจำนวน 50 ข้อ มีรายละเอียดรายด้านรวม 4 ด้าน คือ เกี่ยวกับตนเอง
(General Self) เกี่ยวกับสังคมและกลุ่มเพื่อน (Social Self-Peer) เกี่ยวกับครอบครัวและ
ผู้ปกครอง (Home-Parents) เกี่ยวกับการเรียน (School-Academic) และมีคำถามลวง
(The Lie Scale) จำนวน 8 ข้อ ซึ่งเป็นคำถามเพื่อวัดการปกป้องตัวเอง

2. แบบวัดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองฉบับนักเรียนแบบสั้น
(The School Short Form) เป็นแบบวัดที่ใช้กับนักเรียนอายุ 8 - 15 ปี ประกอบด้วยข้อคำถาม
จำนวน 25 ข้อ ไม่มีการแยกย่อยเป็นรายด้านและไม่มีข้อคำถามลวง

3. แบบวัดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองฉบับผู้ใหญ่ (The Adult Form)
เป็นแบบวัดที่ใช้กับบุคคลที่อายุ 16 ปีขึ้นไป ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 25 ข้อ
แบบวัดนี้ดัดแปลงมาจาก The School Short Form

นอกจากนี้ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1984 : 9-11) ได้เสนอแนวทาง
ในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้กับบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ
โดยมีเป้าหมายเพื่อการยกระดับความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง รวมถึงการคงอยู่ในระดับสูงของ
ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ดังนี้

1. ยอมรับในความรู้สึกที่เป็นจริง รวมถึงส่งเสริมการแสดงออกของบุคคลนั้น
2. ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล
3. หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่รุนแรงและกะทันหัน
4. ให้เห็นแบบอย่าง (model) ที่มีประสิทธิภาพ
5. ช่วยให้ผู้บุคคลพัฒนาวิธีการแก้ปัญหาในทางสร้างสรรค์
6. ให้ความสำคัญกับการนับถือตนเองของบุคคลนั้น เพื่อเพิ่มความเข้มแข็ง
ในการที่จะแก้ปัญหา
7. สนับสนุนให้ผู้ใกล้ชิดมีความรู้ความเข้าใจในตัวบุคคลนั้น และให้ความ
ร่วมมือในการเสริมสร้างความเข้มแข็งในการที่จะแก้ปัญหา

✓ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981 : 142-148) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการที่จะทำให้บุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มสูงขึ้น มี 4 ประการคือ

1. การได้รับการยอมรับนับถือ ความสนใจใส่ใจ จากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตของเขา
2. การประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ โดยมีปัจจัยที่จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จ คือ การมีความสามารถ การมีความสำคัญ การมีอำนาจในตัวเอง และการมีคุณความดี
3. การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนา
4. การไม่ใส่ใจต่อสิ่งที่จะทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลลดลง เช่น การไม่ใส่ใจต่อข้อวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น

1.2 งานวิจัยเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

✓ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981 : 87-92) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเองกับความวิตกกังวลกับเด็กนักเรียนเกรด 5 และเกรด 6 โดยการให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและแบบวัดความวิตกกังวล ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะมีความวิตกกังวลน้อยกว่านักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

โคเคน (Coopersmith. 1984 : 13 ; อ้างอิงมาจาก Kokenes. 1978) ได้ศึกษาการใช้แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง (SEI) ของคูเปอร์สมิธ เพื่อหาความเที่ยงตรงตามโครงสร้าง (Construct Validity) โดยศึกษาจากนักเรียนเกรด 4 - 8 จำนวน 7,600 คน ด้วยการสังเกตและหาความสำคัญเชิงเปรียบเทียบในเรื่องบ้าน, เพื่อน, และโรงเรียน ของกลุ่มนักเรียนที่ศึกษาการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นยืนยันให้เห็นถึงความเที่ยงตรงตามโครงสร้าง (Construct Validity) ของแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของคูเปอร์สมิธที่ประกอบด้วยรายละเอียดรายด้าน (subscales) รวม 4 ด้าน คือ เกี่ยวกับตนเอง (General Self), เกี่ยวกับสังคมและกลุ่มเพื่อน (Social Self-Peer), เกี่ยวกับครอบครัวและผู้ปกครอง (Home-Parents) และเกี่ยวกับการเรียน (School-Academic)

ดอร์และคนอื่น (Coopersmith. 1984 : 13 ; อ้างอิงมาจาก Dorr and others. 1976) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเองกับบุคลิกภาพ โดยให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 274 คนตอบแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของคูเปอร์สมิธ

ผลการศึกษาพบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพ โดยเฉพาะด้านการปรับตัวทางสังคมและการปรับตัวด้านส่วนตัว นั่นคือ นักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง จะมีการปรับตัวทางสังคมและการปรับตัวด้านส่วนตัวได้ดี

แอบบอทท์ (วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. 2538 : 119-120 ; อ้างอิงมาจาก Abbott. 1985) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนเกรด 6, 7 และ 8 ที่ไม่มีความสามารถทางการเรียนและมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ โดยกลุ่มทดลองจะเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาและได้รับการฝึกทักษะในการเรียน จำนวน 10 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที ในการประเมินผลการศึกษาได้ใช้แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของคูเปอร์สมิธ (The Coopersmith Self-Esteem Inventory) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

1.2.2 งานวิจัยในประเทศไทย

จันทร์ฉาย พัทธศิริกุล (2532 : 57) ได้ศึกษาผลการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในการประเมินผลการศึกษาได้ใช้แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองตามแนวของคูเปอร์สมิธ (The Coopersmith Self-Esteem Inventory) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

* สถิตย์ ภัทระ (2535 : 90) ได้ศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลวัยรุ่น และเครื่องมือที่ใช้วัดความภาคภูมิใจในตนเอง คือ แบบทดสอบวัดความภาคภูมิใจในตนเองตามแนวของคูเปอร์สมิธ ผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคม ความพึงพอใจในครอบครัว และเพศ เป็นตัวแปรพื้นฐานที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลวัยรุ่น โดยที่ตัวแปรอื่น ๆ ได้แก่ บทบาทการนำครอบครัวของบิดามารดา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียนไม่มีประสิทธิภาพสูงพอจะทำนายความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลวัยรุ่น

วีรวรรณ สุธีรไกรลาศ (2536 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการต้านทานการติดยาเสพติดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร และเครื่องมือที่ใช้วัดความภาคภูมิใจในตนเอง คือ แบบทดสอบวัดความภาคภูมิใจในตนเองตามแนวของคูเปอร์สมิธ ผลการศึกษาพบว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง สุขภาพจิต และการกล้าแสดงออก

มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติต่อการเสพยาเสพติดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความภาคภูมิใจในตนเองเพียงตัวเดียวที่สามารถทำนายทัศนคติต่อการเสพยาเสพติดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีอำนาจในการทำนายร้อยละ 23

* สมพิศ ไชยกิจ (2536 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนราธิวาส และเครื่องมือที่วัดความภาคภูมิใจในตนเอง คือ แบบทดสอบวัดความภาคภูมิใจในตนเองตามแนวของคูเปอร์สมิธ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองทั้งโดยส่วนรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง และมีลำดับของความภาคภูมิใจในตนเองรายด้านจากมากไปน้อย ดังนี้ การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน การได้รับการยอมรับจากผู้ปกครอง การประสบความสำเร็จทางการเรียน และการยอมรับตนเอง

เชาวนา อมรสงเจริญ (2537 : 48-49) ได้ศึกษาผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในการประเมินผลการศึกษาได้ใช้แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองตามแนวของคูเปอร์สมิธ (The Coopersmith Self-Esteem Inventory) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้บทบาทสมมติมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และจากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการแสดงบทบาทสมมติของนักเรียนกลุ่มทดลองพบว่า นักเรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองทั้งในด้านการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ครูอาจารย์ บิดามารดา และการประสบความสำเร็จทางการเรียน

สุพรรณิ จันทวิเศษ (2539 : 58) ได้ศึกษาองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสุรินทร์ โดยใช้เทคนิควิธีสกัดองค์ประกอบ PC (Principal Component Analysis) และวิธีการหมุนแกนแบบอโรทอนอลโดยวิธีควอดิแมกซ์ และเครื่องมือที่ใช้วัดความภาคภูมิใจในตนเอง คือ แบบทดสอบวัดความภาคภูมิใจในตนเองตามแนวของคูเปอร์สมิธ ผลการศึกษาพบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองมี 9 องค์ประกอบ คือ ความสำเร็จแห่งตน สัมพันธภาพของครอบครัว บุคลิกภาพแห่งตน ความล้มเหลว คุณค่าของตนเอง การยอมรับตนเอง สมรรถภาพแห่งตน คุณธรรมแห่งตน และความอดทน

จากเอกสารและงานวิจัยข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจนำแนวคิดของคูเปอร์สมิธ มาใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ โดยศึกษาแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองฉบับนักเรียน (The School Form) เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองเพื่อให้เหมาะสมกับประชากรและกลุ่มตัวอย่าง และได้ศึกษาคูณลักษณะพื้นฐานของความภาคภูมิใจในตนเองซึ่งบุคคลใช้เป็นสิ่งที่ตัดสินว่าตนประสบความสำเร็จ รวมถึงแนวทางในการ

เสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้กับบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อมุ่งพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพ บ้านเกร็ดตระการ

2. เอกสารเกี่ยวกับความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับกลุ่ม

2.1 ความหมายของกลุ่ม

เลวิน (ศุภาติ บุญญวงศ์. 2527 : 4 ; อ้างอิงมาจาก Lewin. 1951)

ให้ความหมายของกลุ่มไว้ว่า กลุ่มเกิดจากการรวมตัวกันของบุคคล ซึ่งมีการปฏิสัมพันธ์ในลักษณะที่กลุ่มจะต้องมีการเคลื่อนไหวเพื่อก้าวไปสู่จุดหมายหมายของกลุ่มร่วมกัน

โลเซอร์ (Loeser. 1957 : 5-19) ได้อธิบายว่า กลุ่มจะต้องประกอบด้วย

1. สมาชิกภายในกลุ่มมีการปฏิสัมพันธ์ต่อกัน
2. การปฏิสัมพันธ์ต่อกันนั้นจะต้องมีจุดหมายหมายร่วมกัน
3. ขนาดของกลุ่มจะมีความสัมพันธ์กันกับหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่ม
4. บรรยากาศภายในกลุ่มจะอยู่ในลักษณะการยอมรับ มีความพึงพอใจซึ่งกันและกัน
5. สมาชิกจะได้ใช้ความสามารถในแนวทางที่เหมาะสมของตัวเอง

ศุภาติ บุญญวงศ์ (2527 : 6) อธิบายถึงลักษณะที่จำเป็นต่อการมีสำหรับการเป็นกลุ่ม

ดังนี้คือ

1. จะต้องประกอบด้วยสมาชิกตั้งแต่สองคนขึ้นไป
2. สมาชิกภายในกลุ่มมีการปฏิสัมพันธ์ (interaction) พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

มีความสัมพันธ์กันทางจิตใจ

3. การปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกจะมีจุดหมายหมายร่วมกัน
4. กลุ่มสามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิก

นอกจากนี้ คมเพชร จัตรศุภกุล (2530 : 1-2) ได้อธิบายธรรมชาติของกลุ่มว่า

กลุ่ม หมายถึง การรวมตัวของบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป เพื่อทำงานร่วมกันและให้บรรลุจุดหมายหมายอันเดียวกัน (Common Goal) ส่วนฝูงชน (A crowd) เป็นเพียงการมารวมกันโดยมิได้ทำกิจกรรมอื่นใดเลย และกลุ่มชน (A mob) หมายถึงกลุ่มที่ไม่มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและแต่ละคนขาดความเป็นตัวของตัวเอง แต่สำหรับกลุ่มนั้นสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สร้างบุคลิกลักษณะ สร้างพลังของความสำนึกในการเป็นสมาชิกของกลุ่มซึ่งจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ โดยมีจุดหมายหมายในเชิงนิมาน

จากคำจำกัดความดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า กลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมารวมกัน มีปฏิสัมพันธ์กันและมีจุดหมายที่จะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกัน

2.2 ปรัชญาพื้นฐานของกลุ่ม

คมเพชร จิตรศุภกุล (2530 : 9-11) กล่าวถึงปรัชญาพื้นฐานของกลุ่มดังนี้

1. บุคคลแต่ละคนมีความสามารถพิเศษในตนเอง แม้ว่าความสามารถจะแตกต่างกันออกไป แต่ก็ทำให้บุคคลสามารถช่วยเหลือกลุ่มโดยการนำความสามารถเหล่านั้นมาใช้ในการทำงานกลุ่ม นำมาส่งเสริมการทำงานร่วมกัน เป็นผลดีต่อประสิทธิภาพของการทำงานโดยรวม
2. ประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่ม จะส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มได้พัฒนาความสามารถพิเศษขึ้นมา แล้วนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและกลุ่มได้ จะเห็นได้ว่าสมาชิกในกลุ่มจะช่วยให้บุคคลแต่ละคนได้รับโอกาสในการพัฒนาตนเอง ให้เป็นผู้ที่มีความสามารถในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ได้
3. บุคคลแต่ละคนจะมีอิทธิพลต่อกัน และในขณะเดียวกันกลุ่มก็จะมีอิทธิพลต่อบุคคลแต่ละคนเช่นกัน จากกระบวนการในกลุ่มนี้เองจะทำให้สมาชิกเรียนรู้การรู้จักให้ (give) และการรู้จักรับ (take) ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่ควรปลูกฝัง
4. กลุ่มจะช่วยส่งเสริมบุคคลให้มีการพัฒนาทัศนคติทางสังคมในทางที่ดี เนื่องจากการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มนั้น บุคคลได้มีโอกาสเรียนรู้ทัศนคติทางสังคมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

2.3 จุดมุ่งหมายของกลุ่ม

จุดมุ่งหมายของกลุ่มเป็นหัวใจสำคัญอย่างหนึ่ง สามารถส่งผลให้กลุ่มประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวได้ ดังนั้นจุดมุ่งหมายของกลุ่มไม่ควรแตกต่างจากจุดมุ่งหมายของสมาชิกโดยรวม เพราะขณะที่กลุ่มมุ่งไปสู่จุดมุ่งหมายนั้น ก็ยังได้ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้มุ่งไปสู่จุดมุ่งหมายของตนที่ตั้งเอาไว้ด้วย (ศุภาวดี บุญญวงค์. 2527 : 38)

โจนส์ (ศุภาวดี บุญญวงค์. 2527 : 39 ; อ้างอิงมาจาก Jones. 1972) ได้เสนอเกณฑ์ในการพิจารณาจุดมุ่งหมายของกลุ่ม หรือที่เรียกว่า SPIRO Model มี 5 ประการดังนี้

1. S คือ Specificity หมายถึง ความชัดเจน เฉพาะเจาะจง จุดมุ่งหมายที่ดีต้องชัดเจน เฉพาะเจาะจง เพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจว่าสิ่งที่ต้องการจะทำให้บรรลุผลคืออะไร ไม่ใช่เขียนไว้อย่างกว้าง ๆ
2. P คือ Performance หมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรม จุดมุ่งหมายที่ดีควรเขียนออกมาในรูปการกระทำ เพื่อช่วยให้รู้แน่ชัดว่าอะไรคือสิ่งที่ต้องทำ

3. I คือ Involvement หมายถึง การมีส่วนร่วม จุดมุ่งหมายที่ดีนั้นควรระบุไว้อย่างชัดเจนว่าบุคคลมีบทบาทในจุดมุ่งหมายนั้นอย่างไร

4. R คือ Realism หมายถึง ความเป็นจริง จุดมุ่งหมายที่ดีควรอยู่ในลักษณะที่เป็นไปได้

5. O คือ Observability หมายถึง การสังเกตเห็นได้ จุดมุ่งหมายที่ดีควรมีลักษณะที่สังเกตเห็นผลได้

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายที่ดีต้องมีความชัดเจน เฉพาะเจาะจง มีความเป็นไปได้ในความเป็นจริง สามารถเขียนออกมาในรูปของการกระทำ พร้อมทั้งสามารถระบุถึงบทบาทหน้าที่ของสมาชิก และสามารถสังเกตผลที่เกิดขึ้นได้

3. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

3.1 เอกสารเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

3.1.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2522 : 14) ให้ความหมายไว้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคนและการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยส่วนรวม มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ด้วยวิธีการดังกล่าวนี้ ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดการพัฒนาในตัวบุคคลทุกคน

นอกจากนี้ ทศพร มณีศรีขำ (2539 : 21) ได้กล่าวถึงสิ่งที่จัดเป็นพิเศษในเรื่องของกิจกรรมกลุ่ม คือ วิธีการศึกษาจะมีลักษณะเป็นการศึกษาจากประสบการณ์ และการปฏิบัติจริง โดยผู้ศึกษาจะเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ และปฏิบัติงานจริงตามที่จัดขึ้น ซึ่งลักษณะดังกล่าว ทำให้ผู้ศึกษาได้ศึกษาด้วยความสนุกสนาน มีชีวิตชีวา และท้าทายความคิดความสามารถของแต่ละบุคคล รวมทั้งสมาชิกแต่ละคนยังได้รับประสบการณ์การเรียนรู้อย่างกว้างขวางจากสมาชิกคนอื่น ๆ ด้วย

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม คือ การรวมกันของบุคคลต่าง ๆ เพื่อกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน ทำให้สมาชิกภายในกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง และเกิดการพัฒนาในสมาชิกทุกคนในกลุ่ม

3.1.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

เบนเนท์ (นภาพร พุ่มพฤษฯ. 2529 : 33-34 ; อ้างอิงมาจาก Bennett. 1963) ได้สรุปจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่มในการแนะแนวไว้ดังนี้

1. เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มได้เรียนรู้ทางการศึกษา อาชีพ สังคม และส่วนตัวจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น
2. กิจกรรมกลุ่มก่อให้เกิดผลทางการบำบัดรักษา จากการที่ได้มีโอกาสปลดปล่อยความตึงเครียดทางอารมณ์ ได้มีความเข้าใจ และได้ข้อคิดในปัญหาต่าง ๆ ของบุคคลมากขึ้นทั้งศึกษาปัญหาของคนเราที่คล้ายคลึงกัน ในบรรยากาศที่อ่อนโยน ผ่อนตาม และนำมาแก้ไขปรับปรุงบุคลิกภาพ และวิถีทางชีวิตของเรา กลุ่มเปิดโอกาสให้เราได้วินิจฉัยตนเองและผู้อื่น
3. ช่วยให้ผู้คลถึงจุดมุ่งหมายของการแนะแนวอย่างประหยัด และมีประสิทธิภาพมากกว่าวิธีการเป็นรายบุคคล
4. ช่วยให้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะกลุ่มช่วยให้เข้าใจภูมิหลังและลักษณะทั่วไปของปัญหาต่าง ๆ

นอกจากนี้ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 137-140) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า เพื่อพัฒนาบุคคลโดยอาศัยผู้จัดกิจกรรมที่มีความสามารถตลอดจนรู้กระบวนการของการจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นอย่างดี ดังนั้น จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มมีดังนี้

1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเอง การอยู่ร่วมกับสมาชิกอื่นในกลุ่ม จะมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองได้ดีขึ้น เช่น รู้ความสามารถบางประการของตน รู้จักข้อบกพร่องบางอย่าง ทั้งนี้เพราะกลุ่มจะมีปฏิกิริยาให้เห็นข้อเท็จจริงได้
2. เพื่อให้เข้าใจบุคคลอื่น เมื่อสมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ย่อมจะทำให้เกิดการเรียนรู้และรู้จักซึ่งกันและกันได้ดีขึ้น
3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก สิ่งสำคัญและมีความหมายต่อความสำเร็จของกลุ่มคือ “ความร่วมมือ” กิจกรรมที่นำมาใช้ในการทำกิจกรรมกลุ่มจะช่วยกล่อมเกลานิสัยความรู้สึกของแต่ละคนให้มองเห็นความสำคัญของกลุ่มมากขึ้น ในที่สุดแต่ละคนจะมีทักษะที่จะทำงานร่วมกันได้ดีขึ้น

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลเกิดความเข้าใจในตนเองและให้เข้าใจบุคคลอื่น รวมถึงความสามารถในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นเพื่อให้สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

3.1.3 คุณประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

โดยธรรมชาติของกระบวนการกลุ่ม กลุ่มย่อมมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองของสมาชิกของกลุ่มไปในทางที่ดีขึ้น เท่ากับว่าสมาชิกทุกคนได้รับผลประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม (ทศพร มณีศรีขำ. 2539 : 129) กิจกรรมกลุ่มยังมีผลในด้านทัศนคติต่อตนเอง เพราะการได้เข้าร่วมกลุ่มเป็นการแสดงถึงการยอมรับจากกลุ่ม ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ ความอบอุ่น และรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีค่า (พัชนี วรกวิน. 2522 : 149-150) สอดคล้องกับโรเจอร์ที่อ้างถึงผลการศึกษาของกิบบ์ว่า กิจกรรมกลุ่มจะให้ผลส่งเสริมสร้างสรรค์ทางด้านจิตวิทยา กล่าวคือจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ ทางด้านความรู้สึก มีความจริงใจ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง มีการแสดงความรู้สึกที่ตรงกับความรู้สึกของตน มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ ซึ่งหมายถึงการเข้าใจในตนเอง การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติที่มีต่อตนเอง แสดงถึงการยอมรับตนเอง และพัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง (Rogers and Rosalind. 1970 : 121-122)

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 15-19) ได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มว่า ในขณะที่ดำเนินกิจกรรมกลุ่มนั้น บุคคลจะมีความเจริญงอกงาม เพิ่มความมั่นใจในตนเอง มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เกิดความรู้สึกว่าคุณค่าและในการทำงานเป็นกลุ่มนั้น จะเปิดโอกาสให้บุคคลได้มีการประเมินค่าตนเองในสถานการณ์ทางสังคม บุคคลแต่ละคนเกิดความรู้สึกในเรื่องความสามารถ และขอบเขตของความสามารถของตนเอง ทำให้บุคคลมีการค้นพบตนเองและมีความเข้าใจตนเอง

นอกจากนี้ สิริวรรณ ศรีพหล (2536 : 224-225) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อผู้เรียนว่า กลุ่มช่วยให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่าตนมีความสำคัญต่อกลุ่ม เช่น การที่กลุ่มยอมรับความคิดเห็นของเขา การที่กลุ่มเปิดโอกาสให้เขาได้แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ เป็นต้น ความภาคภูมิใจในตัวเองที่จะเป็นแรงผลักดันให้เป็นคนกล้าแสดงความคิดเห็น กล้าพูดกล้าตัดสินใจ

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มได้เสริมสร้างให้บุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น ซึ่งถือเป็นการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลนั้น ส่วนอิทธิพลของกลุ่มที่มีผลต่อพฤติกรรมนั้น มีดังนี้ (ฉลอง ภิรมย์รัตน์. 2521 : 100-104)

1. กลุ่มเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดกำลังใจแก่สมาชิก
2. กลุ่มช่วยให้สมาชิกได้แสดงออกหรือเป็นสนามทดลอง
3. กลุ่มช่วยสะท้อนให้สมาชิกมองเห็นภาพของตนเอง
4. กลุ่มช่วยสนองความต้องการของสมาชิก

5. กลุ่มช่วยให้สมาชิกมีความกระตือรือร้นหรือกระฉับกระเฉง
6. กลุ่มช่วยสมาชิกในการตัดสินใจและแก้ปัญหา
7. กลุ่มทำให้สมาชิกมีความรู้สึกประทับใจ
8. กลุ่มช่วยผ่อนคลายความกดดันและความขงคับใจ
9. กลุ่มช่วยสมาชิกให้ประพฤติปฏิบัติไปในทางที่นอกกรตินนกรอย
10. กลุ่มช่วยสมาชิกในด้านการแลกเปลี่ยนประสบการณ์
11. กลุ่มช่วยเสริมสร้างสุขภาพทางกายและใจ
12. กิจกรรมของกลุ่มสามารถช่วยสร้างความเข้าใจได้ดีขึ้น
13. กลุ่มช่วยสร้างปทัสถานให้สมาชิกยอมรับ

บัดตัน (วิไลวรรณ สันถวโกมล. 2522 : 22 ; อ้างอิงมาจาก Button. 1974)

ได้กล่าวถึงรายละเอียดของการเรียนรู้โดยวิธีการกลุ่มที่ช่วยในการฝึกทักษะที่จำเป็นในหลาย ๆ ด้าน ดังนี้

1. ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกันและทำงานกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น ฯลฯ
2. ทักษะในการศึกษาค้นคว้า (Study Skill) เป็นทักษะในการค้นคว้าหาความรู้ เช่น ทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูล การพูด การฟัง การอ่าน และการรายงาน
3. ทักษะทางปัญญา (Intellectual Skill) ได้แก่ ทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การวิพากษ์วิจารณ์ การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีเหตุผล
4. ทักษะในการทำงานกลุ่ม (Group Work Skill) เป็นทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ทักษะในการวางแผน การเป็นผู้นำ การแสดงความคิดเห็นด้วยการอภิปราย การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

จากข้อความข้างต้นจะเห็นได้ว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นการสร้างโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่นในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน เพื่อสมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือกลุ่มและช่วยเหลือบุคคลแต่ละคนก้าวไปสู่จุดหมายตามที่ตั้งไว้

3.1.4 ลำดับขั้นตอนการเรียนรู้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

เยาวยา เดชะคุปต์ (2517 : 163-166) ได้แบ่งลำดับขั้นตอนการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1. ระยะการมีส่วนร่วม เป็นระยะที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมหรือคิดค้นแสวงหา สิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผลจากการเรียนรู้จะเกิดจากตัวผู้เรียนโดยตรง การมีส่วนร่วมของผู้เรียนในการทำกิจกรรมจะเป็นการมีส่วนร่วมในทุก ๆ ด้านคือ

1.1 การมีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย ได้แก่ การที่ผู้เรียนลงมือกระทำ กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น การค้นคว้าสืบสวนสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะต้องอาศัยการแสดงออก ทางกาย วาจา ในการสื่อความหมายกับผู้อื่น เพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2 การมีส่วนร่วมทางด้านจิตใจ คือ ความรู้สึกและอารมณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่กระทำนั้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะนำไปสู่การรับรู้ แนวคิด และการเรียนรู้ทางด้าน เนื้อหาเป็นอย่างดี ช่วยให้ผู้เรียนสามารถจดจำเนื้อหาและสามารถจดจำเนื้อหาได้นานอีกด้วย

1.3 การมีส่วนร่วมทางด้านปัญญาหรือสมอง คือ การที่ผู้เรียนเกิดการ เห็นจริงหรือประจักษ์แจ้ง มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ และการสร้างแนวความคิดจาก สิ่งที่ได้รับรู้ ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนาความคิดและเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรอง ในการทำงาน การตัดสินใจ การวิเคราะห์ และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง

1.4 การมีส่วนร่วมในทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นจะทำให้ เกิดปฏิสัมพันธ์ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ความเชื่อ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวางและเกิดผลดีอีกด้วย

2. ระยะวิเคราะห์ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์เรียนรู้ ทันททีหลังจากที่ลงมือกระทำกิจกรรม จะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้กว้างขวาง สามารถประเมิน ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียน รู้จักตนเองดียิ่งขึ้น

3. ระยะสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิด ที่ค้นพบแนวความคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วสรุปเป็นหลักการของ ตนเอง ซึ่งผู้เรียนสามารถนำหลักการของตนเองไปประยุกต์ใช้ในอนาคต หรือประยุกต์ให้เข้า กับตนเองได้ การประยุกต์นั้นจะกระทำได้ 2 ลักษณะคือ

3.1 การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพหรือการพัฒนาตนเองให้ เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์กับ ผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในอนาคต และเพื่อใช้ ในการปรับปรุง แก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยในการคิดค้น และประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ

4. ระยะประเมินผล โดยผู้เรียนจะเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และกลุ่ม จากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะและติชม ร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

3.1.5 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

ออตตาเวย์ (Ottaway. 1966 : 7) มีความเห็นว่า กลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน หรือถ้ามากกว่านั้นก็ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะฉะนั้นจะทำให้แบบแผนพฤติกรรมผิดไปจากเดิม ขนาดกลุ่มที่เหมาะสมที่สุดควรมีจำนวนสมาชิก 9-10 คน จึงจะทำให้การทำงานบังเกิดผลดีที่สุด

ชอว์ (Shaw. 1971 : 4) มีความเห็นว่า กลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คน เป็นอย่างมาก แต่ถ้ามีจำนวนสมาชิก 30 คนขึ้นไป จะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ และถึงแม้ว่ากลุ่มจะมีสมาชิก 30 คน ก็อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ ความสัมพันธ์ของสมาชิกและความร่วมมือในการทำงานของสมาชิก จะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่าจำนวนสมาชิกในกลุ่ม

เยาพา เดชะคุปต์ (2517 : 34) ให้ความเห็นเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มว่า ขนาดของกลุ่มที่จะช่วยให้การทำงานหรือการเรียนการสอนประสบผลดี ควรเป็นกลุ่มขนาดเล็ก ซึ่งมีขนาดประมาณ 5-15 คน

นอกจากนี้ คมเพชร จัตรศุภกุล (2530 : 26) ได้กล่าวว่า ขนาดของกลุ่ม อาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกันจะทำให้รูปแบบการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน

3.1.6 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม

การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการจัดเข้าร่วมกิจกรรมมีน้อยอาจจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง (จักรวาล ภูวพันธ์. 2537 : 27 ; อ้างอิงมาจาก Patterson. 1973) ในการกำหนดระยะเวลาของการเข้ากลุ่มนั้นขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม หากจัดกับสถาบันการศึกษาจำเป็นต้องพิจารณาถึงการจัดเวลาเรียน (คมเพชร จัตรศุภกุล. 2530 : 26)

สำหรับจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดควรจะเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ถ้ามากกว่านี้ได้ก็ยิ่งเป็นการดี (จักรวาล ภูวพันธ์. 2537 : 27 ; อ้างอิงมาจาก Trotzer. 1977)

3.1.7 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ทิตนา แชมมณี (2522 : 202-204) ได้เสนอการจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการกลุ่มที่สอดคล้องกับทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ในการสอน สามารถกระทำได้หลายวิธีดังนี้

1. เกม (Game) เป็นวิธีการวิธีหนึ่งซึ่งนำมาใช้ในการสอนได้ดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้น ให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างตามที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้ชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสุขสนุกสนานในการเรียนด้วย

2. บทบาทสมมติ (Role-Play) เป็นวิธีการอีกวิธีหนึ่งที่เริ่มได้รับความนิยมในการนำมาใช้ในการสอน วิธีการนี้ยังมีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมา แล้วให้ผู้เรียนเข้าสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก วิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง ยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนที่ใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหาที่ซับซ้อน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างถี่ถ้วน การอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง มีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริง ผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดงออกเพราะอาจเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับ

5. ละคร (Acting or Dramatization) เป็นวิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เรียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามที่กำหนดไว้ ไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง อันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้เป็นวิธีการที่ช่วยทำให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในกรณีจะเข้าใจในความรู้สึก เหตุผล และพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน นอกจากนั้นการที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกันจะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนร่วมกัน และได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีการใช้กลุ่มย่อยในการสอนนี้ เป็นวิธีการที่ใช้กันมานานแล้ว อาจจะเป็นเพราะเล็งเห็นแล้วว่าเป็นประโยชน์ในการเรียนของผู้เรียนในกลุ่มย่อยจะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนในการแสดงออก และช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น

เทคนิค วิธีการ และสื่อต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในกลุมนั้น ได้มีการพัฒนาสื่อใหม่ ๆ มาใช้มากมาย เช่น เครื่องไมโครคอมพิวเตอร์ ภาพยนตร์ สไลด์ เทป หนังสือนิทาน หุ่นเชิดมือ ภาพวาด การสะท้อนบทบาท (Role Rehearsal) การเดินรำ ดนตรี สื่อท้องถิ่น บทกวี นวัตกรรม ความคิดใหม่ ๆ เป็นต้น การพัฒนาเทคนิคสื่อวิทยาการความก้าวหน้าทางจิตวิทยา และกิจกรรมแปลกใหม่เข้ามาใช้ในกิจกรรมกลุ่มนี้ จะเป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมกลุ่ม ให้สามารถกำหนดโครงสร้างกิจกรรมให้บรรลุจุดประสงค์ของการทำกิจกรรมกลุ่มได้ (นภาพร พุ่มพฤษ. 2529 : 38-39)

3.2 งานวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

3.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เดอร์มิดท์ (Durschmidt. 1977 : Abstract) ได้ศึกษาผลของการใช้ กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้าใจตนเองของนักศึกษาในกลุ่มทดลองจำนวน 38 คน โดยการให้เข้าร่วมกลุ่มการสัมมนาที่เปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 63 คนยังคงให้เรียนตามปกติ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลอง มีการยอมรับตนเองดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อเปรียบเทียบการเข้าใจในตนเอง ของทั้งสองกลุ่มพบว่าไม่แตกต่างกัน

บอร์ตแมน (วัลลภา ถนอมศิริ. 2539 : 19 ; อ้างอิงมาจาก Boardman. 1988 : Abstract) ได้ศึกษาผลของการนำกระบวนการกลุ่มไปใช้ในโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ โดยมีอาสาสมัคร 67 คน เข้ารับการฝึกตามโปรแกรมนี้ ผลการศึกษาพบว่า เทคนิค กระบวนการกลุ่มช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรมหักล้าง โดยสังเกตได้จากอัตราผู้งดสูบบุหรี่ เพิ่มขึ้นโดยเฉพาะในกลุ่มผู้หญิง

เดวีส์และโคเฮน (Davies and Cohen. 1995 : Abstract) ได้ศึกษาผลของ โปรแกรมการจัดกิจกรรมที่พัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองในการลดการใช้ยาเสพติดและการ ลดสัมพันธภาพที่ไม่ดีในนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง ในระยะแรกของโปรแกรมหักล้าง จะเป็นการ ให้ความรู้แก่นักเรียนในกลุ่มเสี่ยงที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ส่วนระยะที่สอง จะเน้นการลด การใช้ยาเสพติดและลดสัมพันธภาพที่ไม่ดี โดยใช้สถานการณ์จริงเข้ามา และระยะที่สาม ได้จัดกิจกรรมเพื่อลดความกดดัน และการปรับตัวให้กับกลุ่มตัวอย่าง มีการฝึกการแก้ปัญหา เป็นทีม โดยมีเป้าหมายเพื่อขจัดความเครียดออกไป เมื่อประเมินผลโดยใช้ Barksdale Self-Esteem พบว่า นักเรียนที่เข้าโครงการมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ

3.2.2 งานวิจัยในประเทศไทย

นภาพร พุ่มพฤษ (2529 : 83) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างจากนักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนได้

จรินทร์ อินทวิศาลกุล (2533 : 45-46) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในศูนย์สงเคราะห์และฝึกอาชีพสตรีภาคกลาง กรมประชาสงเคราะห์ ผลการศึกษาพบว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมดีขึ้น และยังพบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการพัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์สูงขึ้นก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จักรวาล ภูพานิช (2537 : 73-75) ได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนสถานสงเคราะห์เด็กหญิง บ้านราชวิถี กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนให้สูงกว่าเดิม ทั้งนี้เพราะการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนได้มีโอกาสปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองโดยมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม เพื่อเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ แล้วร่วมกันวิเคราะห์พฤติกรรมของสมาชิกภายในกลุ่ม ร่วมกันแก้ไขปัญหา และป้องกันปัญหาที่ประสบในกลุ่ม และพบว่า การสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนมีการปรับตัวกับเพื่อนได้ดีกว่าการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุวิทย์ ดวงเวียง (2538 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับครอบครัวของผู้ติดยาเสพติดในสถานพักฟื้นประเวศ เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร โดยแบ่งผู้ติดยาเสพติดที่มีคะแนนการปรับตัวต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 เป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มควบคุมได้รับข้อสนเทศเกี่ยวกับการปรับตัวกับครอบครัว ผลการศึกษาพบว่า ผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวกับครอบครัวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวกับครอบครัวดีขึ้นกว่าผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ลักษณะมุ่งอนาคต ความเข้าใจตนเอง ความสามารถในการคิด การปรับตัวกับเพื่อน การปรับตัวกับครอบครัว รวมถึงนำมาใช้ในการลดพฤติกรรมที่ไม่พึง

ปรารถนา เช่น การเลิกสูบบุหรี่ และกิจกรรมกลุ่มยังช่วยส่งเสริมให้มีพัฒนาการด้านอารมณ์ และสังคมดีขึ้น

4. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

4.1 เอกสารเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

4.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 13) อธิบายการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ว่า เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติ ให้มีการยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง และพยายามแก้ไขปัญหานั้นเสียก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มยังช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำเอาความคิดทั่วไปจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน

วัชร ทรัพย์มี (2525 : 329-330) ให้ความหมายไว้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดเห็นของแต่ละคน ได้สำรวจตนเอง ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง อีกทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 180) ให้ความหมายไว้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาหรือความต้องการคล้าย ๆ กัน มาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์การให้คำปรึกษา ร่วมให้ความช่วยเหลือหรือร่วมให้คำปรึกษา

นอกจากนี้ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 96) ได้ให้ความเห็นว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มนั้น มีลักษณะที่ควรจะต้องเข้าใจอยู่ 3 ประการ ดังต่อไปนี้

1. การใช้กลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหา เพราะการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มนั้น สมาชิกทุกคนนำปัญหามาอภิปราย และมีการแสดงความคิดเห็นร่วมกันด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน
2. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมุ่งช่วยเหลือปัญหาที่ปกติ เช่น การปรับตัวกับเพื่อนเพศตรงข้าม การเรียน การทำกิจกรรม เป็นต้น
3. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมุ่งจะช่วยเหลือสมาชิกที่มีสภาพปกติ ในที่นี้หมายความว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มนั้นจะไม่ครอบคลุมถึงผู้ที่มีความผิดปกติทางด้านจิตใจ

จากความหมายและคำจำกัดความข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้มารับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยเน้นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้มาคำปรึกษาในบรรยากาศแห่งการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความเข้าใจกัน ไว้วางใจ อบอุ่นและเป็นกันเอง ผู้ให้คำปรึกษามีความจริงใจ มีการยอมรับผู้มาคำปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไขใด ๆ เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษาได้สำรวจตนเอง และสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง สามารถตัดสินใจ เพื่อแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และเรียนรู้ที่จะนำเอาความคิดหรือประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติ

4.1.2 วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

วัชร ทรัพย์มี (2525 : 329) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มดังนี้

1. ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาเป็นคนเปิดเผย ไม่เก็บกด และไม่เสแสร้ง
 2. ส่งเสริมให้ผู้มารับคำปรึกษามีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น
 3. ให้ผู้มารับคำปรึกษารู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเอง และไม่ได้มุ่งหวังว่าตนจะต้องดีเลิศไปหมดทุกด้าน
 4. ไม่หนีการเข้าสังคม หรือการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
 5. พัฒนาทักษะในการสื่อความหมาย
 6. ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาไม่ด่วนตัดสินใจก่อนการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ
- อย่างรอบคอบ
7. ให้ผู้มารับคำปรึกษาเกิดการตระหนักว่าผู้อื่นก็ต้องเผชิญปัญหาและหาทางแก้ปัญหาเหมือนกัน
 8. ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาได้มีโอกาสพิจารณาว่าค่านิยมของตนเหมาะสมหรือไม่
 9. ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ด้วยความมั่นคงทางจิตใจ แม้จะมีอัตราการเสี่ยงอยู่บ้างก็ตาม
 10. ให้ผู้มารับคำปรึกษาตระหนักว่าวิธีการแก้ปัญหาไม่ได้มีอยู่เพียงวิธีเดียว
 11. ให้ผู้มารับคำปรึกษามีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ที่แฝงอยู่
 12. ให้ผู้มารับคำปรึกษาได้มีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น
- เป็นต้นว่าเกิดความภาคภูมิใจว่าได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น
13. ฝึกให้ผู้มารับคำปรึกษาไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

นอกจากนี้ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 180) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาการยอมรับตนเอง และความรู้สึกว่าตนเองมีค่า
3. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาวิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยให้งานตามขั้นพัฒนาการของตนเป็นไปอย่างเหมาะสม
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง และสามารถจะตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น ตระหนักในบทบาทและความรับผิดชอบของตนเองในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกภายในกลุ่ม

4.1.3 องค์ประกอบของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

องค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มบรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพคือ

4.1.3.1 การเลือกสมาชิกกลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 25-28) ได้เสนอแนวทางในการเลือกสมาชิกกลุ่มไว้ 4 ประการคือ

1. อายุ ควรที่จะเลือกสมาชิกตามลำดับชั้นเรียน ระดับวุฒิภาวะ และอายุตามปฏิทินที่ไม่แตกต่างกันนัก เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาทางด้านการสื่อความหมายและการเข้าใจซึ่งกันและกัน
2. ความสามารถทางสติปัญญา ไม่ควรแตกต่างกันมาก เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาในการสื่อความหมาย
3. เพศ จะจัดเพศหญิงเพศชาย แยกจากกันหรือรวมกันนั้นขึ้นอยู่กับวัยและปัญหาบางปัญหาอาจจะเหมาะสมกับกลุ่มที่มีทั้งสองเพศ แต่บางปัญหาเหมาะสมกับกลุ่มที่แยกเพศกัน
4. มีปัญหาธรรมชาติคล้ายคลึงกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าเขาเป็นเจ้าของปัญหาและสามารถเข้าใจปัญหาได้ดี ได้ร่วมมือปรึกษาและช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเลือกวิธีการแก้ปัญหาของตน

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 100-101) ได้ให้แนวทางในการเลือกสมาชิกดังนี้

1. สมาชิกที่เข้ากลุ่มควรเป็นผู้มีปัญหาคล้ายคลึงกัน
2. สมาชิกที่เข้ากลุ่มควรจะเป็นผู้ที่มีความเต็มใจที่จะช่วย และ
ร่วมมือในการแก้ไขปัญหา
3. การจัดกลุ่มจะต้องให้สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกันบ้าง
แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากเกินไปเพราะจะทำให้เกิดปัญหาได้
และควรจะทำให้มีความสมดุลระหว่างสมาชิกแต่ละประเภทด้วย
4. จะต้องพิจารณาว่าบุคคลแต่ละคนมีความต้องการรับคำปรึกษา
อย่างแท้จริงหรือไม่ และเขาจะให้ประโยชน์อะไรกับกลุ่มได้บ้าง

นอกจากนี้ ไดน์ (ชูชัย สมितिไกร. 2527 : 21 ; อ้างอิงมาจาก Dye. 1968) กล่าวว่า ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไม่ควรจะจัดให้เพื่อนสนิท ญาติ และผู้ที่ไม่เป็นมิตรกับสมาชิกกลุ่มอยู่ในกลุ่มเดียวกันกับสมาชิกคนนั้น เพราะบุคคลเหล่านั้น มักจะมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องกับปัญหาของสมาชิกคนนั้น สมาชิกคนนั้นอาจจะไม่สามารถพูดสิ่งต่าง ๆ ออกมาได้อย่างเปิดเผย

4.1.3.2 ชนิดของกลุ่ม

ในการจัดกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษานั้น ควรจะจัดเป็นกลุ่มแบบปิด ทั้งนี้เพราะกลุ่มต้องการการพัฒนาและมีการเคลื่อนไหวไปตามลำดับอย่างมีประสิทธิภาพ และความเหมาะสมด้วยระยะเวลาที่กำหนด ด้วยความรู้สึกร่วมกันอันหนึ่งอันเดียวกัน (จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์. 2539 : 46 ; อ้างอิงมาจาก Dinkmeyer and Muro. n.d.) ทั้งนี้เพราะว่า ในกลุ่มแบบปิด งานของกลุ่มจะมีโอกาสประสบความสำเร็จสูงกว่ากลุ่มแบบเปิด ซึ่งกลุ่มแบบเปิด สมาชิกที่เข้ามาใหม่มักจะนำเอางานใหม่เข้ามาในกลุ่ม ทำให้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงและเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนางานเก่าของกลุ่ม (จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์. 2539 : 47)

4.1.3.3 ขนาดของกลุ่ม

ชูชัย สมितिไกร (2527 : 18) มีความเห็นว่า ในการให้คำปรึกษา เป็นกลุ่มควรมีสมาชิก 10 คนหรือน้อยกว่านั้น กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นวัยรุ่นหรือ ผู้ใหญ่ควรมีขนาด 6-10 คน สำหรับกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกเป็นเด็ก ควรมีขนาด 4-6 คน ส่วน คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 101-102) มีความเห็นว่า ในการให้คำปรึกษากลุ่มไม่ควรจะมีจำนวนสมาชิกมากนัก เพราะจะทำให้สมาชิกไม่ได้รับประโยชน์ทั่วถึงกันทุกคน จำนวนสมาชิกของกลุ่มที่เหมาะสมควรจะอยู่ระหว่าง 6-15 คน

4.1.3.4 เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา

ช่วงเวลาของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มขึ้นกับอายุของสมาชิก และความจำกัดของสถานที่ เด็กเล็กมีช่วงเวลาแห่งความสนใจสั้นจึงควรใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที

ถ้าเป็นวัยรุ่นอาจใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง และสำหรับผู้ใหญ่อาจจะใช้เวลามากกว่านั้น (วัชร ทรัพย์มี. 2525 : 332)

สำหรับจำนวนครั้งที่เข้ากลุ่มขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่ม และธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม จำนวนครั้งที่เหมาะสมต่อการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ควรจะใช้ ประมาณ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ในการกำหนดจำนวนครั้งทั้งหมดในการให้คำปรึกษานั้น ขึ้นอยู่กับผู้ให้คำปรึกษา (คมเพชร จิตรสุกุล. 2530 : 105) แต่อย่างน้อยที่สุดควรเข้ากลุ่ม จำนวนไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง (ชูชัย สมितिไกร. 2527 : 19 ; อ้างอิงมาจาก Trotzer. 1977)

4.1.3.5 การจัดสถานที่

การจัดสถานที่รวมทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพต่าง ๆ เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งจะมีผลต่อปฏิสัมพันธ์ ดังนั้น ห้องที่ใช้ ควรจะมีขนาดเล็กแต่ก็ใหญ่พอที่จะบรรจุสมาชิกทั้งหมดได้โดยไม่ต้องอยู่กันอย่างเบียดเสียด ควรจะมีความเป็นส่วนตัว ปราศจากการรบกวน (ชูชัย สมितिไกร. 2527 : 21) สำหรับการ จัดตำแหน่งที่นั่งนั้นมักจะจัดเป็นรูปวงกลม เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นกันอย่างทั่วถึง (จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์. 2539 : 52)

4.1.4 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ขั้นตอนที่สำคัญของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม สามารถแบ่งออกได้เป็น 5 ขั้นตอน (ชูชัย สมितिไกร. 2527 : 22-33 ; จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์. 2539 : 79-80) ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสร้างความปลอดภัยภายในกลุ่ม มีจุดมุ่งหมายและโครงสร้างของกลุ่ม เพื่อสร้างบรรยากาศของความคุ้นเคยกันระหว่างสมาชิกด้วยกันและกับผู้นำกลุ่ม ขั้นนี้จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาความไว้วางใจ การกำหนดพื้นฐานในการเข้ากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดความสบายใจและมีความเชื่อมั่นต่อกลุ่มว่า กลุ่มเป็นสถานที่ที่มีความปลอดภัย ที่จะช่วยให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่

ขั้นที่ 2 ขั้นการยอมรับกลุ่ม ขั้นนี้สมาชิกจะยอมรับโครงสร้างของกลุ่มและ บทบาทของผู้นำกลุ่ม รวมทั้งการยอมรับตนเองและการยอมรับผู้อื่นด้วย การยอมรับนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความเชื่อมั่นในตนเอง และกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ สมาชิกจะกล้าเปิดเผยปัญหาตนเองมากขึ้น ขณะเดียวกันการยอมรับตนเองก็ทำให้สมาชิกรู้สึก ว่าตนได้รับการยอมรับและนับถือว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและมีความสำคัญ

ขั้นที่ 3 ขั้นสร้างความรับผิดชอบ ขั้นนี้เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกก้าวไปสู่ การกระทำเพื่อการแก้ไขปัญหา โดยการรวมการยอมรับตนเองและการรับผิดชอบต่อตนเอง

เข้าด้วยกัน ขั้นนี้มีลักษณะที่สำคัญคือ การประเมินตนเองของสมาชิกกลุ่มและความสำนึกว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของเขา ที่เขาต้องรับผิดชอบต่อตนเองในการแก้ไขปัญหานั้น

ขั้นที่ 4 ขั้นดำเนินการหรือขั้นแก้ไขเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วย การแก้ไข ปัญหา การระดมทรัพยากรภายในกลุ่ม การทดสอบตามสภาพความเป็นจริง โดยผู้นำกลุ่ม จะต้องมีบทบาทเป็นผู้เอื้ออำนวยและสร้างบรรยากาศของกลุ่มให้มีการเสนอแนะแนวทาง ในการแก้ไขปัญหา

ขั้นที่ 5 ขั้นยุติกลุ่ม มีลักษณะที่สำคัญคือ การให้ความสนับสนุนสมาชิก ให้สามารถแก้ไขปัญหายภายในกลุ่มและการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงแก้ไขการดำเนินชีวิตของเขา ภายนอกกลุ่ม การกล่าวถึงงานที่ยังค้างใจ การเห็นพ้องและการรับรองในความมั่งคั่งของ สมาชิกกลุ่ม การกล่าวคำอำลา และการติดตามผล เมื่อสมาชิกสามารถแก้ไขปัญหายของตนเอง ได้และเรียนรู้วิธีการที่จะนำไปใช้ ก็เป็นการแสดงว่ากลุ่มได้พัฒนาถึงจุดมุ่งหมายและสมควรจะ ยุติกลุ่มได้แล้ว

ข้อควรระวังในขั้นตอนในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มว่า ไม่ควรมองกลุ่ม อย่างหยุดนิ่งตายตัว ควรจะรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ยืดหยุ่นได้ และให้ระลึกอยู่เสมอว่า ภายในขั้นตอน หนึ่ง ๆ อาจจะแบ่งออกได้หลายระดับในปัญหายอย่างหนึ่งอาจจะต้องการความไว้วางใจจากสมาชิก กลุ่มน้อยกว่าปัญหายอีกอย่างหนึ่ง ในเวลาต่อมาอาจจะจำเป็นที่กลุ่มจะต้องหวนกลับไปสร้าง ความไว้วางใจในกลุ่มขึ้นใหม่ให้มีระดับที่ลึกซึ้งขึ้นกว่าเดิม เพื่อที่จะจัดการกับปัญหายเฉพาะอย่างหนึ่ง ดังนั้น กลุ่มอาจจะต้องหวนกลับไปสู่ทุกขั้นตอนใหม่อีกหลายครั้งก่อนที่กลุ่มจะสามารถก้าวเข้าสู่ ปัญหาที่เกิดขึ้น และข้อควรคำนึงอีกประการหนึ่งคือ ขั้นตอนในการให้คำปรึกษา อาจจะเกิดขึ้น ในเวลาเดียวกัน 2 ขั้นตอนหรือมากกว่านั้น เช่น กลุ่มอาจจะเรียนรู้ความไว้วางใจ ความยอมรับ และความรับผิดชอบ พร้อมกันได้ในระหว่างที่กำลังแก้ไขปัญหายใดปัญหายหนึ่ง ดังนั้น กลุ่มมิได้ มีพัฒนาการที่แบ่งเป็นขั้น ๆ อย่างเด็ดขาด ในทางตรงข้ามกระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่ม เป็นกระแสที่มีความยืดหยุ่น เป็นผลมาจากบุคลิกภาพของผู้นำกลุ่ม ความแตกต่างระหว่าง สมาชิกกลุ่มและปัญหายของพวกเขา และความแตกต่างในด้านความเร็วในการสร้างความสัมพันธ์ และแก้ไขปัญหายของแต่ละบุคคล (ชูชัย สมิทธิไกร. 2527 : 33)

4.1.5 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 34) ได้กล่าวถึงผลที่เกิดจากการให้คำปรึกษา เป็นกลุ่ม ดังนี้

1. ทำให้สมาชิกแต่ละคนสามารถจัดความรู้สึกที่อยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่มีใครสนใจ ไม่มีใครช่วยเหลือตนเองออกไปได้
2. ส่งเสริมการยกย่องนับถือตนเอง และมีการยอมรับตนเองมากขึ้น

3. ช่วยพัฒนาความหวังที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น
4. ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเองและสามารถแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้
5. ทำให้เกิดความรับผิดชอบในตนเองและแก้ไขปัญหของตนเอง
6. ช่วยให้เกิดพัฒนาการ มีการปฏิบัติและมีการรักษาไว้ซึ่งทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเป็นอย่างดี ประสบการณ์นี้จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตต่อไปในสังคม
7. ส่งเสริมให้สมาชิกมีข้อผูกพันในตนเอง ในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรม
8. ช่วยให้บุคคลสามารถนำความคิดที่กระฉ่างแจ้วและทักษะต่าง ๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 192) กล่าวถึงผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. เกิดความรู้สึกว่า ตนเองเป็นสมาชิกของกลุ่มและเป็นบุคคลที่ได้รับ การยอมรับจากกลุ่ม เพราะการยอมรับจะช่วยพัฒนาความรู้สึกของการอยู่ร่วมกันหรืออยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ทำให้ไม่เกิดความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และรู้จักที่จะให้มากกว่าที่จะรับด้วยความจริงใจและเต็มใจ
2. เห็นความสำคัญของสัมพันธภาพของการช่วยเหลือ เมื่อสมาชิกอยู่ในกลุ่ม จะเกิดการเรียนรู้ที่จะให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อีกทั้งได้เรียนรู้เกี่ยวกับเจตคติ ความรู้สึก และจุดมุ่งหมายในการกระทำหรือการแสดงออกทั้งของตนเองและเพื่อนสมาชิก
3. เรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและกับบุคคลอื่น เรียนรู้ที่จะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย การพูดและกิริยาท่าทาง ผลของปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกของกลุ่มพัฒนาและปรับปรุงตนเองได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น
4. ผู้ให้คำปรึกษามีโอกาสได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก และปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้ผู้ให้คำปรึกษาได้ศึกษากลวิธีที่จะให้ความช่วยเหลือหรือพัฒนาเด็กที่ต้องการหรือควรจะได้รับความช่วยเหลือ เช่น ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลต่อไป หรือพยายามศึกษาวิธีต่าง ๆ ที่จะพัฒนา กลุ่ม และบริการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ แกซดา (ซูชัย สมितिไกร. 2527 : 3-4 ; อ้างอิงมาจาก Gazda. 1975) ได้รวบรวมความคิดเห็นของนักจิตวิทยาหลายท่านที่กล่าวถึงคุณค่าและลักษณะเฉพาะของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ซึ่งแตกต่างจากการให้คำปรึกษารายบุคคลดังนี้

1. สมาชิกกลุ่มได้พบว่าเขามีได้้อย่างโดดเด่นหรือแปลกไปจากคนอื่น ๆ แต่ยังมีคนอื่น ๆ อีกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกับปัญหาของเขา
2. สมาชิกกลุ่มได้รับความสนับสนุนในการแก้ไขปัญหของเขา ทั้งนี้เป็นผลมาจากการที่กลุ่มให้ความยอมรับ ให้อารมณ์ และกำลังใจแก่เขา
3. สภาพของกลุ่มเป็นเสมือนสังคมเล็ก ๆ ของชีวิตจริง ซึ่งทำให้สมาชิกสามารถทดสอบพฤติกรรมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
4. กลุ่มเป็นสถานที่ ๆ ปลอดภัย ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองกระทำพฤติกรรมใหม่ ๆ
5. สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การให้และการรับความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
6. สมาชิกกลุ่มมีโอกาสดูแลเรียนรู้จากกันและกัน ด้วยการสังเกตว่าผู้อื่นแก้ไขปัญหของตนอย่างไร
7. ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มอาจจะทำให้สมาชิกแสวงหาข้อรับคำปรึกษาเพิ่มเติมอีกในรูปของการให้คำปรึกษารายบุคคล
8. สภาพของกลุ่มอาจจะเป็นตัวแทนที่แสดงถึงสภาพในครอบครัวของสมาชิกกลุ่ม ดังนั้นจึงสามารถใช้เป็นสื่อที่จะช่วยแก้ไขปัญหาคือครอบครัวของสมาชิกคนนั้นได้
9. เป็นกลุ่มที่มีคุณค่าสำหรับเด็กวัยรุ่น ซึ่งต้องการได้รับความยอมรับอย่างมากจากกลุ่มเพื่อนของเขา
10. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มช่วยให้เวลาในการทำงานของผู้ให้คำปรึกษามีประโยชน์ในปริมาณต่อคนมากขึ้น

4.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

4.2.1 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์

โรเจอร์ (อาภา จันทรสกุล. 2535 : 80 ; อ้างอิงมาจาก Rogers. 1957) เชื่อว่า มนุษย์มีธรรมชาติที่ดี มนุษย์มีแรงจูงใจไปทางด้านบวก เป็นผู้มีเหตุผล (rational) เป็นผู้ได้รับการขัดเกลา (socialized) และสามารถตัดสินใจเลือกทางชีวิตของตนเองได้ ถ้ามีอิสระเพียงพอ และในสภาพการณ์ที่เอื้ออำนวย มนุษย์จะพัฒนาไปได้เต็มศักยภาพ (full potential) ฉะนั้นมนุษย์จึงเป็นผู้นำตนเอง (self-directing) และภายใต้สภาพการณ์ที่เหมาะสม มนุษย์จะพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละบุคคลไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง (self-actualization) และโรเจอร์ได้สรุปลักษณะสำคัญของมนุษย์ไว้ 5 ประการคือ (วัชร ทรัพย์มี. 2525 : 50-51 ; อ้างอิงมาจาก Rogers. 1957)

1. มนุษย์เป็นผู้มีความสามารถและมีคุณค่า
2. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง
3. โดยพื้นฐานแล้วมนุษย์เป็นคนดีและน่าเชื่อถือ
4. มนุษย์จะมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมตาม

ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

5. มนุษย์ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากผู้อื่น

4.2.2 แนวคิดสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

แนวความคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

มี 5 ประการที่สำคัญ ดังนี้ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. 2533 : 756)

1. ให้ความสำคัญกับตัวบุคคลผู้มารับคำปรึกษา โดยถือว่าเขาเป็นศูนย์กลางของกระบวนการให้คำปรึกษา
2. มีทัศนคติเกี่ยวกับมนุษย์ในทางที่ดีงาม โดยมองว่าแต่ละบุคคลมีธรรมชาติที่ดี มีแรงจูงใจที่จะทำความดี และสามารถที่จะพบกับความสุขความสำเร็จในชีวิตได้ เมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อความเจริญงอกงาม
3. ให้ความสำคัญกับอัตมโนทัศน์ (self-concept) ของผู้มารับคำปรึกษา ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเขา ดังนั้น การที่จะเข้าใจพฤติกรรมของบุคคล จึงจำเป็นต้องเข้าใจอัตมโนทัศน์ของเขาเป็นเบื้องต้น
4. ให้ความสำคัญกับอารมณ์ความรู้สึกของผู้มารับคำปรึกษามากกว่าสติปัญญา และการรู้คิดของเขา
5. ให้ความสนใจในภาวะปัจจุบันของผู้มารับคำปรึกษามากกว่าเรื่องราวในอดีต หรือความใฝ่ฝันในอนาคต

นอกจากนี้ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (มปป. : 92) ได้กล่าวถึงแนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางว่า โรเจอร์ได้เน้นความจริงของชีวิตที่ว่า ผู้มารับคำปรึกษามีความสามารถอยู่ในตนเองที่จะเข้าใจถึงองค์ประกอบของชีวิตอันเป็นสาเหตุที่ทำให้ตนไม่มีความสุข ผู้มารับคำปรึกษามีความสามารถที่จะนำชีวิตของตนเองอีกทั้งยังสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของเขา การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพจะเกิดขึ้น ถ้าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจ สามารถที่จะสร้างสัมพันธภาพในบรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับ การเข้าอกเข้าใจในปัญหาที่ถูกต้อง ขบวนการให้คำปรึกษาอยู่บนพื้นฐานของ “ฉันกับเธอ” หรือบุคคลต่อบุคคล สัมพันธภาพที่อบอุ่น ปลอดภัย และการยอมรับของผู้ให้คำปรึกษาจะทำลายกำแพงป้องกันตนเองของผู้มารับคำปรึกษา และหันมายอมรับตนเองพร้อมทั้งประสานกันเป็นระบบ ซึ่งก่อนหน้านี้เขาได้เคยปฏิเสธและปิดป้องสิ่งเหล่านี้มาก่อน

4.2.3 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบยิดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

วัชร ทรัพย์มี (2525 : 54-55) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบยิดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษามีความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองที่สอดคล้องกับข้อเท็จจริงเพิ่มขึ้น ลดการบิดเบือนหรือเก็บกดประสบการณ์ของตน สามารถประเมินตนเองให้ตรงต่อความเป็นจริง
2. เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น ลดความรู้สึกหดหู่ท้อถอย มีกำลังใจต่อสู้ชีวิตใหม่ และพร้อมที่จะเลือกดำเนินการกับชีวิตของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษาู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเพิ่มขึ้น
4. เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษามีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. ให้สามารถปฏิบัติการกิจในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้นทั้งด้านส่วนตัว การเรียน และการทำงาน
6. เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษาเป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพ (well-functioning person) ซึ่งประกอบไปด้วยลักษณะต่อไปนี้
 - 6.1 ยอมรับข้อเท็จจริง
 - 6.2 เปิดรับประสบการณ์โดยพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง
 - 6.3 พยายามพัฒนาตนเอง
 - 6.4 เชื่อมั่นในการตัดสินใจของตนเอง

เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบยิดบุคคลเป็นศูนย์กลางจะเสร็จสิ้นโดยสมบูรณ์ เมื่อพบว่า แบบแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้มารับคำปรึกษาเพิ่มขึ้น ผู้มารับคำปรึกษาสามารถนำแบบแผนการเรียนรู้ไปใช้ในการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้มารับคำปรึกษาลดการใช้กลไกป้องกันตนเอง ยอมรับตนเองมากขึ้น และมีพฤติกรรมมุ่งไปสู่แรงจูงใจของการรู้จักตนเอง (อาภา จันทรสกุล, 2535 : 92 ; อ้างอิงมาจาก Rogers, 1957)

4.2.4 หน้าที่และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา

จากการศึกษาการให้คำปรึกษาแบบยิดบุคคลเป็นศูนย์กลางของโรเจอร์พบว่า ทศนคติ (attitude) ของผู้ให้คำปรึกษามีความสำคัญยิ่งกว่าเทคนิคการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาที่ประสบผลสำเร็จจะใช้ตัวเองเป็นสื่อที่ดีที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้มารับคำปรึกษา เนื่องจากทศนคติ บุคลิกภาพที่เหมาะสมของผู้ให้คำปรึกษา เป็นเครื่องมือที่สำคัญ

ในการสร้างบรรยากาศที่เอื้อให้ผู้มารับคำปรึกษาพัฒนาไปสู่การยอมรับตนเองและการรู้จักตนเอง (self-actualization) (อาภา จันทรสกุล. 2535 : 92 ; อ้างอิงมาจาก Rogers. 1957) ซึ่งสอดคล้องกับพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (มปป. : 94-95) ที่ได้ให้ความเห็นว่า วิธีการให้คำปรึกษาแบบยิวดบุคคลเป็นศูนย์กลาง จะเน้นที่ความสัมพันธ์ของบุคคลระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้มารับคำปรึกษา ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาควรมีลักษณะดังนี้

1. เป็นบุคคลที่มีความสอดคล้องกับผู้มารับคำปรึกษา กล่าวคือ ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นบุคคลที่มีความจริงใจ เป็นผู้ประสานเรื่องราวและความคิดได้ และเป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ มีความมั่นคงในการเป็นตัวของตัวเอง
2. เป็นผู้ที่ยอมรับทั้งปัญหาและตัวบุคคลของผู้มารับคำปรึกษา อย่างอบอุ่น ทั้งทางด้านอารมณ์และความรู้สึก ได้แก่ การที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องติดต่อกับผู้มารับคำปรึกษาด้วยการเอาใจใส่อย่างแท้จริงและลึกซึ้งในฐานะบุคคลโดยไม่มีเงื่อนไข
3. เป็นผู้ไวต่อความรู้สึกและสามารถรับรู้อย่างถูกต้องตรงตามเรื่องราวที่ผู้มารับคำปรึกษาต้องการให้เข้าใจ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามรับฟังประสบการณ์เรื่องราวที่เป็นรายละเอียดพร้อมทั้งร่วมรับอารมณ์ไปด้วย

นอกจากนี้ อาภา จันทรสกุล (2535 : 96) ได้ให้ความเห็นว่า บทบาทที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษาอยู่ที่การสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความจริงใจ มีความเข้าใจ โดยร่วมรู้สึกและให้การยอมรับอย่างปราศจากเงื่อนไข โดยผู้ให้คำปรึกษาตระหนักในหลักการสำคัญของวิธีการให้คำปรึกษาที่ว่า

1. ให้ความสำคัญที่ตัวบุคคลไม่ใช่ปัญหาของบุคคล
2. ให้ความสำคัญทางด้านความรู้สึกมากกว่าด้านสติปัญญา
3. สนใจในภาวะปัจจุบันของผู้มารับคำปรึกษามากกว่าเรื่องราวในอดีต
4. เน้นสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา เพราะจะทำให้เกิดความเจริญ

ทางด้านอารมณ์

4.2.5 เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบยิวดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ในการให้คำปรึกษาแบบยิวดบุคคลเป็นศูนย์กลางนั้น ฮาท (อาภา จันทรสกุล. 2535 : 106-107 ; อ้างอิงมาจาก Hart. 1970) ได้พัฒนาเทคนิคในการให้คำปรึกษาไว้ 3 ระยะ ดังนี้

ระยะแรก เป็นระยะ Nondirective Psychotherapy ระยะนี้เน้นถึงความสำคัญของเทคนิคการยอมรับ (acceptance) การทำให้กระจ่าง (clarification) และการสร้างบรรยากาศที่เป็นอิสระ เคารพในเสรีภาพและความเป็นตัวของตัวเองของ

ผู้มารับคำปรึกษา เทคนิคอื่น ๆ เช่น การตั้งคำถาม การศึกษาสาเหตุของปัญหา การตีความ (interpretation) และการวินิจฉัย (diagnosis) ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะไม่นำมาใช้

ระยะที่สอง เป็นระยะ Reflective Psychotherapy ระยะนี้เน้นถึงความสำคัญของการสะท้อนความรู้สึก เพื่อช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษามีโอกาสสำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง เกิดการยอมรับตนเองได้ ในระยะนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะไต่ถามความรู้สึกของผู้มารับคำปรึกษา และใช้วิธีการสื่อความเข้าใจของความรู้สึกนั้นกลับไปยังผู้มารับคำปรึกษา การตอบสนองหรือการสื่อสารไม่เน้นที่ข้อมูลหรือเนื้อหา แต่เน้นความรู้สึกของผู้มารับคำปรึกษาที่มีต่อข้อมูลหรือประสบการณ์นั้น ๆ

ระยะที่สาม เป็นระยะ Experiential Therapy เป็นระยะที่ไม่เน้นความสำคัญของการให้คำปรึกษา แต่เน้นที่ทัศนคติและค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาที่เอื้อต่อการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา ความสำคัญของการให้คำปรึกษายังอยู่ที่การเปิดโอกาสให้ผู้มารับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึก และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องการจะระบายภายใต้สภาวะของสัมพันธภาพที่ดีในการให้คำปรึกษา ในสภาวะที่เหมาะสมดังกล่าว ความสอดคล้องระหว่างอัตตา (self) และประสบการณ์จึงเกิดขึ้น ผู้มารับคำปรึกษาสามารถแสดงออกโดยเป็นตัวของตัวเองได้อย่างเต็มที่ กล้าเผชิญกับเหตุการณ์ที่เคยก่อให้เกิดความวิตกกังวล พร้อมทั้งจะเปิดตนเองสำหรับประสบการณ์ใหม่ ๆ สามารถปรับตัวและแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

เทคนิคที่นิยมใช้ในการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มี 5 เทคนิคที่สำคัญได้แก่ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. 2533 : 764-765)

1. เทคนิคการใส่ใจ (Attending Technique) เป็นการแสดงให้เห็นให้ผู้มารับคำปรึกษาได้ว่า ผู้ให้คำปรึกษาเอาใจใส่และสนใจต่อความรู้สึกนึกคิดของผู้มารับคำปรึกษา และได้สื่อสารออกมาให้ผู้มารับคำปรึกษาได้ว่าผู้ให้คำปรึกษาใส่ใจต่อความรู้สึกและเรื่องราวของเขา

2. เทคนิคการสื่อสาร (Communicating Technique) เป็นการสื่อสารระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้มารับคำปรึกษา เพื่อให้ทราบว่าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจในเรื่องราวและความรู้สึกนึกคิดของผู้มารับคำปรึกษา โดยการสื่อสารด้วยภาษาพูดภาษาเขียน (verbal communication) และการสื่อสารด้วยภาษาท่าทางและสัญลักษณ์ (non-verbal communication)

3. เทคนิคการเงียบ (Silencing Technique) ในหลาย ๆ ช่วงของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง การเงียบเป็นสิ่งจำเป็น เพราะผู้มารับคำปรึกษาอาจต้องการความเงียบเพื่อรวบรวมเรื่องราวและความรู้สึกนึกคิดของตนเองอย่างต่อเนื่องก่อนที่จะบรรยายหรือระบายเรื่องราวและความรู้สึกให้ผู้ให้คำปรึกษาได้รับรู้ และผู้ให้คำปรึกษาควรเปิด

โอกาสให้ผู้มารับคำปรึกษาได้รับความเจ็บที่เขาต้องการ เพื่อเป็นการแสดงออกถึงความเห็นใจความเอาใจใส่ และยอมรับในตัวเขา

4. เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling Technique)

การสะท้อนความรู้สึกเป็นการช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาเผชิญกับความรู้สึกของตนที่ซ่อนเร้นอยู่และสามารถแสดงความรู้สึกของตนออกมาด้วยการพูดโดยปราศจากความวิตกกังวล ผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่คล้ายกระจกเงาที่ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษามีความเข้าใจในความรู้สึกของตนเองได้กระจ่างขึ้น

5. เทคนิคการทำให้กระจ่าง (Clarifying Technique)

การทำให้กระจ่างเป็นการทำให้เกิดความชัดเจนขึ้นในเนื้อหาสาระที่ผู้มารับคำปรึกษาพูดออกมา โดยผู้ให้คำปรึกษาสรุปสาระสำคัญในสิ่งที่ผู้มารับคำปรึกษาพูดโดยไม่เปลี่ยนแปลงเนื้อหาความสำคัญ เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวของเขา และส่งผลให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับปัญหาของเขายิ่งขึ้น

4.3 งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

4.3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ลารี และคนอื่น ๆ (Larry and others. 1991 : Abstract) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มที่มีต่อการฝึกปฏิบัติในกลุ่มผู้ใหญ่ตอนปลาย มีรายละเอียดของการฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การลดความเครียดที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และการตั้งเป้าหมายในชีวิต ซึ่งแนวทางในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและโปรแกรมการฝึกปฏิบัติจะเกี่ยวข้องกับการวางแผน การคัดเลือก การให้คำปรึกษา การฝึกปฏิบัติ และการติดตามผล ผลการศึกษาพบว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนกลุ่มนี้คือ การที่ไม่มีการเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่ผู้ใหญ่อตอนปลาย และช่องว่างระหว่างวัยทำให้เกิดปัญหาในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

เลิฟเลส (Loveless. 1994 : Abstract) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์ (self-concept) ของวัยรุ่นผิวดำ โดยใช้แบบทดสอบการรับรู้ตนเองของฮาร์ทเทอร์ (Harter's Self-Perception Profile for Children) เครื่องมือที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาได้มาจากแนวคิดของสมิทและกอลเบิร์ต (Schmitz and Galbraith. 1985) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมีอัตมโนทัศน์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนกลุ่มนี้ยังได้ให้ความสำคัญในเรื่องรูปร่างหน้าตา ผิวพรรณ รวมถึงความแตกต่างระหว่างเพศ

แซสเซอร์ (Sasser. 1996 : Abstract) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มเสี่ยงในนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาที่อาศัยอยู่ในเมืองแคนซัส มีนักเรียน 48 คนเข้าร่วมในการทดลอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในกลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษาจำนวน 16 ครั้งและแต่ละครั้งใช้เวลา 1 ชั่วโมง ตลอดเวลา 8 สัปดาห์ โปรแกรมการให้คำปรึกษาได้เน้นความซื่อสัตย์ การพัฒนาทักษะในการติดต่อสื่อสาร และการแก้ปัญหา ในการประเมินผลการศึกษาค้นคว้าได้ใช้แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของคูเปอร์สมิธ (The School from of the Coopersmith Self-Esteem Inventory) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความภูมิใจในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และในกลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อติดตามผลการทดลองของกลุ่มทดลองโดยให้สมาชิกในกลุ่มประเมินผล (The Participant Evaluation) พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มช่วยให้พวกเขาพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองทั้งทางด้านส่วนตัว สังคม และด้านการเรียน

4.3.2 งานวิจัยในประเทศไทย

ศิริรัตน์ ภูสกลเจริญศักดิ์ (2531 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์มีทัศนคติในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สุวรรณ ทองบัวงาม (2532 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายสูงกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 75 ขึ้นไป แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์และกลุ่มควบคุมได้รับการใช้ข้อเสนอแนะ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โสภา ชนะภัย (2537 : 42-43) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบยืดยุคกลางเป็นศูนย์กลางแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบยืดยุคกลางเป็นศูนย์กลางแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบยืดยาคลเป็นศูนย์กลางแบบรายบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นไม่แตกต่างกัน

ชุดิมา วงศ์วิวัฒน์ (2537 : 59) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบยืดยาคลเป็นศูนย์กลางเป็นกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อทัศนคติต่อการเรียนวิชากิจกรรมแนะแนวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสภาราชนิ จังหวัดตรัง ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบยืดยาคลเป็นศูนย์กลางเป็นกลุ่มและรายบุคคลสามารถนำมาพัฒนาทัศนคติที่มีต่อการเรียนวิชากิจกรรมแนะแนวของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาทั้งสองวิธีพบว่า ทั้งสองวิธีสามารถนำมาพัฒนาทัศนคติของนักเรียนได้ไม่แตกต่างกัน

นุชนาฏ หงษ์ไกรเลิศ (2539 : 58-59) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบยืดยาคลเป็นศูนย์กลางเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านหนองข้าซาก อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบยืดยาคลเป็นศูนย์กลางสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบยืดยาคลเป็นศูนย์กลางและนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอเทศมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงไม่แตกต่างกัน

จากงานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดยาคลเป็นศูนย์กลางสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง อัตมโนทัศน์ (self-concept) ทัศนคติที่มีต่อการเรียน การตั้งเป้าหมายในชีวิต การปรับตัวด้านการศึกษาและการทำงาน การฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม รวมถึงประโยชน์ที่ได้จากการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มยังช่วยลดความเครียดที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียน และลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน

5. งานวิจัยเกี่ยวกับการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ยุวดี ดวงจินดา (2536 : 59) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุในศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 24 กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและผู้สูงอายุที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวไม่แตกต่างกัน จากการสังเกตพบว่า ผู้สูงอายุกระตือรือร้นที่จะเข้ากลุ่มตามเวลาที่กำหนด ช่วยกระตุ้นเตือนเพื่อนในกลุ่มให้มาตามเวลานัด และในขณะที่อยู่

ในกลุ่มต่างเปิดเผยความคิด ความรู้สึก ช่วยกันทำให้บรรยากาศของกลุ่มมีความเป็นกันเอง และอบอุ่น ทุกคนพยายามแสดงความคิดเห็นและยอมรับซึ่งกันและกัน

เฉลิมชัย หาญกล้า (2537 : 59) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชวินิต สำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพึ่งตนเอง ไม่แตกต่างกัน ซึ่งวิธีการทั้งสองที่นำมาใช้ต่างก็มีความเหมาะสมในการพัฒนาเด็กทั้งสิ้น จึงทำให้ผลการทดลองครั้งนี้ไม่มีความแตกต่างกันเมื่อเปรียบเทียบระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

พัชรินทร์ เปรมสมาน (2537 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทร์ใน สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว จำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงไม่แตกต่างกัน

วัลลภา ถนอมศิริ (2539 : 57) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการใช้กิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเกษมพิทยา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียน ไม่แตกต่างกัน ซึ่งวิธีการทั้งสองที่นำมาใช้ต่างก็มีความเหมาะสมในการพัฒนาเด็กทั้งสิ้น จึงมีผลทำให้ผลการทดลองครั้งนี้ไม่มีความแตกต่างกันเมื่อเปรียบเทียบระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

จากงานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มสามารถ พัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพ การพึ่งตนเอง ความรับผิดชอบด้านการเรียน รวมถึง การลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ไม่แตกต่างกัน แม้ว่าสองวิธีดังกล่าวจะมีเทคนิคและขั้นตอน ที่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมาใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพ บ้านเกร็ดตระการ

6. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับอาชีพโสเภณี

6.1 เอกสารเกี่ยวกับอาชีพโสเภณี

6.1.1 การค้าประเวณี

โสเภณีเป็นคำที่ย่อมาจากภาษาบาลีว่า “นครโสภณี” ตามความหมายของ ศัพท์แปลว่า งาม แต่ความหมายที่เข้าใจกันโดยทั่ว ๆ ไป หมายถึงหญิงที่ทำการค้าประเวณี สำหรับคำในภาษาไทยที่นิยมเรียกกันมีหลายคำด้วยกัน เช่น หญิงสำเพ็ง หญิงดอกทอง นางโลม หญิงคนชู้ หญิงสัณจร หญิงเถื่อน ตามพระราชบัญญัติป้องกันสัณจรโรครศ.127 มาตรา 4 ระบุว่า คำว่าหญิงนครโสเภณีหมายความว่า หญิงที่รับจ้างทำชำเราสำสอนโดยได้รับเงินผลประโยชน์เป็นค่าจ้าง (วงศ์กร เจียมเผ่า และ ชวัญวงศ์ เจริญวงศ์. 2531 : 30-31)

การค้าประเวณีตามพระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามการค้าประเวณี พ.ศ. 2539 หมายความว่า การยอมรับการกระทำชำเราหรือการยอมรับการกระทำอื่นใด หรือการกระทำอื่นใดเพื่อสำเร็จความใคร่ในทางกามารมณ์ของผู้อื่น อันเป็นการสำสอนเพื่อ สิ้นจ้างหรือประโยชน์อื่นใด ทั้งนี้ไม่ว่าผู้ยอมรับการกระทำและผู้กระทำจะเป็นบุคคลเพศเดียวกัน หรือคนละเพศ (กรมประชาสัมพันธ์. 2540 : 1-2)

รายละเอียดเกี่ยวกับการค้าประเวณีในประเทศไทย มีดังนี้

6.1.1.1. สถิติโสเภณี

ในการศึกษาของผาสุก พงศ์ไพจิตร (2523 : 5) พบว่า มีโสเภณี ในประเทศไทยประมาณ 70,000 ถึง 1 ล้านคน โดยแยกตามภูมิสำเนาไว้ดังนี้

48 %	มาจากภาคเหนือ
26 %	มาจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
20 %	มาจากภาคกลาง
4 %	มาจากภาคใต้

ซึ่งตัวเลขดังกล่าวเป็นตัวเลขที่เป็นที่ยอมรับกันมากที่สุดในบรรดา ผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับโสเภณี (มหาวิทยาลัยมหิดล. 2534 : 27) นอกจากนี้ ฟิลิป เกสต์ (อรทัย อาจอำ และ จรรยา เศรษฐบุตร. 2537 : 5-6 ; อ้างอิงมาจาก Philip Guest. 1994) ได้ทำการคาดประมาณตัวเลขโสเภณีเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี โดยพิจารณาจากสัดส่วนของ โสเภณีเด็กต่อจำนวนโสเภณีทั้งหมด พบว่า ในประเทศไทยมีโสเภณีเด็กประมาณ 16-18 % หรือประมาณ 36,000 คน

6.1.1.2 แหล่งค้าประเวณี

การค้าประเวณีจะพบในแหล่งต่าง ๆ ดังนี้ (มหาวิทยาลัยมหิดล. 2534 : 27)

41 %	ตามร้านอาหาร
20 %	ในช่อง
19 %	ตามโรงแรม
11 %	ตามบ้านเช่า
3.8 %	ตามร้านตัดผม
2.5 %	ตามบาร์
1.28 %	ตามสถานอาบอบนวด

6.1.1.3 การศึกษา

ยุพา วงศ์ไชย (2531 : 28) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาและอาชีพโสเภณี พบว่า เมื่อการศึกษาสูงขึ้น จำนวนโสเภณีจะลดลง เป็นสัดส่วนที่ชัดเจน และพบว่าโสเภณีส่วนมากจบการศึกษาเพียง ป. 4

6.1.1.4 อายุ

ผู้หญิงในช่วงอายุ 16 ปีเป็นโสเภณีมากที่สุด และเมื่อแยกโสเภณีเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มสมัครใจและกลุ่มไม่สมัครใจ พบว่า ช่วงอายุ 16-19 ปี เป็นช่วงที่เป็นโสเภณีมากที่สุดทั้ง 2 กลุ่ม (มหาวิทยาลัยมหิดล. 2534 : 28) ในการศึกษาของยุพา วงศ์ไชย (2531 : 42) ได้ชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างช่วงอายุและจำนวนโสเภณีว่า เมื่ออายุมากขึ้น จำนวนโสเภณีจะลดลงเป็นสัดส่วนกัน

6.1.1.5 พื้นเพครอบครัวและจำนวนสมาชิกในครอบครัว

โสเภณีส่วนใหญ่มาจากครอบครัวเกษตรกรรมที่มีความเสี่ยงทางเศรษฐกิจสูง ร้อยละ 61 ทำงานอยู่ในที่ดินที่ต้องเช่าคนอื่น เป็นการชี้ให้เห็นว่าโสเภณีเป็นผลพวงของระบบเกษตรกรรมที่ล้มเหลวของสังคมไทย นอกจากนี้ โสเภณีส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่มีลูกมาก และบ่อยครั้งพบว่าโสเภณีนั้นมักเป็นลูกสาวคนโตของครอบครัว เป็นการชี้ให้เห็นว่าพ่อแม่ไม่สามารถเลี้ยงลูกได้ โสเภณีมักเป็นลูกสาวคนโตที่ต้องรับภาระหนักในการรับผิดชอบต่อภาวะเศรษฐกิจของครอบครัว (มหาวิทยาลัยมหิดล. 2534 : 28-29)

6.1.1.6 รายได้

รายได้ที่โสเภณีได้รับจากการค้าประเวณีขึ้นอยู่กับอายุและความสวยของโสเภณีแต่ละคน สำหรับการค้าประเวณีครั้งแรกของโสเภณีนั้น ค่าบริการสูงสุด 6,000 บาท แต่ปรากฏว่า ร้อยละ 57 ของโสเภณีจะได้รับเงินน้อยกว่า 500 บาท และร้อยละ 36 จะได้รับเงินค่าบริการน้อยกว่า 100 บาท จำนวนดังกล่าวจะถูกหักจากระบบการบริการอีกต่างหาก โสเภณีส่วนมากจะได้รับเงินน้อยกว่าร้อยละ 30 ของจำนวนที่ผู้ใช้บริการจ่าย (มหาวิทยาลัยมหิดล. 2534 : 30)

6.1.1.7 โสเภณีรูปแบบต่าง ๆ

การจัดแยกประเภทโสเภณี ได้แบ่งเป็นกลุ่มต่าง ๆ ดังนี้
(มหาวิทยาลัยมหิดล. 2534 : 30)

1. โสเภณีเปิดเผย พวกนี้ต้องหลบซ่อนตัวเฉพาะในยามที่ถูกตำรวจกวาดล้าง
2. โสเภณีโดยปิดบัง พวกนี้ยอมรับว่าตัวเองเป็นโสเภณีแต่ไม่เปิดเผยชัดเจน เช่นเป็นนางทางโทรศัพท์ เป็นต้น
3. โสเภณีอำพราง พวกนี้เป็นโสเภณีที่มีอาชีพอื่นบังหน้า เช่นเป็นหญิงบริการตามบาร์ หญิงพาร์ตเนอร์ หญิงบริการในสถานอาบอบนวด
4. โสเภณีท่องเที่ยว พวกนี้เป็นพวกที่เดินทางไปตามแหล่งทัศนาจรใหญ่ ๆ และรับลูกค้าตามโรงแรม แล้วเดินทางเคลื่อนย้ายไปตามจังหวัดต่าง ๆ ทำให้ยากแก่การติดตามหรือทำทะเบียนประวัติ นอกจากนั้นยังนิยมการเปลี่ยนชื่ออีกด้วย
5. โสเภณีที่มีสามีถูกต้องตามกฎหมาย ส่วนมากสามีจะให้ความคุ้มครอง และส่วนมากผู้หญิงจะเป็นฝ่ายหาเลี้ยง
6. โสเภณีชั่วคราว พวกนี้เป็นผู้หญิงที่จำเป็นต้องมาประกอบอาชีพนี้ เพื่อแก้ไขปัญหาเศรษฐกิจชั่วคราวชั่วคราว เมื่อฐานะดีขึ้นก็จะเลิกอาชีพนี้

6.1.1.8 สาเหตุในการค้าประเวณี

โดยทั่วไปเชื่อกันว่าความจนเป็นสาเหตุหลักของการเป็นโสเภณี แต่ถ้าวิจารณาโดยหลักเหตุผลแล้วจะเห็นความขัดแย้งบางประการ ถ้าความจนเป็นสาเหตุเดียวของการเป็นโสเภณี จำนวนโสเภณีจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือควรจะสูงสุด เพราะภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นภาคที่ยากจนที่สุด แต่จากการศึกษาสถิติจำนวนโสเภณีในภูมิภาคต่าง ๆ พบว่า ผู้หญิงที่เป็นโสเภณีมากที่สุดมาจากภาคเหนือ และพบว่าผู้หญิงในวัย 16-19 ปี เป็นโสเภณีมากที่สุด (มหาวิทยาลัยมหิดล. 2534 : 30) เมื่อจำแนกหรือวิเคราะห์สภาพการณ์

ที่ผลักดันและเอื้ออำนวยให้เด็กหญิงไปค้าประเวณีได้นั้น มาจากหลาย ๆ ระดับด้วยกันดังนี้ (อรทัย อาจอ่ำ และ จรรยา เศรษฐบุตร. 2537 : 10)

1. ระดับปัจเจกบุคคลหรือตัวเด็ก สามารถจำแนกเด็กออกได้เป็นกลุ่ม ๆ อย่างน้อย 4 กลุ่มด้วยกันคือ

1.1 กลุ่มที่ถูกหลอกลวง กลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่น่าเป็นห่วงที่สุด ส่วนใหญ่จะมาจากครอบครัวแตกแยก และคนที่หลอกลวงเด็กเป็นคนที่ใกล้ชิดกับเด็ก วิธีการหลอกลวงที่ใช้ก็คือการบอกกับเด็กว่าจะพาไปทำงาน

1.2 กลุ่มที่ตกอยู่ในภาวะจำยอม เนื่องจากเหตุผลต่าง ๆ เช่น ต้องการช่วยพ่อแม่ ช่วยครอบครัว สงสัยน้อง มีความกตัญญูรู้คุณ หรือต้องการทดแทนบุญคุณ หรือบางส่วนเคยถูกข่มขืนหรือเสียสาวเสียความบริสุทธิ์ให้กับชายคนรักแล้วถูกทอดทิ้ง เมื่อมีคนมาชวนให้ไปค้าประเวณีก็จะตัดสินใจไปได้ง่าย ๆ รวมทั้งกลุ่มที่ถูกขายโดยพ่อแม่ทั้งที่รู้ว่าลูกต้องไปค้าประเวณีและไม่รู้

1.3 กลุ่มที่เคยทำอาชีพอื่น ซึ่งมีรายได้ต่ำกว่าอาชีพค้าประเวณี เช่น เป็นพนักงานเสิร์ฟตามร้านอาหาร ภัตตาคาร หรือมีอาชีพรับจ้าง แต่เนื่องจากรายได้ต่ำไม่พอเพียงแก่การยังชีพในเมืองและการส่งเสียให้ทางบ้าน เมื่อมีคนมาชักชวนให้หารายได้พิเศษโดยการค้าประเวณีก็ตัดสินใจทำ เพราะรายได้ดีกว่า บางส่วนเลิกอาชีพพนักงานเสิร์ฟ และเข้าสู่อาชีพค้าประเวณีเต็มตัว กลุ่มนี้กล่าวได้ว่าเป็นกลุ่มที่ตกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยในการค้าประเวณี

1.4 กลุ่มที่สมัครใจ เนื่องจากเห็นตัวแบบที่สำเร็จจากการค้าประเวณี ซึ่งอาจจะเป็นคนในหมู่บ้านเดียวกัน หรือเป็นญาติพี่น้อง ที่ประสบความสำเร็จ มีทรัพย์สิน เงินทอง มีการแต่งกายที่ดี มีการครอบครองวัตถุมากมาย ดังนั้น เงิน วัตถุหรือสิ่งล่อใจเหล่านี้ จึงเป็นแรงจูงใจที่สำคัญที่ทำให้เด็กจำนวนมากตัดสินใจหรือเลือกเส้นทางในการค้าประเวณีอย่างสมัครใจ เพราะมองว่าอาชีพนี้เป็นอาชีพหรือช่องทางที่จะได้เงินและวัตถุมาอย่างง่าย ๆ และสะดวกสบาย ในปัจจุบันกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่ใหญ่ที่สุดในบรรดา 4 กลุ่ม

2. ระดับครอบครัว พบว่า ส่วนหนึ่งของครอบครัวของเด็กที่ค้าประเวณีเป็นครอบครัวที่มีหนี้สินเนื่องมาจากการทำการเกษตร ทั้งนี้เนื่องจากต้นทุนสูง แต่ราคาผลผลิตที่ขายได้ต่ำ และพบว่าอีกส่วนหนึ่งมาจากครอบครัวที่มีความต้องการบริโภควัตถุต่าง ๆ ซึ่งเป็นความต้องการที่มีมากกว่ารายได้ อาจกล่าวได้ว่าครอบครัวเหล่านี้ถูกอิทธิพลของระบบทุนนิยมที่ส่งเสริมและกระตุ้นให้มีการบริโภคไม่หยุดหย่อน ดังนั้น จึงพบว่าครอบครัวเด็กเหล่านี้จำนวนมากมิได้ยากจนแต่อย่างใด แต่ระบบทุนนิยมทำให้พวกเขาารู้สึกว่าเขายากจนเมื่อเปรียบเทียบกับคนในเมืองหรือเปรียบเทียบกับภาพลักษณ์ต่าง ๆ ของชนชั้นกลางและชนชั้นสูง

3. ระดับชุมชน พบว่า ชุมชนต้นทางที่เป็นแหล่งส่งออกโสเภณี เป็นชุมชนที่ถูกกระทำจากลัทธิบริโภคนิยม ลัทธิวัตถุนิยม และลัทธิบูชาเงินอย่างรุนแรง ทำให้ระบบคุณค่าต่าง ๆ ของชุมชนเสื่อมถอย ความเป็นสถาบันชุมชนอ่อนล้าหรือไร้พลัง ผู้อาวุโสในชุมชนเห็นด้วยกับการค้าประเวณี ผู้นำชุมชนรวมทั้งครูบางส่วนเป็นเอเย่นต์ในการส่งเด็กไปค้าประเวณี

4. ระดับภูมิภาค การที่ผู้หญิงภาคเหนือเข้าสู่การค้าประเวณี มากกว่าภาคอื่น ๆ นั้น มีเหตุผลในเรื่องความสวยงาม และค่านิยมบางอย่างของทางภาคเหนือ เข้ามาเกี่ยวข้อง รวมทั้งวัฒนธรรมประเพณีที่เอื้ออำนวย

6.1.2 แนวทางการแก้ไขปัญหาโสเภณี

ธุรกิจการค้าประเวณีเป็นปัญหายู่แล้วในตัวของมันเองและปัญหานี้ก็ได้ เหนียวนาให้เกิดปัญหาที่รุนแรงอื่น ๆ ในสังคมตามมา แล้วความรุนแรงจากปัญหาอื่นที่ถูก เหนียวนาเข้ามา ก็ไปทับถมในธุรกิจการค้าประเวณีเพิ่มความรุนแรงและขยายตัวอย่างกว้าง ขวางมากยิ่งขึ้น เมื่อปัญหาที่เกิดขึ้นมีลักษณะเป็นวัฏจักร การผ่อนปรนแก้ไขไม่อาจทำได้ ด้วยมาตรการใดมาตรการหนึ่ง แต่จำเป็นต้องอาศัยการวางแผนที่ดีและยังต้องอาศัยความร่วมมือกันจากทุก ๆ ฝ่ายในสังคม (ศิริวรรณ. 2540 : 20) แนวทางในการแก้ไขปัญหา โสเภณีโดยเฉพาะโสเภณีเด็ก มีดังนี้

6.1.2.1. มาตรการระยะสั้น

เพื่อเป็นการระงับยับยั้งการแพร่ขยายตัวของอาชีพนี้ รัฐบาลจึงได้ มีการตั้งเป้าหมายไว้ 3 ประการคือ (ศิริวรรณ. 2540 : 20)

1. ขจัดมิให้มิดีเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี ทั้งหญิงและชายเข้าสู่ธุรกิจ บริการทางเพศโดยเด็ดขาด

2. ห้ามมิให้มีการล่อลวง การบังคับขู่脅 การเอารัดเอาเปรียบ และการทำร้ายทารุณทุกรูปแบบในการดำเนินธุรกิจบริการทางเพศ

3. ให้มีการลงโทษผู้ที่เกี่ยวข้องกับทุกคนที่มีส่วนในการนำเด็กเข้าสู่ ธุรกิจบริการทางเพศ และลงโทษพนักงานเจ้าหน้าที่ที่ละเลยหรือไม่ดำเนินการตามนโยบาย กฎหมายและระเบียบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และให้มีการบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจัง

ทั้งนี้ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายทั้ง 3 ประการที่ตั้งไว้ หน่วยงานทั้ง ภาครัฐและเอกชน ควรร่วมมือดำเนินการดังต่อไปนี้ (ศิริวรรณ. 2540 : 20-23)

1. เพื่อป้องกันการเข้าสู่อาชีพโสเภณี ทางรัฐโดยกระทรวง ศึกษาธิการต้องเป็นแกนหลักในการให้การอบรมสั่งสอนให้เด็กเกิดความรู้ความเข้าใจว่า การศึกษาจะนำมาซึ่งอนาคตที่ดีให้แก่พวกเขา และต่อไปพวกเขาจะสามารถหาเลี้ยงชีพ

อย่างสุจริตได้ นอกจากการศึกษาแล้ว ศาสนาย่อมมีส่วนสำคัญในการขัดเกลาจิตใจเด็กไปพร้อม ๆ กัน ทำให้เด็กคิดและทำแต่สิ่งที่ถูกทำนองคลองธรรม ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน

2. เพิ่มโทษแก่ผู้ที่ร่วมกันทำผิดในคดีโสเภณีเด็ก ให้เป็นไปตามพระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามการค้าประเวณี พ.ศ. 2539 ที่เน้นบทลงโทษผู้ที่โสเภณีเด็ก เพิ่มโทษจำคุกและปรับให้สูงขึ้นแก่ผู้เป็นธุระจัดหา เจ้าของกิจการ ผู้จัดการและผู้ควบคุมดูแลสถานการค้าประเวณี รวมถึงการถอนอำนาจปกครองแก่บิดามารดาผู้ปกครองที่มีส่วนรู้เห็นเป็นใจ

3. ช่วยเหลือและคุ้มครองเด็กที่ตกเป็นเหยื่อ หน่วยงานหลักในการรับผิดชอบได้แก่ กรมประชาสงเคราะห์ และคณะทำงานพัฒนาระบบการคุ้มครองเด็ก (FACE) โดยการรับเรื่องราวร้องทุกข์จากเหยื่อ แล้วทางคณะเจ้าหน้าที่ก็จะทำการช่วยเหลือ

4. ช่วยฟื้นฟูและปรับตัวเด็ก ๆ เหล่านี้สู่สังคมปกติ หน่วยงานหลักในการรับผิดชอบได้แก่ กรมประชาสงเคราะห์ ซึ่งในการสงเคราะห์หญิงโสเภณีนั้นจะเน้นการบริการให้ความช่วยเหลืออย่างครบวงจร นับตั้งแต่การให้ที่พักชั่วคราว การจัดการศึกษา และฝึกอบรมอาชีพ การจัดหาเงินทุน การบำบัดฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ การส่งกลับภูมิลำเนา รวมถึงการติดตามผล

6.1.2.2. มาตรการระยะยาว

นอกจากเน้นเรื่องการพัฒนาการกินอยู่ของประชาชนให้ดีขึ้น โดยการกระจายโอกาสและกระจายความเจริญไปยังท้องถิ่นห่างไกลแล้ว จำเป็นต้องให้ความรู้ความเข้าใจแก่บุคคลในสังคม โดยใช้ระบบการศึกษาและหลักการทางศาสนาเป็นสื่อ เพื่อให้คนในสังคมได้ตระหนักไว้ว่าทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม คนเกิดความเข้าใจในกันและกัน รู้จักการอยู่อย่างฉลาดโดยไม่เบียดเบียนตัวเองและผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้สังคมมีสภาพที่น่าอยู่ เป็นสังคมที่สงบสุขมากยิ่งขึ้น (ศิริวรรณ. 2540 : 23)

6.1.3 โสเภณีกับความภาคภูมิใจในตนเอง

โสเภณีเป็นผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้ประพฤติเบี่ยงเบน (deviance) ที่ถูกปฏิเสธ (Rejected) และถูกตีตรา (Label) จากกลุ่มสังคม โดยได้รับการประณามว่าเป็นคนไม่ดี (นิราศศิริ โรจนธรรมกุล. 2535 : 1 ; อ้างอิงมาจาก Becker. 1963 : 9) หญิงโสเภณีเหล่านี้ถูกมองและวัดด้วยมาตรฐานทางศีลธรรมว่าเป็นปัญหาสังคม เป็นหญิงไม่ดี ลำส่อนและสกปรก มักง่ายและไม่ชอบทำงานหนัก โดยเฉพาะในแง่ของบรรทัดฐานทางเพศที่ไม่เป็นไปตามที่สังคมวางไว้ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจึงถูกปฏิเสธและประณามจากคนรอบข้าง (ยศ สันตสมบัติ).

2535 : 20) มีผลทำให้การดำเนินชีวิตต้องเปลี่ยนแปลงไปไม่สามารถดำเนินชีวิตได้เหมือน
 ผู้หญิงในสังคมทั่ว ๆ ไป ส่งผลต่อความรู้สึกทางด้านจิตใจ ดังนี้

1. ความรู้สึกแปลกแยกทางสังคม สภาวะการณ์ที่คลุมเครือทางบทบาท
 ทำให้นำไปสู่ความขัดแย้งทางจิตใจ เมื่อต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมของสังคม หญิงโสเภณี
 เหล่านี้มีความรู้สึกไม่มั่นคง หวาดกลัว ไม่กล้าเปิดเผยตนเองต่อบุคคลอื่น เนื่องจากมีความเชื่อ
 ว่าพฤติกรรมที่ตนกระทำหรือเคยกระทำนั้นผิดศีลธรรม ทำให้ต้องปิดบัง ซ่อนเร้นตนเอง
 (สุลิมาน นฤมล. 2531 : 221 ; อ้างอิงมาจาก Davis. 1971 : 311)

2. ความรู้สึกคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจที่ปรารถนาเหมือนผู้หญิงทั่ว ๆ ไป
 ที่ได้แต่งงานออกจากครอบครัว แต่หญิงโสเภณีเหล่านี้ไม่สามารถทำได้ ต้องกลับมาทำงาน
 ที่สังคมรังเกียจ หญิงโสเภณีเหล่านี้จึงรู้สึกหดหู่ เศร้าหมอง ไร้ความหมายและไร้ทิศทาง
 (สุลิมาน นฤมล. 2531 : 225) ซึ่งเป็นสภาวะการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับคุณค่าที่กลุ่มยึดถือก่อให้เกิด
 เกิดปัญหาการมองตนเองว่ามีคุณค่าที่ด้อยลงไป (นิราศศิริ โรจนธรรมกุล. 2535 : 45)

3. ความรู้สึกไม่มั่นใจ วิตกกังวลในการเข้าไปอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม
 เนื่องจากกลัวว่าจะไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น หากผู้อื่นรู้ว่าเป็นหญิงโสเภณีมาก่อน จึงเกิด
 ความวิตกกังวล และหวั่นไหวในการวิพากษ์วิจารณ์ ขาดความเป็นตัวของตัวเอง
 (นิราศศิริ โรจนธรรมกุล. 2535 : 2 ; อ้างอิงมาจาก Seeman. 1982 : 82)

ภาวะเช่นนี้ ทำให้หญิงโสเภณีมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำโดยมีความรู้สึกว่
 ตนเองไม่มีค่า ไม่มีความหมาย เป็นคนไม่ดี ไม่มั่นใจในตนเอง เกิดความรู้สึกเหินห่างจาก
 ครอบครัวและสังคมภายนอก และรู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับการยอมรับจากในสังคม ซึ่งสอดคล้อง
 กับคูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981 : 134) ที่กล่าวว่า ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ
 จะรับรู้ว่ตนเองด้อยค่า ไม่ค่อยเชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองว่เป็นคนไม่ดี ไม่มีความพยายาม
 ในการทำงานที่ยาก ท้อแท้ หวาดกลัว มีความยุ่งยากใจในการแก้ปัญหา และไม่สามารถสร้าง
 สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ได้

6.2 งานวิจัยเกี่ยวกับอาชีพโสเภณี

ปัญหาโสเภณีนับเป็นปัญหาระหว่างสตรีกับสังคมที่มีมานานแล้ว จำนวนโสเภณีที่มี
 เพิ่มขึ้นนั้นเป็นผลให้เกิดปัญหาอาชญากรรมและส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางระบบสังคม
 เศรษฐกิจ นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรคที่เกี่ยวข้องกับเพศสัมพันธ์คือ กามโรค และ
 โรคเอดส์ ด้วยเหตุนี้จึงมีบุคคลฝ่ายต่าง ๆ ได้ให้ความสนใจต่อปัญหาโสเภณี โดยพยายาม
 ศึกษาและวิจัยถึงปัญหาและสภาพปัญหาโสเภณีต่าง ๆ เพื่อหาทางเสนอแนวทางในการ

ป้องกันและแก้ไขปัญหานี้ให้หมดไปหรือให้บรรเทาเบาบางลง (มหาวิทยาลัยมหิดล. 2534 : 118) รวมถึงการศึกษาวิจัยที่มุ่งเน้นการบำบัดฟื้นฟูสภาพจิตใจของโสเภณี โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้หญิงเหล่านี้สามารถกลับไปอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ซึ่งผลการศึกษาวิจัยมีดังต่อไปนี้

นิราศศิริ โรจนธรรมกุล (2535 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่อาสาสมัคร มีอายุระหว่าง 16-26 ปี จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นเวลา 3 วัน รวมเวลา 24 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในศึกษา คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบอร์ก ซึ่งแปลโดย เสาวภา วิชิตวาทิ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาดำเนินการตามแนวคิดและทฤษฎีของ เมอร์เล อีม โอล เซน สามารถเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของหญิงโสเภณีในสถานสงเคราะห์บ้านเกร็ดตระการได้

อรัญญา ตัญคำภีร์ (2536 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสต่อการเพิ่มความมุ่งมั่นในชีวิตของหญิงในสถานสงเคราะห์บ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวีที่ได้รับการสงเคราะห์ในปีพ.ศ. 2536 จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน กลุ่มควบคุม 12 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอส สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวม 18 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ศึกษา คือ แบบวัดความมุ่งมั่นในชีวิตและแบบสัมภาษณ์ความมุ่งมั่นในชีวิต ผลการศึกษาพบว่า คะแนนความมุ่งมั่นในชีวิตหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวีของกลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนความมุ่งมั่นในชีวิตหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี ระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2538 : 156) ได้ศึกษาผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวทางนีโอฮิวแมนนิสต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ ในการประเมินผลการศึกษาได้ใช้แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองตามแนวของคูเปอร์สมิธ (The Coopersmith Self-Esteem Inventory) ผลการศึกษาพบว่า การฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวทางนีโอฮิวแมนนิสสามารถเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองได้ และจากการสัมภาษณ์หลังการฝึกพบว่า พฤติกรรมและอารมณ์ของผู้ฝึกทุกคนเป็นไปในทางบวกมากขึ้น กล่าวคือ

มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่หมกมุ่นอยู่กับตนเองมากเกินไป และมีความมั่นใจในตนเองสูงขึ้น

จากเอกสารและงานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า โสเภณีเป็นบุคคลที่ด้อยโอกาสทางสังคม ที่ต้องการความช่วยเหลือสมควรได้รับการบำบัดฟื้นฟูสภาพจิตใจ เพราะบุคคลเหล่านี้เปรียบเสมือน คนไข้ที่เจ็บป่วย ซึ่งเป็นผลมาจากความบกพร่องทางร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังได้รับความกดดันทางเศรษฐกิจและสังคม ทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ การเสริมสร้างให้บุคคลเหล่านี้ได้มีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น จะช่วยให้บุคคลเหล่านี้ดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มาพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้แก่บุคคลเหล่านี้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้รับการสงเคราะห์เพศหญิงที่มีอายุ 15-18 ปี มีสาเหตุของการเข้าสู่อาชีพค้าประเวณีที่มาจากการถูกบีบบังคับทางเศรษฐกิจและได้รับการสงเคราะห์ตามพระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามการค้าประเวณี พ.ศ. 2539 ในช่วงเดือนมกราคม ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2540 จำนวน 19 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้รับการสงเคราะห์เพศหญิงที่มีอายุ 15-18 ปี มีสาเหตุของการเข้าสู่อาชีพค้าประเวณีที่มาจากการถูกบีบบังคับทางเศรษฐกิจและได้รับการสงเคราะห์ตามพระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามการค้าประเวณี พ.ศ. 2539 ในช่วงเดือนมกราคมถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2540 และมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรจำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อเข้าเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน โดยให้กลุ่มทดลองที่ 1 ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง
2. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง และศึกษาแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem Inventory, The School Form) ของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1984)

1.2 สร้างแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

1.3 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน คือ ผศ.ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ผศ.พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะตามที่ผู้วิจัยกำหนด แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปทดลองใช้

1.4 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 50 ข้อ ไปทดลองใช้กับผู้รับการสงเคราะห์ สถานแรกรับบ้านเกร็ดตระการ จังหวัดนนทบุรี ซึ่งมีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างและไม่ใช้กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย จำนวน 11 คน และผู้รับการสงเคราะห์ศูนย์สงเคราะห์และคุ้มครองสวัสดิภาพสตรีบ้านเกร็ดตระการ จังหวัดนนทบุรี จำนวน 49 คน

1.5 นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนน แล้ววิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้เทคนิค 25 % ของกลุ่มสูง และ 25 % ของกลุ่มต่ำ นำค่าเฉลี่ยรายข้อของทั้งสองกลุ่มมาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) และตัดข้อเฉพาะข้อที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แบบสอบถามจำนวน 32 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก (t) ระหว่าง 1.88 - 9.74 (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ก)

1.6 นำแบบสอบถามที่คัดเลือกแล้วในข้อ 1.5 มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์อัลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .82

แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

ลักษณะแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นข้อความเกี่ยวกับความรู้สึกของผู้รับการสงเคราะห์ที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง การได้รับการยอมรับจากครอบครัว การได้รับการยอมรับจากเพื่อน ที่ทำให้ผู้รับการสงเคราะห์เกิดความรู้สึกพึงพอใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

การให้คะแนน ในข้อความเชิงนิมิต ผู้ที่ตอบ “ใช่” ให้ 1 คะแนน และผู้ที่ตอบ “ไม่ใช่” ให้ 0 คะแนน และข้อความเชิงนิเสธ ผู้ที่ตอบ “ใช่” ให้ 0 คะแนน ผู้ที่ตอบ “ไม่ใช่” ให้ 1 คะแนน (Coopersmith. 1984 : 7-8)

ตัวอย่างแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นข้อมูลเกี่ยวกับความรู้สึกของท่านที่มีต่อตนเอง
 ถ้าข้อความใดตรงกับความรู้สึกของท่าน ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ใช่
 แต่ถ้าข้อความใดไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ไม่ใช่
 แบบสอบถามฉบับนี้เป็นการสำรวจความรู้สึกของท่านที่เป็นจริง จึงไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด
 และจะเก็บแบบสอบถามเป็นความลับ โดยไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อตัวท่าน

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
<u>ด้านการยอมรับตนเอง</u>		
0. มีหลายสิ่งหลายอย่างในตัวฉันที่ฉันอยากจะเปลี่ยนแปลง.....		
00. ฉันพอใจในตนเอง.....		
<u>ด้านการได้รับการยอมรับจากครอบครัว</u>		
0. ทุก ๆ คนในบ้านไม่เคยรับฟังความคิดเห็นของฉัน.....		
00. พ่อแม่ให้ความสำคัญต่อความรู้สึกของฉัน.....		
<u>ด้านการได้รับการยอมรับจากเพื่อน</u>		
0. เพื่อน ๆ ให้ความสนใจในความสามารถของฉัน.....		
00. ไม่มีใครอยากคบฉันเป็นเพื่อน.....		

2. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มและความภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัย

2.2 สร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

2.3 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม จำนวน 3 คน ตรวจสอบ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.4 นำโปรแกรมในข้อ 2.3 ไปทดลองใช้กับผู้รับการสงเคราะห์ สถานแรกรับ บ้านเกร็ดตระการ จังหวัดนนทบุรี ซึ่งมีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างและไม่ใช้กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย เพื่อหาข้อบกพร่องในด้านความเหมาะสมของกิจกรรม ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม และระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นและเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ใช้เวลาทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง
รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 1½ ชั่วโมง ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 16.00-17.30 น.
(ดังรายละเอียดในภาคผนวก ข)

3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม และความภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อเป็นแนวทางกำหนดขั้นตอนการสร้างโปรแกรมให้เหมาะสมกับปัญหาและสภาพผู้รับการสงเคราะห์

3.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

3.3 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่สร้างไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม จำนวน 3 คน ตรวจสอบ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอของผู้ทรงวุฒิ

3.4 นำโปรแกรมในข้อ 3.3 ไปทดลองใช้กับผู้รับการสงเคราะห์ สถานแรกรับบ้านเกร็ดตระการ จังหวัดนนทบุรี ซึ่งมีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างและไม่ใช้กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย เพื่อหาข้อบกพร่องในด้านความเหมาะสมของกิจกรรม ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม และระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นและเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ใช้เวลาทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 1½ ชั่วโมง ในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 16.00-17.30 น. (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ข)

แบบแผนการทดลอง

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ Randomized Pretest-Posttest Design (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2536 : 215-217) มีแบบแผนการทดลองดังตาราง 1

ตาราง 1 แบบแผนการวิจัยแบบ Randomized Pretest-Posttest Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
E_1R	T_1	X_1	T_2
E_2R	T_1	X_2	T_2

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

E_1R	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ถูกสุ่มเป็นกลุ่มทดลองที่ 1
E_2R	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ถูกสุ่มเป็นกลุ่มทดลองที่ 2
T_1	แทน	การสอบก่อนที่จะจัดระทำการทดลอง (Pretest)
T_2	แทน	การสอบหลังจากที่จัดระทำการทดลอง (Posttest)
X_1	แทน	กิจกรรมกลุ่ม
X_2	แทน	การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ลำดับขั้นวิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้ผู้รับการสงเคราะห์ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง และนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามดังกล่าวไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 ดำเนินการทดลองโดยใช้กิจกรรมกลุ่มกับกลุ่มทดลองที่ 1 เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ตั้งแต่วันที่ 27 มกราคม พ.ศ. 2541 ถึง วันที่ 6 มีนาคม พ.ศ. 2541 ครั้งละ 1½ ชั่วโมง ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 16.00-17.30 น.

2.2 ดำเนินการทดลองโดยใช้การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางกับกลุ่มทดลองที่ 2 เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ตั้งแต่วันที่ 28 มกราคม พ.ศ. 2541 ถึง วันที่ 5 มีนาคม พ.ศ. 2541 ครั้งละ 1½ ชั่วโมง ในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 16.00-17.30 น.

3. หลังการทดลอง

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้ผู้รับการสงเคราะห์ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองฉบับเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนการทดลอง แล้วนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามดังกล่าวไว้เป็นคะแนนการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากได้คะแนนจากการตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง แล้วนำมาวิเคราะห์ ดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและผู้รับการสงเคราะห์ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยัดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
2. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยัดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยัดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน
 - 1.1 ค่ามัธยฐาน (Median)
 - 1.2 ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quartile Deviation)
2. สถิติที่ใช้หาคุณภาพเครื่องมือ
 - 2.1 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง โดยใช้ t-test เทคนิค 25 % ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2535 : 139)

2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2535 : 132-133)

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองภายในกลุ่ม ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched-Pairs Signed-Rank Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 91-93)

3.2 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเอง ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของแมน-วิทนี (The Mann-Whitney U Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 120-123)

3.3 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของแมน-วิทนี (The Mann-Whitney U Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 120-123)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลองและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนผู้รับการสงเคราะห์ในกลุ่มตัวอย่าง
Mdn	แทน	ค่ามัธยฐานของความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์
Mdn _{diff}	แทน	ค่ามัธยฐานของความแตกต่างของความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์
Q.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์
Q.D. _{diff}	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของความแตกต่างของความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์
U	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาในการทดสอบของแมน-วิทนี (The Mann-Whitney U Test)
T	แทน	ผลรวมของค่า R ที่มีจำนวนน้อยกว่า ซึ่งได้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched-Pairs Signed-Rank Test)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและผู้รับการสงเคราะห์ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยี่ดบบุคคลเป็นศูนย์กลาง

2. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

4. เปรียบเทียบผลต่างของความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ผลการวิเคราะห์ได้นำเสนอไว้ในตาราง 2 - 5 ดังนี้

ตาราง 2 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และผู้รับการสงเคราะห์ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

กลุ่มทดลอง	N	Mdn	Q.D.	U
กลุ่มทดลองที่ 1	8	19.00	5.75	24
กลุ่มทดลองที่ 2	8	22.00	5.38	

จากตาราง 2 พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและผู้รับการสงเคราะห์ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 3 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ ก่อนและหลัง
การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

กลุ่มทดลองที่ 1	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	8	19.00	5.75	0**
หลังการทดลอง	8	20.50	6.75	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์มากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้ผู้รับการสงเคราะห์มีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

ตาราง 4 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ ก่อนและหลัง
การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

กลุ่มทดลองที่ 2	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	8	22.00	5.38	0**
หลังการทดลอง	8	28.00	3.75	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 พบว่า ภายหลังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์มากขึ้นกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลางทำให้ผู้รับการสงเคราะห์มีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

ตาราง 5 เปรียบเทียบผลต่างของความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดยุคกลางเป็นศูนย์กลาง

กลุ่มทดลอง	N	Mdn _{diff}	Q.D. _{diff}	U
กลุ่มทดลองที่ 1	8	2.00	1.75	23.50
กลุ่มทดลองที่ 2	8	2.50	2.38	

จากตาราง 5 พบว่า ภายหลังจากทดลอง ความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดยุคกลางเป็นศูนย์กลางไม่แตกต่างกัน นั่นคือ กิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดยุคกลางเป็นศูนย์กลางสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ได้ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
3. เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. ผู้รับการสงเคราะห์มีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. ผู้รับการสงเคราะห์มีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
3. ผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นผู้รับการสงเคราะห์เพศหญิงที่มีอายุ 15-18 ปี มีสาเหตุของการเข้าสู่อาชีพค้าประเวณีที่มาจากการถูกบีบบังคับทางเศรษฐกิจและเข้ารับการสงเคราะห์ตามพระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามการค้าประเวณี พ.ศ. 2539 ในช่วงเดือนมกราคม ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2540 จำนวน 19 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้รับการสงเคราะห์เพศหญิงที่มีอายุ 15-18 ปี มีสาเหตุของการเข้าสู่อาชีพค้าประเวณีที่มาจากการถูกบีบบังคับทางเศรษฐกิจและเข้ารับการสงเคราะห์ตามพระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามการค้าประเวณี พ.ศ. 2539 ในช่วงเดือนมกราคม ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2540 และมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรแล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อเข้าเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง
2. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยดำเนินการวิจัยแบบ Randomized Pretest-Posttest Design ดังนี้

1. ระยะก่อนทดลอง

ผู้วิจัยให้ผู้รับการสงเคราะห์ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

ตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง และนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามดังกล่าวไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ระยะดำเนินการทดลอง

2.1 ดำเนินการทดลองโดยใช้กิจกรรมกลุ่มกับกลุ่มทดลองที่ 1 เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ตั้งแต่วันที่ 27 มกราคม พ.ศ. 2541 ถึง วันที่ 6 มีนาคม พ.ศ. 2541 ครั้งละ 1½ ชั่วโมง ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 16.00-17.30 น.

2.2 ดำเนินการทดลองโดยใช้การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางกับกลุ่มทดลองที่ 2 เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ตั้งแต่วันที่ 28 มกราคม พ.ศ. 2541 ถึง วันที่ 5 มีนาคม พ.ศ. 2541 ครั้งละ 1½ ชั่วโมง ในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 16.00-17.30 น.

3. หลังการทดลอง

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้ผู้รับการสงเคราะห์ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองฉบับเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนการทดลอง แล้วนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามดังกล่าวไว้เป็นคะแนนการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยเปรียบเทียบความแตกต่างความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งแยกวิเคราะห์ดังนี้

1. เปรียบเทียบความแตกต่างความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและผู้รับการสงเคราะห์ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยใช้การทดสอบของแมน-วิทนี (The Mann-Whitney U Test)
2. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched-Pairs Signed-Rank Test)
3. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดยบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched-Pairs Signed-Rank Test)
4. เปรียบเทียบความแตกต่างความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดยบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้การทดสอบของแมน-วิทนี (The Mann-Whitney U Test)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าสรุปผลได้ดังนี้

1. ผู้รับการสงเคราะห์มีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. ผู้รับการสงเคราะห์มีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดยบุคคลเป็นศูนย์กลาง
3. ผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดยบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความภาคภูมิใจในตนเองไม่แตกต่างกัน

การอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ พบว่า

1. ผู้รับการสงเคราะห์มีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการที่ช่วยพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ได้ ทั้งนี้เพราะว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นกระบวนการสร้างและส่งเสริมให้ผู้รับการสงเคราะห์มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สามารถยอมรับตนเอง สามารถตัดสินใจของตนเองได้อย่างเหมาะสม มีความรู้สึกที่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและการได้รับการยอมรับจากครอบครัว ทำให้ผู้รับการสงเคราะห์เกิดความพึงพอใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการตอบแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มของผู้รับการสงเคราะห์พบว่า ผู้รับการสงเคราะห์รู้สึกดีใจที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม เพราะกิจกรรมกลุ่มทำให้เริ่มคิดว่าตัวเองเป็นใครและกำลังทำอะไร ได้รู้ถึงความต้องการของตัวเองและได้รู้ว่าคนอื่น ๆ ก็มีจิตใจคล้ายกัน ได้รู้ว่าตัวเองควรทำตัวอย่างไร การเข้าร่วมกิจกรรมได้ให้ผลดีเพราะทำให้รู้ว่าการรู้สึกกับตัวเองเป็นอย่างไรและทำให้มีความภูมิใจในตัวเอง กิจกรรมทำให้ได้รู้ว่าเมื่อทำผิดพลาดแล้วยังมีความหวังใหม่ได้ การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ได้พูดได้ทำอย่างที่ยากจะพูดอยากจะทำ เป็นคนกล้าแสดงออก และได้เพื่อนเพิ่มขึ้นรู้จักเพื่อนมากขึ้น ส่วนประโยชน์ที่ผู้รับการสงเคราะห์ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม คือ ผู้รับการสงเคราะห์สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเมื่อมีปัญหาเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง รู้ว่าตัวเองมีคุณค่า ทำให้ได้รู้จักตัวเองและให้ต่อสู้กับชีวิตต่อไป ถ้าท้อแท้ก็สามารถลุกขึ้นมาอีกครั้งอย่างสง่า ทำให้รู้ว่าตัวเองมีความหมายพอที่จะเดินต่อไปได้ค้นพบตนเองและที่สำคัญที่สุดคือรู้ว่าเราได้เป็นคนดีเพราะในกิจกรรมทำให้ได้รู้จักตัวของตัวเองมากขึ้นและรู้จักคนอื่นมากขึ้น ทำให้ได้รู้ถึงความรู้สึกของเพื่อนในกลุ่ม ได้พูดคุยปัญหาต่าง ๆ ทำให้กล้าคิดกล้าทำในบางสิ่งบางอย่างที่ไม่เคยทำ ได้เรียนรู้ถึงสิ่งที่ดีที่มีในอนาคตของตัวเองและเรียนรู้ว่าต้องต่อสู้ให้มากกว่านี้ หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแล้วมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับตัวผู้รับการสงเคราะห์ คือ ผู้รับการสงเคราะห์ได้รู้จักตัวเอง รู้จักเคารพความคิดของคนอื่นมากขึ้น เปลี่ยนจากคนที่ไม่ค่อยคิดอะไรเกี่ยวกับชีวิตมาทำให้คิดว่าต้องสู้กับชีวิต ทำให้มีความรู้สึกว่าการทำอะไรต้องทำด้วยใจและลงมือทำโดยไม่คิดว่าจะเป็นอุปสรรคถึงจะทำให้ชีวิตสดใส ทำให้ได้รู้จักวางโดยการไม่คิดสิ่งเลวร้ายกับคนอื่น มีการเปลี่ยนแปลงว่าเพื่อนเข้าใจตนเองมากขึ้นและตนเองเข้าใจเพื่อนมากขึ้น ทำให้เปิดใจกว้างว่าต้องรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีการเปลี่ยนแปลงคือเปลี่ยนตัวเองให้ดูสิ่งรอบข้างและตัวเองว่าการที่จะค้นหาอะไรสักอย่างไม่ได้

มาง่าย ๆ ต้องตั้งใจทำและค้นคว้ามันไป ทำให้มีการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มได้ดีขึ้น และกลายเป็นคนที่อารมณ์เย็นมากขึ้น มีความร่าเริงในการเข้ากลุ่ม มีความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อน ๆ การได้เข้ากลุ่มได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีความหวังหลายอย่างในอนาคต ข้างหน้าทั้งของตัวเองและครอบครัว ได้รู้ว่าตัวเองมีอะไรที่ดีอยู่ในตัวอย่างมากมายหลายอย่าง ได้เรียนรู้ว่าการต่อสู้ดิ้นรนด้วยตัวเองจะทำให้ภูมิใจในตัวเอง ในอนาคต ในสังคมที่จะยอมรับ ทำให้รู้ว่าเมื่อมันผิดพลาดไปแล้วทุกคนก็มีโอกาสเริ่มใหม่ได้ ทำให้รู้ว่าการที่ไม่ท้อถอยจะทำให้ประสบความสำเร็จได้อย่างสดใส ตัวเองต้องยึดมั่นในตัวเองและพยายามด้วยตัวเอง และทำให้มีโอกาสที่จะเดินไปในอนาคตที่ดีต่อไป และจากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มของผู้รับการสงเคราะห์ ผู้วิจัยพบว่าผู้รับการสงเคราะห์สนใจ ตั้งใจ ให้ความร่วมมือในการวิเคราะห์และอภิปรายพร้อมทั้งเสนอความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่สมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนสรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้วยดี ซึ่งทำให้ผู้รับการสงเคราะห์เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองทั้งในด้านการยอมรับตนเอง การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และการได้รับการยอมรับจากครอบครัว

ผลการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ สอดคล้องกับแนวความคิดของ คมเพชร จิตรศุภกุล (2530 : 15-19) ที่กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มว่า ในขณะที่ดำเนินกิจกรรมกลุ่มนั้น บุคคลจะมีความเจริญงอกงาม เพิ่มความมั่นใจในตนเอง มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ทำให้บุคคลมีการค้นพบตนเองและมีความเข้าใจตนเอง และกิจกรรมกลุ่มยังมีประโยชน์ต่อผู้เรียนคือ กลุ่มช่วยให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่าคุณค่าตนมีความสำคัญต่อกลุ่ม และความภาคภูมิใจนี้เองที่จะเป็นแรงผลักดันให้เป็นคนกล้าแสดงความคิดเห็น กล้าพูด กล้าตัดสินใจ (สิริวรรณ ศรีพหล. 2536 : 224-225)

นอกจากนี้ ผลการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ จรินทร์พร อินทุวิศาลกุล (2533 : 45-46) ที่ศึกษาพบว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมในศูนย์สงเคราะห์และฝึกอาชีพสตรีภาคกลาง กรมประชาสงเคราะห์ มีพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมดีขึ้น และ จักรวาล ภูวพันธ์ (2537 : 73-75) ที่ศึกษาพบว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาทักษะและบุคลิกภาพของนักเรียนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรุงเทพมหานคร และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะมีลักษณะบุคลิกภาพสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ

2. ผู้รับการสงเคราะห์มีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นวิธีการที่ช่วยพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ได้ ทั้งนี้เพราะว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ช่วยให้ผู้รับการสงเคราะห์ได้สำรวจ

ตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เข้าใจปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติเพื่อให้สามารถเข้าใจตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นถึงความสามารถและคุณค่าในตนเอง และยอมรับตนเอง ตลอดทั้งการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และการได้รับการยอมรับจากครอบครัว

จากการตอบแบบประเมินผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของผู้รับการสงเคราะห์พบว่า ความรู้สึกที่ผู้รับการสงเคราะห์มีต่อการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ รู้สึกดีที่ได้เข้ากลุ่ม เพราะทำให้ได้รับความรู้หลาย ๆ อย่าง เช่น เรื่องเกี่ยวกับครอบครัวว่าเราต้องรับผิดชอบต่อน้ำที่ในการเป็นลูกคือเป็นลูกที่ดี ไม่เกรงและประพฤติตัวให้เหมาะสมกับวัย ทำให้รู้ว่าตัวเองเป็นอย่างไร เพื่อนในกลุ่มให้คำปรึกษาได้ทุกอย่าง สนุกกับการเข้ากลุ่ม มีความรู้ในสิ่งต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น รู้สึกดีใจและภูมิใจที่ได้รู้ความเป็นมาของเพื่อนและตัวเองก็ได้ระบายความรู้สึกที่ค้างคาใจให้เพื่อน ๆ ฟัง ได้ระบายและได้ปรึกษาเรื่องเกี่ยวกับตัวเราและผู้อื่น ได้แลกเปลี่ยนความคิดจากผู้อื่นและตัวเราเอง สามารถนำคำปรึกษาต่าง ๆ ไปแก้ปัญหาลองได้โดยไม่ต้องมีใครบงการ ส่วนประโยชน์ที่ผู้รับการสงเคราะห์ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ ในด้านความคิดทำให้รู้ว่าตัวเองเป็นผู้ใหญ่มากขึ้นกว่าเดิม มีความคิดใหม่ว่าในเมื่อคนอื่นทำได้เราก็คงทำได้ ทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้นและได้ให้ความรักกับตัวเองมากขึ้น ให้ความรักกับเพื่อนมากขึ้นและเข้าใจเพื่อนมากขึ้น ได้ความรู้ในสิ่งต่าง ๆ เป็นสิ่งแปลกใหม่ที่ได้รับ ได้รับรู้ความรู้สึกของตัวเองว่าตัวเองกำลังทำอะไร คิดอะไร ควรทำอย่างไร เพราะอะไรถึงทำ ได้เป็นตัวของตัวเอง ได้รู้ว่าเราต้องสู้ต่อไปอย่ายอมแพ้ ได้รู้การเป็นตัวของตัวเองไม่ต้องให้คนอื่นมาบอก ทำให้ตัวเองใจเย็นมากขึ้นและอดทนที่จะเก็บความรู้สึกไม่ดี เป็นคนมีเหตุมีผลมากขึ้นและมีความคิดเป็นของตัวเอง ไม่เอาความคิดของผู้อื่นเป็นหลัก รู้จักคิดเอง ทำเอง รู้จักแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้ ทำให้มีความเป็นตัวของตัวเองและมีความคิดเป็นของตัวเองมากขึ้น หลังจากการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางแล้วมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับผู้รับการสงเคราะห์ คือ จากที่รู้สึกว่าตัวเองท้อแท้ก็กลับเป็นต้องสู้ จากเป็นคนที่ยอมแพ้ก็น่าเป็นต้องสู้และรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้ได้รู้จักตัวเองมากขึ้น มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองว่าตัวเองมีความสามารถและไม่ท้อเหมือนก่อน มีกำลังใจในการที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองมากขึ้น ได้รู้ตัวเองและเข้าใจตัวเองมากขึ้น รู้ว่าตัวเองพร้อมหรือยังที่จะก้าวต่อไป ได้เปลี่ยนตัวเองให้มีความรู้สึกที่ตัวเองเป็นผู้ใหญ่มากขึ้นกว่าที่เคยเป็นในอดีต ได้นำความรู้จากกลุ่มเอามาปฏิบัติว่าตนเองต้องคิดเองทำเองแล้วก็ทำสิ่งที่ถูกต้อง จากเมื่อก่อนที่ไม่ค่อยมีความคิดเป็นของตัวเองก็ได้เปลี่ยนแปลงเป็นตัวของตัวเอง คิดเองทำเองไม่ต้องให้คนอื่นมาเปลี่ยนตัวเรา ไม่ต้องให้คนอื่นมาว่าไม่มีค่าแต่ควรทำให้เขาว่าเรามีค่าเหมือนกัน ทำให้รู้ว่าตนเองเป็นใคร กำลังทำอะไร รู้จักแก้ปัญหาของตัวเองได้ รู้จักคิดเองทำเองด้วยตัวเอง รู้จักตัวเองมากขึ้น รู้ว่าตัวเองมีค่า และรู้ว่าตัวเองเป็นคนที่มีความมั่นใจ

ในตัวเองมากกว่าเดิม และจากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผู้วิจัยพบว่าผู้รับการสงเคราะห์เกิดความคุ้นเคย ไว้วางใจ และสามารถแสดงความรู้สึกออกมาอย่างเสรีโดยปราศจากความกดดันต่าง ๆ ให้ความร่วมมือในการวิเคราะห์และอภิปรายพร้อมทั้งเสนอความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่สมาชิกในกลุ่ม ตลอดทั้งสรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางกลุ่มด้วยดี ซึ่งทำให้ผู้รับการสงเคราะห์เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองทั้งในด้านการยอมรับตนเอง การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และการได้รับการยอมรับจากครอบครัว

ผลการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้สอดคล้องกับแนวความคิดของ โอลเซน

(Ohlsen. 1970 : 34) ที่กล่าวถึงผลที่เกิดจากการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มว่า กลุ่มช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเอง สามารถแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้ ส่งเสริมการยกย่องนับถือตนเอง มีการยอมรับตนเองมากขึ้น ช่วยให้เกิดพัฒนาการ มีการปฏิบัติและมีการรักษาไว้ซึ่งทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเป็นอย่างดี และ วัชร ทรัพย์มี (2525 : 54-55) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางได้ช่วยให้สมาชิกมีความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองที่สอดคล้องกับข้อเท็จจริงเพิ่มขึ้น มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นถึงความสามารถและคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีกำลังใจต่อสู้ชีวิตใหม่และพร้อมที่จะเลือกดำเนินการกับชีวิตตนเอง

นอกจากนี้ ผลการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ศิริรัตน์ ภูสกลเจริญศักดิ์ (2531 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางสามารถพัฒนาทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพมหานครได้ และ นุชนาฏ หงษ์ไกรเลิศ (2539 : 58-59) ที่ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านหนองข้าซาก อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรีได้

3. ผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความภาคภูมิใจในตนเองไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้ไม่แตกต่างกัน แม้ว่าสองวิธีดังกล่าวจะมีเทคนิคและขั้นตอนที่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะว่า ทั้งสองวิธีต่างมุ่งให้ผู้รับการสงเคราะห์มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นถึงความสามารถและคุณค่าในตนเอง และยอมรับตนเอง ตลอดทั้งการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และการได้รับการยอมรับจากครอบครัว

จากการตอบแบบประเมินผลของผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง พบว่า กิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับการสงเคราะห์ คือ ผู้รับการสงเคราะห์มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ได้รู้จักตัวเอง เข้าใจตนเองมากขึ้น รู้ว่าตนเองมีคุณค่า มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น และได้เรียนรู้ว่าการต่อสู้ดิ้นรนด้วยตัวเองจะทำให้ภูมิใจในตนเอง

ผลการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้สอดคล้องกับแนวความคิดของ แคลแมน (Kellman. 1963 : 399-432) ที่กล่าวถึงผลที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มว่า กลุ่มมุ่งสนับสนุนให้สมาชิกสามารถนำแนวคิดที่ได้จากกลุ่มไปปรับใช้ให้เข้ากับสภาพปัญหาของตน พลังของกลุ่มยังสามารถเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้น เช่นเดียวกับ โรเจอร์ ที่กล่าวว่า ประสบการณ์เข้าร่วมกลุ่มช่วยให้บุคคลได้รับการพัฒนาในเรื่องต่าง ๆ ได้ ประสบการณ์จากกลุ่มจะช่วยให้บุคคลยอมรับตนเอง เข้าใจตนเอง พัฒนาคุณค่าของตนเอง ทำให้บุคคลเชื่อในความสามารถของตนเองมากขึ้น ดังนั้น ประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มสามารถเสริมสร้างระดับความภาคภูมิใจในตนเองให้สูงขึ้นได้ (Rogers and Rosalind. 1970 : 121-122) นอกจากนี้ วิทยุเป็นวัยที่ให้ความสำคัญต่อความต้องการความภาคภูมิใจ (Esteem Need) สูงกว่าช่วงวัยอื่น ทางจิตวิทยาพัฒนาการถือว่าวัยรุ่นยังเป็นระยะที่บุคคลพัฒนาเอกลักษณ์ (identity) ของตนเอง มีการตรวจสอบและประเมินค่าตนเองทางด้านกายภาพ สังคม และอารมณ์ โดยดูจากบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดและสังคมโดยรวม ๆ รวมทั้งต้องการความรู้สึกว่าชีวิตของตนมีคุณค่า ความต้องการเหล่านี้เมื่อได้รับการตอบสนองประกอบกับปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มช่วยส่งผลดีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง (สถิตย์ ภัศระ. 2535 : 2)

นอกจากนี้ ผลการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ยุวดี ดวงจินดา (2536 : 59) ที่ศึกษาพบว่า กิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มสามารถพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุในศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 24 กรุงเทพมหานครได้ไม่แตกต่างกัน และ อุดม คชพงษ์ (2538 : 68-69) ที่ศึกษาพบว่า กิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มสามารถพัฒนาพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดช่องลม สังกัดกรุงเทพมหานครได้ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง สามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ได้มากขึ้นและทั้งสองวิธีให้ผลไม่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้ที่ต้องการพัฒนาความภาคภูมิใจ

ในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์สามารถเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งได้ตามความเหมาะสมและความชำนาญของผู้ที่จะนำไปใช้

1.2 ควรมีการฝึกอบรมกิจกรรมกลุ่มและ/หรือการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางแก่นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ และผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับ ผู้รับการสงเคราะห์ที่มีภูมิหลังในการค้าประเวณี เพื่อนำไปใช้พัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์

1.3 ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการเข้ากลุ่มของผู้รับการสงเคราะห์ควรเป็นช่วงเช้า เพราะผู้รับการสงเคราะห์มีความพร้อมในเรียนรู้ ไม่เหนื่อยล้าหรืออ่อนเพลียเหมือนการเข้าร่วมกลุ่มในช่วงบ่าย

1.4 ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า ผู้รับการสงเคราะห์ที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นให้ความสนใจในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมากกว่ากิจกรรมกลุ่ม เพราะ ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ผู้รับการสงเคราะห์สามารถแสดงความรู้สึกร่วมกันอย่างเสรีโดยปราศจากความกดดันต่าง ๆ ถือเป็นการแสดงออกอย่างเป็นอิสระที่นำไปสู่ความคิดความเข้าใจในชั้นนามธรรม แสดงให้เห็นถึงการเป็นตัวของตัวเอง ทำให้ผู้รับการสงเคราะห์เกิดความพึงพอใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัย

2.1 ควรมีการติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง เพื่อศึกษาว่า ผู้รับการสงเคราะห์ยังคงมีความภาคภูมิใจในตนเองมากน้อยเพียงใด โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การสังเกต การสัมภาษณ์ หรือแบบสอบถาม เป็นต้น

2.2 ควรมีการนำกิจกรรมกลุ่มและ/หรือการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางไปพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองกับกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มอื่น เช่น ผู้รับการสงเคราะห์ในสถานแรกรับ และผู้รับการสงเคราะห์ในศูนย์สงเคราะห์และคุ้มครองสวัสดิภาพสตรี

2.3 ควรมีการศึกษาวิจัยปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในตนเองตามแนวทฤษฎีสมิท เพราะปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจทั้ง 2 ประเภท คือ ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ต่างมีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง

2.4 ควรมีการนำกิจกรรมกลุ่มและ/หรือการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางไปพัฒนาผู้รับการสงเคราะห์ในด้านต่าง ๆ เช่น การพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคต การใช้ชีวิตภายหลังได้รับการปลดปล่อย

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

เกอร์เฮินแอนดราฟแซล. ทำแบบนี้ไม่มีแพ้. แปลจาก Stick Up for Yourself! Every Kid's Guide to Personal Power and Positive Self-Esteem โดย เสรี พิพัฒน์ชัยภูมิ. กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2540.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. ฉัน ฉัน ฉัน ฉัน. ม.ป.ท. 2525.

_____. “ศึกษาและวิเคราะห์แนวคิดของมาสโลว์ (Maslow),” ครุศาสตร์. 13(2) : 10-18 ; ตุลาคม-ธันวาคม 2527.

_____. Self-Esteem & ความรัก. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์, 2529.

_____. พลังชีวิต สู้ชีวิตด้วยจิตวิทยาชุดที่ 2. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2540.

คมเพชร จัตรศุภกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : แสงรุ่งการพิมพ์, 2522.

_____. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. ม.ป.ท. 2530. อัดสำเนา.

จรินทร์ อินทวิศาลกุล. การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดของผู้เข้ารับการศึกษา ฝึกอบรมในศูนย์ส่งเสริมและฝึกอาชีพสตรีภาคกลาง กรมประชาสัมพันธ์. กรุงเทพมหานคร กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.

จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์. จิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. เชียงใหม่ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2539.

จักรวาล ภูวนันท์. ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียน สถานส่งเสริมเด็กหญิง บ้านราชวิถี กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.

จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. ผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532. อัดสำเนา.

ฉลอง ภิรมย์รัตน์. กระบวนการกลุ่ม. ภูเก็ต : วิทยาลัยครูภูเก็ต, 2521.

เฉลิมชัย หาญกล้า. การเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มที่มีต่อการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชวินิต สำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.

ชุดิมา วงศ์วิวัฒน์. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อทัศนคติต่อการเรียนวิชากิจกรรมแนะแนวของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสภาราชินี จังหวัดตรัง. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.

ชูชัย สมितिไกร. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. เชียงใหม่ : ภาควิชาจิตวิทยา

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2527.

ชูศรี วงศ์รัตนะ. วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.

เชาวนา อมรสงเจริญ. ผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยนาฏศิลปพัทลุง จังหวัดพัทลุง.

ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2537. อัดสำเนา.

ทศพร มณีศรีข้า. กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสำหรับครู. ม.ป.ท. 2539.

ทิตนา แคมมณี และคนอื่น ๆ. กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1. กรุงเทพฯ :

บูรพาศิลปการพิมพ์, 2522.

ธรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัย. เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่อง การฝึกทักษะและการให้
การปรึกษาและช่วยเหลือรักษาครอบครัวด้วยรูปแบบขั้นสูงของแสงเทียน.

กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2540.

นภาพร พุ่มพฤษ. ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ ลพบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.

นิภา ศรีไพโรจน์. สถิตินอนพาราเมตริก. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2533.

นิราศศิริ โรจนธรรมกุล. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่า
ในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ ค.ม.

กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535. อัดสำเนา.

นุชนาฏ หงษ์ไกรเลิศ. ผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อลดพฤติกรรม

ก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนหนองช้างซาก อำเภอบ้านบึง

จังหวัดชลบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสานมิตร, 2539. อัดสำเนา.

- ประชาสงเคราะห์, กรม. สรุปผลการดำเนินงานประจำปี 2539 สถานสงเคราะห์หญิง บ้านเกร็ดตระการจังหวัดนนทบุรี. กรุงเทพฯ : กองสัมาอาชีวสงเคราะห์ กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม, 2539.
- _____. พระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามการค้าประเวณี พ.ศ. 2539. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : กองสัมาอาชีวสงเคราะห์ กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงแรงงาน และสวัสดิการสังคม, 2540.
- ผาสุก พงษ์ไพจิตร. รายงานการศึกษาวิจัยถึงสาเหตุและผลที่มีต่อครอบครัวของการอพยพ ของสตรีชนบทมาเป็นพนักงานอาบอบนวดในกรุงเทพฯ. กรุงเทพฯ : คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : โครงการส่งเสริมการแต่งตำรา ทบวงมหาวิทยาลัย, 2529.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. ม.ป.ป.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : ฟิงเกอร์ปรีน แอนด์ มีเดีย, 2535.
- พัชนี วรกวิน. จิตวิทยาสังคม. นนทบุรี : โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์ปากเกร็ด, 2522.
- พัชรินทร์ เปรมสมาน. การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทน์ใน สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.
- ภาวิณี ธนบดีธรรมจารี. ปัจจัยคัดสรรที่มีอิทธิพลต่อความสำนึกในคุณค่าตนเองของพยาบาล จิตเวชโรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2540. อัดสำเนา.
- ภาวิณี นาวาพานิช. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในงาน ความภาคภูมิใจ ในตนเอง ความวิตกกังวลและปัจจัยทางชีวสังคมบางประการกับแนวโน้มการออก จากงานของพยาบาลโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.
- มะลิ อุดมภาพ. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความภาคภูมิใจ ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538. อัดสำเนา.
- มหิดล, มหาวิทยาลัย. เอกสารประกอบการอภิปรายทางวิชาการเรื่อง NIC เขตปลอดโสเภณี. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534.

- ยศ สันตสมบัติ. แม่หญิงสีขาวตัว : ชุมชนและการค้าประเวณีในสังคมไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2
กรุงเทพฯ : สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา, 2535.
- ยุพา วงศ์ไชยและคณะ. ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคมที่มีผลต่อการไปประกอบอาชีพ
ค้าประเวณีของสตรีไทยในต่างประเทศ. กรุงเทพฯ : คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2531.
- ยุวดี ดวงจินดา. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและการเข้าร่วม
กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุในศูนย์
บริการสาธารณสุขที่ 24 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- เยาวพา เตชะคุปต์. ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา
วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2517, อัดสำเนา.
- ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริม
วิชาการ, 2536.
- วงศ์กร เจียมเผ่า และ ขวัญวงศ์ เจริญวงศ์. รายงานการวิจัยเรื่องค่านิยมจริยธรรมในอาชีพ
ของหญิงค้าประเวณี. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2531.
- วิทยากร เชียงกุล. ปัญหาเศรษฐกิจสังคมที่มีผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนไทย. กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- วีรวรรณ สุธีร์ไกรลาศ. การศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการต้านทานการติดยาเสพติดของ
นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสต์ต่อการ
เพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2538, อัดสำเนา.
- วัลลภ ตั้งคณานุรักษ์. เด็กที่ถูกกลืนในสังคมไทย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2535.
- วัลลภา ถนอมศิริ. การเปรียบเทียบผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนเกษมพิทยา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539. อัดสำเนา.
- วัชร ทรัพย์มี. “การส่งเสริมความสุขในวัยต่าง ๆ,” แนะแนว 9(39) : 67 ; มิถุนายน-
กรกฎาคม 2518.

- _____. ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- วิไลวรรณ สันถวโกมล. การเปรียบเทียบการสอนนิเวศวิทยาวัฒนธรรมไทยเรื่อง “ลิลิตตะเลงพ่าย” โดยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์และกระบวนการสอนแบบครูเป็นศูนย์กลางในชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522. อัดสำเนา.
- ศิริรัตน์ ภูสกลเจริญศักดิ์. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.
- ศิริวรรณ (นามแฝง). “โสภณเด็ก,” การประชาสัมพันธ์. 40(1) : 19-23 ; มกราคม-กุมภาพันธ์ 2540.
- ศุภาวดี บุญญวงศ์. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. สงขลา : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา, 2527.
- สมพิศ ไชยกิจ. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนราธิวาส. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- สถิตย์ ภัสระ. ปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- สิริวรรณ ศรีพล. ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาหลักสูตรและวิทยวิธีทางการสอน : การวิเคราะห์พฤติกรรมการเรียนการสอน. หน่วยที่ 8-15. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2536.
- สุพรรณิ จันทรวีเศษ. การวิเคราะห์องค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539. อัดสำเนา.
- สุวรรณ ทองบัวงาม. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.

- สุวิทย์ ดวงเวียง. ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับครอบครัวของผู้ติดยาเสพติดในสถานพักฟื้นประเวศ เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.
 กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538. อัดสำเนา.
- สุโขทัยธรรมาธิราช, มหาวิทยาลัย. เอกสารประกอบการสอนชุดวิชา จิตวิทยาและสังคมวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนวหน่วยที่ 9-15. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2533.
- โสภา ชนะภัย. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นบุคคลเป็นศูนย์กลางแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคมน กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.
 กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.
- อรัญญา ตัญคำภีร์. ผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสต่อการเพิ่มความมุ่งมั่นในชีวิตของหญิงในสถานสงเคราะห์บ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี. วิทยานิพนธ์ ค.ม.
 กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536. อัดสำเนา.
- อรทัย อาจอ่ำ และ จรรยา เศรษฐบุตร. โสภณเด็กในสังคมไทย : ผลการวิเคราะห์เอกสารและการประมาณการตัวเลขที่ใกล้เคียง. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2537.
- อาภา จันทรสกุล. ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2535.
- อุดม คชพงษ์. การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดช่องลมสังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.
 กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538. อัดสำเนา.

Andreoli, K.G. Self Concept and Health Belief in Compliant and Non-compliant Hypertension Patients. Nursing Research, 1981.

Barry, P.D. Mental Health and Mental Illness. 5th ed. Philadelphia : J.B. Lippincott, 1988.

Branden, N. The Psychology of Self-Esteem. 23rd ed. New York : Bantam Books, 1966.

Brundage, D.J. Self-Concept Arthritis. In T.V. Schaik & T.M. Griswold (Eds.), 1994.

Burnside, Irene M. and others. Psychology Caring throughout the Lifespan. New York : McGraw-Hill, Inc., 1979.

- Cook, Ann and Roger, Troike. "Adolescent Parenting : Contrasts In Self-Esteem and Locus of Control," Journal of Youth and Adolescence. 24(3) : 367-376 ; June, 1995.
- Coopersmith, S. SEI : Self-Esteem. 2nd ed. California : Consulting Psychologists Press Inc., 1984.
- _____. The Antecedent of Self-Esteem. 2nd ed. California : Consulting Psychologists Press Inc., 1981.
- Craig, Grace. Human Development. New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1976.
- Davies, Kyrtiland and Michael J Cohen. "Reconnecting with Nature :Educational Self-Esteem Sensory Activities for Reducing Drug Use and Irresponsible Relationships in Students at Risk," Educational and Psychological Measurement. 55(5) : 716-727 ; October, 1995.
- Durschmidt, Lee C. "Small Group Instruction," The Encyclopodia of Education. New York : The Macmillan Company and Free Press, 1977.
- Garner, Sheri Y. Self-Esteem of Elementary and Middle School Children. Master's Thesis, Fort Hay State University, 1995.
- Girodano, D.A. and Everly G.S. Controlling Stress and Tension : A Holistic Approach. New Jersey : Prentice Hall Inc., 1979.
- Gurney, Danial. Controlling Stress & Tension : Holistic. New York : Prentice-Hall, 1988.
- Kellman, C.H. Thesis of Counseling and Psychotherapy. 3rd.ed. New York : Harper and Pulishing, 1963.
- Kim, Bryan Soo Kyung. Group Counseling to Enhance Internal Locus of Control Orientation and Self-Esteem among Students of Native Hawaiian Ancestry. Hawaii : University of Hawaii, 1995.
- Larry D. Burlew and others. "Exercise and The Elderly : A Group Counselling Approach," Journal for Specialists in Group Work. September, 1991.
- Loeser, L.H. "Some Aspects of Group Dynamics," International Journal of Group Psychology. 21 : 50-51 : January, 1957.
- Loveless, Kelly Counow. The Effect of A Structured Group Counseling Intervention on The Self-Concept of Gifted Black Adolescents. Mississippi : Mississippi State Univerity, 1994.
- Maslow, Abraham m. Motivation and Personnality. 2nd. New York : Harper & Row, 1970.

- McNeil, Elton BurBank. The Psychology of Being Human. San Francisco, California : Canfield Press, 1975.
- Mead, G.H. Mind Self and Society from the Standpoint of Social Behaviorist. Chicago : The University of Chicago Press, 1962.
- Norris, J. Nursing Intervention of Self-Esteem Disturbances. Nursing Diadnosis, 1992.
- Ohlsen, Merle M Group Counseling. 1st ed. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1970.
- Ottaway, A.K.C. Learning through Group Experiences. London : Routhledge and Kegan Paul, 1966.
- Palladino, Connie. Developing Self-Esteem. California : Crisp Publications, Inc., 1994.
- Rogers, Carl R. Counseling and Psychotherapy. Massachusette : The Riberside Press, 1957.
- Rogers, Carl R. and Rosalind F. Diamon. Psychotherapy and Personality Change. Chicago : University of Chicago Press, 1970.
- Sasse, C.R. Person to Person. Illinois : Bennett Publishing Co., 1978.
- Sasser, Judith Steinle. The Effects of Group Counseling on The Self-Esteem of At-Risk Children in An Urban Elementary School. Kansas : Kansas State University, 1996.
- Shaw, Marvin E. Group Dynamics : The Psychology of Small Group Behavior. New York : McGraw-Hill Book Company, 1971.
- Trotzer, J.P. The Counselor and the Group : Integrating Theory, Training and Practice. Monterey, California : Brooks Cole Publishing, 1977.
- Wiggins, James D and Therese A Giles. "The Relationship between Counselors and Student Self-Esteem as Related to Counseling Outcomes," The School Counselor. 32 : 18-22 ; September, 1984.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง
2. การหาคุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถาม

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นข้อมูลเกี่ยวกับความรู้สึกของท่านที่มีต่อตนเอง
 ถ้าข้อความใดตรงกับความรู้สึกของท่าน ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ใช่
 แต่ถ้าข้อความใดไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ไม่ใช่
 แบบสอบถามฉบับนี้เป็นการสำรวจความรู้สึกของท่านที่เป็นจริง จึงไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด
 และจะเก็บแบบสอบถามเป็นความลับ โดยไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อตัวท่าน

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. มีหลายสิ่งหลายอย่างในตัวฉันที่ฉันอยากจะเปลี่ยนแปลง.....		
2. ฉันมักยอมแพ้อะไรง่าย ๆ..... <i>ฉันไม่ค่อย ✓</i>		
3. ฉันรู้สึกว่าลักษณะท่าทางของฉันไม่ดีเหมือนเพื่อน ๆ.....		
4. ฉันอยากเป็นเหมือนคนอื่นมากกว่าตัวเอง.....		
5. ฉันพอใจในตัวเอง..... <i>พอใจในตัวเอง ✓</i>		
6. ฉันชอบฝัน อยากจะเป็นโน้นอยากจะเป็นนี่..... <i>ชอบฝันอยากเป็น ✓</i>		
7. ฉันพอใจในความสามารถของตนเอง.....		
8. ฉันมีความมั่นใจในตนเอง.....		
9. ฉันอยากจะมีอายุน้อยกว่าที่เป็นอยู่.....		
10. ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า.....		
11. ฉันไม่ชอบเป็นผู้หญิง.....		
12. ฉันรู้สึกหงุดหงิดเวลาพ่อแม่ขัดใจฉัน.....		
13. ฉันรู้สึกว่าพ่อแม่ให้ความสำคัญต่อความรู้สึกของฉัน.....		
14. ฉันเคยหนีออกจากบ้านเพราะรู้สึกว่าพ่อแม่ไม่รักฉัน.....		
15. ทุก ๆ คนในบ้านเข้าใจฉันดี.....		
16. ฉันมีความสุขที่ได้ไปเที่ยวกับพ่อแม่.....		
17. ฉันรู้สึกว่าพ่อแม่รักฉัน.....		
18. พ่อแม่ยอมรับในความสามารถของฉัน.....		
19. ไม่มีใครในบ้านสนใจฉัน.....		
20. พ่อแม่ไม่เคยเอาใจใส่ฉัน.....		

มีต่อด้านหลัง

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
21. พ่อแม่ให้อิสระแก่ฉันในการตัดสินใจ.....		
22. ทุก ๆ คนในบ้านไม่เคยรับฟังความคิดเห็นของฉัน.....		
23. เพื่อน ๆ ชอบฉัน.....		
24. เพื่อน ๆ ไว้วางใจในความสามารถของฉัน.....		
25. เพื่อน ๆ ชอบเพื่อนคนอื่นมากกว่าฉัน.....		
26. เพื่อน ๆ ชอบตำหนิฉัน.....		
27. เพื่อน ๆ ไม่ชอบพูดคุยกับฉัน.....		
28. เพื่อน ๆ ไม่ค่อยรับฟังความคิดเห็นของฉัน.....		
29. ฉันเป็นที่รู้จักชอบพอของเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน.....		
30. เพื่อน ๆ อยากให้ฉันร่วมทำงานกลุ่มด้วย.....		
31. ไม่มีใครอยากคบฉันเป็นเพื่อน.....		
32. แม้ว่าเพื่อน ๆ จะไม่ยอมรับในตัวฉัน ฉันก็ไม่สนใจ.....		

ตาราง 6 ค่าอำนาจจำแนก (t) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

ข้อ	ค่า t	ข้อ	ค่า t
1	1.91	17	7.63
2	3.49	18	3.37
3	1.96	19	9.74
4	2.07	20	5.28
5	3.08	21	6.20
6	1.89	22	4.72
7	2.70	23	3.14
8	1.91	24	4.05
9	3.07	25	5.80
10	5.80	26	5.80
11	2.84	27	2.63
12	2.35	28	3.07
13	2.95	29	3.14
14	2.70	30	1.88
15	4.24	31	1.91
16	5.80	32	1.89

ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8242

ภาคผนวก ข

1. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. แนะนำตัว 2. เกม “แบ่ง กระป๋อง”	1. เพื่อให้สมาชิก สนิทสนมและรู้จัก กันดีภายในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิก เข้าใจถึงระเบียบ วิธีการ ความ มุ่งหมายของ กิจกรรมกลุ่ม และ แนวทางการปฏิบัติ ในการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และทักทายสมาชิก 2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแนะนำตัว โดยมีเงื่อนไขว่าก่อนที่จะ แนะนำตนเอง สมาชิก แต่ละคนจะต้องจดจำการ แนะนำตัวของสมาชิกที่ แนะนำตัวไปแล้วให้ได้และ ทบทวนออกมาเป็นคำพูด ให้กลุ่มฟังให้ถูกต้อง ถ้ายัง ไม่ถูกต้องก็ยังไม่แนะนำตัวเอง ไม่ได้ 3. เมื่อสมาชิกแนะนำตัว ครบทุกคน ผู้วิจัยถามสมาชิก ถึงความรู้สึกว่าตนเองรู้สึก อย่างไรที่เพื่อนในกลุ่มจำ การแนะนำตัวของตนเองได้ จากนั้นให้สมาชิกปฏิบัติ กิจกรรม “เกมแบ่งกระป๋อง” เป็นเวลา 20 นาที เพื่อให้ สมาชิกได้รู้จักและสนิทสนม กันดีภายในกลุ่ม 4. ผู้วิจัยชี้แจงระเบียบ วิธีการ ความมุ่งหมาย ของกิจกรรมกลุ่ม แนวทาง ในการปฏิบัติในการเข้าร่วม

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				กิจกรรมกลุ่ม และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย แล้วผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป
2	ความภาคภูมิใจในตนเอง	การอภิปรายเรื่อง “ฉัน ฉัน ฉัน”	1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงความหมาย และความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง 2. เพื่อสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง	ตั้งแต่ครั้งที่ 2 - 11 ผู้วิจัยดำเนินการโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม ดังนี้ 1. ชื่นนำ ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม โดยสนทนาซักถามสมาชิกเกี่ยวกับความสำคัญของกิจกรรมที่จะกระทำ พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดของขั้นตอนในการกระทำกิจกรรมนั้น เพื่อให้สมาชิกเกิดความพร้อมในการเรียนรู้ รวมถึงเป็นการสร้างบรรยากาศให้เหมาะสมและเอื้อต่อการเรียนรู้ที่จะตามมา 2. ชื่นกิจกรรม ผู้วิจัยให้สมาชิกลงมือปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้สมาชิกเกิดประสบการณ์ตรง 3. ชื่นอภิปราย ผู้วิจัยให้สมาชิกมีโอกาสได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นหลังจากที่ได้ทำกิจกรรมโดยผู้วิจัยเป็นผู้นำทางช่วยให้สมาชิกวิเคราะห์พฤติกรรมต่าง ๆ และอภิปรายร่วมกัน
3	ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง	กรณีตัวอย่างเรื่อง “รู้จักวาง”	1. เพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองเข้าใจ และสามารถยอมรับตนเอง	
4	ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง	เกม “ต้นไม้แห่งชีวิต”	เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นถึงความสามารถและคุณค่าในตนเอง	

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5	ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง	เกม “ตั้งใจจริง”	เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นถึงความสามารถและคุณค่าในตนเอง และยอมรับตนเอง	ในขั้นตอนนี้จะทำให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สามารถยอมรับตนเอง เห็นถึงความสามารถ และคุณค่าในตนเอง มีความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และการได้รับการยอมรับจากครอบครัว
6	ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง	เกม “ความรู้สึกที่ดี”	1. เพื่อให้สมาชิกยอมรับตนเองตามความเป็นจริง 2. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น	4. ขึ้นสรุปและประยุกต์ใช้ ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปถึงการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้นและช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้ แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
7	ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน	เกม “จากหลากหลายกลายเป็นหนึ่ง”	1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน 2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักในความสำคัญและเห็นคุณค่าในกันและกัน	
8	ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับ	เกม “เพื่อนช่วยเพื่อน”	เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับจาก	

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	การยอมรับ จากกลุ่มเพื่อน		กลุ่มเพื่อนในเรื่องความ มีน้ำใจ	
9	ความรู้สึกที่มี ต่อตนเอง เกี่ยวกับการได้ รับการยอมรับ จากกลุ่มเพื่อน	เกม “ระดมพลัง”	เพื่อให้สมาชิก มีความรู้สึกที่ตนเอง ได้รับการยอมรับจาก กลุ่มเพื่อนในเรื่อง การทำงานร่วมกัน	
10	ความรู้สึกที่มี ต่อตนเอง เกี่ยวกับการได้ รับการยอมรับ จากครอบครัว	บทบาทสมมติ แบบไม่มีบทเรื่อง ครอบครัวนุชนารถ	เพื่อให้สมาชิก มีความรู้สึกที่ตนเอง ได้รับการยอมรับจาก ครอบครัว ในเรื่องความรับผิดชอบ	
11	ความรู้สึกที่มี ต่อตนเอง เกี่ยวกับการได้ รับการยอมรับ จากครอบครัว	กรณีตัวอย่างเรื่อง “สุนิสา”	เพื่อให้สมาชิก มีความรู้สึกที่ตนเอง ได้รับการยอมรับจาก ครอบครัวในเรื่อง ความรับผิดชอบและ ความมีน้ำใจ	
12	ปัจฉิมนิเทศ	“แทนความรู้สึก”	เพื่อให้สมาชิก ช่วยกันสรุปถึงผล ของกิจกรรมกลุ่มที่มี ต่อความภาคภูมิใจ ในตนเอง และ	1. ผู้วิจัยให้สมาชิก แต่ละคนเขียน บรรยายถึงความ ภาคภูมิใจในตนเอง โดยให้เปรียบเทียบ ก่อนเข้า

รายละเอียดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้สมาชิกสนิทสนมและรู้จักกันดีภายในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิก เข้าใจถึงระเบียบ วิธีการ ความมุ่งหมาย ของกิจกรรมกลุ่ม และแนวทางการปฏิบัติในการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม
ขนาดของกลุ่ม	8 คน
เวลา	1½ ชั่วโมง
กิจกรรมที่ใช้	1. การแนะนำตัวเอง 2. เกมแบ่งกระป๋อง
อุปกรณ์	แป้งเด็ก 1 กระป๋อง เพลงประกอบ
วิธีดำเนินการ	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและทักทายสมาชิก 2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแนะนำตัว โดยมีเงื่อนไขว่าก่อนที่จะแนะนำตนเอง สมาชิกแต่ละคนจะต้องจดจำการแนะนำตัวเองของสมาชิกที่แนะนำ ตัวไปแล้วให้ได้ และทบทวนออกมาเป็นคำพูดให้กลุ่มฟังให้ถูกต้อง ถ้ายังไม่ถูกต้องก็ยังไม่แนะนำตัวเองไม่ได้ 3. เมื่อสมาชิกแนะนำตัวครบทุกคน ผู้วิจัยถามสมาชิกถึงความรู้สึกว่า “รู้สึกอย่างไรที่เพื่อนในกลุ่มจำการแนะนำตัวของตนเองได้” 4. ให้สมาชิกปฏิบัติกิจกรรมเกมแบ่งกระป๋อง ดังนี้ 4.1 ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม แล้วให้สมาชิกส่งกระป๋องแป้ง ให้สมาชิกที่นั่งติดกันไปเรื่อย ๆ ตามจังหวะเพลงที่เปิด 4.2 เมื่อเพลงหยุดลง กระป๋องแป้งอยู่ที่ใคร ให้คนนั้นทำตาม คำสั่งของผู้วิจัย เช่น เปิดกระป๋องแป้ง แล้วเทแป้งใส่มือ จนกว่าจะพอใจ เอาแป้งที่เทหาหน้าเพื่อน ๆ ที่นั่งข้าง ๆ แล้วเริ่มส่งกระป๋องแป้งใหม่อีกครั้ง เกมจะดำเนินไปเรื่อย ๆ เป็นเวลา 20 นาที 4.3 ผู้วิจัยถามสมาชิกถึงความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม เกมแบ่งกระป๋อง

5. ผู้วิจัยชี้แจงระเบียบ วิธีการ ความมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม
แนวทางการปฏิบัติในการเข้าร่วมกิจกรรม แล้วเปิดโอกาสให้
สมาชิกซักถาม หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
แล้วผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2 ความภาคภูมิใจในตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงความหมายและความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง
2. เพื่อสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

ขนาดของกลุ่ม

8 คน

เวลา

1½ ชั่วโมง

กิจกรรมที่ใช้

การอภิปรายเรื่อง “ฉัน ฉัน ฉัน”

อุปกรณ์

สไลด์ประกอบชุด “ฉัน ฉัน ฉัน”

วิธีดำเนินการ

1. ชื่นนำ
ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม โดยสนทนาชักถามสมาชิกในคำถามที่กล่าวว่า “ความรักคืออะไร”
2. ชื่นกิจกรรม
ผู้วิจัยให้สมาชิกชมสไลด์ชุด “ฉัน ฉัน ฉัน”
3. ชื่นอภิปราย
ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงสิ่งที่ได้จากสไลด์ แล้วจึงโยนเข้าหาความภาคภูมิใจในตนเอง โดยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึง
 - 3.1 ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง
 - 3.2 ความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง
 - 3.3 ผลของความภาคภูมิใจในตนเองที่มีต่อบุคคลนั้น
4. ชื่นสรุปและประยุกต์ใช้
ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงผลของกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ และสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเด็นสำคัญของกิจกรรมที่เน้นถึงการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของสมาชิกกลุ่ม

เนื้อหาสไลด์เรื่อง ฉัน ฉัน ฉัน *

เมื่อฉันเป็นเด็ก ฉันยังจำได้ว่า “ความรัก” หมายถึง ความต้องการที่จะให้คนอื่นมาชอบฉัน ยอมรับฉัน ชื่นชมในตัวฉัน ฉันต้องการความรักจากพ่อแม่ คนเลี้ยง และคนรอบข้าง

ฉันพยายามทำตัวเป็นเด็กดี ปฏิบัติตามคำสั่งของพ่อแม่ ครูอาจารย์

เพื่อที่พ่อแม่ ครูอาจารย์ จะได้รักฉัน

ฉันพยายามสอบให้ได้คะแนนดีที่สุดในชั้น

เพื่อให้พ่อแม่ ครูอาจารย์ ชื่นชมในตัวฉัน

ฉันพยายามเล่นกีฬาให้เก่ง

เพื่อที่จะได้เป็นที่ยอมรับและเป็นที่รักของเพื่อน ๆ

ฉันพยายามทุกวิถีทางที่จะเป็นที่รักของพ่อแม่ ครูอาจารย์

รวมทั้งเพื่อน ๆ ของฉัน

เมื่อฉันเป็นวัยรุ่น ฉันยังมองความรักเหมือนเดิม ยังอยากให้คนอื่นยอมรับ เพียงแต่คนบางคนมีความหมายมากขึ้นในชีวิตฉัน เพื่อน เพื่อนต่างเพศของฉัน

เพื่อนและเพื่อนต่างเพศ มีความหมายมากเหลือเกินสำหรับฉัน ฉันอยากโดดเด่นเป็นที่ยอมรับ และเป็นที่รักของเพื่อนทั้งหลาย

ฉันขบถราคาแพง ๆ ของพ่อแม่มาอวดเพื่อน ๆ

ฉันต้องไปทานอาหารที่ภัตตาคารหรู ๆ ราคาแพง ๆ

ฉันต้องมีเพื่อนผู้หญิงที่โก้เก๋ ทันสมัย

ฉันพยายามแต่งตัวให้ดีขึ้น ใช้ของราคาแพงขึ้น ทำตัวให้ทันสมัยขึ้น

เพื่อที่จะได้เป็นที่ต้องตาต้องใจของเพื่อน ๆ

ฉันต้องทำสิ่งเหล่านี้เพื่อให้ตัวเองเป็นที่รัก และเป็นที่ยอมรับของเพื่อนมากขึ้น

เมื่อฉันมีอายุมากขึ้น บทบาทหน้าที่ในชีวิตเปลี่ยนแปลงไป แต่ความรู้สึกต่าง ๆ ของฉันยังคงเหมือนเดิม

ฉันยังต้องการให้คนอื่นมายอมรับ ยกย่อง ชื่นชม และชอบในตัวฉัน และดูเหมือนว่าความรู้สึกเหล่านี้จะรุนแรงมากขึ้นทุกที จนเหมือนกับเป็นอาหารของชีวิตที่ฉันจะขาดไม่ได้เสียแล้ว

ฉันต้องการมีเงินเดือนมากขึ้น มีบ้านที่ใหญ่โตหรูหราขึ้น

ฉันต้องการอำนาจ เกียรติยศ ชื่อเสียง

ต้องการจะแข่งขันกับคนทุกคนที่อยู่รอบข้างมากขึ้น

ฉันทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อที่จะได้เป็นที่ยอมรับ ยกย่อง นับถือของคนในสังคม
 ฉันทำงานมากขึ้นเพื่อที่จะได้รายได้สูงขึ้น
 ฉันทำงานหนักขึ้นเพื่อที่จะได้เลื่อนตำแหน่งหน้าที่
 ฉันออกงานสังคมมากขึ้น ทำงานเพื่อสังคม(ความจริงเพื่อตัวเอง)มากขึ้น
 เพื่อที่จะได้มีหน้ามามากขึ้น
 โอ..... ฉันเหนื่อยเหลือเกิน ฉันแทบจะไม่มีเวลาให้กับตัวเองเลย

ฉันเริ่มหยุดคิดและพิจารณาชีวิตของฉันอย่างจริงจัง และเริ่มพบว่าชีวิตจิตใจของฉันขึ้นอยู่กับคนอื่นมากเกินไป ฉันคอยแต่จะทำตัวให้เป็นที่รักของคนอื่นอยู่ร่ำไป ทั้ง ๆ ที่ความจริงแล้วฉันเองก็ไม่มีอำนาจอะไร ที่จะไปควบคุมความรู้สึกของคนอื่นให้ชอบหรือไม่ชอบฉันได้ ชีวิตฉันจะไม่มีวันที่จะมีความสุขได้เลย ถ้าฉันยังต้องรอคอยให้คนอื่นมาชอบฉัน รักฉัน อยู่เช่นนี้ตลอดไป

เมื่อฉันสังเกต ศึกษาความรู้สึก ความคิด จิตใจ รวมทั้งการกระทำต่าง ๆ ของตัวเองมากขึ้น ฉันเริ่มพบว่าฉันมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่เหมือนใคร และฉันไม่จำเป็นที่จะต้องเหมือนใคร เลียนแบบใคร หรือจะต้องเปรียบเทียบกับใคร

ใช่แล้ว! ฉันไม่จำเป็นที่จะต้องเหมือนใคร เลียนแบบใคร เปรียบเทียบกับใคร แข่งขันกับใคร ฉันคือฉัน

ฉันเริ่มเห็นคุณค่า ความสามารถในตัวฉันที่แตกต่างไปจากคนอื่น นับเป็นความรู้สึกแปลกใหม่ ที่ฉันไม่เคยมีมาในชีวิต

เมื่อฉันศึกษาตัวเองมากขึ้น ฉันรอคอยความรัก ความยอมรับจากคนอื่นน้อยลง แต่กลับรู้สึกเห็นคุณค่า เคารพ และรักตนเองมากขึ้น

ฉัน ก็คือ ฉัน

คุณ ก็คือ คุณ

ฉันเริ่มหันมาทำในสิ่งที่ฉันชอบและเห็นว่าถูกต้อง ความรู้สึกของฉันเปลี่ยนไปมาก เมื่อฉันรักตนเอง เห็นคุณค่า ความสามารถของตนเองมากขึ้นเท่าใด “ความรู้สึกเคารพ” และ “เข้าใจในความเป็นตัวเองของผู้อื่นก็มีมากขึ้นเท่านั้น”

เราทุกคนแตกต่างกัน มีชีวิต จิตใจ ความรู้สึกนึกคิด สีสานของชีวิตที่แตกต่างกัน

ฉัน ก็คือ ฉัน

คุณ ก็คือ คุณ

ฉันเคารพความรู้สึก ความคิดเห็น การกระทำของคนรอบข้างมากขึ้น เพื่อน พ่อแม่ พี่น้อง ครูอาจารย์

ฉันเริ่มพบว่าความสุขที่แท้จริงในชีวิตฉันเกิดจากความรู้สึกเหล่านี้เอง ความยอมรับ ยกย่อง ศรัทธา เห็นคุณค่าของตัวเอง และผู้อื่น

ฉันไม่รอให้คนอื่นมายอมรับ ยกย่อง เห็นคุณค่า เห็นความดีในตัวฉันอีกต่อไปแล้ว ฉันต่างหากที่จะต้องเป็นผู้ยอมรับ ยกย่อง เคารพ เห็นคุณค่า ทั้งของตนเองและคนอื่นให้มากขึ้น

ความรัก ความยอมรับ ความเคารพ และความศรัทธาของฉัน ยิ่งแผ่กว้างไปสู่คนจำนวนมากขึ้นเท่าใด ฉันก็ยิ่งรู้สึกว่าคุณมีความสุขมากขึ้นเท่านั้น

ฉันพบแล้วว่า “ความรักที่แท้จริงของฉันนั้น” ควรเป็นอย่างไร

ความรักของท่าน เหมือนความรักของฉันไหมเอ๋ย

*เกียรติวรรณ อมาตยกุล. Self-Esteem & ความรัก. 2529. หน้า 1-18.

ครั้งที่ 3 ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง

วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง เข้าใจ และสามารถยอมรับตนเอง
ขนาดของกลุ่ม	8 คน
เวลา	1½ ชั่วโมง
กิจกรรมที่ใช้	กรณีตัวอย่างเรื่อง “รู้จักวาง”
อุปกรณ์	เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “รู้จักวาง”
วิธีดำเนินการ	- ขั้นกิจกรรม - ผู้วิจัยให้สมาชิกนับ 2 เพื่อแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน - ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “รู้จักวาง” ให้แต่ละกลุ่ม อ่านเอกสารที่แจกให้ - ขั้นอภิปราย ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ กรณีตัวอย่างที่แจกให้ โดยใช้เวลา 15 นาที เมื่อเสร็จแล้วให้ แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานเกี่ยวกับผลการอภิปราย โดยรายงานตามหัวข้อดังนี้ - ท่านอาจารย์ได้สอนอะไรให้แก่ศิษย์ของท่าน - ข้อคิดที่ได้จากเรื่อง “รู้จักวาง” - ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้ - ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม โดยให้ สมาชิกโยนเข้าสู่การปฏิบัติตนเองว่า เคยมีพฤติกรรมที่ “ไม่วาง” หรือไม่ รู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง และควรทำอย่างไรเพื่อให้ปล่อยวางสิ่งเหล่านั้น จากนั้นให้ สมาชิกช่วยกันสรุปถึงแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม แล้วผู้วิจัย สรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเด็นสำคัญของกิจกรรมที่เน้นให้ สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง การสำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง และสามารถยอมรับตนเอง - ผู้วิจัยให้ข้อคิดแก่สมาชิกว่า ในการมองไปข้างหน้านั้น ไม่ควรมองย้อนกลับไปอดีต และทำปัจจุบันให้ดีที่สุด คือ การแก้ไขปัญหาทิ้งปวงให้ดีที่สุด เช่นเดียวกับบทเพลงที่

ทางคุกอาชญากรรม ชิง ชิง ในนิวยอร์กให้นักโทษร้อง
ร่วมกันว่า (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2540 : 118)

“เมื่อนี้มือเราได้เขียนตัวอักษรขึ้นแล้ว

และยังเขียนต่อไป

ไม่มีมโนธรรมหรือความนึกคิดใด ๆ ของเรา

ที่สามารถลบตัวอักษรเหล่านั้นให้กลับหายไปได้

แม้แต่เครื่องบรรทัด แม่น้ำตาของเรา

ก็ไม่อาจลบคำที่เขียนไปแล้วสักคำเดียวได้”

รู้จักวาง *

นิทานชิ้นเรื่องหนึ่งเล่าว่า มีอาจารย์ซึ่งเป็นนักบวชนิกายเซนได้ออกเดินทางไปกับลูกศิษย์ผู้ชอบคิดมาก และยึดมั่นถือมั่นในกฎระเบียบต่าง ๆ คนหนึ่ง ขณะนั้นเป็นฤดูฝนที่มีฝนตกมากจนน้ำเจิ่งท่วมไปตามถนน เมื่อทั้งสองเดินมาถึงหัวโค้งถนนด้านหนึ่งของเมือง ก็พบสาวสวยคนหนึ่งแต่งกายด้วยเสื้อกิโมโนแพรยาวอย่างดี เธอไม่อาจเดินข้ามห้วยน้ำที่กำลังเจิ่งนองถนนตอนนั้นได้ เพราะเกรงว่าเสื้อผ้าอันสวยงามของเธอจะเปียก

ท่านอาจารย์ผู้เข้าใจจิตใจศิษย์ของท่านเป็นอย่างดี และต้องการที่จะสอนอะไรบางอย่างแก่ศิษย์ของท่าน จึงได้เดินเข้าไปหาหญิงสาวสวยผู้นั้นและกล่าวว่า “มาเถละฉันจะช่วย” ว่างแล้วก็อุ้มหญิงสาวเดินข้ามห้วยน้ำไป ลูกศิษย์ผู้ชอบคิดมากได้มองดูการกระทำของอาจารย์และคิดตำหนิการกระทำของอาจารย์อยู่ในใจ ทั้งสองได้เดินทางกันต่อไปและแวะเข้าอาศัยในวัดแห่งหนึ่งในเวลาค่ำ จนถึงกลางดึกของคืนนั้น ลูกศิษย์ที่ยังคิดตำหนิการกระทำของอาจารย์อยู่ตลอดเวลาทนต่อไปไม่ได้ ต้องปลุกอาจารย์ที่หลับสนิทไปนานแล้วให้ลุกขึ้นและกล่าวด้วยอารมณ์ที่ไม่ดีว่า “ท่านอาจารย์ ข้าพเจ้าไม่เข้าใจท่านจริง ๆ ในฐานะที่ท่านเป็นนักบวชท่านไม่ควรที่จะเข้าใกล้และแตะต้องสตรี แต่เมื่อกลางวันนี้ทำไมท่านจึงเข้าไปอุ้มหญิงสาวผู้นั้น ข้าพเจ้าจะอายใจแทนท่านจริง ๆ” ท่านอาจารย์ยิ้มอย่างเยือกเย็นแล้วตอบว่า “หน้าที่สำคัญที่สุดของนักบวชก็คือการรับใช้ผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งใดเป็นการตอบแทนใช่หรือไม่ ? และเมื่อเช้านี้ฉันก็ได้ทำหน้าที่นี้แล้ว แต่ที่สำคัญที่สุดฉันวางเธอไว้ที่นั่นตั้งแต่กลางวันนี้แล้ว แต่เธอยังอุ้มสาวสวยผู้นั้นอยู่อีกหรือนี่” และท่านได้กล่าวต่อไปว่า “เธอรู้ไหมว่าอะไรที่ทำให้เธอเป็นคนคิดมาก ไม่ค่อยมีความสุข นอนหลับยาก เพราะเธอชอบนำเรื่องในอดีตมาคิดแล้วคิดอีก เราไม่มีวันที่จะแก้ไขเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วในอดีตไม่ว่าเรื่องนั้นจะดีหรือไม่ดีได้ ถ้าเธอต้องการที่จะเป็นคนที่มีความสุขก็จงหยุดรู้จักปล่อยวางเรื่องที่ผ่านมาไปแล้วลงเสียบ้าง ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะเก็บไว้ให้หนักสมองหรอก”

* เกียรติวรรณ อมาตกุล. พลังชีวิต สู้ชีวิตด้วยจิตวิทยาชุดที่ 2. 2540. หน้า 113-114.

ครั้งที่ 4 ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง

วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นถึงความสามารถและคุณค่าในตนเอง และสามารถยอมรับตนเอง
ขนาดของกลุ่ม	8 คน
เวลา	1½ ชั่วโมง
กิจกรรมที่ใช้	เกม “ต้นไม้แห่งชีวิต”
อุปกรณ์	กระดาษ ดินสอ
วิธีดำเนินการ	1. ชี้นำ ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม โดยสนทนาซักถามสมาชิกเกี่ยวกับการปลูกต้นไม้ การดูแลเอาใจใส่ต้นไม้ เพื่อให้ต้นไม้งอกงามเจริญเติบโต 2. ชี้นกิจกรรม 2.1 ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ กระดาษ ดินสอ แก่สมาชิกในกลุ่ม แล้วให้สมาชิกแต่ละคนวาดต้นไม้คนละต้นตามความคิด ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง 2.2 เมื่อทุกคนวาดเสร็จแล้ว ให้ผ่านภาพของตนเองไปให้เพื่อนทางขวามือของแต่ละคน แล้วพิจารณารูปวาดของแต่ละคน 3. ชี้นอภิปราย 3.1 ผู้วิจัยใช้คำถามนำ เพื่อเข้าสู่หัวข้อที่จะอภิปรายว่า “รู้สึกอย่างไรเมื่อดูภาพที่ตนเองวาดและดูที่ผู้อื่นวาด” 3.2 ให้สมาชิกเปรียบเทียบต้นไม้กับชีวิตของสมาชิกแต่ละคน โดยให้เขียนบรรยายว่า สมาชิกแต่ละคนต้องการให้ต้นไม้ชีวิตของตนเติบโตขึ้นอย่างไรจึงจะมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น แล้วให้สมาชิกแต่ละคนอ่านให้เพื่อนในกลุ่มฟัง และร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น 4. ชี้นสรุปและประยุกต์ใช้ ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปถึงผลของกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ และช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้ แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเด็นสำคัญของกิจกรรมที่มุ่งให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ตระหนักถึงความสามารถและคุณค่าในตนเอง และยอมรับตนเอง

ชีวิตนี้เป็นของเธอ หากเธอไม่หา *

จงถามตัวเองว่า

เราเป็นใคร

พ่อแม่เราเป็นใคร

เรามีความสามารถ ... ที่จะทำอะไรได้บ้าง
 และทำอะไรไม่ได้บ้าง
 ข้อดีของเราอยู่ตรงไหน
 ข้อด้อยของเราอยู่ตรงไหน

จงทำความรู้จักกับตัวเอง

เราชอบอะไร เราไม่ชอบอะไร

เป้าหมายของเราคืออะไร

เราจะบรรลุเป้าหมายนั้นได้อย่างไร

 ค่านิยมของเราคืออะไร

 เราจะประสานเป้าหมายและค่านิยมได้อย่างไร

 จงพยายามชอบตนเอง

 เราต้องการจะเล่นบทบาทอย่างไร

เราควรประพฤติตัวอย่างไร

 จึงจะภาคภูมิใจในตนเอง

เราควรจะประพฤติตัวอย่างไร

 จึงจะเป็นเพื่อนกับตัวเอง

*ภาพร พุ่มพฤษ. ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง
 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ ลพบุรี. 2529. หน้า 116. ;
 อ้างอิงมาจาก Yours If You Ask. แปลโดย พิมพ์มาศ

ครั้งที่ 5 ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง

วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สามารถเห็นถึงความสามารถ และคุณประโยชน์ที่มีอยู่ในตนเอง
ขนาดของกลุ่ม	8 คน
เวลา	1½ ชั่วโมง
กิจกรรมที่ใช้	เกมตั้งใจจริง
อุปกรณ์	แอปเปิ้ล มีดพับสำหรับปอกผลไม้
วิธีดำเนินการ	1. ชื่นนำ ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม โดยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความเชื่อของชาวตะวันตกในการปอกเปลือกแอปเปิ้ลเพื่อทำนายในสิ่งที่ตนอธิษฐาน 2. ชื่นกิจกรรม 2.1 ผู้วิจัยแจกแอปเปิ้ลคนละ 1 ลูก และมีดพับสำหรับปอกผลไม้คนละ 1 เล่มให้แก่สมาชิก 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกปอกเปลือกแอปเปิ้ลโดยไม่ให้เปลือกขาดจากกัน โดยกำหนดเวลาให้ 5 นาที เมื่อหมดเวลาแล้วให้แต่ละคนดูว่าเปลือกแอปเปิ้ลของตนเองมีความยาวเท่าไร 3. ชื่นอภิปราย 3.1 ผู้วิจัยใช้คำถามนำ เพื่อเข้าสู่หัวข้อที่จะอภิปรายว่า “ความรู้สึกที่มีต่อตนเองขณะปอกเปลือกแอปเปิ้ล” 3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นในหัวข้อ 3.2.1 ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ 3.2.2 คิดหรือรู้สึกว่าคุณเองบกพร่องในเรื่องใด และควรปรับปรุงอย่างไร 4. ชื่นสรุปและประยุกต์ใช้ ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปถึงผลของกิจกรรมที่ปฏิบัติและช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้ แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเด็นสำคัญของกิจกรรมที่เน้นให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นถึงความสามารถและคุณค่าในตนเอง และยอมรับตนเอง

ครั้งที่ 6 ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง

วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึกที่ดีที่มีต่อตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับตนเองตามความเป็นจริง 3. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น
ขนาดของกลุ่ม	8 คน
เวลา	1½ ชั่วโมง
กิจกรรมที่ใช้	เกมความรู้สึกที่ดี
อุปกรณ์	กระดาษขนาด 4 X 4 นิ้ว ของจดหมาย ดินสอ
วิธีดำเนินการ	1. ชี้นำ ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม โดยสนทนาซักถามสมาชิกเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านๆ มา แล้วผู้วิจัยอธิบายถึงขั้นตอนกิจกรรมที่จะกระทำ 2. ชี้นกิจกรรม 2.1 ผู้วิจัยแจกซองจดหมาย 1 ซองพร้อมทั้งกระดาษ จำนวน 8 แผ่นแก่สมาชิกทุกคนในกลุ่ม แล้วให้สมาชิกเขียนชื่อหน้าซองของทุกคน 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกเขียนบรรยายความรู้สึกที่ดีที่มีต่อตนเองลงในกระดาษและเก็บใส่ซองจดหมายไว้ 2.3 ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มเวียนซองจดหมายผ่านไปทางขวามือ เมื่อสมาชิกได้รับซองของใคร ก็ให้เขียนความรู้สึกที่ดีที่มีต่อคนนั้น เมื่อเสร็จแล้วก็เวียนต่อไปจนกระทั่งครบทุกคน 2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนอ่านข้อความที่มีอยู่ในซอง 3. ชี้นอภิปราย ผู้วิจัยให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น และร่วมกันอภิปราย ในหัวข้อต่อไปนี้ 3.1 ความรู้สึกที่ดีที่มีต่อตนเอง 3.2 เปรียบเทียบความรู้สึกที่ดีที่มีต่อตนเองกับความรู้สึกที่เพื่อนมีต่อตนเอง 3.2 สมาชิกคิดอย่างไรและรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับตนเองในสิ่งที่ตนเองและเพื่อนเขียน

4. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม และช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเด็นสำคัญของกิจกรรมที่เน้นให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และยอมรับตนเอง เห็นถึงคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง ซึ่งจะทำให้มีพลังความสามารถที่จะทำงานต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี มีประสิทธิภาพ

ครั้งที่ 7 ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ตนเองได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน 2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักในคุณค่าและเห็นคุณค่าในกันและกัน
ขนาดของกลุ่ม	8 คน
เวลา	1½ ชั่วโมง
กิจกรรมที่ใช้	เกมจากหลากหลายกลายเป็นหนึ่ง
อุปกรณ์	1. ตระกร้าที่จะใส่สิ่งของต่าง ๆ 2. สิ่งของต่าง ๆ ได้แก่ 2.1 เครื่องใช้สำนักงาน เช่น ยางลบ ไม้บรรทัด ปากกา กระดาษ 2.2 ของใช้ในบ้าน เช่น จาน ช้อน กุญแจ ไฟฉาย 2.3 เครื่องประดับ เช่น ที่คาดผม กำไล สร้อยคอ ถุงเท้า
วิธีดำเนินการ	1. ชี้นำ ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม โดยสนทนาซักถามสมาชิกเกี่ยวกับ ความสำคัญของสิ่งของต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว เช่น เครื่องใช้ สำนักงาน ของใช้ในบ้าน และเครื่องประดับ ว่ามีความสำคัญ อย่างไร 2. ชี้นกิจกรรม 2.1 ผู้วิจัยนำตระกร้าที่ใส่สิ่งของต่าง ๆ วางไว้ตรงกลางวง โดยมี สมาชิกยืนล้อมเป็นวงกลม 2.2 ผู้วิจัยอธิบายให้ทราบว่า เมื่อสิ้นสุดสัญญาณนกหวีด ให้สมาชิก แต่ละคนออกไปหยิบสิ่งของที่ตนเองต้องการหรือพอใจมา คนละ 1 ชิ้น เมื่อได้ของแล้วให้กลับเข้าที่เดิม 2.3 ผู้วิจัยบอกว่า ต่อไปนี้ขอให้สมาชิกทุกคนพิจารณาสิ่งของ ที่อยู่ในมือของตน แล้วให้พิจารณาว่าสิ่งของชิ้นนั้นสามารถ เข้าคู่กับสิ่งของของเพื่อนสมาชิกคนใด และให้สมาชิกจับคู่ นั่งอยู่ด้วยกัน 2.4 ผู้วิจัยซักถามสมาชิกแต่ละคู่ 2.5 ผู้วิจัยขอให้สมาชิกแต่ละคนพิจารณาสิ่งของของแต่ละคนอีกครั้ง ให้จัดกลุ่มหรือประเภทของสิ่งของที่สามารถอยู่ด้วยกันได้ และ ให้สมาชิกนั่งรวมกันแต่แยกเป็นกลุ่ม ๆ ให้ชัดเจน

- 2.6 ครั้งสุดท้าย ผู้วิจัยให้ทุกคนพิจารณาสิ่งของของแต่ละคน และบอกว่าสิ่งของเหล่านี้ สามารถรวมเข้ากันได้ทั้งหมด ถ้าใครเห็นชอบด้วย ขอให้ออกมานั่งรวมกันอยู่กลางวง

3. ขั้นตอนปราชัย

- 3.1 ช่วงที่มีการจับคู่สิ่งของ ผู้วิจัยจะสอบถามแต่ละคู่และให้อธิบายว่า “ทำไมถึงจับคู่กัน รู้สึกอย่างไรที่เพื่อนยอมรับให้เข้ากลุ่มด้วย”
- 3.2 ในครั้งสุดท้ายที่สมาชิกมารวมกลุ่มกัน ผู้วิจัยจะสอบถามและให้สมาชิกอธิบายว่า “ทำไมถึงจับกลุ่มกัน เพราะเหตุผลใด” หากมีสมาชิกบางคนที่ไม่ยอมรับรวมกลุ่ม ผู้วิจัยจะต้องถามเหตุผลว่า “เป็นเพราะเหตุใดถึงไม่รวมกลุ่ม”
- 3.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้
- 3.3.1 ความรู้สึกขณะที่เข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อน
- 3.3.2 ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเมื่อได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

4. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปผลที่ได้จากการทำกิจกรรมและช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้ โดยเน้นการทำอย่างไรเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเด็นสำคัญของกิจกรรมที่เน้นให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ตนเองได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และให้สมาชิกได้ตระหนักในความสำคัญและเห็นคุณค่าในกันและกัน

ครั้งที่ 8 ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนในเรื่องการมีน้ำใจ
ขนาดของกลุ่ม	8 คน
เวลา	1½ ชั่วโมง
กิจกรรมที่ใช้	เกมเพื่อนช่วยเพื่อน
อุปกรณ์	รูปสี่เหลี่ยมจตุรัส 3 รูปที่มีการตัดแบ่งเป็นชิ้นส่วน ใส่ซอง 3 ซอง จำนวน 2 ชุด
วิธีดำเนินการ	1. ชี้นำ ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม โดยสนทนาซักถามสมาชิกว่า สมาชิกรู้สึกอย่างไรกับคำว่า “เพื่อน” 2. ชี้นกิจกรรม 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ในจำนวนนี้ 3 คนจะเป็นผู้ได้รับซองคนละซอง เพื่อประกอบชิ้นส่วน สำหรับอีก 1 คนจะเป็นผู้สังเกตการณ์ กลุ่ม บันทึกความเป็นไปในกลุ่ม และรายงานการทำกิจกรรมกลุ่มอย่างเที่ยงตรงด้วย 2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงงานที่จะให้สมาชิกในกลุ่มทำ คือ งานต่อชิ้นส่วนให้เป็นรูปสี่เหลี่ยมจตุรัส โดยที่แต่ละกลุ่มจะได้รับซอง ซึ่งมีชิ้นส่วนต่าง ๆ อยู่ ชิ้นส่วนต่าง ๆ นี้เมื่อประกอบกันแล้ว จะได้รูปสี่เหลี่ยมจตุรัสจำนวน 3 รูป และจะถือว่างานของกลุ่มเสร็จสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อสมาชิกทุกคนมีรูปสี่เหลี่ยมจตุรัสวางอยู่หน้าตนเองคนละ 1 รูป ในการทำงานมีกติกาดังนี้ 2.2.1 ห้ามพูด 2.2.2 ห้ามลุกออกจากที่ 2.2.3 ห้ามขอหรือแสดงอาการหรือส่งสัญญาณใด ๆ ที่เป็นการขอชิ้นส่วนจากคนอื่น 2.2.4 อนุญาตให้ยื่นชิ้นส่วนของตนให้ผู้อื่นได้ แต่ต้องให้อย่างเจาะจงตัว ห้ามวางไว้ตรงกลางวง 2.2.5 ห้ามไปหยิบชิ้นส่วนของผู้อื่นมาเป็นของตน นอกจากเจ้าของจะเป็นผู้ให้เอง

- 2.3 เมื่อทุกคนเข้าใจดีแล้ว ผู้วิจัยให้สัญญาณเปิดช่องใต้และลงมือทำพร้อมกัน กลุ่มใดทำงานเสร็จก่อนเป็นกลุ่มที่ชนะ

3. ชั้นอภิปราย

- 3.1 ผู้วิจัยให้ผู้สังเกตการณ์ของแต่ละกลุ่มออกมารายงานความเป็นไปในกลุ่ม ดังนี้
- 3.1.1 ใครเป็นคนให้ชิ้นส่วนคนอื่นเป็นคนแรก
 - 3.1.2 ใครยอมรับชิ้นส่วนเท่านั้น
 - 3.1.3 ใครต่อชิ้นส่วนเสร็จก่อน แล้วแสดงพฤติกรรมอย่างไร
 - 3.1.4 ใครทำผิดกฎของการทำกิจกรรม
 - 3.1.5 ใครที่ไม่สนใจชิ้นส่วนเลย เพราะจะรอเมื่อทุกคนทำเสร็จก็จะเหลือชิ้นส่วนเป็นของตนเอง
 - 3.1.6 ใครต่อเสร็จช้าที่สุด แล้วแสดงพฤติกรรมอย่างไร
- 3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกเข้าร่วมเป็นกลุ่มใหญ่ แล้วให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น ในหัวข้อต่อไปนี้
- 3.2.1 การให้ความสำคัญต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นจะเกิดประโยชน์อย่างไรในการอยู่ร่วมกัน
 - 3.2.2 การมีน้ำใจก่อให้เกิดการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนหรือไม่ และรู้สึกอย่างไรเมื่อได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน”

4. ชั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปผลที่ได้จากการทำกิจกรรมและช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้ โดยเน้นการแสดงความมีน้ำใจต่อเพื่อนควรทำอย่างไร แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเด็นสำคัญที่เน้นให้สมาชิกมีความรู้สึกกว่าตนเองได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนในเรื่องความมีน้ำใจ

ครั้งที่ 9 ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ในเรื่องการทำงานร่วมกัน
ขนาดของกลุ่ม	8 คน
เวลา	1½ ชั่วโมง
กิจกรรมที่ใช้	เกมระดมพลัง
อุปกรณ์	กระดาษวาดเขียน พร้อมอุปกรณ์วาดเขียน จำนวน 2 ชุด
วิธีดำเนินการ	1. ขั้นนำ ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม โดยสนทนาซักถามสมาชิกถึงปัจจัย ที่ส่งผลให้การทำงานเป็นกลุ่มสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีว่ามีอะไรบ้าง 2. ขั้นกิจกรรม 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน แล้วผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้ทั้ง 2 กลุ่ม 2.2 ผู้วิจัยบอกให้กลุ่มวาดภาพภายใน 20 นาที โดยมีสิ่งต่อไปนี้ เป็นส่วนประกอบ คือ ต้นไม้ แม่น้ำ สะพาน บ้านริมฝั่ง แม่น้ำ เรือโยงขนสินค้า และดวงอาทิตย์ โดยทุกคนในกลุ่ม ต้องมีส่วนร่วมในงานชิ้นนี้ 2.3 ผู้วิจัยให้สัญญาณเมื่อหมดเวลา หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่ม เสนอผลงานให้อีกกลุ่มตัดสินว่าจะได้คะแนนเท่าไร แล้วผู้วิจัยสรุปคะแนนที่ได้ของแต่ละกลุ่ม โดยมีเกณฑ์ให้ คะแนนดังนี้ 2.3.1 ความสวยงาม 5 คะแนน 2.3.2 การวาดภาพ 5 คะแนน 2.3.3 มีภาพครบตามที่กำหนด 5 คะแนน 2.3.4 รายละเอียดของภาพ 5 คะแนน 3. ขั้นอภิปราย 3.1 ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มออกมาเล่าถึงวิธีการทำงานของกลุ่ม การแบ่งงานกันทำภายในกลุ่ม และบรรยากาศของกลุ่ม 3.2 ผู้วิจัยให้รวมเป็นกลุ่มใหญ่ แล้วให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายใน หัวข้อ

3.2.1 ความรู้สึกที่ได้ร่วมงานกับเพื่อน ๆ

3.2.2 ความรู้สึกที่มีต่อตัวเองเมื่อได้รับการยอมรับจาก
กลุ่มเพื่อนในการทำงานร่วมกัน

4. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปผลที่ได้จากการทำกิจกรรมและช่วยกัน
สรุปแนวคิดที่ได้ แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเด็นสำคัญที่
เน้นให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ตนเองได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
ในเรื่องการทำงานร่วมกัน

ครั้งที่ 10 ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับจากครอบครัว

วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ได้รับการยอมรับจากครอบครัวในเรื่องความรับผิดชอบ
ขนาดของกลุ่ม	8 คน
เวลา	1½ ชั่วโมง
กิจกรรมที่ใช้	บทบาทสมมติแบบไม่มีบทเรื่อง “ครอบครัวของนุชนารถ”
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง “ครอบครัวของนุชนารถ”
วิธีดำเนินการ	1. ชี้นำ ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม โดยสนทนาซักถามสมาชิกว่า “อะไรคือความรับผิดชอบ” 2. ชี้นกิจกรรม 2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง “ครอบครัวของนุชนารถ” แก่สมาชิกแล้วให้สมาชิกปรึกษากันในกลุ่ม เพื่อเลือกผู้แสดง 2.2 สมาชิกที่ได้รับการคัดเลือกได้แสดงบทบาทต่าง ๆ ให้สมาชิกคนอื่นได้ชม 3. ชี้นอภิปราย 3.1 ผู้วิจัยใช้คำถามนำ เพื่อเข้าสู่หัวข้อที่จะอภิปรายว่า “สิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้” 3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ 3.2.1 ถ้าสมาชิกเป็นนุชนารถ สมาชิกรู้สึกอย่างไรเมื่อได้รับการยอมรับจากครอบครัวในเรื่องความรับผิดชอบ 3.2.2 ในชีวิตจริงของสมาชิก สมาชิกได้รับการยอมรับจากครอบครัวในเรื่องความรับผิดชอบหรือไม่ และควรปรับปรุงตนเองอย่างไรเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากครอบครัวในเรื่องความรับผิดชอบ 3.2.3 การวางแผนทางในการนำไปใช้ เพื่อให้ได้รับการยอมรับจากครอบครัวในเรื่องความรับผิดชอบ

4. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปผลที่ได้จากการทำกิจกรรมและช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้ แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเด็นสำคัญที่เน้นให้สมาชิกมีความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับจากครอบครัวในเรื่องความรับผิดชอบ

ครอบครัวของนุชนารถ *

นุชนารถเป็นน้องคนสุดท้องของครอบครัว พ่อแม่และพี่ ๆ จึงให้ความรักความเอาใจใส่มากกว่าพี่น้องคนอื่น ๆ ที่บ้านของนุชนารถมีสมาชิกทั้งหมด 5 คน คือ คุณพ่อ คุณแม่ พี่สาว พี่ชาย และนุชนารถ ทุกคนในบ้านต้องช่วยกันทำงานบ้านซึ่งพ่อแม่ได้แบ่งหน้าที่ในการทำงานบ้านให้แก่ลูกทั้งสามคนโดยที่ทุกคนเห็นด้วย คุณแม่เป็นคนทำอาหาร คุณพ่อดูแลสวนและรดน้ำต้นไม้ พี่สาวมีหน้าที่ซักผ้า พี่ชายมีหน้าที่กวาดบ้าน และนุชนารถมีหน้าที่ล้างจาน นุชนารถมักจะหาทางหลีกเลี่ยงการทำงานบ้านอยู่เสมอ โดยมักจะอ้างว่าไม่สบายบ้าง เหนื่อยบ้าง จนทุกคนรู้สึกเบื่อหน่าย ทำให้นุชนารถรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่าสำหรับใคร ๆ อีก

วันหนึ่งพี่สาวและชายได้ปรึกษากับคุณพ่อคุณแม่ว่า จะทำอย่างไรจึงจะทำให้นุชนารถรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย พี่สาวจึงเสนอให้ทุกคนเลิกทำหน้าที่ของตนเองบ้าง วันนั้นเมื่อนุชนารถกลับจากโรงเรียนจึงไม่มีอาหารที่จะรับประทาน บ้านไม่เป็นระเบียบ เสื้อผ้าก็ไม่ได้ซักрид นุชนารถจึงไปถามคุณแม่ว่าเกิดอะไรขึ้น คุณแม่จึงบอกว่าทุกคนเลิกทำหน้าที่ของตนเองเพราะนุชนารถไม่ยอมปฏิบัติหน้าที่ที่ได้ตกลงกันไว้ นุชนารถรู้สึกเสียใจและได้ขอโทษทุก ๆ คนในบ้าน ตั้งแต่นั้นมานุชนารถรับผิดชอบงานบ้านตามหน้าที่ทุกวันโดยไม่มีใครเตือน นอกจากนี้นุชนารถยังมีน้ำใจช่วยเหลืองานอื่น ๆ เท่าที่สามารถช่วยได้ ทำให้ทุกคนในบ้านมีความสุข นุชนารถรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองมาก

*เชาวนา อมรสงเจริญ. ผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยนาฏศิลป์พัทลุง จังหวัดพัทลุง. 2537.
หน้า 101-102.

ครั้งที่ 11 ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับจากครอบครัว

วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ได้รับการยอมรับจากครอบครัวในเรื่องความรับผิดชอบและความมีน้ำใจ
ขนาดของกลุ่ม	8 คน
เวลา	1½ ชั่วโมง
กิจกรรมที่ใช้	กรณีตัวอย่างเรื่อง “สุนิสา”
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง “สุนิสา”
วิธีดำเนินการ	1. ขั้นนำ ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม โดยสนทนาซักถามสมาชิกถึงความรู้สึกในการเข้ากิจกรรมกลุ่มที่ผ่านมา 2. ขั้นกิจกรรม 2.1 ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน 2.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง “สุนิสา” ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายเกี่ยวกับกรณีตัวอย่าง โดยใช้เวลา 20 นาทีในหัวข้อต่อไปนี้ 2.2.1 สุนิสาได้รับความยอมรับจากครอบครัวในเรื่องความรับผิดชอบและความมีน้ำใจหรือไม่ เพราะเหตุใด 2.2.2 สุนิสาควรปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อจะไม่เกิดเหตุการณ์เช่นนี้อีก 2.2.3 การที่เพื่อนแนะนำให้สุนิสาสู้อัตโนมัตินั้น หมายความว่าอย่างไร 3. ขั้นอภิปราย 3.1 ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานเกี่ยวกับผลการอภิปรายเรื่อง “สุนิสา” 3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกรวมเป็นกลุ่มใหญ่ แล้วให้ร่วมกันแสดงความรู้สึก แสดงความคิดเห็น ในหัวข้อต่อไปนี้ 3.2.1 ในชีวิตจริงของสมาชิก สมาชิกได้รับการยอมรับจากครอบครัวในเรื่องความมีน้ำใจหรือไม่ และควรปรับปรุงตนเองอย่างไรเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากครอบครัวในเรื่องความมีน้ำใจ

3.2.2 การวางแผนทางในการนำไปใช้ เพื่อให้ได้รับการ ยอมรับจากครอบครัวในเรื่องความรับผิดชอบและ ความมีน้ำใจ

4. ขั้นสรุปผลและประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปผลที่ได้จากกิจกรรมและช่วยกันสรุปถึง
แนวคิดที่ได้ แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเด็นสำคัญที่เน้นให้
สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับการยอมรับจากครอบครัว
ในเรื่องความรับผิดชอบและความมีน้ำใจ

สุนิสา *

“เฮ้อ ! เอาอีกแล้ว ! โดนทั้งขึ้นทั้งล่องอยู่เรื่อยเลย”

คุณพ่อคุณแม่ดูดำสุนิสาได้ทุกเรื่อง คินที่แสนน้องคนเล็กทำจานแตก
แต่ไม่ยังมีใครวาน้องกลับมาไว้วายเอาเรื่องเธออีกจนได้ !

“ถ้าหนูรีบเก็บโต๊ะให้เรียบร้อยซะก่อน มันก็ไม่...”

“คอยระวังน้องมั่งสิมัวแต่....”

“ใส่ใจดูแลน้องมากกว่านี้หน่อยได้มั๊ย...”

ว้าก ว้าก ว้าก ... ว้ากลูกเดียว เซ็งที่สุดเลย !

สุนิสาโทรศัพท์ไปหาเพื่อนสนิท ระบายความคับแค้น

“คุณพ่อคุณแม่รู้ว่าฉันใหญ่เลย ทั้ง ๆ ที่ไม่ใช่ความผิดของชั้นสักหน่อย” เธอครวญ

“บางทีพ่อแม่ก็เป็นคนที่เข้าใจยากยิ่งจ้ะแหละ” เพื่อนปลอบ

“ไม่ต้องงอนท่านหรือกะนะ ทำความเข้าใจกับท่านสิ สุ้เพื่อตัวเธอเองไงละ”

*เกอร์เอ็นแอนดราฟแซล. ทำแบบนี้ไม่มีแพ้. แปลและเรียบเรียงโดยเสรี พิพัฒน์ชัยภูมิ.

ครั้งที่ 12 ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ช่วยกันสรุปถึงผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง และช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
ขนาดของกลุ่ม	8 คน
เวลา	1½ ชั่วโมง
กิจกรรมที่ใช้	แทนความรู้สึกร
อุปกรณ์	แผ่นโฟมรูปหัวใจ กระดาษ
วิธีดำเนินการ	1. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้สมาชิกแต่ละคนเขียนบรรยายถึงความภาคภูมิใจในตนเอง โดยให้เปรียบเทียบก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แล้วนำข้อความลงในแผ่นโฟมที่ผู้วิจัยจัดเตรียมไว้ ให้เวลาสมาชิกได้อ่านข้อความของเพื่อนในกลุ่ม 2. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ตามหัวข้อต่อไปนี้ 2.1 ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง 2.2 ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน 2.3 ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการได้รับความยอมรับจากครอบครัวและช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 3. ผู้วิจัยให้สมาชิกตอบแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 4. ผู้วิจัยกล่าวปิดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง

แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คำชี้แจง ขอความร่วมมือจากท่านได้แสดงความคิดเห็น ทศนคติ และความรู้สึกของท่าน
ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้

.....

.....

.....

2. ประโยชน์ที่ท่านได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้

.....

.....

.....

3. หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรเกิดขึ้นกับตัวท่านอย่างไร

.....

.....

.....

4. ข้อเสนอแนะที่จะเป็นประโยชน์ต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในโอกาสต่อไป

.....

.....

.....

5. อื่น ๆ ถ้ามี

.....

.....

.....

.....

ผลการประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 12 คือ ปัจฉิมนิเทศ ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มทดลองที่ 1 ตอบแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ความรู้สึกที่ผู้รับการสงเคราะห์มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

- ดีใจที่เริ่มคิดได้ว่า ตัวเองคือใคร และตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ ได้รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร อยากจะได้จะมีอะไร และดีใจมากที่ได้รู้ว่าคนอื่น ๆ ก็มีจิตใจคล้ายกับเราเหมือนกัน
- รู้สึกดีใจ ได้เรียนรู้หลาย ๆ อย่างว่าอะไรเป็นอะไร และยังได้รู้ว่าตัวเองควรทำตัวอย่างไร และกิจกรรมกลุ่มทำให้ทุกคนได้เรียนรู้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นได้ให้ผลดี
- ภูมิใจที่ได้รวมกิจกรรมกลุ่ม
- รู้สึกดีใจที่ได้มาร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพราะทำให้รู้ว่าการรู้สึกกับตัวเองเป็นอย่างไร และทำให้มีความภูมิใจต่อตัวเอง
- ภูมิใจที่ได้ก้าวมาในกลุ่มนี้ ตอนที่เข้ากลุ่มตอนแรกมีความเคอะเขินกับการเล่น แต่เมื่อมาเข้าใจจริง กิจกรรมทำให้เราได้รู้อะไรหลายอย่าง จากการที่ทำอะไรแล้วผิดพลาดก็มีความหวังขึ้นมา อย่างที่เขาเรียกว่าการค้นหาค้นหาตนเองให้เจอ ถ้ามันแต่หลงกับการไม่จริงใจกับอะไรเลย ความสำเร็จมันก็จะไม่ตามมาหาเรา
- รู้สึกดีใจมากที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม ทำให้เราได้พูดได้ทำอย่างที่เราอยากจะพูด อยากจะทำ เป็นคนกล้าแสดงออก ได้เพื่อนเพิ่มขึ้นและรู้จักเพื่อนมากขึ้น ยังได้สนุกสนานกับกิจกรรม ทำให้เราหายเครียดได้ด้วย
- รู้สึกดีใจ ภูมิใจมากที่ได้รู้จักเพื่อน ได้รู้จักหลาย ๆ อย่าง ทำให้รู้สึกว่าตัวเองต้องดิ้นรน ต่อสู้

2. ประโยชน์ที่ผู้รับการสงเคราะห์ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

- สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยใช้ทำทุกอย่างเมื่อมีปัญหา และมีประโยชน์ต่อตัวเองมากที่สุด
- เรียนรู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร ได้รู้หลายอย่างเกี่ยวกับตัวเอง
- รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่ามากขึ้น

- ทำให้ได้รู้ตัวเองและให้ต่อสู้กับชีวิตต่อไป
- ทำให้รู้ว่าชีวิตเรามีค่ามาก ถ้าท้อแท้เราสามารถลุกขึ้นมาอีกครั้งอย่างสง่า
- ทำให้เรารู้ว่าเพื่อนที่เข้าร่วมกลุ่มเป็นเหมือนเรา มีปัญหาที่เหมือนกับเรา
- ทำให้รู้ว่าตัวเองมีความหมายพอที่จะเดินต่อไป
- ได้ค้นพบตนเอง และที่สำคัญที่สุดคือรู้ว่าเราได้เป็นคนดี เพราะในกิจกรรม ทำให้ได้รู้จักตัวของตัวเองมากขึ้นและรู้จักคนอื่นมากขึ้น
- ทำให้เราได้รู้ถึงความรู้สึกของเพื่อนในกลุ่มว่ารู้สึกอย่างไร ได้พูดได้คุยปัญหาต่าง ๆ ของเราให้เพื่อนฟัง
- ทำให้กล้าคิดกล้าทำในบางสิ่งบางอย่างที่เราไม่เคยทำ
- ได้เรียนรู้ถึงสิ่งที่ดีที่มีในอนาคตของตัวเอง เรียนรู้ว่าต้องต่อสู้ให้มากกว่านี้

3. หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับตัวผู้รับการสงเคราะห์ ดังนี้

- ทำให้รู้จักตัวเองว่าต้องการอะไร
- รู้จักเคารพความคิดของเพื่อนมากขึ้น
- เปลี่ยนจากคนที่ไม่ค่อยคิดอะไรเกี่ยวกับชีวิต มาทำให้คิดว่าเราต้องสู้กับชีวิต
- ทำให้มีความรู้สึกว่าการทำอะไรต้องทำด้วยใจ และลงมือทำโดยไม่คิดว่าจะเป็นอุปสรรค ถึงจะทำให้ชีวิตสดใส
- ทำให้ได้รู้จักวาง โดยการไม่คิดสิ่งเลวร้ายกับคนอื่น
- มีการเปลี่ยนแปลงว่า เพื่อนเข้าใจมากขึ้นและเข้าใจเพื่อนมากขึ้น ทำให้เราเปิดใจกว้าง ว่าเราต้องเอาใจเขามาใส่ใจเรา
- รู้สึกว่าตนเองเปลี่ยนแปลงจากการเป็นคนที่เอาแต่ใจตนเอง มาเป็นเอาใจเขามาใส่ใจเรา
- มีการเปลี่ยนแปลงคือ เปลี่ยนตัวเองให้ดูสิ่งรอบข้างและตัวเองว่า การที่เราจะค้นหาอะไรสักอย่างมันไม่ได้มาง่าย ๆ เราต้องตั้งใจทำ และค้นคว้ามันไป
- ทำให้มีการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มได้ดีขึ้น และกลายเป็นคนที่อารมณ์เย็นมากขึ้น มีความร่าเริงในการเข้ากลุ่ม มีความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อน ๆ การได้เข้ากลุ่มได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น

- ทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีความหวังหลายอย่างในอนาคตข้างหน้า ทั้งของตัวเองและครอบครัว
- ได้รู้ว่าตัวเองมีอะไรที่ดีอยู่ในตัวอย่างมากมายหลายอย่าง
- ได้เรียนรู้ว่าการต่อสู้ดิ้นรนด้วยตัวเอง จะทำให้ภูมิใจในตัวเอง ในอนาคต ในสังคมที่จะยอมรับ
- ทำให้รู้ว่าเมื่อมันผิดพลาดไปแล้ว ทุกคนก็มีโอกาสเริ่มใหม่ได้
- ทำให้รู้ว่าการที่เราไม่ท้อถอย จะทำให้เราประสบความสำเร็จได้อย่างสดใส ตัวเองต้องยึดมั่นในตัวเอง และพยายามด้วยตัวเอง ทำให้มีโอกาสที่จะเดินไปในอนาคตที่ดีต่อไป

4. ข้อเสนอแนะที่จะเป็นประโยชน์ต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในโอกาสต่อไป

- อยากให้เพื่อนทุกคนตั้งใจฟังในสิ่งที่เราพูด
- อยากให้มีกิจกรรมเกี่ยวกับเรื่องสังคมและครอบครัวเพิ่มเข้ามา
- ให้มีเกมมากกว่านี้
- อยากให้มีกิจกรรมมาจัดให้กับคนอื่นหรือพวกเราต่อไป เพราะกิจกรรมนี้สอนให้รู้ว่าการค้นพบตัวเองไม่ได้อยู่ไหนไกลแต่มันอยู่ที่ตัวเราเอง
- อยากให้เพื่อนมีความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมากขึ้น และขอให้เพื่อนมีความสามัคคีกันด้วย

5. อื่น ๆ ถ้ามี

- อยากให้กลุ่มเกิดขึ้นอีก และอยากให้เป็นอย่างนี้เป็นแบบนี้อย่างต่อเนื่อง
- ถ้ามีการรวมกลุ่มอีก อยากให้ทุกคนภูมิใจในตัวของเราเอง
- กิจกรรมนี้ทำให้คนเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่ดี และมีความรู้เพื่อตัวเองต่อไปว่า ล้มแล้วมีวันลุกขึ้นมาได้ใหม่ไม่ใช่ล้มแล้วลุกไม่ได้ ขึ้นอยู่กับตัวเราเองทั้งนั้น
- อยากให้กลุ่มคงอยู่เพื่อความรู้สึกว่าเมื่อท้อ เพื่อนยังเป็นกำลังใจ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้สมาชิกสนิทสนมและรู้จักกันดีภายในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงระเบียบ วิธีการ ความมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และแนวทางในการปฏิบัติในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	1. ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำตนเองและทักทายสมาชิก 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแนะนำตัว โดยมีเงื่อนไขว่า ก่อนที่จะแนะนำตนเอง สมาชิกแต่ละคนจะต้องจดจำการแนะนำตัวเองของสมาชิกที่แนะนำตัวไปแล้วให้ได้ และทบทวนออกมาเป็นคำพูดให้กลุ่มฟังให้ถูกต้อง ถ้ายังไม่ถูกต้องก็ยังสามารถแนะนำตัวเองไม่ได้ 3. เมื่อสมาชิกแนะนำตัวครบทุกคนแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาถามสมาชิกถึงความรู้สึกว่าตนเองรู้สึกอย่างไรที่เพื่อน ๆ ในกลุ่มให้การแนะนำตัวของตนเองได้ แล้วให้สมาชิกปฏิบัติกิจกรรม “เกมแบ่งกระป๋อง” เป็นเวลา 20 นาที เพื่อให้สมาชิกได้สนิทสนมและรู้จักกันดีภายในกลุ่ม 4. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงระเบียบ วิธีการ ความมุ่งหมาย และแนวทางในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัย

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	ความภาคภูมิใจ ในตนเอง	1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึง ความหมาย และความสำคัญ ของความภาคภูมิใจในตนเอง 2. เพื่อสร้างแรงจูงใจ ให้สมาชิกพัฒนาความภาคภูมิใจ ในตนเอง	แล้วผู้ให้คำปรึกษานัดหมาย ครั้งต่อไป 1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิก ได้ดูสไลด์ชุด “ฉัน ฉัน ฉัน” เพื่อเป็นการนำเข้าสู่ การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง 2. ให้สมาชิกได้ร่วมกันอภิปราย เกี่ยวกับความหมาย และ ความสำคัญของความภาคภูมิใจ ในตนเอง โดยสมาชิกในกลุ่ม ได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เข้าใจปัญหา และแนวทางแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ เรียนรู้ที่จะนำ ความคิดหรือประสบการณ์จาก กลุ่มไปปฏิบัติเพื่อให้สามารถ เข้าใจตนเอง มีความรู้สึกที่ดี ต่อตนเอง เห็นถึงความสามารถ และคุณค่าในตนเอง และยอมรับ ตนเอง 3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิก ช่วยกันสรุปถึงการเรียนรู้ทั้งหมด ที่เกิดขึ้นและช่วยกันสรุปแนวคิด ที่ได้ แล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุป เพิ่มเติม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3-6	ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง และสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เข้าใจปัญหา และแนวทางแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ 2. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นถึงความสามารถและคุณค่าในตนเอง และยอมรับตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะนำเอาความคิดเห็นหรือประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติ เพื่อให้เข้าใจตนเอง และสามารถยอมรับตนเอง	ตั้งแต่ครั้งที่ 3 - 11 ผู้ให้คำปรึกษาได้ดำเนินการให้คำปรึกษา ดังนี้ 1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เริ่มจากการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกเกิดความอบอุ่น คั่นเคย ไว้วางใจ และสามารถแสดงความรู้สึกออกมาอย่างเสรี โดยปราศจากความกดดันต่าง ๆ ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความจริงใจ มีการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไขใด ๆ ตลอดทั้งรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกในกลุ่มรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับและมีความมั่นใจที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น 2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงออกมากที่สุด โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การฟัง การเจียบ การยอมรับ การใช้คำถาม การสะท้อนความรู้สึก การทบทวนข้อความ การเผชิญหน้า การทำให้เกิดความกระจ่าง และการสรุปความ โดยให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง
7-9	ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน	เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึก ว่าตนเองได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน	
10-11	ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับจากครอบครัว	เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึก ว่าตนเองได้รับการยอมรับจากครอบครัว	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
12	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อให้สมาชิกช่วยกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดยิบบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองและช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดยิบบุคคลเป็นศูนย์กลาง	และสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เข้าใจปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน แก้ปัญหาของกันและกัน เรียนรู้ที่จะนำความคิดและประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติ เพื่อให้สามารถเข้าใจตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นถึงความสามารถและคุณค่าในตนเอง และยอมรับตนเอง ตลอดทั้งมีความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และการได้รับการยอมรับจากครอบครัว 3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันสรุปถึงการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้น และช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้ แล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม 1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดยิบบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง และช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดยิบบุคคลเป็นศูนย์กลาง แล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2. ให้สมาชิกตอบแบบประเมิน ผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง 3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวปิด โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

ผู้รับคำปรึกษา	สมาชิกในกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 8 คน
ผู้ให้คำปรึกษา	นางสาวจารุวดี บุญยารมย์
เวลา	1½ ชั่วโมง
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้สมาชิกสนิทสนมและรู้จักกันดีภายในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงระเบียบ วิธีการ ความมุ่งหมาย และแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
กิจกรรมที่ใช้	1. การแนะนำตัวเอง 2. เกมแบ่งกระป๋อง
อุปกรณ์	แบ่งเด็ก 1 กระป๋อง เพลงประกอบ
วิธีดำเนินการ	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและทักทายสมาชิก 2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแนะนำตัว โดยมีเงื่อนไขว่าก่อนที่จะแนะนำตนเอง สมาชิกแต่ละคนจะต้องจดจำการแนะนำตัวเองของสมาชิกที่แนะนำตัวไปแล้วให้ได้ และทบทวนออกมาเป็นคำพูดให้กลุ่มฟังให้ถูกต้อง ถ้ายังไม่ถูกต้องก็ยังไม่แนะนำตัวเองไม่ได้ 3. เมื่อสมาชิกแนะนำตัวครบทุกคน ผู้วิจัยถามสมาชิกถึงความรู้สึกว่า “รู้สึกอย่างไรที่เพื่อนในกลุ่มจำการแนะนำตัวของตนเองได้” 4. ให้สมาชิกปฏิบัติกิจกรรมเกมแบ่งกระป๋อง ดังนี้ 4.1 ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม แล้วให้สมาชิกส่งกระป๋องแบ่งให้สมาชิกที่นั่งติดกันไปเรื่อย ๆ ตามจังหวะเพลงที่เปิด 4.2 เมื่อเพลงหยุดลง กระป๋องแบ่งอยู่ที่ใคร ให้คนนั้นทำตามคำสั่งของผู้วิจัย เช่น เปิดกระป๋องแบ่ง แล้วเทแบ่งใส่มือเอาแบ่งที่เทหาหน้าเพื่อน ๆ ที่นั่งข้าง ๆ เป็นต้น แล้วเริ่มส่งกระป๋องแบ่งใหม่อีกครั้ง เกมจะดำเนินไปเรื่อย ๆ เป็นเวลา 20 นาที 4.3 ผู้วิจัยถามสมาชิกถึงความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรมเกมแบ่งกระป๋อง

5. ผู้วิจัยชี้แจงระเบียบ วิธีการ ความมุ่งหมาย และแนวทาง
การปฏิบัติในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา
เป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง แล้วผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2 ความภาคภูมิใจในตนเอง

ผู้รับคำปรึกษา
ผู้ให้คำปรึกษา
เวลา
วัตถุประสงค์

สมาชิกในกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 8 คน

นางสาวจารุวดี บุญยารมย์

1½ ชั่วโมง

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความหมายและความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง
2. เพื่อสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองของสมาชิกแต่ละคน

อุปกรณ์
วิธีดำเนินการ

สไลด์ประกอบชุด “ฉัน ฉัน ฉัน”

1. ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา
ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกชมสไลด์ชุด “ฉัน ฉัน ฉัน” เพื่อเป็นการนำเข้าสู่การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา
ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง โดยให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เข้าใจปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาดัง ๆ เรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติเพื่อให้สามารถเข้าใจตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นถึงความสามารถและคุณค่าในตนเอง และยอมรับตนเอง
3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา
ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันสรุปถึงการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้น และช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้ แล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่ 3 ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง

ผู้รับคำปรึกษา	สมาชิกในกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 8 คน
ผู้ให้คำปรึกษา	นางสาวจารุณี บุญยารมย์
เวลา	1½ ชั่วโมง
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เข้าใจปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ 2. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นถึงความสามารถคุณค่าในตนเอง และยอมรับตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะนำเอาประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติ เพื่อให้สามารถเข้าใจตนเอง และสามารถยอมรับตนเอง
วิธีดำเนินการ	1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาสนทนากลุ่มถึงผลของกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติในการเข้ากลุ่มในครั้งที่ 2 2. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกล่าวถึงความรู้สึกที่มีต่อตนเองว่าสมาชิกรู้สึกต่อตนเองอย่างไร โดยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เข้าใจปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกันแก้ปัญหของกันและกันเรียนรู้ที่จะนำความคิดและประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติเพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นถึงความสามารถคุณค่าในตนเอง และยอมรับตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่สะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง การทบทวนข้อความและการสรุปความ รวมถึงการให้กำลังใจ ให้แรงเสริมกับสมาชิกที่ได้แสดงความเห็น 3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้นและช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้ แล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่ 4 ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง

ผู้รับคำปรึกษา	สมาชิกในกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 8 คน
ผู้ให้คำปรึกษา	นางสาวจารุวดี บุญยารมย์
เวลา	1½ ชั่วโมง
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เข้าใจปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ 2. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นถึงความสามารถคุณค่าในตนเอง และยอมรับตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะนำเอาประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติ เพื่อให้สามารถเข้าใจตนเอง และสามารถยอมรับตนเอง
วิธีดำเนินการ	1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาสนทนาซักถามถึงผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางในครั้งที่ 3 2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกล่าวถึงความรู้สึกว่า คนอื่นรู้สึกต่อสมาชิกอย่างไร สอดคล้องกับความรู้สึกของตนเองหรือไม่ ถ้าไม่สอดคล้องสมาชิกควรทำอย่างไร โดยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เข้าใจปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกันกับปัญหาของกันและกัน เรียนรู้ที่จะนำความคิดและประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติ เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นถึงความสามารถและคุณค่าในตนเอง และยอมรับตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่สะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง การทบทวนข้อความ และการสรุปความ รวมถึงการให้กำลังใจ ให้แรงเสริมกับสมาชิกที่ได้แสดงความเห็น 3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้น และช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้ แล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่ 5 ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง

ผู้รับคำปรึกษา
ผู้ให้คำปรึกษา
เวลา
วัตถุประสงค์

สมาชิกในกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 8 คน

นางสาวจรรวดี บุญยารมย์

1½ ชั่วโมง

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เข้าใจปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาดังกล่าว
2. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นถึงความสามารถคุณค่าในตนเอง และยอมรับตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะนำเอาประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติ เพื่อให้สามารถเข้าใจตนเอง และสามารถยอมรับตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
ผู้ให้คำปรึกษาสนทนาซักถามถึงผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางในครั้งที่ 4
2. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา
ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกล่าวถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาตั้งแต่วัยเด็ก ว่าสิ่งใดที่ตนมีความประทับใจ ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ที่เกี่ยวข้องเหตุการณ์นั้น การสะท้อนถึงภาพของตนเองว่าเป็นอย่างไร มีสิ่งใดบ้างที่ต้องการเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น และควรจะทำอย่างไร โดยให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง และสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เข้าใจปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกันกับปัญหาของกันและกัน เรียนรู้ที่จะนำความคิดและประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติ เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นถึงความสามารถและคุณค่าในตนเอง และยอมรับตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่สะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง การทบทวนข้อความ และการสรุปความ รวมถึงการให้กำลังใจ ให้แรงเสริมกับสมาชิกที่ได้แสดงความเห็น
3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา
ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้น และช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้ แล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่ 6 ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง

ผู้รับคำปรึกษา
ผู้ให้คำปรึกษา
เวลา
วัตถุประสงค์

สมาชิกในกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 8 คน

นางสาวจรรวดี บุญยารมย์

1½ ชั่วโมง

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เข้าใจปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ
2. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นถึงความสามารถคุณค่าในตนเอง และยอมรับตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะนำเอาประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติ เพื่อให้สามารถเข้าใจตนเอง และสามารถยอมรับตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
ผู้ให้คำปรึกษาสนทนาซักถามถึงผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางในครั้งที่ 5
2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา
ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกล่าวถึงความสามารถของตนเองและความรู้สึกของตนเองที่มีต่อความสามารถนั้น ถ้าอยากจะมีความรู้สึกที่ดีขึ้นควรจะทำอย่างไร โดยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เข้าใจปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกันแก้ปัญหามากันและกันเรียนรู้ที่จะนำความคิดและประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติเพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นถึงความสามารถและคุณค่าในตนเอง และยอมรับตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่สะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง การทบทวนข้อความและการสรุปความ รวมถึงการให้กำลังใจ ให้แรงเสริมกับสมาชิกที่ได้แสดงความเห็น
3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา
ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้นและช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้ แล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่ 7 ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

ผู้รับคำปรึกษา	สมาชิกในกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 8 คน
ผู้ให้คำปรึกษา	นางสาวจรรวดี บุญยารมย์
เวลา	1½ ชั่วโมง
วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
วิธีดำเนินการ	1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาสนทนาซักถามถึงผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดยาวบุคคลเป็นศูนย์กลางในครั้งที่ 6 2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกล่าวถึงความรู้สึกที่มีต่อเพื่อน ความสัมพันธ์กับเพื่อน ถ้ามีปัญหากับเพื่อนจะมีวิธีการแก้ไขอย่างไร โดยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เข้าใจปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกันแก้ปัญหากันและกัน และเรียนรู้ที่จะนำความคิดและประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติ เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน โดยผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่สะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง การทบทวนข้อความ และการสรุปความ รวมถึงการให้กำลังใจ ให้แรงเสริมกับสมาชิกที่ได้แสดงความเห็น 3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้น และช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้ แล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่ 8 ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

ผู้รับคำปรึกษา	สมาชิกในกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 8 คน
ผู้ให้คำปรึกษา	นางสาวจารุวดี บุญยารมย์
เวลา	1½ ชั่วโมง
วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ตนเองได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
วิธีดำเนินการ	1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาสนทนาซักถามถึงผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางในครั้งที่ 7 2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกล่าวถึงความรู้สึกของตนเองที่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน และความรู้สึกของตนเองที่ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน การปรับปรุงตนเองเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากเพื่อน โดยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เข้าใจปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกันแก้ปัญหาของกันและกัน และเรียนรู้ที่จะนำความคิดและประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติ เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ตนเองได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน โดยผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่สะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง การทบทวนข้อความ และการสรุปความ รวมถึงการให้กำลังใจ ให้แรงเสริมกับสมาชิกที่ได้แสดงความคิดเห็น 3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้น และช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้ แล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่ 9 ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

ผู้รับคำปรึกษา	สมาชิกในกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 8 คน
ผู้ให้คำปรึกษา	นางสาวจารุวดี บุญยารมย์
เวลา	1½ ชั่วโมง
วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ตนเองได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
วิธีดำเนินการ	1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาสนทนาซักถามถึงผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางในครั้งที่ 8 2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกล่าวถึงสิ่งที่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนนั้นมีปัจจัยอะไรบ้าง ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนจะมีวิธีแก้ไขอย่างไร โดยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เข้าใจปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกันแก้ปัญหาวงกันและกัน และเรียนรู้ที่จะนำความคิดและประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติ เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน โดยผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่สะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง การทบทวนข้อความ และการสรุปความ รวมถึงการให้กำลังใจ ให้แรงเสริมกับสมาชิกที่ได้แสดงความเห็น 3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้น และช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้ แล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่ 10 ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับจากครอบครัว

ผู้รับคำปรึกษา	สมาชิกในกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 8 คน
ผู้ให้คำปรึกษา	นางสาวจารุวดี บุญยารมย์
เวลา	1½ ชั่วโมง
วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ตนเองได้รับการยอมรับจากครอบครัว
วิธีดำเนินการ	1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาสนทนาซักถามถึงผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยิ่ดบุคคลเป็นศูนย์กลางในครั้งที่ 9 2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกวาดสมาชิกในครอบครัวรวมทั้งตัวสมาชิกและแต่ละคนกำลังทำอะไร และกล่าวถึงการได้รับการยอมรับจากครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัวว่าอะไรบางอย่างที่ทำให้ไม่สบายใจและมีวิธีแก้ปัญหอย่างไร โดยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เข้าใจปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหา ร่วมกันแก้ปัญหของกันและกัน เรียนรู้ที่จะนำความคิดและประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติ เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ตนเองได้รับการยอมรับจากครอบครัว โดยผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่สะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง การทบทวนข้อความและการสรุปความ รวมถึงการให้กำลังใจ ให้แรงเสริมกับสมาชิกที่ได้แสดงความเห็น 3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้นและช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้ แล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่ 11 ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับจากครอบครัว

ผู้รับคำปรึกษา	สมาชิกในกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 8 คน
ผู้ให้คำปรึกษา	นางสาวจรรวดี บุณยารมย์
เวลา	1½ ชั่วโมง
วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ตนเองได้รับการยอมรับจากครอบครัว
วิธีดำเนินการ	1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาสนทนาซักถามถึงผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางในครั้งที่ 9 2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกล่าวถึงการได้รับการยอมรับจากครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัวว่าอะไรบ้างที่ทำให้ไม่สบายใจและมีวิธีแก้ปัญหอย่างไร โดยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เข้าใจปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกันแก้ปัญหของกันและกัน เรียนรู้ที่จะนำความคิดและประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติ เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ตนเองได้รับการยอมรับจากครอบครัว โดยผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่สะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง การทบทวนข้อความ และการสรุปความ รวมถึงการให้กำลังใจให้แรงเสริมกับสมาชิกที่ได้แสดงความเห็น 3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้นและช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้ แล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่ 12 ปัจฉิมนิเทศ

ผู้รับคำปรึกษา	สมาชิกในกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 8 คน
ผู้ให้คำปรึกษา	นางสาวจรรวดี บุณยารมย์
เวลา	1½ ชั่วโมง
วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกช่วยกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง และช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
วิธีดำเนินการ	1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง และช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง แล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกตอบแบบประเมินผลการให้คำปรึกษา เป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง 3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวปิดโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

แบบประเมินผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

คำชี้แจง ขอความร่วมมือจากท่านได้โปรดแสดงความคิดเห็น ทัศนคติ และความรู้สึกของท่านที่มีต่อการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มครั้งนี้

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มครั้งนี้

.....

.....

.....

2. ประโยชน์ที่ท่านได้รับจากการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มครั้งนี้

.....

.....

.....

3. หลังจากการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรเกิดขึ้นกับตัวท่านบ้าง

.....

.....

.....

4. ข้อเสนอแนะที่จะเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มในโอกาสต่อไป

.....

.....

.....

5. อื่น ๆ ถ้ามี

.....

.....

.....

ผลการประเมินการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางครั้งที่ 12 คือ ปัจฉิมนิเทศ ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบประเมินผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ความรู้สึกที่ผู้รับการสงเคราะห์มีต่อการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

- รู้สึกดี ทำให้ได้รับความรู้หลาย ๆ อย่าง เช่น เรื่องครอบครัวว่าเราต้องรับผิดชอบหน้าที่ในการเป็นลูก คือเป็นลูกที่ดี ไม่เกเร และประพฤติตัวให้เหมาะสมกับวัย
- ทำให้รู้ว่าตัวเองเป็นอย่างไร
- รู้สึกดีที่ได้เข้ากลุ่ม เพื่อนในกลุ่มได้ให้คำปรึกษาได้ทุกอย่าง
- รู้สึกดี สนุกกับการเข้ากลุ่ม มีความรู้ในสิ่งต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น
- รู้สึกดีใจและภูมิใจที่ได้รู้ความเป็นมาของเพื่อน และตัวเองก็ได้ระบายความรู้สึกที่ค้างคาใจให้เพื่อน ๆ ฟัง
- ได้รู้จักคำว่า ฉันคือฉัน คุณคือคุณ
- ได้ความรู้อะไรหลาย ๆ อย่างทั้งจากตัวเองและเพื่อน ๆ
- รู้สึกดีใจที่ได้ระบายและได้ปรึกษาอะไรบางอย่างเกี่ยวกับตัวเราและผู้อื่น ได้แลกเปลี่ยนความคิดจากผู้อื่นและตัวเราเอง
- รู้สึกดีใจมากที่ตัวเองรู้อะไรหลาย ๆ อย่างที่ตัวเองไม่เคยรู้มาก่อนเลย สามารถนำคำปรึกษาต่าง ๆ ไปแก้ปัญหาตัวเองได้โดยไม่ต้องมีใครบงการ

2. ประโยชน์ที่ผู้รับการสงเคราะห์ได้รับจากการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

- ในด้านความคิด ทำให้รู้ว่าตัวเองเป็นผู้ใหญ่มากขึ้นกว่าเดิม
- มีความคิดใหม่ว่า ในเมื่อคนอื่นทำได้เราก็คงทำได้
- ทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น และได้ให้ความรักกับตัวเองมากขึ้น
- ให้ความรักกับเพื่อนมากขึ้น เข้าใจเพื่อนมากขึ้น
- ได้ความรู้ในสิ่งต่าง ๆ เป็นสิ่งแปลกใหม่ที่ได้รับ
- ได้รับความรู้สึกของตัวเองว่า ตัวเองกำลังทำอะไร คิดอะไร ควรทำอย่างไร เพราะอะไรถึงทำ

- ได้เป็นตัวของตัวเอง
- ได้รู้ว่าเราต้องสู้ต่อไปอย่ายอมแพ้
- ได้รู้การเป็นตัวของตัวเองไม่ต้องให้คนอื่นมาบอก ความคิดเห็นที่มีเราก็จะคิดเอง
- ทำให้ตัวเองใจเย็นมากขึ้น และอดทนที่จะเก็บความรู้สึกไม่ดี
- เป็นคนมีเหตุผลมากขึ้น และมีความคิดเป็นของตัวเอง ไม่เอาความคิดของผู้อื่นเป็นหลัก
- มีประโยชน์มากมายหลายด้านและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้โดยไม่ต้องพึ่งใคร รู้จักคิดเอง ทำเอง รู้จักแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้
- ทำให้เรามีความเป็นตัวของตัวเอง และมีความคิดเป็นของตัวเองมากขึ้น

3. หลังจากการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับผู้รับการสงเคราะห์ ดังนี้

- จากที่รู้สึกตัวเองท้อแท้ก็กลับเป็นต้องสู้
- จากเป็นคนที่ยอมแพ้ก็น่าเป็นต้องสู้และรับกับปัญหาที่เกิดขึ้น
- ทำให้ได้รู้จักตัวเองมากขึ้น
- ทำให้มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองว่า เรามีความสามารถและไม่ท้อเหมือนก่อน เรามีความสามารถเลี้ยงลูกได้ และตั้งใจว่าจะส่งให้ลูกได้เรียนสูง ๆ
- ทำให้มีกำลังใจในการที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองมากขึ้น
- ได้รู้ตัวเอง เข้าใจตัวเองมากขึ้น รู้ว่าตัวเองพร้อมหรือยังที่จะก้าวต่อไป
- ได้เปลี่ยนตัวเองให้มีความรู้สึกตัวเองเป็นผู้ใหญ่มากขึ้นกว่าที่เคยเป็นในอดีต
- ได้นำความรู้จากกลุ่มเอามาปฏิบัติ เราต้องคิดเองทำเอง แล้วก็ทำสิ่งที่ถูกต้อง
- เพื่อนได้ให้คำปรึกษาที่ดี สามารถนำไปใช้ได้
- จากเมื่อก่อนที่ไม่ค่อยมีความคิดเป็นของตัวเอง คอยให้คนอื่นมาชี้มาบอก แต่ตอนนี้ก็ได้เปลี่ยนแปลงเป็นตัวของตัวเอง คิดเองทำเองได้แล้ว ไม่ต้องให้คนอื่นมาเปลี่ยนตัวเรา
- เราไม่ต้องให้คนอื่นมาว่าเราไม่มีค่า เราควรทำให้เขาเห็นว่าเรามีค่าเหมือนกัน
- จากคำแนะนำหลาย ๆ อย่าง ทำให้รู้ว่าเราเป็นใคร เป็นตัวของตัวเองหรือเปล่า
- เป็นคนที่สามารถมีความคิดเป็นของตัวเอง และทำให้รู้ว่าความรู้สึกของตัวเองตอนนี้เป็นอย่างไร

- มีการเปลี่ยนแปลงกับตัวเองมาก เช่น รู้จักว่าตัวเองคือใคร กำลังทำอะไรอยู่ ในตอนนี้ รู้จักแก้ปัญหาของตัวเองได้ รู้จักคิดเองทำเองด้วยตัวเอง และรู้จักตัวเองมากขึ้น รู้จักคำว่า ฉันคือฉัน
- รู้ว่าตัวเองมีค่า มีความรู้สึกกว่าตัวเองเป็นคนที่มีความมั่นใจในตัวเองมากกว่าเดิม

4. ข้อเสนอแนะที่จะเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

- อยากให้สมาชิกในกลุ่มพูดคุยให้มากกว่านี้
- ควรจะเพิ่มเวลาและเพิ่มการพบกลุ่มมากกว่านี้

5. อื่น ๆ ถ้ามี

- อยากจะให้มีอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ให้กับคนทุกคน เพื่อที่เขาจะได้รับรู้ถึงความรู้สึกของตัวเองบ้าง
- ถ้ามีโอกาสอยากจะได้เข้ากลุ่มอีกครั้ง จะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันอีกครั้ง
- อยากมีโอกาสนี้จะมีการเข้ากลุ่มแบบนี้อีก เพราะจะได้รู้อะไรมากขึ้นกว่าที่ตัวเรารู้มากกว่านี้ และเป็นอะไรที่ดีมาก
- เพื่อให้เรามีความคิดที่ดี ขอให้มีการทำกลุ่มแบบนี้อีก

ภาคผนวก ค

การวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ก่อนเข้าร่วม
กิจกรรมกลุ่มและผู้รับการสงเคราะห์ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดหยุ่น
เป็นศูนย์กลาง

คนที่	กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2	
	ก่อนการทดลอง	อันดับ	ก่อนการทดลอง	อันดับ
1	19	7.5	14	4
2	9	1.5	19	7.5
3	23	11	19	7.5
4	28	16	26	13.5
5	16	5	27	15
6	19	7.5	12	3
7	20	10	25	12
8	9	1.5	26	13.5
Mdn	19.00		22.00	
Q.D.	5.75		5.38	

$$\Sigma R_1 = 60 \quad \Sigma R_2 = 76$$

$$U = 24$$

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ ก่อนและหลัง
การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คนที่	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ผลต่าง	อันดับ	R ⁺	R ⁻
1	19	20	1	2	+ 2	-
2	9	11	2	4.5	+ 4.5	-
3	23	28	5	7.5	+ 7.5	-
4	28	29	1	2	+ 2	-
5	16	18	2	4.5	+ 4.5	-
6	19	24	5	7.5	+ 7.5	-
7	20	21	1	2	+ 2	-
8	9	12	3	6	+ 6	-
Mdn	19.00	20.50	2.00			
Q.D.	5.75	6.75	1.75			

T = 0^{**}

^{**}มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ ก่อนและหลัง
การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

คนที่	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ผลต่าง	อันดับ	R ⁺	R ⁻
1	14	22	8	7	+ 7	-
2	19	28	9	8	+ 8	-
3	19	20	1	1	+ 1	-
4	26	28	2	3	+ 3	-
5	27	29	2	3	+ 3	-
6	12	15	3	5.5	+ 5.5	-
7	25	28	3	5.5	+ 5.5	-
8	26	28	2	3	+ 3	-
Mdn	22.00	28.00	2.50			
Q.D.	5.38	3.75	2.38			

T = 0^{**}

^{**} มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ผลต่างของความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้รับการปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง

คนที่	กลุ่มทดลองที่ 1				กลุ่มทดลองที่ 2			
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ผลต่าง	อันดับ	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ผลต่าง	อันดับ
1	19	20	1	2.5	14	22	8	15
2	9	11	2	7	19	28	9	16
3	23	28	5	13.5	19	20	1	2.5
4	28	29	1	2.5	26	28	2	7
5	16	18	2	7	27	29	2	7
6	19	24	5	13.5	12	15	3	11
7	20	21	1	2.5	25	28	3	11
8	9	12	3	11	26	28	2	7
Mdn			2.00			2.50		
Q.D.			1.75			2.38		

$$\Sigma R_1 = 59.5 \quad \Sigma R_2 = 76.5$$

$$U = 23.50$$

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวจรรวดี	ชื่อสกุล บุญยารมย์
เกิดวันที่	22 กรกฎาคม พุทธศักราช 2510
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	456/2 ถนนมรรคาลัย ตำบลธาตุเชิงชุม อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร 47000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2529	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอุดรพิทยานุกูล จังหวัดอุดรธานี
พ.ศ. 2533	สส.บ. (สังคมสงเคราะห์) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
พ.ศ. 2541	กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2533	เจ้าหน้าที่ฝึกอบรม บริษัท ไทย-เยอรมัน เซรามิค อินดัสทรี จำกัด
พ.ศ. 2535	หัวหน้าหน่วยบุคคล บริษัท มิตรภาพเรียลเอสเตท จำกัด
พ.ศ. 2537	หัวหน้าแผนกธุรการ บริษัท เอบีโก้ โฮลดิ้งส์ จำกัด (มหาชน)

การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดบุคคล
เป็นศูนย์กลางที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์
ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

บทคัดย่อ
ของ
จารุวดี บุญยารมย์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2541

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้รับการสงเคราะห์เพศหญิงที่มีอายุ 15-18 ปีและความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบของแมน-วิทนีและวิลคอกชัน

ผลการศึกษาพบว่า

1. ผู้รับการสงเคราะห์มีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. ผู้รับการสงเคราะห์มีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
3. ผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความภาคภูมิใจในตนเองไม่แตกต่างกัน

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF GROUP WORK AND GROUP COUNSELING
USING PERSON-CENTERED APPROACH ON SELF-ESTEEM OF THE RESIDENTS
IN KREDTRAKARN VOCATIONAL DEVELOPMENT
AND PROTECTION HOME OF WOMEN

AN ABSTRACT

BY

JARUWADEE BOONYAROM

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

May 1988

The purpose of this experimental research was to compare the effects of group work and group counseling using person-centered approach on self-esteem of the residents in Kredtrakarn Vocational Development and Protection Home of Women. The subjects of sixteen female adolescents, 15 to 18 years of age, were randomly selected from the adolescents whose self-esteem scores were low. The subjects were then randomly selected into two experimental groups, each group consisted of eight students. The experimental group I participated in the group work program while the experimental group II participated in the group counseling using person-centered approach program. The self-esteem questionnaire was used in collecting the data. The Mann-Whitney U Test and The Wilcoxon's Matched-Pairs Signed-Rank Test were used to analyze the data.

The results were as follows.

1. The self-esteem of the residents participated in the group work program significantly increased at .01 level.
2. The self-esteem of the residents participated in the group counseling using person-centered approach program significantly increased at .01 level.
3. No significantly differences were found for the scores on the self-esteem questionnaire between the residents participated in the group work program and those participated in the group counseling using person-centered approach program.