


การพัฒนาการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์และ  
พฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นในภาคเหนือตอนล่าง

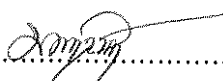
สุพิน ใจแก้ว

คุณฉันทน์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
พฤษภาคม 2561  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา


คณะกรรมการควบคุมคุณิพนธ์และคณะกรรมการสอบคุณิพนธ์ ได้พิจารณา  
คุณิพนธ์ของ สุพิน ใจแก้ว ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้


คณะกรรมการควบคุมคุณิพนธ์

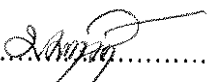
  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคล)


  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ดร.ประชา อินัง)

คณะกรรมการสอบคุณิพนธ์


  
.....ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

  
.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคล)

  
..... กรรมการ  
(ดร.ประชา อินัง)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รอ.หญิง ชนิดดา นามเกษร)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับคุณิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

  
..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่... 23...เดือน... พฤษภาคม... พ.ศ. 2561

## กิตติกรรมประกาศ

คุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา  
กุลนภาดล อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ดร.ประชา อินัง อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาใช้เวลาอันมีค่ายิ่ง  
ในการให้การปรึกษา แนะนำตรวจสอบ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตลอดจนให้กำลังใจในการทำงาน  
ทำให้ผู้วิจัยได้ค้นพบว่า การที่ได้ศึกษาหลักสูตรปรัชญาคุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา  
เป็นโอกาสที่ดีงามในชีวิตและเหมาะสมกับตนเอง ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและตระหนักในคุณค่าที่  
ท่านอาจารย์มอบให้ จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านในการตรวจสอบเครื่องมือและเสียสละเวลา  
ในการแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้ คณาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์  
ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาแก่ผู้วิจัยตลอดการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ จิตวิทยาการปรึกษา ขอขอบพระคุณ  
นักวิชาการทั้งในและต่างประเทศ ที่ปรากฏในคุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ ท่านได้กรุณาถ่ายทอดความรู้  
ผ่านผลงานทางวิชาการของท่านแก่ผู้วิจัย นำมาสู่ความสำเร็จของงานคุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณผู้บริหารและอาจารย์ โรงเรียนอัครดิลก โรงเรียนสรรพวิทยุ โรงเรียน  
พิชญ์โลกพิทยาคม โรงเรียนกำแพงเพชรพิทยาคม โรงเรียนสวรรคคณ์ันต์วิทยา รวมทั้งนักเรียน  
ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และนักเรียนกลุ่มทดลอง  
และกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยระลึกเสมอว่าความสำเร็จของการวิจัยครั้งนี้เป็นผลมาจากให้ความร่วมมือ  
และความปรารถนาดีจากทุกท่าน

ขอขอบพระคุณ ผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ให้ทุนการศึกษา คณาจารย์  
เพื่อนร่วมงานในคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ที่ให้ความช่วยเหลือในการทำวิจัย  
และขอบคุณนิสิตรุ่นพี่ รุ่นน้อง และเพื่อนร่วมรุ่นระดับปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการปรึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ขอกราบขอบพระคุณพ่อแม่ ผู้ให้ทุกอย่างในชีวิตและขอบคุณน้องชายที่รักยิ่ง พี่ ๆ และ  
ญาติทุกท่าน สำหรับความรัก ความห่วงใย และกำลังใจในการทำปริญญานิพนธ์ของผู้วิจัยให้สำเร็จ  
ลุล่วงไปด้วยดี

คุณงามความดีของคุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ พระคุณบิดามารดา บุชาครู  
อาจารย์ ผู้มีพระคุณทุกท่านขอรำลึกถึงพระคุณของท่านตลอดไป

สุพิน ใจแก้ว

57810142: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; ปร.ด (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ/ มิตรภาพระหว่างเพื่อน/ วัยรุ่น/ ภาคเหนือตอนล่าง

สุพิน ใจแก้ว: การพัฒนาการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎี

พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

ในภาคเหนือตอนล่าง (THE DEVELOPMENT OF ASSIMILATE INTEGRATIVE GROUP

COUNSELING BASED ON RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THEORY TO

ADOLESCENT STUDENTS' FRIENDSHIP IN LOWER NORTHERN PART OF

THAILAND.) คณะกรรมการควบคุมคุชณินพนธ์: เพ็ญญา กุลนภาดล, กศ.ด., ประชา อินัง, Ph.D.

307 หน้า. ปี พ.ศ. 2561

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบของมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น 2) เพื่อศึกษาการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนวัยรุ่นในภาคเหนือตอนล่าง แบ่งออกเป็น 2 ชั้นตอน ดังนี้ ชั้นตอนที่ 1 นักเรียนวัยรุ่น จำนวน 960 คน ใช้ในศึกษาองค์ประกอบของมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น ชั้นตอนที่ 2 คัดเลือกจากนักเรียนวัยรุ่นที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนน้อยไปหามาก จำนวน 20 คน และสุ่มอย่างง่าย เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ผู้วิจัยดำเนินการปรึกษากลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ติดต่อกัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 2) การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.8-1.0 ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. การศึกษาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า 5 องค์ประกอบประกอบด้วย การยอมรับ การช่วยเหลือ การสื่อสาร ความสนิทสนม และความไว้วางใจ มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

57810142: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; Ph.D. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: INTEGRATIVE GROUP COUNSELING/ FRIENDSHIP/ ADOLESCENT/ IN LOWER NORTHERN PART OF THAILAND

SUPIN JAIKAEW: THE DEVELOPMENT OF ASSIMILATE INTEGRATIVE GROUP COUNSELING BASED ON RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THEORY TO ADOLESCENT STUDENTS' FRIENDSHIP IN LOWER NORTHERN PART OF THAILAND. DISSERTATION ADVISORS: PENNAPHA KOOLNAPHADOL, Ed.D., PRACHA INANG, Ph.D. 307 P. 2018.

The purposes of this research were; 1) to study the factors of students' friendship, and 2) to study an integrative group counselling program based on rational emotive behaviour therapy to students' friendship. The samples were adolescent students from the lower Norther of Thailand which divided into two groups. First group was 960 students, They were used for studying study students' friendship.

The second group consisted of 20 students, selected from the students who had average friendship scores from low to high and were randomly assigned in to experimental group and control group of 10 students each. The experimental group has joined counseling program for 12 times, of 90 minutes for 12 consecutive weeks. The control group did not participate in the program. The instruments were; 1) the students' friendship test, developed by the researcher with alpha coefficient reliability at 0.85, and 2) the integrated group counseling with a consistency index of 0.8-1.0.

The results were as follows:

1. The confirmatory factor analysis showed the components of students' friendship consisted of 5 factors: acceptance, help, communications, closeness and trust. These factors were congruence with the empirical data of high loading, significantly at .05 levels.
2. The students' friendship of the experimental group in the post-test and the follow up was significantly higher than the pre-test at .05 levels.
3. The students' friendship of the experimental group in the post-test and the follow up was significantly higher than the control group at the .05 level.

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	6
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	7
สมมติฐานการวิจัย.....	7
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	8
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	11
2 เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น.....	15
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น.....	44
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษากลุ่ม.....	65
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน.....	98
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	108
ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น.....	108
ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่าง เพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น .....	114

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	123
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผล.....	123
การนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูล.....	124
ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบวัด.....	125
ผลการการวิเคราะห์ข้อมูล.....	126
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	153
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	153
สมมติฐานการวิจัย .....	153
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	153
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	155
วิธีการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	155
สรุปผลการวิจัย.....	156
อภิปรายผลการวิจัย.....	159
ข้อเสนอแนะ.....	171
บรรณานุกรม.....	173
ภาคผนวก.....	183
ภาคผนวก ก.....	184
ภาคผนวก ข.....	186
ภาคผนวก ค.....	197
ภาคผนวก ง.....	290
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	307

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2-1 ผลการสังเคราะห์องค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อน.....	22
3-1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือตอนล่าง.....	109
3-2 ตัวอย่างแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อน.....	110
3-3 กำหนดการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค.....	117
4-1 จำนวน และร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง.....	125
4-2 สรุปผลการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของข้อคำถาม ที่เก็บข้อมูลได้จากกลุ่มตัวอย่างจริง.....	127
4-3 ค่าเฉลี่ย (M) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าร้อยละของสัมประสิทธิ์การกระจาย (%CV) ค่าต่ำสุด (Min) ค่าสูงสุด (Max) ค่าความเบ้ (Sk) ค่าความโด่ง (Ku) และ ค่า P-value ของสถิติทดสอบไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) ของตัวแปรสังเกตที่ศึกษา.....	128
4-4 ผลการตรวจสอบค่าสถิติ KMO และ Bartlett's test ของข้อคำถามที่ทำการศึกษาใน แบบจำลองสมการโครงสร้าง.....	130
4-5 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Factor loading score) แสดงเป็นคะแนน มาตรฐาน (Standardize score) ของมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นน (Friend)	136
4-6 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Factor loading score) แสดงเป็นคะแนน มาตรฐาน (Standardize score) ของมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นน (Friend) ด้านการยอมรับ (accp) .....	137
4-7 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Factor loading score) แสดงเป็นคะแนน มาตรฐาน (Standardize score) ของมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นน (Friend) ด้านการช่วยเหลือ (help) .....	138
4-8 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Factor loading score) แสดงเป็นคะแนน มาตรฐาน (Standardize score) ของมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นน (Friend) ด้านการสื่อสาร (comm) .....	139
4-9 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Factor loading score) แสดงเป็นคะแนน มาตรฐาน (Standardize score) ของมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นน (Friend) ด้านความสนิทสนม (clos) .....	140



## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4-10	141
ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Factor loading score) แสดงเป็นคะแนน มาตรฐาน (Standardize score) ของมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น (Friend) ด้านความไว้วางใจ (trus) .....	
4-11	143
ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของมิตรภาพระหว่างเพื่อน.....	
4-12	144
ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล	
4-13	146
การตรวจสอบการละเมิดข้อตกลงการใช้ค่าสถิติด้วยวิธีของ Mauchly's test of sphericity.....	
4-14	147
การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียน วัยรุ่นระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลอง.....	
4-15	149
ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของ ค่าเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อน ของนักเรียนวัยรุ่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	
4-16	150
ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลัง การทดลอง และระยะติดตามผล.....	
4-17	151
ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาในการทดลองของมิตรภาพระหว่างเพื่อนของ นักเรียนวัยรุ่น กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค.....	
4-18	152
ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับ การปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของนิวแมน-คูลส์.....	
ค-1	288
ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ เพื่อพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น.....	

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1-1 กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น.....	10
1-2 กรอบแนวคิดในการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของวัยรุ่น.....	11
2-1 กระบวนการกลั่นกรอง.....	33
2-2 วงล้อสัมพันธ์ภาพ.....	38
3-1 แบบแผนการทดลอง.....	119
4-1 การประมาณค่าของ Qplot of standardized residuals ของแบบจำลองตามสมมติฐาน.....	132
4-2 การประมาณค่าของ Qplot of standardized residuals ของแบบจำลองปรับแก้.....	134
4-3 ผลการวิเคราะห์แบบจำลองมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น ที่ปรับแก้แล้ว model) แสดงเป็นคะแนนมาตรฐาน.....	135
4-4 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นในระยะก่อน การทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	145
4-5 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล.....	145
4-6 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยค่ามิตรภาพ ระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น .....	148

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มิตรภาพ (Friendship) เป็นคุณลักษณะพิเศษขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งเป็นความสมัครใจและเกิดจากการมีประสบการณ์ร่วมกันของความสัมพันธ์ทั้งสองฝ่าย มิตรภาพมีบทบาทสำคัญกับชีวิตประจำวันของบุคคล ความสำคัญของมิตรภาพนั้นถูกนำมาทำให้เห็นเด่นชัดนับหลายทศวรรษที่ผ่านมา โดย Lei Mee Thien (2012) กล่าวว่า มิตรภาพมีความสำคัญต่อชีวิตของวัยรุ่นที่กำลังเติบโต วัยรุ่นส่วนใหญ่คาดหวังให้เพื่อนของตนตอบสนองความต้องการในเรื่องของการช่วยให้ตนเองบรรลุเป้าหมายในด้านของอารมณ์และสังคมซึ่งกันและกันรวมถึงคาดหวังว่าเพื่อนจะให้ความสนิทสนม ความใกล้ชิดและความรักแก่ตน มิตรภาพที่ดีระหว่างเพื่อนสามารถปกป้องวัยรุ่นไม่ให้ตกเป็นเหยื่อและถูกแกล้งจากเพื่อนวัยเดียวกัน ในภาพรวมนั้นส่งผลเชิงบวกเพิ่มมากขึ้นในเรื่องคุณค่าในตนเอง ความหวังการปกป้องให้ไม่ตกเป็นเหยื่อล้วนเป็นสิ่งที่ได้รับการคาดหวังเพื่อรักษามิตรภาพให้ยั่งยืน อย่างไรก็ตามคุณภาพของการปฏิสัมพันธ์เพื่อรักษามิตรภาพให้ยั่งยืน ที่ส่งผลบวกต่อวัยรุ่น จึงเป็นสิ่งที่การศึกษาให้ความใส่ใจซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพมิตรภาพ และลักษณะของมิตรภาพที่ สุวรี ศิวะแพทย์ (2549, หน้า 417) กล่าวว่า หลักพื้นฐานของมิตรภาพ คือ ความใกล้ชิดกันทางกายภาพ ความคล้ายคลึงทางทัศนคติ และความน่าดึงดูดใจ ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่าวัยรุ่นมักจะมีแนวโน้มความใกล้ชิดผูกพันลึกซึ้งกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าสัมพันธ์ภาพอื่นใดทั้งหมด (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 360-361)

มิตรภาพระหว่างเพื่อน เกิดจากสัมพันธ์ภาพของบุคคลสองคนทำให้เกิดความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน สัมพันธ์ภาพเกิดจากการได้พบเจอและพูดคุยกันซึ่งบุคคลเหล่านั้นจะมีลักษณะคล้ายคลึงกัน เข้าใจซึ่งกันและกันจึงจะสามารถคบกันเป็นเพื่อนกันได้ เมื่ออยู่ด้วยกันแล้วจะรู้สึกสบายใจ เป็นสุขสามารถหยอกล้อกันได้ แบ่งปันกัน การมีน้ำใจให้กันระหว่างเพื่อน รวมทั้งจะทำให้เกิดความรู้สึกถึงการเป็นคนสำคัญและอบอุ่นในมิตรภาพ ว. วชิรเมธี (2552, หน้า 205-206) กล่าวว่า มิตรภาพ (Friendship) เป็นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างเพื่อน โดยมีความหมายเช่นเดียวกับคำว่า เมตตา เป็นความมีเอื้อเฟื้อ ความปรารถนาดีที่บุคคลมีต่อใครก็ตาม ไม่จำเป็นต้องเป็นพี่น้องเดียวกัน ไม่จำเป็นต้องเป็นเพศเดียวกัน ซึ่งผู้ที่มีมิตรภาพต่อกันจะมองอีกฝ่ายว่ามีความสำคัญ สอดคล้องกับ Lemme (2002, p. 209) ที่กล่าวว่า มิตรภาพระหว่างเพื่อนมีความเกี่ยวข้องกับความสมัครใจ ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ของทั้งสองฝ่ายระหว่างบุคคลกับกลุ่มคนต่าง ๆ การสนับสนุนเพื่อน เป็นการช่วยเหลือประคับประคองเมื่ออยู่ในสภาวะวิกฤต

เป็นเสมือนตัวกั้นความเครียดให้ออกไปจากชีวิต มิตรภาพระหว่างเพื่อนของวัยรุ่นถือเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลเป็นอย่างมาก เนื่องจากวัยรุ่นให้ความสำคัญกับเพื่อนเป็นอย่างมากส่งผลให้อาจเกิดความหัวเหว่ คั่งผลงานวิจัยของ ลลนา ปิยะอารีธรรม (2552, หน้า 56) พบว่า ความหัวเหว่ มีความสัมพันธ์ทางลบกับสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 แสดงให้เห็นว่า หากสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนไม่ดี นักเรียนวัยรุ่นจะมีความหัวเหว่มาก และหากนักเรียนมีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนดีก็จะมีความหัวเหว่น้อย ส่งผลทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เมื่อได้รับความรักและการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ความสำคัญมิตรภาพระหว่างเพื่อนในช่วงวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตที่ดีในช่วงวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนกลาง และมีผลต่ออารมณ์เชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับศีลธรรม ความสุขและความพึงพอใจในชีวิตของช่วงวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนปลาย ส่งผลต่อศีลธรรมในวัยรุ่นามีระดับความสัมพันธ์กับปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนมากกว่าในช่วงวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้น สอดคล้องกับ Brown and Larson (2009, pp. 74-103) สรุปได้ว่ามิตรภาพในช่วงวัยรุ่นไม่เพียงแต่จะส่งผลดีต่อช่วงวัยนี้เท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบทางบวกต่อเนื่องไปยังช่วงวัยอื่น ๆ อีกด้วย มิตรภาพที่แท้จริงอาจเกิดขึ้นได้จากการพูดคุยเพียงช่วงเวลาไม่นานในเรื่องราวที่ไม่ซับซ้อนและง่ายต่อการทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์ที่ถูกกลั่นกรองและถูกพัฒนาอย่างเข้มข้นขึ้นทำให้บุคคลอยากมีเพื่อนตลอดไป โดยที่ความสัมพันธ์นั้นอาจจะเริ่มจากคนรู้จักจนถึงคนที่สนิทสนมจนกระทั่งกลายเป็นคนที่มีความผูกพันและเป็นมิตรภาพระหว่างเพื่อนแบบยั่งยืน

มิตรภาพระหว่างเพื่อนโดยภาพรวมสามารถแบ่งออกได้ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความคิด คือ การเห็นคุณค่าของการมีเพื่อน คิดว่าการมีเพื่อนเป็นสิ่งที่ดี คิดเชิงบวกกับเพื่อน คิดถึงเพื่อนในทางที่ดี คิดว่าเพื่อนเข้าอกเข้าใจตนได้เป็นอย่างดี อยากรออยู่ใกล้เพื่อน อยากรแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและอยากมีเพื่อนตลอดไป ด้านความรู้สึก คือ การใส่ใจกับความรู้สึกของเพื่อนและคำพูดของเพื่อน มีอิทธิพลต่อกันมากเช่น คำพูดที่เป็นการเตือนเพื่อน คำพูดให้กำลังใจเพื่อน เป็นต้น การมีความสุข สนุก สบาย อยากรให้มีเพื่อนคนนี้อยู่อย่างต่อเนื่อง และรู้สึกว่าเป็นเพื่อนคนนี้อย่างใจได้ ทำให้กล้าเปิดเผยตนเองต่อเพื่อน และด้านพฤติกรรม คือ การคอยช่วยเหลือเพื่อน เช่น ช่วยติวหนังสือให้เพื่อน ช่วยถือของไปให้เพื่อน ให้กำลังใจเพื่อนเมื่อเพื่อนมีความทุกข์ รวมถึงการใช้ภาษาที่สื่อถึงความเป็นเพื่อนที่สนิทสนมกันและการเสียสละเพื่อเพื่อน นักวิจัยหลายท่านได้ศึกษามิตรภาพระหว่างเพื่อน Bauminger and Kasari (2000; Ponti, 2010; Lei MeeThien, 2012; Keenan, 2012; Mendelson & Aboud, 2014; Morry, 2014; Rosalinda, 2016; Malmendier-Muehlschlegel, 2016) ซึ่งสามารถวิเคราะห์เป็นองค์ประกอบได้ดังนี้ คือ การยอมรับ (Acceptance) การช่วยเหลือ (Help) การสื่อสาร (Communication) ความสนิทสนม (Closeness) และความไว้วางใจ (Trust) วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่เด่นชัด การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

อาจทำให้เกิดความแปรปรวนของอารมณ์และพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่เหมาะสม ในขณะที่วัยรุ่น วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่กึ่งกลางระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ ย่อมมีความสับสนวุ่นวายใจ ในบางครั้ง อีกทั้งพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วและก้าวกระโดด โดยเฉพาะวัยแรกเริ่มต้องพบกับความยากลำบากในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลง ทางด้านฮอร์โมนที่มีผลต่อพัฒนาการร่างกาย ความคิด อารมณ์ ซึ่งส่งผลให้เป็นช่วงวัยที่เต็มไปด้วย ความสับสนในตนเองและมีความหุนหันพลันแล่น โดยยากที่จะควบคุมมากกว่าช่วงวัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลายเพราะไม่มีประสบการณ์ในการรับมือมาก่อน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 329) รวมทั้งพัฒนาการด้านความคิดของวัยรุ่น ในช่วงนี้เริ่มมีความคิดแบบตนเองเป็น ศูนย์กลาง (Egocentric) และมีความต้องการค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน ในทัศนะของอีริกสันนั้น วัยรุ่นมีการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนในสองลักษณะที่ตรงกันข้าม วัยรุ่นมีความกระตือรือร้นในการแสวงหาและผูกพันตนกับเอกลักษณ์ที่บูรณาการได้จากประสบการณ์ของตน ทำให้สามารถ ค้นพบเอกลักษณ์แห่งตนได้ก็จะเป็นวัยรุ่นที่ประสบความสำเร็จในการสร้างเอกลักษณ์แห่งตน (Identity achievement) ส่วนวัยรุ่นที่ยังไม่เลือกผูกพันตนกับทางเลือกใด ๆ ไม่สามารถประสบความสำเร็จ ในการค้นหาเอกลักษณ์แห่งตนได้ก็จะเป็นวัยรุ่นที่สับสนในเอกลักษณ์ (Identity diffusion) คนที่ไม่สามารถแก้ปัญหาวิกฤติความสับสนด้านเอกลักษณ์ของตนมีแนวโน้มจะ โดดเดี่ยวหรือไม่ก็หลีกเลี่ยงความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น บุคคลเช่นนี้ จะไม่ประสบความสำเร็จ ในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ฉันท์มิตรหรือความผูกพันใกล้ชิด กับคู่รักก็ตาม การค้นหาเอกลักษณ์แห่งตนจึงมีความสำคัญต่อวัยรุ่นตอนต้น (Erikson, 1968, p. 135)

สรุปได้ว่ากลุ่มเพื่อนมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาเอกลักษณ์ของวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่น มีตัวแบบและมีแหล่งข้อมูลย้อนกลับ การเข้ากลุ่มทำให้วัยรุ่นสามารถประเมินตนเอง (Self-evaluation) และมีการเปรียบเทียบทางสังคม (Social comparison) ในสภาพแวดล้อมที่เป็นไปตาม ธรรมชาติ ทำให้วัยรุ่นเรียนรู้การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ รวมถึง ความร่วมมือและการแข่งขันในกลุ่ม นอกจากนี้ความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนยังเป็นพื้นฐานสำคัญ ในกระบวนการพัฒนาจริยธรรมในการเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) (อุสา สุทธิสาคร, 2560, หน้า 59) ด้วยเหตุนี้อิทธิพลของบุคคลอื่นและสังคมรอบข้างจึงมีผลต่อความคิดและความรู้สึก เป็นอย่างมาก ช่วงวัยรุ่นตอนต้นจึงเป็นช่วงวัยที่สำคัญเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ หากดำเนินชีวิต ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้ไม่ราบรื่นหรือละเลยสังคมก็จะทำให้สัมพันธ์ภาพในสังคมวัยรุ่น มีความเปราะบางมากขึ้นย่อมส่งผลให้ต่อบุคลิกภาพด้านมนุษยสัมพันธ์ของตนเองภายในอนาคตได้ (กรมสุขภาพจิต, 2555) สอดคล้องกับที่ อีริกสัน กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นเป็นช่วงระยะเวลาที่บุคคล มีความสับสนทางจิตใจมากที่สุดยิ่งกว่าวัยใด ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาขึ้นมากมายต่อตัวของวัยรุ่นเองและ

ผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยความยุ่งยากสับสนของวัยรุ่นในทัศนะของซัลลิแวน มีสาเหตุมาจาก ความต้องการที่ขัดแย้งกันในเรื่องความมั่นคงปลอดภัย (ประณต คำนิม, 2549, หน้า 50) เช่นเดียวกับแนวคิดของ Maslow (1970, p. 170) ในเรื่องความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ในขั้นที่ 2 ที่มีความต้องการความมั่นคงปลอดภัย เมื่อขั้นที่ 2 ได้รับการตอบสนองแล้ว มนุษย์จะมีความต้องการในลำดับขั้นที่สูงขึ้นไป ซึ่งความต้องการขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของที่ตรงกับพัฒนาการในช่วงวัยรุ่น โดยวัยรุ่นต้องการได้รับความรักจากผู้อื่นและต้องการเป็นผู้ให้ความรักต่อผู้อื่นเช่นกัน ดังนั้น เมื่อวัยรุ่นได้รับความรัก รู้สึกว่าตนเองได้รับความสนใจ มีความสำคัญ วัยรุ่นจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ในทางตรงกันข้ามถ้าวัยรุ่นไม่ได้รับความรัก วัยรุ่นจะรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มี ความมั่นใจในตนเอง รู้สึกล้มเหลว มองโลกในแง่ร้ายและรู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว ซึ่งส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่นได้ (กรมสุขภาพจิต, 2555)

จากความเป็นมาดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่า เพื่อนมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อชีวิตในวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะทำตัวให้เพื่อนฝูงยอมรับนับถือ วัยรุ่นจะมีความเข้าใจดีว่าเพื่อนมีความรู้สึกต่อตนอย่างไร ถ้าวัยรุ่นได้รับความนิยมนอกจากเพื่อนฝูงมากเพียงใดย่อมทำให้เขามีลักษณะเป็นมิตร น่าคบ กล้าแสดงออก วางตัวในการเข้าสังคม และมีความเชื่อมั่นในตนเองมากเพียงนั้น ซึ่งลักษณะต่าง ๆ ของบุคลิกภาพดังกล่าวนี้ย่อมจะช่วยให้วัยรุ่นได้รับความนิยมนอกจากเพื่อนฝูง ตรงกันข้ามถ้าวัยรุ่นไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน มักจะสร้างเจตคติต่อตนเองในแง่ไม่ดีขึ้นมา โดยเฉพาะจะมีความรู้สึกเกรงเครียดและบางครั้งก็หวาดหวั่นใจ วัยรุ่นพยายามที่จะยอมรับและคล้อยตามความคิดเห็นการกระทำทุกอย่างของเพื่อน เพื่อเป็นที่รักใคร่และนิยมนอกของกลุ่ม ทั้ง ๆ ที่บางครั้งอาจรู้สึกไม่เต็มใจก็ตาม และบางครั้งจะพยายามแสดงตัวโอ้อวดเพื่อให้เพื่อนประทับใจในความสามารถของตน (อุไร สุมาชิธรรม, 2545, หน้า 119-12) ซึ่งการคบเพื่อนและกลุ่มเพื่อนเป็นพัฒนาการทางสังคมที่สำคัญของวัยรุ่นอันเป็นพื้นฐานของการเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ต่อไปในอนาคต การเข้ากลุ่มเพื่อนของวัยรุ่นเป็นภาวะปกติโดยทั่วไป ทั้งนี้ก็เพราะกลุ่มเพื่อนไม่เพียงแต่จะเป็นแหล่งของความอบอุ่นทางอารมณ์เท่านั้น แต่ยังสอนให้รู้วิธีที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ เช่นรู้จักรับฟังและอดกลั้นต่อทัศนะของคนอื่น เป็นต้น ขณะเดียวกันวัยรุ่นก็มีโอกาสแสดงความสามารถหรือความคิดเห็นให้คนอื่นยอมรับเพื่อความเชื่อมั่นในตนเองได้อีกด้วย โดยที่วัยรุ่นจะให้ความสำคัญต่อเพื่อนมากขึ้น

จากการใช้ชีวิตในสังคมเมืองมีผลทำให้กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญมากขึ้นเพราะครอบครัวสมัยใหม่มีขนาดเล็ก เด็กและวัยรุ่นใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับเพื่อนประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมตลอดจนเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยได้ พ่อแม่ผู้ปกครองกลายเป็นคนล่าสมัย หัวโบราณ ในขณะที่เพื่อนในสังคมทันสมัยกว่า เพื่อนจึงเป็น

กลุ่มสังคมที่มีความสำคัญมากต่อปัจเจกบุคคล แต่มิตรภาพระหว่างเพื่อนในสังคมสมัยใหม่ มีทั้งมิตรภาพที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแบบเผชิญหน้าโดยตรงและมิตรภาพที่เกิดจากการสนทนาแบบออนไลน์ผ่านตัวกลาง คือ คอมพิวเตอร์และระบบอินเทอร์เน็ตซึ่งเป็นที่นิยมของคนส่วนมาก (พชรมน พิริยะสกุลยิ่ง, 2549, หน้า 4) งานวิจัยที่พบว่า วัยรุ่นตอนปลายในมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ใช้เฟซบุ๊กในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนที่มีความคุ้นเคยแล้วเช่น การติดต่อกับเพื่อนเก่ามากกว่าที่จะหาเพื่อนใหม่ รวมไปถึงวัยรุ่นในมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ใช้เฟซบุ๊กในการติดต่อกับเพื่อนรู้ที่จักแล้วถึงร้อยละ 85 และใช้หาเพื่อนใหม่เพียงร้อยละ 9 ต่างกับวัยรุ่นตอนต้นที่ใช้เฟซบุ๊กในการหาเพื่อนใหม่ถึงร้อยละ 50 (Steinfeld, Elison & Lampe, 2008) จะเห็นได้ว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่น เฟซบุ๊กจึงเป็นสิ่งที่เข้าถึงในการมีปฏิสัมพันธ์ของวัยรุ่นกับกลุ่มเพื่อน รวมไปถึงการรวบรวมข้อมูลสะท้อนกลับต่าง ๆ ของวัยรุ่นที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย เพราะวัยรุ่นจะมีเพื่อนออนไลน์อยู่เกือบตลอดเวลาการติดต่อ สื่อสารผ่านช่องทางเหล่านี้ การใช้เวลาอยู่กับอินเทอร์เน็ตที่เพิ่มขึ้นส่งผลกระทบต่อความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมวัยรุ่นหลายด้าน จากการศึกษาพฤติกรรมการข่มเหงรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของเยาวชนไทยในเขตกรุงเทพฯ ปี พ.ศ. 2552 พบว่าเยาวชนยอมรับการถูกรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ร้อยละ 43.9 การรังแกที่พบบ่อย คือ การถูกนิทาและการคำทอผ่านมือถือและอินเทอร์เน็ตโดยในสายตาเยาวชนมองว่า การรังแกกันในพื้นที่ไซเบอร์นี้มีแนวโน้มที่จะเป็นเรื่องปกติที่ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะทำได้ (วิมลทิพย์ มุสิกพันธ์, ศิวพร ปกป้อง, นันทนัช สงศิริ และปองกมล สุรัตน์, 2552) สะท้อนถึงความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่นของวัยรุ่นที่เปลี่ยนไปหากถ้าเพิกเฉยอาจทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพจิตและการดำเนินชีวิตในสังคมของวัยรุ่นตามมา เช่น เครียด ซึมเศร้า ก้าวร้าว ไม่ไปโรงเรียน การเรียนตกต่ำลงไม่ทราบสาเหตุ (เบญจพร ดันตสูต, 2559) ดังนั้น การปฏิบัติตนกับเพื่อนนับว่าเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะการปฏิบัติตนกับเพื่อนให้เพื่อนรักใคร่ โดยการทักทาย ขกย่อง ชมเชย รับฟังความคิดเห็น ช่วยเหลือ เห็นอกเห็นใจ รวมถึงหลีกเลี่ยงการนิทา ไม่ซักทอความผิด ก็จะทำให้เกิดสัมพันธภาพอันดีกับเพื่อนสามารถใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข แต่หากวัยรุ่นประพฤติปฏิบัติกับเพื่อนอย่างไม่เหมาะสม ก็เกิดปัญหาขึ้นกับตนเอง เช่น มีความรู้สึกไม่ติดต่อกับตัวเองเข้ากับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ ไม่สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (ศศิวิมล เกลียวทอง, 2557, หน้า 5)

การพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงนำการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการมาประยุกต์ใช้ โดยบูรณาการแนวความคิดทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษา มีความยืดหยุ่นต่อสภาพปัญหาตามบริบทผู้รับบริการ ครอบคลุมทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในตัวบุคคล เหมาะสมกับช่วงวัยรุ่นที่ให้ความสำคัญกับเพื่อนในวัยเดียวกัน ได้มีพื้นที่ระบายสิ่งที่

สับสนภายในจิตใจที่ไม่สามารถพูดกับครอบครัวได้ และได้ศึกษาองค์ประกอบของมิตรภาพระหว่างเพื่อนที่เหมาะสมกับบริบทของวัยรุ่นในประเทศไทย ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การยอมรับ (Acceptance) การช่วยเหลือ (Help) การสื่อสาร (Communication) ความสนิทสนม (Closeness) ความไว้วางใจ (Trust) การพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนที่มีประสิทธิภาพมีแนวคิดหลากหลายวิธี ซึ่งผู้วิจัยสนใจการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนที่มีประสิทธิภาพแนวคิดหนึ่ง คือ การให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค (Assimilative Integrative) โดยใช้แนวคิดทฤษฎีหลัก คือ ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม เป็นแกนหลัก (Core theory) เพราะพิจารณาจากสาเหตุของปัญหาในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อมุ่งส่งเสริมการยอมรับตนเองและผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข เปลี่ยนแปลงด้านกระบวนการคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล เปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำหน้าที่บกพร่องไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่สมบูรณ์ สอดคล้องกับแนวคิดคอเรย์ (Corey, 2008, pp. 382-389) ใช้ทฤษฎีร่วมกับเทคนิคการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ โดยเป็นการให้ความสำคัญการสร้างสัมพันธภาพแบบใกล้ชิดจริงจังกับผู้อื่นและสามารถรับผิชอบตนเองเต็มความสามารถ เทคนิคการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในการพึ่งพาตนเอง กล้าตัดสินใจเลือกและรับผิชอบทางเลือกของตนเอง เทคนิคการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ เพื่อมุ่งให้บุคคลพิจารณาตนเองถึงการดำรงอยู่ การสร้างประสบการณ์ของตนเองด้วยการจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว เทคนิคการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อส่งเสริมให้บุคคลตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานของตนเอง เข้าใจโลกของตนเองและสามารถเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันได้ตามความเป็นจริง และเทคนิคการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้วิธีการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามเป้าหมายของตนเอง ในการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น เป็นลักษณะงานวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) ทั้งนี้ผู้วิจัยเชื่อว่า ผลการพัฒนาการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นจะพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนสูงขึ้นหลังได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและสามารถเป็นต้นแบบในการสร้างและพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นได้

### คำถามการวิจัย (Research questions)

การวิจัยครั้งนี้มีคำถามวิจัยดังนี้

1. องค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นมีลักษณะอย่างไร



2. การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน สามารถพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นได้เพียงใด

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Objectives)

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

### สมมติฐานการวิจัย (Hypotheses)

การศึกษาและการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นได้กำหนดสมมติฐาน ดังนี้

- ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น
- โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันของมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์
- ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น
1. มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล สูงกว่าก่อนการทดลอง
  2. มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

1. ได้แบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อนที่สามารถนำไปใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง
2. ได้องค์ประกอบเชิงยืนยันของมิตรภาพระหว่างเพื่อนเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนในกลุ่มประชากรอื่น ๆ ได้
3. ได้พัฒนาการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค สามารถเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้แก้ปัญหาช่วยเหลือ และส่งเสริม รูปแบบการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อน อีกทั้ง

ยังเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้เป็นข้อมูลสารสนเทศแก่ผู้ที่สนใจเพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเพื่อเป็นการพัฒนา

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

ประชากร ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 ใน 9 จังหวัด ของภาคเหนือตอนล่าง ได้แก่ อุทัยธานี นครสวรรค์ เพชรบูรณ์ พิจิตร กำแพงเพชร ตาก พิษณุโลก กำแพงเพชร สุโขทัย และอุตรดิตถ์ จำนวน 42,399 คน ปี พ.ศ. 2560 ข้อมูล ณ 29 พฤษภาคม พ.ศ. 2560 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560)

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 ในพื้นที่ 5 จังหวัด ได้จากการใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขึ้นที่ว่าจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมควรมีจำนวน 10-20 เท่าของตัวแปรสังเกตได้ (Comrey & Lee, 1992 cited in Tabachnick & Fidell, 2001, p. 588) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 960 คน โดยมีขั้นตอนการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มจังหวัด โดยใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) จากทั้งหมด 9 จังหวัด ได้จำนวนทั้งสิ้น 5 จังหวัด ได้แก่ ตาก พิษณุโลก กำแพงเพชร สุโขทัย และอุตรดิตถ์

2. ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มโรงเรียนโดยใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) จากจำนวน 5 จังหวัด ได้จังหวัดละ 1 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 5 โรงเรียน

3. ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มนักเรียนในแต่ละโรงเรียน โดยคิดเป็นสัดส่วนตามประชากรในแต่ละจังหวัด จากนักเรียนที่มีคุณสมบัติที่กำหนด (Inclusion criteria) รายละเอียดในบทที่ 3

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคเพื่อพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

ประชากร คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 5 จังหวัด ในขั้นตอนที่ 1 ได้แก่ ตาก พิษณุโลก กำแพงเพชร สุโขทัย และอุตรดิตถ์ จำนวน 960 คน

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการมิตรภาพระหว่างเพื่อน ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการสุ่มดังนี้

1. ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่ายโดยผู้วิจัยนำรายชื่อจังหวัดในภาคเหนือตอนล่างที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนที่ 1 จำนวน 5 จังหวัด ได้แก่ ตาก พิษณุโลก กำแพงเพชร สุโขทัย และ

อุตรดิตถ์ โดยผู้วิจัยได้เลือกจังหวัดอุตรดิตถ์ โดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง เนื่องจากผู้วิจัยสามารถที่จะบริหารจัดการในด้านการจัดกระทำ ป้องกันปัจจัยแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นรวมถึงการให้การปรึกษา ต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องในกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว

2. ผู้วิจัยนำคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ในจังหวัดอุตรดิตถ์ มาจัดเรียงจากคะแนนน้อยไปหามาก โดยเลือกคะแนนเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น (อยู่ในระดับปานกลางลงมา) และสอบถามความสมัครใจ โดยพิจารณา คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยแบ่งเป็น นักเรียนที่ได้รับ การปรึกษากลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุม 10 คน

#### ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนา

1. ตัวแปรต้น (Experimental variable) ได้แก่

1.1 วิธีการ

1.1.1 การได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค

1.1.2 การไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค

1.2 ระยะเวลา

1.2.1 ก่อนการทดลอง

1.2.2 หลังการทดลอง

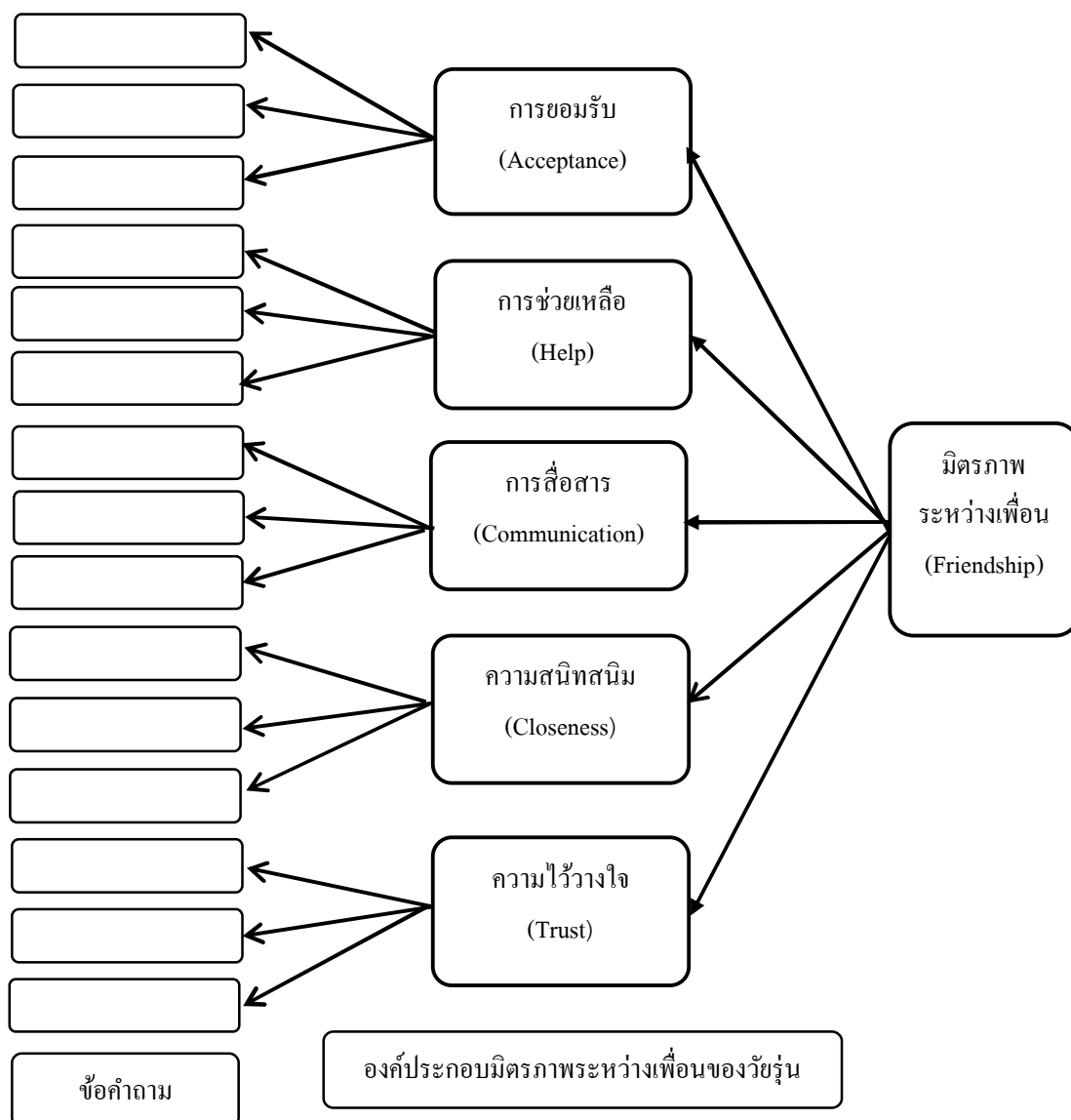
1.2.3 ติดตามผลการทดลอง

2. ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ มิตรภาพระหว่างเพื่อน

#### กรอบแนวคิดการวิจัย

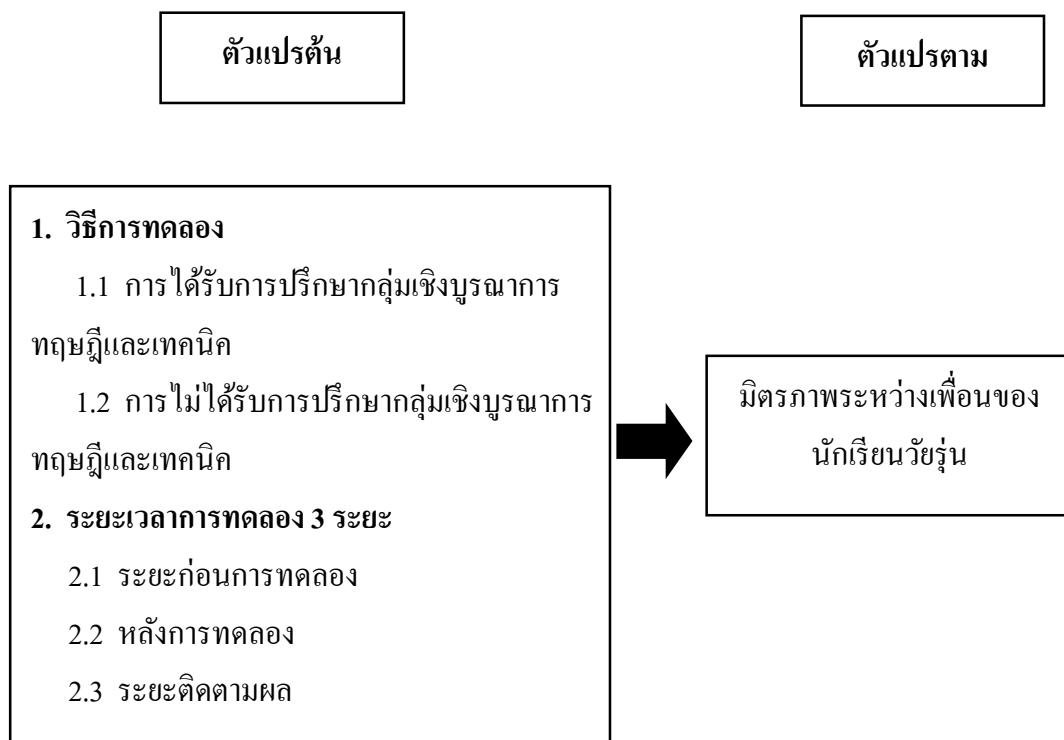
ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยสร้างกรอบแนวคิดการศึกษาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น ที่นักจิตวิทยาและนักวิจัยหลายท่านได้ศึกษามิตรภาพระหว่างเพื่อน Bauminger and Kasari วิเคราะห์เป็นองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ ดังแสดงในภาพที่ 1-1



ภาพที่ 1-1 กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

**ขั้นตอนที่ 2** การพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้การปรึกษา  
กลุ่มเชิงบูรณาการ (Integrative group counseling) ผู้วิจัยสร้างกรอบแนวคิด ดังแสดงในภาพที่ 1-2



ภาพที่ 1-2 กรอบแนวคิดในการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของวัยรุ่น

### นิยามศัพท์เฉพาะ

มิตรภาพระหว่างเพื่อน (Friendship) หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นแสดงออกกับเพื่อนในด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ที่ทำให้เกิดสัมพันธ์ภาพอันดีต่อกัน มีการแสดงออกอย่างเปิดเผย จริงใจ ตรงไปตรงมา สามารถให้ความช่วยเหลือ สร้างความสนิทสนมใกล้ชิด เคารพสิทธิของผู้อื่น สนใจความรู้สึกของเพื่อน ยอมรับความแตกต่างระหว่างกัน มีความไว้วางใจ มีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน ทำให้พัฒนาเป็นความผูกพันที่ยั่งยืน ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การยอมรับ (Acceptance) หมายถึง การที่นักเรียนแสดงออกถึงความเข้าใจและยอมรับในความแตกต่างของเพื่อน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์สังคม สติปัญญา ทักษะ ค่านิยม ความสามารถ สภาพครอบครัวของเพื่อน สามารถที่จะเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันและปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้อย่างเหมาะสม

2. การช่วยเหลือ (Help) หมายถึง การที่นักเรียนมีการแสดงออกต่อเพื่อนในการส่งเสริม สนับสนุน เสียสละเอื้ออำนวย มีความเอื้ออาทรเอาใจใส่ปรารถนาดีต่อเพื่อนด้วยความจริงใจเป็นกันเอง และเป็นที่ปรึกษาของเพื่อนได้

3. การสื่อสาร (communications) หมายถึง การที่นักเรียนแสดงออกต่อเพื่อนทั้งภาษาพูด ภาษากาย เพื่อส่งผ่านความคิด ความรู้สึก การใช้คำพูดที่จริงใจและเป็นกันเอง เพื่อความเข้าใจ การรับรู้ที่ตรงกัน มีความผูกพันกัน

4. ความสนิทสนม (Closeness) หมายถึง การที่นักเรียนแสดงออกต่อเพื่อน ในความต้องการของเพื่อน เอาใจใส่ซึ่งกันและกันเห็นอกเห็นใจกัน จะทำให้เกิดความอบอุ่นใจ เมื่อได้อยู่ใกล้ชิดกับเพื่อน มีการกอดเพื่อน จับมือเพื่อน และมีความสุขสนุกสนานขณะได้ทำกิจกรรม กับเพื่อน รู้สึกสบายใจเมื่อได้อยู่กับเพื่อน กล้าที่จะพูดคุยเรื่องส่วนตัว แสดงออกอย่างใกล้ชิด ในทุกเรื่อง

5. ความไว้วางใจ (Trust) หมายถึง การที่นักเรียนแสดงออกต่อเพื่อนถึงความเชื่อใจ มั่นใจในตัวเพื่อน ไว้วางใจกัน กล้าที่จะเปิดเผยตนเองทั้งในด้านบวกและด้านลบต่อกันเพื่อให้เพื่อน ได้รู้จักตนเองมากขึ้น มั่นใจความสามารถของเพื่อน สามารถเป็นที่พึ่งให้เพื่อนในยามที่มีความลำบาก รู้สึกถึงความปลอดภัยเมื่ออยู่เคียงข้าง สามารถรักษาความลับและรู้สึกอบอุ่นใจและมีความสุขเวลาอยู่กับเพื่อน

นักเรียนวัยรุ่น หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาในมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 โรงเรียนในภาคเหนือ ตอนล่าง

การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ (Integrative group counseling) หมายถึง กระบวนการ ในลักษณะการผสมผสานแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคทางการปรึกษา ได้แก่ ทฤษฎีการปรึกษากลุ่ม พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เทคนิคทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสาร เทคนิคทฤษฎีการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ เทคนิคทฤษฎีการปรึกษากลุ่มการยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง เทคนิคทฤษฎีการปรึกษากลุ่มการเผชิญความจริง เทคนิคทฤษฎีการปรึกษากลุ่ม พฤติกรรมนิยม โดยมีขั้นตอนการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ ดำเนินปรึกษาทั้งหมด จำนวน 12 ครั้ง ระยะเวลาครั้งละ 90 นาที

กลุ่มทดลอง หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 2 ที่ได้เข้าร่วม การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค

กลุ่มควบคุม หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษา มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่ไม่ได้เข้าร่วม การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค

## บทที่ 2

### เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนโดยการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น
  - 1.1 ความหมายของมิตรภาพระหว่างเพื่อน
  - 1.2 ความสำคัญของมิตรภาพระหว่างเพื่อน
  - 1.3 มิติของมิตรภาพ
  - 1.4 ประเภทของมิตร
  - 1.5 หลักพื้นฐานของมิตรภาพ
  - 1.6 การสังเคราะห์องค์ประกอบของมิตรภาพระหว่างเพื่อน
  - 1.7 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับมิตรภาพระหว่างเพื่อน
    - 1.7.1 ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์
    - 1.7.2 ทฤษฎีบุคลิกภาพของเอริกฟรอมม์
    - 1.7.3 ทฤษฎีจิตสังคมของอิริคสัน
    - 1.7.4 ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของฮัลลิแวน
  - 1.8 ปัจจัยและการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่มีต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อน
  - 1.9 แนวทางในการรักษามิตรภาพระหว่างเพื่อน
  - 1.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมิตรภาพระหว่างเพื่อน
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
  - 2.1 ความหมายของวัยรุ่น
  - 2.2 การแบ่งช่วงของวัยรุ่น
  - 2.3 พัฒนาการของวัยรุ่น
  - 2.4 ความต้องการของวัยรุ่น
  - 2.5 การสื่อสารของวัยรุ่น
  - 2.6 เครือข่ายสังคมออนไลน์ของวัยรุ่น
  - 2.7 สาเหตุของการเข้ากลุ่มเพื่อนของวัยรุ่น

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษากลุ่ม
  - 3.1 การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ
    - 3.1.1 ความหมายของการปรึกษาเชิงบูรณาการ
    - 3.1.2 แนวคิดการปรึกษาเชิงบูรณาการ
    - 3.1.3 ประเภทการปรึกษาเชิงบูรณาการ
    - 3.1.4 การให้การปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค
    - 3.1.5 ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
    - 3.1.6 เทคนิคของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีวิเคราะห์สัมพันธภาพ
    - 3.1.7 เทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
    - 3.1.8 เทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง
    - 3.1.9 เทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสโตลล์
    - 3.1.10 เทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
  - 3.2 การปรึกษากลุ่ม
    - 3.2.1 ความหมายการปรึกษากลุ่ม
    - 3.2.2 จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม
    - 3.2.3 หลักการให้การปรึกษากลุ่ม
    - 3.2.4 ขั้นตอนของการปรึกษากลุ่ม
    - 3.2.5 บทบาทของผู้นำกลุ่ม
    - 3.2.6 ประโยชน์ของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
    - 3.2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน
  - 4.1 ความหมายของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน
  - 4.2 วัตถุประสงค์ของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน
  - 4.3 ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูล
  - 4.4 ลักษณะข้อมูลที่ใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน
  - 4.5 ขั้นตอนในการวิเคราะห์ประกอบเชิงยืนยัน
  - 4.6 การนำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันไปใช้
  - 4.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน



## เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

### ความหมายของมิตรภาพระหว่างเพื่อน

จากการศึกษาค้นคว้ามีผู้ให้ความหมายและคำจำกัดความของคำว่า “มิตรภาพระหว่างเพื่อน” ไว้ดังต่อไปนี้

สุวรี ศีวะแพทย (2549, หน้า 416) กล่าวว่า ความเป็นสัจธรรมของมนุษย์ทำให้แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์เข้ามามีบทบาทในการสร้างมิตรภาพกับผู้อื่น และมิตรภาพที่แท้จริงอาจเกิดขึ้นได้จากการพูดคุยเพียงช่วงเวลาไม่นานในเรื่องราวที่ไม่ซับซ้อน ง่ายต่อการทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน

ว.วชิรเมธี (2552, หน้า 205) กล่าวว่า มิตรภาพ (Friendship) โดยใช้คำว่า มิตรมีรากศัพท์คำเดียวกันกับคำว่า “เมตตา” ซึ่งหมายถึง ความมีเอื้อโย ความปรารถนาดีที่เรามีต่อใครก็ตาม ไม่จำเป็นต้องเป็นพี่น้องหรือญาติด้วยกัน ไม่จำเป็นต้องเป็นเพศเดียวกัน

Lemme (2002) กล่าวว่า มิตรภาพระหว่างเพื่อนเป็นความสัมพันธ์โดยสมัครใจของบุคคลระหว่างผู้ซึ่งมีความคล้ายคลึงกันอย่างสูงและผู้ซึ่งมีเป้าหมายในความสัมพันธ์นี้อย่างเท่า ๆ กัน ซึ่งจะนำไปสู่ความสนุกสนานและความพึงพอใจส่วนบุคคล

Lei MeeThien (2012) กล่าวว่า มิตรภาพระหว่างเพื่อนเป็นความสัมพันธ์แบบสมัครใจระหว่างบุคคลที่มีความคล้ายคลึงกันอย่างสูงมีความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การยอมรับความไว้วางใจกัน การเอาใจใส่ ความเป็นมิตร การแลกเปลี่ยน ความสนิทสนม

Mendelson and Aboud (2014) กล่าวว่า มิตรภาพระหว่างเพื่อน อยู่บนพื้นฐานของกระบวนการความใกล้ชิดกัน ความสนิทสนม การเปิดเผยตนเอง การดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือกันและบางครั้งมีภาษาการสื่อสารใช้เฉพาะกลุ่มเพื่อน

Malmendier-Muehlschlegel (2016) กล่าวว่า มิตรภาพระหว่างเพื่อน เป็นความสัมพันธ์แบบสมัครใจระหว่างบุคคลที่มีความคล้ายคลึงกันอย่างสูง มีอารมณ์ทางบวก ได้แก่

ความสนุกสนาน ความสนิทสนม ความไว้วางใจกัน ความชอบ ความสบายใจ และความพึงพอใจ สรุปได้ว่า มิตรภาพระหว่างเพื่อน หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นแสดงออกกับเพื่อนในด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ที่ทำให้เกิดสัมพันธภาพอันดีต่อกัน มีการแสดงออกอย่างเปิดเผย จริงใจ ตรงไปตรงมา สามารถให้ความช่วยเหลือ สร้างความสนิทสนมใกล้ชิด เคารพสิทธิของผู้อื่น สนใจความรู้สึกของเพื่อน ยอมรับความแตกต่างระหว่างกันมีความไว้วางใจ มีความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน ทำให้พัฒนาเป็นความผูกพันที่ยั่งยืน

### ความสำคัญของมิตรภาพระหว่างเพื่อน

มิตรภาพระหว่างเพื่อน วัยรุ่นจะชอบเพื่อนที่สนใจบุคลิกภาพและลักษณะนิสัยอารมณ์คล้ายคลึงกัน โดยการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนแต่ละคนมีวิธีการแตกต่างกัน การที่มีมิตรภาพ

ที่ดีกับเพื่อน จะช่วยให้มีพัฒนาการสื่อสาร การเคารพสิทธิผู้อื่น รู้จักการช่วยเหลือ เสียงเสียสละ และการยอมรับ การทำกิจกรรมต่าง ๆ มีการโต้ตอบระหว่างบุคคลนำไปสู่การพึ่งพาตนเองและการพึ่งพาซึ่งกันและกัน ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลได้และจะส่งผลได้เป็นอย่างดีในอนาคต (อุไรวรรณ พันธุ์สุจริต, 2546) นอกจากนี้ การที่บุคคลมีความเชื่อว่าบุคคลแต่ละคนมีความต้องการทางเคมี สรีระวิทยา และด้านสัมพันธภาพ เป็นผลมาจากมิตรภาพระหว่างเพื่อน เป็นพื้นฐานของการพัฒนาบุคลิกภาพตั้งแต่วัยทารกจนตลอดช่วงชีวิต พัฒนาการนี้เป็นไปเพื่อให้ชีวิตที่มีความสุขและมีประโยชน์ บุคคลต้องมีความต้องการเฉพาะตน เมื่อความต้องการไม่ได้รับการตอบสนอง เป็นผลให้เกิดความไม่พอใจ ความคับข้องใจ เครียดและกังวล ความรู้สึกเหล่านี้เกี่ยวข้องกับระดับความปรารถนาที่แต่ละบุคคลได้ตั้งไว้ และเมื่อนั้นบุคคลจะต้องจัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นและรู้สึกมั่นคงมากขึ้น และอันจา มาลมเอนเดียร์ (Malmendier-Muehlschlegel, 2016) ได้เปรียบเทียบการสร้างมิตรภาพระหว่างเพื่อนนั้นเป็นความคุ้นเคยคล้ายกับชั้นบันไดที่ต้องก้าวไปที่ละขั้น โดยเริ่มจากความใกล้ชิดทางปัญญา ใช้คำพูดความคิดมาถึงความใกล้ชิดทางร่างกาย มีการสัมผัสและต้องกัน เกิดความใกล้ชิดทางอารมณ์ไม่แสแสร้าง ไม่ป้องกันตนเอง มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ร่วมแลกเปลี่ยนความรู้กัน นอกจากนี้เพื่อนจึงมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาเอกลักษณ์ของวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นมีตัวตนและมีแหล่งข้อมูลย้อนกลับ การเข้ากลุ่มทำให้วัยรุ่นสามารถประเมินตนเอง (Self-valuation) และมีการเปรียบเทียบทางสังคม (Social comparison) ในสภาพแวดล้อมที่เป็นไปตามธรรมชาติ ทำให้วัยรุ่นเรียนรู้การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนยังเป็นพื้นฐานสำคัญในกระบวนการพัฒนาจริยธรรมในการเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy)

สรุปได้ว่า มิตรภาพระหว่างเพื่อนมีความสำคัญอย่างมากต่อการปฏิบัติตนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และยังก่อให้เกิดความรู้สึกดี นำไปสู่การพึ่งพาตนเองและการพึ่งพาซึ่งกันและกัน ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ ขึ้นอยู่กับการได้รับการตอบสนองความต้องการ หากได้รับการตอบสนองความพอใจ ก็จะมีความรู้สึกที่ดีมีความสุข หากไม่ได้รับการตอบสนองหรือได้รับการตอบสนองที่ไม่ดีก็ก่อให้เกิดความเครียด ความคับข้องใจ

### มิติของมิตรภาพ

Kelly (2004) ได้จำแนกมิติของมิตรภาพออกเป็น 4 มิติ ดังนี้

1. ความดึงดูด (Attraction) เป็นสิ่งที่เชื่อมต่อความรู้สึกของบุคคลไปสู่ความเป็นเพื่อน และทำให้เกิดการรักษาความสัมพันธ์ที่มีชีวิตแบบนี้ไว้ตลอดไป การที่บุคคลคบพร่องในมิตินี้ทำให้อำนาจของความดึงดูดใจมีอำนาจต่อมิตรภาพ หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นเพราะพลังอำนาจของความดึงดูดใจมิตรภาพจึงจะสามารถดำเนินต่อไปได้

2. คุณสมบัติพื้นฐานของมิตรภาพ (Embodiment) เป็นแนวทางที่บุคคลกำหนดลักษณะของมิตรภาพทางกายภาพ ที่อาจมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลหรือชนิดของความสัมพันธ์ โดยบุคคลอาจแสดงคุณสมบัติพื้นฐานของมิตรภาพโดยการไปคู่นั่งด้วยกัน การเล่นดนตรีด้วยกัน การร่วมธุรกิจด้วยกัน หรือการนัดพบกันปีละครั้งเพื่อไปตกปลาด้วยกัน เป็นต้น การที่บุคคลบกพร่องในมิตินี้จะเสี่ยงต่อการสูญเสียมิตรภาพได้ง่าย เนื่องจากมิตินี้ต้องการความช่วยเหลือได้ กิจกรรมซึ่งจะนำไปสู่การกระทำและการแสดงออกถึงมิตรภาพ

3. พลังอำนาจ (Power) มิตินี้สามารถแยกแยะระดับความสำคัญและแนวทางของมิตรภาพได้ โดยความเป็นส่วนตัวและข้อจำกัดจะส่งผลกระทบต่อมิตรภาพระหว่างบุคคลได้ การบกพร่องในมิตินี้ การปราศจากการกระทำที่เป็นการจัดการ การบังคับให้ยอมรับ ความไม่เสมอภาคกันทางด้านฐานะทางสังคม การเงิน หรือโอกาส มิตรภาพก็ไม่สามารถดำเนินต่อไปด้วยดีได้

4. ความเป็นชุมชนเดียวกัน (Community) เป็นการยอมรับว่ามิตรภาพเป็นสถานภาพภายในและเป็นสิ่งสนับสนุนการมีความรู้สึกบางอย่างร่วมกัน การที่บุคคลบกพร่องในมิตินี้จะเสี่ยงต่อการลดคุณค่าหรือความสำคัญลง และปราศจากความเข้มแข็งต่อสิ่งที่จะทำอันตรายหรือทำให้เสียหายมิตรภาพก็ไม่สามารถดำเนินต่อไปด้วยดีได้

### ประเภทของมิตรภาพ

ตามแนวคิดของ ว.วชิรเมธี (2552, หน้า 207-204) ได้จำแนกมิตรภาพเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. บาปมิตร คือ มิตรเทียม มิตรเลว มิตรชั่ว ทางพุทธศาสนากล่าวไว้ว่า “ไม่ควรเสวนาคบหาหรือหลีกหนีให้ห่างไกล ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า

“ไม่ควรคบมิตรชั่ว ไม่ควรเลือกกลัวคนเลวทราวมพึงพยายามคบเพื่อนที่ดี พึงคบคนที่เป็นคนยอดคน”

พระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงลักษณะมิตรชั่วทั้ง 4 ประการ ดังนี้

1.1 มิตรปอกลอก มุ่งแต่จะเอาแต่ของเพื่อนฝ่ายเดียว มีลักษณะ 4 ประการ ได้แก่ คิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว ขอมเสียน้อยโดยหวังเอาคืนให้มา เมื่อตัวมีภัยจึงมาช่วยกิจธุระของเพื่อน และคบเพื่อนเพราะเห็นแก่ประโยชน์

1.2 คนดีแต่พุด มีลักษณะ 4 ประการ ได้แก่ ดีแต่ยกของหมดแล้วมาอ้างถึงดีแต่อ้างของที่ยังไม่มีมาอ้างถึง เอื้อเฟื้อด้วยสิ่งที่ไร้ประโยชน์ และเมื่อเพื่อนมีกิจ อ้างแต่เหตุขัดข้อง

1.3 คนซึ่งประจบ มีลักษณะ 4 ประการ จะทำชั่วก็เออ ออ จะทำดีก็ห่อหมก ต่อหน้าสรรเสริญ ถับหลังตั้งวงนินทา

1.4 คนชวนหนีบหาย มีลักษณะ 4 ประการ ได้แก่ คอยเป็นเพื่อนคัมน์น้ำเมา คอยเป็นเพื่อนท่องเที่ยว คอยเป็นเพื่อนดูการละเล่น และคอยเป็นเพื่อนเล่นการพนัน

2. กัลยาณมิตร เป็นมิตรที่ดีหรือมิตรแท้ ประกอบด้วยคุณลักษณะพิเศษ 4 ประการ ดังนี้

2.1 มิตรอุปการะ 4 ประการ ได้แก่ เพื่อนประมาทช่วยรักษาเพื่อน เพื่อนประมาทช่วยรักษาทรัพย์ของเพื่อน เมื่อเพื่อนมีภัยเป็นที่พึ่งพำนักได้และเมื่อมีกิจจำเป็นช่วยออกทรัพย์ให้เกินกว่าที่เอ่ยปาก

2.2 มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ มีลักษณะ 4 ประการ ได้แก่ บอกความลับกับเพื่อน รักษาความลับของเพื่อน เมื่อมีภัยอันตรายไม่เคยละทิ้ง และแม้ชีวิตก็สละให้ได้

2.3 มิตรแนะนำประโยชน์ มีลักษณะ 4 ประการ ได้แก่ จะประพฤตชั่วเสียหายคอยห้ามปรามไว้ แนะนำสนับสนุนให้คิดและทำในสิ่งดี ให้ได้ฟังได้รู้ ในสิ่งที่ไม่เคยได้รู้ได้ฟัง และบอกทางสุขทางสวรรค์ให้

2.4 มิตรมีน้ำใจ มีลักษณะ 4 ประการ ได้แก่ เพื่อนมีทุกข์พลอยไม่สบายใจ (ทุกข์ด้วย) เพื่อนมีสุขคอยปลาบปลื้มยินดี (สุขด้วย) เขาติเตียนเพื่อนช่วยยับยั้งแก้ต่างให้ เขาสรรเสริญเพื่อนช่วยส่งเสริมสนับสนุน

นอกจากนี้ กัลยาณมิตรที่พึงปฏิบัติต่อกันแล้ว ดังกล่าวข้างต้น พระพุทธเจ้า ยังทรงแนะนำเทคนิคกระชับมิตร ตามหลักการของทศ 6 ด้วย ซึ่งเปรียบเทียบทิศเบื้องซ้ายของมนุษย์ทุกคนเช่นกัน ได้แก่ ต้องเผื่อแผ่แบ่งปัน พุดจาปราศรัยด้วยไมตรี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่ทิ้งร้างห่างเหิน มีสุขร่วมเสพมีทุกข์ร่วมต้าน และสัตย์ซื่อจริงใจ ดังนั้น เมื่อมิตรแท้ได้รับการปฏิบัติอย่างยั่งยืนแล้ว จึงควรตอบมิตร ดังนี้ 1) เมื่อเพื่อนประมาทช่วยรักษาป้องกัน 2) เมื่อเพื่อนประมาทช่วยรักษาทรัพย์ของเพื่อน 3) ในคราวมีภัยเป็นที่พึ่งของเพื่อนได้ 4) ไม่ละทิ้งในยามทุกข์ยาก 5) นับถือตลอดจนถึงญาติวงศ์ของเพื่อนด้วย

เมื่อรู้ถึงลักษณะของบาปมิตรแล้ว จะสามารถหลีกเลี่ยงบาปมิตรได้ และเมื่อรู้ถึงลักษณะกัลยาณมิตร ก็ควรเลือกเสวนาและเข้าหาบุคคลเหล่านั้น

3. พันธมิตร หมายถึง มิตรผู้ร่วมประโยชน์ และเมื่อไหร่ก็ตามที่มีผลประโยชน์ลงตัว พันธมิตรก็ยังคงสนิทสนมกันอย่างดี เคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่มีผลประโยชน์ขัดแย้งกัน พันธมิตรก็พร้อมทำร้ายเข่นฆ่ากันและกลายเป็นบาปมิตรขึ้นมาทันที ดังนั้น พันธมิตรจึงมีลักษณะเฉพาะตัว คือ จะเป็นมิตรที่ดีต่อเมื่อผลประโยชน์ลงตัวและพันธมิตรจะเป็นมิตรที่อันตรายเมื่อใดก็ตามที่มีผลประโยชน์ขัดแย้งกัน

สรุปได้ว่าประเภทของมิตร ตามแนวคิดของ ว.วชิรเมธี (2552, หน้า 207-204) แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ บาปมิตร กัลยาณมิตรและพันธมิตร ซึ่งเป็นมิตรภาพทั้งทางบวกและลบ

เช่นเดียวกับเพื่อนที่สามารถพาไปสู่จุดมุ่งหมายปลายทางที่ประสบความสำเร็จหรือพาไม่สู่ความล้มเหลวในชีวิต ซึ่งมีเพื่อนดีแล้วควรรักษาและถนอมความสัมพันธ์อันดีเหล่านี้ให้คงไว้ผูกพันยั่งยืนต่อไป

### หลักพื้นฐานของมิตรภาพ

โยธิน ศันสนยุทธ และ จุมพล พูลภัทรชีวิน (ม.ป.ป., หน้า 85-86) กล่าวว่า มิตรภาพ (Friendship) นั้นมีหลักพื้นฐานสำคัญ 2 ประการ ดังนี้

1. ความใกล้ชิดกัน (Propinquity) ความใกล้ชิดกันเป็นพื้นฐานของการดึงดูดกันระหว่างบุคคล โดยเฉพาะในเรื่องของความเป็นเพื่อนกัน ความเป็นเพื่อนมักจะพัฒนามาจากการติดต่อกันแบบตัวต่อตัว โดยความใกล้ชิดกันทางกายภาพมีส่วนทำให้เกิดความเป็นเพื่อน ผู้ที่อาศัยอยู่ในบริเวณใกล้กันมีโอกาสที่จะเป็นเพื่อนกันมากกว่าผู้ที่อยู่ไกลกัน และผู้ที่ติดต่อบปะสังสรรค์กันบ่อยก็มีโอกาสที่จะเป็นเพื่อนกันมากกว่าผู้ที่ติดต่อหรือพบปะกันน้อย

2. ความคล้ายคลึงกันทางทัศนคติ (Attitudinal similarity) ผู้ที่มีความสนใจและทัศนคติใกล้เคียงกันมักจะกลายเป็นเพื่อนกันในที่สุด แต่อย่างไรก็ตามความสนใจและทัศนคติของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามระดับอายุนอกจากนั้นความคล้ายคลึงทางทัศนคติอาจจะเป็นไปในทางอ้อมก็ได้ คือ บุคคลมีแนวโน้มที่จะหาเพื่อนที่ตกอยู่ในสภาพเดียวกันกับตน โดยการหาเพื่อนในลักษณะนี้เป็นไปเพื่อลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น

สุวีร์ สีวะแพทย์ (2549, หน้า 417) กล่าวว่า มิตรภาพ (Friendship) มีหลักพื้นฐานสำคัญ 3 ประการ ดังนี้

1. ความคล้ายคลึง (Similarity) โดยทั่วไปบุคคลมักจะชอบพอกันที่มีความสนใจร่วมกัน บุคลิกภาพคล้ายคลึง ตลอดจนภูมิหลังที่ใกล้เคียงกัน ในขั้นแรกบุคคลจะเลือกคบเฉพาะคนที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกับตน โดยหลีกเลี่ยงคนที่มีลักษณะหรือทัศนคติไม่ตรงกันออกไป ต่อจากนั้นจึงมีการแยกแยะคนที่มีรูปแบบชีวิตหรือมีความเป็นไปได้ที่จะคบกันเพื่อสานสัมพันธ์ภาพต่อไป ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวสามารถอธิบายได้ว่าเมื่อบุคคลมีทัศนคติหรือความสนใจที่คล้ายกัน ก็จะมีความเป็นไปได้สูงที่จะมีกิจกรรมร่วมกันในเวลาพักผ่อน นอกจากนี้ถ้าแนวคิด ความคิดเห็น หรือความเชื่อ มีความใกล้เคียงกันก็จะสามารถสื่อสารได้เข้าใจกันมากยิ่งขึ้นและนำไปสู่ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

2. ความใกล้ชิด (Proximity) การอยู่อาศัยในละแวกเดียวกันหรือทำงานในที่เดียวกันมักจะก่อให้เกิดมิตรภาพได้ง่าย โอกาสที่คนเราจะเดือดร้อนหรือวิวาทกับคนที่อยู่ห่างไกลก็เกิดขึ้นได้น้อยมาก ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าการอยู่ใกล้เคียงกันทำให้บุคคลเสียเวลาและใช้ความพยายามในการติดต่อกันน้อยกว่าการอยู่ห่างไกลนั่นเอง และปรากฏการณ์นี้จะมีอิทธิพลต่อความดึงดูดใจ

อย่างแรงและสามารถกระจายอิทธิพลได้อย่างกว้างขวาง ทำให้ชอบลักษณะต่างของคนที่อยู่ใกล้ชิดได้มากขึ้น

3. ความดึงดูดใจ (Attractiveness) เมื่อกล่าวถึงความดึงดูดใจ เรามักมุ่งประเด็นไปที่ความต้องการทางร่างกาย เพราะเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัดเจน มีความเป็นรูปธรรมมากกว่าความดึงดูดใจ ซึ่งจากงานวิจัยหลายชิ้นก็ชี้ให้เห็นว่ารูปร่างหน้าตาที่ดีที่ดึงดูดใจ มีความสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด (Close relationship) อย่างเช่นการได้รับความสนใจจากกลุ่มเพื่อน ครู หรือแม้แต่คู่รัก ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าการคบค้าสมาคมกับคนหน้าตาดีเป็นแรงเสริมที่ทำให้รู้สึกว่าคุณมีค่าที่มีคนหน้าดีเหล่านั้นเลือกคบด้วย อันเป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มความรู้สึที่ดีต่อตัวตนในความคิด (Self-image)

#### **การสังเคราะห์องค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อน**

การศึกษาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนนั้น ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและรวบรวมองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักจิตวิทยาและนักวิจัย รายละเอียดดังนี้

Bauminiger (2000) ระบุว่ามิตรภาพระหว่างเพื่อน ประกอบไปด้วย 6 ด้าน คือ การช่วยเหลือ ความสนิทสนม ความไว้วางใจความเชื่อใจ ความขัดแย้ง การสื่อสาร การยอมรับ

Ponti (2010) จำแนกมิตรภาพระหว่างเพื่อนเป็น 5 ด้าน คือ การช่วยเหลือ ความสนิทสนม ความไว้วางใจความเชื่อใจ การสื่อสาร การยอมรับ

Lei MeeThien (2012) ได้พัฒนาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนเป็น 4 ด้าน คือ การช่วยเหลือ ความสนิทสนม ความไว้วางใจ การยอมรับ

Keenan (2012) ได้ระบุว่ามิตรภาพเพื่อน ประกอบไปด้วย 5 ด้าน คือ การช่วยเหลือ ความถูกต้องในตนเอง ความไว้วางใจความเชื่อใจ การคิดบวก การยอมรับ

Mendelson and Aboud (2014) ได้พัฒนาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนเป็น 6 ด้าน คือ การพัฒนาความเป็นเพื่อน การช่วยเหลือ ความสนิทสนม ความถูกต้องในตนเองความไว้วางใจ การสื่อสาร

Morry (2014) ระบุว่าองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนเป็น 6 ด้าน คือ การพัฒนาความเป็นเพื่อน การช่วยเหลือ ความสนิทสนม ความถูกต้องในตนเองความไว้วางใจ การสื่อสาร

Rosalinda (2016) ได้พัฒนาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนเป็น 4 ด้าน คือ การช่วยเหลือ ความสนิทสนม ความไว้วางใจ การยอมรับ

Malmendier-Muehlschlegel (2016) ได้พัฒนาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนเป็น 5 ด้าน คือ การช่วยเหลือ ความสนิทสนม ความขัดแย้ง การสื่อสาร การยอมรับ

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์องค์ประกอบของมิตรภาพระหว่างเพื่อน และพิจารณาคัดเลือกองค์ประกอบจากคำมัธยฐานของจำนวนผู้ใช้อ้องค์ประกอบนั้น ๆ โดยคำมัธยฐานที่ใช้เป็นเกณฑ์ในครั้งนี้เท่ากับ 5 ดังนั้น องค์ประกอบที่ได้รับการคัดเลือกมีจำนวน 5 องค์ประกอบ ดังนี้

- 1) การยอมรับ (Acceptance) 2) การช่วยเหลือ (Help) 3) การสื่อสาร (Communication)
- 4) ความสนิทสนม (Closeness) 5) ความไว้วางใจ (Trust) เพื่อมองให้เห็นภาพในการสรุปองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักจิตวิทยาและนักวิจัย ผู้วิจัยนำเสนอองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อน โดยตารางผลการสังเคราะห์องค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อน ดังตารางที่ 2-3

ตารางที่ 2-1 ผลการสังเคราะห์องค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อน

นักจิตวิทยา/ นักวิจัย	องค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อน								
	การพัฒนาความ เป็นเพื่อน	การ ช่วยเหลือ	ความสนิท สนม	ความถูกต้อง ในตนเอง	ความไว้วางใจ ความเชื่อใจ	ความ ขัดแย้ง	การ คิดบวก	การ สื่อสาร	การ ยอมรับ
1. Bauminiger (2000)		/	/		/	/		/	/
2. Ponti (2010)		/	/		/	/		/	
3. Lei MeeThien (2012)		/	/		/				/
4. Keenan (2013)		/		/	/		/		/
5. Mendelson and Aboud (2014)	/	/	/	/	/			/	
6. Morry (2014)	/	/	/	/	/			/	
7. Rosalinda (2016)		/	/		/				/
8. Malmendier-Muehlschlegel (2016)		/	/			/		/	/
รวม	2	8	7	3	7	3	1	5	5
งานวิจัยครั้งนี้		/	/		/			/	/



### แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับมิตรภาพระหว่างเพื่อน

แนวคิดและทฤษฎีที่สำคัญของมิตรภาพระหว่างเพื่อน ประกอบไปด้วย ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ ทฤษฎีบุคลิกภาพของเอริคฟรอมม์ ทฤษฎีจิตสังคมของอีริกสัน รวมถึงแนวคิดทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของชัลลิเวน ซึ่งให้ความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตั้งแต่เริ่มต้นความสัมพันธ์ และการรักษาความสัมพันธ์ให้คงอยู่ตลอดไป ดังนี้

#### ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์

Maslow (1970, p. 170) เชื่อว่ามนุษย์เป็น “สัตว์ที่มีความต้องการ” (Wanting animal) และเป็นการยากที่มนุษย์จะไปถึงขั้นของความพึงพอใจอย่างสมบูรณ์ ในทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ เมื่อบุคคลปรารถนาที่จะได้รับความพึงพอใจและเมื่อบุคคลได้รับความพึงพอใจในสิ่งหนึ่งแล้วก็จะยังคงเรียกร้องความพึงพอใจสิ่งอื่น ๆ ต่อไปซึ่งถือเป็นคุณลักษณะของมนุษย์ซึ่งเป็นผู้ที่มีความต้องการจะได้รับสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ นอกจากนี้มาสโลว์ได้กล่าวถึง ความปรารถนาของมนุษย์ว่าเป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิดและความปรารถนาเหล่านี้จะเรียงลำดับขั้นของความปรารถนา ตั้งแต่ขั้นแรกไปสู่ความปรารถนาขั้นสูงขึ้นไปเป็นลำดับ

ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (The need-hierarchy conception of human motivation) โดยเรียงลำดับความต้องการของมนุษย์จากขั้นต้นไปสู่ความต้องการขั้นต่อไปไว้เป็นลำดับดังนี้

1. ความต้องการของร่างกาย (Physiological needs)
2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety needs)
3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Belongingness and love needs)
4. ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง (Esteem needs)
5. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-actualization needs)

ลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ มีการเรียงลำดับขั้นความต้องการที่อยู่ในขั้นต่ำสุดจะต้องได้รับความพึงพอใจเสียก่อนบุคคลจึงจะสามารถผ่านพ้นไปสู่ความต้องการที่อยู่ในขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับดังจะอธิบายโดยละเอียด ดังนี้

1. ความต้องการทางร่างกาย (Physiological needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่มีอำนาจมากที่สุดและสังเกตเห็นได้ชัดเจนที่สุด จากความต้องการทั้งหมดเป็นความต้องการที่ช่วยการดำรงชีวิต ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำดื่ม ออกซิเจน การพักผ่อนนอนหลับ ความต้องการทางเพศ ความต้องการความอบอุ่น ตลอดจนความต้องการที่จะถูกระงับอวัยวะรับสัมผัสแรงขับของร่างกายเหล่านี้จะเกี่ยวข้องโดยตรงกับความอยู่รอดของร่างกาย ความพึงพอใจที่ได้รับในขั้นนี้จะกระตุ้นให้เกิดความต้องการในขั้นที่สูงกว่าและถ้าบุคคลใดประสบความล้มเหลวที่จะ

สนองความต้องการพื้นฐานนี้ก็จะไม่ได้รับการกระตุ้น ให้เกิดความต้องการในระดับที่สูงขึ้น  
 อย่างไรก็ตาม ถ้าความต้องการอย่างหนึ่งยังไม่ได้รับความพึงพอใจ บุคคลก็จะอยู่ภายใต้  
 ความต้องการนั้นตลอดไปซึ่งทำให้ความต้องการอื่น ๆ ไม่ปรากฏหรือกลายเป็นความต้องการระดับ  
 รองลงไป เช่น คนที่อยากหิวโหยเป็นเวลานานจะไม่สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่มีประโยชน์ต่อโลก  
 ได้ บุคคลเช่นนี้จะหมกมุ่นอยู่กับการจัดหาบางสิ่งบางอย่างเพื่อให้มีอาหารไว้รับประทาน  
 โดยบุคคลเหล่านี้จะมีความรู้สึกเป็นสุขอย่างเต็มที่เมื่อมีอาหารเพียงพอสำหรับเขาและจะไม่ต้อง  
 ต้องการ  
 สิ่งอื่นใดอีก

2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety needs) เมื่อความต้องการทางด้านร่างกายได้รับความ  
 ความพึงพอใจแล้วบุคคลก็จะพัฒนาไปสู่ขั้นใหม่ต่อไป ซึ่งขั้นนี้เรียกว่าความต้องการความปลอดภัย  
 หรือความรู้สึกมั่นคง (Safety or security) มาสโลว์ กล่าวว่า ความต้องการความปลอดภัยนี้จะสังเกต  
 ได้ง่ายในทารกและในเด็กเล็ก ๆ เนื่องจากทารกและเด็กเล็ก ๆ ต้องการความช่วยเหลือและต้อง  
 พึ่งพาอาศัยผู้อื่น พลังความต้องการความปลอดภัยจะเห็นได้ชัดเจนเช่นกันเมื่อเด็กเกิดความเจ็บป่วย  
 ตัวอย่างเด็กที่ประสบอุบัติเหตุขาหักก็จะรู้สึกกลัวและอาจแสดงออกด้วยอาการฝัน

3. ต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Belongingness and love needs)  
 เป็นความต้องการขั้นที่ 3 ความต้องการนี้จะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการด้านร่างกาย และความต้องการ  
 ความปลอดภัยได้รับการตอบสนองแล้ว บุคคลต้องการได้รับความรักและความเป็นเจ้าของโดย  
 การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความสัมพันธ์ในครอบครัวหรือกับผู้อื่น สมาชิกภายในกลุ่ม  
 จะเป็นเป้าหมายสำคัญสำหรับบุคคล กล่าวคือ บุคคลจะรู้สึกเจ็บปวดมากเมื่อถูกทอดทิ้งไม่มีใคร  
 ยอมรับ หรือต้องถูกออกจากสังคม ไม่มีเพื่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อจำนวนเพื่อน ๆ ญาติพี่น้อง  
 สามีหรือภรรยาหรือลูก ๆ ได้ลดน้อยลงไป นักเรียนที่เข้าโรงเรียนที่ห่างไกลบ้านจะเกิด  
 ความต้องการเป็นเจ้าของอย่างยิ่ง และจะแสวงหาอย่างมากที่จะได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

Maslow อธิบายว่า ความรักที่แท้จริงจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่ดี ความสัมพันธ์ของ  
 ความรักระหว่างคน 2 คน จะรวมถึงความรู้สึกนับถือซึ่งกันและกัน การยกย่องและความไว้วางใจแก่กัน  
 นอกจากนี้ มาสโลว์ยังย้ำว่าความต้องการความรักของคนจะเป็นความรักที่เป็นไปในลักษณะ  
 ทั้งการรู้จักให้ความรักต่อผู้อื่นและรู้จักที่จะรับความรักจากผู้อื่น การได้รับความรักและได้รับ  
 การยอมรับจากผู้อื่นเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า บุคคลที่ขาดความรัก  
 จะรู้สึกว่าชีวิตไร้ค่ามีความรู้สึกอ้างว้างและเลียดแค้น กล่าวโดยสรุป มาสโลว์ มีความเห็นว่าบุคคล  
 ต้องการความรักและรู้สึกเป็นเจ้าของ และการขาดสิ่งนี้มักจะเป็นสาเหตุให้เกิดความคับข้องใจ  
 และทำให้เกิดปัญหาการปรับตัวไม่ได้ โดยมาสโลว์ เปรียบเทียบว่าความต้องการความรักก็เป็น  
 เช่นเดียวกับรถยนต์ที่สร้างขึ้นมาโดยต้องการก๊าซหรือน้ำมันนั่นเอง (Maslow, 1970, p. 170)

4. ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง (Self-esteem needs) เมื่อความต้องการได้รับความรักและการให้ความรักแก่ผู้อื่นเป็นไปอย่างมีเหตุผลและทำให้บุคคล เกิดความพึงพอใจแล้ว พลังผลักดันในขั้นที่ 3 ก็จะลดลงและมีความต้องการในขั้นต่อไปมาแทนที่ กล่าวคือ มนุษย์ต้องการที่จะได้รับความนับถือยกย่อง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ลักษณะแรกเป็นความต้องการนับถือตนเอง (Self-respect) ส่วนลักษณะที่ 2 เป็นความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น (Esteem from others)

4.1 ความต้องการนับถือตนเอง (Self-respect) คือ ความต้องการมีอำนาจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความแข็งแรง มีความสามารถในตนเอง มีผลสัมฤทธิ์ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น และมีความเป็นอิสระ ทุกคนต้องการที่จะรู้สึกว่ามีคุณค่าและมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในงานภารกิจต่าง ๆ และมีชีวิตที่เด่นดัง

4.2 ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น (Esteem from others) คือ ความต้องการมีเกียรติยศ การได้รับการยกย่อง ได้รับการยอมรับ ได้รับความสนใจ มีสถานภาพ มีชื่อเสียงเป็นที่กล่าวขาน และเป็นที่ยอมรับชมเชย มีความต้องการที่จะได้รับความยกย่องชมเชยในสิ่งที่เขากระทำซึ่งทำให้รู้สึกว่าคุณค่า โดยความสามารถของเขาได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง ก็เป็นเช่นเดียวกับธรรมชาติของลำดับขั้นในเรื่อง ความต้องการด้านแรงจูงใจตามทฤษฎีของ มาสโลว์ ในเรื่องอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจนั้น คือ บุคคลจะแสวงหาความต้องการได้รับการยกย่องก็เมื่อภายหลังจาก ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของได้รับการตอบสนองความพึงพอใจของเขาแล้ว และ มาสโลว์ กล่าวว่า เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ที่บุคคลจะย้อนกลับจากระดับขั้นความต้องการในขั้นที่ 4 กลับไปสู่ระดับขั้นที่ 3 อีก ถ้าความต้องการระดับขั้นที่ 3 ซึ่งบุคคลได้รับไว้แล้วนั้นถูกระทบกระเทือนหรือสูญสลายไปทันทีทันใด

5. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-actualization needs) ถึงลำดับขั้นสุดท้าย ถ้าความต้องการลำดับขั้นก่อน ๆ ได้ทำให้เกิดความพึงพอใจอย่างมีประสิทธิภาพ ความต้องการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงก็จะเกิดขึ้น มาสโลว์ อธิบายความต้องการในการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ว่าเป็นความปรารถนาในทุกสิ่งทุกอย่างซึ่งบุคคลสามารถจะได้รับอย่างเหมาะสม บุคคลที่ประสบผลสำเร็จในขั้นสูงสุดนี้จะให้พลังอย่างเต็มที่ในสิ่งที่ท้าทายความสามารถและศักยภาพของเขาและมีความปรารถนาที่จะปรับปรุงตนเอง พลังแรงขับของเขาจะกระทำพฤติกรรมตรงกับความสามารถตน กล่าวโดยสรุปการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของบุคคลที่จะบรรลุถึงจุดสูงสุดของศักยภาพ เช่น “นักดนตรีก็ต้องใช้ความสามารถทางด้านดนตรี

ศิลปินก็ต้องวาดรูป ก็จะต้องเขียนโคลงกร่อน ถ้าบุคคลเหล่านี้ได้บรรลุถึงเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ ก็เชื่อได้ว่า เขาเหล่านั้นเป็นคนที่รู้จักตนเองอย่างแท้จริง” (Maslow, 1970, p. 46)

### ทฤษฎีบุคลิกภาพของเอริกฟรอมม์

แนวคิดของเอริกฟรอมม์ ได้รับอิทธิพลมาจากความคิดของคาร์ลมาร์กซ์เป็นอย่างมาก จนได้รับการกล่าวถึงว่าเป็นนักทฤษฎีบุคลิกภาพแบบมาร์กซ์ (Marxian personality theorist) แต่เอริกฟรอมม์กลับเรียกทฤษฎีของตนว่า Dialectic humanist ซึ่งมีแนวคิดบางประการ ดังนี้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549, หน้า 102-104)

#### 1. ความอ้างว้างเดียวดายมนุษย์ต้องเผชิญกับความอ้างว้างเดียวดายหลายประการ เช่น

1.1 การที่มนุษย์มีเหตุผลและจินตนาการต่าง ๆ ทำให้มนุษย์มีวิวัฒนาการทางอารยธรรมเพิ่มขึ้น ๆ ในขณะเดียวกันก็แยกคนเห็นห่างจากธรรมชาติ จากสัตว์โลกพวกอื่นและจากบุคคลอื่นไกลกันยิ่งขึ้น ๆ

1.2 มนุษย์แสวงหาอิสระเสรีทุกขั้นตอนของกระบวนการพัฒนาการ เมื่อได้มาแล้ว ก็จำต้องแลกเปลี่ยนด้วยความอ้างว้าง ตัวอย่างเช่น เด็กวัยรุ่นที่เป็นอิสระพ้นจากควบคุมดูแลของพ่อแม่ ผู้ปกครอง จะพบตัวเองเผชิญกับความว้าเหว

1.3 พัฒนาการทางเทคโนโลยีสมัยใหม่ในวัตถุใช้สอยในความเป็นอยู่ประจำวัน เช่น เครื่องมือเครื่องใช้หาความบันเทิงเรีงรมย์ เครื่องทุ่นแรงในการทำงานทำให้มนุษย์มีสัมพันธกับคนอื่น ๆ น้อยลง เมื่อต้องติดต่อกันก็มีท่าทีห่างเหิน ไร้ตัวไม่จริงใจ ดังนั้น เอริกฟรอมม์จึงเสนอว่าทางแก้ความอ้างว้างมี 2 ทาง คือ 1) การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนมนุษย์บนพื้นฐานความรักสร้างสรรค์ (Productive love) ซึ่ง ได้แก่ ความเอื้ออาทรต่อกัน ความรับผิดชอบต่อกันและกัน ความนับถือซึ่งกันและกัน และความเข้าใจซึ่งกันและกัน 2) ขอมอ่อนน้อมต่อผู้มีอิทธิพลในสังคม และทำตัวคล้อยตามสังคม เอริกฟรอมม์มีความเห็นว่า มนุษย์เราใช้เสรีภาพสร้างสังคมให้ดีขึ้นได้

2. ความต้องการพื้นฐาน (Basic needs) เอริกฟรอมม์ กล่าวว่า มนุษย์มีความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ ได้แก่ ความต้องการมีสัมพันธภาพ ความต้องการเป็นผู้สร้างสรรค์ ความต้องการมีสังกัด ความต้องการมีอัตลักษณ์แห่งตนและความต้องการมีหลักยึดเหนี่ยว ซึ่งมีรายละเอียดโดยย่อ ดังนี้

2.1 ความต้องการมีสัมพันธภาพ (Need for relatedness) โดย สิริวรรณ สาระนาค (2552, หน้า 62) กล่าวว่า ความต้องการที่จะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นเกิดจากการเป็นมนุษย์ทำให้สูญเสียคุณสมบัติตามธรรมชาติไป เพราะมนุษย์มีเหตุผลและจินตนาการความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ธรรมชาติจึงห่างไกลออกไป ทำให้มนุษย์สร้างความสัมพันธ์ขึ้นมาเพื่อแทนที่ส่วนที่ต้องการแต่ขาดไป ความผูกพันที่มนุษย์สร้างขึ้น คือ ความรักซึ่งมีลักษณะที่ต้องเอาใจใส่

รับผิดชอบ นับถือและเข้าใจ ซึ่งเอริคฟรอมม์ เรียกว่า เป็น ความรักสร้างสรรค์หรือรักความรักที่มี  
 วุฒิภาวะ เป็น “ความรักที่เป็นหนึ่งเดียวภายใต้สภาพที่คงไว้ซึ่งความสมบูรณ์และความเป็น  
 ปัจเจบุคคลของคน” (Fromm, 1956) และมีองค์ประกอบที่สำคัญเช่นเดียวกับ นพมาศ อึ้งพระ  
 (ชีเวคิน) (2551, หน้า 117) ได้กล่าวไว้ คือ มีความเอาใจใส่และใส่ใจต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้อื่น  
 โดย เอริคฟรอมม์ มองว่า เป็นความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของผู้อื่นอย่างสมัครใจ  
 คำว่า นับถือบางครั้งก็มีความหมายในเชิงลบแต่เอริคฟรอมม์ใช้คำนี้เป็นความหมายขั้นรากฐานของ  
 ความสามารถในการมองคนอื่นเท่าที่เขาเป็นอยู่และสนใจพัฒนาการของพวกเขา ประการสุดท้าย  
 เอริคฟรอมม์ยืนยันว่า เราไม่สามารถนับถือและรักษาได้ ถ้าเราไม่รู้จักพวกเขา ดังนั้น มาตรฐาน  
 ดังกล่าวทำให้พัฒนาการของความรักที่มีวุฒิภาวะจำเป็นต้องใช้เวลา ความพยายามและการเพย  
 ตนเองต่อกันอย่างช้า ๆ

2.2 ความต้องการเป็นผู้สร้างสรรค์ (Need for transcendence) มนุษย์มีศักยภาพ  
 แห่งการรักตนเอง อาหารและห่วงใยผู้อื่น พลังรักทำให้มนุษย์สร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์  
 แก่ตนเองและสังคม เช่น การสร้างผลงานทางด้านศิลปะ ประดิษฐ์สิ่งใหม่ เสนอแนวคิดใหม่  
 ถ้ามนุษย์คนใดไม่มีความรัก ก็จะมี ความเกลียดชัง ซึ่งทำอันตรายแก่สังคม คนอื่น และตนเอง  
 เอริคฟรอมม์ เชื่อว่า คนแต่ละคนมีศักยภาพที่จะสร้างสรรค์ความสุขให้แก่ตนเองพอ ๆ กับสร้าง  
 ความทุกข์ยากแก่ตนเองและผู้อื่น

2.3 ความต้องการมีสังกัด (Need for rootedness) คือ ความต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่ง  
 ของโลกของสังคมของครอบครัว ของสำนักงาน ความต้องการประเภทนี้ที่ น่าจะพึงพอใจ คือ  
 การมีไมตรีจิตกับเพื่อนมนุษย์โดยทั่วไป

2.4 ความต้องการมีอัตลักษณ์แห่งตน (Need for identity) คือ ความต้องการที่จะเป็น  
 ตัวของตัวเอง ที่จะรู้ว่าตนเอง คือ ใคร ที่จะมีเอกลักษณ์เฉพาะตน

2.5 ความต้องการมีหลักยึดเหนี่ยว (Need for frame of orientation) คือ ความต้องการ  
 ที่จะมียึดหลักสำหรับอ้างอิงความถูกต้อง ในการกระทำของตน เช่น คำกล่าวอ้างว่า “ฉันทำอย่างนี้  
 เพราะหัวหน้าสั่งให้ทำ” “ฉันต้องซื้อรถยนต์เพราะไปทำธุระสะดวกขึ้น” ฯลฯ ข้ออ้างที่กล่าวขึ้น  
 อาจสมเหตุสมผลหรือไม่ก็ได้

นอกจากนี้ เอริคฟรอมม์ กล่าวอีกว่า สังคมที่พึงปรารถนาและสนองความต้องการมนุษย์  
 ให้ครบถ้วน จะต้องประกอบด้วย ความสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน ความผูกพันกันฉันท์พี่น้องและ  
 มั่นคงตลอดไป เป็นสังคมที่มนุษย์ทำในสิ่งสร้างสรรค์มากกว่าการทำลาย ทุกคนรู้สึกเป็นตัวของ  
 ตัวเองมากกว่าการคล้อยตามสังคม มีคตินของตนเอง มีการเสียสละ ปราศจากการบิดเบือนความจริง  
 ซึ่ง เอริคฟรอมม์ ตั้งชื่อสังคมแบบนี้ว่า Humanistic communitarian socialism ในสังคมแบบนี้ทุกคน

จะมีโอกาสเท่า ๆ กัน มีความว่าเหว่ ไม่มีความรู้สึกทอด้ง ไม่สิ้นหวัง(สิริวรรณ สารนาคม, 2552, หน้า 63)

ทฤษฎีจิตสังคมของอีริกสัน (Erikson)

อีริกสันให้ความสำคัญกับจิตวิทยาทางสังคมทั้งในเรื่องการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของบุตร รวมถึงในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในครอบครัวและสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ซึ่งสัมพันธภาพเหล่านี้ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ในแต่ละขั้นตอน ดังที่ (นพมาศ อึ้งพระ (ชิวकिन), 2551, หน้า 136-143) กล่าวถึง การแบ่งพัฒนาการทางบุคลิกภาพของอีริกสันออกเป็น 8 ขั้นดังนี้

ขั้น 1 ความไว้วางใจ-ความไม่ไว้วางใจ (Trust vs mistrust) ระยะเวลาเป็นระยะวัยทารกแรกเกิดจนถึง 1 ขวบ ความไว้วางใจในผู้อื่นเกิดจากการที่เด็กทารกได้รับความต้องการขั้นพื้นฐานทางกายและทางจิตใจ เช่น ได้รับการดูแล คัดม ลูบ คลำ สัมผัส อุ้มชู นอน เล่นเสียง มีผู้พูดให้ฟัง มีผู้อยู่ใกล้ ๆ เปลี่ยนผ้าให้เมื่อสกปรก กล่อมให้อนอนเมื่อง่วง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ทำให้ทารกได้รับความสุขกายและผาสุกใจ ทำให้รู้สึกว่โลกนี้น่าอยู่ เมื่อมีทุกขร้อนก็มีผู้ขจัดปัดเป่าให้ความรู้สึกนี้ก่อให้เกิดความไว้วางใจในบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด และขยายวงไปสู่วความไว้วางใจในตนเอง จะกลายเป็นคนเชื่อถือไว้วางใจคนง่ายเกินไป ส่วนทารกที่ไม่ได้รับการตอบสนองทางร่างกายจนเข้าขั้นขาดแคลนก็มักจะเป็นคนระวางง่าย

ขั้นที่ 2 ความเป็นตัวของตัวเองอย่างอิสระ-ความสงสัยไม่แน่ใจตัวเอง (Autonomous vs shame and doubt) เป็นระยะอยู่ในวัยทารกตอนปลาย ทารกเริ่มรู้จักหัดควบคุมตนเองในการใช้กล้ามเนื้อและประสาทสัมผัส มีความกระหายใคร่รู้จักสิ่งแวดล้อมรอบตัว และพากเพียรที่จะเป็นตัวของตัวเอง ทำอะไรด้วยตนเอง (Autonomy) ทารกจึงซุกซนไม่อยู่สุข ซึ่งอาจอธิบายพฤติกรรมของทารกด้วยสำนวนไทยได้ว่า “จับปู้ใส่กระด้ง” ขณะเดียวกันผู้ที่เลี้ยงดูทารกก็มักควบคุมกิจกรรมของทารกด้วยเกรงอันตรายจะเกิดขึ้นกับทารก ทารกที่ผู้เลี้ยงดูปล่อยให้ทำอะไรดังใจปรารถนาโดยไม่เกินเลยจะพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง ถ้าทารกถูกควบคุมมากเกินไปจะเกิดความรู้สึกละอายใจ ไม่แน่ใจตนเอง

ขั้นที่ 3 การเป็นผู้คิดริเริ่ม-การรู้สึกผิด (Initiative vs guilt) เป็นระยะวัยเด็กตอนต้น เด็กมีความสามารถทางกล้ามเนื้อและประสาทสัมผัส พึ่งตัวเองได้ดีในการเคลื่อนไหวหยิบฉวย เดิน เริ่มพูดภาษา สื่อความได้ และเข้าใจภาษาพูดที่เป็นภาษาแม่ด้วยดี สมรรถภาพทางกายและจิตใจเริ่มทำงานร่วมประสานกัน ชีวิตประจำวันของเด็กเป็นไปอย่างมีความมุ่งหมายและตัดสินใจเด็ดเดี่ยวมั่นคงกว่าเดิม เด็กอยากเรียนรู้สิ่งที่อยู่รอบตัว รู้จักใช้ความคิดฝัน และมีความคิดสร้างสรรค์ เด็กวัยนี้จึงชอบทำอะไรแผลง ๆ แปลก ๆ คือร้น หรือประเทยยิ่งว่ายิ่งยุ เป็นช่วงเวลาที่เด็กซุกซน

มาก ชอบเล่น เด็กที่ถูกสกัดกั้นทางความคิดฝัน หรือห้ามไม่ให้สำรวจสิ่งต่างๆ หรือห้ามไม่ให้เล่น หรือทำอะไรมากเกินไป บังคับให้อยู่ในกรอบ หรือทำโทษมากเกินไป จะเกิดความรู้สึกผิดและแล้ว จะถูกลงโทษ จนอาจพัฒนาบุคลิกภาพแบบ “รู้สึกผิด” (Guilt personality) หรือเป็นคนชอบหลีกหนีความจริงโดยการคิดฝัน หรืออาจชอบแสดงความก้าวร้าวอวดดีเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา

ขั้นที่ 4 ความต้องการที่จะทำกิจกรรมอยู่เสมอ-ความรู้สึกด้อย (Industry vs inferiority) เป็นระยะวัยเด็กตอนปลาย เด็กเข้าโรงเรียนและเริ่มรู้จักเรียนอยู่จริง ๆ จัง ๆ เป็นช่วงเวลาที่เด็กมีความสามารถควบคุมกิจกรรมของตน เช่น การเล่นอยู่ในโลกของความคิดฝันน้อยลง รู้จักเคารพระเบียบวินัยของบ้านของโรงเรียนและของสังคม การเข้าโรงเรียนและเรียนหนังสืออย่างเป็นเรื่องเป็นราว ทำให้เด็กต้องพัฒนาคุณสมบัติเอาจริงเอาจัง เพื่อเป็นการปรับตัวต่อความคาดหวังของครู พ่อแม่ และเพื่อน เด็กต้องเลิกเล่นแบบทารกและเล่นฝัน ๆ มาเป็นการเล่นที่มีกฎเกณฑ์ เล่นของเล่นจริง ๆ น้อยลง และหันมาเล่นของเล่นกึ่งจริง เช่น เครื่องไม้เครื่องมือต่าง ๆ เด็กที่มีครูและพ่อแม่ช่วยเหลือ แนะนำการเรียนการเล่น ตั้งความคาดหวังกับเด็กพอสมควร และให้อภัยเด็กเมื่อเด็กทำไม่ได้ตั้งใจปรารถนาของตนเองและผู้ใหญ่ เด็กจะเกิดกำลังใจมูมานะที่จะหัดเรียนหัดเล่น และทำกิจกรรมต่าง ๆ ช่วงนี้เป็นเวลาฝึกฝนกิจกรรมประเภททักษะต่าง ๆ ให้แก่เด็ก ได้อย่างดีเลิศ เช่น การร้องเพลง การเล่นเกม ดนตรี ในทางกลับกันเด็กที่ไม่มีผู้ใหญ่คอยแนะนำให้กำลังใจหรือตั้งความคาดหวังในตัวเด็กเกินความสามารถของเด็ก จนทำให้เด็กรู้สึกว่าต่ำต้อยไร้ความสามารถ รู้สึกด้อยเช่นนี้ถ้ามีมาก ๆ จะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตน “มีปมด้อย” ซึ่งอาจจะฝังอยู่ในบุคลิกภาพตลอดชีพ

ขั้นที่ 5 อัตภาพหรือการรู้จักว่าตนเองเป็นเอกลักษณ์-การไม่รู้จักตนเองหรือสับสนในบทบาทในสังคม (Ego identity vs role confusion) ในระยะนี้เป็นระยะวัยรุ่น ในบรรดาขั้นตอนของความขัดแย้งทางจิตใจสังคมของมนุษย์ทั้ง 8 ขั้นตอนนั้น อีริคสันเชื่อว่า ช่วงนี้เป็นช่วงที่ความขัดแย้งมีลักษณะวิกฤตยิ่งกว่าช่วงอื่น เพราะเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ ถ้าหากไม่สามารถแก้ไขวิกฤตให้ลุล่วงไปด้วยดี เด็กวัยรุ่นผู้นี้จะมีอัตลักษณ์สับสนและกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพสับสนไม่มั่นคง อีริคสันอธิบายว่า ระยะนี้เด็กกำลัง “ละทิ้งภาพของตนเอง อย่างเป็นเด็ก” เพื่อเข้าถึง “ภาพของตนเองอย่างเป็นผู้ใหญ่” สภาพเช่นนี้ก่อให้เกิดความขัดแย้งด้านสัมพันธภาพกับผู้ใหญ่ กับเพื่อนร่วมวัย กับเพื่อนต่างเพศ กับสังคมและเกิดความสับสนทางจิตใจอย่างรุนแรง สภาพทางจิตใจที่สำคัญประการหนึ่งของเด็กวัยรุ่น ได้แก่ การแสวงหาอัตลักษณ์แห่งตนเองเพื่อรู้จักตนเองในแง่มุมต่าง ๆ เช่น ความชอบ ความสนใจ ความปรารถนาในชีวิต อาชีพ ที่ตนประสงค์ เพื่อต่างเพศที่ตนปรารถนาที่จะคบ ความถนัดเฉพาะตน ฯลฯ ในขณะที่เดียวกัน วัยรุ่นก็ต้องผสมผสานลักษณะเฉพาะของตนในแง่มุมต่าง ๆ ให้เข้ากันได้กับความเป็นจริงครบครัน

วัฒนธรรม ค่านิยมของสังคม ของกลุ่มเพื่อนร่วมวัย ซึ่งไม่สามารถทำได้ง่ายและนับพัน วัยรุ่น ผู้รู้จักสมรรถภาพและคุณลักษณะตนเองดีพอ ไม่สามารถประสานอัตลักษณ์ของตนกับโครงสร้างของสังคม จะกลายเป็นวัยรุ่นที่หลงลืมตน และมีตนอันสับสน (Identity crises and identity confusions) วัยรุ่นเหล่านี้เป็นวัยรุ่นที่ว้าเหว่ ไม่เป็นตัวของตัวเอง เหงาหงอย ขี้กังวล ตัดสินใจไม่ได้

ขาดความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อสังคมสำหรับผู้ที่สับสนรุนแรง

ขั้นที่ 6 ความใกล้ชิดผูกพัน-ความอ้างว้างคนเดียว (Intimacy vs isolation) วัยนี้เป็นวัยผู้ใหญ่ระยะต้น (Young adulthood) ช่วงนี้อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เมื่อพ้นวัยรุ่นมาแล้วบุคคลรู้จักอัตลักษณ์ของตนเองและพร้อมผสมผสานอัตลักษณ์ของตนเองกับผู้อื่น บุคคลแสวงหาสัมพันธภาพอันคึกคัก แสวงหากุญแจ และเมื่อพบแล้วก็พร้อมที่จะร่วมชีวิต ในด้านความสัมพันธ์ฉันท์คู่ครองนั้น ทั้งสองฝ่ายต้องลดความเป็นตัวของตัวเองลงบ้างสัมพันธภาพจึงจะมั่นคงระยะนี้เป็นช่วงชีวิตพิเศษแบบ “ผู้ใหญ่” เกิดขึ้นอย่างแท้จริง ซึ่งที่ผ่านมามีอยู่ในขั้นแสวงหารูปแบบ ซึ่งยังไม่ลงตัว มักถวิลหาแต่วันรุ่นมักหลงคิดว่าเป็นลึกลับ ซึ่งชีวิตพิเศษและชีวิตคู่แบบนี้ต้องเป็นแบบแบ่งปัน เชื่อใจกัน ผู้ซึ่งไม่สามารถสร้างความสนิทสนมจริงจังกับผู้ใดผู้หนึ่งได้ จะมีความรู้สึกอ้างว้างเดียวดาย ไม่สามารถ “ละตนเพื่อเข้าถึงผู้อื่น” ถ้ามีลักษณะอย่างนี้มาก ๆ อาจเกิดปัญหาบุคลิกภาพที่รุนแรงได้

ขั้นที่ 7 ความเป็นห่วงชนรุ่นหลัง-ความคิดเป็นแต่ตนเอง (Generativity vs stagnation) ช่วงนี้เป็นระยะวัยกลางคน จุดเด่นของช่วงวัยกลางคน คือ การแบ่งปัน การเผื่อแผ่ การแนะนำ การสร้างสรรค์ ทั้งในสิ่งที่เป็นวัตถุ ความคิด ความรู้ ความชำนาญต่าง ๆ ต่อบุคคลอื่น ต่อโลก ต่อสังคม โดยเฉพาะต่อบุคคลเยาว์วัยกว่า หากขาดการแบ่งปัน เผื่อแผ่ แนะนำแล้วผู้ใหญ่ วัยนี้จะมีบุคลิกภาพอ่อนแอ สับสน

ขั้นที่ 8 ความพอใจในตนเอง-ความสิ้นหวังและความไม่พอใจในตนเอง (Ego integrity vs despair) ระยะเวลาเป็นระยะวัยสูงอายุ เมื่อถึงขั้นนี้แล้วบุคคลจะต้องพัฒนาความรู้สึกว่าตนได้กระทำกิจต่าง ๆ ที่ควรกระทำเสร็จสิ้นตามหน้าที่ของตนแล้ว เช่น ได้ให้การอบรมผู้เยาว์ ได้แบ่งปันความรู้ความคิดแก่ผู้ที่ควรได้รับ ได้พบกับทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิตตนเอง เขามองย้อนกลับไปมองชีวิตด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวาง สามารถทำใจยอมรับชีวิตของตนเองและผู้อื่นอย่างที่เป็น ผู้สูงอายุบางคนเมื่อมองย้อนกลับไปในอดีตอาจรู้สึกอาลัยอาวรณ์หรือยอมรับอดีตไม่ได้หรือกลัวความตายที่กำลังสืบคลานเข้ามา หรือคิดว่าเวลาไม่พอที่จะทำอะไรใหม่ ๆ ถ้าผู้สูงอายุคนใดรู้สึกเช่นนี้มาก ๆ อาจเกิดการสิ้นหวังหนีชีวิต บางรายอาจคิดฆ่าตัวตาย



แนวคิดและทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของชัลลิแวน

แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีสัมพันธภาพของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (FIRO: Fundamental interpersonal relation orientation) โดยวิลเลียมชูลท์ (Schultz, 1966, p. 59) ทฤษฎีนี้ได้กล่าวถึงความต้องการระหว่างบุคคลทั้งในระดับพฤติกรรมและความรู้สึก ซึ่งจำเป็นและเพียงพอที่จะอธิบายการแสดงออกของบุคคล เมื่อมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในกลุ่มได้โดยความต้องการระหว่างบุคคลในระดับพฤติกรรมประกอบด้วย 3 มิติ คือ

มิติที่ 1 การเข้ากลุ่ม (Inclusion) เป็นมิติการเข้า-ออก (In-out) หมายถึงขอบเขตการติดต่อของมนุษย์บางคนชอบการเข้ากลุ่มมาก ชอบที่จะไปงานเลี้ยงต่าง ๆ และทำสิ่งต่าง ๆ ร่วมกับกลุ่ม ชอบที่จะเป็นผู้เริ่มต้นการสนทนากับคนแปลกหน้าก่อน ในขณะที่บางคนชอบที่จะอยู่คนเดียว ชอบความเป็นส่วนตัว และหลีกเลี่ยงงานต่าง ๆ ซึ่งความแตกต่างเหล่านี้ มีตั้งแต่ระดับ Over social (สภาพที่บุคคลรู้สึกเป็นทุกข์เมื่ออยู่ตามลำพัง) จนถึง Under social (สภาพที่บุคคลรู้สึกเป็นทุกข์เมื่อมีบุคคลอื่นปรากฏอยู่ด้วย)

มิติที่ 2 การควบคุม (Control) เป็นมิติของการอยู่เหนือกว่าหรืออยู่ใตกว่า (Top-bottom) หมายถึง ขอบเขตของอำนาจการควบคุมและอิทธิพล บางคนมีความสุขเมื่อเขาได้รับมอบหมายให้ดูแลบุคคลอื่น ชอบที่จะเป็นเจ้านายเป็นผู้ให้คำสั่งหรือเป็นผู้ทำการตัดสินใจสำหรับตนเองและผู้อื่น แต่บางคนชอบที่จะไม่ต้องควบคุมหรืออยู่เหนือบุคคลอื่น พอใจที่ไม่เคยบอกให้ใคร ทำอะไร และพยายามค้นหาสภาพที่จะไม่ต้องรับผิดชอบอะไร มนุษย์มีความแตกต่างกันในความปรารถนาที่จะควบคุมบุคคลอื่น หรือเป็นอิสระจากการควบคุมบุคคลอื่นตั้งแต่ สภาพที่บุคคลรู้สึกเป็นทุกข์หรือไม่ได้เป็นผู้ควบคุม (Autocratic) จนถึงสภาพที่บุคคลรู้สึกเป็นทุกข์ขณะที่ควบคุมบุคคลอื่น (Abdicratic)

มิติที่ 3 ความรักใคร่ผูกพัน (Affection) แสดงถึงมิติของการอยู่ใกล้-ไกล หมายถึง ขอบเขตของการใกล้ชิดสนิทสนมกับบุคคลอื่น แต่จากประสบการณ์ที่ผ่านมา การให้แบบวัดไฟโร-บี แสดงให้เห็นว่า ทำให้ผู้ตอบสับสนแยกไม่ออกระหว่างความชอบพอที่เป็นความรู้สึกและความชอบที่เป็นพฤติกรรม ดังนั้น เป็นมิติของการเปิด-ปิด (Open-close) หมายถึง ขอบเขตของการเปิดเผยของมนุษย์ บางคนได้รับความพอใจจากการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งเขาสามารถพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกของเขา ความลับและความคิดภายในตัวเขา ชอบที่จะมีคนที่เขาไว้วางใจได้หนึ่งหรือสองคนหรือมากกว่านั้น แต่บางคนพอใจกับการหลีกเลี่ยงการเปิดเผยกับบุคคลอื่น และค่อนข้างที่จะรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นให้อยู่ในระดับที่คุ้นเคยมากกว่าระดับการเป็นเพื่อนสนิท ส่วนความต้องการระหว่างบุคคลในระดับความรู้สึกประกอบด้วย 3 มิติ คือ

มิติที่ 1 ความสำคัญ (Significance) เป็นความรู้สึกของบุคคลที่รู้สึกว่าตนเองนั้นมีความสำคัญกับบุคคลอื่นและรู้สึกว่าบุคคลอื่นนั้นมีความสำคัญมีความหมายกับตนเอง

มิติที่ 2 ความสามารถ (Competence) เป็นความรู้สึกถึงความสามารถของบุคคล เมื่อความสามารถ คือ การตัดสินใจในสิ่งต่าง ๆ หรือแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยความสามารถของตนเอง

มิติที่ 3 ความน่าคบ (Likability) เป็นความรู้สึกถึงความน่าคบกับบุคคลอื่นบุคคลส่วนมากอาจจะมีความสามารถ มีความสำคัญ แต่ไม่น่าคบ เช่น อาชญากรที่ประสบความสำเร็จหรือจอมเผด็จการผู้กดขี่ นอกจากนี้ ซูทส์ ยังได้แบ่งความเข้ากันได้ของบุคคล (Compatibility) ออกเป็น 2 ชนิด คือ

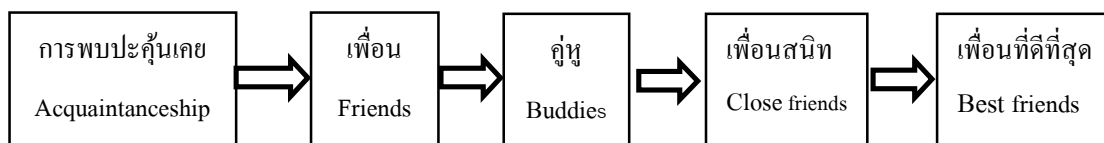
1. ความลงตัวของบรรยากาศ (Atmosphere compatibility) เป็นความเข้ากันได้ของบุคคลซึ่งเกิดจากความต้องการที่เหมือนกัน เช่น ชอบสังคมเหมือนกัน

2. ความลงตัวในบทบาท (Role compatibility) เป็นความเข้ากันได้ของบุคคล ซึ่งเกิดจากความต้องการที่ต่างกันหรือตรงข้ามกัน เช่น บุคคลที่ต้องการควบคุมบุคคลอื่น จะเข้ากันได้กับบุคคลที่ต้องการให้บุคคลอื่นควบคุม บุคคลอื่นจะเข้ากันได้กับบุคคลที่ต้องการให้บุคคลอื่นควบคุมตนเอง

พลวัตของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Dynamics of relational change and interpersonal communication) พลวัตหรือการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมชาติของความสัมพันธ์ในลักษณะแตกต่างกัน ที่อาจทำให้มนุษย์เกิดความรู้สึกที่ดี ปลายปessimistic หรือทำให้เกิดความรู้สึกคับข้องใจ ทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับสภาพการเคลื่อนไหว การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแต่ละขั้นตอนของความสัมพันธ์นั้น ๆ

หลักการและกระบวนการในการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์บนหลักการของเหตุผลโดยทั่วไปแล้วประกอบด้วยขั้นตอนหลักที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. ขั้นการเริ่มสร้างความสัมพันธ์ (Relationship initiation) การเริ่มสร้างความสัมพันธ์นับว่าเป็นขั้นตอนที่หนึ่งที่เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้น เพื่อสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นจากนั้นความสัมพันธ์ดังกล่าวจึงเคลื่อนที่สู่ความสนิทสนมในระดับที่สูงขึ้นเรื่อย ๆ โดยทั่วไปแล้วความสัมพันธ์จะเริ่มต้นที่ความสมัครใจ การคุ้นเคยกัน (Acquaintanceship) Doelger (1994, p. 159) กล่าวว่า การสนิทสนมคุ้นเคยจะเริ่มก่อตัวและเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เมื่อทั้ง 2 ฝ่าย ได้รับข้อมูลข่าวสารของกันและกันมากขึ้น เพราะข้อมูลข่าวสารของทั้ง 2 ฝ่าย ที่แลกเปลี่ยนกันจะเป็นตัวบอกถึงความเข้ากันได้ (Match) หรือการสนับสนุนซึ่งกันและกันได้ (Support) ซึ่งกระบวนการนี้ ดุคค์เจอร์ เรียกว่า “กระบวนการกลั่นกรอง” (A filtering process) ดังภาพที่ 2-1



ภาพที่ 2-1 กระบวนการกลั่นกรอง (A filtering process) (Doelger, 1994, p. 159)

Doelger (1994, p. 159) กล่าวว่า ในขั้นตอนแรกของการเริ่ม หรือ การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์นั้น บทบาทของการพูดคุยทั่วไป หรือการพูดคุยศัพท์เพหะ (Small talk) นับว่าเป็นบทบาทที่มีความสำคัญอีกบทบาทหนึ่งในการที่ทำให้ผู้สื่อสารทั้ง 2 ฝ่าย ได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารซึ่งกันและกัน โดยภาพรวมเร็วยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเป็นพฤติกรรมพื้นฐานที่เป็นมารยาทสังคมทั่วไปที่ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ในขั้นต้นโดยทั่ว ๆ ไป อีกด้วย

2. ขั้นการรักษาความสัมพันธ์ให้ยืนยาว (Relationship maintenance) ขั้นตอนของการรักษาความสัมพันธ์ให้ยืนยาวเป็นกระบวนการที่คาดหวัง ที่จะทำให้ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นมีความยั่งยืนและสมบูรณ์แบบที่สุดซึ่งการรักษาความสัมพันธ์ดังกล่าวจะต้องใช้ทั้งทักษะและความพยายามที่หลากหลายดังต่อไปนี้ คือ

2.1 ทักษะในการสร้างความสมดุลระหว่างตัวตนของเราและผู้ที่เราสร้างสัมพันธ์ด้วยความสัมพันธ์ต่าง ๆ มักเกี่ยวข้องกับบทบาทที่อยู่ร่วมกันระหว่างสิ่งที่เป็นตรงข้าม ดังเช่น ความเป็นตัวตนของเราเอง และการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ของผู้ที่เราร่วมสร้างความสัมพันธ์ด้วย ดังนั้น เมื่อทั้ง 2 ฝ่าย ต้องการที่จะสร้างความสัมพันธ์ขึ้นทั้ง 2 ฝ่าย จะต้องสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นให้ได้ เพราะแต่ละบุคคลต่างมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งความมีคุณค่าในตนเองของแต่ละคนนั้นจะมีอิทธิพลต่อการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพราะทุกคนต่างต้องการความเป็นส่วนตัว

2.2 ทักษะในการเติมเต็มความคาดหวังซึ่งกันและกัน (Fulfilling relational expectations) ในการรักษาความสัมพันธ์ให้ยืนยาว อีกทักษะหนึ่งที่มีความจำเป็นต่อการรักษาความสัมพันธ์ให้ยืนยาว คือ ความรู้สึกคุ้มค่าที่ได้มีความสัมพันธ์กัน ความรู้สึกเป็นผู้ได้รับความรู้สึกในเชิงบวกที่ต่างฝ่ายต่างจะได้รับจากกันและกัน การเติมเต็มความต้องการหรือความคาดหวังให้กันและกัน สิ่งเหล่านั้นเป็นเหตุผลสำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้ความสัมพันธ์ของทั้ง 2 ฝ่าย ยืนยาว

3. ขั้นการหยุดหรือการเลิกความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน (Relationship termination) การหยุดหรือการเลิกความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน นับเป็นกระบวนการที่มีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปสู่ความถดถอยในการที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ยุทธวิธีในการหยุดหรือการเลิกความสัมพันธ์

ที่มีต่อกัน จะแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะใหญ่ ๆ คือ การบอกพูดหรือบอกเลิกความสัมพันธ์นั้น โดยตรง (Directness) และการบอกโดยทางอ้อม (Indirectness) ซึ่งการบอกโดยทางอ้อมนั้นนับว่าเป็นยุทธวิธี ที่ทั้ง 2 ฝ่าย พยายามหลีกเลี่ยงการทำร้ายความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง เป็นวิธีการที่อ่อนโยนกว่า เช่น การไม่มีเวลาให้กันและกันเหมือนเคย การพุดคุยที่เริ่มลดน้อยลง ฯลฯ

ดังนั้น มิตรภาพระหว่างเพื่อน ตามแนวคิดและทฤษฎีดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า บุคคลแต่ละคนมีขอบเขตของตนเอง ทั้งขอบเขตในการเริ่มติดต่อซึ่งกันและกัน ขอบเขตของอำนาจในการควบคุมหรือมีอิทธิพลต่อบุคคลอื่น รวมถึงขอบเขตการใกล้ชิดสนิทสนมที่ส่งผลให้แต่ละบุคคลกล้าที่จะเปิดเผยขอบเขตของตนเองเพื่อที่จะรู้จักผู้อื่น ก็เปรียบเสมือนเปิดประตูที่จะต้อนรับสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับผู้อื่น โดยจะนำไปสู่ขั้นเริ่มสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกันจากการพบปะคุ้นเคยกลายเป็นเพื่อนและพัฒนาเป็นคู่หูและอาจพัฒนาเป็นเพื่อนสนิทและเพื่อนที่ดีที่สุด ตามลำดับขั้นนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจในขั้นต้นในการที่จะสร้างความสัมพันธ์รวมถึงในขั้นการรักษาความสัมพันธ์ให้ยืนยาวโดยการสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นระหว่างตนเองกับผู้อื่น ให้ผู้อื่นรู้สึกถึงความคุ้มค่าที่ได้เติมเต็มซึ่งกันและกัน หรือได้พึ่งพากัน จนทำให้รู้สึกเห็นคุณค่าของการมีสัมพันธภาพระหว่างตนเองและผู้อื่น ส่วนขั้นสุดท้ายเป็นขั้นหยุดหรือการเลิกความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน เป็นขั้นที่อาจเกิดขึ้นได้ จากการไม่มีเวลาให้กัน เริ่มคุยกันหรือพบปะกันน้อยลง เป็นต้น ก็ทำให้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเริ่มห่างเหินและจางหายไป ซึ่งจะคล้ายกับวัฏจักรของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ส่งผลมิตรภาพระหว่างเพื่อนเช่นกัน

#### **ปัจจัยและการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่มีต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อน**

เนื่องจากมิตรภาพระหว่างเพื่อนมีจุดเริ่มต้นมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือที่เรียกว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล จะมีความแตกต่างก็ตรงที่มิตรภาพระหว่างเพื่อนเป็นความสัมพันธ์ที่ถูกกลั่นกรองและถูกพัฒนาอย่างเข้มข้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเสนอปัจจัยที่ส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เพราะถ้าหากบุคคลมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดีก็อาจนำไปสู่การเกิดมิตรภาพระหว่างเพื่อนที่ดีต่อไปได้

#### **ปัจจัยที่ส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่มีต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อน**

สุขุมธ พงษ์เกตุรา (2553, หน้า 13) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไว้ ดังนี้ คือ

1. ความพอใจร่วมมือ (Mutuality) หมายถึง การที่บุคคลคบหาสมาคมกันนั้นจำเป็นต้องคำนึงถึงความรู้สึกและความพอใจของทั้งสองฝ่ายเป็นเบื้องต้น ต่างฝ่ายพอใจคบหาสมาคม ถ้าต่างฝ่ายไม่พอใจที่จะคบหาสมาคมต่อกัน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลก็จะไม่ยืดยาวต่อไป อาจจะเป็นการรู้จักกันอย่างผิวเผินเท่านั้น

2. การรู้จักและไว้วางใจกัน (Knowledge and trust) เมื่อบุคคลพอใจที่จะคบหาสมาคมกันแล้วก็ต้องทำความรู้สึกกันต้องศึกษารายละเอียดและประวัติส่วนตัวของฝ่ายตรงข้ามหาโอกาสสนทนากันแล้ว วิเคราะห์ดูว่าบุคคลนั้น ๆ มีทัศนคติหรือรสนิยมแบบเดียวกับตนหรือไม่ การที่จะให้ผู้อื่นไว้วางใจตนเองนั้น บางคนจะใช้วิธีเปิดเผยตัวเอง แสดงความบริสุทธิ์ใจ เพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามรู้จักคุ้นเคย หรือไว้วางใจรวดเร็วขึ้น ซึ่งเป็นวิธีที่ดีที่จะช่วยให้บุคคล มีความเข้าใจสนิทสนมกันเป็นอย่างดี ดังนั้น บุคคลจะมีความสัมพันธ์สนิทสนมกันได้จะต้องมีพื้นฐานของความไว้วางใจเพราะความไว้วางใจจะทำให้บุคคลเกิดความอบอุ่นใจ กล่าวแสดงความคิดเห็นช่วยเหลือเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ความไว้วางใจจะต้องมีการพัฒนาเป็นขั้นตอนและจะถูกสร้างขึ้นถ้าบุคคลมีความรู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนและได้รับการยอมรับ มีการเปลี่ยนแปลงความคิดซึ่งกันและกัน นอกจากนั้นการที่บุคคลเปิดเผยตนเองก็จะทำให้เกิดความไว้วางใจจากตัวบุคคลอื่นมากขึ้น

3. ปทัสถานส่วนบุคคล (Personal norms) สิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ได้แก่ ปทัสถานส่วนบุคคลที่แต่ละบุคคลยึดมั่นและแสดงออกอันมีผลกระทบต่อผู้อื่น เช่น การแสดงกิริยามารยาท ความประพฤติกรรมส่วนตัว อุปนิสัยใจคอ และบุคลิกภาพของบุคคลนั้นเป็นต้นถ้าบุคคลมีปทัสถานส่วนบุคคลดี ก็เป็นเสน่ห์ของบุคคลนั้นทำให้บุคคลนั้นเป็นที่รักใคร่และชื่นชอบของบุคคลอื่น อันจะเป็นปัจจัยในการสร้างสัมพันธ์ภาพหรือมิตรภาพที่ดีต่อกันได้

4. การลงทุนส่วนตัว (SelfInvestment) เมื่อบุคคลเข้าไปมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นหรือกลุ่มอื่นใดก็ตาม บุคคลอาจจะได้กำไรหรือขาดทุน กำไรในที่นี้หมายถึง ความพอใจ ความสำเร็จ ความร่าเริงและความสุขใจ ส่วนขาดทุน หมายถึง ความไม่สบายใจ ความทุกข์ใจ ความอับอายและความกระวนกระวายใจ ดังนั้น การที่บุคคลจะคบกับใครนั้น แต่ละบุคคลจะต้องพิจารณาถึงกำไรและขาดทุนไว้ในใจและยอมลงทุน โดยเสียบางส่วนเพื่อแลกกับบางอย่างที่พอใจ

อาจารย์ ช่างประดับ (2550) ได้กล่าวถึง ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลไว้ดังนี้

1. สัมพันธภาพแบบเปิด หมายถึง การเปิดเผยความรู้สึก เต็มใจที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูล ประสบการณ์ซึ่งกันและกันอย่างเปิดเผยเพื่อความเข้าใจอันดี และก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่มั่นคง
2. มีความรู้สึกร่วม หมายถึง สามารถมีความเข้าใจบุคคลอื่น รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่น
3. เคารพและยอมรับในบุคคลอื่น หมายถึง ยอมรับบุคคลอื่น โดยไม่ตัดสินว่าถูกหรือผิด ไม่เมินบุคคล เคารพในบุคคลอื่น รับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น

4. การยอมรับโดยไม่ต้องเห็นด้วย หมายถึง การเป็นผู้ฟังที่ดีที่จะพยายามทำความเข้าใจโดยไม่ประเมินบุคคลอื่น แต่ให้ความสนใจในบุคคลอื่น

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดังกล่าวข้างต้น การพัฒนาตนเองเกี่ยวกับสัมพันธภาพซึ่งบุคคลจะต้องเปิดเผยความรู้สึกของตนเองและรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของบุคคลอื่นด้วย เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับตนเองและผู้อื่น มีความไว้วางใจกัน เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพที่ดีส่งผลให้เกิดมิตรภาพระหว่างเพื่อนที่ยาวนานต่อไป

การพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่มีต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อน

สุเมธ พงษ์เกตุรา (2553, หน้า 21-22) ได้กล่าวถึงการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนที่ควรปฏิบัติไว้ ดังนี้

1. เปิดฉากทักทายติดต่อกันก่อน เป็นการเริ่มสร้างความเป็นมิตรและความผูกพันเป็นการให้ความสำคัญแก่เพื่อนก่อนทำให้คนอื่นได้เห็นว่าคุณมีความสำคัญ
2. มีความจริงใจต่อเพื่อน ทุกคนชอบความจริงใจต่อกัน ความสุจริตใจต่อบุคคลทำให้เป็นที่รักใคร่นับถือ ถ้าไม่จริงใจต่อกันการคบหาสมาคมจะเป็นไปได้ยากและมีอุปสรรค
3. ควรหลีกเลี่ยงการนินทาเพื่อน เพราะจะทำให้สูญเสียความเป็นเพื่อนไป เสื่อมความนิยมเลื่อมใส มีแต่ความระแวงเป็นการกระทำที่สังกรรม์ถึงจิงจิวที่จะหลีกเลี่ยง
4. อย่าขัดท้อความคิดให้เพื่อน ในการทำงานร่วมกันความบกพร่องผิดพลาดย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ ซึ่งอาจมีสาเหตุจากหลายอย่างอาจมาจากเพื่อน ตัวเรา เหตุการณ์ จิงจิว แสดงความมีน้ำใจต่อกัน มิตรภาพสัมพันธ์อันดีจึงเกิดขึ้นและแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น
5. ยกย่องชมเชยเพื่อในสิ่งที่ดีสมควรเมื่อเพื่อนทำดี ให้กำลังใจและสนับสนุนด้วยความจริงใจไม่เสแสร้งหรือหาประโยชน์
6. ให้ความร่วมมือในกิจกรรมของเพื่อนด้วยความเต็มใจเสมอเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดี ตามหลักสังคหวัตถุ “อิตถจริยา” ทำตนให้เป็นโยชน์ในการทำงานของเพื่อนที่เพื่อนทำไม่ได้ในบางเรื่อง บางสถานการณ์ บางเวลา ก็จะเป็นไปการเกื้อกูลสร้างความร่วมมือต่อกัน
7. ให้เพื่อนได้ทราบในเรื่องที่ต้องรับผิดชอบหรือเรื่องที่เกี่ยวข้อง โดยปรารถนาดี เป็นห่วงเป็นใยในความเป็นอยู่และอนาคตของเพื่อน ช่วยเหลือและชี้แจงให้เกิดความเข้าใจเป็นการแสดงถึงความปรารถนาดีต่อเพื่อน
8. ฟังความคิดเห็นของเพื่อน ๆ บ้างให้เกียรติกัน โดยฟังเพื่อนแสดงความคิดเห็น แม้จะขัดกันหรือความคิดไม่ตรงกัน การไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นกันทำให้รู้สึกว่าเขาไม่มีความหมายต่อเพื่อนต่อกลุ่มได้ไม่ได้รับการยกย่องเป็นการทำลายมิตรภาพระหว่างเพื่อน ผู้นำหรือเพื่อนที่ชอบให้

อำนาจไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ไม่ชอบให้ใครออกความคิดเห็นชอบพูดให้คนอื่นฟัง แต่ไม่ชอบฟังคนอื่นพูดจะทำให้ไม่กลมเกลียวกันในหมู่เพื่อน

9. หลีกเลี่ยงการทำตัวเหนือเพื่อน แม้จะมีความเหนือกว่าอยู่แล้วก็ตาม การคุยได้ไ้อวด ทำให้ไม่มีใครอยากคบด้วย เข้ากับใครไม่ได้ ควรยึดคติมอบน้อมถ่อมตนเอาไว้เพื่อที่จะรักษา สัมพันธภาพกับเพื่อน ได้ยั่งยืน

10. ทำตนให้เสมอต้นเสมอปลาย การประพฤติดต่อกันฉันท์มิตรที่เคยปฏิบัติกันมาแม้จะมีฐานะเปลี่ยนแปลงไปก็ตามแต่ความเป็นเพื่อนความเป็นกันเองก็ไม่เปลี่ยนแปลงไปด้วย

11. ใจกว้างและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนจึงจะรักษาสัมพันธภาพที่ดีกันไว้ได้ การให้ปันสิ่งของแก่เพื่อน การแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เอาเปรียบ ไม่ค่อยจะเอาของผู้อื่นมาแต่ฝ่ายเดียว

12. พบปะสังสรรค์กับเพื่อนบ้างตามสมควรเป็นการรักษาความเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน มิตรภาพที่ขาดการติดต่อกัน ความห่างเหิน ทำให้ความไม่เข้าใจกันและกันเกิดขึ้นได้ จึงควรพบปะมิตรสหายบ้างตามความเหมาะสม

13. ให้ความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือเพื่อนในยามทุกข์ร้อนเท่าที่ทำได้ รู้จักเพื่อน เข้าใจเพื่อนเห็นใจเพื่อน ย่อมจะให้ความช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้หรือความแสดงความเห็นใจในยามทุกข์ร้อน

Sesse (1975 อ้างถึงใน อาจารย์ ช่างประดับ, 2550, หน้า 35) กล่าวว่า สัมพันธภาพกับผู้อื่นมิได้เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ สัมพันธภาพจะเจริญหรือมีความมั่นคงขึ้นอยู่กับบุคคลและความสัมพันธ์ของบุคคล ดังนั้น การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นจึงเป็นพื้นฐานของกระบวนการพัฒนาความรู้สึกและการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยหลักการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมีดังต่อไปนี้

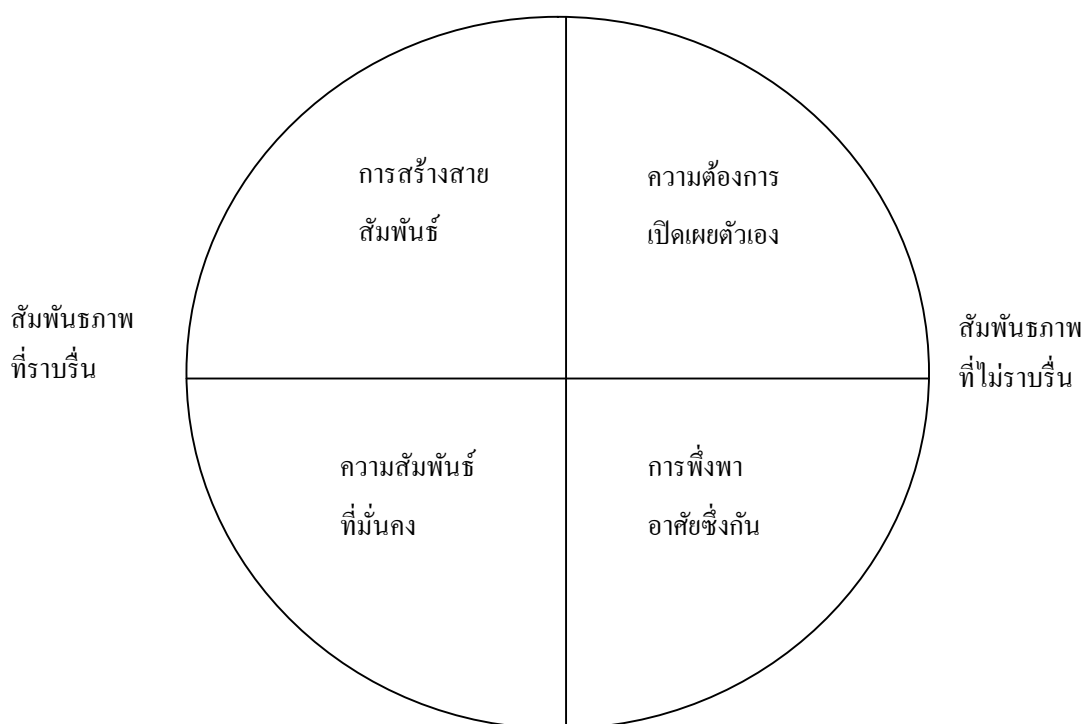
1. การสร้างสายสัมพันธ์ เป็นความรู้สึกที่ทำให้บุคคลอื่นสบายใจ การสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีนำไปสู่การปฏิสัมพันธ์ในครั้งต่อไป ในขณะที่ความผูกพันก่อเกิดขึ้นนั้นบุคคลจะรู้สึกสบายใจไม่ป้องกันตนเอง แต่จะเปิดเผยตนเองและเล่าเรื่องเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น

2. การเล่าเรื่องเกี่ยวกับตนเอง เมื่อบุคคลมีความสัมพันธ์ต่อกันบุคคลมักชอบเล่าถึงความรู้สึก ประสบการณ์ และทัศนคติของตนเอง ทำให้รู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

3. การรู้จักพึ่งพาซึ่งกันและกัน บุคคลจะได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทราบว่าผู้อื่นชอบอะไร ไม่ชอบอะไร เพื่อที่จะได้ตอบสนองได้อย่างถูกต้อง และทราบว่าช่วยเหลือกันได้อย่างไร

4. ความต้องการสัมพันธ์ที่มั่นคง บุคคลจะเริ่มการมีเคารพซึ่งกันและกัน มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น และมีความรักในสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นเพื่อให้สัมพันธภาพนั้นมั่นคงต่อไป

แซสส์ ยังกล่าวอีกว่า การพัฒนาที่สูงขึ้นเปรียบเหมือนซี่ล้อรวมทั้งหมดคือ วงล้อ โดยสามารถหมุนไปเรื่อย ๆ เป็นความสัมพันธ์ที่มั่นคง แต่ถ้าการสร้างสายสัมพันธ์เป็นไปในลักษณะการโต้เถียง เอาชนะกันในบรรยากาศที่ไม่ดี จะทำให้บุคคลเริ่มลดการเปิดเผยตนเอง และการสร้างสายสัมพันธ์จะลดลง การพบปะน้อยลง เปรียบเหมือนวงล้อที่หมุนไปข้างหลัง ดังภาพที่ 2-2



ภาพที่ 2-2 วงล้อสัมพันธภาพ

นอกจากนี้ Sasse (1975 อ้างถึงใน อาจารย์ ช่างประดับ, 2550) ยังกล่าวว่า การสร้างความคุ้นเคยเป็นสิ่งสำคัญซึ่งเปรียบเสมือนบันไดที่บุคคลต้องก้าวไปที่ละขั้น ดังนี้

1. ความใกล้ชิดทางปัญญา เมื่อบุคคลมาพบกันมักจะเริ่มความสัมพันธ์ด้วยคำพูดและความคิด เช่น การพูดคุยเกี่ยวกับภาพยนตร์ ความเป็นไปของสังคม เป็นต้น ในขั้นนี้ต่างก็รักษาความรู้สึกที่แท้จริงในบางเรื่องของคนไว้และไม่แสดงออกเกินไป

2. ความใกล้ชิดทางร่างกาย บุคคลที่มาถึงขั้นนี้จะมีความสนิทสนมกันมากขึ้น มีการสัมผัสกัน เช่น การจับมือ การแตะไหล่ การโอบกอด เป็นต้น

3. ความใกล้ชิดทางอารมณ์ บุคคลที่มาถึงขั้นนี้จะมีความสนิทสนมกันมากขึ้นได้ อย่างเป็นธรรมชาติ ไม่แสร้ง ไม่ปกป้องตนเอง บุคคลจะสามารถเข้าใจ มีความรักและสนับสุนน



ซึ่งกันและกัน มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ร่วมกันแลกเปลี่ยนความรู้สึกหรือความคิดส่วนตัว เนื่องด้วยความต้องการของแต่ละบุคคลนั้นมีความคิด และความสามารถทางปัญญา ส่วนบางคน อาจมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพราะมีความใกล้ชิดทางอารมณ์ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในขณะที่สัมพันธ์ภาพกำลังพัฒนานั้น สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เกิดการพัฒนาร่วมกันคือ ลักษณะของบุคคล ได้แก่

3.1 ความไว้วางใจ ความสามารถการไว้วางใจผู้อื่น เป็นการแสดงถึงความเชื่อมั่นว่าจะไม่มีใครปฏิเสธ หรือทำให้เราเสียความรู้สึก ความไว้วางใจในที่นี้ หมายถึง การที่เราคาดหวังว่าบุคคลอื่นจะให้การยอมรับและสนับสนุน ความไว้วางใจจะเริ่มระหว่างสองระยะแรกของวงล้อสัมพันธ์ภาพ กล่าวคือ ขณะสร้างสายสัมพันธ์และเปลี่ยนความรู้สึก ความไว้วางใจ จะมีส่วนสำคัญและเป็นตัวชี้ว่า วงล้อสัมพันธ์ภาพจะเกิดไปทางใด

3.2 ความรักหรือความชอบ ความต้องการความรักความพอใจจะเป็นสิ่งสำคัญของสัมพันธ์ภาพ โดยเฉพาะจำนวนและปริมาณของความรักในสัมพันธ์ภาพเป็นองค์ประกอบที่จะช่วยในการพัฒนา แต่ไม่จำเป็นว่าสัมพันธ์ภาพที่จะเกิดขึ้นจะต้องมีความรัก เช่น สัมพันธ์ภาพในทางธุรกิจ

3.3 พลังหรืออำนาจ เป็นส่วนหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล หลังหรืออำนาจจะเห็นได้ชัดในบางสัมพันธ์ภาพ เช่น พ่อแม่มีอำนาจลงโทษลูก ตำรวจมีอำนาจยึดใบขับขี่ เป็นต้น พลังหรืออำนาจมิได้มีเพียงฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งดังตัวอย่าง ลูกก็มีพลังอำนาจที่จะแสดงออกได้หลายทาง เช่น ปัสสาวะรดที่นอน เป็นต้น พลังหรืออำนาจมักเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ อายุ การศึกษา การเงิน เพศ ทักษะหรือความสามารถ บุคลิกภาพ แต่พลังหรืออำนาจมักจะเป็นที่มาของความขัดแย้ง บางคนมีความต้องการอำนาจและมีความสุขมากที่ได้ใช้อำนาจ แต่บางคนต้องการเพียงเล็กน้อย บุคคลที่ต่อสู้เพื่ออำนาจจะมีสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ไม่ยั่งยืน

#### แนวทางในการรักษามิตรภาพระหว่างเพื่อน

อาจารย์ ช่างประดับ (2550, หน้า 40) กล่าวว่า การที่จะทำให้วัยรุ่นสามารถปฏิบัติตนกับเพื่อนได้ถูกต้องเหมาะสมเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในการรักษามิตรภาพระหว่างเพื่อน ควรปฏิบัติ ดังนี้

1. แสดงกิริยายิ้มแย้มแจ่มใสเพราะรอยยิ้มเป็นการแสดงออกซึ่งความรักที่มีความหมายมากที่สุดแต่ลงทุนน้อยที่สุด
2. แสดงความสนใจกับบุคคลอื่น เช่น การทักทาย การไต่ถามทุกข์สุข
3. ตั้งใจฟังบุคคลอื่นพูดหากท่านกำลังทำงานเมื่อมีบุคคลอื่นมาสนทนาด้วยก็ควรจะเก็บงานที่ทำเอาไว้ชั่วคราวก่อน อย่าทำงานไปด้วยสนทนาไปด้วยเพราะเป็นกิริยาที่ไม่เหมาะสมอันแสดงถึงการไม่ให้ความสนใจบุคคลนั้น

4. แสดงกิริยารับฟังข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะของบุคคลอื่น

5. ทำตนให้เป็นคนมองโลกในแง่ดีอย่าข้องจับผิดบุคคลอื่นจะทำให้เกิด

ความหวาดระแวงซึ่งกันและกันหากบุคคลอื่นทำอะไรก็ให้มองในแง่ดีไว้ก่อนอย่าคอยจ้องแต่จะนินทา

6. แสดงความเกรงใจต่อบุคคลอื่นเนื่องจากความสนิทสนมเกินไปอาจทำให้ไม่เกิดความเกรงใจกัน

7. รู้จักระงับอารมณ์ในการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น ๆ นั้นอาจมีสิ่งทำให้เกิดความไม่พอใจขึ้นได้ ดังนั้น หากเราเกิดอารมณ์ก็ควรระงับอารมณ์เอาไว้บ้างเพราะการเป็นคนเจ้าอารมณ์ไม่ได้ก่อให้เกิดอะไรดีขึ้นเลยนอกจากจะทำลายความสัมพันธ์ที่เคยมีมาก่อน

8. วางตัวอยู่ในฐานะที่เหมาะสมไม่แสดงกิริยาอาการ โอ้อวดยกตนข่มท่านไม่ว่าบุคคลใดก็ตามไม่มีใครชื่นชมคนที่ข่มให้เขาต่ำลง

9. รู้จักปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลของผู้อื่นด้วยการแสดงใบหน้าปกติน้ำเสียงเรียบดังชัดเจนมองสบสายตาเพื่อนเพื่อแสดงให้เห็นความจริงใจที่ต้องการให้เพื่อนทราบความรู้สึกที่แท้จริง

10. จดจำข้อมูลเล็ก ๆ น้อย ๆ ของเพื่อนไว้แสดงความเอาใจใส่ความสนใจเพื่อนแสดงความยินดีในวาระสำคัญแสดงความห่วงใยเมื่อเพื่อนมีความทุกข์

นอกจากนี้ สุเมธ พงษ์เกตุรา (2553, หน้า 25-26) ได้เสนอแนะวิธีการที่พึงปฏิบัติต่อกันในการทำงานเป็นกลุ่มกับเพื่อนดังนี้ คือ

1. ความเป็นผู้มีอริยาศัยไม่ตรีอันดีต่อกันเป็นองค์ประกอบสำคัญและจำเป็นที่ต้องสร้างให้เกิดในการทำงานร่วมกันควรพูดคุยสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพไพเราะอ่อนหวานนุ่มนวลและยิ้มแย้มแจ่มใส

2. ความสามัคคีของหมู่คณะหรือของเพื่อนร่วมงาน ความสามัคคีจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อสมาชิกแต่ละคนมีทัศนคติและความรู้สึกอันดีต่อกันเห็นความสำคัญซึ่งกันและกันเห็นความสำคัญของกลุ่ม

3. ความเป็นผู้มีการออมชอมหรือตกลงกัน ในการทำงานร่วมกันนั้นเป็นเรื่องธรรมดาที่สมาชิกแต่ละคนอาจมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน อย่างไรก็ตาม ในการทำงานร่วมกันนั้นสมาชิกแต่ละคนควรจะรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น มีเหตุผลเหนืออารมณ์และปราศจากอคติ

4. ความเป็นผู้ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันตามความสามารถและตามโอกาส ทั้งนี้ เพราะมนุษย์เราจำเป็นต้องมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันพึงพาอาศัยกันดังคำโบราณว่า “น้ำพึ่งเรือ เสือพึ่งป่า” เพราะชีวิตนั้นไม่แน่นอนวันหนึ่งข้างหน้าเราอาจจะต้องพึ่งพาอาศัยกันโดยไม่รู้ตัว

จึงไม่ควรมองข้ามเห็นว่าไม่มีความสำคัญสิ่งใดที่เราพอจะให้ความช่วยเหลือได้ถ้าเรามีโอกาสก็ควร จะให้การช่วยเหลือกัน

5. ความมีอิสระสมาชิกจะต้องมีความเป็นอิสระในการคิดการแสดงความคิดเห็น ในการทำงานร่วมกันกับบุคคลอื่นที่มีความแตกต่างกันทั้งตำแหน่งสถานภาพหรือบทบาทหรือ อื่น ๆ อาจจะทำให้มีการผูกขาดการใช้อำนาจหรือมีความเกรงใจกันซึ่งอาจจะทำให้สมาชิกที่ร่วมกัน ทำงานขาดอิสระในการแสดงความคิดเห็นซึ่งความคิดเห็นเหล่านั้นอาจจะเป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม ก็ได้ ดังนั้น สมาชิกที่ทำงานร่วมกันควรจะตระหนักว่าสมาชิกแต่ละคนต่างก็มีอิสระที่จะ แสดงความคิดเห็น

6. เป็นผู้มีความจริงใจ คุณลักษณะข้อนี้ของสมาชิกจะก่อให้เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูล ซึ่งกันและกัน เรื่องของความจริงใจในปัจจุบันเป็นสิ่งที่ค่อนข้างหาได้ยากแม้ว่าทุกคนต่างก็เรียกร้อง หาเรามักพบแต่ความอิจฉาริษยาแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นเพราะมนุษย์นั้นมีกิเลส คือ โกรธ โลภ หลง อันเป็นรากฐานที่ทำให้เกิดความจริงใจลดน้อยลงเพราะต่างคนต่างสวมหน้ากากและแสดงละคร เข้าหากันด้วยเหตุนี้ความจริงใจจึงเป็นรากฐานที่สำคัญประการหนึ่งในอันจะก่อให้เกิดความร่วมมือ ร่วมใจในการทำงานร่วมกัน

7. หลีกเลี่ยงการวิพากษ์วิจารณ์เพื่อนร่วมงาน การจะวิพากษ์วิจารณ์เพื่อนร่วมงาน สมาชิกทุกคนต้องระลึกว่าวันหนึ่งคำพูดจะต้องไปถึงหูของเพื่อนร่วมงานและที่สำคัญไม่เป็นการยุติธรรมแก่เพื่อนร่วมงานถ้าเราด่วนวิพากษ์วิจารณ์สมาชิกเพื่อนร่วมงานฝ่ายเดียวทั้ง ๆ ที่เรา ไม่รู้จักเขาดีพอหรือได้ข้อมูลของเขามาผิด ๆ นอกจากนี้สมาชิกที่ทำงานร่วมกันไม่ควรจะนิโทษกัน และกันทั้งนี้เพราะว่าการวิพากษ์วิจารณ์หรือแม้กระทั่งการนิโทษกันได้ก่อให้เกิดประโยชน์ ในการสร้างความสามัคคีหรือการร่วมมือร่วมใจแต่ประการใด

8. ยกย่องชมเชยเพื่อนสมาชิกที่ร่วมงานด้วยกันเมื่อมีโอกาสอันควร พฤติกรรมเช่นนี้ เป็นสิ่งที่พึงประสงค์ของทุกคน แต่ก็ไม่ควรทำพร่ำเพรื่อจนเกินไป การยกย่องชมเชยทั้งต่อหน้าและลับหลังด้วยความภูมิใจและมีเหตุผลต่อเพื่อนร่วมงานเป็นการสร้างกำลังใจให้แก่ผู้ถูกชม การจะขอความร่วมมือจากเพื่อนสมาชิกในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ก็สะดวกขึ้น

จากที่กล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การปฏิบัติตนกับเพื่อนในการรักษามิตรภาพที่ดีนับได้ว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมากในวัยรุ่นเพราะตัววัยรุ่นปฏิบัติตนกับเพื่อนได้ถูกต้องเหมาะสมจะทำให้เกิดมีสัมพันธภาพที่ดีดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ดังนั้น แนวทางความประพฤติปฏิบัติที่เหมาะสมกับเพื่อน คือ มีกริยายิ้มแย้มแจ่มใสมองโลกในแง่ดีรู้จักระงับอารมณ์วางตัวอยู่ในฐานะที่เหมาะสมมีความจริงใจมีความไว้วางใจ สนับสนุนรู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันยอมรับ ความแตกต่างระหว่างบุคคลมีทัศนคติและความรู้สึกที่ดีกับหมู่คณะมีความเป็นอิสระในการเสนอ

ความคิดเห็นแต่ถ้าหากว่าวัยรุ่นคนใดประพฤติปฏิบัติกับเพื่อนอย่างไม่ถูกต้องเหมาะสมก็จะทำให้เกิดปัญหาขึ้นกับตนเองเช่นมีความรู้สึกต่อตนเองในทางที่ไม่ดีเข้ากับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ไม่สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมิตรภาพระหว่างเพื่อน

#### งานวิจัยต่างประเทศ

Ground (1959 อ้างถึงใน อุไรวรรณ พันธุ์สุจริต, 2546, หน้า 50) ได้กล่าวว่า เมื่อเด็กเข้าโรงเรียนเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นใหญ่ ประสบการณ์การเข้าสังคมย่อมกว้างขวางออกไปตามลำดับ หากทุกอย่างได้พัฒนาไปตามปกติ กล่าวคือ เมื่อถึงวัยเข้าโรงเรียน เด็กได้มีโอกาสมีความสัมพันธ์กับเพื่อนในวัยเดียวกัน ได้รับการยอมรับนับถือจากเพื่อน เด็กจะได้รับความประทับใจกับเพื่อน เมื่อต้องการอยู่กับเพื่อน การที่เด็กอยู่ร่วมกับเพื่อนได้จะทำให้รู้สึกอบอุ่นใจ เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อสามารถอยู่กับเพื่อนได้อย่างมีความสุข ย่อมปรารถนาที่จะมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพิ่มขึ้นและมีทัศนคติที่ดีต่อคนทั่วไป ประสบการณ์ในการเข้าสังคมจะเพิ่มขึ้นทุกวัน เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ชีวิตในสังคมจะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี

Ahmad and Hood (1970, pp. 498-502) ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของมหาวิทยาลัยไอโอวา ปีการศึกษา 1977-1981 กลุ่มตัวอย่าง 1,968 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ไมน์และเจนเซน (Mines-Jensen interpersonal relationships inventory: Mjiri) แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ความอดทนและคุณภาพของสัมพันธภาพ ผลปรากฏว่านักศึกษามีการพัฒนาของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร

Pansini (1997, pp. 36-83) ได้ศึกษาคุณภาพรูปแบบสัมพันธภาพในสังคมของวัยรุ่น โดยการทดลองเชิงสำรวจเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับเพื่อนด้วยการสัมภาษณ์ เป็นผู้ชายจำนวน 5 คน และผู้หญิงจำนวน 5 คน กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 สัมพันธภาพเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มส่งผลต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของวัยรุ่น ผลการศึกษา พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีสัมพันธภาพที่คล้ายกัน ซึ่งพบว่า เพศชายมีการเปิดเผยเรื่องของสัมพันธภาพกับเพื่อนทั้งด้านภาษาและด้านอารมณ์มากกว่าเพศหญิง และเพศหญิงร่วมกิจกรรมมากกว่าเพศชาย แต่อย่างไรก็ตาม ผลที่ได้มีลักษณะที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สังคมยอมรับในเรื่องการพูด ความรู้สึกไว้วางใจกัน

Decoster (1981, p. 21) ศึกษา พบว่า นักเรียนที่มีความพึงพอใจในการสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนในชั้นเรียน มีแนวโน้มของผลสัมฤทธิ์ในการเรียนที่สูงกว่านักเรียนที่มีความพอใจในความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนในชั้นเรียนต่ำ

จากงานวิจัยต่างประเทศเกี่ยวกับมิตรภาพระหว่างเพื่อน สรุปได้ว่า มิตรภาพระหว่างเพื่อนเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เพราะจะทำให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน สังคม และสิ่งแวดล้อมได้ดี ซึ่งจะส่งผลให้มีแนวโน้มในการเรียนสูงขึ้นกว่าวัยรุ่นที่ประสบปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนและสภาพแวดล้อม

#### งานวิจัยในประเทศ

อาจารย์ ช่างประดับ (2550, หน้า 106-107) ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ผลการศึกษา พบว่า องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนอินทร์บุรี อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 8 องค์ประกอบ ได้แก่ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ อัตมโนทัศน์ ทักษะคิดต่อการคบคนอื่น สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู และลักษณะทางกายภาพด้านการเรียน

กลนา ปิยะอารีธรรม (2552) ได้ศึกษาความว่าเหวและสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนเซนต์ราฟาเอล กลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 500 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความว่าเหวและแบบวัดสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 มีความว่าเหวแตกต่างกันในตัวแปร สถานภาพสมรสของพ่อแม่ การเป็นลูกคนเดียว แต่ไม่มีความแตกต่างของความว่าเหวในตัวแปรเพศ ระดับชั้นการเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกันในตัวแปร เพศและระดับชั้น แต่ไม่มีความแตกต่างสัมพันธภาพกับเพื่อนในตัวแปรสถานภาพสมรสของพ่อแม่ การเป็นลูกคนเดียว การเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร และความว่าเหวมีความสัมพันธ์ทางลบกับสัมพันธภาพกับเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุเมธ พงษ์เกตรา (2553, หน้า 90-99) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนสารสาสน์เอกตรา เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้ จำนวน 321 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 108 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 91 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 122 คน ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสัมพันธภาพของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางด้าน การเรียน ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสัมพันธภาพของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ อัตมโนทัศน์ ทักษะคิดต่อการคบเพื่อน สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับสัมพันธภาพของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากงานวิจัยในประเทศเกี่ยวกับมิตรภาพระหว่างเพื่อน สรุปได้ว่า การที่บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยส่งเสริมในด้านการเรียน ทักษะทางด้านสังคมและช่วยลดความว้าเหวให้น้อยลงเมื่อมีความสัมพันธ์กับเพื่อนมากขึ้นและฐานะเศรษฐกิจ สถานภาพของผู้ปกครอง เป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อน ถ้านักเรียนประพฤติปฏิบัติตนกับเพื่อนได้อย่างเหมาะสม ทำให้ตนเป็นที่ยอมรับของเพื่อนก็จะสามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนและบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

### เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น สรุปได้ดังนี้

#### ความหมายของวัยรุ่น

ความหมายของวัยรุ่นมีผู้ให้นิยามไว้หลากหลายแนวคิด ดังนี้

Laurence (1993, p. 4) อธิบายว่า วัยรุ่น มาจากภาษาอังกฤษว่า “Adolescence” มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Adolescere” หมายถึง ความเจริญเติบโตหรือความไม่มีวุฒิภาวะของเด็กไปสู่ความมีวุฒิภาวะของผู้ใหญ่ เป็นช่วงเวลาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

Santrok (2007, p. 16) ได้ให้ความหมายวัยรุ่นว่า เป็นการเปลี่ยนการเจริญเติบโตจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ ทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญาและสังคม

Feldman (2009, p. 5) กล่าวว่า วัยรุ่น คือ ระยะของพัฒนาการจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ ที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ปัญญา บุคลิกภาพและสังคมอย่างรวดเร็ว หากแบ่งตามช่วงอายุจะอยู่ระหว่าง 10-20 ปี

กฤษศรี คำชาย (2542, หน้า 2) ได้สรุปความหมายวัยรุ่นตามแนวคิดแต่ละด้าน ดังนี้

1. แนวคิดด้านจิตวิทยาพัฒนาการ ใช้เกณฑ์อายุปฏิทินกำหนดว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีอายุระหว่าง 13-19 ปี

2. แนวคิดด้านสรีรวิทยา กล่าวว่า วัยรุ่น คือ วัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงอวัยวะสืบพันธุ์ และมีลักษณะทุติยภูมิทางเพศเกิดขึ้นในเด็ก เช่น การมีหนวดเครา เสียงแตกในเด็กชาย การมีทรวงอกเป็นสะโพกขยายในเพศหญิง

ดังนั้น จากการให้ความหมายวัยรุ่นของนักวิชาการหลายท่าน จึงอาจสรุปความหมายของวัยรุ่น หมายถึง วัยการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ที่เกิดขึ้นช่วงหลังวัยเด็ก แต่ก่อนวัยผู้ใหญ่ โดยมีอายุระหว่าง 11-19 ปี เป็นพฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ ซึ่งอาจก่อให้เกิดความกดดัน และเผชิญกับสภาวะอารมณ์ที่ไม่แน่นอนเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายอารมณ์ สังคม และสติปัญญา

### การแบ่งระยะช่วงของวัยรุ่น

ระยะวัยรุ่นถือเป็นช่วงของการคาบเกี่ยวความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ จึงไม่สามารถแบ่งช่วงวัยตามอายุได้อย่างชัดเจน ซึ่งอาจต้องอาศัยการสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงทางร่างกายและพัฒนาการด้านอื่นร่วมด้วย แต่อย่างไรก็ตาม มีนักจิตวิทยาหลายท่านที่ได้แบ่งระยะวัยรุ่นตามเกณฑ์ต่าง ๆ ดังนี้

Cole (n.d. อ้างถึงใน สุชา จันทน์เอม, 2542, หน้า 106) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยา ได้แบ่งช่วงวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescent) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 13-15 ปี ส่วนเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 15-17 ปี
2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescent) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 15-18 ปี ส่วนเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 17-19 ปี
3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescent) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 18-21 ปี ส่วนเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 19-21 ปี

ศรีเรือน ศรีกังวาล (2549, หน้า 330) ได้แบ่งช่วงยาวของวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ โดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็กผู้ใหญ่ตัดสิน คือ ช่วงอายุประมาณ 12-15 ปี เป็นวัยแรกเริ่มยังมีพฤติกรรมที่ค่อนข้างเป็นเด็กอยู่มาก ช่วงระยะ 16-17 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลางมีพฤติกรรมก้ำกึ่งระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ ช่วงอายุ 18-25 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย กระบวนการพฤติกรรมค่อนข้างไปทางผู้ใหญ่

Santrok (2007, p. 16) ได้แบ่งระยะวัยรุ่นออกเป็น 2 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนปลาย โดยวัยรุ่นตอนต้นจะเริ่มช่วงเข้าเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นถึงตอนปลาย ในส่วนวัยรุ่นตอนปลายจะเป็นช่วงต่อจากวัยรุ่นตอนต้นจนถึง 25 ปี

Feldman (2009, p. 5) ได้แบ่งระยะของวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น (10-13 ปี) วัยรุ่นตอนกลาง (14-17 ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (18-20 ปี)

จากการกล่าวถึงช่วงระยะวัยรุ่นโดยนักวิชาการหลายท่าน พบว่า การแบ่งระยะของวัยรุ่นมีความเหลื่อมล้ำกันค่อนข้างมากและความแตกต่างของเพศหญิงชายมีการเข้าสู่ระยะของวัยรุ่นแตกต่างกัน จำเป็นต้องอาศัยเกณฑ์การแบ่งระยะทั้งในด้านพัฒนาการร่างกาย สติปัญญา บุคลิกภาพ และสังคม อิทธิพลของพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม ประกอบกัน ซึ่งผู้วิจัยสรุปภาพรวมได้ว่า ช่วงระยะของวัยรุ่นแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น (13-15 ปี) โดยเพศหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชาย มีการเปลี่ยนแปลงร่างกายที่เด่นชัดและรวดเร็ว คือ กล้ามเนื้อขยาย ส่วนสูงน้ำหนัก เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เพศหญิงจะมีเริ่มมีประจำเดือน ส่วนเพศชายจะสังเกตได้จากการหลั่งอสุจิในครั้งแรก

2. วัยรุ่นตอนกลาง (17-19 ปี) เป็นช่วงที่ร่างกายจะเติบโตอย่างช้า ๆ แต่มีความก้าวร้าวระหว่างความเป็นเด็ก ผู้ใหญ่

3. วัยรุ่นตอนปลาย (19-21 ปี) กระบวนการพฤติกรรมค่อนข้างเป็นไปทางผู้ใหญ่ การเติบโตร่างกายเริ่มคงที่

### พัฒนาการของวัยรุ่น

พัฒนาการของวัยรุ่นสามารถแบ่งได้หลากหลายระยะขึ้นอยู่กับเกณฑ์ในการแบ่ง ซึ่งผู้วิจัยได้จำแนกตามช่วงอายุของพัฒนาการ โดยแบ่งเป็น 3 ระยะและในแต่ละระยะประกอบด้วยพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งพัฒนาการในแต่ละระยะล้วนมีผลต่อการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนเช่นกัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

Larson and Asmussen (1991, p. 24) กล่าวว่า พัฒนาการของวัยรุ่นสามารถแบ่งขึ้นออกเป็น 3 ระยะ ซึ่งระยะดังกล่าวอาจมีความแตกต่างกันสำหรับวัยรุ่นชายและหญิง หรือวัยรุ่นเพศเดียวกัน ซึ่งระยะต่าง ๆ ดังกล่าว มีดังนี้

1. ระยะก่อนวัยรุ่น (Preadolescence) คือ ช่วงอายุตั้งแต่ 9 ถึง 13 ปี ซึ่งเป็นระยะเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพด้านการเจริญพันธุ์ที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว
  2. ระยะวัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) คือ ช่วงอายุตั้งแต่ 14 ถึง 16 ปี ซึ่งเป็นระยะของความต้องการเป็นอิสระเพิ่มมากขึ้น
  3. ระยะวัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) คือ ช่วงอายุตั้งแต่ 17 ถึง 19 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่วัยรุ่นเริ่มห่างเหินจากครอบครัว และค่อย ๆ เปลี่ยนไปสู่ความเป็นอิสระด้านอารมณ์และเศรษฐกิจ
- มุสตี ตั้งจิตนุกุล (2544, หน้า 7) กล่าวถึง วัยรุ่น ว่า เป็นช่วงของการเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ (To grow in to maturity) ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาไปพร้อมกัน ดังรายละเอียด

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย (Physical development) ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549, หน้า 236) กล่าวถึงพฤติกรรมทางเพศของเด็กวัยรุ่นไว้ว่าเด็กเข้าสู่วัยหนุ่มสาวหรือเข้าสู่วัยแรกเริ่มจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกด้าน และในระยะนี้จะมีความสมบูรณ์ทางเพศเกิดขึ้น นั่นคือสามารถให้กำเนิดบุตรได้ สัญลักษณ์แห่งความเป็นหนุ่มสาวโดยสมบูรณ์ของทั้งสองเพศนั้น ได้แก่ การมีประจำเดือนของเพศหญิง และการหลั่งน้ำอสุจิของเพศชาย ซึ่งลักษณะนี้จัดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางเพศประการหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า Primary sex characteristics ลักษณะนี้ คือ การเปลี่ยนแปลงทางรูปร่างทรวดทรง เช่น ผู้หญิงเริ่มมีหน้าอก ตะโพกผายมีขนขึ้นตามรักแร้และอวัยวะเพศ ส่วนเพศชายมีไหล่กว้าง เสียงแตก มีหนวดเครา มีกล้ามเนื้อ มีขนตามรักแร้ และอวัยวะเพศเช่นเดียวกัน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังกล่าว จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และ



ทางสังคมอย่างมากนั้น คือ วัยรุ่นจะเริ่มสนใจเพศตรงข้าม ในบางครั้งจะ พบว่า เด็กในวัยนี้จะเริ่มหลงรักหญิงที่ใกล้ชิดกับตนหรือผู้ตนนิยม หญิงก็เริ่มสนใจวัยรุ่นชายที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับบิดาของตน และวัยรุ่นชายมักสนใจวัยรุ่นหญิงที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับมารดาของตน

2. พัฒนาการทางด้านอารมณ์ (Emotional development) ศรีเรือน แก้วกัจจาล (2549, หน้า 336) กล่าวว่า วัยรุ่นเกิดความเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอก ซึ่งกระทบกระเทือนแบบแผนอารมณ์ของเด็กวัยแรกรุ่นและวัยรุ่น วัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายสับสนอ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่าง ๆ นั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็กวัยรุ่น ขึ้นอยู่กับตัวเร้าที่ทำให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์ วัยรุ่นแต่ละคนเริ่มแสดงตรงข้ามบุคลิกอารมณ์ประจำตัวออกมาให้ผู้อื่นทราบ ได้อย่างเด่นชัดแล้ว ในขณะนี้ เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์ขี้วิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ อัจฉิน ฯลฯ มีความรู้สึกด้อยเด่นในแง่อะไรฝ่ายตัววัยรุ่นก็สามารถรู้และรับทราบได้และจะยิ่งทวีขึ้นในระยะปลายวัยรุ่น ผู้รู้บางท่านเรียกลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นว่า เป็นแบบพายุพายุแค้น (Storm and stress) อารมณ์ที่เกิดกับเด็กวัยรุ่นนั้นมีหลากหลายประเภท อาทิ รัก ชอบ โกรธเกลียด อิจฉา ริษยา โอ้อวด แข่งดี ถือดี เจ้าทิฐิ อ่อนไหว หลงใหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจสับสน หงุดหงิด ฯลฯ ไม่ว่าอารมณ์ประเภทใดมักมีความรุนแรงอ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ดังนั้น บุคคลต่างวัยจึงต้องใช้ความอดทนมากเพื่อจะเข้าใจจะสร้างความสัมพันธ์กับวัยรุ่นเหล่านี้ และเด็กวัยรุ่นมักจะเกาะกลุ่มกันได้ดีมากกว่าวัยอื่น ๆ เพราะเข้าใจและยอมรับกันและกันได้ง่าย

3. พัฒนาการทางด้านสังคม (Social development) เด็กให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าในระยะวัยเด็กตอนกลาง เด็กจับกลุ่มกันได้นานแน่นแฟ้น และผูกพันกับเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น กลุ่มของเด็กไม่มีเฉพาะเพื่อนเพศเดียวกันเท่านั้น แต่มีเพื่อนต่างเพศเข้ามาสมทบด้วย เด็กที่สามารถเข้ากลุ่มได้และมีกลุ่ม ในระยะวัยเด็กตอนกลางจะเข้ากับกลุ่มและมีชีวิตทางสังคมที่สนุกสนานได้ดีกว่าเด็กที่ไม่มีพัฒนาการดังกล่าว ในช่วงวัยที่ผ่านมาเด็กเริ่มลดความเอาใจใส่กับบุคคลต่างวัยไม่ว่าเป็นผู้ใหญ่หรือเด็กกว่า ระยะนี้จึงเริ่มต้นชีวิตกลุ่มที่แท้จริง (Gang age) การเปลี่ยนแปลงทางกายอย่างรวดเร็วและมากมายเป็นแรงกระตุ้นให้เด็กรวมกลุ่มเพราะสามารถร่วมสนุกสนานความต้องการทางสังคมด้านต่าง ๆ ซึ่งเด็กต้องการมากในระยะนี้ เช่น การเป็นบุคคลสำคัญการต่อต้านผู้มีอำนาจ การหนีสภาพน่าเบื่อของบ้าน ฯลฯ เมื่อเด็กรวมกลุ่มเด็กจะสร้างกฎหมายระเบียบภาษา ประเพณีปฏิบัติตาม มิฉะนั้นแล้วอาจหมดสภาพการเป็นสมาชิก และต้องหากกลุ่มใหม่ต่อไปอีก

4. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา (Intellectual development) ศุสดี ตั้งจิตนุกุล (2544, หน้า 9) กล่าวถึงพัฒนาการด้านนี้ของวัยรุ่นว่าอยู่ในขั้นที่สามารถคิดอย่างมีเหตุผลกับปัญหาทุกชนิด มีการพัฒนาความรู้ความเข้าใจถึงระดับสูงสุด เริ่มมีความคิดอย่างผู้ใหญ่ คือ สามารถคิดในสิ่งที่เป็น

นามธรรมได้ (Formal operation) คือ คิดในสิ่งที่ไม่สามารถเห็นหรือแตะต้องได้ สามารถแก้ปัญหา โดยการใช้การจัดอันดับอย่างมีระบบ สามารถแก้ปัญหาและคำพูดที่ยกย่องได้ดี (Verbal problem) ลักษณะของสติปัญญาของวัยรุ่นจะเป็นดังนี้ คือ อยากรู้อยากเห็น ชอบเรียนรู้ ชอบใช้ทักษะ ชอบคิด อย่างมีเหตุผล สร้างทัศนคติที่ดี เริ่มคิดถึงอาชีพ ดังนั้น จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นเป็นวัยมีความรู้ ความคิด สามารถใช้ภาษาและสัญลักษณ์ได้อย่างถูกต้องและกว้างขวาง ซึ่งเห็นได้ว่าพัฒนาการทางด้าน สติปัญญาของวัยรุ่นจะเกี่ยวข้องกับสมาธิ (Concentration) ความจำ (Memory) และจินตนาการ (Imagination)

สรุปได้ว่าพัฒนาการของวัยรุ่นในแต่ละระยะ มีการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งพัฒนาการในแต่ละด้านของวัยรุ่นส่งผลต่อมิตรภาพระหว่างบุคคลรวมถึง มิตรภาพระหว่างเพื่อนให้คงอยู่หรือเลื่อนลงหายไปได้ด้วยเช่นกัน

นอกจากนี้ เพ็ญภา กุลนาคดล (2560, หน้า 11-30) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน นักจิตวิทยาการปรึกษาควรมีความรู้ความเข้าใจในพัฒนาการวัยรุ่น ออกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านสรีรวิทยา ด้านปัญญา ด้านจิตวิทยา ด้านสังคม และด้านจริยธรรมและ จิตวิญญาณ รายละเอียด ดังนี้

พัฒนาการของวัยรุ่นด้านสรีรวิทยา (The physiological development views)

พัฒนาการของวัยรุ่นด้านสรีรวิทยา เริ่มต้นด้วยกระบวนการการเจริญเติบโต ที่เรียกว่า Puberty ซึ่งเป็นเหตุการณ์ทางชีววิทยา ที่บ่งถึงการมีประจำเดือนครั้งแรกในหมู่เด็กหญิงและเด็กชาย เหตุการณ์เหล่านี้เป็นสัญญาณเริ่มต้นของกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่ลึกซึ้ง (Colarusso, 1992) จะมีการเปลี่ยนแปลง เช่น วัยรุ่นมีการเติบโตในด้านส่วนสูง น้ำหนัก ความแข็งแรง ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่ปรากฏ เช่น เด็กหญิงมีหน้าอก เด็กชายเสียแตก มีขนตามร่างกาย และ มีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ วัยรุ่นตอนต้นจะมีการเจริญเติบโตรวดเร็ว และเห็นได้ชัดกว่าวัยรุ่นระยะอื่นซึ่งการเติบโตนี้จะชะลอลงในวัยรุ่นตอนกลาง และคงที่ในช่วง วัยรุ่นตอนปลาย ส่วนระบบในร่างกายระบบอื่น เช่น ระบบประสาท ประสิทธิภาพในการส่งผ่าน ของเซลล์ประสาทจะรวดเร็ว ทำให้วัยรุ่นสามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้แยกประสาทสัมผัสได้ อย่างชัดเจน โดยเฉพาะการทำหน้าที่ในการคิดวิเคราะห์ของสมองส่วนหน้า การเรียนรู้ ความจำ การให้เหตุผลจะพัฒนาขึ้นกว่าวัยเด็กมาก (Huttenlocher & Dabhojkar, 1997 cited in Santrok, 2011, p. 78) ระบบกล้ามเนื้อพบการมีการเจริญเติบโตที่เร็วกล้ามเนื้อขยายและมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น

การเปลี่ยนแปลงด้านเพศ (Sexual change) ในช่วงวัยรุ่น ร่างกายของเด็กวัยรุ่นจะมีการผลิตฮอร์โมนทางเพศ จึงก่อให้เกิดความต้องการทางเพศ จึงก่อให้เกิดความต้องการทางเพศ, ความปรารถนา และแรงกระตุ้นทางเพศทั้งในเพศชายและหญิง การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีแนวโน้ม

ที่จะทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายสำหรับวัยรุ่น ด้วยแรงขับทางเพศที่เพิ่มขึ้น วัยรุ่นจะเผชิญกับปัญหาทางเพศส่วนบุคคล และ ปัญหาเอกลักษณ์ทางเพศ ปัญหาเหล่านี้จะมีผลต่อการตัดสินใจของวัยรุ่นในเรื่องเกี่ยวกับความสัมพันธ์ ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นมักจะสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเพื่อนเพศเดียวกันเพราะพวกเขารู้สึกปลอดภัย (Blos, 1979) ในช่วงเวลานี้บางคนจะทดลองมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อน แต่บางคนอาจจัดการความรู้สึกทางเพศผ่านการใช้จินตนาการและการช่วยตัวเอง แม้ว่ากระบวนการที่เกิดขึ้นนี้จะเป็กระบวนการเจริญเติบโตตามปกติ แต่หากไม่ได้เตรียมความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงให้กับวัยรุ่น เด็กวัยรุ่นก็อาจประสบความยุ่งยากบางอย่างที่ไม่สามารถปรับตัวได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่เด็กเข้าสู่วัยรุ่นช้าในสถานการณ์นี้วัยรุ่นอาจมีความอึดอัดและเครียด ผลที่เกิดขึ้นตามมา เด็กอาจเกิดความรู้สึกอึดอัดและขาดความมั่นใจในตนเอง หรือมีการปรับตัวต่อสังคมที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์ และสังคมตามมาได้ ดังนั้นผู้ให้การศึกษา บิดา มารดา หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องควรให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นในการเตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการตามวัย ควรให้การปรึกษาที่เหมาะสม อบอุ่น และสร้างความเข้าใจ เพื่อให้วัยรุ่นก้าวผ่านช่วงวัยที่ได้อย่างสมวัย

#### พัฒนาการวัยรุ่นด้านปัญญา (The cognitive development views)

ในขณะที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเกิดขึ้นในวัยรุ่น วัยรุ่นก็ยังเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดด้วย วัยรุ่นมีการพัฒนาความสามารถในการคิดเชิงนามธรรม ค้นพบวิธีการที่จะคิดเกี่ยวกับปัญหาความสัมพันธ์ คิดค้นวิธีการใหม่ ๆ ในการประมวลผลข้อมูล และเรียนรู้ที่จะคิดสร้างสรรค์และคิดวิเคราะห์ ซึ่งพอสรุปสาระได้ดังนี้

#### การพัฒนาความคิดเชิงนามธรรม (Development of abstract thinking)

ทฤษฎีของเพียเจต์ (1948-1966) ระบุว่าในช่วงวัยรุ่นตอนต้น เด็กวัยรุ่นจะอยู่ในขั้นการเปลี่ยนแปลงจากกระบวนการคิดที่เป็นรูปธรรม ไปสู่กระบวนการคิดที่เป็นนามธรรมนั้น คือ การที่วัยรุ่นปรับเปลี่ยนข้อจำกัดของการคิดที่เป็นรูปธรรม สู่ความสามารถในการจัดการกับความคิดที่เป็นนามธรรม วัยรุ่นจะสามารถที่จะมองเห็นสิ่งที่เป็จริงจากสิ่งที่เป็อุดมคติ

Flavell (2004) ชี้ให้เห็นว่า มีหลายความคิดของวัยรุ่นที่ลืบทิ้งไปกว่าในวัยเด็ก ได้แก่ ความสามารถในการจินตนาการเหตุการณ์ที่เป็นไปได้และไม่ได้คิด การคิดจำนวนของผลลัพธ์ที่เป็นไปได้จากตัวเลือกเพียงตัวเดียว การเข้าใจข้อมูลและดำเนินการตามความเข้าใจได้ ความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสมมติฐาน และการอนุมาน ความสามารถในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่หลากหลายขึ้นและมีทักษะเกิดที่มีอยู่ของวัยรุ่นแต่ละคน ความเชื่อมั่นในการใช้ทักษะดังกล่าว อาจส่งผลให้วัยรุ่นพยายามที่จะเรียนรู้การปรับความคิดในสถานการณ์ใหม่ การทดลอง

การตัดสินใจเรื่องบางเรื่องด้วยตนเอง ซึ่งอาจจะประสบความสำเร็จขึ้นอยู่กับความสามารถของวัยรุ่นแต่ละคน

ลักษณะการคิดของวัยรุ่น มีดังนี้

### 1. ความคิดที่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง

วัยรุ่นจะมีลักษณะของความเห็นแก่ตัว ลักษณะนี้จะเริ่มต้นในวัยรุ่นตอนต้นและ พัฒนาการมากขึ้นอย่างเต็มที่อยู่ช่วงกลางถึงวัยรุ่นตอนปลาย วัยรุ่นจะมีการแสดงลักษณะหรือพฤติกรรมที่ทำให้คนอื่นสนใจตัวเอง บางทีวัยรุ่นอาจมีความฝันถึงความสำเร็จและ อาจจะเริ่มที่จะเชื่อว่า เรื่องเหล่านี้เป็นจริง และอาจรู้สึกว่าจะอยู่ในช่วงเวลาที่มียอำนาจและมีความเชื่อว่าเขาสามารถ บงการทุกอย่างได้ด้วยตัวเอง โดยไม่มีใครสามารถปรับเปลี่ยนอะไรในตัวเขาได้ ซึ่งเป็น กระบวนการที่ซับซ้อนในการสร้างเอกลักษณ์ในการเดินทางไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ แต่บางทีความเชื่อ เหล่านี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้สึกของความเป็นเอกลักษณ์ เป็นเรื่องค่อนข้างยากสำหรับวัยรุ่น ที่จะเชื่อว่าคนอื่น ๆ มีความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของพวกเขาได้ดีเท่าตัวเขาเอง บางครั้ง จึงทำให้วัยรุ่นคิดถึงตนเองเป็นศูนย์กลาง จนปฏิเสธความช่วยเหลือ หรือ ความปรารถนาจากบุคคล อื่น ประเด็นนี้จึงเป็นประเด็นที่ผู้ให้การศึกษาต้องทำความเข้าใจ และ อาศัยความสามารถ ในการเข้าถึงวัยรุ่นนับว่าประเด็นที่สำคัญสำหรับผู้ให้การศึกษาพึงระลึกระลึกเสมอในการทำงานกับ วัยรุ่น

### 2. ความสามารถในการคิดถึงบุคคลอื่น

ความรู้สึกของความเป็นเอกลักษณ์ของบุคคล หรือ Individuation จะเกิดขึ้นมาพร้อมกับ ความสามารถในการคิดวิเคราะห์เกี่ยวกับคนอื่น ๆ และ ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล วัยรุ่น จะเรียนรู้วิธีการจากมุมมองของตัวเองเพื่อที่จะเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่น สามารถที่จะตัดสินใจเกี่ยวกับวิธีการในการโต้ตอบกับคนอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดี

ในช่วงวัยรุ่น ความสามารถของวัยรุ่นที่จะรับรู้ เข้าใจ และ เก็บข้อมูลในเรื่องราว ต่าง ๆ ดูเหมือนว่าจะดีขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น (King, Otter & Witman, 1985) นอกจากนี้วัยรุ่นจะมีความก้าวหน้าในการพัฒนาความสามารถในการใช้กลยุทธ์หน่วยความจำและอื่น ๆ สามารถ ตรวจสอบความขัดแย้งได้ (Keil & Batterman, 1984) ดังนั้น วัยรุ่นที่มีอายุมากกว่าจึงมีแนวโน้มที่จะ มีความสามารถมากกว่าที่มีอายุน้อยกว่าในการรับมือกับประเด็นทางสังคมและจริยธรรมที่ซับซ้อน เนื่องจากมีระดับการประมวลผลข้อมูลที่ซับซ้อนขึ้น แต่ความสามารถในการประมวลผลข้อมูล จะขึ้นอยู่กับความฉลาดทางปัญญาของแต่ละบุคคลอีกด้วย

โดยสรุป ความคิดเชิงนามธรรมของวัยรุ่นที่พัฒนาตามช่วงวัยจะสามารถทำให้วัยรุ่น เข้าใจความหมายสิ่งต่าง ๆ ว่า คือ อะไรเป็นอะไร ไม่ใช่ดังเช่นที่เคยสงสัยมาก่อนหน้านี้ ว่าอาจจะ

เป็น หรือ ควรจะเป็น จากแต่เดิมที่วัยรุ่นมีการส่องโลกผ่านมุมมองส่วนตัวหรือ การคิดแบบยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เช่น คิดว่าตนเอง คือ ใคร ต้องการอะไรหรือชอบแบบไหนคนอื่นก็จะชอบตาม หรือ มักหวั่นไหวไปกับคำวิจารณ์ของคนอื่นที่มีต่อตนเองและคิดวุ่นวายกับตนเองมาก โดยเฉพาะรูปร่าง เริ่มมีการให้ความคิดออกไปอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์เดิมของตนเอง ซึ่งจะต่างต่างจากวัยผู้ใหญ่ที่มีความสุขุมรอบคอบมากกว่า

#### การพัฒนาการความคิดวิเคราะห์ (Development of analytical thinking)

วัยรุ่นพัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์ซึ่งเป็นการคิดอย่างมีเหตุผลและใช้ความสามารถของตนเองในการคิดเชิงตรรกะเพื่อการตัดสินใจสำหรับตัวเอง วัยรุ่นสามารถที่จะรับรู้อำนาจปัญหา และ รวบรวมข้อมูลในรูปแบบข้อสรุปเบื้องต้น ประเมินและตัดสินใจ ซึ่งความสามารถด้านนี้ มีความสำคัญกับการให้การศึกษา ด้วยเหตุว่าการศึกษาหลาย ๆ เรื่องที่พบว่าเราสามารถสอนวัยรุ่นเพื่อให้พัฒนาความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์ได้ ดังนั้น บทบาทส่วนหนึ่งของผู้ให้การศึกษาอาจจะช่วยให้วัยรุ่นมีกระบวนการคิดวิเคราะห์ในลักษณะนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### การพัฒนาความคิดเชิงสร้างสรรค์ (Development of creative thinking)

Guilford (1956, p. 128) ได้ศึกษาเรื่องความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งกล่าวไว้ว่าความคิดสร้างสรรค์ประกอบด้วยลักษณะดังต่อไปนี้

1. ความคล่องแคล่วในการคิด คือ ความสามารถของบุคคลในการหาคำตอบได้อย่างคล่องแคล่ว รวดเร็ว และมีคำตอบในปริมาณที่มากในเวลาจำกัด
2. ความคิดยืดหยุ่นในการคิด คือ ความสามารถของบุคคลในการคิดหาคำตอบได้หลายประเภทและหลายทิศทาง
3. ความคิดริเริ่ม คือ ความสามารถของบุคคลในการคิดหาสิ่งแปลกใหม่และเป็นคำตอบที่ไม่ซ้ำกับผู้อื่น
4. ความคิดละเอียดละออ คือ ความสามารถในการกำหนดรายละเอียดของความคิด บ่งบอกถึงวิธีสร้างและการนำไปใช้

ในช่วงวัยรุ่นจะพัฒนาความสามารถในการคิดสร้างสรรค์และสามารถเข้าใจและใช้คำอุปมา อุปมัยได้เป็นอย่างดี (Dacey & Lennon, 2000) ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์นี้มีประโยชน์มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ของการให้การศึกษาที่ผู้ให้การศึกษาใช้การอุปมาเป็นเครื่องมือในการสร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

### พัฒนาการของวัยรุ่นด้านจิตวิทยา (The psychological development views)

นอกจากวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว ผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จะทำให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจได้ ทั้งความวิตกกังวล หงุดหงิด หมกมุ่นไม่พอใจในรูปร่างที่เปลี่ยนไป หรือความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายการเข้าสู่วัยรุ่นซ้ำ วัยรุ่นอาจมีความวิตกกังวลสูงเกี่ยวกับสภาวะความสมบูรณ์ของร่างกายกลั่นแกล้งจากเพื่อน ๆ ส่วนวัยรุ่นที่โตเร็วกว่าเพื่อนในวัยเดียวกัน มักจะรู้สึกอึดอัด ประหม่าต่อคนอื่น ในขณะที่สภาพอารมณ์ จิตใจยังเป็นเด็ก

การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ (Emotional changes) วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ได้ง่าย มีความอ่อนไหว ความเข้มข้นของอารมณ์อยู่ในระดับสูง บางครั้งขาดความมั่นคงทางอารมณ์ บางครั้งมีความโอ้อวดมอริ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น บางครั้งสนใจตนเอง โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น วัยรุ่นมีอารมณ์เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ แต่จะแตกต่างกันที่ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และการปรับตัว ซึ่งพื้นฐานมาจากครอบครัวแต่ละครอบครัว การเลี้ยงดูการอบรมจากครอบครัว และระดับฮอร์โมนในวัยรุ่นแต่ละคน ซึ่งในช่วงวัยรุ่น ฮอร์โมนทางเพศที่มีมากขึ้นอาจมีผลต่อสถานะทางอารมณ์ของวัยรุ่น การที่วัยรุ่นมีความวิตกกังวลกับอารมณ์ทางเพศที่สูงขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนทางเพศส่งผลทำให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์ทางเพศได้บ่อย วัยรุ่นอาจใช้กิจกรรมนันทนาการกีฬา เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจในเรื่องและสามารถควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี และมีการประพฤติปฏิบัติตนไปในทางที่เหมาะสม นอกจากนั้น วัยรุ่นยังมีความวิตกกังวลในเรื่องการยอมรับจากคนรอบข้าง ต้องการให้คนยอมรับ ซื่อซม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการต่างกาย ความงดงามทางร่างกาย วัยรุ่นจะสนใจในการเลือกเสื้อผ้า ทรงผม การออกกำลังกาย ความงดงามทางร่างกาย วัยรุ่นจะสนใจในการเลือกเสื้อผ้า ทรงผม การออกกำลังกาย การวางตัวให้สมบทบาท ขณะเดียวกันวัยรุ่นจะเริ่มเรียนรู้ถึงความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้นมากมายรู้สึกว่าเป็นภาระที่หนักและยากในบางครั้ง วัยรุ่นบางคนจึงอยากกลับไปเป็นเด็ก หรือ แสดงตัวเป็นเด็กขึ้นมาอีกครั้ง

### การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาของวัยรุ่น

#### 1. วัยรุ่นมีความต้องการเป็นอิสระ

วัยรุ่นมีความต้องการเป็นอิสระ อยากทำอะไรในสิ่งที่ตนเองพิจารณาแล้วว่าดีต้องการตัดสินใจด้วยตัวเอง ไม่ต้องอาศัยบิดามารดาในการตัดสินใจ เด็กวัยนี้เริ่มมีความคิดอ่านเป็นของตนเอง เริ่มมีความคิดแบบนามธรรม (Abstract thinking) ต้องการแยกจากบิดา มารดาในทุกรูปแบบ บางครั้งวัยรุ่นอาจเกิดความรู้สึกสับสน สองจิตสองใจ และอาจมีความรู้สึกสูญเสียในความรัก ความเอาใจใส่จากพ่อแม่ มีความรู้สึกอยากจะได้รับความรักเอาใจใส่ อยากถูกรัก และห่วงใยอยู่แต่ในความขัดแย้งของวัยรุ่นเอง หากวัยรุ่นยอมรับการดูแล หรือ ทำตามคำสั่งบิดามารดา ถ้าพวกเขา

ยอมรับการดูแลหรือยอมทำความคำสั่งของบิดามารดาก็จะขัดกับความรู้สึกเป็นอิสระของตนเอง การพึ่งพาตนเอง ดังนั้น บิดามารดาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องควรเข้าใจความต้องการ และอิสระแห่งตนของ วัยรุ่นด้วย

## 2. วัยรุ่นมีความอยากรู้ อยากลอง

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความอยากรู้ อยากลอง การลองผิดลองถูก และสังเกตปฏิกิริยาคนรอบข้าง เพื่อตัดสินใจว่าสิ่งที่ตนเองทำนั้น เป็นอย่างไร หลากหลายสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวล้วนมีความน่าสนใจ ทำทำจะทำให้วัยรุ่นอยากทดลอง อยากรู้ อยากเห็น และหากเด็กวัยรุ่นได้มีโอกาสทดลองในสิ่งใหม่ภายใต้ขอบเขตที่เหมาะสม จะส่งผลให้เด็กก้าวเข้าสู่วัยรุ่นด้วยความภาคภูมิใจ ดังนั้น การสอน และการให้โอกาสเด็กวัยรุ่นได้มีโอกาสทดลองทำในสิ่งที่ถูกต้อง การบ่มเพาะมาตั้งแต่แรกถึง สภาพการณ์ที่หลากหลายในสังคม การเผชิญ และการเรียนรู้ที่จะแก้ไข ปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องจะทำให้เด็กวัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่โดยสมบูรณ์

## 3. วัยรุ่นมีความต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

ความต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ครอบครัว และเพื่อนเป็นสิ่งที่วัยรุ่นทุกคนมีความต้องการ ส่วนหนึ่งที่วัยรุ่นยอมรับได้เกิดจากพื้นฐานการเลี้ยงดูที่บุคคลในครอบครัว มีการยอมรับและมีความรักความผูกพันระหว่างกัน จะส่งผลให้เด็กเกิดความรู้สึกยอมรับผู้อื่นได้ การหมั่นฝึกฝนและให้โอกาสเด็กในการตัดสินใจ และแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ ตลอดจนผู้ใหญ่เรียนรู้จะรับฟัง ชมเชย การเลี้ยงดูลักษณะนี้จะทำให้เด็กวัยรุ่นเกิดการยอมรับจากบุคคลในครอบครัว ส่งผลให้เด็กเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ มีคุณลักษณะที่ดีทำให้เกิดการยอมรับจากเพื่อน และสังคมต่อไป

## 4. วัยรุ่นมีการปรับตัว

การปรับตัวในวัยรุ่นที่มีต่อการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย ความคิดจิตใจ นับเป็นเรื่องปกติธรรมดาของการพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ แต่จะไม่ส่งผลกระทบต่อการเรียน การงานหรือด้านสังคม หากแต่ละกรณีสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ มีผลกระทบต่อการเรียน การงาน สังคม หรือส่วนตัวนั้น จึงจะจัดว่าวัยรุ่นบุคคลนั้นมีปัญหาในการปรับตัว โดยเฉพาะการปรับตัวในการรับ บทบาทหน้าที่ของความเป็นผู้ใหญ่ การรับผิดชอบตัวเอง รับผิดชอบในหน้าที่ต่าง ๆ ที่เพิ่มขึ้น แต่ด้วยเหตุจากวัยรุ่นมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย อยากรับอิสระ อยากรับเป็นผู้ใหญ่ ไม่อยากฟังเหตุผลของใคร มีความทึ่ง แต่ในขณะที่เดียวกันก็ยังขาดวุฒิภาวะในการแก้ไขปัญหา ดังนั้น วัยรุ่นที่สามารถ เข้าใจปัญหาของตน และสามารถปรับตัวอย่างเหมาะสม จะเป็นวัยรุ่นที่มีความสุข และประสบความสำเร็จในอนาคต

## 5. วัยรุ่นมีการพัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง

การค้นหาและการพัฒนาเอกลักษณ์ส่วนบุคคล วัยรุ่นแต่ละคนจะมีพัฒนาการทางด้านความคิด มีกระบวนการในการค้นหาสิ่งต่าง ๆ ทั้งทำทาง คำพูด การแสดงออก การแต่งกาย การเข้าสังคม วัยรุ่นที่สามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติในการค้นหาตนเองได้ จะมีลักษณะดังต่อไปนี้

5.1 เป็นผู้ที่มีความสามารถในการใช้สติปัญญาเผชิญกับเหตุการณ์ในชีวิตมากกว่าการใช้อารมณ์

5.2 เป็นผู้ที่เลือกเผชิญหน้ากับปัญหามากกว่าเป็นผู้ที่หลีกเลี่ยงปัญหา

5.3 เป็นผู้ที่รู้เท่าทันธรรมชาติของตน และรู้สึกว่าตนเองสามารถพึ่งและช่วยเหลือตนเองได้ดี

วัยรุ่นมีความสามารถผ่านวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ก็จะสามารค้นพบตัวเอง และมีความสามารถในการจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะ มีบุคลิกภาพมั่นคง การทำหน้าที่ในการสร้างเอกลักษณ์ของบุคคล มีกระบวนการ การจัด โครงสร้างเพื่อให้เข้าใจได้ว่า อะไรสำคัญเป็นอันดับแรก การกำหนดความหมายและทิศทางแห่งตน ด้วยความมุ่งมั่น สร้างค่านิยมและเป้าหมายแห่งตน การมีความรู้สึกในความสามารถควบคุมตนเอง และการมีอิสระแห่งตน การสร้างความสอดคล้อง เชื่อมโยง และบูรณาการความคิดความเชื่อ ระหว่างค่านิยม ความเชื่อ และภาระผูกพัน

Adams and Marshall (1996) เชื่อว่าการค้นหาตัวตนของบุคคลเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องตลอดช่วงชีวิต ซึ่งไม่ได้จำกัดเพียงวัยรุ่น บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองด้วยการมีความคิดริเริ่ม เกิดความตระหนักในตนเอง และการเปลี่ยนแปลงจากจุดเล็ก ๆ ที่มีความสำคัญในชีวิต

## 6. ความเป็นปัจเจกบุคคลของวัยรุ่น (Individuation)

บุคคลอยู่ในวัยเด็กจะอาศัยอยู่กับพ่อแม่และครอบครัว โดยมีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง ผู้ใหญ่ เป็นคนที่คอยปกป้องคุ้มครองดูแล ให้ความปลอดภัย และเลี้ยงดูจนเติบโต ขณะที่บุคคลเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น บุคคลจะเริ่มต้องการความเป็นส่วนตัว ต้องการพื้นที่ที่เป็นส่วนตัว กระบวนการของการเป็นปัจเจกบุคคล หรือ (Individuation) จึงเกิดขึ้น กระบวนการนี้เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของความเป็นอิสระจากญาติจากความสัมพันธ์ในครอบครัว การลดความผูกพันกับทุกสิ่งที่เคยมีความสำคัญ ก่อนหน้านั้น ขณะที่ตนเองเป็นเด็กและสร้างบทบาทที่เหมาะสมในฐานะสมาชิกของสังคมของผู้ใหญ่ (Geldard & Geldard, 2005) กระบวนการการสร้างอัตลักษณ์ส่วนบุคคล และการบรรลุ Individuation จึงมีผลกระทบต่อบุคคลและสังคมและควรพัฒนาบ่มเพาะจากครอบครัวตั้งแต่วัยเด็กเป็นต้นมา



7. วัยรุ่นจะเริ่มค้นหาตนเอง และค้นพบตนเองในที่สุด เร็วหรือช้าแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งในขณะที่เดียวกันวัยรุ่นก็จะมี การปรับตัวให้เข้ากับประสบการณ์ใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่องพร้อม ๆ กับมีการปรับตัวทางสรีรวิทยา ปรับตัวทางความคิดและการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้วัยรุ่นส่วนใหญ่เกิดความเครียดและความวิตกกังวล ดังนั้น การที่วัยรุ่นแสดงให้เห็นถึงความสามารถในการอดทนต่อการปรับตัวและการเปลี่ยนแปลงจึงเป็นเรื่องที่สำคัญและจำเป็น (Shave and Shave, 1989) จึงไม่เป็นที่แปลกใจว่า ขั้นตอนการพัฒนาการของวัยรุ่นจึงมีเอกลักษณ์เฉพาะ เนื่องจากมีการเกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์และการตอบสนองทางอารมณ์ที่เข้มข้น และเป็นเรื่องยากสำหรับวัยรุ่นที่จะควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การตอบสนองทางอารมณ์ให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม

สิ่งเร้าจากภายนอกที่มีความสำคัญค่อนข้างน้อยสำหรับผู้ใหญ่ อาจส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญ การตอบสนองอารมณ์ความรู้สึก รวมทั้งความตื่นเต้น ความโกรธ เศร้า ภาวะซึมเศร้า และความลำบากใจ อาจแตกต่างอย่างชัดเจนระหว่างวัยรุ่นกับวัยอื่น ๆ โดยเฉพาะวัยรุ่นล้วนแล้วแต่มีช่วงเวลาที่มีความยากลำบากในการจัดการกับอารมณ์และปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่มีความเข้มข้นสูงของตนเอง

อารมณ์ที่สำคัญของวัยรุ่นตอนต้นที่รบกวนความเป็นส่วนตัวและอัตลักษณ์ของวัยรุ่นได้แก่ อารมณ์แปรปรวน ปรับได้ง่ายตามสภาวะที่มารบกวนและบุคคลที่มารบกวน (Shave & Shave, 1989) บ่อยครั้งที่วัยรุ่นประสบกับความรู้สึกของการถูกเยาะเย้ย ทำให้เกิดความอับสอดสู ความลำบากใจ ความรู้สึกเบื่อหน่ายและความละอายใจของตัวเอง ดังนั้น การทำความเข้าใจกับอารมณ์เช่นนี้ของวัยรุ่นจึงเป็นเรื่องสำคัญ วัยรุ่นจะพยายามสร้างกลไกการป้องกันตนเองอย่างแข็งแกร่ง เช่น การปฏิเสธ ความก้าวร้าว การโทษคนอื่น ฯลฯ เพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์หรือบุคคลที่รบกวน บ่อยครั้งที่ผู้ใหญ่หรือบุคคลรอบข้างอาจจะสังเกตได้ว่า พฤติกรรมบางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นส่วนมากจากกลไกการป้องกันตนเองจากอารมณ์เหล่านี้ทั้งสิ้น ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ให้การศึกษาจะให้การปรึกษาและช่วยเหลือเพื่อให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

#### 8. การพัฒนาเอกลักษณ์ทางอาชีพของวัยรุ่น (Career identity)

การสร้างอัตลักษณ์ส่วนบุคคล ที่วัยรุ่นสนใจ ได้แก่ การมีเอกลักษณ์ทางอาชีพ (Career identity) หมายถึง การที่วัยรุ่นสำรวจตัวเองในการเลือกทำงาน เลือกอาชีพ ลักษณะงาน เพื่อพัฒนาตัวเองของวัยรุ่นเอง วัยรุ่นจะตรวจสอบว่าบทบาทในการทำงานลักษณะใดที่เหมาะสมกับบุคลิก ลักษณะ และความเป็นตัวคนของเขา การสำรวจและเรียนรู้ดังกล่าวจะเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นจะเริ่มสนใจรายวิชาที่เรียน รายวิชาที่เลือกเสรีต่าง ๆ ที่จะบ่งบอกถึงความเป็นตัวตน

และ ความชอบในวัยรุ่นแต่ละบุคคล ในประเด็นนี้ ผู้ปกครอง บิดามารดา ญาติ ครู และ บุคคลที่ใกล้ชิด สามารถที่จะให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นเพื่อให้ค้นหาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีศักยภาพแห่งตนของวัยรุ่นแต่ละบุคคล

พัฒนาการด้านสังคม (The social development aspects)

การพัฒนาการด้านสังคมนั้นเกิดขึ้นทุกช่วงวัย พัฒนาการด้านสังคมถือเป็นความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพ การรักษาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และกลุ่มคนที่บุคคลนั้น มีความสัมพันธ์ด้วย ซึ่งอิทธิพลสังคมจะส่งผลกระทบต่อแต่ละช่วงวัยแตกต่างกัน การที่วัยรุ่นจะปรับตัวเข้ากับสังคมได้ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ดังนี้

#### 1. กลุ่มเพื่อนร่วมวัย

กลุ่มเพื่อนร่วมวัยเริ่มมาตั้งแต่ในช่วงวัยเด็ก วัยรุ่นเริ่มเรียนรู้ความผูกพันแน่นแฟ้นมาตั้งแต่ช่วงวัยนั้น การเลือกกลุ่มของวัยรุ่นจะมีความแตกต่างจากวัยเด็ก คือ จะมีการเลือกที่เจาะจงกว่า และให้ความสำคัญกับกลุ่มมากกว่าทุกช่วงวัย เช่น กลุ่มเพื่อนสนิทที่มีระดับความไว้วางใจสูง มีความซื่อสัตย์ต่อกัน คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งจะคัดเลือกรวมคนที่มีความคิด ความชอบที่คล้าย ๆ กัน ในเรื่องเพื่อนต่างเพศ เป็นกลุ่มที่มีความมั่นคงและยั่งยืนถือเป็นกลุ่มที่สำคัญต่อการเรียนรู้กลุ่มเพื่อน กลุ่มเพื่อนทั่วไปไว้สำคัญพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องไปหรือเข้ากลุ่มเพื่อทำงานร่วมกัน กลุ่มมวลชน คือ กลุ่มที่มาจากหลากหลายที่มาวมกันเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน เช่น แข่งกีฬา ทำประโยชน์ต่อส่วนรวม

วัยรุ่นในช่วงนี้เป็นช่วงการจัดกลุ่มกันได้นานและแน่นแฟ้น เกิดความผูกพันต่อกลุ่มเด็กที่เข้าสู่กลุ่มได้จะเข้ากับกลุ่มและมีชีวิตทางสังคมได้สนุกสนานได้ดีกว่าเด็กที่ไม่มีพัฒนาการทางด้านนี้ เด็กที่ไม่เข้ากลุ่มย่อมเสียโอกาสในการเรียนรู้พฤติกรรมประชดชีวิตหรือต่อต้านสังคมหรือแสดงออกในรูปเพื่อฝัน (Fantasy) ไม่กล้าเผชิญชีวิตจริงในสังคม (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549, หน้า 339) วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมกับเพื่อนรุ่นเดียวกันมากกว่าบุคคลอื่นบางครั้งส่งผลให้เกิดความห่างเหินกับครอบครัว การรวมกลุ่มในรูปแบบต่าง ๆ นั้นจะช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ทักษะในการเข้าสังคม กลุ่มเพื่อนจะทำให้มีภาพเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นมีความชัดเจนขึ้น เพราะฉะนั้นประสบการณ์ชีวิตส่วนใหญ่ของวัยรุ่นในช่วงนี้จะเรียนรู้จากกลุ่มเพื่อนและชอบทำตามกลุ่มแม้ในบางครั้งจะรู้ว่า เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

ความท้าทายที่สำคัญของพัฒนาการด้านสังคมในวัยรุ่น ได้แก่ การที่วัยรุ่นรู้สึกที่ตนเองมีจุดยืนในสังคม และการรู้สึกถึงการได้อยู่ในสถานที่ที่เหมาะสม ลักษณะนี้เป็นกระบวนการของการขัดเกลาทางสังคม ที่มีความสัมพันธ์กันและมีความสำคัญต่อวัยรุ่น โดยจะทำให้เพิ่มความรู้สึก

ของอัตลักษณ์ และเอกลักษณ์ส่วนบุคคล และช่วยให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับความคาดหวังตามมาตรฐานของสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. ความคาดหวังของสังคม

ในสังคมปัจจุบันที่มีความวุ่นวาย ซับซ้อน พ่อแม่ ครอบครัว และกลุ่มเพื่อน ทุกคนมีความคาดหวังในตัววัยรุ่น ความคาดหวังเหล่านี้ ล้วนมีผลทำให้วัยรุ่นมีการแสดงออกของพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ความคาดหวังของสังคมที่มาจากหลากหลายทิศทาง เช่น มาจากผู้ปกครอง เพื่อนร่วมงานหรือตัวเอง ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปกับสภาพการณ์ด้านจิตใจ ความคิด และร่างกาย จะทำให้เกิดความท้าทายให้วัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมที่แสดงออกทางสังคมอย่างเป็นรูปธรรม

ความคาดหวังของสังคมที่ก่อให้เกิดความท้าทายในวัยรุ่น และ ความคาดหวังทางสังคม เป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่ช่วยให้วัยรุ่นเติบโตตามเส้นทางที่จะไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพ ในสังคม ชุมชน การที่ผู้ใหญ่แสดงคุณค่าและความคาดหวังที่สอดคล้องกัน วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะพัฒนาความรู้สึกเชิงบวกของตนเองได้เป็นอย่างดี (Ianni, 1989) แต่ในทางตรงกันข้ามในสังคม ชุมชนที่ครอบครัว โรงเรียน ไม่สามารถที่จะชี้นำทิศทางและสร้างเป้าหมายเชิงบวกที่สอดคล้องกัน วัยรุ่นก็จะมีแนวโน้มที่จะมีความสับสนในการเติบโต และขาดความมั่นใจในการแสดงพฤติกรรมของตนเองไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพ

วัยรุ่นจะสร้างเอกลักษณ์ส่วนตัว ในบริบทของความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ สามารถสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดี มีการเคารพและการตอบสนองต่อบุคคลอื่นและสังคมอย่างเหมาะสม เพื่อตอบสนองต่อความคาดหวังทั้งของตนเอง ครอบครัว และสังคม ซึ่ง Havighurst (1972) ได้กล่าวถึง สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการทางสังคมและการปรับตัวของวัยรุ่น มีดังนี้

- 2.1 การยอมรับในรูปแบบลักษณะและบทบาททางเพศของตนเอง
- 2.2 การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่
- 2.3 การบรรลุความเป็นอิสระทางอารมณ์จากพ่อแม่
- 2.4 การเลือกและการเตรียมความพร้อมสำหรับอาชีพ
- 2.5 การพัฒนาทักษะทางปัญญาและระบบความคิด
- 2.6 การเป็นอิสระทางเศรษฐกิจ
- 2.7 พฤติกรรมความรับผิดชอบต่อสังคม
- 2.8 การเตรียมความพร้อมสำหรับการแต่งงานและการเริ่มชีวิตครอบครัว
- 2.9 การสร้างค่านิยม และ กระบวนการสร้างคุณค่าทางสังคม

### 3. ความคาดหวังของผู้ปกครอง

ผู้ปกครองส่วนใหญ่ มักไม่สามารถระบุได้ว่าความคาดหวังของตนเองที่มีต่อเด็กวัยรุ่นที่อยู่ในความดูแลของตนเอง คือ อะไร พ่อแม่หลายคนมีความกังวลใจและในบางครั้งก็เป็นทุกข์จากพฤติกรรมที่เป็นเรื่องปกติสำหรับวัยรุ่น นักวิชาการหลายท่านมีความคิดเห็นตรงกันว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มักจะไม่ใช่เรื่องมาก สามารถจัดการกับปัญหาของตนเองได้ แต่ส่วนใหญ่ปัญหาที่เกิดขึ้นมักเกิดจากวิธีการที่พ่อแม่มีปฏิสัมพันธ์หรือแสดงออกในการตอบสนองต่อวัยรุ่น การตอบสนองของผู้ปกครอง ความคาดหวังของผู้ปกครองจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ทำให้เกิดความรู้สึกเชิงลบและผลักดันวัยรุ่นไปสู่พฤติกรรมต่อต้านสังคม

วัยรุ่นส่วนใหญ่เริ่มที่จะแยกออกจากพ่อแม่และครอบครัว เมื่อมีอายุประมาณ 14 ปี แม้ว่าจะบางครั้งอาจแยกออกจากครอบครัวก่อนเวลาอันควร อาจเป็นผลมาจากความคิดปกติของครอบครัว เช่น การหย่าร้าง แต่โดยทั่วไป เพศชาย ดูเหมือนจะใช้เวลากับครอบครัวน้อยกว่าเด็กผู้หญิง หญิงสาวยังมีแนวโน้มที่จะพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาส่วนตัวกับพ่อแม่มากกว่าเด็กผู้ชาย สิ่งที่เป็นเรื่องยากสำหรับผู้ปกครอง คือ การทำความเข้าใจในอิสระแห่งตนของวัยรุ่น และการรับสภาพการแยกตัวออกจากครอบครัวของวัยรุ่น ดังนั้น พ่อแม่หลายคนจึงเป็นทุกข์ เพราะลูกของเขาที่เข้าสู่วัยรุ่นต้องการที่จะปรึกษาหารือเกี่ยวกับปัญหาของตนเองให้พ่อแม่ฟัง เนื่องจากวัยรุ่นจะแสวงหาความเป็นอิสระวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะพูดคุยกับพ่อแม่ในเวลาที่เขาต้องการจะปรึกษา มากกว่าที่จะคอยตามตอบข้อซักถามของผู้ปกครองในช่วงเวลาอื่น ๆ ยิ่งไปกว่านั้นวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะพูดแสดงออกมาถึงความคิดและความรู้สึก หากเขาได้รับอนุญาตให้เป็นผู้ดำเนินการพูด และมีคนสนใจที่จะใส่ใจรับฟัง ลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้ของวัยรุ่นล้วนมีความสำคัญสำหรับทั้งผู้ปกครองและผู้ให้การศึกษาที่เข้าถึงและเข้าใจวัยรุ่น

### 4. ความคาดหวังของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวันที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง วัยรุ่นเชื่อว่า สิ่งที่ทำทลายความสามารถของเขาที่สำคัญ คือ การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนและผู้อื่น ตลอดจนประสิทธิภาพในการทำงานในสังคม โรงเรียนหรือชุมชน (Youniss & Smollar, 1985) ซึ่งสิ่งเหล่านี้ มีความแตกต่างกันตามช่วงอายุ เด็กที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น กล่าวว่า ความกดดันจากโรงเรียนสร้างปัญหาได้มากที่สุด ในขณะที่บุคคลวัย 14 ปี หรือที่มีอายุมากกว่านั้น มองว่าความขัดแย้งกับพ่อแม่เป็นปัญหามากที่สุด ยิ่งไปกว่านั้น ประเด็นความสัมพันธ์กับเพื่อนเป็นปัญหาในระดับสากลของวัยรุ่น ที่สำคัญเท่าเทียมกับการสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิด และมิตรภาพ โดยส่วนใหญ่วัยรุ่นมีความสนใจในกลุ่มที่มีสมาชิกที่สามารถแบ่งปันทัศนคติและมีความสนใจร่วมกันภายในกลุ่ม วัยรุ่นมีความคาดหวังว่ากลุ่มเพื่อนของเขาจะมีความรักใคร่สนิมสนมกลมเกลียวซึ่งกันและกัน เชื่อมั่นและมีความจงรักภักดี

ให้กันและกัน หากกลุ่มเพื่อนมีการแสดงออกที่ผิดไปจากความคาดหวังของตนเองซึ่งนับว่าเป็นประเด็นสำคัญที่ควรพิจารณา (Youniss & Smollar, 1985)

5. พัฒนาการวัยรุ่นด้านจริยธรรมและจิตวิญญาณ (The moral and spiritual development aspects)

สิ่งสำคัญในกระบวนการของการพัฒนาทางสังคมและการก่อตัวของเอกลักษณ์ของบุคคลอีกประการหนึ่ง คือ การพัฒนาจริยธรรมและจิตวิญญาณ

#### 5.1 การพัฒนาการด้านจริยธรรม

ด้านความคิดศีลธรรมจรรยา วัยรุ่นเริ่มสร้างค่านิยมเรื่องศีลธรรมเฉพาะคนและสังคม รู้จักดีชั่วถ้าอ้างอิงตามทฤษฎีพัฒนาการทางศีลธรรมจรรยาของโคลเบิร์ก (Kohlberg) มากิปราย จะพบว่า ศีลธรรมของวัยรุ่นตอนต้นจะอยู่ในขั้น 3 คือ ทำตามศีลธรรมขนบธรรมเนียมประเพณี ทำเพราะอยากเป็นเด็กดี หรือต้องการได้รับความนิยมนิยมชมชอบ ส่วนวัยรุ่นตอนกลางตอนปลายจะเริ่มเข้าสู่ขั้นที่ 4 คือ ทำตามกฎระเบียบของสังคมเพื่อให้สังคมมีความปกติเห็นได้ว่าเป็นระยะของการตั้งใจทำดี หากวัยรุ่นได้รับการส่งเสริมให้แสดงออกด้านศีลธรรมและจรรยาที่ดีและได้รับการชื่นชม จะช่วยให้วัยรุ่นปฏิบัติดีปฏิบัติชอบและคิดดี ทำดีทั้งต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคม อันจะช่วยให้สังคมสิ่งแวดล้อมมีความน่าอยู่ต่อไป

วัยรุ่นจะเผชิญหน้าและถูกพยายาม มีการตัดสินใจในเรื่องศีลธรรม คุณธรรม อย่างบ่อยครั้ง มุมมองของกระบวนการของพัฒนาการทางศีลธรรมมีหลากหลาย เช่น Kohlberg (1984) ได้แสดงขั้นตอนของพัฒนาการทางจริยธรรม ว่าขึ้นอยู่กับวิธีการคิดของบุคคลเกี่ยวกับเรื่องศีลธรรม ขั้นตอนในการพัฒนา จริยธรรมวัยรุ่น ได้แก่

ขั้นตอนที่หนึ่ง: Pre-conventional morality (อายุ 4-10 ปี) ในขั้นตอนนี้เด็กจะทำดีหรือหลีกเลี่ยงความผิด ด้วยแรงจูงใจของทั้งการหลีกเลี่ยงการลงโทษหรือการรับรางวัล

ขั้นตอนที่สอง: Conventional morality (อายุ 10-13 ปี) ในระหว่างขั้นตอนนี้เด็กหรือวัยรุ่นเรียนรู้เพื่อปฏิบัติให้สอดคล้องกับสังคมที่อยู่อาศัย วัยรุ่นจะมีแรงจูงใจสำหรับการทำดีหรือการหลีกเลี่ยงสิ่งผิดขึ้นอยู่กับการยอมรับของผู้ใหญ่ นอกจากนี้ยังเน้นให้สอดคล้องกับกฎและระเบียบของสังคมอีกด้วย

ขั้นตอนที่สาม: Post-conventional morality (อายุ 13 ปีเป็นต้นไป) ในระหว่างขั้นตอนนี้แต่ละคนพัฒนาความรู้สึกและสิทธิมนุษยชนพร้อมที่จะพัฒนาจิตสำนึกการตระหนักถึงสิทธิมนุษยชนอาจเกี่ยวข้องกับความคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงกฎเพื่อให้เกิดความมุ่งมั่นในการยอมรับมากขึ้น นอกจากนี้ในขั้นตอนนี้วัยรุ่นยังพัฒนาความคิดความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งที่มีความคิดความเชื่อชัดเจนมากขึ้นกว่าในวัยเด็ก

## 5.2 พัฒนาการด้านจิตวิญญาณ

วัยรุ่นพยายามที่จะสร้างเอกลักษณ์ส่วนตัวโดยการค้นหาความหมายในชีวิตและมองลักษณะภายในตัวเองเพื่อตรวจสอบความคิดและความรู้สึกและการให้เหตุผลเพื่อนำไปสู่การแสวงหาคำตอบของคำถามที่มีลักษณะความลึกซึ้งทางจิตวิญญาณ (Elkind, 1980) ขนบธรรมเนียม ความเชื่อทางศาสนาและการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติทางศาสนาแสดงให้เห็นถึงอีกด้านหนึ่งของจิตวิญญาณ จิตวิญญาณของวัยรุ่นมักจะมีแต่พื้นฐานมากกว่าการค้นหาความหมายในชีวิต (Fowler, 1981) เชื่อว่าจิตวิญญาณสามารถพัฒนาได้เฉพาะภายในขอบเขตทางปัญญาและการเจริญเติบโตทางอารมณ์ของแต่ละบุคคล ความเชื่อทางจิตวิญญาณของเด็กอายุ 5 และ 6 ขวบ มีอิทธิพลของผู้ที่มีอำนาจต่อเด็ก เช่น พ่อแม่ผู้ปกครองและครู วัยรุ่นตอนต้นมักจะเน้นการเรียนรู้จากสัญลักษณ์มากกว่าการรู้ความจริงที่เป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาความเชื่อทางจิตวิญญาณที่แตกต่างกัน บางคน พบว่า ระบบทางศาสนาแบบเดิมมีปัญหาและไม่สอดคล้องกับความต้องการของวัยรุ่นแต่ละคน บรรดาวัยรุ่นที่พยายามสร้างเอกลักษณ์และมีความมุ่งมั่นที่จะหาจุดยืนในสังคมอาจจะถูกชักจูงให้เข้าศาสนาต่าง ๆ เพื่อสำรวจความเชื่อทางจิตวิญญาณและค่านิยมของแต่ละคน

การมีส่วนร่วมในลัทธิหรือศาสนาแต่ละศาสนาเป็นตัวอย่างของวิธีที่วัยรุ่นพยายามค้นหาจิตวิญญาณของพวกเขา อาจจะหาทางไปสำรวจจิต (Tucker, 1989) แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นจะเชื่อถือศาสนา จิตวิญญาณจากประสบการณ์ที่พบในการปฏิบัติ การบรรลุจิตวิญญาณทำให้ความรู้สึกของตนเองและหลุดพ้นจากพันธะของกลุ่มให้โอกาสในการพัฒนาอิสระจากข้อจำกัดของระบบความเชื่อแบบเดิมและสามารถพัฒนารูปแบบความเป็นตัวของตัวเองด้านจิตวิญญาณได้อย่างดี

สรุปวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ วัยรุ่นในช่วงภาวะวิกฤต บางคนสามารถปรับตัวได้บางคนไม่สามารถปรับตัวได้ เป้าหมายหลักของวัยรุ่น คือ การเปลี่ยนแปลงจากวัยรุ่นเป็นผู้ใหญ่ปรับเปลี่ยนตนเองให้ได้อย่างมีศักยภาพ วัยรุ่นจะต้องจัดการกับการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพทางจิตใจ และทางสังคม เนื่องมาจากวัยเด็กการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ผู้ใหญ่จะได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์ในวัยเด็กและสิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญ ในช่วงวัยรุ่น วัยรุ่นจะย้ายจากการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มครอบครัวเพื่อ ไปเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน ช่วงวัยรุ่นต้องเผชิญกับความท้าทายทางชีวภาพ ทางความคิด ทางจิตใจ สังคม คุณธรรม และจิตวิญญาณ ความท้าทายทางชีวภาพมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ ทางเพศ และทางอารมณ์ ความท้าทายทางความคิด ได้แก่ วิธีการประมวลผลข้อมูลใหม่ ๆ และความสามารถในการคิดวิเคราะห์ สร้างสรรค์

ความท้าทายทางด้านจิตใจ ได้แก่ เอกลักษณะส่วนตัว อัตลักษณ์ทางชาติพันธุ์ และเอกลักษณ์ทางอาชีพ ความท้าทายทางสังคม ได้แก่ ความคาดหวังของผู้ปกครอง ครอบครัว และสังคม

การเรียนรู้ประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติวัยรุ่น จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องมีความเข้าใจในวัยรุ่น การเชื่อมต่อกับโลกของวัยรุ่นก็จะเป็นไปได้อย่างราบรื่นและสามารถให้การช่วยเหลือวัยรุ่นอย่างมีประสิทธิภาพ

### ความต้องการของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยของรอยต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น ในวัยนี้จึงมีปัญหาและอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการสร้างมิตรภาพระหว่างเพื่อน รวมถึงตอบสนองต่อความต้องการของวัยรุ่นที่หลากหลาย ดังที่ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549, หน้า 360-361) ได้กล่าวถึงความต้องการของวัยรุ่นไว้ดังนี้

1. ความต้องการความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องอยู่ใต้คำสั่งใคร คำบังคับของผู้ใด โดยเฉพาะบุคคลผู้มีอำนาจหรือผู้สูงกว่า รวมทั้งพ่อแม่ผู้ปกครอง เพราะเด็กวัยรุ่นเชื่อว่าลักษณะที่เป็นเครื่องหมายของความเป็นผู้ใหญ่ คือ ความเป็นอิสระจากผู้ที่มิอำนาจเหนือตน
2. ต้องการมีตำแหน่ง (Status) รวมทั้งต้องการความสนับสนุน (Approval) ทั้งจากผู้ใหญ่และเพื่อนร่วมรุ่น
3. ต้องการแสวงหาประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ บางครั้งรวมทั้งความท้าทายตื่นเต้น กลียดความจำเจซ้ำซาก ชอบทดลอง ยิ่งถูกห้ามยิ่งอยากลอง ฉะนั้นระยะนี้ เด็กวัยรุ่นไม่ว่าที่ไหนสมัยใดมักจะชอบฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ของสังคมและสถาบัน เพื่อคว้าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร หรือบางคนอยากลองเพื่อประชดชีวิต
4. ความต้องการรวมพวกพ้อง มีกลุ่มก้อน เป็นความต้องการค่อนข้างสูง เพราะการรวมพวกพ้องเป็นวิถีทางให้เด็กได้รับสนองตามความต้องการหลายประการ เช่นความรู้สึกอบอุ่นใจ การได้รับการยกย่อง ความรู้สึกว่ามีผู้เข้าใจตน ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับตน
5. ความต้องการความรู้สึกมั่นคง อบอุ่นใจและปลอดภัย เพราะเด็กมีอารมณ์หวั่นไหวเปลี่ยนแปลงง่าย สับสนและลังเลง่าย เด็กจึงมีความต้องการเช่นนี้ค่อนข้างสูง
6. ต้องการความถูกต้อง ความยุติธรรม เด็กถือว่าความยุติธรรมเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่ เด็กจึงให้ความสำคัญอย่างจริงจังต่อความถูกต้องยุติธรรมตามทัศนคติของตนเป็นอย่างยิ่งและอยากทำอะไรหลาย ๆ อย่างเพื่อเรียกร้องความยุติธรรมทั้งในแง่ส่วนบุคคลและสังคม
7. ความต้องการความงามคงามทางร่างกาย ไม่ว่าวัยรุ่นชายหรือหญิงต้องการให้คนรู้สึกชื่นชมเดียวกับรูปลักษณะของตน เหมาะสมตามเพศของตนทั้งสิ้น เพราะคิดว่าความงามทางกายเป็นแรงจูงใจให้เข้ากลุ่มได้ง่าย เป็นที่ยอมรับของสังคมและดึงดูดเพศตรงข้าม ฉะนั้นจึงให้

ความเอาใจใส่ต่อการออกกำลังกาย ลักษณะอาหารที่รับประทาน ทรงผม เสื้อผ้า เครื่องประดับ สุขภาพอนามัย ความงดงามทางกายเป็นส่วนหนึ่งของความภูมิใจและมั่นใจตัวเองของวัยรุ่นด้วย

8. ความต้องการประพุดิตตน เหมาะสมความบทบาททางเพศของตน เป้าประสงค์ เหล่านี้ ลึกซึ้งมากในขณะนี้ ผู้ที่มีความรู้สึกว่าตนเอง “ไม่สมเป็นชายชาตรี” หรือ “ไม่สมเป็นหญิงสาว” จะรู้สึกไม่แน่ใจและไม่สบายใจเกี่ยวกับตนเอง ความสำนึกเช่นนี้ ถ้าบังเกิดกับคนใดแล้ว ผู้นั้นย่อมพยายามแก้ไขทุกวิถีทาง โดยทั่วไปทั้งหญิงและชายวัยรุ่นพยายามจะประพุดิตตนเพื่อให้ “ดูงดงาม สมเป็นสภาพสตรี” หรือ “ดูแข็งแรง บึกบึนสมเป็นชายชาตรี” ตามแบบที่ตนนิยม ส่วนผู้ที่รู้ตัวว่ามีบทบาททางเพศแบบลึกลับเพศ ก็มีกรรวมกลุ่มกับผู้ที่มึลักษณะคล้ายกัน ยิ่งสังคม ปัจจุบันยอมรับสิ่งเหล่านี้อย่างเปิดเผย การรวมกลุ่มของคนเหล่านี้ในสังคมเพศของตน ก็ยิ่งเกาะกัน แน่นแฟ้นและเปิดเผยยิ่งขึ้น

9. ความต้องการเลือกอาชีพ เด็กวัยรุ่น โดพอที่จะมองเห็นความสำคัญของอาชีพและ เข้าใจว่าอาชีพนำมาซึ่งสถานภาพเศรษฐกิจและสังคม อาชีพเป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึงสถานะความเป็น ผู้ใหญ่การที่คนใดจะมีอาชีพอะไรนั้น จะต้องมีความรู้เป็นฐาน เด็กบางคนซึ่งไม่เคยสนใจและ เตรียมตัวเพื่อเลือกอาชีพจะเริ่มมีความต้องการ ในระยะนี้ ทั้งจากความประสงค์ภายในตนเองและ จากอิทธิพลของเพื่อนร่วมวัย พ่อแม่ผู้ปกครองและสังคมการเลือกอาชีพก่อให้เกิดความรู้สึกกังวลใจ ไม่น้อยต่อเด็กวัยรุ่น ทั้งนี้เพราะสาเหตุหลายประการ เช่น วัยรุ่นยังไม่เข้าใจตนเองดีพอในด้าน ความชอบ ความถนัด ความสนใจ ระดับสติปัญญาที่แท้จริงของตน อีกทั้งสภาพเศรษฐกิจและสังคม ของครอบครัว การศึกษาตามท้องถิ่นที่เด็กวัยรุ่นมีชีวิตอยู่ อาจไม่เอื้อให้เลือกอาชีพตามแนวนิยม และความถนัดของตนหรือของบิดามารดา นอกจากนั้นหลายกรณีทีบิดามารดาที่มีความประสงค์ จะให้บุตรเลือกอาชีพที่ตนต้องการ ซึ่งอาจขัดแย้งกับความสนใจ ความถนัดและความสามารถของ เด็กวัยรุ่น หรือเด็กวัยรุ่นอาจเลือกอาชีพตามเพื่อนซึ่งมีอิทธิพลต่อเขาค่อนข้างสูงแต่เขาอาจไม่มี ความชอบ ความสามารถและอื่น ๆ เหมือนเพื่อน จึงอาจก่อให้เกิดปัญหาแก่ตัวเด็กวัยรุ่น ได้ทั้งใน ปัจจุบันและอนาคต

สรุปได้ว่า ความต้องการของวัยรุ่นเป็นเรื่องราวของการตอบสนองตามความต้องการ ทางด้านอารมณ์มากกว่าเหตุผล โดยวัยรุ่นจะรู้สึกอบอุ่นเมื่อมีกลุ่มเพื่อนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงมีความมั่นใจมากขึ้น เมื่อมีรูปลักษณะที่ดี สามารถดึงดูดใจผู้ที่พบเห็นและในการสร้าง มิตรภาพระหว่างเพื่อนด้วยกัน เพราะวัยรุ่นเริ่มสนใจเพศตรงข้ามและให้ความสำคัญกับความรู้สึก ชอบ รัก และอยากมีคนรักหรืออยากให้มีคนมาสนใจตนเอง อยากเป็นคนสำคัญกับความรู้สึกชอบ รัก และเป็นที่รักของผู้อื่นเป็นหนึ่งในความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีของมาสโลว์



### การสื่อสารของวัยรุ่น

การสื่อสารของวัยรุ่น ที่บ่งบอกถึงความสนิทสนมกันระหว่างเพื่อนมีทั้งการสื่อสารทางคำพูดและการกระทำ ซึ่งมีทั้งทางบวกและทางลบ เป็นการสื่อสารที่ผ่านกระบวนการของการคิด รู้สึกและมีการกระทำกับเพื่อน อาทิการสื่อสารผ่านทางคำพูด เล่น การมีภาษาท้องถิ่นหรือภาษาเฉพาะกลุ่มเพื่อน มีการใช้คำพูดล้อเลียน กลั่นแกล้ง ทำให้เป็นเรื่องตลก หยอกล้อกันได้ซึ่งเป็นการส่งสัญญาณความรู้สึกถึงความเป็นมิตรระหว่างเพื่อน ใช้คำพูดที่จริงใจต่อกัน กล่าวที่จะเปิดเผยเรื่องส่วนตัวของตนเองและครอบครัว มีการสื่อสารกันทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (E-mail) ส่วนการสื่อสารทางการกระทำ ได้แก่ การมอบของขวัญให้ในกรณีพิเศษ มีการใช้เวลาร่วมกันเป็นส่วนใหญ่แบ่งปันสิ่งของให้แก่กัน และคุยโทรศัพท์ได้ทุกเรื่องเหมือนกับเราเป็นตัวเราเอง รวมถึงพฤติกรรมการแสดงออกถึงความเป็นเพื่อนผ่านการกระทำ เช่น การพูด ยิ้ม หัวเราะไปด้วยกัน ซึ่งจะมีค่อนข้างมากในกลุ่มเพื่อนของเรา และการกระทำที่แสดงให้เห็นว่าเพื่อนมีความไว้วางใจกัน คือ การที่เพื่อนกล้าที่จะเล่าความลับของตนเองให้เพื่อนฟัง และรักษาความลับของเพื่อนโดยไม่พูดต่อรวมถึงการมองข้ามผลประโยชน์ของตัวเองและพยายามเติมเต็มความคาดหวังของเพื่อน มีความเป็นผู้ให้ และเสียสละเพื่อนช่วยเหลือเพื่อน มีการแสดงออกถึงความรู้สึกห่วงใยต่อเพื่อน เป็นการแสดงความรู้สึกของเพื่อนที่ไม่อาจเสแสร้งแกล้งทำได้และเพื่อนมักมักมีอะไรบางอย่างที่เหมือนกับเรา (Hruschka, 2010, pp. 40-43) การสื่อสารในกลุ่มเพื่อนจึงเป็นกลุ่มสังคมที่มีความสำคัญมากต่อปัจเจกบุคคล แต่มีมิตรภาพความเป็นเพื่อนในสังคมสมัยใหม่มีทั้งมิตรภาพที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแบบเผชิญหน้าโดยตรงและมิตรภาพที่เกิดจากการสนทนาสื่อสารแบบออนไลน์ ผ่านตัวกลาง คือ คอมพิวเตอร์และระบบอินเทอร์เน็ตซึ่งเป็นที่นิยมของคนส่วนมาก (พชรมน พิริยะสุกอลิ่ง, 2549, หน้า 4)

### เครือข่ายสังคมออนไลน์ของวัยรุ่น

ปัจจุบันวัยรุ่นสนใจใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์กันมากขึ้น จึงมีนักจิตวิทยาสนใจศึกษาว่าเครือข่ายสังคมออนไลน์เป็นที่นิยมในหมู่วัยรุ่นเพราะเหตุใด และการใช้เครือข่ายดังกล่าวให้ประโยชน์อะไรกับวัยรุ่นบ้าง ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นผลทางบวกว่าสังคมออนไลน์มีส่วนในการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นตลอดจนพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของวัยรุ่น งานวิจัยในเนเธอร์แลนด์ พบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่ทดลองค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองผ่านเฟซบุ๊ก โดยมีเหตุผล 3 ข้อ คือ 1) ต้องการสำรวจตนเองจากข้อมูลสะท้อนกลับ (Feedback) จากผู้อื่น 2) เพื่อทดแทนข้อจำกัดทางสังคมบางอย่างที่ไม่ได้เข้าสังคม เช่น ความอาย 3) เพื่อสร้างสัมพันธภาพทางสังคม (Valkenburg et al., 2005) งานวิจัยที่ศึกษาในนักศึกษาอเมริกา พบว่า นักศึกษาใช้เวลาเล่นเฟซบุ๊กวันละประมาณ 30 นาที เฟซบุ๊กทำให้นักศึกษามีโอกาสแสดงเอกลักษณ์

แห่งตน ความสนใจด้านศาสนา การเมือง อุดมคติต่าง ๆ การเล่นเฟชบุ๊กจึงเป็นช่วงทางที่วัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น ได้สื่อสารกับผู้อื่นถึงเอกลักษณ์ส่วนตนที่สะท้อนได้จากการแสดงออกในเฟชบุ๊กว่าเขาชอบอะไร สนใจอะไร รวมไปถึงความชอบต่อสื่อและรสนิยมต่าง ๆ อาทิ เพลงที่ชอบฟัง ภาพยนตร์ที่ชอบดู หนังสือที่ชอบอ่าน ซึ่งทำให้เขาได้สำรวจเอกลักษณ์ของตนไปด้วย นอกจากนี้มีการรายงานตนเองด้วยรูปภาพที่ทำให้เขาได้แสดงออกว่าเขาเป็นอย่างไร ที่จริงแล้วการลงรูปมักเป็นกิจกรรมหลักที่วัยรุ่นเหล่านี้ทำ โดยพบว่า วัยรุ่นหญิงชอบลงรูปมากกว่าวัยรุ่นชาย (Pempek & Calvert, 2009) งานวิจัยส่วนใหญ่ยังพบว่า วัยรุ่นตอนปลายในมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ใช้เฟชบุ๊กในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนที่มีความคุ้นเคยแล้วเช่นเพื่อนเก่ามากกว่าการหาเพื่อนใหม่ (Steinfeld et al., 2008) วัยรุ่นในมหาวิทยาลัยใช้เฟชบุ๊กในการติดต่อกับเพื่อนที่รู้จักแล้วถึง 85% และใช้หาเพื่อนใหม่เพียง ร้อยละ 9 ต่างกับวัยรุ่นตอนต้นที่ใช้เฟชบุ๊กหาเพื่อนใหม่ถึงร้อยละ 50

สื่อสังคมออนไลน์เช่นเฟชบุ๊กจึงเป็นสิ่งที่เข้าถึงในการมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนและรวบรวมข้อมูลสะท้อนกลับต่าง ๆ ของวัยรุ่น ที่สามารถเข้าถึงได้ง่ายเพราะจะมีเพื่อนออนไลน์อยู่เกือบตลอดเวลา การติดต่อกันเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาเอกลักษณ์ส่วนตนและพัฒนาความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเพื่อน ๆ

#### สาเหตุการเข้ากลุ่มเพื่อนของวัยรุ่น

สาเหตุของการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อนของเด็กวัยรุ่น เป็นการตอบสนองต่อความต้องการทางด้านจิตใจและสังคม ดังที่ อูไร สุมาธิธรรม (2545, หน้า 119-122) ได้กล่าวถึง การรวมกันเป็นกลุ่มหรือพยายามเข้ากลุ่มเพื่อน เนื่องจากสาเหตุดังต่อไปนี้

1. ต้องการมั่นคงทางจิตใจ เนื่องจากการอยู่กับกลุ่มเพื่อนทำให้เด็กวัยรุ่นรู้สึกว่าได้อยู่กับคนที่รู้จักกัน มีปัญหาใครสามารถพูดคุยกันได้ เข้าใจกันได้ดี มีอะไรที่คล้าย ๆ กัน

2. ต้องการเป็นอิสระจากผู้ใหญ่ เด็กวัยรุ่นมักจะมองว่าตนเองโตพอที่จะคิดตัดสินใจในหลายอย่างได้ด้วยตนเอง จึงไม่พอใจที่ผู้ใหญ่มักจะชอบสั่งสอนว่ากล่าวให้ทำอย่างโน้นอย่างนี้อยู่เสมอ การเข้าไปอยู่ในกลุ่มเพื่อนจึงทำให้เด็กรู้สึกว่าเป็นอิสระ ไม่ต้องฟังคำสั่งผู้ใหญ่ ไม่ต้องมีใครมาคอยสอดส่องติดตามความประพฤติของเขา

3. ต้องการความสนุกสนานเพลิดเพลิน การที่วัยรุ่นยังไม่ต้องแบกรับภาระการทำงานที่หนักหน่วงเหมือนผู้ใหญ่ อาจจะมีภาระในเรื่องของการเรียน แต่วัยรุ่นก็ยังมีเวลาส่วนที่อยากจะหาความเพลิดเพลินให้กับตนเอง การรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้เด็กวัยรุ่นรู้สึกว่ามี ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้ผ่อนคลายความกดดัน หรือดึงเครียดจากการเรียน หรือจากผู้ใหญ่

4. ต้องการเรียนรู้ประสบการณ์ทางสังคมจากกลุ่มเพื่อน โดยเด็กวัยรุ่นต้องการเรียนรู้ว่าเขาควรแสดงพฤติกรรมอย่างไรในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น การปฏิบัติตัวต่อเพศตรงกันข้าม

การทำให้ตนเองมีเสน่ห์ในสายตาของเพศตรงข้าม เป็นต้น นอกจากนี้ วัยรุ่นยังต้องการเรียนรู้ว่าเพื่อนคนอื่น ๆ คิดเหมือนตนหรือไม่ เมื่อมีปัญหาต่าง ๆ เพื่อนแก้ไขอย่างไร การแลกเปลี่ยนความรู้สึกและประสบการณ์ต่อกัน ทำให้เด็กวัยรุ่นได้เรียนรู้การปรับปรุงตนเองมากขึ้น

5. ต้องการพัฒนาความสามารถด้านต่าง ๆ ของตน การเข้ากลุ่มจะทำให้เด็กมีโอกาสพัฒนาความสามารถของตนจากการช่วยเหลือหรือแนะนำจากเพื่อนในกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นด้าน การเรียนหรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่เด็กสนใจ เด็กวัยรุ่นจะกล้าพูดในสิ่งที่ตนเองใฝ่ฝัน กล้าถามปรึกษาเพื่อนในเรื่องที่เขาต้องการจะรู้หรือสนใจ มากกว่าถามครูหรือผู้ใหญ่

6. ต้องการเรียนรู้เรื่องเพศตรงข้าม เด็กวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่เริ่มสนใจใคร่รู้และอยากมีเพื่อนเพศตรงข้าม การเข้ากลุ่มจะทำให้มีโอกาสได้เรียนรู้ ได้พบปะกับเพื่อนเพศตรงข้ามอย่างมั่นใจขึ้น และเป็นที่ยอมรับของสังคมมากกว่า การพบปะระหว่างกลุ่มวัยรุ่นหญิงชายในกลุ่มเดียวกันหรือต่างกลุ่มแต่มารวมกันทำกิจกรรมในบางครั้งบางโอกาส จะทำให้เด็กได้เรียนรู้ลักษณะของเพศตรงข้ามที่ตนสนใจหรือชื่นชอบ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยตอบสนองต่อความสนใจในเรื่องเพศของเด็กวัยรุ่น อีกทั้งยังช่วยเป็นสื่อกลางที่ทำให้เกิดการพัฒนาคบหาอย่างเพื่อนเพศตรงข้ามที่ถูกต้องกันต่อไป

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษากลุ่ม (Group counseling)

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ค้นคว้าเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการใช้กระบวนการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและการปรึกษากลุ่ม ดังนี้

#### การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ

ความหมายของการปรึกษาเชิงบูรณาการ

Corey (2008 cited in Miller, Munoz-Erickson & Redman, 2011, p. 40) ให้ความหมายการปรึกษาเชิงบูรณาการเป็นกระบวนการที่มีเจตนาที่จะเลือกแนวความคิดและวิธีการจากหลาย ๆ ทฤษฎี เป็นการใช้องค์ความรู้หรืออย่างสร้างสรรค์ถึงเอกลักษณ์ของทฤษฎีที่หลากหลาย เป็นการบูรณาการแนวคิดและเทคนิค โดยใช้พลังและความคิดสร้างสรรค์ที่ประกอบเข้าเป็นเอกลักษณ์ของตัวเองให้ การปรึกษาเอง

#### แนวคิดการปรึกษาเชิงบูรณาการ

ผู้ให้การปรึกษาแบบเดิม ๆ มักจะดำเนินการปรึกษาจากภายในกรอบทฤษฎีของตัวเอง มองข้ามจุดสนใจ หรือทางเลือกอื่น ๆ ที่อาจจะดีกว่า ความซับซ้อนของพฤติกรรมของมนุษย์ไม่สามารถอธิบายให้เข้าใจได้ด้วยทฤษฎีเพียงทฤษฎีเดียว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องพิจารณาถึงระดับและประเภทของปัญหาที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจงของผู้มารับบริการ (Corey, 2008; Hackney &

Cormier, 2009) เพราะไม่ใช่ทฤษฎีเพียงทฤษฎีเดียวที่จะประกอบด้วยความจริงทั้งหมด และเพราะไม่มีชุดของเทคนิคการให้การปรึกษาเพียงชุดเดียวที่จะทำงานได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพกับผู้รับการปรึกษาที่หลากหลาย แนวทางบูรณาการจึงถือเป็นสัญญาสำหรับการดำเนินการให้การปรึกษา Norcross and Beutler (2008) ยืนยันว่า การดำเนินการทางคลินิกที่จะได้ผลต้องมีแง่มุมที่มีความยืดหยุ่นและบูรณาการ: จิตบำบัดควรจะปรับให้มีความยืดหยุ่นที่เหมาะสมกับความต้องการที่ไม่ซ้ำกันและเหมาะสมกับบริบทของผู้มารับบริการ

การบูรณาการการปรึกษา ถือได้ว่าเป็นกระบวนการที่ดีที่สุด มีศักยภาพและก้าวข้ามขอบเขตของแนวคิดการปรึกษาแบบทฤษฎีเดียว เพื่อที่จะคว่ามีการปรึกษารูปแบบใดบ้างที่สามารถเรียนรู้ได้จากแนวคิดอื่น ๆ ส่วนใหญ่แล้วนักจิตบำบัดไม่ได้กำหนดว่าจะต้องจงรักภักดียึดติด กับทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเป็นการเฉพาะ แต่มักจะให้ความสนใจรูปแบบของการบูรณาการมากกว่า (Norcross, Karpik, & Lister, 2005; Norcross & Beutler, 2008)

วิธีการปรึกษาเชิงบูรณาการ มีลักษณะที่เปิดกว้าง ทั้งการบูรณาการทฤษฎีและการบูรณาการเทคนิค และมีหลักการอ้างอิงเชิงบูรณาการมากกว่าการผสมผสาน (Norcross et al., 2005) แม้ว่าจะมีเงื่อนไขที่ต่างกัน บางครั้งใช้คำว่า Eclecticism, Integration, Convergence และ Rapprochement แต่ต่างก็มีเป้าหมายเหมือน ๆ กัน เป้าหมายสูงสุดของการบูรณาการ คือ การเพิ่มประสิทธิภาพและการประยุกต์ใช้กับการทำจิตบำบัด (Norcross & Beutler, 2008)

#### ประเภทของการปรึกษาเชิงการบูรณาการ

Norcross and Beutler (2008, p. 502) ได้แบ่งการปรึกษาเชิงการบูรณาการไว้ 4 รูปแบบ คือ

1. การบูรณาการแบบข้ามทฤษฎี (Common factors) โดยไม่มุ่งเน้นเพียงเทคนิควิธี หรือทฤษฎี แต่เป็นการแสวงหาหลักการร่วมของทฤษฎีต่าง ๆ และนำมาประยุกต์ใช้ในการปรึกษาแบบบูรณาการ เช่น หลักการร่วมอย่างหนึ่งที่พบในหลายทฤษฎี คือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาระหนักในการวิเคราะห์ตัวเอง (Self-criticism) แม้ว่าเทคนิค วิธีการแต่ละทฤษฎีที่ใช้จะแตกต่างกันก็ตาม (Moursund & Erskine, 2004) เช่น Cognitive therapy จะใช้วิธีการให้ผู้รับการปรึกษาวิเคราะห์ความคิดเชิงลบ ผ่านการโต้แย้ง พิจารณาหลักฐานหรือความสมเหตุสมผล แต่ Gestalt จะใช้วิธีการ empty chair เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น เป็นต้น

2. การบูรณาการทางเทคนิค (Technical eclectics) คือ การเลือกเอาเทคนิคหรือวิธีการบำบัดที่ถือว่าดีที่สุดสำหรับผู้รับการปรึกษาและปัญหาของผู้รับการปรึกษา การได้มาซึ่งเทคนิคหาได้จากผลการวิจัยวิจัยที่ระบุไว้ว่าที่ผ่านมามีวิธีการแบบไหนที่ทำงานมีประสิทธิภาพมากที่สุดกับลักษณะปัญหาที่คล้ายคลึงกันกับบุคลิกของผู้รับการปรึกษา การบูรณาการทางเทคนิค (Technical eclectics) ใช้การดึงเฉพาะเทคนิคจากทฤษฎีการปรึกษา ซึ่งรูปแบบการปรึกษา

จะแตกต่างกันออกไปโดยไม่จำเป็นต้องดำเนินการภายใต้กรอบของทฤษฎีที่เป็นต้นกำเนิดเดิม ซึ่งแตกต่างจากการบูรณาการทางทฤษฎี (Theoretical integrationists) ที่เอามาทั้งแนวความคิดและเทคนิคของทฤษฎีหลาย ๆ ทฤษฎีนั้น ๆ มาเลย ซึ่งอาจจะเข้ากันได้หรือไม่เข้ากันก็ได้ สำหรับการบูรณาการทางเทคนิค (Technical eclectics) นั้นไม่มีความจำเป็นที่จะต้องมีการเชื่อมต่อระหว่างรากฐานแนวความคิดและเทคนิค “การพยายามที่จะหาความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันทางทฤษฎี ถือเป็นความพยายามที่สูญเปล่า ไม่ได้ผล แต่การอ่านวรรณกรรม งานวิจัยที่เกี่ยวกับการบำบัดมาก ๆ เพื่อหาเทคนิคการบำบัดที่เหมาะสมมีประโยชน์กว่า คุ่มค่ากว่าต่อการบำบัด” (Lazarus, 1967, p. 416)

3. การบูรณาการทฤษฎี (Theoretical integrationists) คือ การให้การปรึกษาโดยใช้แนวคิดพื้นฐานรวมทั้งเทคนิคต่าง ๆ ตั้งแต่ 2 ทฤษฎีขึ้นไป มาบูรณาการกันด้วยความหวังว่าผลที่จะตามมาจะได้ผลดีกว่าการรักษาด้วยวิธีการเพียงวิธีเดียว ความหมายของมันก็ตรงตามชื่อ เช่น การบูรณาการทฤษฎีพื้นฐานในกลุ่มของของจิตบำบัดกับเทคนิคที่มาจากแต่ละทฤษฎี การรวมจิตวิเคราะห์และทฤษฎีระหว่างบุคคลเข้าด้วยกัน การรวมทฤษฎีกลุ่มการบำบัดการรู้คิด (Cognitive) เข้ากับกลุ่ม พฤติกรรม (Behavioral) หรือทฤษฎีระบบ (System theory) มาบูรณาการเข้ากับทฤษฎีกลุ่มมนุษยนิยม เป็นต้น การบูรณาการทฤษฎีนี้ เป็นการสร้างแนวคิดหรือทฤษฎีที่นอกเหนือจากการบูรณาการเทคนิคและวิธีการเข้าด้วยกัน มีเป้าหมายเพื่อที่จะสร้างกรอบความคิดที่สังเคราะห์องค์ประกอบที่ดีที่สุดของการบำบัดสองวิธีหรือมากกว่านั้นเข้าด้วยกัน การบูรณาการลักษณะนี้ต้องการเป็นมากกว่าการรวมกันแบบง่าย ๆ

4. การบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค (Assimilative integration) คือ การที่ผู้บำบัด ยึดถือทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเป็นพื้นฐานแล้ว แต่มีความตั้งใจที่จะเลือกแนวคิด และมุมมองจากทฤษฎีอื่น ๆ (Messer, 2001) ในการทำเช่นนี้ นักบูรณาการแบบ Assimilative integration จะรวมข้อดีของทฤษฎีหนึ่งที่มีความสอดคล้อง มีความยืดหยุ่นกับกับเทคนิคการบำบัดจากทฤษฎีอื่น ๆ เช่น นักบำบัดกลุ่ม Cognitive อาจใช้ Two-chair dialogue ของกลุ่ม Gestalt ในระหว่างการทำบำบัดด้วยทฤษฎีของ Cognitive เป็นต้น

การให้การปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค (Assimilative integrative)

แนวคิดการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค (Assimilative integrative group counseling) (Norcross & Goldfried, 2005, pp. 231-238)

จากการศึกษาแนวคิดการปรึกษาแบบบูรณาการทั้งในส่วนของ คอเรียและทางสำนักวิชาการด้านการบูรณาการปรึกษา ผู้วิจัย พบว่า เป็นประโยชน์ทั้งสองส่วน จึงได้ทำการศึกษาเอกสารทางวิชาการ การบูรณาการปรึกษาในอีกรูปแบบ คือ การปรึกษาแบบบูรณาการทฤษฎีและ

เทคนิค (Assimilate integrative counseling) เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนในหลักการของการบูรณาการการปรึกษา ดังนี้

การปรึกษาเชิงบูรณาการถือกำเนิดมาจากมุมมองของนักบำบัดที่มองว่าการยึดเพียงทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งนั้นไม่สามารถทำความเข้าใจและช่วยเหลือในบริบทของผู้รับบริการ ได้ทั้งหมด เพราะมนุษย์มีความซับซ้อนทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม การค้นหาทางออกด้วยการตีกรอบเพียงหลักการเดียวอาจทำให้ผู้รับบริการขาดโอกาสหลาย ๆ ด้าน อีกทั้งหากนำแต่ละทฤษฎีมาผสมกันแนวคิดพื้นฐานของแต่ละทฤษฎีก็ค่อนข้างมีความต่างกันมาก ยากในการบูรณาการให้กลมกลืนสอดคล้อง หรือ หากจะผสมเพียงเทคนิคเท่านั้นอาจดูเป็นการดูแลแบบผิวเผินขาดการมองให้ลึกซึ้งเพราะไม่มีทฤษฎีรองรับ อธิบายความเป็นมาของพฤติกรรม จากเหตุผลดังกล่าวจึงถือกำเนิดรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยเป็นการบูรณาการแบบมีทฤษฎีหลัก พัฒนาโดย Messer ซึ่งเป็นรูปแบบการปรึกษาที่ประกอบด้วยหนึ่งทฤษฎีหลักแล้วบูรณาการเข้าด้วยกันกับเทคนิคที่โดดเด่นมีงานวิจัยรองรับว่ามีประสิทธิภาพ ที่ผู้ให้การปรึกษาเชื่อว่าสามารถนำมาเสริมให้รูปแบบการปรึกษาหลักเกิดประสิทธิภาพที่สูงขึ้น การวางแผนการปรึกษานักปรึกษาต้องปฏิบัติ ดังนี้

1. จุดเน้น คือ นักการปรึกษาจำต้องวางแผนการปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคของทฤษฎีหลักให้ครอบคลุมแต่ละขั้นตอนการปรึกษา ถือเป็นแกนหลักของกระบวนการปรึกษาตลอดทั้งกระบวนการ

2. ผู้ให้การปรึกษาพิจารณาเทคนิคที่มีประสิทธิภาพและนำเข้ามาเสริมกับกระบวนการปรึกษาหลัก โดยวัตถุประสงค์ของการใช้เทคนิคนั้น ไม่ได้ใช้เพื่อพัฒนาให้บรรลุตามหลักการของเทคนิคนั้นแต่นำมาเสริมเพื่อสนับสนุนให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของทฤษฎีหลักที่ได้วางแผนพัฒนาไว้ในชั่วโมงการปรึกษานั้น

ตัวอย่างงานของ Stricker and Gold ซึ่งเป็นงานวิจัยที่ได้รับการอ้างอิงบ่อยครั้งในกระบวนการปรึกษาเชิงบูรณาการแบบผสมที่ชัดเจน เป็นการนำทฤษฎีการบำบัดแบบจิตพลวัต (Psychodynamic) มาเป็นทฤษฎีหลักในการบำบัดแล้วผสมร่วมกับเทคนิคการบำบัดจากทฤษฎีการรู้คิดพฤติกรรม (CBT) เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวล

ตัวอย่างงานของ McCullough และ Andrews การรักษาอาการผู้ป่วยที่มีอาการกลัวที่ผิดปกติ (Phobia) โดยผสมเทคนิคจากการบำบัดแบบเกสตัลท์เรียกกรุปแบบการบำบัดนี้ว่า Affect phobia therapy (APT) ซึ่งเป็นการนำทฤษฎีการบำบัดแบบจิตพลวัตมาเป็นทฤษฎีหลักและผสมร่วมกับเทคนิคการบำบัดแบบเกสตัลท์และเทคนิคจากกลุ่มเน้นประสบการณ์ เพื่อรักษาผู้ป่วยที่มีการกลัวผิดปกติ

สรุปได้ว่า การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยวางแผนการดำเนินการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการแบบผสมผสานโดยใช้การบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค (Assimilative integration) โดยใช้แนวคิดทฤษฎีหลักคือ ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy) เป็นแกนหลัก (Core theory) ร่วมกับเทคนิคการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ (Transactional analysis in group) เทคนิคการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (The person-centered approach to groups) เทคนิคการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt counseling in groups) เทคนิคการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality counseling in groups) และเทคนิคการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral counseling in group) สรุปเนื้อหาแนวคิดทฤษฎีและเทคนิค เพื่อใช้ในการพัฒนาการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ รายละเอียด ดังนี้

### **ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม**

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมซึ่งเชื่อว่าปัญหาด้านพฤติกรรมความคิดและอารมณ์เป็นเรื่องของการเรียนรู้สามารถแยกแยะและเรียนรู้ใหม่ได้ คอเรีย (Corey, 2008, pp. 379-377) กล่าวว่า ในช่วงทศวรรษที่ 1950 อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) คือ ผู้ที่คิดค้นการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (RET) ซึ่งทฤษฎีดังกล่าว ให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยการผสมผสานการบำบัดแนวมนุษยนิยมและพฤติกรรมนิยม ด้วยข้อสันนิษฐานที่ว่า มนุษย์ไม่ได้เพียงแต่ถูกรบกวนด้วยสิ่งแวดล้อม ในช่วงวัยต่าง ๆ ของชีวิตเพียงเท่านั้น แต่ยังถูกรบกวนทั้งจิตสำนึกและจิตไร้สำนึกของตนเองอีกด้วย ซึ่งส่งผลให้เกิดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลขึ้น ดังนั้นการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จึงเป็นการทำทนายให้ผู้รับการปรึกษาใช้ระบบความเชื่อที่มีเหตุผล มาแทนที่ระบบความเชื่อที่ไร้เหตุผลนั่นเอง

แนวคิดสำคัญของการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม Corey (2008, pp. 377-378) ได้ตั้งสมมติฐานและข้อสันนิษฐานบางประการที่สำคัญ 9 ประการ ดังต่อไปนี้

1. ความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมมีปฏิสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องและมีอิทธิพลต่อกันและกัน
2. การถูกรบกวนทางอารมณ์ มีสาเหตุหรือส่งผลมาจากความซับซ้อนของปัจจัยทางด้านชีววิทยาและสิ่งแวดล้อม ไม่จำเป็นต้องใช้เวลาอย่างมากในการสำรวจอดีต หรือความเจ็บปวดทางอารมณ์ในวัยเด็กให้กลับมามีชีวิตขึ้นใหม่

3. บุคคลและสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรามีผลต่อสมาชิกกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกระทำอย่างตั้งใจมีผลกระทบต่อบุคคลที่อยู่รอบตัวเราด้วยเช่นกัน

4. เมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้น สมาชิกมีแนวโน้มที่จะสร้างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับลักษณะของเหตุการณ์

5. เหตุการณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกแต่ละคนไม่ได้เป็นสาเหตุของการรบกวนทางด้านอารมณ์ แต่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับเหตุการณ์ มักจะนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ทางบุคลิกภาพ

6. คนส่วนใหญ่มีแนวโน้มเป็นอย่างมากที่จะสร้างและคงไว้ ซึ่งการรบกวนทางด้านอารมณ์ให้กับตนเอง

7. ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล สามารถแก้ไขได้ด้วยการผสมผสานวิธีการต่าง ๆ ทางด้านรู้คิด อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีดังกล่าวมีเทคนิคที่หลากหลายในการแสดงให้บุคคลเห็นว่าสามารถลดความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีเจตนาทำลายตนเองลงได้อย่างไร

8. สมาชิกแต่ละคนยืนยันที่จะกระทำการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยจะสามารถสร้างปรัชญาที่มีประสิทธิภาพขึ้นใหม่ ซึ่งประกอบด้วยความมีเหตุผลในการแก้ไขปัญหาที่สามารถช่วยสมาชิกแต่ละคนให้รู้สึกดีขึ้นและดีต่อไป

9. ถ้าสมาชิกแต่ละคนมุ่งหวังที่จะเปลี่ยนแปลง สมาชิกแต่ละคนจำเป็นต้อง 1) ยอมรับว่าโดยทั่วไปแล้วเราจะมีควมรับผิดชอบต่อความคิด อารมณ์ และการกระทำที่เราควบคุมตนเอง 2) มองเห็นว่าพวกเรากำลังคิด รู้สึก และแสดงพฤติกรรมอย่างไร เมื่อเรามีการควบคุมตนเองโดยไม่จำเป็น และ 3) ผลักดันตนเองให้ทำหน้าที่อย่างเอาจริงเอจัง เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

Corey (2008, pp. 397-399) ยังเสนอแนวคิดต่าง ๆ สำหรับการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ดังนี้

1. สาเหตุความแปรปรวนทางอารมณ์ (Origins of emotional disturbance) บุคคลมักถูกก่อกวนทางด้านอารมณ์โดยไม่จำเป็น ด้วยความคิดของความสมบูรณ์แบบด้วยคำว่า ควร (Shoulds) ควรจะ (Oughts) และ ต้อง (Must) ที่เพื่อสั่นเกินจริง หรือเกิดขึ้นจากรับความเชื่อที่มีพื้นฐานมาจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล อันนำไปสู่ความรู้สึกของความวิตกกังวล (Anxiety) อาการซึมเศร้า (Depression) การปฏิเสธ (Rejection) ความเดือดดาล (Rage) ความรู้สึกผิด (Guilt) และความรู้สึกแปลกแยก (Alienation) โดยความเชื่อที่ผิด ๆ (Dysfunctional beliefs) สามารถแบ่งออกเป็น การต้อง (Maturation) 3 ประเภท คือ 1) ฉันต้องกระทำได้อย่างสมบูรณ์ และต้องได้รับการยอมรับจากบุคคลสำคัญในชีวิต มิฉะนั้นแล้ว ฉันจะกลายเป็นคนที่ไร้ความสามารถ และได้ค่า 2) คุณจะต้องปฏิบัติต่อฉันด้วยความใส่ใจ ความเมตตา กรุณา ความรัก และความยุติธรรม หากไม่เป็น เช่นนั้น คุณก็คือ



บุคคลที่ไม่ดีและเลวร้าย และ 3) ฉันต้องดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความสะดวกสบายเท่านั้น หากไม่เป็นเช่นนั้น จะเป็นสิ่งที่น่าสะพรึงกลัว ฉันไม่สามารถที่จะทนได้ และไม่สามารถที่จะมีความสุขได้อย่างแท้จริง

2. ทฤษฎี A-B-C (The A-B-C Theory) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมแบบ A-B-C ยืนยันว่า บุคคลมีปฏิริยาตอบสนองทางด้านอารมณ์ ณ จุด C (ผลลัพธ์ทางด้านอารมณ์: The emotional consequences) หลังจากเกิดเหตุการณ์กระตุ้น (Active event) ขึ้น ณ จุด A โดยที่เหตุการณ์กระตุ้น (A) ไม่ใช่สาเหตุของสภาวะทางด้านอารมณ์ (C) แต่ระบบความเชื่อ (B: The belief system) หรือความเชื่อที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ต่างหากที่เป็นสาเหตุหลักของ C เช่น ถ้าบุคคลรู้สึกที่ไม่ได้รับการยอมรับและรู้สึกปวดร้าว (C) ที่ไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่งงาน (A) การไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่งงานไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้บุคคลคนนั้นรู้สึกปวดร้าว แต่ความเชื่อ (B) ของบุคคลเกี่ยวกับการที่ไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่งงานว่าเป็นความล้มเหลวที่ไม่ได้รับการชื่นชมยินดี ทั้งที่ควรจะ (Should be) ได้รับการชื่นชมยินดีนั้นต่างหาก ที่ทำให้บุคคลรู้สึกปวดร้าว ดังนั้น มนุษย์จึงรบกวนอารมณ์ของตนเองด้วยความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของตนเอง

เอลลิส ยืนยันว่าบุคคลสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้ ด้วยการหลีกเลี่ยงการหมกมุ่นกับ A และด้วยการยอมรับและต่อต้านการยั่วเยงอย่างไม่มีที่สิ้นสุดของผลลัพธ์ที่ตามมาของ C นอกจากนี้ บุคคลยังสามารถตรวจสอบ ท้าทาย ปรับเปลี่ยนของขจัด B ซึ่งเป็นความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่บุคคลยึดถือไว้เกี่ยวกับเหตุการณ์กระตุ้นของ A ในปัจจุบัน การปรับปรุงแก้ไขทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แบบ A-B-Cs นิยาม B ว่าเป็น การสร้างทั้งความเชื่อ การแสดงอารมณ์ และแสดงพฤติกรรม ทั้งนี้เพราะสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาเชื่อ (B) ยังเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทางด้านอารมณ์และทางด้านพฤติกรรมที่สำคัญอีกด้วย

3. การเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Confronting irrational beliefs) กระบวนการของการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) เริ่มต้นด้วยการสอนทฤษฎี A-B-C ให้แก่ผู้รับการปรึกษา ให้มีความเข้าใจถึง ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และค่านิยมของตนเอง เกี่ยวกับการรบกวนทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างไรแล้ว หลังจากนั้น ผู้รับการปรึกษาก็พร้อมที่จะโต้แย้ง (Dispute: D) ความเชื่อและค่านิยมดังกล่าว เพื่อที่จะท้าทายปรัชญาที่พ่ายแพ้ตนเอง และเพื่อที่จะขจัดสมมติฐานที่ไม่เป็นจริงและที่ไม่สามารถที่จะพิสูจน์ได้ ดังนั้น การโต้แย้ง (Disputing) จึงเป็นรูปแบบหนึ่งของการบำบัดทางด้านความรู้สึก ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการช่วยให้บุคคลสามารถลดการก่อกวนทางอารมณ์ของตนเองได้ ด้วยการจํานนต่อ

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล นอกจากนั้น การโต้แย้งยังเกี่ยวข้องกับ 1) การค้นหา (Detecting) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และการมองเห็นว่าความเชื่อดังกล่าวไม่มีเหตุผลและไม่เป็นความจริง 2) การอภิปราย (Debating) ว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ ไม่มีหลักฐานใด ๆ ที่สนับสนุนเลยและ 3) การแยกแยะ (Discriminating) ระหว่างความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลกับความคิดที่มีเหตุผล อีกด้วย

หลังจากการโต้แย้ง (Disputing: D) แล้ว ผลลัพธ์ของการโต้แย้ง (The effect of disputing: E) ก็จะเกิดขึ้น ซึ่งเป็นการขจัดความเชื่อที่เป็นการทำลายตนเอง การได้มาซึ่งความเชื่อที่มีประสิทธิภาพ จะทำให้เกิดการยอมรับตนเอง การยอมรับผู้อื่น และการยอมรับความตบช้ำของใจ ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในชีวิตประจำวันมากขึ้น ซึ่งเป็นปรัชญาใหม่ของชีวิตที่นำมาให้ปฏิบัติได้จริงและเป็นรูปธรรม โดย E จะเปลี่ยนไปสู่บทสรุปที่มีพื้นฐานเชิงประจักษ์และมีเหตุผล เช่น แม้จะเป็นสิ่งที่แย่มากๆ แต่ฉันไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่ง แต่นั่นไม่ใช่จุดจบของโลก อาจมีโอกาสนอื่น ๆ อีก การที่ไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่ง ไม่ได้หมายความว่าฉันเป็นผู้ล้มเหลว ดังนั้น ฉันไม่จำเป็นต้องต้องพร่ำบอกตนเองในเรื่องที่ไร้สาระ หรือ ฉันอยากจะได้งานทำ แต่ฉันไม่ได้ ฉันรู้สึกเสียใจ แต่นั่นไม่ใช่สิ่งที่ร้ายแรง (Awful) เลวร้าย (Terrible) และน่ากลัว (Horrible) เป็นสิ่งที่แย่พอแล้วที่ฉันตกงาน ฉันไม่จำเป็นต้องทำให้ตนเองเป็นทุกข์ ฉันรู้สึกผิดหวัง แต่ไม่ใช่สิ่งที่ร้ายแรง นอกเสียจากว่าฉันเองทำให้เป็นสิ่งที่ร้ายแรง ซึ่งผลลัพธ์อันเป็นที่พึงปรารถนาขั้นสูงสุดก็คือ การบรรเทาความรู้สึกเกี่ยวกับความซึมเศร้าและการไม่ได้รับการยอมรับ

เป้าหมายของการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เอเดลลิส (Corey, 2008, pp. 380-381) มีเป้าหมายที่สำคัญ 2 ประการ คือ

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขและการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และมองว่าสิ่งเหล่านี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันได้อย่างไร
2. สอนสมาชิกว่าจะเปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำหน้าที่บกร่องไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่สมบูรณ์ได้อย่างไร และการจัดการกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายเกือบทั้งหมดที่อาจจะเกิดขึ้นในจิตของตนเองได้อย่างไร และจะหลีกเลี่ยงการกลายเป็นเหยื่อของความเชื่อที่ไร้เหตุผลในอนาคตได้อย่างไร

โดยสมาชิกในกลุ่มความรับผิดชอบแต่ปฏิบัติทางอารมณ์ของตนเอง ลดการบกร่างทางอารมณ์ของตนเอง ด้วยการให้ความใส่ใจต่อการพูดและการเปลี่ยนแปลงความเชื่อและค่านิยมของตนเอง เรียนรู้ใหม่และมีปรัชญาความจริงมากขึ้น สมาชิกจะสามารถจัดการกับปัญหาในชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เทคนิคการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมเป็นวิธีการที่ Corey (2008, pp. 382-389) นำมาใช้ในการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมซึ่งผสมผสานทั้งมิติทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เทคนิคทางด้านการรู้คิด ประกอบด้วย 5 เทคนิค ได้แก่

1. การสอน A-B Cs ซึ่งเกี่ยวกับที่มาของความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่ว่า ควรจะและต้อง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเริ่มต้นละทิ้งความเชื่อที่ทำหน้าที่บกพร่องเหล่านี้ และสามารถนำทฤษฎี A-B-C ไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่สมาชิกเผชิญในชีวิตประจำวันได้

2. การโต้เถียงอย่างกระตือรือร้นต่อความเชื่อที่ผิด (Disputation of faulty beliefs) เป็นการสอนวิธีการให้สมาชิกกลุ่ม ตรวจสอบและปรับเปลี่ยนค่านิยมและเจตคติที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยการค้นหา การสร้างความเลวร้าย (Awful zing) และการดูถูกตนเอง (Self-downing) ด้วยการให้ความสำคัญกับการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล ความคิดที่สอดคล้องกันอย่างมีเหตุผล ความคิดของนักสมบูรณแบบ (Absolutist) ความคิดแห่งหายนะ (Catastrophic) และความคิดที่ไม่ถูกต้องของผู้รับการศึกษา ผู้นำกลุ่มจะสาธิตให้เห็นว่า ความคิดบางอย่างเป็นสาเหตุของการรบกวนโดยไม่จำเป็น และชักชวนให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงหรือละทิ้งพฤติกรรมที่ทำหน้าที่บกพร่อง นอกจากนั้น ยังมีการให้สมาชิกกลุ่มตั้งคำถามและท้าทายความคิดที่ไม่ถูกต้องของตนเองอย่างหนักแน่นอีกด้วย

3. การสอนการแก้ไขปัญหาด้วยการสร้างคำพูดด้วยตัวเอง (Teaching coping self-statement) เป็นการสร้างคำพูดที่มีเหตุผลแทนที่คำพูดที่ไม่สมเหตุผลเพื่อจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น โดยสมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนว่า ความเชื่อที่ทำลายตนเองสามารถได้รับการแทนที่ด้วยการสร้างคำพูดที่มีเหตุผลเพื่อการแก้ไขปัญหา โดยที่สมาชิกกลุ่มจะควบคุมวิธีการพูด ด้วยการเขียนและการวิเคราะห์คำพูดของตนเอง เช่น ฉันต้องทำให้ดี สมบูรณ์แบบ เปลี่ยนเป็น ฉันยังคงสามารถยอมรับตนเองได้ แม้ว่าฉันจะไม่สมบูรณ์แบบ หรือถึงแม้ว่าฉันชอบทำให้ดีที่สุด แต่ฉันก็ไม่จำเป็นต้องผลักดันตนเอง ด้วยการกระทำที่เกิดความเป็นจริง เป็นต้น

4. วิธีการศึกษาทางจิตวิทยา เป็นการให้ความรู้ ให้ผู้รับการศึกษาได้ศึกษาหาความรู้จากหนังสือมากกว่าการนั่งฟังการบรรยาย โดยแนะนำหนังสือที่ผู้รับการศึกษาอ่านหรือนำคู่มือพัฒนาตนเอง (Self-help book) เพื่อช่วยลดความวิตกกังวล ทำให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นจากการอ่านหนังสือ เหล่านี้

5. การบ้านทางด้านการรู้คิด (Cognitive homework) ประกอบด้วยแนวทางในการประยุกต์ใช้ทฤษฎี A-B-C กับปัญหาจำนวนมากในชีวิตประจำวัน ผ่าน “แบบฟอร์มการช่วยเหลือตนเอง”

เทคนิคทางด้านอารมณ์ ประกอบด้วย 3 เทคนิค ได้แก่

1. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) เป็นวิธีการที่สมาชิกกลุ่ม จะได้รับการยอมรับอย่างเต็มที่ โดยปราศจากเงื่อนไขใด ๆ จากผู้นำกลุ่ม ไม่ว่าสมาชิกกลุ่มจะแสดง พฤติกรรมที่ไม่ดีทั้งภายในกลุ่มและภายนอกกลุ่มก็ตาม ผู้นำกลุ่มจะสอนสมาชิกกลุ่มถึงวิธีการใน การยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขให้ประสบความสำเร็จ และผู้นำกลุ่มจะเป็นตัวแบบ (Modeling) ในการสร้างเจตคติเพื่อให้ยอมรับสิ่งที่นอกเหนือไปจากสิ่งที่สมาชิกกระทำหรือรู้สึก ทั้งนี้ผู้นำกลุ่ม จะแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า แม้พฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มจะไม่เหมาะสมและ ไม่ถูกต้อง แต่สมาชิกกลุ่มก็ไม่ใช่มนุษย์ที่ชั่วร้ายไปหมดทุกด้าน

2. การจินตนาการทางด้านเหตุผลและอารมณ์ (Rational emotive imagery) เป็นเทคนิค ที่ผู้นำกลุ่มร้องขอให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการอย่างจริงจัง ถึงสิ่งที่ย้ำแ่ที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง โดย การจินตนาการว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์ที่ประสบกับความรู้สึกที่ได้รับการก่อควนหลังจากนั้น สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสาธิตวิธีการฝึกฝนตนเองในการพัฒนาอารมณ์ที่ดีแทนที่อารมณ์ที่ขุ่นเคือง เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองในสถานการณ์ดังกล่าว

3. การแสดงบทบาทสมมุติ (Role playing) เป็นวิธีการหนึ่งในการให้ความช่วยเหลือผู้รับ การปรึกษาให้มีประสบการณ์และแก้ไขความรู้สึกกล่าว โดยขอให้ผู้รับการปรึกษาลับบทบาท ตัวอย่างเช่น ถ้าสมาชิกกลุ่มกำลังประสบกับความวิตกกังวลอย่างมากกับการสัมภาษณ์งานที่กำลังจะ เกิดขึ้น สมาชิกคนนั้นสามารถสวมบทบาทเป็นผู้สัมภาษณ์ ปล่อยให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทของ ตนเอง ทั้งในลักษณะที่เกรงกลัวและในลักษณะที่มั่นใจ โดยให้สมาชิกกลุ่มเข้าไปมีส่วนร่วมทาง อารมณ์ ถ้าสมาชิกคนอื่นยินยอมที่จะแสดงบทบาทสมมุติด้วย การแสดงบทบาทสมมุติก่อให้เกิด การปรับเปลี่ยนวิธีการในการคิด การแสดงความรู้สึกและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

เทคนิคทางด้านพฤติกรรม ประกอบด้วย 2 เทคนิค ได้แก่

1. การมอบหมายการบ้าน (Homework assignments) การบ้านที่จัดให้ผู้รับการปรึกษา เป็นมากกว่าโอกาสของการฝึกปฏิบัติตามทักษะใหม่ ๆ ในช่วงเวลาของการบำบัดภายนอกกลุ่ม เช่น วิธีการใช้การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ (In vivo desensitization) และกระตุ้นสมาชิกให้กระทำ สิ่งต่าง ๆ ซ้ำ ๆ ในสิ่งที่สมาชิกกลัวที่จะกระทำ ซึ่งเป็นวิธีการที่จะเอาชนะความกลัวของตนเอง

2. การเสริมแรงและการลงโทษ (Reinforcement and penalties) เป็นวิธีการที่นำมาใช้ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง โดยที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนให้ เสริมแรงตนเอง เมื่อประสบความสำเร็จในทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย ด้วยการอ่านนิยาย การชม ภาพยนตร์ การดูคอนเสิร์ต หรือการรับประทานอาหารที่โปรดปราน เป็นต้น โดยมีเป้าหมายชั้น สูงสุดก็คือ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถรับผิดชอบชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการใช้

ชีวิตประจำวันด้วยหลักการของการเสริมแรง เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำหลักการของการเสริมแรง มาใช้พัฒนาความคิดที่มีเหตุผลให้คงเส้นคงวา เมื่อประสบกับปัญหาใหม่ ๆ นอกจากนั้น สมาชิกกลุ่มยังจะได้รับการแนะนำให้ใช้การลงโทษด้วยการบังคับตนเอง (Self-imposed penalties) เมื่อประสบกับความล้มเหลวในการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายอีกด้วย เช่น การจ่ายเงินค่าปรับ เมื่อไม่สามารถรักษาสัญญาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ เป็นต้น

เทคนิคการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพคอเรย์ (Corey, 2008, pp. 329-456) เสนอเทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ ดังนี้

1. การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural analysis) เป็นวิธีการในการช่วยให้สมาชิกเข้าใจสถานะของตนเอง ทั้ง 3 สถานะ คือ สถานะพ่อ/แม่ (Parent) สถานะผู้ใหญ่ (Adult) และสถานะเด็ก (Child) ถึงลักษณะพฤติกรรมที่ตนเองแสดงออก และลักษณะบุคลิกภาพของตนเอง เพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะสามารถแก้ไขและปรับโครงสร้างของบุคลิกภาพของตนเอง และสามารถให้สถานะของอีโก้ได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. การวิเคราะห์บทชีวิต (A lifescipt analysis) เป็นการให้สมาชิกกลุ่มค้นหาข้อคำสั่ง (Injunction) การตัดสินใจ (Decision) สถานะชีวิต (Life positions) และเกม (Games) ที่ชีวิต โดยการระบุถึงวิธีการที่สมาชิกรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง และวิธีการที่บุคคลมีสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ด้วยการใช้อยู่สถานะชีวิต 4 ประการ คือ ฉันใช้ได้-เธอก็ใช้ได้ (I'm OK-You're OK) ฉันใช้ได้-เธอใช้ไม่ได้ (I'm OK-You're not OK) ฉันใช้ไม่ได้-เธอใช้ได้ (I'm not OK-You're OK) ฉันใช้ไม่ได้-เธอใช้ไม่ได้ (I'm not OK-You're not OK) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้วิธีการในการได้มาซึ่งบทชีวิต และมองเห็นบทบาทในชีวิตของตนเองตามสถานะของชีวิตขั้นพื้นฐานได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น นอกจากนั้น สมาชิกยังมองเห็นวิธีการที่ตนเองถูกบีบบังคับให้แสดงบทชีวิต และทำให้สมาชิกมองเห็นทางเลือกอื่นในชีวิตมากขึ้น นอกจากนั้น สมาชิกกลุ่มยังสามารถวิเคราะห์เกมการสื่อสารที่จบลงด้วยผลลัพธ์ในทางลบ และความรู้สึกที่เลวร้ายมากยิ่งขึ้น คือ ผู้กล่าวหา (Persecutor) ผู้ช่วยเหลือ (Rescuer) และเหยื่อ (Victim) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ถึงวิธีการที่ตนเองเลือกกลวิธีในการเล่นเกมน และสามารถตัดสินใจใหม่ได้ว่า ถ้าตนเองต้องการที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดกับผู้อื่นมากยิ่งขึ้น สมาชิกจำเป็นต้องตัดสินใจยุติการเล่นเกมนดังกล่าว

เทคนิคการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง

Corey (2008, pp. 264-266) กล่าวว่า ในระยะแรก ๆ รอเจอร์ให้ความสำคัญกับวิธีการในการสะท้อนความรู้สึก แต่หลังจากที่มีการพัฒนาทักษะในการบำบัดแล้ว ได้มีการปรับเปลี่ยนจากการให้ความสำคัญกับเทคนิคต่าง ๆ ไปสู่ คุณสมบัติส่วนตัว ความเชื่อ เจตคติ ของผู้ให้การปรึกษา

และการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษาเป็นหลัก ดังนั้น เทคนิคต่าง ๆ ไม่ได้ทำหน้าที่แยกออก จากความเป็นบุคคลของผู้เอื้ออำนวยกลุ่ม การเปลี่ยนแปลงทัศนคติดังกล่าว เป็นการส่งเสริมให้เกิด การใช้รูปแบบการให้การปรึกษาที่มีความหลากหลายมากขึ้น โดยที่ผู้เอื้ออำนวยไม่จำเป็นต้องจำกัด ตนเอง โดยการใช้เพียงแบบอย่างของร้อเจอร์ แต่จำเป็นต้องค้นหาวิธีการของตนเอง โดย การพัฒนารูปแบบที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง โดยที่วิธีการที่นำมาใช้ ควรจะได้รับการปรับให้ มี ความเหมาะสมกับความต้องการของกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม นอกจากนี้ วิธีการของผู้นำกลุ่มก็ควรที่ จะมีความเหมาะสมกับบุคลิกภาพและรูปแบบของผู้นำกลุ่มด้วยเช่นกัน

รัฐจวน คำชิริพิทักษ์ (2545, หน้า 169-272) กล่าวถึงเทคนิคพื้นฐานที่สำคัญของการให้ การปรึกษากลุ่มแบบยึดหลักบุคคลเป็นศูนย์กลาง ที่สมาชิกรับมาใช้ในการสร้างสัมพันธภาพระหว่าง ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม เพื่อมุ่งเน้นการแก้ปัญหาของสมาชิกกลุ่ม ด้วยการติดตามเรื่องราวและ อารมณ์ของความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

1. การฟัง (Listening) เป็นการให้ความสนใจและการตั้งใจรับฟังสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูด ด้วยความสนใจ ทำความเข้าใจกับสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูด รวมทั้งเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้รับ การปรึกษา จับใจความสำคัญในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูดได้ถูกต้องทุกประเด็น และไม่วิเคราะห์หรือ สรุประเด็นจนกว่าจะรับฟังจบ การฟังประกอบด้วย

1.1 การใส่ใจ (Attending) เป็นการให้ความสำคัญและแสดงการยอมรับผู้รับ การปรึกษา ที่แสดงออกได้ด้วยการประสานสายตา ลักษณะท่าทางของร่างกาย การใช้ท่าทาง ประกอบคำพูด และพฤติกรรมในการพูด

1.2 ท่าทาง (Posture) เป็นการสื่อสารทางร่างกายของผู้ให้การปรึกษาที่สื่อถึง ความรู้สึกให้เกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษา โดยไม่แสดงความเคร่งเครียดเกินไป มีความผ่อนคลาย แต่ไม่ปล่อยตามสบายจนเกินไป ที่แสดงถึงความไม่ตั้งใจจริง

1.3 กิริยาอาการ (Gesture) เป็นการใช้อารมณ์เคลื่อนไหวของร่างกายเพื่อสื่อ ความหมายกับผู้รับการปรึกษา ว่าผู้ให้การปรึกษากำลังสนใจ หรือเอาใจใส่ผู้รับการปรึกษา

1.4 พฤติกรรมในการพูด (Verbal behavior) เป็นการพูดที่แสดงถึงความใส่ใจ ที่สัมพันธ์กับคำพูดหรือวลีที่ผู้รับการปรึกษาพูดออกมา

2. การตั้งคำถาม (Questioning) เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจในตัว ผู้รับการปรึกษามากขึ้น และเป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจและรู้จักตนเองตาม ความเป็นจริงมากขึ้น การใช้คำถามที่ดีควรเป็นคำถามที่กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบาย ความในใจออกมาให้มากที่สุด หรือเป็นการจูงใจให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกกระตือรือร้นในปัญหา ที่เกิดขึ้นกับตนเองมากขึ้น ทั้งนี้ ผู้รับการปรึกษาควรมุ่งเน้นการถามคำถามด้วยคำถามปลายเปิด เพื่อ

เป็นช่องทางให้ผู้รับการปรึกษา มีอิสระที่จะพูดตามที่ตนเองต้องการ และเป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้นได้

3. การสะท้อน (Reflecting) เป็นการสื่อสารให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักว่า ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจโลกภายในของผู้รับการปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย

3.1 การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings) เป็นการสะท้อนความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่ยังคลุมเครือให้เกิดความกระจ่างชัด เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง การสะท้อนความรู้สึกเป็นการสังเกตความรู้สึกที่ซ่อนเร้นและดึงออกมาเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สังเกตเห็นความรู้สึกของตนเองได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น

3.2 การสะท้อนประสบการณ์ (Reflecting experience) เป็นการตอบสนองต่อประสบการณ์โดยรวมที่ผู้ให้การปรึกษาสังเกตได้จากภาษากายของผู้รับการปรึกษา ที่สื่อถึงความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง เช่น การพูดเร็ว การหายใจหอบ การถอนหายใจ หน้าแดง มือสั่น เป็นต้น โดยผู้ให้การปรึกษาจะอธิบายถึงพฤติกรรมที่สังเกตเห็นก่อน แล้วจึงสะท้อนสิ่งที่สังเกตเห็นออกไป

3.3 การสะท้อนเนื้อหา (Reflecting content) เป็นการสะท้อนความคิดหรือความเห็นสำคัญของผู้รับการปรึกษา โดยการให้ภาษาที่สั้นและคำพูดของผู้ให้การปรึกษาเอง โดยอาจจะเป็นการกล่าวซ้ำข้อความที่ผู้รับการปรึกษาพูดออกมา หรือเน้นคำสำคัญให้แก่ผู้รับการปรึกษา การสะท้อนเนื้อหาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาได้

4. การสรุปความ (Summarizing) เป็นการเน้นความคิดต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษา ที่กระจัดกระจายในระหว่างการปรึกษาให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นการตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ของผู้ให้การปรึกษา ที่มีต่อผู้รับการปรึกษา ตลอดทั้งก่อให้เกิดความต่อเนื่องในการให้การปรึกษาให้เข้าใจและให้ความสำคัญกับสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูด ตลอดเวลาการสรุปความเป็นการหยิบยกประเด็นหรือเรื่องราวสำคัญของเนื้อหาที่พูด หรือความรู้สึกในขณะนั้น นอกจากนั้น ยังเป็นการสรุปความคืบหน้าของกระบวนการในการให้ความช่วยเหลืออีกด้วย

เทคนิคการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงกลาสเซอร์

Corey (2004, p. 422) กล่าวว่า รูปแบบการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงในยุคปัจจุบันนั้น ไม่มีรูปแบบ คำถามเทคนิค หรือระยะเวลาที่เบ็ดเสร็จสำหรับผู้นำกลุ่มนำไปปฏิบัติ ผู้นำกลุ่มสามารถให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่ม ตามสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเสนอ ถึงแม้ว่าผู้นำกลุ่มจะไม่ใช้เทคนิคที่มีการเตรียมการไว้ก่อนล่วงหน้าก็ตาม สัมพันธภาพที่น่าพึงพอใจจะเป็นสิ่งที่ชี้แนวทางที่

ถูกต้องในการให้การปรึกษาได้อย่างไรก็ตาม คอเรย์ (Corey, 2004, p. 470) ได้เสนอเทคนิคต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการให้การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ได้แก่

1. การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing)
2. การเป็นตัวแบบ (Modeling)
3. การเซ็นสัญญา (Contracts)
4. การวางแผนที่ชัดเจนเพื่อการปฏิบัติ (Specific plans for action)

นอกจากนั้น Wubbling (2002 cited in Corey, 2004, pp. 430-45) ได้เสนอระบบ WDEP สำหรับกระบวนการในการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการให้การปรึกษากลุ่มได้ โดยที่ W ย่อมาจาก ความต้องการ (Wants) D ย่อมาจาก ทิศทางการปฏิบัติ (Doing and direction) E ย่อมาจาก การประเมินตนเอง (Self-evaluation) และ P ย่อมาจาก การวางแผน (Planning) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ความต้องการ (Wants) คือ การที่ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามว่า คุณต้องการอะไร เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มตระหนัก นิยาม และสร้างความชัดเจน เกี่ยวกับวิธีการในการตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง เพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะสามารถคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองต้องการและประเมินว่าพฤติกรรมของตนเองจะนำไปสู่สิ่งที่ตนเองต้องการได้หรือไม่ อย่างไรก็ตาม การตั้งคำถามมากเกินไปอาจจะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกไร้ค่า เกิดการต่อต้าน และใช้กลไกในการป้องกันตนเองได้ ดังนั้น การตั้งคำถามจะต้องทำควบคู่ไปกับการสร้างสัมพันธภาพ ด้วยการสะท้อนความคิด และการตรวจสอบการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มด้วย การตั้งคำถามดังกล่าวจะทำให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสสำรวจแง่มุมต่าง ๆ ของชีวิต ทั้งด้านครอบครัว เพื่อน และภารกิจตนเอง

2. ทิศทางการปฏิบัติ (Doing and direction) คือ การที่ผู้นำกลุ่มร้องขอให้สมาชิกกลุ่มมองพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบันว่า สิ่งที่คุณกำลังจะทำอยู่นั้น จะนำไปสู่สิ่งที่ตนเองต้องการได้หรือไม่ โดยผู้นำกลุ่มพยายามอย่างต่อเนื่องที่จะให้สมาชิกกลุ่มมุ่งมั่นในสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำอยู่ในปัจจุบัน โดยไม่ยอมไม่กล่าวถึงเหตุการณ์ในอดีต นอกจากนี้ เหตุการณ์ดังกล่าวจะเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน และเป็นสิ่งที่สมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีตเท่านั้น หลังจากที่สมาชิกกลุ่มเข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้นแล้ว ผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นสมาชิกกลุ่มให้เผชิญหน้ากับความจริง และผลลัพธ์ของพฤติกรรมในปัจจุบันของตนเอง ดังนั้น ปัญหาจะได้รับการแก้ไขทั้งในปัจจุบัน หรือตามแผนการที่กำหนดไว้ในอนาคต เมื่อปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว จะทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้วิธีการที่จะปรับเปลี่ยนความคิดของตนเอง และเลือกวิธีการที่ดีขึ้นในการกระทำ อย่างไรก็ตาม ผู้นำกลุ่มการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงจะหลีกเลี่ยงการพูดถึง



ความรู้สึก หรือปฏิกิริยาทางด้านจิตใจของสมาชิกกลุ่ม ทั้งนี้เป็นเพราะเป็นสิ่งที่จะต้องแยกแยะจากพฤติกรรมองค์รวม (Total behavior) ทั้งนี้เพราะการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมเป็นสิ่งที่ง่ายกว่าการเปลี่ยนแปลงเจตคติ หากสมาชิกกลุ่มต้องการพูดถึงความรู้สึกของตนเอง ผู้นำกลุ่มจะพยายามกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มระบุถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกับความรู้สึกของตนเอง ผู้นำกลุ่มจะพยายามกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มระบุถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกับความรู้สึกดังกล่าวเท่านั้น ทั้งนี้ เมื่อสมาชิกกลุ่มสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้แล้ว ย่อมจะสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของตนเองได้ด้วย ดังนั้น การที่ทำให้สมาชิกกลุ่มมุ่งมั่นในสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำอยู่นั้น จะเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นว่า ตนเองต้องมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำอยู่และส่งผลต่อความรู้สึกของตนเอง และยังเป็นการสอนให้สมาชิกกลุ่มสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เลือกทางเลือก และเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองได้

3. การประเมินตนเอง (Self-evaluation) คือ การที่ผู้นำกลุ่มร้องขอให้สมาชิกกลุ่มเผชิญกับผลลัพธ์จากพฤติกรรมของตนเอง และทำการตัดสินใจว่าการกระทำของตนเองก่อให้เกิดประโยชน์หรือไม่ ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้ หลังจากการประเมินคุณภาพพฤติกรรมแล้ว สมาชิกกลุ่มจะสามารถตัดสินใจได้ว่า อะไรที่เป็นสาเหตุให้เกิดความล้มเหลว และสิ่งใดที่สมาชิกสามารถกระทำเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้

4. การวางแผน (Planning) คือ การที่ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกระบุถึงวิธีการที่จะเปลี่ยนแปลงทางเลือกที่ล้มเหลว ไปเป็นทางเลือกที่ประสบความสำเร็จได้ เมื่อสมาชิกพฤติกรรมได้ โดยที่สมาชิกกลุ่มจะต้องเป็นผู้ริเริ่มแผนดังกล่าวด้วยตนเอง หรือด้วยความร่วมมือกันของทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ลักษณะของแผนการที่จะประสบความสำเร็จได้นั้น คือ ง่ายต่อการทำความเข้าใจ เฉพาะเจาะจง ชัดเจน สามารถวัดได้ ยืดหยุ่น และเปิดโอกาสให้เปลี่ยนแปลงได้ ควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง และสามารถปฏิบัติได้ สามารถระบุถึงสิ่งที่จะต้องกระทำ ไม่ใช่สิ่งที่ไม่ต้องกระทำ สามารถปฏิบัติโดยอิสระ และอยู่ภายใต้การควบคุมของสมาชิกกลุ่ม ควรระบุถึงสิ่งที่จะกระทำ สถานที่ ผู้ร่วมงาน เวลา และความถี่ สามารถนำมาปฏิบัติซ้ำได้ สามารถดำเนินการได้ทันที สามารถระบุกิจกรรมด้วยกระบวนการที่ชัดเจน และสามารถประเมินได้ทั้งในช่วงของการให้การปรึกษา และหลังจากการนำไปปฏิบัติ รวมถึงสามารถสร้างข้อมูลผูกมัดที่จะทำตามแผนได้

เทคนิคการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสโตลล์

Corey (2004, pp. 312-325) ได้เสนอการทดลอง (Experiments) และเทคนิค (Techniques) สำหรับกลุ่มแนวเกสโตลล์ดังต่อไปนี้

1. เก้าอี้ที่ว่างเปล่า (Empty chair) คือ เทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและจัดการกับความซับซ้อนใจ ความโกรธ ความขุ่นเคืองใจ และภาระค้างใจอื่น ๆ โดยสามารถมาใช้ร่วมกับเทคนิคคำนิยามภายนอกกับความต้องการตน (Topdog-underdog) สำหรับสมาชิกกลุ่มที่มีความโกรธ สมาชิกสามารถนำเอาความโกรธออกไปไว้ที่เก้าอี้อีกตัวหนึ่ง แล้วทำการสนทนากับความโกรธเพื่อทำให้เกิดการตระหนักรู้ต่อความโกรธของตนเองมากขึ้น

2. วิธีการสร้างจินตนาการ (Fantasy approaches) คือ เทคนิคส่งเสริมให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้อันนำไปสู่ความองงามได้ เช่น เมื่อสมาชิกถูกคุกคามมากเดกว่าที่จะจัดการกับปัญหาด้วยรูปแบบที่ชัดเจนได้ สมาชิกสามารถแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ที่นำหวาดกลัวได้ ด้วยการจินตนาการว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว ดังนั้น สมาชิกจะสามารถเปรียบเทียบสิ่งที่สมาชิกรู้สึกเองตนเองหนึ่งเฉย กับสิ่งที่สมาชิกรู้สึกเมื่อตนเองหนึ่งเฉย กับสิ่งที่สมาชิกรู้สึกเมื่อตนเองสามารถร้องขอในสิ่งที่ต้องการได้ นอกจากนี้ การสร้างจินตนาการยังมีประโยชน์สำหรับการจัดการกับความคาดหวังในเชิงท่างาย ซึ่งมักส่งผลต่อความรู้สึกไร้พลัง เช่น สมาชิกที่กลัวการแสดงในสิ่งที่ตนเองคิดและรู้สึกต่อบุคคลที่ตนเองรัก สามารถได้รับการชี้แนะโดยใช้สถานการณ์ทางด้านจินตนาการ ด้วยการพูดทุกสิ่งทุกอย่างที่เขาต้องการจะพูด แต่เคยกลัวที่จะพูด เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่สมาชิกจะพูด ณ ที่นี้และเดี๋ยวนี้ กับบุคคลที่รัก รวมทั้งว่าบุคคลที่ตนเองรัก อยู่ที่นี่ต่อหน้ากลุ่ม ผู้นำกลุ่มอาจพูดว่า เลือกบางคนในกลุ่มให้เป็นแม่ของคุณ (หรือบุคคลอื่น ๆ ที่สำคัญในชีวิต) ให้มองสายตาของสมาชิกคนนั้นและบอกแม่ของคุณในสิ่งที่คุณที่ต้องการให้แม่ได้ยินมากที่สุด สมาชิกจะสามารถปลดปล่อยความรู้สึกที่แตกแยกและถูกเก็บกดไว้ อย่างไรก็ตาม สมาชิกกลุ่มไม่จำเป็นต้องแสดงความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านั้นในชีวิตจริง

3. กระบวนการการกลับบทบาท (Reversal procedures) คือ วิธีการให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทอีกด้านหนึ่ง ที่ตนเองไม่ค่อยจะหรือไม่เคยแสดงออกมาก่อน ทั้งนี้เพราะสมาชิกกลุ่มไม่ต้องการเห็นและยอมรับด้านนั้นของตนเอง อันเป็นต้นเหตุของอาการและพฤติกรรมเฉพาะต่าง ๆ โดยที่วิธีการนี้ตั้งอยู่บนข้อสันนิษฐานที่ว่า บุคคลจะสามารถปรับตัวได้ก็ต่อเมื่อ เมื่อบุคคลยอมให้ตนเองจมดิ่งอยู่กับสิ่งที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล และสัมผัสกับด้านนั้น ๆ ของตนเองที่ถูกเก็บกดไว้และได้รับการปฏิเสธมาโดยตลอด เช่น สมาชิกกลุ่มที่ทำตัวน่าชื่นชมมากเกินไป สุภาพมากเกินควร และพยายามที่จะทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบุคคลอื่นอยู่ตลอดเวลา สามารถทดลองร้องขอให้สมาชิกคนอื่นในกลุ่มทำบางสิ่งบางอย่างให้ตนเองบ้าง การทดลองอาจทำให้เขาตระหนักรู้ว่าตนเองรู้สึกไม่สบายใจอย่างไรบ้าง ที่ต้องรับบางสิ่งบางอย่างจากผู้อื่น และยังทำให้เขาเกิดการตระหนักรู้มากขึ้นไม่สบายใจอย่างไรบ้าง ที่ต้องรับบางสิ่งบางอย่างจากผู้อื่น และยังทำให้เขาเกิดการตระหนักรู้มากขึ้นต่อด้านที่รับการปฏิเสธตนเอง และยังเป็น โอกาสที่จะปรับตัวที่จะเป็นอีกด้านหนึ่งของ

ตนเองอีกด้วย นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มที่แทบจะไม่ยอมพูดอะไรเลย สามารถทดลองสวมบทบาทของบุคคลที่ทำการต่าง ๆ แต่ผู้เดียวและก่อนกลุ่มโดยเจตนา หรือเชื่อเชิญสมาชิกบางคนที่มีความรู้สึกช่วยให้เล่นบทบาทของผู้ที่เหนือกว่า เป็นต้น เทคนิคนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้และประสานความไม่สอดคล้องภายในตัวเองได้

4. เทคนิคการซักซ้อม (Rehearsal techniques) เป็นเทคนิคที่สมาชิกกลุ่มร่วมทดลองด้วยการพูดออกมาดัง ๆ ในสิ่งที่ตนเองกำลังคิดอยู่เงียบ ๆ เพื่อก่อให้เกิดการตระหนักรู้ที่ชัดเจนมากขึ้น การซักซ้อมมีประโยชน์สำหรับสมาชิกที่วันไหนพอต่อการเผชิญหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เช่น สมาชิกกลุ่มที่ค่อนข้างเงียบและต้องการเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์ จะได้รับการร้องขอให้พูดถึงความคิดต่าง ๆ ของตนเองออกมาให้ดัง ในขณะที่สมาชิกคนดังกล่าวนี้ยังอยู่ในกลุ่มด้วยความเงียบในการซักซ้อม สมาชิกกลุ่มแบบเกสตอลท์จะสามารถตระหนักรู้ถึงวิธีการที่ตนเองเพียรพยายามสร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้อื่น ความต้องการที่จะได้รับการยอมรับและเห็นด้วย และความพยายามที่จะหลีกเลี่ยงการสร้างการเปลี่ยนแปลงให้แก่ผู้อื่น เป็นต้น

5. การอยู่กับความรู้สึก (Staying with feelings) คือ เทคนิคที่ให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจของตนเองและต้องหลีกเลี่ยงความรู้สึกดังกล่าวผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกกลุ่มเผชิญกับความรู้สึกดังกล่าวในปัจจุบันขณะ และเข้าถึงความรู้สึกและการกระทำที่ตนเองต้องการหลีกเลี่ยงในระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้น การเผชิญและประสบกับความรู้สึกดังกล่าวนอกจากจะเป็นการแสดงความกล้าหาญแล้ว ยังเป็นการแสดงให้เห็นถึงความเต็มใจที่จะอดทนต่อความเจ็บปวด อันเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการปลดปล่อย และเป็นหนทางที่จะนำไปสู่ความองงามได้อีกด้วย

เทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral counseling in group)

Corey (2004, pp. 359-360) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมหมายถึงการประยุกต์ใช้เทคนิคและกระบวนการที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory) โดยมีข้อสันนิษฐานสำคัญ 2 ประการ คือ พฤติกรรม ความคิดและอารมณ์ที่เป็นปัญหาส่วนใหญ่ นั้น เป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และปรับเปลี่ยนได้ด้วยการเรียนรู้ใหม่ ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมจึงมุ่งเน้นการสอนทักษะการจัดการชีวิต เพื่อที่จะสามารถควบคุมชีวิตของตนเอง และจัดการกับปัญหาทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมยังต้องข้อสันนิษฐานว่า พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก คือ ปัญหา ไม่ใช่เพียงแต่อาการที่เกิดจากปัญหาเท่านั้น ดังนั้น การแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา จึงจะสามารถแก้ไขที่ตัวปัญหาได้ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถนำไปสู่ความเข้าใจตนเองได้มากขึ้น การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมมุ่งเน้นทางด้านพฤติกรรมและความคิด

(Cognitive-behavioral groups) มากกว่าที่จะเป็นกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบดั้งเดิมที่มุ่งเน้นด้านพฤติกรรมแต่เพียงอย่างเดียว

เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

Corey (2004, pp. 366-371) เสนอเทคนิคต่าง ๆ ในขั้นปฏิบัติการของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ดังต่อไปนี้

1. เทคนิคการใช้ตัวแบบ (Modeling) มีแนวคิดว่าการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่จากการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบช่วยให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้ทักษะในการก่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่ และยังช่วยกระตุ้นให้ผู้รับบริการได้แสดงพฤติกรรมที่เรียนรู้แล้วนั้น บุคคลสามารถเพื่อนำไปแสดงพฤติกรรมที่ได้จดจำนั้นไว้ในอนาคต ซึ่งรูปแบบขั้นตอนการปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม โดยกลวิธีการเรียนรู้จากตัวแบบ (Social modeling technique) มีหลักการ ดังนี้

1.1 การให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ จากการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบช่วยให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้ทักษะในการก่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่

1.2 ผู้รับบริการอาจจะรู้มาก่อนแล้วถึงวิธีการที่จะไปสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนา แต่ยังไม่สามารถทำได้หรือคาดว่าจะทำไม่ได้ จากการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ ช่วยกระตุ้นให้ผู้รับบริการได้แสดงพฤติกรรมที่เรียนรู้แล้วนั้น

1.3 ตัวแบบต้องมีลักษณะที่น่าสนใจ เป็นแรงจูงใจหรือส่งเสริมให้ผู้รับบริการเลียนแบบ

1.4 หลังจากผู้รับบริการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบแล้ว ผู้รับบริการจดจำพฤติกรรมของตัวแบบไว้ เพื่อนำไปแสดงพฤติกรรมที่ได้จดจำนั้นไว้ในอนาคต

1.5 หลังจากผู้รับบริการได้มีการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ จดจำและมีโอกาสทำการฝึกฝนแล้ว ผู้ให้บริการจะเป็นผู้ให้ผลป้อนกลับ (Feedback) แก่ผู้รับบริการ การฝึกนั้นอาจทำในสถานการณ์สมมติก่อน

การใช้กลวิธีเรียนรู้จากตัวแบบ อาจทำได้หลายรูปแบบ เป็นต้นว่า ได้สังเกตพฤติกรรมของบุคคลจริง ๆ ได้สังเกตพฤติกรรมของบุคคลตามภาพยนตร์ ได้ฟังจากแถบบันทึกเสียง ซึ่งสามารถดึงดูดความสนใจจากเด็กวัยรุ่นได้มาก ผู้ให้การศึกษาสามารถมอบเป็นการบ้านหรือการให้งานไปทำนอกเวลาการเข้ากลุ่ม (Homework) เพื่อให้สมาชิกนำสิ่งที่เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มไปใช้ในชีวิตจริงเกิดความก้าวหน้าในการปรึกษากลุ่มทั้งการพูดและการปฏิบัติ

2. เทคนิคการฝึกทักษะ (Skills training) เป็นการฝึกพฤติกรรมใหม่เพื่อนำไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันเตรียมความพร้อมให้เกิดความมั่นใจในพฤติกรรมใหม่โดยไม่มี

ตัวแบบเกิดการเรียนรู้ในกลุ่มที่ปลอดภัยได้รับข้อคิดเห็นจากสมาชิกเป็นการเสริมแรงในการนำประสบการณ์ใหม่ไปใช้ในชีวิตประจำวัน (Corey, 2012)

3. เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) มีแนวแนวคิดว่าพฤติกรรมมนุษย์หากได้รับการฝึกฝนบ่อยครั้งร่วมกับการเสริมแรงจะช่วยให้ผู้รับบริการมีความชำนาญและมั่นใจ กล้าที่จะนำไปใช้ในชีวิตจริงมากขึ้นเป็นไปตามหลักการเรียนรู้แบบลงมือกระทำ (Operant condition)

4. เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Assign homework) เป็นการบูรณาการสิ่งที่ได้เรียนรู้จากชั่วโมงการปรึกษาสู่ชีวิตจริง ซึ่งการมอบการบ้านนี้ผู้ให้การศึกษาให้ผู้รับการปรึกษาได้มีส่วนร่วมในการกำหนดด้วยตนเองว่าจะทำอะไร ผลกระทบแบบใด จำนวนกี่ครั้ง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นความสำคัญ เห็นประโยชน์ (White, 2000a cited in Corey, 2004, p. 389)

5. เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal) การทดลองพฤติกรรมใหม่ในบรรยากาศที่ปลอดภัยในกลุ่ม การฝึกซ้ำ ๆ จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รับการสนับสนุนกำลังใจ และได้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรมนั้น ๆ อีกทั้งยังสามารถจัดกระบวนการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal)

### การให้การปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้าเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม ดังนี้

#### ความหมายของการปรึกษากลุ่ม

การให้การปรึกษากลุ่มมีความแตกต่างจากการให้การปรึกษารายบุคคล และการให้การปรึกษากลุ่ม โดยมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ต่าง ๆ ดังนี้

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 2) ให้ความหมายว่า กระบวนการที่ผู้ให้การศึกษาจัดขึ้น เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันหรือความต้องการเหมือนกัน โดยให้บริการตั้งแต่ 4-8 คน มุ่งให้ผู้รับการปรึกษาได้ปรับปรุงตนเองโดยผู้ให้การศึกษาคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน

กรมสุขภาพจิต (2546, หน้า 9) ให้ความหมายว่า การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การศึกษาจัดขึ้นเพื่อเป็นการช่วยเหลือผู้มารับบริการปรึกษาซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มาเข้าร่วมกลุ่มกันโดยมีผู้ให้การศึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะและบุคลิกภาพ ที่เหมาะสมในการเป็นผู้นำ ทำหน้าที่เอื้ออำนวย

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554, หน้า 16) ให้ความหมายการปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ใช้ทฤษฎี เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ในการดำเนินการกลุ่มให้กับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน สมาชิกจะสามารถเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่น เข้าใจว่าปัญหาเป็นเรื่องปกติในการดำเนินชีวิต แต่ละคนมีวิธีการจัดการและเลือกวิธีการเผชิญสถานการณ์ได้ด้วยตนเอง บุคคลมีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงตนเอง การได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น Hansen (1980) กล่าวถึงการให้การปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง และจัดสถานการณ์ให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความพยายามที่จะปรับทัศนคติและพฤติกรรมของตนเอง

Gazda (1989, p. 12) ให้ความหมายการปรึกษากลุ่มว่า กระบวนการให้เกิดปฏิสัมพันธ์ทำให้เกิดความรู้สึกผ่านพฤติกรรมหรือเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เกิดการเรียนรู้ที่นึกคิดยอมรับความจริงในเรื่องความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของผู้รับบริการ สืบเนื่องจากการเรียนรู้ประสบการณ์ที่ได้จากปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดบรรยากาศเอื้อต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจ เช่น เกิดความรู้สึกไว้วางใจ การยอมรับ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดและเกิดความรับผิดชอบการกระทำของตน

Trotzer (1999, pp. 20-23) กล่าวถึงการให้การปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นการพัฒนาเครือข่ายสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลที่แสดงให้เห็นถึงความไว้วางใจ การยอมรับ การให้เกียรติ การสื่อสาร การทำความเข้าใจ ความอบอุ่น โดยผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาคิดต่อเกี่ยวข้องกัน เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยผู้รับการปรึกษาสามารถเผชิญกับสภาพปัญหาในการดำเนินชีวิตของตน รวมทั้งทำความเข้าใจ ค้นหาแนวทางแก้ไขและนำแนวทางต่าง ๆ ไปใช้ในการแก้ปัญหา

จากความหมายของการปรึกษากลุ่มสรุปได้ว่า เป็นกระบวนการสัมพันธ์ภาพแห่งการช่วยเหลือเพื่อช่วยให้นักเปลี่ยนเจตคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม สมาชิกกลุ่มสามารถสำรวจวิธีการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเรียนรู้ทักษะทางสังคมเพิ่มขึ้นเพื่อช่วยทำให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น โดยสมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง และบุคคลอื่นในกลุ่ม ทำให้รับรู้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับตนจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม โดยผู้ให้การปรึกษาคอยเอื้ออำนวยกลุ่ม ภายใต้อารมณ์ที่อบอุ่น จริงใจ การให้เกียรติ มีความไว้วางใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน สามารถบอกเล่าความรู้สึกของตนเองและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นได้

#### **จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม**

จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่มเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแก้ไขปัญหา ปรับปรุงตนเอง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็นจากสมาชิกคนอื่น เกิดการเรียนรู้ เข้าใจตนเอง และผู้อื่น

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554, หน้า 3) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มมีความมุ่งหมายเพื่อ การป้องกัน การพัฒนา และการบำบัด โดยทั่วไปจะมีเป้าหมายที่ชัดเจนในด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านสังคม หรือด้านส่วนตัว การปรึกษากลุ่มมักเป็นเรื่องเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เน้น ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ การปรึกษากลุ่มส่วนมากเน้นที่ปัญหาบางประการของสมาชิก ซึ่งเป็นปัญหาทั่วไปเกี่ยวกับ การดำเนินชีวิต ไม่ใช่ปัญหาบุคลิกภาพที่ต้องปรับแก้หรือการบำบัด ระยะเวลา การปรึกษากลุ่มมักจะเป็นการพัฒนาบุคคล การสร้างเสริมและค้นหาพลังที่มีอยู่ในตัว บุคคล สมาชิกกลุ่มอาจมีสถานการณ์วิกฤตในชีวิต หรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้นขณะนั้น บางคน อาจจะอยากเปลี่ยนแปลงบางอย่างของตน กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้รับรู้ เข้าใจ และได้รับการ สนับสนุนให้กำลังใจ ทำให้เกิดความไว้วางใจ ซึ่งจะทำให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง และค้นหา ข้อขัดข้องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง สมาชิกกลุ่มจะได้รับการช่วยเหลือให้พัฒนาที่ตนมีอยู่มาจัดการกับ ปัญหาได้ และสามารถนำไปใช้ในการเผชิญปัญหาที่มีลักษณะคล้ายกันได้ต่อไป

Corey (2012, p. 5) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. เพิ่มการตระหนักรู้และรู้จักตนเอง โดยการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อให้รับรู้ความต้องการและปัญหาของสมาชิกคนอื่นว่ามีความคล้ายคลึงกับตนเอง และรู้ว่าเป็นเรื่องปกติ
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกค้นพบแหล่งทรัพยากรภายในครอบครัวและชุมชนที่เป็นวิธีการ ในการแก้ไขปัญหของพวกเขา
5. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง ความมั่นใจในตนเอง เคารพตนเอง และมีมุมมองใหม่ เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น
6. เพื่อเรียนรู้วิธีที่จะแสดงอารมณ์ความรู้สึกของคนที่สมบูรณ์พร้อมในทางสร้างสรรค์
7. เพื่อพัฒนาความห่วงใยและความเอื้ออาทรต่อความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น
8. เพื่อค้นหาทางเลือกในการจัดการกับปัญหาและการแก้ไขปัญหาคัดแย้ง
9. เพื่อเพิ่มการกำกับตนเอง การมีอิสระเสรีและความรับผิดชอบที่มีต่อตนเองและผู้อื่น
10. เพื่อตระหนักถึงทางเลือกและมีวิธีเลือกอย่างชาญฉลาด
11. เพื่อวางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้
12. เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ
13. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้งหรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นด้วยความเอื้ออาทร ห่วงใย จริงใจ และตรงไปตรงมา

14. เพื่อช่วยให้เข้าใจค่านิยมของตนเองได้ชัดเจนสามารถแก้ไขและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

Jacob, Masson and Harvill (1998 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 7) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจชีวิตของตนเองหรือได้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง
2. ให้สมาชิกเข้าใจความรู้สึก ความต้องการ การรู้จักตัดสินใจ

กล่าวโดยสรุป จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อให้สมาชิกเกิดการพัฒนาด้านตนเองทางด้านกระบวนการคิด การแสดงออกด้านอารมณ์ โดยการรู้จักและเข้าใจตนเอง เกิดการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง เคารพตนเอง และมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น สามารถเผชิญความจริง พัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง และตัดสินใจแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ และมีเจตคติ และค่านิยมที่ดีงาม นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางพึงประสงค์ เข้าใจเกี่ยวกับความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่นตระหนักถึงบทบาทและความรับผิดชอบของตนเอง สามารถดำเนินชีวิตตามความมุ่งหวังของตนเองที่สอดคล้องกับค่านิยมอันดีงามของสังคม

#### หลักการของการให้การปรึกษากลุ่ม

หลักการของการให้การปรึกษากลุ่ม มีนักวิชาการเสนอแนวคิดไว้ดังนี้

Trotzer (1999, p. 350) กล่าวถึงแนวทางในการเลือกสมาชิกว่ามีแนวทางปฏิบัติมากมาย บางกลุ่มอาจจะจัดสมาชิกที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน (Homogeneous groups) เช่น อายุ ความสนใจ หรือปัญหา ซึ่งอาจก่อให้เกิดประโยชน์ คือ สมาชิกกลุ่มจะไม่รู้สึกโดดเดี่ยวแต่จะมีความรู้สึกเข้าใจซึ่งกันและกัน พร้อมจะแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดต่อกันและกัน สมาชิกได้รู้จักการแก้ปัญหาที่คล้ายคลึงกับตนเอง และบางกลุ่มที่มีสมาชิกที่แตกต่างกัน (Heterogeneous groups) ซึ่งสมาชิกจะมีประสบการณ์แตกต่างกัน อันจะเป็นประโยชน์ที่จะช่วยสมาชิกได้รับรู้แลกเปลี่ยนเจตคติซึ่งกันและกันนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมใหม่ แต่อย่างไรก็ตามถ้าสมาชิกแตกต่างกันเกินไป อาจจะทำให้สมาชิกไม่สามารถยอมรับซึ่งกันและกันได้ ดังนั้น กลุ่มที่จะจัดตั้งขึ้นอยู่กับผู้นำกลุ่ม หรือผู้ให้การปรึกษาจะต้องได้พิจารณาเพื่อให้สมาชิกได้รับประโยชน์มากที่สุด ซึ่งขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของกลุ่มและความเหมาะสมกับบุคลิกภาพและความถนัดของผู้ให้การปรึกษาคด้วย

Corey (2012, p. 75) กล่าวว่า กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่มีคุณลักษณะที่คล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกัน (Homogeneous versus heterogeneous groups) ได้อธิบายไว้ดังนี้ กลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน เช่น ระดับอายุเดียวกัน คือ กลุ่มเด็ก กลุ่มวัยรุ่น หรือกลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังเป็นกลุ่มที่มีความสนใจหรือปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งกลุ่มที่สมาชิกที่มีคุณลักษณะที่คล้ายคลึงกัน



จะมีความเหมาะสมในการกำหนดกลุ่มประชากรที่แน่นอนและเป็นกลุ่มระยะสั้น ส่วนกลุ่มที่มีสมาชิกที่มีลักษณะแตกต่างกันจะมีข้อดี คือ จะเห็นความก้าวหน้า ส่วนบุคคล ซึ่งอาจจะเป็นกลุ่มระยะสั้นหรือกลุ่มระยะยาว กลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกันนี้จะคล้ายโครงสร้างเล็ก ๆ ของสังคม ซึ่งสมาชิกได้ทดลองพฤติกรรมใหม่เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม และการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกอย่างหลากหลาย ดังนั้น ในการพิจารณาจัดตั้งกลุ่มควรจะเป็นกลุ่มที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกัน จึงต้องพิจารณาจากวัตถุประสงค์และเป้าหมายหลักของกลุ่ม

จากแนวคิดดังกล่าว สรุปได้ว่า หลักการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม คือ ต้องเข้ากลุ่ม ด้วยความสมัครใจ เต็มใจ มีปัญหาคล้ายคลึงกัน ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันบ้าง เช่น มีทั้งเพศชายและเพศหญิง ไม่ควรเป็นญาติหรือเพื่อนสนิทที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน เพราะว่าต่างคนอาจรู้ปัญหาของอีกฝ่ายหนึ่งอยู่แล้ว ทำให้ไม่สามารถเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงออกมา และอาจทำให้กลุ่มไม่ประสบความสำเร็จได้

### ขั้นตอนของการปรึกษากลุ่ม

กระบวนการปรึกษากลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาต้องมีความรู้ และความเข้าใจในกระบวนการปรึกษา ซึ่งกระบวนการปรึกษาประกอบด้วย สัมพันธภาพในการปรึกษา ทักษะในการใช้เทคนิคในการปรึกษาและขั้นตอนในการปรึกษา (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2551, หน้า 254-257) ดังมีรายละเอียดดังนี้

1. สัมพันธภาพในการปรึกษา สัมพันธภาพเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากต่อกระบวนการปรึกษาสัมพันธภาพในการให้การปรึกษาเป็นสัมพันธภาพในการช่วยเหลือระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา โดยให้ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ มีทักษะ และจรรยาบรรณของการให้การปรึกษาพร้อมที่จะช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาด้วยความจริงใจ และเข้าใจพยายามส่งเสริมผู้รับบริการให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่แนวทางที่พึงปรารถนา ตัดสินใจในการแก้ปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสัมพันธภาพในการให้การปรึกษาจะสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ถ้าสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษามีความเป็นกันเอง ทำให้ผู้รับบริการเกิดความอบอุ่นใจ นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษาจะต้องแสดงความเห็นอกเห็นใจ สามารถเข้าใจเนื้อหาสาระสำคัญของเรื่องราว และความรู้สึกที่ซ่อนเร้นของผู้รับบริการ มีความตั้งใจที่จะรับฟังและสามารถสื่อความหมายหรือตอบสนองได้ชัดเจนหรือตรงประเด็น อีกทั้งสามารถรักษาความลับเรื่องราวต่าง ๆ ของผู้รับบริการ

2. ทักษะในการปรึกษาเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในกระบวนการให้การปรึกษา เพราะเป็นสิ่งที่ช่วยให้การให้การปรึกษาบรรลุเป้าหมาย และช่วยให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกันระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ส่งผลสะท้อนให้กระบวนการให้การปรึกษาเป็นไป

อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งทักษะการให้การปรึกษาที่สำคัญ ได้แก่ การนำเข้าสู่การสนทนา การฟัง การเรียบ การให้ข้อมูล และการสะท้อนความรู้สึก

### 3. ขั้นตอนในการปรึกษาประกอบด้วยขั้นตอน 3 ขั้นตอน คือ

3.1 ขั้นเริ่มต้น เป็นระยะเริ่มแรกของการสร้างสัมพันธภาพ ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาควรช่วยให้ผู้รับการปรึกษาผ่อนคลายและสบายใจ เพื่อให้คลายความเครียด มีความรู้สึกไว้วางใจ และรู้สึกปลอดภัย ในระยะเริ่มแรกของการสร้างสัมพันธภาพ จะมีการแนะนำตัวโดยบอกว่าผู้ให้การปรึกษาเป็นใคร ชื่ออะไร มีวัตถุประสงค์อะไร ถามความต้องการของผู้รับการให้การปรึกษาว่าจะช่วยอะไรได้บ้าง (Corey, 2008, pp. 79-80) และสร้างความมั่นใจ ความไว้วางใจ

3.2 ขั้นดำเนินการ เป็นการดำเนินการเมื่อผู้รับการปรึกษาเริ่มคุ้นเคยกับ ผู้ให้การปรึกษาและสบายใจที่จะสนทนาคำด้วย ขั้นตอนนี้ผู้รับการปรึกษาจะต้องพยายามสร้างสัมพันธภาพให้มีความต่อเนื่อง โดยมีพฤติกรรมลักษณะที่ทำให้กำลังใจ เห็นใจและทำความเข้าใจผู้รับ การปรึกษา และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหาหรือเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเองดีขึ้น และหาทางที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยผู้ให้การปรึกษาจะใช้ทักษะต่าง ๆ ในการปรึกษา (Corey, 2008, p. 94)

3.3 ขั้นยุติ เป็นขั้นที่ผู้ให้การปรึกษาสรุปประเด็นสำคัญของเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาก่อนยุติการให้การปรึกษาและจะต้องบอกให้ผู้รับการปรึกษาว่าล่วงหน้าว่า จะหมดเวลาที่กำหนดไว้แล้ว เพื่อเป็นการเตือนให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดถึงสิ่งสำคัญที่ยังไม่ได้ พูดออกมา (Corey, 2004, pp. 107-108) ดังนั้น ในขั้นตอนการยุติจึงต้องเปิดโอกาสให้ผู้รับ การปรึกษาเพิ่มเติมข้อมูลหรือถามบางสิ่งบางอย่างที่ผู้รับการปรึกษาต้องการจะทราบ

การปรึกษากลุ่มจะมีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อการดำเนินการให้การปรึกษามีระบบ เป็นขั้นตอนซึ่งประกอบด้วยขั้นเตรียมการจนถึงขั้นประเมินผลการปรึกษา ซึ่งจะได้กล่าวถึงขั้นตอน การปรึกษาเป็นกลุ่มดังต่อไปนี้ (วัชรวิทย์ ทรัพย์มี, 2556, หน้า 114-117)

1. ขั้นเตรียมการปรึกษากลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาจะต้องกำหนดว่าในการจัดกลุ่มแต่ละ กลุ่มนั้นจุดประสงค์ของกลุ่ม คือ อะไร สมาชิกจะได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่ม กระบวนการขั้นตอนในการคัดเลือกสมาชิกเป็นอย่างไร กำหนดให้มีจำนวนสมาชิกกี่คน สถานที่ในการเข้ากลุ่ม ความถี่ในการเข้ากลุ่ม จำนวนครั้งในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด และระยะเวลาในการดำเนินการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง กฎเกณฑ์ของกลุ่มมีอย่างไรบ้าง บทบาทของผู้ให้บริการ ปรึกษาและสมาชิกในกลุ่มเป็นอย่างไร กลวิธีในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มตลอดจนการประเมินผล และการติดตามผลซึ่งจะต้องจัดเตรียมให้พร้อม

## 2. ขั้นตอนการเลือกสรรสมาชิก ซึ่งต้องคำนึงถึงองค์ประกอบดังต่อไปนี้

อายุ มีความสำคัญในการจัดกลุ่ม ผู้ให้บริการพิจารณาควรเลือกผู้รับบริการที่มีอายุใกล้เคียงกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีความสามารถในการสื่อสารภาษาใกล้เคียงกันซึ่งจะทำให้พวกกันรู้เรื่อง

เพศ การศึกษาเป็นกลุ่มเหมาะสำหรับคนเพศเดียวกันหรือต่างเพศนั้นแล้วแต่ปัญหาหรือเรื่องที่จะอภิปรายกัน เป็นต้นว่าถ้าเป็นหัวเรื่องการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศ สมาชิกในกลุ่มอาจต้องการความคิดเห็นจากสมาชิกต่างเพศเกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติตนของเพื่อนชายหญิงและชาย ดังนั้น จึงควรนำสมาชิกหญิงและชายมาดำเนินการให้การศึกษากันเป็นกลุ่ม

บุคลิกภาพ การจัดกลุ่มบุคคลควรจัดกลุ่มบุคคลที่มีบุคลิกภาพต่างกันเพราะสมาชิกในกลุ่มจะได้เรียนรู้และมีประสบการณ์กับการสัมพันธ์กับบุคคลต่างบุคลิกซึ่งจำลองสภาพการณ์ที่เป็นจริงในสังคม

ขนาดของกลุ่มปกติควรมีสมาชิก 6-8 คน แต่ถ้าเป็นเด็กเล็กควรมีสมาชิกที่น้อยกว่านี้ การมีสมาชิกในกลุ่มมากเกินไปจะทำให้ผู้รับบริการแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนอย่างเพียงพอ และผู้ให้บริการแต่ละคนไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง

ช่วงเวลาและความถี่ในการดำเนินกลุ่มช่วงเวลาของการให้การศึกษากลุ่มขึ้นอยู่กับอายุของผู้รับบริการ เด็กเล็กมีช่วงแห่งความสนใจสั้นจึงควรใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที ในการให้บริการปรึกษาแต่ละครั้งและควรจัดให้ถี่ขึ้น เช่น สัปดาห์ละ 2 ครั้ง วัยรุ่นอาจใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง กลุ่มสำหรับผู้ใหญ่อาจใช้เวลามากกว่านั้นได้ หรืออาจจัดกลุ่มในวันเสาร์ อาทิตย์ ต่อเนื่องกัน ส่วนระยะเวลาในการดำเนินการให้การศึกษากันเป็นกลุ่มทั้งหมด ไม่ควรนานเกิน 6 เดือน

## 3. ขั้นตอนการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลก่อนเข้ากลุ่ม

การที่จะนำผู้รับบริการเข้ากลุ่ม ผู้ให้บริการควรรับบริการเป็นรายบุคคลเพื่ออธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจว่าการศึกษากันเป็นกลุ่มคืออะไร แต่ละคนจะได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่มนี้ และแต่ละคนมีบทบาทหน้าที่อย่างไร ความแตกต่างระหว่างการศึกษากันเป็นกลุ่มกับการปรับทุกข์กันเองในหมู่เพื่อนฝูงเป็นอย่างไร ผู้ให้บริการเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการทราบถึงกระบวนการซึ่งรวมถึงประเด็นเกี่ยวกับการรักษาความลับ ช่วงเวลาของการจัดแต่ละครั้ง จำนวนครั้ง ตลอดจนความสำคัญของการเข้ากลุ่มอย่างสม่ำเสมอ และถามความสมัครใจของผู้รับบริการที่จะเข้าร่วมกลุ่ม

4. ขั้นการเข้ากลุ่มครั้งแรก จะต้องมีการสร้างสัมพันธอันดีต่อกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกัน ทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันจะทำให้สมาชิกกล้าพูดกล้าแสดงความคิดเห็น หรือความรู้สึกของแต่ละคนสำรวจความคิดและความรู้สึก

5. ขั้นดำเนินการปรึกษาเป็นกลุ่ม เป็นขั้นที่สมาชิกจะนำปัญหาและเรื่องราวของตน มาเล่าให้กลุ่มฟังและเปิดโอกาสให้สมาชิกอื่นแสดงความคิดเห็นหรือช่วยตนแก้ปัญหา ถ้าเป็นกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ สมาชิกจะมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มในระดับสูง ซึ่งจะนำไปสู่ความเต็มใจและมุ่งมั่นที่ช่วยแก้ปัญหาในกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาจะมีโอกาสเป็นผู้สังเกตการณ์ และสนับสนุนให้สมาชิกมีส่วนร่วมแก้ปัญหาเพิ่มขึ้น ขั้นดำเนินการนี้จะเริ่มเมื่อสมาชิกสามารถแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นโดยเสรี บทบาทของผู้ให้การปรึกษา คือ กระตุ้นให้ผู้รับบริการเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นผู้ให้และรับผลป้อนกลับ นำประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตจริง และให้ความช่วยเหลือให้กำลังใจสมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งจะใช้เวลาในการเข้ากลุ่มหลายครั้งจนกว่ากระบวนการปรึกษาเป็นกลุ่มนี้จะได้ผล

6. ขั้นยุติการปรึกษาเป็นกลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องเตรียมสมาชิกให้พร้อมกับการยุติกิจกรรมกลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกประเมินพัฒนาการของตนระหว่างประสบการณ์กลุ่มและนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปในอนาคต

7. ขั้นประเมินผลการปรึกษาเป็นกลุ่ม หลังจากยุติกลุ่มแล้ว ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องทำการประเมินผลกิจกรรมนั้น ๆ โดยใช้กลวิธีต่าง ๆ เช่น การสัมภาษณ์ผู้รับบริการเป็นรายบุคคล การสัมภาษณ์ผู้ใกล้ชิดผู้รับบริการ การสังเกตพฤติกรรม การใช้แบบสอบถาม เป็นต้น

ขั้นตอนในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มนี้ (Corey, 2004, pp. 107-108) ได้เสนอขั้นตอนต่าง ๆ ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม มีดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ (The problem stage) ในการเตรียมการนี้ ผู้ให้การปรึกษากำหนดว่าการจัดกลุ่มสมาชิกเข้ากลุ่มนั้นต้องการกลุ่มประเภทใด เช่น กลุ่มเพื่อพัฒนาตนเอง หรือกลุ่มเพื่อแก้ปัญหา

2. ระยะเวลาเริ่ม (The involvement stage) เป็นระยะที่ผู้ให้การปรึกษาปฏิบัติ ดังนี้ ซึ่งแรงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

2.1 ทำให้สมาชิกช่วยเหลือกัน โดยให้ผู้คำปรึกษาของให้สมาชิกแนะนำตัวเพื่อให้รู้จักกันดีขึ้นแจ้งให้กลุ่มทราบระยะเวลาในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เช่น 45 นาที หรือ 60 นาที

2.2 สร้างความไว้วางใจและยอมรับระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งแก้ไขยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งสมาชิกทุก ๆ คน ก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน และสิ่งที่พูดในกลุ่มสมาชิก ต้องเคารพและ

รักษาความลับของเพื่อสมาชิกในกลุ่มเริ่มอภิปรายถึงความรู้สึกและพฤติกรรม โดยผู้ให้การปรึกษาควรมีหลักดังนี้

2.2.1 ทำให้สมาชิกเข้าใจความรู้สึกอารมณ์ของตนเอง รู้จักเคารพในสิทธิของบุคคลอื่น

2.2.2 ทำให้สมาชิกเข้าใจว่าตนจะต้องตัดสินใจสำหรับตนเองในสิ่งที่ตนจะทำ

2.2.3 ทำให้สมาชิกแต่ละคนกระทำทุกสิ่งด้วยตนเอง ไม่ให้บุคคลอื่นกระทำโดยให้ผู้ให้การปรึกษาจะเป็นเพียงผู้สร้างบรรยากาศให้บุคคลกระทำด้วยตนเอง

2.2.4 สมาชิกทุกคนจะต้องถือว่าความรู้สึกที่ดีต่อปัญหาของกลุ่มเป็นเรื่องสำคัญต้องทำงานร่วมกัน ช่วยเหลือกันในการแก้ปัญหาของเพื่อนและของตนเองโดยช่วยด้วยความรู้สึกและจริงใจ ไม่เสแสร้งหรือแกล้งทำ สมาชิกต้องตั้งใจฟังและตระหนักในความรู้สึกของคนอื่น ๆ ว่าเราเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น ๆ เพียงใด พยายามเอาใจเขามาใส่ใจเรา คิดและพูดโดยความคิดความรู้สึกนั้นมีความจริงใจ นอกจากนี้สมาชิกควรรู้จักการเปิดโอกาสให้เพื่อน ๆ ได้พูด ได้แสดงความคิด เพื่อนำมาวิเคราะห์ต่อไป อย่างไรก็ตามทุก ๆ คนควรตระหนักว่าไม่ควรกลัว ประหม่าที่จะพูดและไม่ทำลายน้ำใจกับเพื่อน ทุกครั้งที่พูดก็ได้ใช้วิจารณญาณของตนเอง หากเราเข้าใจเพื่อน ๆ จะเกิดความไว้วางใจได้ดี

3. ระยะเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อ (The transition stage) เป็นระยะที่สมาชิกเกิดการตั้งเครียดวิตกกังวล และเกิดการต่อต้านจากการที่จะต้องศึกษาความหมายของพฤติกรรมที่แสดงออกตรวจความรู้สึกร่วมกัน ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาควรจะเน้นย้ำดังนี้

3.1 เน้นการกระทำที่จะช่วยพฤติกรรม เช่น ต้องนำไปปฏิบัติจริงจึงจะก่อให้เกิดผลดี

3.2 สมาชิกสามารถพัฒนาทางเลือกได้เมื่อประสบกับสถานการณ์ที่ยุงยากหรือวิธีจะช่วยตนเองในทางใดทางหนึ่งเมื่อประสบปัญหาเช่น ปัญหาการปรับตัวกับเพศตรงข้าม เขาจะต้องหาวิธีการที่จะเริ่มสร้างความคุ้นเคย อาจจะยิ้มก่อนถ้ายังประหม่าที่จะพูดจากนั้น ค่อย ๆ พัฒนามาสู่การทักทายพูดคุยโดยไม่เก็บเงิน

3.3 การที่สมาชิกได้เสนอความคิดเห็นตามที่ไว้ไว้กับกลุ่ม ซึ่งมีประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลงของตนเอง สมาชิกควรนำไปปฏิบัติด้วยเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง

4. ขั้นยุติการปรึกษา (The end stage) การยุติการให้การปรึกษาแบบกลุ่มควรยุติก่อนการหมดเวลากำหนดก่อน 5 นาที เช่น กำหนดว่าจะใช้เวลา 60 นาที ควรยุติภายหลังกลุ่มดำเนินไป 55 นาที เพื่อที่สมาชิกของกลุ่มหรือผู้ให้การปรึกษาควรสรุป หรือช่วยกันให้กลุ่มเข้าใจในสิ่งที่เขาได้อภิปราย หรือหาวิธีทางช่วยเหลือกัน ได้ดีขึ้น การยุตินี้ยังจะช่วยให้กลุ่มหรือสมาชิกแต่ละคน

ทราบแนวทางออกที่จะจัดการและปฏิบัติต่อไป และผู้ให้การปรึกษาควรจะกล่าวถึงเวลาที่จะจัดให้มีการปรึกษาเป็นกลุ่มครั้งต่อไป

หลังจากยุติคำปรึกษากลุ่มแล้ว ผู้ให้การปรึกษาควรจะบันทึกและเก็บใส่แฟ้มประวัติของสมาชิกเพื่อนำมาพิจารณาเสนอแนะเพื่อช่วยพัฒนาเด็กแต่ละคนให้เจริญก้าวหน้าอย่างเหมาะสมต่อไป

5. **ขั้นประเมินผลและติดตามผล (Evaluate and follow up stage)** ผู้ให้การปรึกษาจะต้องทำการประเมินผลกิจกรรมนั้น โดยกลวิธีต่าง ๆ โดยการติดตามสมาชิกหลังจากเข้ากลุ่มไปแล้ว ซึ่งการติดตามผลนั้นอาจทำได้โดยการสังเกตด้วยตนเอง สัมภาษณ์คนใกล้ชิดของผู้รับปรึกษา ฯลฯ

Corey (2012, p. 95) ได้เสนอแนะถึงช่วงติดตามผลว่า ควรติดตามภายใน 3 เดือน หลังจากให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แต่กรณีเป็นการให้การปรึกษาแบบหลาย ๆ ครั้งนั้นให้ติดตามได้ในการพบครั้งต่อไปถึงการนำไปปฏิบัติของสมาชิกว่าได้นำไปปฏิบัติตามและบรรลุวัตถุประสงค์ได้หรือไม่ และพบปัญหาและอุปสรรคอย่างไร

#### **บทบาทของผู้นำกลุ่ม**

Corey (2004, pp. 25-28) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ มีดังนี้

1. **การอยู่กับปัจจุบัน (Presence)** ผู้นำกลุ่มที่ดีควรตระหนักถึงความสำคัญของความเป็นปัจจุบัน การรับรู้อย่างชัดเจนในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น จะช่วยให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้เป็นอย่างดี รวมทั้งความเข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มด้วย สิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่การเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมีการเปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่

2. **พลังส่วนบุคคล (Personal power)** ผู้นำกลุ่มควรมีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความตระหนักว่าตนเองสามารถมีอิทธิพลกับผู้อื่น ถ้าผู้นำกลุ่มไม่มีความรู้สึกรับพลังในการดำเนินชีวิตแล้ว ก็จะเป็นสิ่งที่ยากที่ผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมีพลังอำนาจในตนเอง ผู้นำกลุ่มควรให้การส่งเสริมโดยการให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่ม เพราะผู้นำกลุ่มเป็นตัวกระตุ้นให้สมาชิกเกิดการต่อสู้ และมีความสามารถในการดำรงชีวิต

3. **ความกล้าหาญ (Courage)** ผู้นำกลุ่มควรมีความตระหนักว่าพวกเขาต้องแสดงความกล้าที่จะได้ตอบกับสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มแสดงความกล้าโดยการสร้างความเสี่ยงในกลุ่มแสดงให้เกิดความผิดพลาดในกลุ่ม และการมีปฏิกิริยากับปัญหาของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มต้องแสดงตามสัญชาตญาณและความเชื่อ สิ่งเหล่านี้จะทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ว่าพวกเขาจะต้องทำอย่างไรเมื่อต้องเผชิญกับข้อผิดพลาด

4. ความพร้อมในการเผชิญหน้ากับตนเอง (Willing to confront oneself) เป็นคุณสมบัติของผู้นำกลุ่มที่จะจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขา มีการสำรวจถึงความบกพร่องต่าง ๆ ของตนเอง และยอมรับถึงความบกพร่องนั้น โดยไม่ผลัดดันให้สาเหตุของความบกพร่องหรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้น ไปสู่สิ่งต่าง ๆ ภายนอก และไม่ได้หันมาพิจารณาตนเอง การกระทำเช่นนี้ของผู้นำกลุ่มจะเป็นแรงจูงใจให้สมาชิกหันมาสำรวจตนเอง และพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับตนเอง เพื่อหาทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขาต่อไป

5. ความจริงใจและเป็นธรรมชาติ (Sincerity and authenticity) ผู้นำกลุ่มต้องมีการแสดงออกอย่างจริงใจกับสมาชิกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นด้านของการพัฒนาความสามารถหรือการเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ของสมาชิก รวมทั้งมีการแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา เพื่อเป็นแบบอย่างให้สมาชิกมีการแสดงออกอย่างเปิดเผยและจริงใจต่อประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มการเป็นธรรมชาติ เป็นการแสดงออกของผู้นำกลุ่มที่มีลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ไม่ยึดติดกับการคาดหวังจากผู้อื่น มีการแสดงออกจากความรู้ที่แท้จริง ไม่มีการเสแสร้งหรือแสดงบทบาทเพื่อเป็นการป้องกันตนเอง เต็มใจที่จะเปิดเผยตนเอง มีการระบายความรู้สึกและแสดงปฏิกิริยาต่าง ๆ ที่เหมาะสม

6. เอกลักษณ์แห่งตน (Sense of identity) ผู้นำกลุ่มที่ตระหนักถึงแรงจูงใจความต้องการความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม ตลอดจนจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง จะเป็นผู้ที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบเอกลักษณ์ของตนเองได้เช่นเดียวกัน ดังนั้น ผู้นำกลุ่มควรมีความชัดเจนในเอกลักษณ์ของตนเองก่อนเพื่อเป็นแบบอย่างในทางสร้างสรรค์ให้แก่สมาชิกในกลุ่ม

7. ความเชื่อในกระบวนการกลุ่มและมีความกระตือรือร้น (Belief in group process and enthusiasm) ผู้นำกลุ่มที่มีความมั่นใจในวิธีการให้การปรึกษากลุ่มว่าสามารถให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มได้ ย่อมเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้กระบวนการกลุ่มประสบความสำเร็จ เพราะผู้นำกลุ่มจะมีแรงจูงใจ และมีความกระตือรือร้นต่อการดำเนินกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มสร้างคุณค่าและผลประโยชน์ให้กับสมาชิกอย่างแท้จริง รวมทั้งผู้นำกลุ่มควรแสดงออกอย่างมีชีวิตชีวา มีความสนใจอย่างจริงจังท่าทีต่าง ๆ ของผู้นำกลุ่มไม่ว่าจะเป็นการแสดงความเห็นอกเห็นใจ การแสดงความรู้สึกในการเปิดเผยตนเอง การสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยตนเอง ย่อมแสดงถึงแรงจูงใจ ทศนคติ ค่านิยม ความคิด ความต้องการของผู้นำกลุ่ม และมีอิทธิพลต่อสมาชิกกลุ่มด้วย ผู้นำกลุ่มที่ขาดความกระตือรือร้นในการนำกลุ่ม จะทำให้สมาชิกขาดความสนใจและหลีกเลี่ยงการมีส่วนร่วมในกลุ่ม

8. ความคิดสร้างสรรค์และแนวคิดใหม่ ๆ (Inventiveness and creativity) ผู้นำกลุ่มควรมีความสามารถที่จะใช้วิธีการใหม่ ๆ ที่เกิดจากความคิดสร้างสรรค์ของตนเองในการนำกลุ่ม เพื่อให้

กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสมาชิกมีความกระตือรือร้นที่จะให้ความช่วยเหลือ สิ่งที่น่ากลุ่มควรหลีกเลี่ยง คือ การจัดโปรแกรมไว้ล่วงหน้า หรือนำเทคนิคที่ไม่เกี่ยวข้องมาใช้ในการนำกลุ่ม เพราะนอกจากจะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายแล้ว ยังทำให้สมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์จากการเข้ากลุ่มลดน้อยลงไป

### ประโยชน์ของการให้การปรึกษากลุ่ม

สำหรับประโยชน์ของการให้การปรึกษากลุ่ม Hansen (1980) ได้สรุปประโยชน์ของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มไว้ ดังนี้

1. ผู้ให้การปรึกษาสามารถปฏิบัติครั้งละเกินกว่า 1 คน แต่ไม่เกิน 12 คน ทำให้ประหยัดเวลากว่า
2. สมาชิกกลุ่มได้ พบว่า คนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน ทั้งยังเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พัฒนาตนเองผ่านกระบวนการที่ได้รับจากสมาชิกในกลุ่มที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเขา
3. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และการรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม การยอมรับของสมาชิกในกลุ่มก่อให้เกิดยอมรับและเผชิญปัญหาของสมาชิก หรือต้องเรียนรู้วิธีแก้ปัญหา สมาชิกมีโอกาสสังเกตและนำวิธีการแก้ปัญหามาใช้กับตนเอง
4. สมาชิกเกิดการรู้สึกว่าคุณไม่อ้างว้างโดดเดี่ยว เพราะการแสดงการยอมรับของสมาชิก ซึ่งเกิดการพัฒนารู้สึกยอมรับจะสัมพันธ์กับการเคารพในความเป็นมนุษย์ของแต่ละบุคคล
5. สมาชิกเรียนรู้เกี่ยวกับเจตคติความรู้สึกและจุดมุ่งหมายในการกระทำหรือการแสดงออกของตน และทั้งของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม เรียนรู้ที่จะเสนอแนะความคิดเห็นเพื่อช่วยพัฒนาสมาชิกและตนเอง
6. ผู้ให้การปรึกษาได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ได้ประเมินการให้การปรึกษาข้อดี ข้อเสียเพื่อนำมาปรับปรุงในครั้งต่อไป
7. ด้านจิตวิทยา ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self-concept) เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ให้บริการและสมาชิกในกลุ่ม ทำให้แต่ละคนได้ข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มเกี่ยวกับตนเอง เกิดจากการรับรู้ว่าคุณค่าอื่นมองตนเองอย่างไร และปฏิสัมพันธ์ทางจิตวิทยาเน้นความไว้วางใจ ความจริงใจการยอมรับและเคารพในสิทธิของกันและกัน ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ซึ่งมีทัศนคติค่านิยมที่แตกต่างไปจากตน การให้บริการการปรึกษาแบบกลุ่มทำให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ในการปรับตัว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เนื่องจากการเรียนรู้ใหม่ที่เหมาะสมจากกลุ่ม



8. ทางด้านสังคม การให้การปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้ผู้รับบริการหรือสมาชิกในกลุ่มตระหนักถึงการอยู่ร่วมกัน ช่วยเหลือกัน นอกจากนี้ยังทำให้ผู้รับบริการตระหนักว่าบุคคลที่อยู่ร่วมกันในสังคมต่างมีปัญหาเช่นกัน ทั้งยังเรียนรู้บทบาทของตนเองและการปรับตัวทางสังคม

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542, หน้า 40) กล่าวถึงประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. ทำให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ที่เกี่ยวกับปัญหาที่หยิบยกขึ้นมา  
นั้น ๆ แก่กัน
2. เป็นโอกาสที่ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้ฟังและสำรวจปัญหาของตนเอง ตลอดจน  
แนวทางในการแก้ปัญหาอีกด้วย
3. ทำให้ผู้พบเห็นปัญหาที่มีความอบอุ่นใจเพราะทราบว่ายังมีเพื่อนที่มีปัญหาล้ายคลึง  
กับตน
4. เกิดการเรียนรู้จากเพื่อนร่วมกลุ่ม (Peers) โดยมีต้องไปลองผิดลองถูก
5. เกิดความเชื่อมั่นและมั่นใจในการกลับไปเผชิญปัญหาอีก
6. แม้บางกลุ่มเป็น Heterogeneous กล่าวคือ กลุ่มที่มีความหลากหลายแต่บรรยากาศ  
แห่งการเห็นอกเห็นใจ หรือช่วยเหลือกันก็จะเกิดขึ้นทั้งในกลุ่มหรือเมื่อแยกไปแล้ว
7. เป็นการฝึกให้สมาชิกได้มีประสบการณ์ มีทักษะในการเข้ากลุ่ม อันเป็นผลดีทั้ง  
ทางตรงและทางอ้อม

Corey (2012, pp. 5-6) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มเป็นเครื่องมือช่วยบุคคลให้เปลี่ยนแปลง  
เจตคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ความรู้สึก พฤติกรรมและการกระทำสามารถสำรวจวิธีการ  
ติดต่อกับผู้อื่นและเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพ และสามารถรู้จักตนเองจากการได้พูดคุย  
กับบุคคลอื่นและจากมุมมองของสมาชิกในกลุ่ม ทั้งนี้เพราะกลุ่มเป็นสังคมย่อยส่วน (Microcosm) ที่  
ย่อความจริงของสังคมไว้ เนื่องจากกลุ่มเป็นที่รวบรวมความหลากหลายทั้งอายุ ความสนใจ ภูมิหลัง  
สถานะเศรษฐกิจสังคมและประเภทของปัญหา ในสังคมย่อยส่วนมีทั้งความขัดแย้งภายในกลุ่ม  
ความคล้ายคลึงของปัญหาจะช่วยให้สมาชิกได้สำรวจปัญหาที่นำขึ้นมาเป็นประเด็นภายในกลุ่ม เมื่อ  
สมาชิกในกลุ่มมีความสัมพันธ์ที่แนบแน่นจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกเข้าใจสนับสนุนส่งเสริม  
สมาชิกกลุ่มมีความเต็มใจที่จะสำรวจปัญหา ช่วยเหลือกัน มีการช่วยกันหาทางออกของปัญหาและ  
ทำทนายสมาชิกกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และได้รับกำลังใจข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์  
ต่อการนำไปใช้ซึ่งทำให้สมาชิกเกิดความชัดเจนในตนเอง ตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองและ  
สามารถป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้

สรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มมีประโยชน์ คือ เป็นวิธีการช่วยบุคคลให้เปลี่ยนแปลงเจตคติ  
ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรม สมาชิกกลุ่มเรียนรู้

การมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกภายในกลุ่ม เรียนรู้ทักษะทางสังคมเพิ่มขึ้น ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่น ในกลุ่มและรับรู้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับตนจากสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่ม มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ที่เกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่หยิบยกขึ้นมาภายในกลุ่ม เกิดความตระหนักว่าบุคคลที่อยู่ร่วมกันในสังคมต่างมีปัญหาเช่นกัน ทั้งยังเรียนรู้บทบาทของตนเองและการปรับตัวทางสังคมมีความเชื่อมั่นและมั่นใจในการกลับไปเผชิญปัญหาได้

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม

#### งานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องยังไม่พบผู้ศึกษาเกี่ยวกับการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่ใกล้เคียงกับการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อน โดยเรียงลำดับดังต่อไปนี้

สินีนากู สุทิน (2548) ได้ศึกษาการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีวิกรม์ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ตั้งแต่ 49 คะแนนลงมา จำนวน 76 คน แล้วให้นักเรียนทั้ง 76 คน ตอบแบบสำรวจพฤติกรรมการเรียน โดยผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมการเรียนต่ำ จำนวน 38 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่ายมาจำนวน 16 คน และสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสำรวจพฤติกรรมการเรียน โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและแบบบันทึกพฤติกรรมการเรียน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ Wilcoxon's Matched-pairs Signed-Ranks Test และ The Mann-Whitney U Test ผลการวิจัย พบว่าพฤติกรรมการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และภายหลังการทดลอง พฤติกรรมการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จิรวดี จุลสารวล (2552) ได้ศึกษาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมและการสร้างโมเดลการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ช่วงชั้นที่ 3 ของเรียนในสังกัดเมืองพัทยา แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 1,000 คน ซึ่งได้รับการสุ่มแบบแบ่งชั้นจากประชากร และเป็นกลุ่มที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคม กลุ่มที่สอง

เป็นนักเรียนของโรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทยานุกุล) จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากนักเรียนที่มีคะแนนสมรรถภาพทางสังคมตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน ได้เข้าร่วมการให้การศึกษาและกลุ่มควบคุม 8 คน ไม่ได้รับการให้การศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม และ โมเดลการให้การศึกษา กลุ่ม สถิติใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way repeated measures ANOVA) ผลการวิจัย พบว่า โมเดลการวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบยืนยันของสมรรถภาพทางสังคม ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านทักษะทางสังคม ด้านการกำกับตนเอง ด้านการสื่อสาร และด้านการตัดสินใจทางสังคม มีค่าความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมได้ โมเดลการให้การศึกษาและขั้นตอนการให้ศึกษากลุ่ม โดยประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ ของการให้ศึกษากลุ่มมาใช้ในการพัฒนาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม รวมถึงสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมของกลุ่มทดลอง และหลังติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า โมเดลการให้ศึกษากลุ่มมีผลที่สามารถภาพทางสังคมเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

#### งานวิจัยต่างประเทศ

งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการให้ศึกษากลุ่มการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนนั้น ผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้าจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยเรียงตามลำดับดังต่อไปนี้

โฮก และเบอร์ลิงเกม (Hoag & Burlingame, 1997, pp. 234-246) ได้ทบทวนและรวบรวมการศึกษาประสิทธิภาพของการให้ศึกษากลุ่มสำหรับเด็กและวัยรุ่น จำนวน 56 ชิ้น ในช่วงปี ค.ศ. 1974-1997 ซึ่งเป็นการศึกษาแบบทดลองและกึ่งทดลอง ที่ส่วนใหญ่เป็นการให้ศึกษากลุ่มในบริบทของโรงเรียน (ร้อยละ 74) โดยการให้ศึกษากลุ่มมีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ไขปัญหาทางด้านพฤติกรรม การสร้างทักษะทางสังคม และการปรับตัวกับการหย่าร้างของบิดามารดาผลของการศึกษา พบว่า ร้อยละของระดับผลลัพธ์ (Effect size: ES) โดยรวมของการให้ศึกษากลุ่ม มีค่าในระดับปานกลาง (.61) ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การให้ศึกษากลุ่มสามารถพัฒนาผลลัพธ์ในด้านต่าง ๆ ของเด็กและวัยรุ่น ได้แก่ พฤติกรรมสร้างปัญหา ความวิตกกังวล การปรับตัวกับการหย่าร้างของบิดามาร การใช้ความคิด ทักษะทางสังคม และการเห็นคุณค่าตนเอง ดังนั้น การให้ศึกษากลุ่มสามารถส่งผลลัพธ์ทางบวกต่อพฤติกรรมและการแสดงออกของเด็กและวัยรุ่นในโรงเรียนที่มีประสิทธิภาพได้

Zipora, Yaffa, Ytzhak and Ruth (2002, pp. 537-553) ได้ศึกษาผลลัพธ์ของการให้ศึกษากลุ่ม เพื่อการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับเพื่อนสนิทของนักเรียนวัยรุ่นเกรด 9

จำนวน 174 คน ที่เป็นนักเรียนด้อยโอกาส และมีพื้นฐานทางครอบครัวที่มีปัญหา ในประเทศ อิสราเอล กลุ่มตัวอย่างได้รับการสุ่มเลือกเพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยที่กลุ่มทดลอง ได้รับการให้การปรึกษากลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมเข้าร่วมในโปรแกรมในชั้นเรียนปกติ ผู้ให้การปรึกษาเป็นครูอาจารย์ในโรงเรียน ที่ได้รับการฝึกฝนการให้การปรึกษาเชิงวิชาชีพ และได้รับการควบคุมดูแลจากผู้เชี่ยวชาญ ผลของการให้การปรึกษากลุ่ม แสดงให้เห็นถึงผลลัพธ์ที่ตามมา อย่างมีนัยสำคัญ ในการสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับเพื่อนสนิท ส่วนตัวแปรด้านเพศสภาพ แหล่งที่อยู่อาศัย และสถานภาพสมรสของบิดามารดา ไม่มีผลต่อการสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับเพื่อนสนิท

จากผลการวิจัยเกี่ยวกับการให้การปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่นดังกล่าว สรุปได้ว่า การประยุกต์ใช้การให้การปรึกษากลุ่ม สามารถพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### **เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน**

การวิเคราะห์องค์ประกอบเป็นเทคนิคทางสถิติที่ใช้วิเคราะห์ผลการวัด โดยใช้เครื่องมือหรือเทคนิคหลายชุดหรือหลายด้าน ซึ่งผลการวิเคราะห์จะช่วยให้ทราบว่าเครื่องมือหรือเทคนิคเหล่านั้นวัดในสิ่งเดียวกัน หรือที่เรียกว่าวัดองค์ประกอบร่วมกันหรือไม่ มีกี่องค์ประกอบ เครื่องมือหรือเทคนิคเหล่านั้นวัดกี่องค์ประกอบมากน้อยเพียงใด ผู้วิจัยอาจต้องการทราบว่าเครื่องมือหรือเทคนิคที่ใช้วัดในสิ่งต่าง ๆ วัดอะไรร่วมกันบ้าง หรือผู้วิจัยสร้างเครื่องมือวัดตามทฤษฎีหรือแนวคิดอย่างหนึ่ง ต้องการทราบว่าเมื่อนำ ไปใช้วัดจริงจะปรากฏผลตรงตามทฤษฎีหรือแนวคิดนั้นหรือไม่ ก็จะนำ เอาเครื่องมือหรือเทคนิคเหล่านั้น ไปใช้วัดกับกลุ่มตัวอย่างของประชากรที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา แล้วนำ ผลการวัดมาวิเคราะห์ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบ ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลที่เกี่ยวข้อง และสำคัญต่อการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันดังนี้

#### **ความหมายของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน**

พูลพงษ์ สุขสว่าง (2555, หน้า 100) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เป็นเทคนิควิธีการทางสถิติที่ใช้ในการสนับสนุนทฤษฎีหรือยืนยันความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) ของเครื่องมือที่สร้างขึ้น นอกจากนี้วิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเป็นวิธีการที่ใช้เปรียบเทียบ โครงสร้างองค์ประกอบของเครื่องมือระหว่างกลุ่มประชากรตั้งแต่ 2 กลุ่มขึ้นไปพร้อม ๆ กันด้วย

สุวิมล ติรกันันท์ (2555, หน้า 21) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เป็นการวิเคราะห์องค์ประกอบ เมื่อผู้วิจัยมีสมมติฐานที่แน่นอนว่ามีตัวแปรแฝง

(Latentvariable) ระหว่างกลุ่มตัวแปรที่ทำการศึกษา โดยใช้ความรอบคอบในการคัดเลือกตัวแปร มาวิเคราะห์องค์ประกอบ เพื่อเปิดเผยตัวแปรแฝงที่ชัดเจนเท่าที่จะทำได้

ไชยยันต์ สกฤตศรีประเสริฐ (2556, หน้า 1) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบ เป็นการวิเคราะห์ทางสถิติที่มีวัตถุประสงค์เพื่อลดปริมาณ ข้อมูลหรือลดจำนวนตัวแปรในการวิจัย โดยอาศัยการรวมตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันมาสร้างเป็นองค์ประกอบ (Factor) ที่อยู่เบื้องหลังตัวแปรเหล่านั้น ซึ่งส่งผลให้นักวิจัยเข้าใจโครงสร้างระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ดี นอกจากนี้ คุณสมบัติเด่นอีกประการหนึ่งของปัจจัยที่วิเคราะห์ได้ คือ ลดความคลาดเคลื่อนใน การวัด (Measurement error) ซึ่งเป็นประโยชน์ในการนำปัจจัยที่วิเคราะห์ได้ทำการศึกษาคือไปสำหรับวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เป็นการวิเคราะห์องค์ประกอบที่นักวิจัยได้สร้างโมเดลการวัดเอาไว้แล้ว และรู้ว่า มีจำนวนองค์ประกอบเท่าใด แต่ละองค์ประกอบประกอบชื่ออะไรและประกอบไปด้วยตัวแปรใดบ้าง นักวิจัยจึงใช้สถิติเพื่อเป็นการพิสูจน์ความถูกต้องของโมเดลการวัด

ยุทธ ไกยวรรณ (2556, หน้า 279) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เป็นการวิเคราะห์เพื่อยืนยันองค์ประกอบที่ได้สร้างจากการวิเคราะห์องค์ประกอบสำรวจ หรือเป็นทฤษฎีที่มีผู้สร้างไว้แล้วมาตรวจสอบว่ามีความชัดเจนหรือไม่ ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันจะมีข้อดกลดน้อยกว่าการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ เช่น ยอมให้การวัดตัวแปรมีความคลาดเคลื่อน หรือความคลาดเคลื่อนสัมพันธ์กันได้ นอกจากนี้ผู้วิเคราะห์สามารถกำหนด โมเดลของการวิเคราะห์หรือ โมเดลของการวิจัยเองได้

สรุปจากความหมายของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน คือ การวิเคราะห์องค์ประกอบที่ผู้วิจัยมีโครงสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรแล้วมาวิเคราะห์เพื่อให้เกิดความชัดเจน ความสัมพันธ์ที่คาดไว้นั้นถูกต้องหรือไม่ โดยผู้วิจัยสามารถกำหนดรูปแบบของการวิเคราะห์เองได้

#### วัตถุประสงค์ของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

กัลยา วานิชย์บัญชา (2552) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการวิเคราะห์องค์ประกอบไว้ ดังนี้

1. เพื่อลดจำนวนตัวแปร กรณีที่ผู้วิจัยมีตัวแปรจำนวนมาก และตัวแปรเหล่านั้น มีความสัมพันธ์กันจะจัดกลุ่มตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ไว้ด้วยกันแล้วเรียกว่าปัจจัยตัวแปรที่อยู่ใน ปัจจัยเดียวกันมีความสัมพันธ์กันมาก โดยสามารถวัดความสัมพันธ์ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation) ดังนั้น จากตัวแปร 20 ตัว อาจกลายเป็นตัวแปรใหม่ (ปัจจัย) 4 ตัวแปร ซึ่งมี รายละเอียดของตัวแปรเดิม (X's) อยู่ในแต่ละปัจจัย ดังนั้น จะต้องมี การตั้งชื่อปัจจัยเพื่อสื่อให้เห็น ความหมายของตัวแปร (X's) ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในปัจจัยนั้น ๆ

2. เพื่อนำตัวแปรหรือปัจจัยที่สร้างขึ้นใหม่สำหรับการวิเคราะห์ค่าทางสถิติต่อไป เช่น

2.1 นำปัจจัยที่สร้างใหม่ไปใช้แก้ปัญหาค่าการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ ซึ่งมีตัวแปรอิสระหลาย ๆ ตัวที่คาดเดาว่าส่งผลต่อตัวแปรตาม

2.2 นำปัจจัยที่ได้เป็นตัวแปร เพื่อไปใช้เทคนิค t-test, ANOVA, Z-test หรือเทคนิคอื่น ๆ ต่อไป

2.3 เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง (Confirmatory) เกี่ยวกับการที่ผู้วิจัยจะต้องกำหนดความสำคัญ หรือน้ำหนักของตัวแปร

2.4 เพื่อศึกษาโครงสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันหรือปัจจัยเดียวกัน

ยุทธ ไกยวรรณ (2556, หน้า 279) ได้กล่าวว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อตรวจสอบทฤษฎีหรือยืนยันทฤษฎีที่มีผู้สร้างไว้แล้ว หรือผู้วิจัยสร้างเองจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

2. เพื่อสำรวจและระบุองค์ประกอบใหม่

3. เพื่อเป็นเครื่องมือในการสร้างตัวแปรใหม่

**ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูล**

เสรี ชัดเข้ม (2547, หน้า 23-24) ได้กล่าวถึง ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน 2 ประการ ดังต่อไปนี้

1. ข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติ

1.1 ข้อมูลควรมีลักษณะการแจกแจงเป็นแบบปกติ (Normal distributions)

มีความเป็นเอกพันธ์ของการกระจาย (Homoscedasticity) และความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแต่ละคู่เป็นแบบเส้นตรง (Linear relationships) เนื่องจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเป็นการแก้สมการถดถอยหลาย ๆ สมการ

1.2 โมเดล CFA มีเทอมความคลาดเคลื่อน (Error terms) ที่เรียกว่า เศษเหลือข้อตกลงเบื้องต้นทั่ว ๆ ไปในเรื่องเทอมความคลาดเคลื่อนมีว่า

1.2.1 ต้องไม่สัมพันธ์กับตัวแปรแฝงใด ๆ ในโมเดล

1.2.2 เป็นอิสระจากเทอมความคลาดเคลื่อนตัวอื่น ๆ

1.2.3 มีลักษณะการแจกแจงเป็นแบบปกติ (Fox, 1984)

แต่ปัจจุบันเรื่องข้อมูลมีลักษณะแจกแจงเป็นแบบปกติพหุนาม (Multivariate normal) ฝ่าฝืนได้ กรณีที่ใช้กลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ และสามารถวิเคราะห์ข้อมูลกรณีเทอมความคลาดเคลื่อนมีความสัมพันธ์กันได้

1.3 กลุ่มตัวอย่างควรมีการแจกแจงแบบเชิงเส้นกำกับ (Asymptotic) กลุ่มตัวอย่างยังมีขนาดใหญ่ยิ่งเข้าใกล้ค่าอนันต์ กล่าวคือ ค่าสถิติไค-สแควร์มีแนวโน้มที่จะมีค่าสูงทำให้ ค่าสถิติไค-สแควร์มีโอกาสให้ค่านัยสำคัญ ( $p \leq .05$ ) ซึ่งชี้ว่าโมเดลองค์ประกอบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ไม่สอดคล้องกัน ส่วนกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก (น้อยกว่า 100 หน่วย ตัวอย่าง) มีความน่าจะเป็นที่จะปฏิเสธโมเดลที่ถูกต้อง (True model) มากขึ้น (West, Hicks, Clements, & Dowling, 1995) หรืออาจกล่าวได้ว่า การใช้กลุ่มตัวอย่างขนาดเล็กมีความเสี่ยงในการเกิดความคลาดเคลื่อนประเภท II (Type II error) เพิ่มขึ้น

## 2. ข้อตกลงเบื้องต้นเรื่องวิธีประมาณค่าพารามิเตอร์

วิธีการประมาณค่าความเป็นไปได้สูงสุด (Maximum likelihood: ML) มีวิธีการดังนี้

2.1 ไม่มีข้อคำถามเดี่ยว ๆ หรือข้อคำถามกลุ่มใด อธิบายข้อคำถามอื่นในกลุ่มข้อมูลได้อย่างสมบูรณ์

2.2 คะแนนจากข้อคำถามต้องมีลักษณะการแจกแจงแบบปกติพหุนาม (West et al., 1995) ข้อตกลงเบื้องต้นข้อแรกแสดงให้เห็นว่า ข้อคำถามในเครื่องมือต้องไม่ซ้ำซ้อนกัน วิธี ML ไม่มีความแกร่งต่อการฝ่าฝืนข้อตกลงเบื้องต้นเรื่องนี้ ดังนั้น ผู้วิจัยไม่ควรใช้ข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กันตั้งแต่ 0.90 ขึ้นไปประมาณค่าพารามิเตอร์

ส่วนข้อตกลงเบื้องต้นข้อสองเป็นเรื่องที่ปฏิบัติยากแต่วิธี ML มีความแกร่งต่อการฝ่าฝืนข้อตกลงเบื้องต้นเรื่องนี้วันแต่กรณีใช้กลุ่มตัวอย่างขนาดเล็กและโมเดลมีความซับซ้อน ดังนั้น ผู้วิจัยควรใช้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 100-200 หน่วยตัวอย่างขึ้นไป หรือ ในกรณี ตรวจสอบเครื่องมือที่มีตั้งแต่ 3 องค์ประกอบขึ้นไป ควรใช้กลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ 500 หน่วยตัวอย่างขึ้นไป

### ลักษณะข้อมูลที่ใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันต้องการข้อมูลที่มีลักษณะ ดังนี้

1. ข้อมูลควรวัดเป็นค่าต่อเนื่อง (Continuous) และมีลักษณะการแจกแจงเป็นแบบปกติ แต่ในเรื่องนี้โปรแกรมลิสเรล 8.50 มีวิธีประมาณค่าพารามิเตอร์และการสร้างมาตรฐานให้สามารถวิเคราะห์ข้อมูลจำแนกประเภท (Categorical data) ได้รวมทั้งมีวิธีประมาณค่าพารามิเตอร์แบบพิเศษที่มีความแกร่ง (Robustness) ต่อการฝ่าฝืนข้อตกลงเบื้องต้นเรื่องลักษณะการแจกแจงข้อมูลเป็นแบบปกติ

2. ควรใช้ข้อมูลจำแนกมาก วิธี CFA ต้องการข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ เนื่องจากผู้วิจัยส่วนมากใช้วิธีการประมาณค่าความเป็นไปได้สูงสุด (Maximum likelihood: ML) โดยปกติวิธี ML มีข้อแนะนำว่า ควรใช้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 100-200 หน่วยตัวอย่าง หรือกรณีที่ผู้วิจัยต้องการเปรียบเทียบคุณสมบัติของเครื่องมือระหว่างกลุ่มตัวอย่างต่างกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างแต่ละ

กลุ่มควรมี 100-200 หน่วยตัวอย่าง Fan and Wang (1998 อ้างถึงใน เสรี ชัดรัมย์, 2547) ได้ศึกษาขนาดกลุ่มตัวอย่างในโมเดล 3 องค์ประกอบโดยใช้สถานการณ์จำลอง พบว่า การใช้กลุ่มตัวอย่างขนาด 100-200 หน่วยตัวอย่างอาจได้คำตอบไม่เหมาะสมหรือได้ค่าสถิติที่เป็นไปไม่ได้ เช่น ค่าความแปรปรวนติดลบ เป็นต้น แต่ถ้าใช้กลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ 500 หน่วยตัวอย่างขึ้นไปกับไม่พบค่าที่ไม่เหมาะสม

ในเรื่องขนาดกลุ่มตัวอย่างยังไม่มีความชัดเจนที่ตายตัว (Bollen, 1989 อ้างถึงใน เสรี ชัดรัมย์, 2547) ได้เสนอแนะไว้กว้าง ๆ ว่า การประมาณค่าพารามิเตอร์อิสระ 1 ตัว ต้องใช้หลายหน่วยตัวอย่าง (Lindeman, Merenda & Gold, 1980 อ้างถึงใน เสรี ชัดรัมย์, 2547) โดยอัตราส่วนระหว่างจำนวนหน่วยตัวอย่างกับพารามิเตอร์ หรือตัวแปรควรเป็น 20: 1 (Hu & Bentler, 1999 อ้างถึงใน เสรี ชัดรัมย์, 2547) และควรมี จำนวนหน่วยตัวอย่างมากกว่า 15 เท่าของจำนวนพารามิเตอร์อิสระ ถ้าลักษณะการแจกแจงข้อมูลเป็นแบบปกติพหุนามและความตรง/ ความเที่ยงของเครื่องมืออยู่ในการดี (West et al., 1995 อ้างถึงใน เสรี ชัดรัมย์, 2547) โดยผู้วิจัยควรตรวจสอบความเบ้และความโด่งของตัวแปรสังเกตได้แต่ละตัว ถ้ามีค่าความเบ้มากกว่า 2.00 และมีค่าความโด่งมากกว่า 7.00 แสดงว่าการแจกแจงข้อมูลให้เป็นแบบปกติ ควรใช้กลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ขึ้นแต่ในกรณีที่ผู้วิจัยใช้ในกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่มาก (มากกว่า 1,000 คน) ไม่ต้องห่วงเรื่องลักษณะการแจกแจงข้อมูลไม่เป็นแบบปกติ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังต้องพิจารณาว่า ถ้าโมเดลองค์ประกอบที่ศึกษา มีความซับซ้อน (ประมาณค่าพารามิเตอร์หลายตัว) ต้องใช้กลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ขึ้น

#### ขั้นตอนในการวิเคราะห์ประกอบเชิงยืนยัน

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันประกอบด้วยขั้นตอน 4 ขั้น ได้แก่ การกำหนดข้อมูลจำเพาะของข้อมูลการระบุความเป็นไปได้เพียงค่าเดียวของโมเดลการประมาณค่าพารามิเตอร์และการประเมินความสอดคล้องของโมเดล (ไชยันต์ สกฤษีประเสริฐ, 2556)

##### 1. การกำหนดข้อมูลจำเพาะของโมเดล (Model specification)

เป็นการกำหนดความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ซึ่งเป็นการกำหนดโมเดลการวัดตามทฤษฎีที่ผู้วิจัยคาดการณ์ไว้ว่าตัวแปรแฝงแต่ละตัวประกอบด้วย ตัวแปรสังเกตได้ หรือตัวชี้วัดตัวใดบ้าง ซึ่งในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ตัวแปรสังเกตได้แต่ละตัวต้องถูกอธิบายด้วยตัวแปรแฝงเพียงตัวเดียว (Unidimensional measures) หรือค่า Crossloading มีค่าเท่ากับ 0 ต่างจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจที่ตัวแปรสังเกตได้ถูกอธิบายด้วยตัวแปรแฝงทุกตัว การที่ตัวแปรสังเกต 1 ตัวมีความสัมพันธ์กับตัวแปรแฝงมากกว่า 1 ตัว แสดงให้เห็นว่าเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างอาจขาดความตรงตามภาวะสันนิษฐาน (Construct validity)



## 2. การระบุความเป็นไปได้เพียงค่าเดียวของ โมเดล (Model identification)

การประมาณค่าพารามิเตอร์จะทำให้แก้ต่อเมื่อ โมเดลที่สร้างสามารถระบุความเป็นไปได้ของพารามิเตอร์เพียงค่าเดียว การระบุความเป็นไปได้ค่าเดียวของโมเดลอาศัยกฎของ  $t$  ก็คือ โมเดลที่ระบุได้พอดีต้องมีจำนวนพารามิเตอร์ที่ต้องประมาณค่าน้อยกว่าจำนวนสมาชิกในเมทริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วม (Variance-covariance matrix) ของตัวแปรสังเกตได้ หรือสามารถคำนวณได้จากสูตร  $t \leq (p) (p+1) / 2$  โดยค่า  $t$  คือ จำนวนพารามิเตอร์ที่ไม่ทราบค่า  $p$  เป็นจำนวนตัวแปรที่สังเกตได้ของโมเดล

## 3. การประมาณค่าพารามิเตอร์ (Parameter estimation)

เป็นการนำข้อมูลจากตัวแปรสังเกตมาประมาณค่าพารามิเตอร์ เช่น ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ ค่าเศษเหลือในการประมาณค่าพารามิเตอร์จะมีลักษณะเป็นการทวนซ้ำ (Iteration) โดยการประมาณค่า Population covariance matrix ( $\Sigma$ ) ให้มีความคลาดเคลื่อนน้อยที่สุดเมื่อนามาเทียบกับ sample covariance matrix (S) ซึ่งได้จากข้อมูลเชิงประจักษ์จากกลุ่มตัวอย่าง

## 4. การประเมินความสอดคล้องของ โมเดล (Assessing measurement model validity)

ในการประเมินความสอดคล้องกันของโมเดล ผู้วิจัยต้องเริ่มต้นตรวจสอบว่าค่าพารามิเตอร์ที่ได้มีความสมเหตุสมผลหรือไม่ดังที่กล่าวไปแล้วเพราะ โมเดลที่มีความสอดคล้องดีอาจมีค่าพารามิเตอร์ที่ไม่เหมาะสมเมื่อตรวจสอบค่าพารามิเตอร์ที่ได้แล้ว ผู้วิจัยจึงมาตรวจสอบค่าความสอดคล้องของโมเดล ในการตรวจสอบความสอดคล้องกันของโมเดลจะทำใน 2 ส่วน คือ การประเมินความสอดคล้องของทั้ง โมเดล (Over all goodness of fit) และความสอดคล้องในรายตัวแปร (Path estimation)

### การนำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันไปใช้

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันมีประโยชน์ในการนำมาใช้ในการพัฒนาเครื่องมือและแบบทดสอบทางจิตวิทยาได้หลายประการ (ไชยันต์ สกฤตศรีประเสริฐ, 2556)

#### 1. การตรวจสอบความตรงตามภาวะเชิงสันนิษฐาน (Construct validation)

ค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่ได้มีความสำคัญในการพิจารณาถึงความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน (Construct validity) ของโมเดลการวัด ซึ่งประกอบด้วย ความตรงเชิงลู่เข้า (Convergent validity) และความตรงเชิงจำแนก (Discriminant validity)

#### 2. การประมาณค่าความเที่ยง (Reliability estimation)

การประมาณค่าความเที่ยงมีลักษณะคล้ายกับความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน เช่น Conbrach's alpha หรือ คูเดอร์-ริชาร์ดสัน โดยหาได้จากสูตร ค่าความเที่ยงที่ได้ถ้าสูงกว่า .7 แสดงว่ามีความเที่ยงสูง ส่วนที่อยู่ระหว่าง .6-.7 ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้

3. การตรวจสอบความไม่แปรเปลี่ยนของโครงสร้างของแบบทดสอบในการวัดระหว่างกลุ่มประชากรสองกลุ่มขึ้นไป (Model invariance across groups)

เป็นการตรวจสอบว่าโครงสร้างองค์ประกอบของเครื่องมือคงที่หรือไม่ เมื่อนำไปใช้กับกลุ่มประชากรที่แตกต่างกัน เพื่อยืนยันว่าโครงสร้างองค์ประกอบหรือคุณลักษณะที่วัดในแต่ละกลุ่มประชากรเป็นองค์ประกอบเดียวกันหรือไม่ (Bollen, 1989 อ้างถึงใน เสรี ชัดแย้ม, 2547)

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ชนิษฐ์นาฏ จุริมาศ และบุญชม ศรีสะอาด (2553) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขงวิชา ภาษาอังกฤษ ในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลชุมชน ในจังหวัดร้อยเอ็ด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาขงวิชาภาษาอังกฤษ ในการปฏิบัติงานและเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลโครงสร้างองค์ประกอบขงวิชาภาษาอังกฤษ ในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลชุมชน ในจังหวัดร้อยเอ็ด ตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 418 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบสองขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบวัดขงวิชาภาษาอังกฤษจำนวน 1 ฉบับ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง .236 ถึง .739 ความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ เท่ากับ .963 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม LISREL หน้า 80 8.72 ผลการวิจัย พบว่า พยาบาลวิชาชีพ มีขงวิชาภาษาอังกฤษโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาตามรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมาก 8 ด้าน ที่เหลืออีก 6 ด้าน อยู่ในระดับปานกลางผลการวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบขงวิชาภาษาอังกฤษประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบปัจจัยขงใจ มี 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการได้การยอมรับนับถือ ด้านลักษณะงานที่ปฏิบัติ ด้านความก้าวหน้า ด้านความรับผิดชอบและด้านความสำเร็จในงาน องค์ประกอบปัจจัยคำจุน มี 9 ด้าน ได้แก่ ด้านวิธีการปกครองบังคับบัญชา ด้านนโยบายและการบริหาร ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านสภาพการปฏิบัติงานด้าน โอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต ด้านสถานภาพในการทำงานด้านความมั่นคง ในงานด้านชีวิตส่วนตัว และด้านเงินเดือนและสวัสดิการ ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง พบว่า องค์ประกอบขงวิชาภาษาอังกฤษ ในการปฏิบัติงานทั้ง 2 องค์ประกอบ มีความสำคัญเท่ากัน โมเดลองค์ประกอบขงวิชาภาษาอังกฤษ ในการปฏิบัติงานตามสมมติฐานสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดี

มณฑิธร รัตนศิริวงศ์วุฒิ, ศจีมาจ ณ วิเชียร และมนต์ชัย เทียนทอง (2553) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสมรรถนะนักเทคโนโลยีสารสนเทศโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันลำดับ

ที่สองงาน วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อสังเคราะห์รูปแบบโมเดลการวัดองค์ประกอบสมรรถนะ นักเทคโนโลยีสารสนเทศโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง กลุ่มตัวอย่าง ทำการสุ่มแบบเจาะจง เป็นนักศึกษาที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีอย่างน้อย 3 ปี จำนวน 330 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามเพื่อหาค่าความสำคัญของสมรรถนะ นักเทคโนโลยีสารสนเทศ ข้อคำถามทุกด้านมีค่าความเชื่อมั่น สามารถนำไปใช้งานได้ ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรม SPSS ช่วยในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ เพื่อสำรวจ จำนวนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อนักเทคโนโลยีสารสนเทศ จากผลการวิจัยได้สมรรถนะทั้งหมด 12 ด้าน แล้วนำปัจจัยทั้งหมดมาทดสอบความสอดคล้องของโมเดลโดยใช้โปรแกรม LISREL ช่วยในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง ผลการวิจัย พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์ แสดงว่าองค์ประกอบทั้ง 12 ด้านมีอิทธิพลต่อสมรรถนะนักเทคโนโลยีสารสนเทศได้เป็นอย่างดี

กล้าหาญ ณ นาน (2556) ได้ศึกษาวิจัยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและ องค์ประกอบเชิงยืนยันในการพัฒนามาตรวัดการปรับตัวในการทำงานของผู้เข้าสู่ตลาดแรงงาน ใหม่วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อพัฒนามาตรวัดการปรับตัวในการทำงานด้วยการวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงสำรวจ และองค์ประกอบเชิงยืนยัน และเพื่อนำมาวัดการปรับตัวในการทำงาน ไปทดลองใช้กลุ่มตัวอย่าง คือ บัณฑิตและนักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะบริหารธุรกิจ ในเขตจังหวัด ปทุมธานี จำนวน 480 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรวัดการ ปรับตัวในการทำงาน วิเคราะห์ความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในตามสูตรการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค สำรวจจำนวนองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ และวิเคราะห์ ความตรงเชิง โครงสร้าง ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง โดยใช้โปรแกรม AMOS ผลการวิจัย พบว่า มาตรวัดการปรับตัวในการทำงานมีคุณภาพสำคัญ คือ ค่าความเที่ยงแบบ ความสอดคล้องภายในของมาตรวัดเท่ากับ .889 การสำรวจองค์ประกอบการฟื้นคืนได้ พบว่า มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การปรับตัวเข้ากับงาน การปรับตัวกับกฎและสภาพแวดล้อมที่ปฏิบัติ และการปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงานการยืนยันองค์ประกอบ พบว่า สนับสนุนความตรงเชิง โครงสร้าง จากการสำรวจองค์ประกอบด้วยค่าดัชนีความสอดคล้อง นอกจากนั้นยังพบว่า ระดับการปรับตัว ใน การทำงานของผู้เข้าสู่ตลาดแรงงานใหม่อยู่ในระดับมากทุกองค์ประกอบ

สุเทพ ธรรมะตระกูล และอนุวัติ คุณแก้ว (2555) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาคุณลักษณะ ของครูยุคใหม่ วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาคุณลักษณะของครูยุคใหม่ และเพื่อวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงยืนยันของครูยุคใหม่ตาม โมเดลสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์กลุ่มตัวอย่าง ที่ศึกษามีทั้งหมด 1,388 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified randomsampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามคุณลักษณะของครูยุคใหม่วิเคราะห์องค์ประกอบขั้นต้นโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ โดยวิธีหมุนแกนแบบตั้งฉากโดยใช้โปรแกรม SPSS for windows และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันคุณลักษณะของครูยุคใหม่ด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน โดยใช้โปรแกรม LISREL 8.72 ผลการวิจัย พบว่า ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis) ของคุณลักษณะของครูยุคใหม่ได้จำนวนองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านคุณธรรมจริยธรรม ด้านบุคลิกภาพ ด้านทักษะการสอน ด้านอารมณ์ และด้านความรู้ความสามารถ และผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง (Second order confirmatory analysis) ของคุณลักษณะของครูยุคใหม่ พบว่า โมเดลการวิจัยสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เรียงลำดับค่าน้ำหนักองค์ประกอบจากมากไปน้อย ดังนี้ ด้านคุณธรรมจริยธรรม ด้านบุคลิกภาพ ด้านทักษะการสอน ด้านอารมณ์ และด้านความรู้ความสามารถ

ชัยยศ ชวาระนอง (2556) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนามาตรวัดสมรรถนะสำหรับครูปฐมวัยของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันพหุระดับ วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อพัฒนามาตรวัดสมรรถนะครูปฐมวัยของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ตรวจสอบคุณภาพและสร้างปกติวิสัยของมาตรวัดสมรรถนะครูปฐมวัยของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กระดับประเทศ กลุ่มตัวอย่างเป็นครูปฐมวัยศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก จำนวน 2,245 คน การพัฒนามาตรวัดสมรรถนะและหาคุณภาพของเครื่องมือวัดจากการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ ด้วยการประยุกต์เทคนิคเดลฟาย (Delphi technique) การตรวจสอบการทำหน้าที่ต่างกันของข้อคำถามโดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์ต่างกัน โดยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบดัชนีหลากตัวแปรสาเหตุหลาย (MIMIC) ตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันพหุระดับ ตรวจสอบอำนาจจำแนกด้วยการวิเคราะห์พารามิเตอร์อำนาจจำแนกของข้อคำถามแบบตรวจให้คะแนนมากกว่า 2 ค่า ตามโมเดล GRM และตรวจสอบความเชื่อมั่นด้วยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นสรูปอ้างอิง ผลการวิจัย พบว่า มาตรวัดสมรรถนะครูปฐมวัยของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมีข้อคำถาม 54 ข้อ ประกอบด้วย ด้านจิตเชี่ยวชาญ 13 ข้อ ด้านจิตสังเคราะห์ 7 ข้อ ด้านจิตสร้างสรรค์ 9 ข้อ ด้านจิตรู้เคารพ 10 ข้อ และด้านจิตรู้จริยธรรม 15 ข้อ คุณภาพของมาตรวัดสมรรถนะครูปฐมวัยของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่พัฒนาขึ้น ด้านความตรงเชิงเนื้อหามีค่า IOC ระหว่าง 0.7-1.00 พารามิเตอร์อำนาจจำแนก ( $\alpha$ ) มีค่าระหว่าง 0.60 ถึง 2.29 พบข้อคำถามที่ทำหน้าที่ต่างกันด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบดัชนีหลากตัวแปรสาเหตุหลาย (CFA MIMIC model) จำนวน 14 ข้อ ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ปกติวิสัยของมาตรวัดสมรรถนะครูปฐมวัยของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมีคะแนนเต็มเท่ากับ 270 คะแนน

จำแนกเป็น 5 ระดับ ได้คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 269 มีสมรรถนะอยู่ในระดับดีมาก ระหว่าง 249 ถึง 268 มีสมรรถนะอยู่ในระดับดี ระหว่าง 228 ถึง 248 มีสมรรถนะอยู่ในระดับปานกลาง ระหว่าง 206 ถึง 227 มีสมรรถนะอยู่ในระดับต่ำ และคะแนนน้อยกว่า 206 มีสมรรถนะอยู่ในระดับต้องปรับปรุง

นนทิรต์น์ พัฒนภักดี, มานพ ชูนิล และศจีมาจ ณ วิเชียร (2556) ได้ศึกษาวิจัยองค์ประกอบเชิงยืนยันของการถูกระรานในที่ทำงานของบุคลากรมหาวิทยาลัยรัฐ โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้เพื่อพัฒนาและตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของการถูกระรานในที่ทำงานของบุคลากรมหาวิทยาลัยภาครัฐ การศึกษานี้ มีกลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัย จำนวน 477 คน จากมหาวิทยาลัย จำนวน 14 สถาบัน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการถูกระรานในที่ทำงาน จำนวน 24 ข้อ เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating scale) การวิเคราะห์ข้อมูลด้วย โปรแกรมทางสถิติในการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's correlation) และวิเคราะห์โมเดลเชิงโครงสร้างด้วยโปรแกรมลิสเรล ผลการวิจัย พบว่า โมเดลมีความกลมกลืน

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น” การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อ

- 1) การศึกษาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น
- 2) เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

โดยผู้วิจัยเสนอวิธีการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

#### ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

##### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 ใน 9 จังหวัด ของภาคเหนือตอนล่าง ได้แก่ อุทัยธานี นครสวรรค์ เพชรบูรณ์ พิจิตร กำแพงเพชร ตาก สุโขทัย พิษณุโลก และอุตรดิตถ์ มีจำนวน 42,399 คน ปี พ.ศ. 2560 ข้อมูล ณ 29 พฤษภาคม พ.ศ. 2560 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560)

2. กลุ่มตัวอย่างของการวิจัย ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 ในพื้นที่ 5 จังหวัด ได้แก่ ตาก พิษณุโลก กำแพงเพชร สุโขทัย และอุตรดิตถ์ ได้จากการใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากหลักการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันที่ว่าจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมควรมีจำนวน 10-20 เท่า ของตัวแปรสังเกตได้ (Comrey & Lee, 1992 cited in Tabachnick & Fidell, 2001, p. 588) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 960 คน โดยมีขั้นตอนการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

- 2.1 ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มจังหวัดโดยใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) จากทั้งหมด 9 จังหวัด ได้จำนวนทั้งสิ้น 5 จังหวัด ได้แก่ ตาก พิษณุโลก กำแพงเพชร สุโขทัย และอุตรดิตถ์

2.2 ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มโรงเรียนโดยใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) จากจำนวน 5 จังหวัดได้จังหวัดละ 1 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 5 โรงเรียน

2.3 ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มนักเรียนในแต่ละโรงเรียน โดยคิดเป็นสัดส่วนตามประชากรในแต่ละจังหวัด จากนักเรียนที่มีคุณสมบัติที่กำหนด (Inclusion criteria) โดยแสดงการสุ่มกลุ่มตัวอย่างตามจังหวัด ตารางที่ 3-1

ตารางที่ 3-1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือตอนล่าง

จังหวัด	จำนวนนักเรียนวัยรุ่นที่เป็น			รวม	จำนวนนักเรียนวัยรุ่นที่เป็น			รวม
	ประชากร				กลุ่มตัวอย่าง			
	ม. 1	ม. 2	ม. 3		ม. 1	ม. 2	ม. 3	
ตาก	1,200	1,055	1,114	3,369	49	44	46	139
พิษณุโลก	1,540	1,921	1,884	5,345	63	47	77	187
กำแพงเพชร	1,931	1,821	1,705	5,457	79	74	70	223
สุโขทัย	1,928	1,889	1,887	5,704	78	77	76	231
อุตรดิตถ์	1,411	1,373	1,383	4,167	58	65	57	180
รวมจำนวน	8,010	8,059	7,973	24,042	327	307	326	960

### เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

แบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อน

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อนมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาทบทวนวรรณกรรม แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมิตรภาพระหว่างเพื่อนนำมาเป็นกรอบในการสร้างแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อน

2. ผู้วิจัยสร้างแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อนตามนิยามศัพท์เฉพาะ

3. การสร้างแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อน

การสร้างแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นเป็นแบบวัดมาตราประมาณค่า 5 ระดับ โดยมีขั้นตอนในการสร้างแบบวัด ดังนี้

3.1 กำหนดข้อคำถามแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อน 5 องค์ประกอบ ดังนี้  
การช่วยเหลือ การยอมรับ การสื่อสาร ความสนิทสนม และความไว้วางใจ

3.2 ทบทวนวรรณกรรม แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมิตรภาพระหว่างเพื่อนนำมาเป็นกรอบในการสร้างแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อน

3.3 สร้างข้อคำถามของแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อน ตัวอย่างแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อนฉบับประมาณค่าแสดงในตารางที่ 3-2

ตารางที่ 3-2 ตัวอย่างแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อน

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	จริง น้อยที่สุด	จริง น้อย	จริง ปานกลาง	จริง มาก	จริง มากที่สุด
	1	2	3	4	5
<b>ด้านการยอมรับ</b>					
0 ฉันปรับตัวและทำงานร่วมกับเพื่อน ได้ทุกคน					
0 เมื่อเพื่อนมีอาการแปรปรวนฉันพร้อมเข้าใจและปรับอารมณ์ เพื่อให้ความรู้สึกของเพื่อนดีขึ้น					
<b>ด้านการช่วยเหลือ</b>					
0 เมื่อเพื่อนถือสิ่งของจำนวนมากฉันมักเข้าไปช่วยเหลือ					
0 หากเพื่อนลืมนำอุปกรณ์การเรียนมาฉันให้เพื่อนยืมอุปกรณ์ด้วยความเต็มใจ					
<b>ด้านการสื่อสาร</b>					
0 เมื่อเกิดปัญหาการสื่อสารที่ขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนฉันจะลดความขัดแย้งด้วยการเปิดใจพูดคุยกัน					
0 ในบางครั้งฉันและเพื่อนไม่ต้องใช้ภาษาพูดเพียงมองตากันก็รับรู้ความรู้สึกกันได้					
<b>ด้านความสนิทสนม</b>					
0 เมื่อเพื่อนไม่สบายใจ ร้องไห้ ท้อแท้ ฉันจะกอดจับมือเพื่อนให้เกิดความอบอุ่น					
0 ฉันใส่ใจต่อความรู้สึกของเพื่อนไม่ว่าสุขหรือทุกข์					



ตารางที่ 3-2 (ต่อ)

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	จริง น้อยที่สุด	จริง น้อย	จริง ปานกลาง	จริง มาก	จริง มากที่สุด
	1	2	3	4	5
<b>ด้านความไว้วางใจ</b>					
0 ฉันมั่นใจว่าเพื่อนของฉันจะรักษาความลับ ของฉันได้					
0 เมื่อต้องทำงานกลุ่มฉันเชื่อมั่นในการทำงาน ของเพื่อนแต่ละคน					

จากข้อมูลในตารางที่ 3-2 แสดงให้เห็นว่าข้อคำถามที่เป็นเชิงบวกคะแนนความตรงกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่น จริงมากที่สุด, จริงมาก, จริงปานกลาง, จริงน้อย และจริงน้อยที่สุดให้คะแนน 5, 4, 3, 2, 1 ตามลำดับ

เกณฑ์ในการแปลผลคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อน ทั้งรายด้านและโดยรวม (บุญชม ศรีสะอาด, 2554) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง นักเรียนมีมิตรภาพระหว่างเพื่อนมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง นักเรียนมีมิตรภาพระหว่างเพื่อนมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง นักเรียนมีมิตรภาพระหว่างเพื่อนปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง นักเรียนมีมิตรภาพระหว่างเพื่อนน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง นักเรียนมีมิตรภาพระหว่างเพื่อนน้อยที่สุด

4. ผู้วิจัยนำแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อนที่สร้างเสร็จไปตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยนำแบบวัดที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน (รายชื่อในภาคผนวก ก) ตรวจสอบคุณภาพถึงความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้โดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

+1 หมายถึง แน่ใจว่าแบบวัดวัดตรงตามวัตถุประสงค์หรือตรงตามเนื้อหา

0 หมายถึง ไม่แน่ใจแบบวัดวัดตรงตามวัตถุประสงค์หรือตรงตามเนื้อหา

-1 หมายถึง แน่ใจว่าแบบวัดไม่วัดตรงตามวัตถุประสงค์หรือตรงตามเนื้อหา

5. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Item-objective congruence) การคัดเลือกข้อคำถามดำเนินการโดยพิจารณาเฉพาะข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .50 ไป ซึ่งแสดงให้เห็นว่าข้อถามนั้นมีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายและเนื้อหาที่จะวัดพร้อมปรับปรุงข้อความตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้ออยู่ระหว่าง .6-1.0 (ค่า IOC รายข้อ แสดงในภาคผนวก ข)

6. ผู้วิจัยปรับปรุงแบบสอบถามจากข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วนำไปให้กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้งก่อนจะนำไปทดลองการใช้เครื่องมือ (Try out) กับนักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์พิจารณาคุณภาพของแบบสอบถาม

7. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item-total correlation) ใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ 0.20-1.00 ซึ่งแสดงว่าแบบสอบถามมีคุณภาพตามเกณฑ์และค่าความเชื่อมั่นแบบความสอดคล้องภายในด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบวัดได้ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .82-.86 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .85 ซึ่งแสดงว่าแบบวัดมีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง

8. ได้แบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อนจำนวน 48 ข้อ ไปประเมินกลุ่มตัวอย่างเพื่อศึกษามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 960 คน จากนั้นนำแบบวัดจำนวน 48 ข้อ ไปวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง (Secondary confirmatory factor analysis) จำนวนข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง (Secondary confirmatory factor analysis) จำนวน 2 ข้อ ข้อที่ 9 (ด้านการยอมรับ) ข้อที่ 22 (ด้านการสื่อสาร) สรุปข้อคำถามผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง (Secondary confirmatory factor analysis) จำนวน 46 ข้อ

#### การดำเนินการและเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและครูแนะแนวช่วยเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างและดำเนินการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง
3. ผู้วิจัยประสานผ่านครูแนะแนว ครูประจำชั้นและผู้เกี่ยวข้องกับนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 ของโรงเรียนมัธยมศึกษา ตั้งกวดสำนักงานเขตพื้นที่มัธยมศึกษา ในพื้นที่ 5 จังหวัด ได้แก่ ตาก พิษณุโลก กำแพงเพชร สุโขทัย และอุตรดิตถ์

### ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยมีวิธีการดำเนินการวิจัยศึกษาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปใช้ประเมินกับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 ของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่มัธยมศึกษาในพื้นที่ 5 จังหวัด ได้แก่ ตาก พิษณุโลก กำแพงเพชร สุโขทัย และอุตรดิตถ์ จำนวน 960 คน
2. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการประเมินมิตรภาพระหว่างเพื่อน ไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันแล้วนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามิตรภาพระหว่างเพื่อน ไปใช้ในขั้นตอนการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จเพื่อวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างส่วน โปรแกรมสำเร็จรูป ใช้ในการวิเคราะห์สถิติพื้นฐานหาความเชื่อมั่นของแบบวัดมีขั้นตอน ดังนี้

1. การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) ของแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อน โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index objective congruence) ของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบระหว่างความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ
2. วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อน โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item-total correlation) โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson product moment correlation: rxy)
3. วิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อน โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค ( $\alpha$ -Coefficient)
4. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปในมิตรภาพระหว่างเพื่อน ด้วยการหาค่าความถี่และร้อยละ
5. วิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) ของแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อน ผู้วิจัยใช้เทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 (Secondary confirm factor analysis) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์มีขั้นตอนดังต่อไปนี้
  - 5.1 การตรวจสอบหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของข้อคำถามในแต่ละด้านด้วยเทคนิควิธีการหาค่าสหสัมพันธ์คะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) โดยคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อมากกว่า .20 เกือบไว้ และหาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (Reliability) ด้วยเทคนิคแบบอัลฟา (Cronbach alpha) โดยกำหนดให้ค่าความเชื่อมั่นยังมีค่าเข้าใกล้ 1.00

ก็ยิ่งแสดงว่ามีค่าความเชื่อมั่นสูง (โดยปกติแล้ว ควรมีค่าไม่น้อยกว่า .60) มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อผ่านเกณฑ์ตามที่กำหนด มีจำนวน 48 ข้อคำถามมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .952

5.5.2 การตรวจสอบการกระจายของตัวแปรสังเกตที่ทำการศึกษา (Distribution Variable) ดำเนินการตรวจสอบการกระจายของข้อมูล ของตัวแปรสังเกตที่ทำการศึกษาในแบบจำลอง จำนวน 48 ตัวแปรสังเกต ด้วยสถิติทดสอบ ไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) ของตัวแปรสังเกตทั้งหมด

5.3 การตรวจสอบความสัมพันธ์โดยรวมของตัวแปรที่ทำการศึกษาในแบบจำลอง โดยการพิจารณาว่าเมตริกซ์สหสัมพันธ์แตกต่างไปจากเมตริกซ์เอกลักษณ์ (Identity matrix) หรือไม่ โดยพิจารณาจากสถิติทดสอบ Kaiser-Meyer-Olkin มีค่าเท่ากับ .958

5.4 การวิเคราะห์แบบจำลองตามสมมติฐานแล้วทำการตรวจสอบว่าแบบจำลองมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่ โดยผู้วิจัยได้ทำการสร้างเมตริกซ์ความแปรปรวนร่วม (Covariance matrix) โดยทำการเปรียบเทียบถึงความกลมกลืนระหว่างแบบจำลองตามสมมติฐานที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดยพิจารณาจากค่าสถิติ ได้แก่  $\chi^2$ , df, P-value,  $\chi^2/df$ , RMSEA, RMR, SRMR, CFI, GFI, AGFI, CN = 433.00

**ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น**

#### **ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

1. ประชากร คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 5 จังหวัด ในขั้นตอนที่ 1 ได้แก่ ตาก พิษณุโลก กำแพงเพชร สุโขทัย อุตรดิตถ์ จำนวน 960 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการมิตรภาพระหว่างเพื่อน ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการสุ่มดังนี้

2.1 ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่ายโดยผู้วิจัยนำรายชื่อจังหวัดในภาคเหนือตอนล่างที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนที่ 1 จำนวน 5 จังหวัด ได้แก่ ตาก พิษณุโลก กำแพงเพชร สุโขทัย และอุตรดิตถ์ โดยผู้วิจัยได้เลือกจังหวัดอุตรดิตถ์ โดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง เนื่องจากผู้วิจัยสามารถที่จะบริหารจัดการในด้านการจัดกระทำ ป้องกันปัจจัยแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นรวมถึงการให้การปรึกษาต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องในกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว

2.2 ผู้วิจัยนำคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ในจังหวัดอุดรดิตถ์ มาจัดเรียงจากคะแนนน้อยไปหามาก โดยเลือกคะแนนเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น (อยู่ในระดับปานกลางลงมา) และสอบถามความสนใจ โดยพิจารณา คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยแบ่งเป็น นักเรียนที่ได้รับ การปรึกษากลุ่มทดลอง จำนวน 10 คนและนักเรียนกลุ่มควบคุม 10 คน

### ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนา

1. ตัวแปรต้น (Experimental variable) ได้แก่

1.1 วิธีการ

1.1.1 การได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค

1.1.2 การไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค

1.2 ระยะเวลา

1.2.1 ก่อนการทดลอง

1.2.2 หลังการทดลอง

1.2.3 ติดตามผลการทดลอง

2. ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

2. การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค

**การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ**

การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค มีขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับมิตรภาพระหว่างเพื่อนและศึกษาแนวคิด ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ

2. ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและ เทคนิค เพื่อพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อน ครอบคลุมทั้ง 5 องค์ประกอบ คือ การช่วยเหลือ (Help) การยอมรับ (Acceptance) การสื่อสาร (Communications) ความสนิทสนม (Closeness) และ ความไว้วางใจ (Trust) เป็นโปรแกรมที่ดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ จำนวน 12 ครั้ง และดำเนินการครั้งละ 60-90 นาที (รายละเอียดภาคผนวก ค)

3. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) พิจารณาถึง ความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์การเลือกใช้ทฤษฎีเทคนิคกระบวนการและขั้นตอน

การปรึกษากลุ่มความถูกต้องของภาษาที่ใช้ในรูปแบบการให้การปรึกษารวมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข ซึ่งได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้ออยู่ระหว่าง 0.8-1.0 (ค่า IOC รายข้อแสดงในภาคผนวก ค) แล้วผู้วิจัยนำผลการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไข

4. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคที่ผ่านการตรวจสอบและแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลองแล้วนำข้อมูลที่ได้อามาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

5. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วไปใช้เพื่อพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อน โดยให้เป็นโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการจำนวน 12 ครั้ง และดำเนินการครั้งละ 60-90 นาที ซึ่งจำนวนครั้งการปรึกษาสามารถเพิ่มลดได้ประเมินจากความพร้อมของพฤติกรรมเป็นหลัก ตาม โดยมีรายละเอียดของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ

6. ผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์ความคิดเห็น/ ความรู้สึกของกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเป็นแบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้ถ่ายทอดประสบการณ์ความคิด/ ความรู้สึกที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

6.1 ผู้วิจัยกำหนดประเด็นที่ต้องการสัมภาษณ์ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา จากนั้นนำมาสร้างข้อคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์

6.2 นำข้อคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ส่งผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity)

6.3 ปรับปรุงข้อคำถามตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยปรับปรุงการเรียงลำดับข้อความที่ใช้ในการสัมภาษณ์ เพื่อให้การเรียงเนื้อหา มีความราบรื่นมากขึ้น

6.4 ผู้วิจัยนำข้อคำถามมาสร้างเป็นแบบสัมภาษณ์ถึง โครงสร้าง เพื่อนำมาใช้ในการศึกษาความคิดเห็น/ ความรู้สึก/ ประสบการณ์จากการเข้าการปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลอง ภายหลังจากเสร็จสิ้นการให้การปรึกษา

#### ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

##### 1. วิธีการดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการวิจัยโดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 12 ครั้ง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง แบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้

### 1.1 ระยะก่อนทดลอง

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนวัยรุ่นที่มีคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนต่ำสุด มาจากการเรียงลำดับคะแนนจากมากไปหาน้อย จำนวนทั้งสิ้น 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 10 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองในการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนจำนวน 10 คน ตามเกณฑ์คุณสมบัติที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย กลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน และคะแนนครั้งนี้เป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

### 1.2 ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ทฤษฎีและเทคนิค จำนวน 10 คน จะได้รับการปรึกษา 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 60-90 นาที จำนวน 12 ครั้งระยะเวลา 6 สัปดาห์ ในเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2560 ถึง มกราคม พ.ศ. 2561 ดังตารางแสดงตารางที่ 3-3

ตารางที่ 3-3 กำหนดการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค

ครั้งที่	สัปดาห์	เรื่อง
1	1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ
2	1	การยอมรับ: ปรับความคิดเข้าใจความแตกต่าง
3	2	การยอมรับ: โต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลความแตกต่างระหว่างบุคคล
4	2	การช่วยเหลือ: เรียนรู้การช่วยเหลือเพื่อน
5	3	การช่วยเหลือ: การรู้จักเสียสละให้เพื่อน
6	3	การสื่อสาร: การสื่อสารต่อเพื่อน
7	4	การสื่อสาร: สื่อสารอย่างไรเพื่อลดความขัดแย้ง
8	4	ความสนิทสนม: เรียนรู้การให้ความสนิทสนมกับเพื่อน
9	5	ความสนิทสนม: เรียนรู้การเห็นอกเห็นใจเพื่อน
10	5	ความไว้วางใจ: เรียนรู้ความไว้วางใจเพื่อน
11	6	ความไว้วางใจ: ตระหนักถึงความไว้วางใจ
12	6	การยุติการให้การปรึกษา
13	7	สัมภาษณ์กลุ่มทดลอง
14	7	สัมภาษณ์กลุ่มทดลอง

### 1.3 ระยะเวลาหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลองการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคทั้ง 12 ครั้ง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดมิตรภาพฉบับเดิม เพื่อเป็นการวัดหลังการทดลอง (Post-test) จากนั้นนำผลการวัดมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับการทำแบบวัดก่อนการทดลองด้วยวิธีทางสถิติ และเมื่อสิ้นสุดการทดลองการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคทั้ง 12 ครั้ง ผู้วิจัยสัมภาษณ์กลุ่มทดลองสัมภาษณ์ความคิดเห็น/ความรู้สึกรู้สึกของกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเป็นแบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้าง

### 1.4 ระยะติดตามผล

ภายหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ได้นัดหมายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อนฉบับเดิมอีกครั้ง เพื่อเป็นการติดตามผล โดยนำผลที่ได้มาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับคำตอบแบบวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยวิธีการทางสถิติ

## 2. แบบแผนการทดลอง

การวิจัยขั้นตอนการพัฒนานี้เป็นการวิจัยทดลอง (Experimental research design) เพื่อศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค (Integrative group counseling) โดยการสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling) 20 คน และสุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน มีการทดสอบก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ทำการวิจัยโดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและประเภทสององค์ประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งองค์ประกอบ (Two-factor experimental with repeated measures on one factor) (Winer, Brown & Michels, 1991, p. 509) ดังตารางที่ 3-4



	$b_1$	$b_2$	$b_3$
$a_1$	$G_1$	$G_1$	$G_1$
	$\vdots$	$\vdots$	$\vdots$
	$G_{10}$	$G_{10}$	$G_{10}$
$a_2$	$G_{11}$	$G_{11}$	$G_{11}$
	$\vdots$	$\vdots$	$\vdots$
	$G_{20}$	$G_{20}$	$G_{20}$

ภาพที่ 3-1 แบบแผนการทดลอง

### ความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้

$a_1$  แทนนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง (Experimental group)

$a_2$  แทนนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม (Control group)

$b_1$  แทนการทดสอบก่อนการได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค (Pretest)

$b_2$  แทน การทดสอบหลังการได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค (Posttest)

$b_3$  แทน การทดสอบหลังการได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค ผ่านไปแล้ว 4 สัปดาห์ (Follow up)

$G$  แทน คะแนนของนักเรียนวัยรุ่นแต่ละคน

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีวิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

ในภาคเหนือตอนล่าง

1. นำหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพาไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมศึกษาภาคเหนือตอนล่างเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการวิจัย และผู้วิจัยนำเค้าโครงการวิจัยเข้าสู่กระบวนการสอบจริยธรรม เพื่อพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

2. ผู้วิจัยเข้าพบผู้อำนวยการโรงเรียน ครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา เพื่อแนะนำตัวเองชี้แจงวัตถุประสงค์ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยและขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินการวิจัยในรายละเอียดด้านต่าง ๆ

3. สร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มตัวอย่างพร้อมทั้งชี้แจงถึงประโยชน์ของข้อมูลจากแบบสอบถามที่สมบูรณ์แล้วแจกแบบสอบถามให้ทำพร้อมกัน
  4. นำแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อน ไปทดลองกับวัยรุ่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือในกระบวนการทดลองใช้เครื่องมือ (Try out)
  5. นำแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อนฉบับสมบูรณ์ ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพไปวัดกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 960 โดยผู้วิจัยดำเนินการวัดด้วยตนเองในโรงเรียนทั้ง 5 จังหวัดที่ได้จากการสุ่มหลายขั้นตอน ได้แก่ พิจิตร พิษณุโลก กำแพงเพชร สุโขทัย และอุตรดิตถ์
  6. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลรวบรวมข้อมูลเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis: CFA) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ เพื่อยืนยันองค์ประกอบและแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัด
- ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นในภาคเหนือตอนล่าง
1. ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่ายโดยผู้วิจัยนำรายชื่อจังหวัดในภาคเหนือตอนล่างที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนที่ 1 จำนวน 5 จังหวัด ได้แก่ ตาก พิษณุโลก กำแพงเพชร สุโขทัย และอุตรดิตถ์ โดยผู้วิจัยได้เลือกจังหวัดอุตรดิตถ์ โดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง เนื่องจากผู้วิจัยสามารถที่จะบริหารจัดการในด้านการจัดกระทำ ป้องกันปัจจัยแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นรวมถึงการให้การปรึกษาต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องในกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว
  2. ผู้วิจัยประสานและขอความอนุเคราะห์ผู้อำนวยการ โรงเรียน ครูแนะแนวและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิจัย
  3. ผู้วิจัยให้การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างโดยมีการบันทึกความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยและการวิจัยครั้งนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัย จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
  4. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างเพื่อพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นจังหวัดอุตรดิตถ์ มาจัดเรียงจากคะแนนน้อยไปหามาก โดยเลือกคะแนนเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น (อยู่ในระดับปานกลางลงมา) และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนตลอดช่วงเวลาโดยได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองโดยพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยแบ่งเป็น นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทดลอง จำนวน 10 คนและนักเรียนกลุ่มควบคุม 10 คน
  5. ดำเนินการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อน โดยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค (Integrative group counseling) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

6. เมื่อสิ้นสุดการทดลองการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคทั้ง 12 ครั้ง ผู้วิจัยสัมภาษณ์กลุ่มทดลองสัมภาษณ์ความคิดเห็น/ ความรู้สึกของกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเป็นแบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้าง

7. ติดตามผลการให้การปรึกษากลุ่มภายหลังการให้การปรึกษาครบ 12 ครั้ง และทำการวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อนซ้ำอีก 4 สัปดาห์หลังสิ้นสุดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ

8. วิเคราะห์ค่าคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อน ภายหลังการปรึกษาเสร็จสิ้น โดยเปรียบเทียบก่อน หลัง โดยเปรียบเทียบก่อน หลัง และระยะติดตามผล และนำผลการปรึกษามาสรุปอภิปรายผลตามสมมติฐาน

9. นัดพบนักเรียนเพื่อสะท้อนข้อมูลมิตรภาพระหว่างเพื่อนจากขั้นตอนการศึกษาและพัฒนาเพื่อสร้างความเข้าใจที่จะทำให้นักเรียนนำไปสู่การส่งเสริมคุณลักษณะด้านมิตรภาพระหว่างเพื่อนให้แก่นักเรียนพร้อมทั้งสะท้อนกลับข้อมูลให้นักเรียนได้ทราบ นำไปสู่การต่อยอดในการพัฒนาตนเองต่อไป

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์ ดังนี้

1. การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) ของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index objective congruence) ของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องเหมาะสมนิยามเชิงปฏิบัติการด้านวัตถุประสงค์การเลือกใช้ทฤษฎี เทคนิค กระบวนการและขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม ความถูกต้องของภาษาที่ใช้ในการให้การปรึกษา

2. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ลักษณะทั่วไป และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

3. การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติของผลหลัก ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อน ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลอง

4. วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนรายด้านและภาพรวมระหว่างระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยพิจารณาจากค่า F-test ด้วยเทคนิควิเคราะห์ความแปรปรวนแบบมีการวัดซ้ำแบบสองทาง (Two-way anova repeated measurement)

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจัดทำเอกสารชี้แจงข้อมูลแก่ผู้เกี่ยวข้อง มีการบันทึกความยินยอมในการเข้าร่วมงานวิจัย การรักษาความลับโดยไม่เปิดเผยชื่อสกุล มีมาตรการรักษาข้อมูลส่วนตัวและข้อมูลจากการวิจัย กลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิเสธถอนตัวได้ตลอดเวลาและมีระบบการประเมินผลผลกระทบทางจิตใจและระบบส่งต่อ การวิจัยครั้งนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัย จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลรายละเอียด ดังนี้

#### สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผล

ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของผลการทดลองและการวิเคราะห์ ดังต่อไปนี้

accp	แทน	การยอมรับ (Acceptance)
help	แทน	การช่วยเหลือ (Help)
comm	แทน	การสื่อสาร (Communications)
clos	แทน	ความสนิทสนม (Closeness)
trus	แทน	ความไว้วางใจ (Trust)
friend	แทน	มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น (Friendship)
n	แทน	กลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
Skewness	แทน	ความเบ้ของการกระจาย (Skewness)
Kurtosis	แทน	ความโด่งของการกระจาย (Kurtosis)
$\chi^2$	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square)
P-value	แทน	ระดับของความน่าจะเป็น
$\lambda$	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่แสดงเป็นคะแนนมาตรฐาน
$\theta$	แทน	ความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน
t	แทน	สถิติทดสอบ t
$R^2$	แทน	ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณยกกำลังสอง (Squared multiple correlation)
SS	แทน	ค่าสถิติทดสอบ Type III Sum of squares
df	แทน	ค่าสถิติชั้นแห่งความอิสระ (Degree of freedom)
MS	แทน	ค่าสถิติทดสอบ Mean square
F	แทน	ค่าสถิติทดสอบ F-test

SRMR	แทน	ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยมาตรฐานของส่วนที่เหลือ (Standardized root mean square residual) ควรมีค่าน้อยกว่า .05 ถึงจะแสดงว่ามีความกลมกลืน
P-value for test of close fit	แทน	ค่าสถิติทดสอบความน่าจะเป็นของ ความกลมกลืนแบบปิด (P-value for test of close fit) ควรมีค่ามากกว่า .05 ถึงจะแสดงว่ามีความกลมกลืน
NFI	แทน	ค่าสถิติทดสอบความกลมกลืนแบบพื้นฐาน (Normmed fit index) ควรมีค่ามากกว่า .90 ถึงจะแสดงว่ามีความกลมกลืน
IFI	แทน	ค่าสถิติทดสอบความกลมกลืนแบบเพิ่มขึ้น (Incremental fit index) ควรมีค่ามากกว่า .90 ถึงจะแสดงว่ามีความกลมกลืน
CFI	แทน	ค่าสถิติทดสอบทดสอบความกลมกลืนเปรียบเทียบ (Comparative fit index) ควรมีค่ามากกว่า .90 ถึงจะแสดงว่ามีความกลมกลืน
CN	แทน	ค่าขนาดตัวอย่างวิกฤติควรมีค่ามากกว่า 200.00 ถึงจะแสดงว่ามีความกลมกลืน

### การนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** การศึกษาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบของมิตรภาพระหว่างเพื่อนด้วยเทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 (Confirmatory factor analysis) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์

2. การศึกษาระดับมิตรภาพระหว่างเพื่อน ด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ยค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

**ขั้นตอนที่ 2** ผลการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มทดลอง (Experimental group) ระหว่างการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยเทคนิควิเคราะห์ความแปรปรวนแบบมีการวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measurement)
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลอง (Experimental group) กับกลุ่มควบคุม (Control group) ระหว่างการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยเทคนิควิเคราะห์ความแปรปรวนแบบมีการวัดซ้ำแบบสองทาง (Two-way ANOVA repeated measurement)

### ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบวัด

ตารางที่ 4-1 จำนวน และร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	576	60.00
หญิง	384	40.00
รวม	960	100.00
<b>ระดับชั้น</b>		
มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1	327	34.10
มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2	343	35.70
มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3	290	30.20
รวม	960	100.00
<b>ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (เกรดเฉลี่ย)</b>		
ต่ำกว่า 2.00	87	9.10
2.01-2.50	181	18.90
2.51-3.00	191	19.90
3.01-3.50	206	21.50
3.51-4.00	295	30.70
รวม	960	100.00

ตารางที่ 4-1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 576 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 343 คน คิดเป็นร้อยละ 35.70 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (เกรดเฉลี่ย) 3.51-4.00 จำนวน 295 คน คิดเป็นร้อยละ 30.70

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

**ขั้นตอนที่ 1** การศึกษาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ กับนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 ในพื้นที่ 5 จังหวัด ได้แก่ ตาก พิษณุโลก กำแพงเพชร สุโขทัย และอุตรดิตถ์ จำนวน 960 คน ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 (Secondary confirm factor analysis) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปมีรายละเอียด ดังนี้

1. การตรวจสอบค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ ของข้อคำถามที่เก็บข้อมูลได้จากกลุ่มตัวอย่างจริง ( $n = 960$ )

ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของข้อคำถามทั้ง 48 ข้อ ก่อนที่จะดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 โดยใช้เทคนิควิธีการหาค่าสหสัมพันธ์คะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) โดยคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อมากกว่า .20 เก็บไว้ และหาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (Reliability) ด้วยเทคนิคแบบอัลฟา (Cronbach alpha) โดยกำหนดให้ค่าความเชื่อมั่นยังมีค่าเข้าใกล้ 1.00 ก็ยิ่งแสดงว่ามีค่าความเชื่อมั่นสูง (โดยปกติแล้ว ควรมีค่าไม่น้อยกว่า .60) รายละเอียดดังตารางที่ 4-2



ตารางที่ 4-2 สรุปผลการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของข้อคำถาม  
ที่เก็บข้อมูลได้จากกลุ่มตัวอย่างจริง (n = 960)

องค์ประกอบ	ข้อที่ไม่ผ่าน การคัดเลือก	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	ค่าความเชื่อมั่น ทั้งฉบับ	จำนวนข้อคำถาม ที่ผ่านการคัดเลือก
1. การยอมรับ (accp)	-	.356-.593	.829	10
2. การช่วยเหลือ (help)	-	.503-.651	.867	10
3. การสื่อสาร (comm)	-	.320-.555	.746	8
4. ความสนิทสนม (comm)	-	.440-.634	.841	10
5. ความไว้วางใจ (trus)	-	.532-.623	.865	10
รวม			.952	48

ตารางที่ 4-2 พบว่า แบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อน ที่เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริง  
จำนวน 960 คน ที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อผ่านเกณฑ์ตามที่กำหนด มีจำนวน 48 ข้อคำถาม มีค่า  
ความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .952

## 2. การตรวจสอบการกระจายของตัวแปรสังเกตที่ทำการศึกษา (Distribution variable)

ดำเนินการตรวจสอบการกระจายของข้อมูล ของตัวแปรสังเกตที่ทำการศึกษาใน  
แบบจำลอง จำนวน 48 ตัวแปรสังเกต ด้วยสถิติทดสอบ ไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) หากพบว่า มีนัยสำคัญทาง  
สถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าตัวแปรดังกล่าวมีการแจกแจงแบบไม่ปกติ ในทางตรงกันข้ามหาก พบว่า  
ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value > .50) แสดงว่าตัวแปรดังกล่าวมีการแจกแจงเป็นแบบปกติ  
(Normal distribution) รายละเอียดดังตารางที่ 4-3

ตารางที่ 4-3 ค่าเฉลี่ย (M) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าร้อยละของสัมประสิทธิ์การกระจาย (%CV) ค่าต่ำสุด (Min) ค่าสูงสุด (Max) ค่าความเบ้ (Sk) ค่าความโด่ง (Ku) และค่า P-value ของสถิติทดสอบไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) ของตัวแปรสังเกตที่ศึกษา (n = 960)

ตัวแปร	$\bar{X}$	SD	%CV	Sk	Ku	$\chi^2$	p
accp_1	4.092	.821	20.064	-4.196	-6.312	57.456	.000
accp_2	3.797	.858	22.597	-2.190	-2.734	12.275	.002
accp_3	3.750	.891	23.760	-2.136	-3.090	14.109	.001
accp_4	3.855	.883	22.905	-2.847	-3.731	22.025	.000
accp_5	4.033	.833	20.655	-3.928	-4.439	35.130	.000
accp_6	4.049	.847	20.919	-4.148	-5.284	45.125	.000
accp_7	4.012	.881	21.959	-4.289	-5.339	46.903	.000
accp_8	4.220	.845	20.024	-6.558	-5.270	7.785	.000
accp_9	4.560	.783	17.171	-12.745	2.298	167.728	.000
accp_10	4.028	.939	23.312	-5.055	-5.865	59.945	.000
help_11	3.522	1.013	28.762	-1.751	-3.673	16.559	.000
help_12	3.742	1.001	26.750	-2.939	-4.951	33.149	.000
help_13	3.969	.910	22.928	-4.121	-5.403	46.176	.000
help_14	3.939	.933	23.686	-4.144	-5.291	45.168	.000
help_15	3.806	.981	25.775	-3.363	-5.109	37.407	.000
help_16	3.948	.918	23.252	-3.958	-5.747	48.691	.000
help_17	3.855	.911	23.632	-3.087	-4.063	26.041	.000
help_18	3.608	.978	27.106	-1.976	-3.481	16.024	.000
help_19	3.638	.957	26.306	-2.036	-3.466	16.162	.000
help_20	3.818	.956	25.039	-3.273	-4.731	33.093	.000
comm_21	3.853	.940	24.397	-3.060	-5.181	36.207	.000
comm_22	4.414	.782	17.716	-9.190	-3.170	94.496	.000
comm_23	4.067	.997	24.514	-6.215	-6.499	8.863	.000
comm_24	3.717	.984	26.473	-2.729	-4.230	5.339	.000
comm_25	3.702	1.169	31.578	-3.635	-8.197	8.409	.000

ตารางที่ 4-3 (ต่อ)

ตัวแปร	$\bar{X}$	SD	%CV	Sk	Ku	$\chi^2$	p
comm_26	4.258	.909	21.348	-7.957	-4.658	85.022	.000
comm_27	3.664	1.075	29.340	-3.086	-5.806	43.241	.000
comm_28	3.857	.986	25.564	-3.814	-5.382	43.511	.000
clos_29	3.455	1.279	37.019	-2.246	-1.694	119.400	.000
clos_30	4.003	.899	22.458	-4.295	-5.207	45.557	.000
clos_31	3.848	1.032	26.819	-4.238	-6.272	57.299	.000
clos_32	3.952	.991	25.076	-4.584	-5.782	54.440	.000
clos_33	3.714	1.142	30.749	-3.720	-7.672	72.695	.000
clos_34	3.786	1.020	26.941	-3.552	-5.475	42.589	.000
clos_35	4.125	.923	22.376	-6.085	-6.212	75.611	.000
clos_36	3.739	1.027	27.467	-3.156	-5.441	39.566	.000
clos_37	4.128	.879	21.294	-5.664	-5.847	66.260	.000
clos_38	4.268	.917	21.485	-8.114	-4.516	86.242	.000
trus_39	3.753	1.112	29.630	-3.829	-7.085	64.862	.000
trus_40	3.986	.990	24.837	-5.209	-6.281	66.589	.000
trus_41	4.002	.934	23.338	-4.623	-5.825	55.298	.000
trus_42	3.964	.947	23.890	-4.402	-5.686	51.699	.000
trus_43	3.993	.948	23.742	-4.586	-5.877	55.574	.000
trus_44	3.787	1.055	27.858	-3.655	-5.844	47.506	.000
trus_45	4.055	.945	23.305	-5.395	-5.922	64.177	.000
trus_46	4.150	.927	22.337	-6.457	-5.797	75.294	.000
trus_47	3.875	1.061	27.381	-4.548	-6.905	68.360	.000
trus_48	4.288	.931	21.712	-8.697	-4.093	92.383	.000

หมายเหตุ ค่าสถิติ ไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < .05) แสดงว่ามีการแจกแจงแบบไม่ปกติ

ตารางที่ 4-3 ผลการตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติ (Normal score) ของตัวแปรสังเกตที่ทำการศึกษาในแบบจำลอง พบว่า ตัวแปรที่ทำการทดสอบด้วยค่าสถิติไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) พบว่า ตัวแปรสังเกตส่วนใหญ่ที่ทดสอบ พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ซึ่งแสดงว่าตัวแปรที่ทำการศึกษามีการแจกแจงเป็นแบบไม่เป็นโค้งปกติ (Non normal distribution) แต่อย่างไรก็ตาม การเก็บข้อมูลในครั้งนี้เก็บกับกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ ( $n > 400$ ) ก็สามารถสรุปได้ว่าข้อมูลมีแนวโน้มเข้าสู่ศูนย์กลางได้ (Scott, 1983) และข้อมูลดังกล่าวมีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์แบบจำลองสมการ โครงสร้างเชิงเส้นได้ดี

3. ผลการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกต (Observation variable) ที่ทำการศึกษาในแบบจำลองสมการ โครงสร้าง

ดำเนินการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกต จำนวน 48 ตัวแปร โดยใช้สถิติทดสอบ Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) และ สถิติทดสอบ Bartlett's test of sphericity รายละเอียดดังตารางที่ 4-4

ตารางที่ 4-4 ผลการตรวจสอบค่าสถิติ KMO และ Bartlett's test ของข้อคำถามที่ทำการศึกษาในแบบจำลองสมการ โครงสร้าง ( $n = 960$ )

สถิติทดสอบ	ค่าสถิติ
Kaiser-Meyer-Olkin	.958
Bartlett's test of sphericity	Approx. Chi-square df p
	17601.961 1128 .000

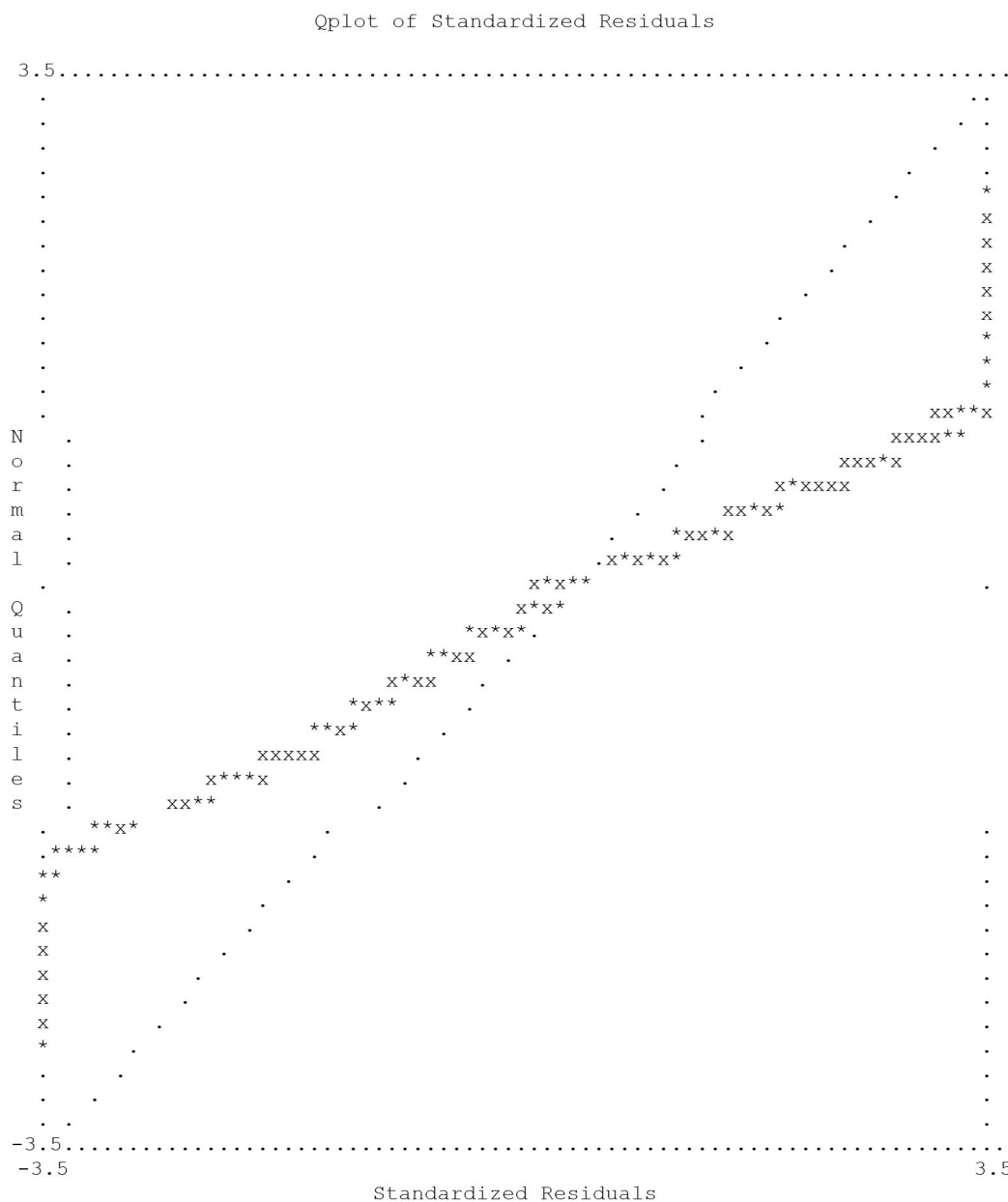
\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4-4 แสดงว่าการตรวจสอบเมทริกซ์เอกลักษณ์ (Identity matrix) โดยใช้สถิติทดสอบ Bartlett's test of sphericity และการหาค่าความเพียงพอของการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (Measure of sampling adequacy: MSA) ของข้อคำถาม จำนวน 48 ข้อ เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์กันระหว่างข้อคำถามว่ามีมากเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบเดียวกันได้หรือไม่ ผล พบว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามทั้ง 48 ข้อ ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ (Identity matrix) (Bartlett's test of sphericity = 17601.961  $p = .000$ ) แสดงว่าข้อคำถามโดยรวมทั้ง 48 ข้อ มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบเดียวกัน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อคำถาม พบว่า ค่าความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (Kaiser-Meyer-Olkin: KMO) มีค่าเท่ากับ .958 แสดงว่าข้อคำถามเป็นรายข้อ มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเดียวกันได้ แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรที่ทำการศึกษานั้น ไม่มีคู่ใดที่มีความสัมพันธ์กันมากเกินไป ไม่เกิดปัญหาการร่วมเส้นตรงพหุ (Multicollinearity) หรือตัวแปรสังเกตที่ทำการศึกษาทั้งหมด มีความสัมพันธ์กันไม่มากเกินไป ข้อมูลเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการวิเคราะห์ด้วยเทคนิคแบบจำลองสมการ โครงสร้างได้ (Hair, Black, Bain, Anderson & Tatham, 2006)

4. ผลการวิเคราะห์แบบจำลององค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง (Secondary confirmatory factor analysis) ของแบบจำลององค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อน

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง (Secondary confirmatory factor analysis) ได้ใช้โปรแกรม LISREL Version 8.72 โดยผู้วิจัยได้สร้างเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วม (Covariance matrix) เพื่อนำความแปรปรวนร่วมดังกล่าวมาใช้ในการวิเคราะห์แบบจำลองตามสมมติฐานที่ได้จากการทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกว่า มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่ ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า แบบจำลองสมมติฐานยังไม่มี ความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากค่าสถิติเกณฑ์ดังนี้  $\chi^2 = 5549.66$ ,  $df = 1075$ ,  $P\text{-value} = .000$ ,  $\chi^2/df = 5.16$ ;  $RMSEA = .060$ ;  $RMR = .049$ ;  $SRMR = .055$ ;  $CFI = .97$ ;  $GFI = .81$ ;  $AGFI = .79$ ;  $CN = 271.17$  นอกจากนี้แล้วยังพบว่า การประมาณค่าของ Qplot of standardized residuals ส่วนใหญ่ยังอยู่ใต้เส้นทแยงมุม ดังภาพที่ 4-1



ภาพที่ 4-1 การประมาณค่าของ Qplot of standardized residuals ของแบบจำลองตามสมมติฐาน

การที่แบบจำลองสมมติฐานยังไม่มีผลสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ทำให้ผู้วิจัยไม่ยอมรับในความน่าเชื่อถือของค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Factor loading score) ที่ได้จากการวิเคราะห์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการปรับแก้แบบจำลอง (Adjust model) โดยการพิจารณาโดยการตัดตัวแปรสังเกต บนตัวแปรแฝง ที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบน้อยกว่า .40 ออกจากแบบจำลอง ดังนี้

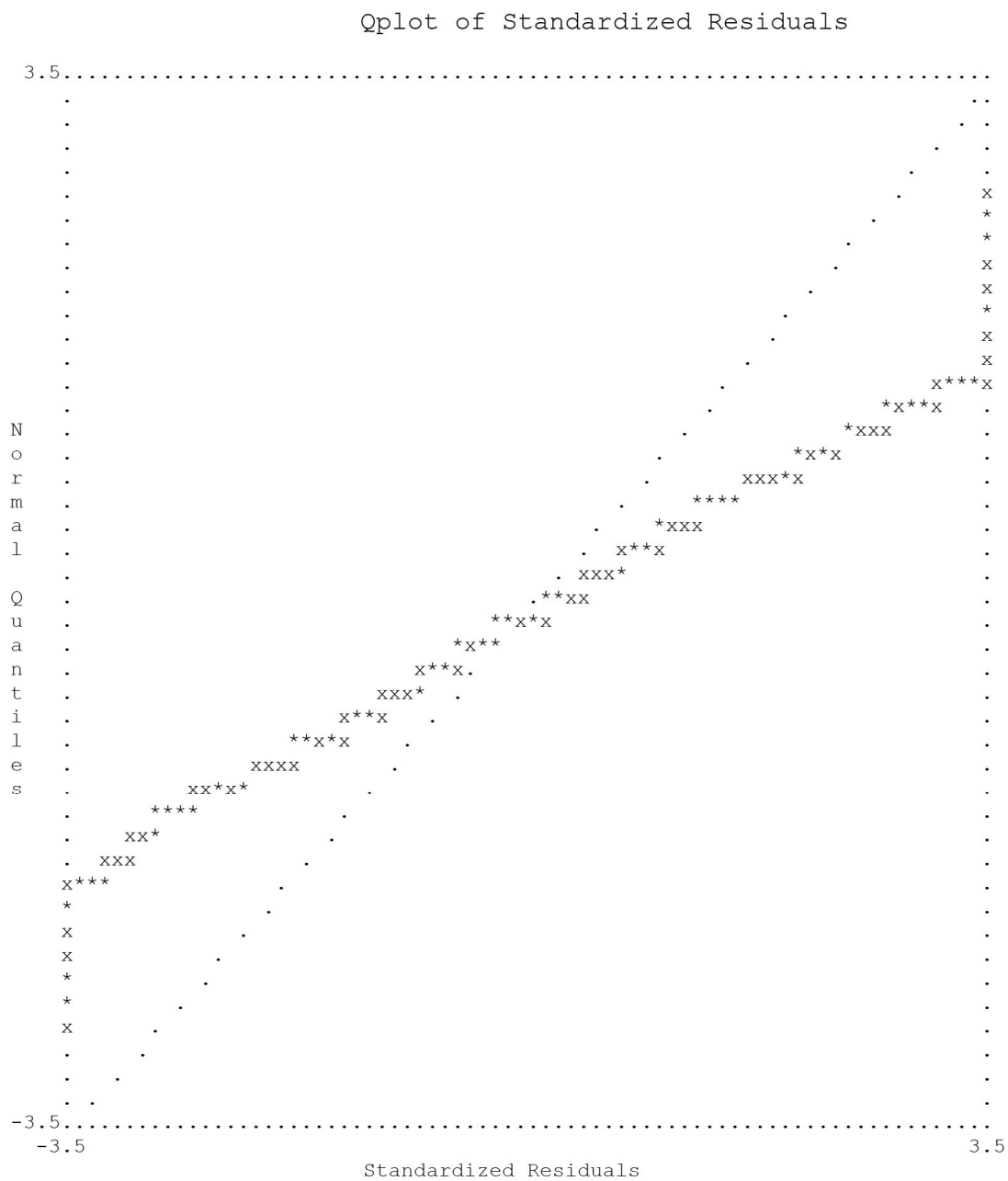
4.1 ข้อที่ 9 “ฉันคบเพื่อนโดยไม่สนใจฐานะทางครอบครัวของเพื่อน” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ .37

4.2 ข้อที่ 22 “เมื่อฉันคุยกับเพื่อน ฉันจะใช้คำพูดที่เป็นกันเองกับเพื่อน” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ .37

การตัดข้อคำถามทั้ง 2 ที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Standardize factor loading) น้อยกว่า .40 ออกไป ส่งผลทำให้แบบจำลองมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์มากยิ่งขึ้น โดยพบว่า มีค่า Chi-square = 4397.15, df = 984, P-value = 0.00000, RMSEA = 0.060 จากเดิมที่มีค่าเท่ากับ Chi-square = 5549.66, df = 1075, P-value = .000, RMSEA = .060 แสดงให้เห็นว่าการตัดข้อคำถามทั้ง 2 ออกไปจากแบบจำลอง ส่งผลทำให้เกิดส่วนต่างของค่า Chi-square มากถึง 1152.51

แต่อย่างไรก็ตาม แบบจำลองดังกล่าว ก็ยังไม่มี ความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการปรับแก้แบบจำลองเพิ่มเติม โดยการยอมให้ความคลาดเคลื่อนของตัวแปรสังเกต (Error variance) บางคู่ให้มีความสัมพันธ์กัน ตามคำแนะนำของโปรแกรม LISREL ประกอบกับการพิจารณาถึงความเป็นไปได้ในทางทฤษฎี รวมทั้งสิ้นจำนวน 34 คู่ความสัมพันธ์

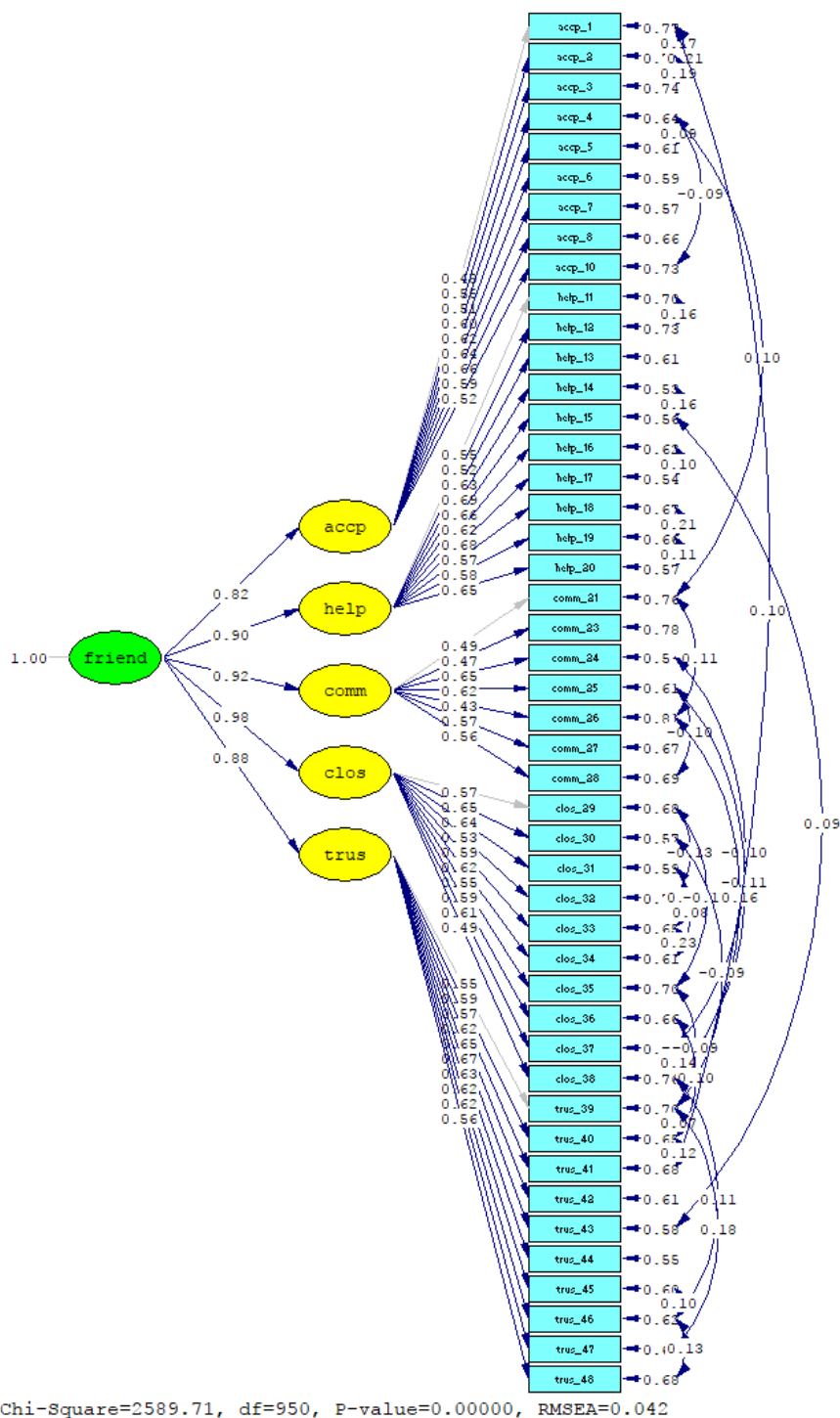
ผลของการปรับแก้แบบจำลองดังกล่าว พบว่า แบบจำลองที่ได้ทำการปรับแก้ มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในระดับที่ยอมรับได้ โดย พบว่า  $\chi^2 = 2589.71$ , df = 950, P-value = .000 ยังไม่ผ่านเกณฑ์เพราะว่ายังคงมีนัยสำคัญทางสถิติ  $\chi^2 / df = 2.72$  ผ่านเกณฑ์ เพราะว่ามีค่าน้อยกว่า 5.00 RMSEA = .042 ผ่านเกณฑ์ เพราะว่ามีค่าน้อยกว่า .05 RMR = .041 ผ่านเกณฑ์แล้วเพราะว่ามีค่าน้อยกว่า .05 SRMR = .044 ผ่านเกณฑ์เพราะว่ามีค่าน้อยกว่า .05 CFI = .98 ผ่านเกณฑ์แล้วเพราะว่ามีค่ามากกว่า .90 GFI = .92 ผ่านเกณฑ์แล้วเพราะว่ามีค่ามากกว่า .90 AGFI = .91 ผ่านเกณฑ์แล้วเพราะว่ามีค่ามากกว่า .90 และ CN = 433.00 ผ่านเกณฑ์เพราะว่ามีค่ามากกว่า 200.00 นอกจากนี้แล้ว ยังพบว่า การประมาณค่าของ Qplot of standardized residuals ส่วนใหญ่อยู่เหนือเส้นทแยงมุม ดังภาพที่ 4-2



ภาพที่ 4-2 การประมาณค่าของ Qplot of standardized residuals ของแบบจำลองปรับแก้ (Adjust mod1)

จากค่าดัชนีความกลมกลืนดังกล่าว จึงสรุปได้ว่า แบบจำลองสมการโครงสร้างที่ดำเนินการปรับแก้ (Adjust model) มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และการประมาณค่าพารามิเตอร์ในแบบจำลองดังกล่าวจึงเป็นที่ยอมรับได้ ผลการวิเคราะห์ดังภาพที่ 4-3





ภาพที่ 4-3 ผลการวิเคราะห์แบบจำลองมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นน ที่ปรับแก้แล้ว (Adjust model) แสดงเป็นคะแนนมาตรฐาน (Standardize score) (n = 960)

ตารางที่ 4-5 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Factor loading score) แสดงเป็นคะแนนมาตรฐาน (Standardize score) ของมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น (Friend) (n = 960)

มิตรภาพระหว่างเพื่อน ของนักเรียนวัยรุ่น (friend)	Factor loading ( $\lambda$ )	Error ( $\theta$ )	t	R <sup>2</sup>
1. การยอมรับ (accp)	.82	.33	13.54	.67
2. การช่วยเหลือ (help)	.90	.19	16.71	.81
3. การสื่อสาร (comm)	.92	.15	14.73	.85
4. ความสนิทสนม (clos)	.98	.03	18.08	.97
5. ความไว้วางใจ (trus)	.88	.22	16.38	.78

ตารางที่ 4-5 พบว่า มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น (friend) ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\lambda$ ) (Standardized solution) อยู่ระหว่าง .82-.98 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ( $\theta$ ) อยู่ระหว่าง .03-.33 สามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวชี้วัดหลัก (ตัวชี้วัดแต่ละตัวแปรมีความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจากค่า R<sup>2</sup>) ได้ร้อยละ .67-.97

ตารางที่ 4-6 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Factor loading score) แสดงเป็นคะแนนมาตรฐาน (Standardize score) ของมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นน (Friend) ด้านการยอมรับ (accp) (n = 960)

	ด้านการยอมรับ (accp)	Factor loading ( $\lambda$ )	Error ( $\theta$ )	t	R <sup>2</sup>
accp_1	ฉันปรับตัวและทำงานร่วมกับเพื่อนได้ ทุกคน	.48	.77	-	.23
accp_2	เมื่อเพื่อนมีอารมณ์แปรปรวน ฉันพร้อม เข้าใจและปรับอารมณ์ เพื่อให้ความรู้สึก ของเพื่อนดีขึ้น	.55	.70	13.61	.30
accp_3	ฉันสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนที่มีนิสัย หรือความคิดที่แตกต่างจากฉัน	.51	.74	13.46	.26
accp_4	ฉันพร้อมรับฟังและแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นกับเพื่อน โดยไม่พูด ขัดจังหวะ	.60	.64	12.34	.36
accp_5	ฉันรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนแม้จะ แตกต่างจากความคิดเห็นของฉัน	.62	.61	12.60	.39
accp_6	เมื่อเพื่อนมีข้อสงสัยฉันยินดีรับฟังและ ตอบคำถามด้วยความเต็มใจ	.64	.59	12.82	.41
accp_7	ฉันให้ความสำคัญกับความคิดเห็นของ เพื่อนทุกคน	.66	.57	13.01	.43
accp_8	ฉันยอมรับความสามารถของเพื่อน ด้วยความจริงใจ	.59	.66	12.27	.34
accp_10	ความสัมพันธ์ฉันกับเพื่อนเหมือนญาติ พี่น้องของฉัน	.52	.73	11.47	.27

ตารางที่ 4-6 พบว่า มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นน (Friend) ด้านการยอมรับ (accp) ประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\lambda$ ) (Standardized solution) อยู่ระหว่าง .48-.66 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ( $\theta$ ) อยู่ระหว่าง .57-.77 สามารถ

อธิบายความแปรปรวนของตัวชี้วัดหลัก (ตัวชี้วัดแต่ละตัวแปรมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจากค่า  $R^2$ ) ได้ร้อยละ 23-43

ตารางที่ 4-7 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Factor loading score) แสดงเป็นคะแนนมาตรฐาน (Standardize score) ของมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น (Friend) ด้านการช่วยเหลือ (help) (n = 960)

	ด้านการช่วยเหลือ (help)	Factor loading ( $\lambda$ )	Error ( $\theta$ )	t	$R^2$
help_11	เมื่อเพื่อนถือสิ่งของจำนวนมาก ฉันมักเข้าไปช่วยเหลือ	.55	.70	-	.30
help_12	เวลานั่งชื่อขนมมารับประทาน ฉันจะชวนเพื่อนมาร่วมรับประทานด้วย	.52	.73	14.79	.27
help_13	หากเพื่อนลืมนำอุปกรณ์การเรียนมา ฉันให้เพื่อนยืมอุปกรณ์ด้วยความเต็มใจ	.63	.61	14.74	.39
help_14	เมื่อเพื่อนเสียใจ ฉันจะเข้าไปพูดคุยให้กำลังใจหรือแสดงความห่วงใยเขา	.69	.53	15.63	.47
help_15	เมื่อนั่งสังเกตเห็นว่าเพื่อนมีสีหน้าบ่งบอกถึงความทุกข์ใจ ฉันจะเข้าไปปลอบโยน	.66	.56	15.26	.44
help_16	ฉันมีความสุขทุกครั้งที่ได้ช่วยเหลือเพื่อน	.62	.62	14.54	.38
help_17	เวลาเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ ฉันพร้อมและเต็มใจเข้าไปช่วยเหลือด้วยความกระตือรือร้น	.68	.54	15.51	.46
help_18	เมื่อเพื่อนไม่เข้าใจเรื่องที่เรียน ฉันจะอาสาเข้าไปอธิบายให้เพื่อนฟัง	.57	.67	13.86	.33
help_19	ฉันจะเข้าไปให้คำแนะนำเพื่อน หากเพื่อนทำการบ้านไม่เสร็จตามเวลากำหนด	.58	.66	13.96	.34
help_20	เมื่อเพื่อนประสบปัญหา ฉันมีส่วนร่วมในการช่วยเพื่อนแก้ปัญหา	.65	.57	15.14	.43

ตารางที่ 4-7 พบว่า มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น (friend) ด้านการช่วยเหลือ (help) ประกอบด้วย 10 องค์ประกอบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\lambda$ ) (Standardized solution) อยู่ระหว่าง .52-.69 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ( $\theta$ ) อยู่ระหว่าง .53-.73 สามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวชี้วัดหลัก (ตัวชี้วัดแต่ละตัวแปรมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจากค่า  $R^2$ ) ได้ร้อยละ 27-47

ตารางที่ 4-8 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Factor loading score) แสดงเป็นคะแนนมาตรฐาน (Standardize score) ของมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น (Friend) ด้านการสื่อสาร (comm) (n = 960)

	ด้านการสื่อสาร (comm)	Factor loading ( $\lambda$ )	Error ( $\theta$ )	t	$R^2$
comm_21	ฉันระมัดระวังการพูดสื่อสารที่ทำให้เพื่อนคนอื่น ๆ เกิดความไม่สบายใจ	.49	.76	-	.24
comm_23	ฉันกับเพื่อนจะมีการใช้ภาษาพูดเฉพาะกลุ่มเพื่อน	.47	.78	11.05	.22
comm_24	เมื่อเกิดปัญหาการสื่อสารที่ขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน ฉันจะลดความขัดแย้งด้วยการเปิดใจพูดคุยกัน	.47	.58	13.45	.42
comm_25	ในบางครั้งฉันและเพื่อนไม่ต้องใช้ภาษาพูด เพียงมองตากันก็รับรู้ความรู้สึกกันได้	.62	.61	13.10	.39
comm_26	เมื่อมีเวลาว่าง ฉันกับเพื่อน ๆ มักจะนั่งจับกลุ่มพูดคุยกันด้วยความสนุกสนาน	.43	.81	9.82	.29
comm_27	ฉันกับเพื่อน ๆ มักจะนั่งจับกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทางการเรียนกันในเวลาว่าง	.57	.67	12.55	.33
comm_28	เมื่อฉันมีการสื่อสารที่ผิดพลาดกับเพื่อน ฉันจะขอโทษเพื่อน	.56	.69	12.30	.31

ตารางที่ 4-8 พบว่า มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น (Friend) ด้านการสื่อสาร (comm) ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\lambda$ ) (Standardized solution) อยู่ระหว่าง .43-.62 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ( $\theta$ ) อยู่ระหว่าง .61-.81 สามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวชี้วัดหลัก (ตัวชี้วัดแต่ละตัวแปรมีความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจากค่า  $R^2$ ) ได้ร้อยละ 19-42

ตารางที่ 4-9 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Factor loading score) แสดงเป็นคะแนนมาตรฐาน (Standardize score) ของมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น (Friend) ด้านความสนิทสนม (clos) (n = 960)

	ด้านความสนิทสนม (clos)	Factor loading ( $\lambda$ )	Error ( $\theta$ )	t	$R^2$
clos_29	เมื่อเพื่อนไม่สบายใจ ร้องไห้ ท้อแท้ ฉันจะกอดเพื่อน จับมือเพื่อนให้เกิด ความอบอุ่นใจ	.57	.68	-	.32
clos_30	ฉันใส่ใจต่อความรู้สึกของเพื่อนไม่ว่าสุข หรือทุกข์	.65	.57	15.77	.43
clos_31	ฉันสามารถเล่าความสุขความทุกข์ให้ เพื่อนรับฟังได้อย่างเปิดเผย	.64	.59	15.53	.41
clos_32	หากฉันจะหยอกล้อเพื่อน ฉันจะดูก่อนว่า เพื่อนอยู่ในสภาวะอารมณ์ที่เพื่อน พร้อมจะเล่นด้วยไหม	.53	.72	12.53	.28
clos_33	ฉันสามารถเล่าเรื่องส่วนตัวให้เพื่อนฟังได้	.59	.65	14.68	.35
clos_34	ฉันและเพื่อนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ชีวิตร่วมกันเสมอ	.62	.61	15.21	.39
clos_35	ฉันเป็นกันเองกับเพื่อนทั้งในและนอก ห้องเรียน	.55	.70	12.85	.30
clos_36	เมื่อเพื่อนพุดจาหวิวังใส่ฉัน ฉันเข้าใจ เหตุผล อารมณ์และความรู้สึกของเพื่อน ในขณะนั้น	.59	.66	14.62	.34

ตารางที่ 4-9 (ต่อ)

	ด้านความสนิทสนม (clos)	Factor loading ( $\lambda$ )	Error ( $\theta$ )	t	R <sup>2</sup>
clos_37	ฉันร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อน อย่างสนิทใจ	.59	.62	15.06	.38
clos_38	ฉันชอบเล่นสนุกสนานกับเพื่อน อย่างสนิทสนมกัน	.59	.76	12.71	.24

ตารางที่ 4-9 พบว่า มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น (friend) ด้านความสนิทสนม (clos) ประกอบด้วย 10 องค์ประกอบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\lambda$ ) (Standardized solution) อยู่ระหว่าง .53-.65 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ( $\theta$ ) อยู่ระหว่าง .57-.72 สามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวชี้วัดหลัก (ตัวชี้วัดแต่ละตัวแปรมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจากค่า R<sup>2</sup>) ได้ร้อยละ 24-43

ตารางที่ 4-10 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Factor loading score) แสดงเป็นคะแนนมาตรฐาน (Standardize score) ของมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น (Friend) ด้านความไว้วางใจ (trus) (n = 960)

	ด้านความไว้วางใจ (trus)	Factor loading ( $\lambda$ )	Error ( $\theta$ )	t	R <sup>2</sup>
trus_39	ฉันมั่นใจว่าเพื่อนของฉันจะรักษาความลับ ของฉันได้	.55	.70	-	.30
trus_40	เมื่อต้องทำงานกลุ่มฉันเชื่อมั่น ในการทำงานของเพื่อนแต่ละคน	.59	.65	14.90	.35
trus_41	ฉันมั่นใจว่าเพื่อนมีความรับผิดชอบต่อ งานที่ได้รับมอบหมาย	.57	.68	13.65	.32
trus_42	ฉันเปิดเผยตนเอง และแสดงออกกับเพื่อน อย่างไว้วางใจ	.62	.61	14.54	.39

ตารางที่ 4-10 (ต่อ)

	ด้านความไว้วางใจ (trus)	Factor loading ( $\lambda$ )	Error ( $\theta$ )	t	R <sup>2</sup>
trus_43	ฉันอยู่เคียงข้างเพื่อน เมื่อเพื่อนรู้สึกไม่ปลอดภัย	.65	.58	14.91	.42
trus_44	ฉันรู้สึกอุ่นใจหากจำเป็นฝากสิ่งของมีค่าไว้กับเพื่อน	.67	.55	15.18	.45
trus_45	ฉันรู้สึกปลอดภัยเมื่อนั่งอยู่กับเพื่อน	.63	.60	14.67	.40
trus_46	ฉันกับเพื่อนสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างสบายใจ	.62	.62	14.44	.38
trus_47	ฉันและเพื่อนรักษาความลับของกันและกันไว้ได้	.62	.62	16.90	.38
trus_48	ฉันมั่นใจในความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างฉันกับเพื่อนจะมีตลอดไป	.56	.68	13.58	.32

ตารางที่ 4-10 พบว่า มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น (Friend) ด้านความไว้วางใจ (Trus) ประกอบด้วย 10 องค์ประกอบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\lambda$ ) (Standardized solution) อยู่ระหว่าง .55-.67 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ( $\theta$ ) อยู่ระหว่าง .55-.70 สามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวชี้วัดหลัก (ตัวชี้วัดแต่ละตัวแปรมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดย พิจารณาจากค่า R<sup>2</sup>) ได้ร้อยละ 32-45

#### 5. ผลการศึกษาระดับมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น



ตารางที่ 4-11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของมิตรภาพระหว่างเพื่อน

มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น (friend)	M	SD	แปลผล
1. การยอมรับ (accp)	3.43	.32	ปานกลาง
2. การช่วยเหลือ (help)	3.79	.65	มาก
3. การสื่อสาร (comm)	3.46	.40	ปานกลาง
4. ความสนิทสนม (clos)	3.91	.65	มาก
5. ความไว้วางใจ (trus)	3.99	.66	มาก
รวมเฉลี่ย	3.70	.53	มาก

ตารางที่ 4-11 ผลการศึกษามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น โดยแยกเป็นรายด้าน เปรียบเทียบโดยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า องค์กรประกอบรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 โดยองค์กรประกอบด้านความไว้วางใจ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.99 รองลงมา คือ ด้านความสนิทสนม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 ด้านการช่วยเหลือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.79 ด้านการสื่อสาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46 และด้านการยอมรับ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.43 ตามลำดับ

**ขั้นตอนที่ 2** ผลของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

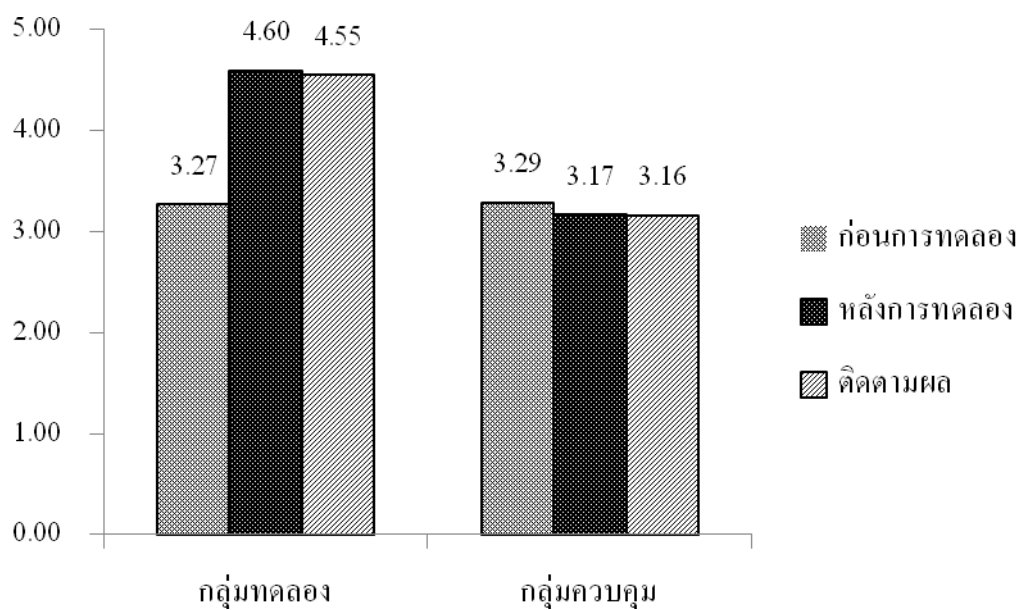
1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มทดลอง (Experimental group) ระหว่างการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยเทคนิควิเคราะห์ความแปรปรวนแบบมีการวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measurement)
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลอง (Experimental group) กับกลุ่มควบคุม (Control group) ระหว่างการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยเทคนิควิเคราะห์ความแปรปรวนแบบมีการวัดซ้ำแบบสองทาง (Two-way ANOVA repeated measurement) รายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 4-12 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

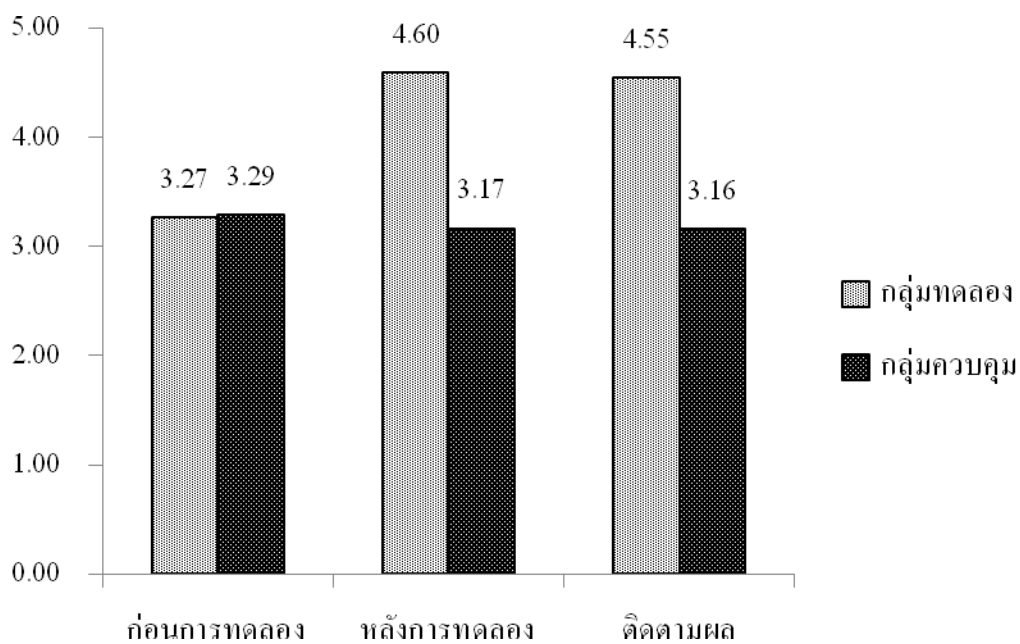
คนที่	กลุ่มทดลอง			คนที่	กลุ่มควบคุม		
	ระยะ	ระยะ	ระยะ		ระยะ	ระยะ	ระยะ
	ก่อน	หลัง	ติดตาม		ก่อน	หลัง	ติดตาม
	ทดลอง	ทดลอง	ผล		ทดลอง	ทดลอง	ผล
1	3.330	4.750	4.583	1	3.313	3.188	3.271
2	3.333	4.563	4.667	2	3.376	3.292	3.271
3	3.146	4.396	4.333	3	3.148	3.000	3.083
4	3.457	4.750	4.604	4	3.563	3.313	3.208
5	3.208	4.688	4.625	5	3.271	3.208	2.958
6	3.259	4.542	4.479	6	3.250	3.125	3.208
7	3.227	4.583	4.500	7	3.271	3.208	3.125
8	3.438	4.813	4.729	8	3.458	3.313	3.292
9	2.948	4.167	4.313	9	2.958	2.833	2.938
10	3.331	4.792	4.708	10	3.292	3.208	3.229
รวม	32.67	46.04	45.54	รวม	32.90	31.69	31.58
Mean	3.27	4.60	4.55	Mean	3.29	3.17	3.16
SD	0.15	0.20	0.15	SD	0.16	0.15	0.13

จากตารางที่ 4-12 พบว่า มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษามีคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 3.27, 4.60 และ 4.55 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษามีคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 3.29, 3.17 และ 3.16 ตามลำดับ

เมื่อนำค่าเฉลี่ยคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นมาทำเป็นแผนภูมิเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แสดงผลดัง ภาพที่ 4-4



ภาพที่ 4-4 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นในระย่ก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



ภาพที่ 4-5 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล

การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติของผลหลัก ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลอง

ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบการละเมิดข้อตกลงการใช้ค่าสถิติด้วยวิธีของ Mauchly's test of sphericity<sup>a</sup> ดังแสดงในตารางที่ 4-13

ตารางที่ 4-13 การตรวจสอบการละเมิดข้อตกลงการใช้ค่าสถิติด้วยวิธีของ Mauchly's test of sphericity

Within subjects effect	Mauchly's W	Approx. Chi-square	df	Sig.
Interval	.888	2.017	2	.365

จากตารางที่ 4-13 การตรวจสอบการละเมิดข้อตกลงเบื้องต้น พบว่า ข้อมูลไม่ละเมิดข้อตกลงเบื้องต้นมีค่า Mauchly's w เท่ากับ .888 Chi-square เท่ากับ 2.017 ที่ df 2 มีระดับนัยสำคัญทางสถิติ .365 ( $p > .05$ ) แสดงว่าข้อมูลเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลองต่อไป ดังแสดงในตารางที่ 4-14

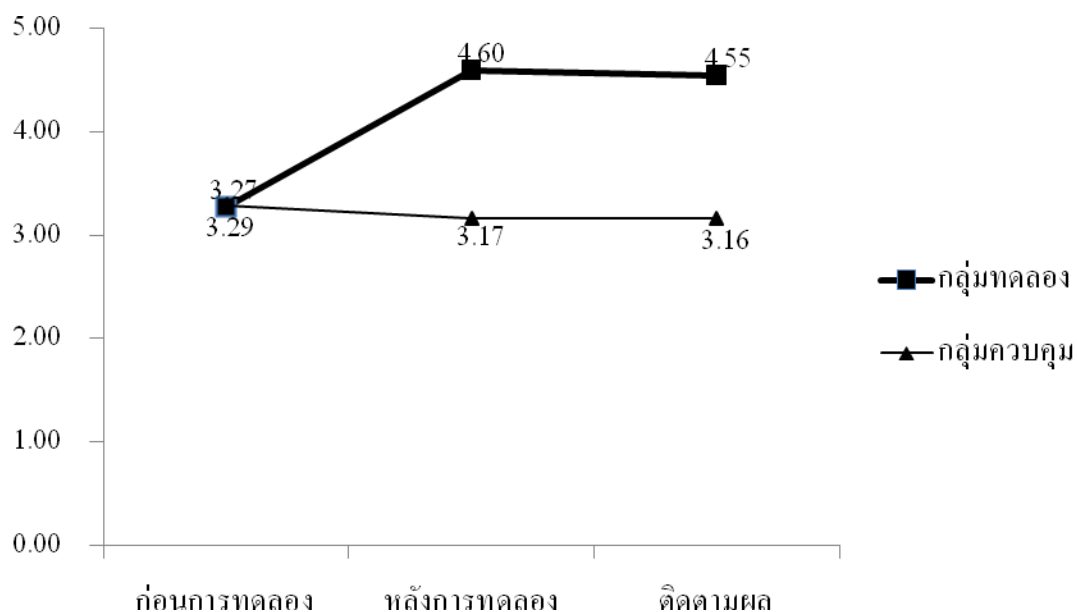
ตารางที่ 4-14 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียน  
วัยรุ่นระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลอง

Source of variation	SS	df	MS	F	p
Between subject	14.334	19			
Group (G)	13.143	1	13.143	198.61*	.000
SS w/ in group	1.191	18	0.066		
Within subjects	11.774	40			
Interval	4.703	2		508.847*	.000
IxG	6.905	2	3.453	747.196*	.000
IxSS w/ in group	0.166	36			
Total	26.108	59			

\*p < .05

จากตารางที่ 4-14 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ส่งผลร่วมกันต่อคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น นอกจากนี้ยังพบว่า วิธีการทดลองที่แตกต่างกัน และระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำเสนอเป็นกราฟปฏิสัมพันธ์วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองดังภาพที่ 4-6



ภาพที่ 4-6 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยค่ามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

จากภาพที่ 4-6 พบว่า คะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนที่ไม่แตกต่างกัน ระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเห็นความแตกต่าง หลังจากเว้นระยะไป 4 สัปดาห์ พบว่า คะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นของกลุ่มระหว่างกลุ่มทดลอง (Experimental group) กับกลุ่มควบคุม (Control group) ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 4-15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของ ค่าเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อน  
ของนักเรียนวัยรุ่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างระยะก่อนการทดลอง  
ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตัวแปร	ระยะเวลา	กลุ่ม	M	SD	แปลผล
มิตรภาพระหว่างเพื่อน ของนักเรียนวัยรุ่น	ก่อนการทดลอง	ทดลอง	3.27	0.15	ปานกลาง
		ควบคุม	3.29	0.16	ปานกลาง
	หลังการทดลอง	ทดลอง	4.60	0.20	มากที่สุด
		ควบคุม	3.17	0.15	ปานกลาง
	ติดตามผล	ทดลอง	4.55	0.15	มากที่สุด
		ควบคุม	3.16	0.13	ปานกลาง

จากตารางที่ 4-15 พบว่า มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นของกลุ่มทดลอง  
ในระยะก่อนการทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 3.27$ ) ระยะหลังการทดลอง อยู่ในระดับ  
มากที่สุด ( $M = 4.60$ ) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ระยะติดตามผลอยู่ในระดับมากที่สุด ( $M = 4.55$ )

มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง  
อยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 3.29$ ) ระยะหลังการทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 3.17$ ) และระยะ  
ติดตามผล อยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 3.16$ )

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น ระหว่าง  
กลุ่มทดลอง (Experimental group) กับกลุ่มควบคุม (Control group) ระหว่างระยะก่อนทดลอง ระยะ  
หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผู้วิจัยทดสอบผลย่อยผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อน  
ของนักเรียนวัยรุ่น ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค และ  
กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตาม  
ผลดังแสดงในตารางที่ 4-16

ตารางที่ 4-16 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

	Source of variation	SS	df	MS	F
ระยะก่อนทดลอง	Between groups	0.003	1	0.003	0.120
	Error	1.357	54	0.025	
ระยะหลังทดลอง	Between groups	10.305	1	10.305	412.200*
	Error	1.352	54	0.025	
ระยะติดตามผล	Between groups	9.741	1	21690.09	1166.308*
	Error	1.357	54	0.025	

หมายเหตุ ปรับค่า df เป็น 23,  $F_{.05}(1,23) = 4.28$  ด้วยวิธีของ Welch-satterwaite (Howell, 2007, p. 459) \* $p < .05$

จากตารางที่ 4-16 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นไม่แตกต่างกัน ( $F = 0.120$ ) ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ( $F = 412.200$ ) ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยมิตรภาพของนักเรียนวัยรุ่นระหว่างเพื่อนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ( $F = 1166.308$ )



ตารางที่ 4-17 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาในการทดลองของมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค

Source of variation	SS	df	MS	F	p
Between subjects	0.681	9	0.076		
Interval	11.501	2	5.751	1313.560*	.000
Error	0.0798	18	0.004		
Total	12.2618	29	5.831		

\* $p < .05$

จากตารางที่ 4-17 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนข้างต้นแสดงว่า ต้องมีระยะเวลาการทดสอบอย่างน้อย 1 คู่ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบด้วยวิธีการทดสอบรายคู่ ด้วยวิธี นิวแมน-คูลส์ (Newman-keuls procedure) ดังตารางที่ 4-18

ตารางที่ 4-18 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการ  
การปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่  
ด้วยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-keuls procedure)

$\bar{X}$	ระยะก่อนทดลอง	ระยะติดตามผล	ระยะหลังทดลอง
	<b>3.266</b>	<b>4.554</b>	<b>4.604</b>
3.266	-	1.288*	1.338*
4.554		-	0.050
4.604			-
r		2	3
$q_{.95}(r,18)$		2.97	3.61
$q_{.95}(r,18) \sqrt{\frac{MS_{error}}{n}}$		0.0594	0.0722

\* $p < .05$

จากตารางที่ 4-18 พบว่า คะแนนเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นของ  
กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ  
ทางสถิติ 2 คู่ ดังนี้ คู่ที่ 1 คะแนนเฉลี่ยในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คู่ที่ 2 คะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขณะที่ค่าเฉลี่ยคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นระยะหลังการทดลอง  
และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยนำเสนอการสรุปผลอภิปรายและข้อเสนอแนะตามหัวข้อดังนี้

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดวัตถุประสงค์การวิจัยไว้ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

#### สมมติฐานการวิจัย

การศึกษาและการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น ได้กำหนดสมมติฐาน ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** การศึกษาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

1. โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันของมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

**ขั้นตอนที่ 2** การศึกษาผลการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

1. มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล สูงกว่าก่อนการทดลอง
2. มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จเพื่อวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างส่วน โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ใช้ในการวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน

หาความเชื่อมั่นของแบบวัดและการวิเคราะห์ห้วงองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 (Confirmatory factor analysis)

**ขั้นตอนที่ 1** การศึกษาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

ประชากร คือ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 ใน 9 จังหวัด ของภาคเหนือตอนล่าง มีจำนวน 42,399 คน ปี พ.ศ. 2560 ข้อมูล ณ 29 พ.ค. 2560 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560)

**กลุ่มตัวอย่าง** คือ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 ในพื้นที่ 5 จังหวัด ได้แก่ ตาก พิษณุโลก กำแพงเพชร สุโขทัย และอุตรดิตถ์ ได้จากการใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling) โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากหลักการวิเคราะห์ห้วงองค์ประกอบเชิงยืนยันที่ว่าจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมควรมีจำนวน 10-20 เท่าของตัวแปรสังเกตได้ (Tabachnick & Fidell, 2001 p.588 cited in Comrey & Lee, 1992) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 960 คน

**ขั้นตอนที่ 2** การศึกษาผลการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

1. ประชากร คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 5 จังหวัด ในขั้นตอนที่ 1 ได้แก่ ตาก พิษณุโลก กำแพงเพชร สุโขทัย อุตรดิตถ์ จำนวน 960 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มตัวอย่างในการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อน ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการสุ่ม ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่ายโดยผู้วิจัยนำรายชื่อจังหวัดในภาคกลางที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนที่ 1 จำนวน 5 จังหวัด ได้แก่ ตาก พิษณุโลก กำแพงเพชร สุโขทัย และอุตรดิตถ์ โดยผู้วิจัยได้เลือกจังหวัดอุตรดิตถ์ โดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง เนื่องจากผู้วิจัยสามารถที่จะบริหารจัดการในด้านการจัดกระทำ ป้องกันปัจจัยแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้น รวมถึงการให้การปรึกษาต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องในกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว

2.2 ผู้วิจัยนำคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 จังหวัดอุตรดิตถ์ มาจัดเรียงจากคะแนนน้อยไปหามาก โดยเลือกคะแนนเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น (อยู่ในระดับปานกลางลงมา) และสอบถามความสมัครใจ โดยพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยแบ่งเป็น นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุม 10 คน

## ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรต้น (Experimental variable) ได้แก่
  - 1.1 วิธีการ
    - 1.1.1 การได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและเทคนิค
    - 1.1.2 การไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและเทคนิค
  - 1.2 ระยะเวลา
    - 1.2.1 ก่อนการทดลอง
    - 1.2.2 หลังการทดลอง
    - 1.2.3 ติดตามผลการทดลอง
2. ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ มิตรภาพระหว่างเพื่อน

## วิธีการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการวิจัยเป็นไปในลักษณะวิธีการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองแบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้

### 1. ระยะก่อนทดลอง

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนวัยรุ่นที่มีคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนต่ำสุดมาจากการเรียงลำดับคะแนนจากมากไปหาน้อย จำนวนทั้งสิ้น 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 10 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองในการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนจำนวน 10 คน ตามเกณฑ์คุณสมบัติที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย กลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน และคะแนนครั้งนี้เป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

### 2. ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการให้การศึกษาแก่กลุ่มตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคจำนวน 10 คน จะได้รับการปรึกษา 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 60-90 นาที จำนวน 12 ครั้ง ระยะเวลา 6 สัปดาห์ ในเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2560 ถึง มกราคม พ.ศ. 2561

### 3. ระยะหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลองการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค ทั้ง 12 ครั้ง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดมิตรภาพฉบับเดิม เพื่อเป็นการวัดหลังการทดลอง (Post-test) จากนั้นนำผลการวัดมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับการทำแบบวัดก่อนการทดลองด้วยวิธีทางสถิติ และเมื่อสิ้นสุดการทดลองการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎี

และเทคนิค ทั้ง 12 ครั้ง ผู้วิจัยสัมภาษณ์กลุ่มทดลองสัมภาษณ์ความคิดเห็น/ ความรู้สึกของ  
กลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเป็นแบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้าง

#### 4. ระยะเวลาติดตามผล

ภายหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ได้นัดหมายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัด  
มิตรภาพระหว่างเพื่อนฉบับเดิมอีกครั้ง เพื่อเป็นการติดตามผล โดยนำผลที่ได้มาวิเคราะห์  
เปรียบเทียบกับคำตอบแบบวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วย  
วิธีการทางสถิติ

### สรุปผลการวิจัย

ในการศึกษาและพัฒนาครั้งนี้ผลการวิจัยสรุปได้ตามลำดับ ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** ผลการศึกษาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นน

ผลการศึกษามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นนค่าอำนาจจำแนกรายข้อ

และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อน

1. แบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อน ที่เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 960 คน ที่มี  
ค่าอำนาจจำแนกรายข้อผ่านเกณฑ์ตามที่กำหนด มีจำนวน 48 ข้อคำถาม มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ  
ด้วยเทคนิคแบบอัลฟา (Cronbach alpha) เท่ากับ .952

2. องค์ประกอบด้านการยอมรับ ข้อคำถามผ่านเกณฑ์ทั้งหมด มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ  
ระหว่าง .356 ถึง .593 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .829

3. องค์ประกอบด้านการช่วยเหลือ ข้อคำถามผ่านเกณฑ์ทั้งหมด มีค่าอำนาจจำแนก  
รายข้อระหว่าง .503 ถึง .651 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .867

4. องค์ประกอบด้านการสื่อสาร มีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ 8 ข้อคำถาม มีค่าอำนาจจำแนก  
รายข้อระหว่าง .320 ถึง .555 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .746

5. องค์ประกอบด้านความสนิทสนม ข้อคำถามผ่านเกณฑ์ทั้งหมด มีค่าอำนาจจำแนก  
รายข้อระหว่าง .440 ถึง .634 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .841

6. องค์ประกอบด้านความไว้วางใจ ข้อคำถามผ่านเกณฑ์ทั้งหมด มีค่าอำนาจจำแนกราย  
ข้อระหว่าง .532 ถึง .623 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .865

การตรวจสอบการกระจายของตัวแปรเชิงประจักษ์ด้วยสถิติทดสอบ ไค-สแควร์ ( $\chi^2$ )  
หาก พบว่า มีการแจกแจงเป็นแบบปกติ

หลังจากที่ได้ตรวจสอบตัวแปรเชิงประจักษ์ที่ทำการศึกษามีความแจกแจงแบบ โคงังปกติ และได้ตรวจสอบความสัมพันธ์ตัวแปรที่ทำการศึกษาทุกคู่แล้ว ได้ดำเนินการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor analysis) มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

ผลการวิเคราะห์แบบจำลององค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

1. ผลการตรวจสอบความสัมพันธ์โดยรวมของตัวแปรศึกษาในแบบจำลองโดยพิจารณาเมทริกซ์เอกลักษณ์ (Identity matrix) โดยใช้สถิติทดสอบ Bartlett's test of sphericity และการหาค่าความเพียงพอของการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (Measure of sampling adequacy: MSA) ของข้อคำถาม จำนวน 48 ข้อ เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์กันระหว่างข้อคำถามว่ามีมากเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเดียวกันได้หรือไม่ ผลพบว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามทั้ง 48 ข้อ ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ (Identity matrix) (Bartlett's test of sphericity = 17601.961  $p = .000$ ) แสดงว่าข้อคำถามโดยรวมทั้ง 48 ข้อ มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเดียวกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อคำถาม พบว่า ค่าความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (Kaiser-Meyer-Olkin: KMO) มีค่าเท่ากับ .958 แสดงว่าข้อคำถามเป็นรายข้อ มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเดียวกันได้

2. ผลการวิเคราะห์แบบจำลององค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนที่ปรับแก้ (Adjust model) แสดงให้เห็นว่ามิตรภาพระหว่างเพื่อน มีองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ ดังนี้ ด้านการยอมรับ (accp) ด้านการช่วยเหลือ (help) ด้านการสื่อสาร (comm) ด้านความสนิทสนม (comm) ด้านความไว้วางใจ (trus)

ด้านการยอมรับ (accp) ประกอบด้วย 9 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\lambda$ ) (Standardized solution) อยู่ระหว่าง .48-.66 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ( $\theta$ ) อยู่ระหว่าง .57-.77 สามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวชี้วัดหลัก (ตัวชี้วัดแต่ละตัวแปรมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจากค่า  $R^2$ ) ได้ร้อยละ 23-43

ด้านการช่วยเหลือ (help) ประกอบด้วย 10 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\lambda$ ) (Standardized solution) อยู่ระหว่าง .52-.69 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ( $\theta$ ) อยู่ระหว่าง .53-.73 สามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวชี้วัดหลัก (ตัวชี้วัดแต่ละตัวแปรมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจากค่า  $R^2$ ) ได้ร้อยละ 27-47

ด้านการสื่อสาร (comm) ประกอบด้วย 7 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\lambda$ ) (Standardized solution) อยู่ระหว่าง .43-.62 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ( $\theta$ ) อยู่ระหว่าง .61-.81 สามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวชี้วัดหลัก (ตัวชี้วัดแต่ละตัวแปรมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจากค่า  $R^2$ ) ได้ร้อยละ 19-42

ด้านความสนิทสนม (clos) ประกอบด้วย 10 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\lambda$ ) (Standardized solution) อยู่ระหว่าง .53-.65 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ( $\Theta$ ) อยู่ระหว่าง .57-.72 สามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวชี้วัดหลัก (ตัวชี้วัดแต่ละตัวแปรมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดย พิจารณาจากค่า  $R^2$ ) ได้ร้อยละ 24-43

ด้านความไว้วางใจ (trus) ประกอบด้วย 10 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\lambda$ ) (Standardized solution) อยู่ระหว่าง .55-.67 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ( $\Theta$ ) อยู่ระหว่าง .55-.70 สามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวชี้วัดหลัก (ตัวชี้วัดแต่ละตัวแปรมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดย พิจารณาจากค่า  $R^2$ ) ได้ร้อยละ 32-45

สรุปได้ว่าองค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านยอมรับ ด้านการช่วยเหลือ การสื่อสาร ความสนิทสนม และ ความไว้วางใจ เป็นองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อน ผลการศึกษาระดับมิตรภาพระหว่างเพื่อน

ระดับมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นน ผลการศึกษาระดับมิตรภาพระหว่างเพื่อนโดยรวมของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือตอนล่าง จำนวน 960 คน เปรียบเทียบโดยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นนอยู่ในระดับมาก มีค่าเท่ากับ 3.70 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 0.53 โดยแยกเป็นรายด้าน เปรียบเทียบโดยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า องค์ประกอบในทุกด้านอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 โดยองค์ประกอบด้านด้านความไว้วางใจ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.99 รองลงมา คือ ด้านความสนิทสนม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 ด้านการช่วยเหลือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.79 ด้านการสื่อสาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46 และด้านการยอมรับ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.43 ตามลำดับ

**ขั้นตอนที่ 2** ผลของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎี พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นน

1. ผลการการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อนของวัยรุ่นน ของกลุ่มทดลอง (Experimental group) ระหว่างการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

สมมติฐานข้อ 2 มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นน กลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วม การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคและเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล สูงกว่า ก่อนการทดลอง



มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 3.27$ ,  $SD = .15$ ) ระยะหลังการทดลอง อยู่ในระดับมากที่สุด ( $M = 4.60$ ,  $SD = .20$ ) ระยะติดตามผล อยู่ในระดับมาก ( $M = 4.55$ ,  $SD = .15$ )

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อน ระหว่างกลุ่มทดลอง (Experimental group) กับกลุ่มควบคุม (Control group) ระหว่างระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

สมมติฐานข้อ 3 มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มทดลองหลังเข้าร่วม การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคและเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 3.27$ ,  $SD = .15$ ) ระยะหลังการทดลอง อยู่ในระดับมากที่สุด ( $M = 4.60$ ,  $SD = .20$ ) ระยะติดตามผล อยู่ในระดับมาก ( $M = 4.55$ ,  $SD = .15$ )

มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น ของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 3.29$ ,  $SD = .16$ ) ระยะหลังการทดลอง อยู่ในระดับมากที่สุด ( $M = 3.17$ ,  $SD = .15$ ) ระยะติดตามผล อยู่ในระดับมาก ( $M = 3.16$ ,  $SD = .13$ )

## อภิปรายผลการวิจัย

**ขั้นตอนที่ 1** ผลการศึกษาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

1. องค์ประกอบเชิงยืนยันของมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นสอดคล้อง กลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผล ดังนี้

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบยืนยันมิตรภาพระหว่างเพื่อนพบการยืนยันองค์ประกอบ มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือตอนล่าง ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ การยอมรับ การช่วยเหลือ การสื่อสาร ความสนิทสนม และ ความไว้วางใจ จำนวน 46 ข้อคำถาม ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นได้ซึ่งแต่ละองค์ประกอบ มีน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ในระดับปานกลาง-มากที่สุด และมีค่าเป็นบวกแสดงว่าองค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบ สอดคล้องกับหลักฐานเชิงประจักษ์และเป็นองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อน ของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือตอนล่าง ซึ่งองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนทั้ง 5 ด้านนี้ มีความสอดคล้องกับ การศึกษาของ Bauminiger and Kasari (2000 อ้างถึงใน ไชยันต์ สกฤตศิริประเสริฐ, 2556) ระบุมิตรภาพระหว่างเพื่อนประกอบไปด้วย 6 องค์ประกอบ คือ การช่วยเหลือ ความสนิทสนม ความไว้วางใจ ความขัดแย้ง การสื่อสาร การยอมรับ การศึกษาของ Ponti (2010) ระบุมิตรภาพระหว่างเพื่อนประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบ คือ การช่วยเหลือ

ความสนิทสนม ความไว้วางใจ ความขัดแย้ง การสื่อสาร การศึกษาของ Lei Mee Thien (2012) ระบุ มิตรภาพระหว่างเพื่อนประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ คือ การช่วยเหลือ ความสนิทสนม ความไว้วางใจ การยอมรับ การศึกษาของ Keenan (2012) ระบุมิตรภาพระหว่างเพื่อน ประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบ คือ การช่วยเหลือ ความถูกต้องในตนเอง ความไว้วางใจ การคิดบวก การยอมรับ การศึกษา Mendelson and Aboud (2014) และ Morry (2014) ระบุมิตรภาพระหว่างเพื่อน ประกอบไปด้วย 6 องค์ประกอบ คือ การพัฒนาความเป็นเพื่อน การช่วยเหลือ ความสนิทสนม ความถูกต้องในตนเอง การสื่อสาร การศึกษาของ Rosalinda (2016) ระบุมิตรภาพระหว่างเพื่อน ประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ คือ การช่วยเหลือ ความสนิทสนม ความไว้วางใจ การยอมรับ การศึกษาของ Malmendier-Muehlschlegel (2016) ระบุมิตรภาพระหว่างเพื่อน ประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบ คือ การช่วยเหลือ ความสนิทสนม ความขัดแย้ง การสื่อสาร การยอมรับ

ผลการศึกษาร่วมกับประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนในครั้งนี้อย่างสอดคล้องกับการสำรวจ องค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนมัธยมศึกษาในมาเลเซีย โดยใช้แบบวัดมี จำนวน 21 ข้อ สำรวจองค์ประกอบได้ 4 องค์ประกอบ คือ ความสนิทสนม การช่วยเหลือ การยอมรับ ซึ่งมิตรภาพมีความสำคัญต่อชีวิตของวัยรุ่นที่กำลังเติบโต วัยรุ่นคาดหวังให้เพื่อนของตนสนองความต้องการในการช่วยให้บรรลุเป้าหมายด้านอารมณ์ทางสังคมซึ่งกันและกันรวมถึงคาดหวังว่าเพื่อนจะให้ความสนิทสนม ความใกล้ชิดและความรักแก่ตน นอกจากนี้มิตรภาพยังสามารถปกป้องวัยรุ่นไม่ให้ตกเป็นเหยื่อและถูกแกล้งจากเพื่อนวัยเดียวกัน ในภาพรวมนั้นผลเชิงบวกเพิ่มมากขึ้นในเรื่องคุณค่าในตนเอง ความหวัง การปกป้องให้ไม่ตกเป็นเหยื่อล้วนเป็นสิ่งที่ได้รับการคาดหวังเพื่อรักษามิตรภาพให้ยั่งยืนอย่างไรก็ตามคุณภาพของการปฏิสัมพันธ์เพื่อรักษามิตรภาพระหว่างเพื่อนให้ยั่งยืนยาวนาน (Lei Mee Thien, 2012)

สรุปผลการวิเคราะห์แบบจำลององค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของ นักเรียนวัยรุ่นที่ปรับแก้ (Adjust model) แสดงให้เห็นว่ามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น มีองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ ดังนี้ ด้านการยอมรับ ด้านการช่วยเหลือ ด้านการสื่อสาร ด้านความสนิทสนม ด้านความไว้วางใจ

การนำคะแนนของแบบวัดในแต่ละข้อไปวิเคราะห์ห่องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirm factor analysis) ด้วยโปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูป พบว่า การวิเคราะห์แบบจำลอง องค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนตามสมมติฐาน (Hypothesis model) แล้วตรวจสอบว่า แบบจำลองมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่โดยทำการเปรียบเทียบถึงความกลมกลืน ระหว่างแบบจำลองตามสมมติฐานที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดยพิจารณาจากค่าสถิติ ได้แก่

$\chi^2$ ; Relative  $\chi^2$ ; GFI; AGFI;RMR; SRMR; RMSEA; P-value for test of close Fit; CFI; NFI; IFI และ CN (Jöreskog & Sörbom, 1996, pp. 121-122)

ผลการการวิเคราะห์ห้องค้ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 (Secondary confirmatory factor analysis) ของมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นน้ภาคเหนือตอนล่าง พบว่า แบบจำลองปรับแก้มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดยมีผลภายหลังจากแบบจำลองปรับแก้ (Adjust model) มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่าไค-สแควร์ (Chi-square:  $\chi^2$ ) เท่ากับ 2589.71 ค่าชั้นแห่งความอิสระ (df) เท่ากับ 950 ค่าน้ยสำคัญทางสถิติ (P-value) เท่ากับ 0.000 ยังไม่ผ่านเกณฑ์เพราะว่ายังคมีน้ยสำคัญทางสถิติ ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative  $\chi^2$ ) เท่ากับ 2.72 ผ่านเกณฑ์แล้วเพราะว่า มีค่าน้ยคกว่า 5.00 ค่าประมาณความคลาดเคลื่อนของรากกำลังสองเฉลี่ย (RMSEA) เท่ากับ .042 ผ่านเกณฑ์ เพราะว่ามีค่าน้ยคกว่า .05 ค่าดัชนีรากที่สองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อน (RMR) เท่ากับ .041 ผ่านเกณฑ์แล้ว เพราะว่ามีค่าน้ยคกว่า .05 ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยมาตรฐานของส่วนที่เหลือ (SRMR) เท่ากับ 0.44 ผ่านเกณฑ์เพราะว่ามีค่าน้ยคกว่า .05 ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (GFI) มีค่าเท่ากับ .98 ผ่านเกณฑ์เพราะว่ามีค่าน้ยคกว่า .90 ค่าดัชนี วัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแล้ว (AGFI) เท่ากับ .91 ผ่านเกณฑ์เพราะว่ามีค่าน้ยคกว่า .90 และค่าขนาดตัวอย่างวิกฤต CN = 433.00 ผ่านเกณฑ์เพราะมีค่าน้ยคกว่า 200.00

**ขั้นตอนที่ 2** ผลของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นน้ ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลถึงผลของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นน้ตามสมมติฐาน ดังนี้

1. มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นน้กลุ่มทดลอง หลังได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและหลังการติดตามผล สูงขึ้นคกว่าก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ผลการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นน้โดยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการมิตรภาพระหว่างเพื่อนโดยรวมหลังการทดลองสูงคกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีน้ยสำคัญทางสถิติ .05 ระยะหลังการติดตามผลสูงคกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีน้ยสำคัญทางสถิติ .05 ระยะหลังการทดลองสูงคกว่าระยะหลังการติดตามผลอย่างมีน้ยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน การที่ค่าเฉลี่ยคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนในระยะหลังการทดลองสูงคกว่าระยะก่อนการทดลองและระยะติดตามผลอย่างชัดเจนทั้งนี้เพราะในขั้นตอนการทดลอง ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการให้การศึกษาที่ครอบคลุม 3 ขั้นตอน คือ ขั้นการสร้างสัมพันธภาพในการปรึกษา ขั้นดำเนินการ และ ขั้นยุติการให้การศึกษา (Corey, 2004, pp. 79-108)

การให้ความสำคัญกับการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกกลุ่มนั้นมีความสำคัญมากส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีการเข้าร่วมการปรึกษารอบทั้ง 12 ครั้ง การพัฒนาจึงมีความครอบคลุม คุณลักษณะของมิตรภาพระหว่างเพื่อนทั้ง 5 องค์ประกอบ ก่อปรกกับการใช้กระบวนการปรึกษากลุ่ม ซึ่งถือเป็นกระบวนการที่มีประสิทธิภาพเน้นการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มคน นักเรียนวัยรุ่นได้ประโยชน์เพราะสามารถฝึกทักษะใหม่ ๆ ได้ทั้งในขณะที่อยู่ในกลุ่มและในชีวิตประจำวันอย่างปลอดภัย นอกจากนี้ ยังได้ประโยชน์จากการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นระหว่างตนเอง สมาชิกในกลุ่มและผู้นำกลุ่มที่ร่วมกันเสนอแนะแบ่งปันประสบการณ์ เกิดสัมพันธ์ภาพในการปรึกษากลุ่มที่มีทั้งการดูแล ขอมรับ เข้าใจและสนับสนุนมิตรภาพระหว่างเพื่อน การปรึกษากลุ่มจึงเหมาะสมและให้ประโยชน์กับวัยรุ่นได้มากสอดคล้องกับแนวคิดของคอเรย์ (Corey, 2012, p. 30) ที่ว่ากลุ่มจะเป็นสถานที่ที่วัยรุ่นได้แสดงออกความรู้สึกที่สับสน ได้สำรวจสิ่งที่สงสัยเกี่ยวกับตนเอง ได้แลกเปลี่ยนเรื่องราวกับเพื่อนและมีเพื่อนพร้อมที่จะรับฟัง กลุ่มจะช่วยให้วัยรุ่นเปิดเผยค่านิยม ความเชื่อและเริ่มปรับเปลี่ยนค่านิยมบางอย่างที่ขัดขวางจิตใจไม่ให้เติบโต ประเด็นสำคัญคือกลุ่มจะช่วยวัยรุ่นด้านการสื่อสารกับเพื่อนวัยเดียวกันหรือต่างวัย ได้เรียนรู้แบบอย่างจากผู้นำกลุ่ม ได้ทดลองทำสิ่งต่าง ๆ ในบรรยากาศที่ปลอดภัย โดยมีกลุ่มเพื่อนและผู้นำกลุ่มให้การสนับสนุนให้กำลังใจ พร้อมทั้งจะเข้าใจในสิ่งที่วัยรุ่นเป็น กระบวนการที่เกิดขึ้นในกลุ่มจะนำไปสู่การเข้าใจตนเองและการยอมรับตนเอง

ในส่วนระยะเวลาห่างในการให้การปรึกษาแต่ละครั้งและจำนวนครั้งการปรึกษานับว่ามีความสำคัญผู้วิจัยดำเนินการปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ซึ่งถือเป็นระยะเวลาที่เหมาะสมในการให้การปรึกษาแก่วัยรุ่นที่อาจต้องนัดให้ถี่น้อยกว่ามาตรฐานที่เป็นสัปดาห์ละ 1 ครั้ง (Corey, 2012, p. 99) และแต่ละครั้งพบกันใช้เวลาไม่นานนักประมาณ 60-90 นาที ซึ่งมีความเหมาะสมและเป็นความสมัครใจของนักเรียนวัยรุ่นในการพบกัน การมีระยะห่างระหว่างชั่วโมงการปรึกษาให้นักเรียนวัยรุ่นได้มีระยะเวลาในการทำบ้านตามที่มอบหมายในชั่วโมงอย่างเต็มที่ การมอบหมายการบ้านเป็นเทคนิคทางทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีประสิทธิภาพเป็นการนำสิ่งที่ได้รับการพัฒนาในห้องทดลองไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวันเพราะการฝึกฝนนักเรียนวัยรุ่นยังสามารถได้รับชี้แนะแนวทาง การสนับสนุนให้กำลังใจจากกลุ่มเพื่อนสมาชิกและผู้นำการปรึกษาส่งผลให้มีกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเพิ่มกิจกรรมเล็กน้อยเช่นการจับคู่ การแสดงบทบาททำให้นักเรียนวัยรุ่นรู้สึกร่วมกับกระบวนการปรึกษาได้มากและยังได้ตระหนักรู้ในประสบการณ์ที่มุ่งในการพัฒนาได้อย่างรวดเร็ว สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ไร้กังวล การมีจำนวนครั้งที่เหมาะสมไม่สั้นหรือยาวเกินไปและมีความสอดคล้องล้าไปกับภาคเรียนไม่รบกวนการสอบภายในและการฝึกปฏิบัติกิจกรรมของโรงเรียนย่อมทำให้เอื้อต่อการเข้าร่วมกลุ่มของนักเรียนวัยรุ่นให้สามารถ

เข้าร่วมได้ครบทุกครั้งที่ซึ่งการนัดหมายเป็นไปตามแนวทางของการนัดทุกอาทิตย์โดยไม่ควรเกิน 15 สัปดาห์ติดต่อกัน (Corey, 2012, p. 100)

การจัดให้มีการฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันเป็นระยะร่วมกับการให้นักเรียนวัยรุ่นได้สรุปผลการพัฒนาทุกครั้งในชั้นสรุปทุกชั่วโมงปรึกษา การกระตุ้นเตือนของผู้วิจัยให้กลุ่มนักเรียนวัยรุ่นสำรวจสิ่งที่ค้างคาใจในแต่ละชั่วโมงการปรึกษาและให้โอกาสในสนทนา ร่วมกับการติดตามผลตามการเปลี่ยนแปลง 4 สัปดาห์ ภายหลังจากปรึกษากลุ่มเสร็จสิ้นส่งผลให้ค่าเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อนในระยะติดตามผลยังคงสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลองเล็กน้อย ด้วยเหตุผลดังกล่าวประกอบกันส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดความคงทนของความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมเห็นได้จากผลการศึกษา พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับเป้าหมายการปรึกษาทุกแนวคิดทฤษฎีที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองใหม่ เป็นไปตามที่คาดหวังและมีความคงทนของพฤติกรรม ประเด็นสุดท้ายที่มีความสำคัญเช่นกัน คือ ผู้นำกลุ่มได้มีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับวัยรุ่นและมีใจรักในการทำงานร่วมกับวัยรุ่น และวัยรุ่นพร้อมให้โอกาสให้เขาเป็นตัวของตัวเอง มองใน โลกที่วัยรุ่นประสบอยู่อย่างเข้าใจเพราะ นอกเหนือจะมีความหุนหันพลันแล่น ไม่สมเหตุผลผลตามช่วงวัย วัยรุ่นยังมีความเปราะบางของจิตใจมีแนวโน้มเอียงที่จะมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งวัยรุ่นจะเป็นวัยที่ต้องการอิสระ เป็นตัวของตัวเอง อยากรู้อยากลองสิ่งแปลกใหม่ อยากที่จะทำตัวห่างจากพ่อแม่ ให้ความสนใจกับเพื่อน และใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่นอกบ้านกับเพื่อน ติดเพื่อนให้ความสำคัญเพื่อนมาก (อุไร สุมาชิธรรม, 2545)

การดำเนินการปรึกษาจึงจำต้องประคับประคองจิตใจอย่างระมัดระวัง คำพูดหรือท่าทางการแสดงออกเพียงนิดที่ทำให้วัยรุ่นเข้าใจคลาดเคลื่อนอาจส่งผลเป็นตราประทับในใจของวัยรุ่นทั้งชีวิต ทุกช่วงท้ายของชั่วโมงการปรึกษาจึงต้องเปิดโอกาสให้สำรวจสิ่งที่ค้างคาใจภายในใจเป็นระยะและกระตุ้นให้แสดงออกเพื่อชะล้างสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการเติบโตของจิตใจนักเรียนวัยรุ่น

สรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคมีความยืดหยุ่นต่อผู้รับบริการสภาพปัญหา หรือคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ต้องการพัฒนา ไม่บังคับหรือฝืนธรรมชาติของวัยรุ่นในส่วนทฤษฎีและเทคนิคที่นำไปใช้ในการปรึกษามีแนวคิด ความเชื่อของทฤษฎีที่ตรงกับคุณลักษณะของตัวแปรสามารถพัฒนาตัวแปรได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการเรียบเรียงแนวคิดมาเป็นอย่างดี ให้แต่ละขั้นตอนการปรึกษามีความครอบคลุมการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ มีการกำหนดวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน มีวิธีดำเนินการกิจกรรม คือ อุปกรณ์ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ตลอดจนมีความเหมาะสมของระยะเวลาในการเข้ารับการปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นมีความชื่นชอบเกิดความร่วมมืออย่างเต็มที่ สามารถเข้าร่วมการปรึกษาทุกครั้ง บรรยากาศในการปรึกษา

มีความผ่อนคลายเกิดความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง การเรียนรู้และการได้รับประสบการณ์ดังกล่าวจึงทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนสูงกว่ากลุ่มควบคุม และคงทนแม้จะสิ้นสุดการทดลองไปแล้ว มีรายละเอียด ดังนี้

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ เป็นขั้นเริ่มต้นการปรึกษา และการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิก และระหว่างสมาชิกกลุ่ม ซึ่งเป็นไปด้วยดี จึงทำให้สมาชิกกลุ่มกล้าเล่าเรื่องราวและเปิดเผยตนเอง เนื่องจากรู้สึกปลอดภัยและรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นตัวแทนเรื่องการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข อีกทั้งการได้สำรวจ การทำความเข้าใจในเรื่องมิตรภาพระหว่างเพื่อน และการได้ตรวจสอบความเชื่อของตนเอง ตลอดจนการเข้าใจถึงวัตถุประสงค์การปรึกษากลุ่ม และการมีความคาดหวังว่าจะได้รับประโยชน์จากการเข้ากลุ่มจำนวน 12 ครั้ง จึงทำให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ เพื่อนำไปสู่การพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 การยอมรับ: ปรับความคิดเข้าใจความแตกต่าง เป็นการนำเทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โต้แย้งความคิดตามกรอบแนวคิด A-B-C กับการตั้งคำถามปลายเปิด ทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจอิทธิพลของความคิดความเชื่อที่ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ในระหว่างมิตรภาพระหว่างเพื่อน อีกทั้งใช้คำถามสะท้อนความรู้สึก ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี ในการยอมรับความแตกต่างทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและปรับความคิดเข้าใจแตกต่าง ผู้วิจัยใช้เทคนิคให้คิดเป็นการบ้านเพื่อให้ได้ฝึกการคิด โต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โต้แย้งความคิดตามกรอบแนวคิด A-B-C

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 การยอมรับ: โต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ถึงลักษณะของความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลทั้ง 11 ประเภท (Ellis, 1984) และสามารถจำแนกความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลออกจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้ โดยผู้นำกลุ่มคอยช่วยเหลือ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โต้แย้งความคิดตามกรอบแนวคิด A-B-C-D-E-F กับการตั้งคำถามปลายเปิด ทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจอิทธิพลของความคิดความเชื่อที่ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม การโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จากนั้นก็ได้ใช้เทคนิคให้คิดเป็นการบ้านเพื่อให้ได้ฝึกการคิด โต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โต้แย้งความคิดตามกรอบแนวคิด A-B-C-D-E-F มาวิเคราะห์เพื่อนในเรื่องการยอมรับเพื่อนได้ เช่น ยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนที่แตกต่างจากตนเอง

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 การช่วยเหลือ: เรียนรู้การช่วยเหลือเพื่อน ผู้วิจัยนำเทคนิคการใช้ตัวแบบ (Modeling) จากนักเรียนวัยรุ่นที่ช่วยเหลือเพื่อน เป็นการสร้างตัวแบบที่ดีในการเป็นผู้ให้ นักเรียนวัยรุ่นได้ยึดเป็นแบบอย่าง ในการช่วยเหลือเพื่อนหรือบุคคลอื่น เช่น ช่วยอธิบายการบ้าน วิชาคณิตศาสตร์ให้เพื่อนมือเพื่อนไม่เข้าใจ ช่วยจัดการบ้านให้เพื่อนเพราะเพื่อนขาดเรียนเนื่องจากป่วย ในส่วนหลักการ WDEP นั้นมีส่วนช่วยเติมเต็มให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดการตระหนักรู้ในการช่วยเหลือเพื่อนหรือบุคคลอื่น และค้นพบแนวประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนและบุคคลอื่นอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งถือเป็นอีกจุดเด่น เพราะเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้จริง ผู้วิจัยจึงนำระบบ WDEP ของทฤษฎีเผชิญความจริงมาใช้พัฒนาพฤติกรรมความช่วยเหลือเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น ในขั้นตอนดำเนินการผู้วิจัยได้ใช้ทักษะการตั้งคำถามดังนี้ W: “สิ่งที่ต้องช่วยเหลือเพื่อน คือ อะไร” D: “จะทำอะไรที่บ่งบอกการช่วยเหลือเพื่อน” E: “ประเมินตนเองถึงประโยชน์หรือผลที่จะได้รับจากพฤติกรรม การช่วยเหลือเพื่อน” P: “วางแผนที่จะทำการช่วยเหลือเพื่อนตามความเป็นจริงอย่างไร”

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 การช่วยเหลือ: การรู้จักเสียสละให้เพื่อน ผู้วิจัยนำเทคนิคการใช้ตัวแบบ (Modeling) จากนักเรียนวัยรุ่นที่รู้จักเสียสละให้เพื่อน เป็นการสร้างตัวแบบที่ดีในการเป็นผู้เสียสละ นักเรียนวัยรุ่นได้ยึดเป็นแบบอย่าง ในการรู้จักเสียสละให้เพื่อนหรือบุคคลอื่น เช่น เสียสละเก้าอี้ให้เพื่อนนั่ง เสียสละปากกาให้เพื่อนยืม เสียสละเวลาในการให้คำปรึกษาเพื่อนทั้งเรื่องส่วนตัวและเรื่องเรียน บางครั้งเสียสละทรัพย์ ในส่วนหลักการ WDEP นั้นมีส่วนช่วยเติมเต็มให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดการตระหนักรู้ในการช่วยเหลือเพื่อนหรือบุคคลอื่น และค้นพบแนวประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนและบุคคลอื่นอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งถือเป็นอีกจุดเด่น เพราะเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้จริง ผู้วิจัยจึงนำระบบ WDEP ของทฤษฎีเผชิญความจริงมาใช้พัฒนาพฤติกรรม การการเสียสละให้เพื่อนเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น ในขั้นตอนดำเนินการผู้วิจัยได้ใช้ทักษะการตั้งคำถามดังนี้ W: “สิ่งที่ต้องเสียสละเอื้ออำนวยให้เพื่อน คือ อะไร” D: “จะทำอะไรที่บ่งบอกการเสียสละให้เพื่อน” E: “ประเมินตนเองถึงประโยชน์หรือผลที่จะได้รับจากพฤติกรรม การเสียสละให้เพื่อน” P: “วางแผนที่จะทำการเสียสละให้เพื่อนตามความเป็นจริงอย่างไร”

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 การสื่อสาร: การสื่อสารต่อเพื่อน ผู้วิจัยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ การสื่อสาร (Transactional analysis) เทคนิคการวิเคราะห์สภาวะตัวตน (Ego state analysis) ตามการปรึกษากลุ่มทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสาร (Transaction analysis) มีแนวคิดบุคคลมักตัดสินใจจากเหตุการณ์ในอดีตซึ่งเหมาะสมเหตุการณ์นั้นเพื่อความอยู่รอดซึ่งอาจใช้ไม่ได้เสมอไป แต่สามารถตัดสินใจใหม่ได้โดยการเรียนรู้สภาวะของตน (P-A-C) และทำการสื่อสารให้สอดคล้องกับสภาวะนั้น และเทคนิคการฝึกทักษะ (Skills training) ชั่วโมงการศึกษามีการใช้สถานการณ์

ปัญญาจริงของสมาชิกกลุ่ม นำมาใช้ในการวิเคราะห์สภาวะตัวตนและรูปแบบการสื่อสารที่เกิดขึ้น และทำการฝึกฝนการแสดงตนให้สอดคล้องกับสภาวะตัวตนและทำการฝึกการสื่อสารใหม่และเกิดเป็นมุมมองใหม่ นำสู่พฤติกรรมใหม่ที่มีความเหมาะสมขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Corey (2008, pp. 317-326) ในเรื่องแนวคิดสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีวิเคราะห์สัมพันธภาพ ในสภาวะอิกโก้ ทั้งความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมมีความเกี่ยวข้องกัน ซึ่งสะท้อนถึงบุคลิกภาพของบุคคลในแต่ละช่วงเวลา โดยเกิดจากบุคคลที่ทำหน้าที่สำคัญในชีวิตของนักเรียน ทำให้มีการรวบรวมข้อมูลในวัยเด็ก และส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพของนักเรียนวัยรุ่นในแต่ละช่วงวัย ซึ่งมีผลต่อการสื่อสารระหว่างนักเรียนวัยรุ่นกับเพื่อน

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 การสื่อสาร: สื่อสารอย่างไรเพื่อลดการขัดแย้ง ผู้วิจัยใช้เทคนิคบทบาทสมมติ (Role play) เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Skills training) ตามการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรม (Behavioral counseling in group) ที่มีแนวคิดว่าการแสดงบทบาทช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สัมผัสประสบการณ์ทั้งของตนเองและบุคคลอื่น สามารถช่วยให้จัดการความรู้สึกของตนในสิ่งที่กลัวหรือเป็นกังวลได้ ซึ่งจะเกิดทั้งการเปลี่ยนแปลงความความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมใหม่ บูรณาการร่วมกับเทคนิคการวิเคราะห์การสื่อสาร (Transactional analysis) การปรึกษากลุ่มทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสาร (Transaction analysis) แนวคิดการสื่อสารมีอยู่ 3 รูปแบบ คือ การสื่อสารแบบสอดคล้อง ขัดแย้ง หรือ ซ่อนเร้น การวิเคราะห์การสื่อสารของตนเองว่าเป็นรูปแบบใด จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและปรับวิธีการสื่อสารให้เป็นการสื่อสารความสอดคล้องกับบุคคลสถานการณ์ เพื่อเกิดการมีไมตรีจิตต่อกัน มีการนำบทบาทสมมติสถานการณ์ในโรงเรียนมาใช้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพการลำดับความสำคัญปัญหาและการจัดการปัญหาของตนเองในทุกด้าน สามารถสัมผัสในความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ที่แสดงออกไป ผู้วิจัยสนับสนุนให้สมาชิกได้วิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารของตนเองที่เกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร มีการซ่อนเร้น แอบแฝงหรือการเล่นแกล้งหรือไม่ จากนั้นทำการสนับสนุนให้มีการสื่อสารและแสดงพฤติกรรมในรูปแบบใหม่และเหมาะสม

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 ความสนิทสนม: เรียนรู้การให้ความสนิทสนมกับเพื่อน ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-emotive imagery) ตามการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy) เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ และเข้าใจความรู้สึกใส่ใจที่มีต่อเพื่อน ได้ชัดเจนมากขึ้น รวมทั้งเป็นการฝึกปฏิบัติให้มีความกล้าที่แสดงความรู้สึกใส่ใจเพื่อนทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) ตามการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The person-



centered approach in group) มีแนวคิดมุ่งเน้นเรื่องสัมพันธ์ภาพระหว่างการปรึกษาให้เกิดความไว้วางใจเน้นหลัก 3 ประการ คือ ความจริงแท้ การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข และการเข้าใจอย่างลึกซึ้งเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ตนเองตามความเป็นจริง เกิดความสอดคล้องของภาพลักษณ์และประสบการณ์จริงผู้วิจัยบูรณาการร่วมกับเทคนิคการใช้ตัวแบบ (Modeling) การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีแนวคิดการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่จากการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบช่วยให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้ทักษะในการก่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่และยังช่วยกระตุ้นให้ผู้รับบริการได้แสดงพฤติกรรมที่เรียนรู้แล้วนั้นบุคคลสามารถนำไปแสดงพฤติกรรมที่ได้จดจำนั้นไว้ในอนาคตซึ่งผู้วิจัยเป็นตัวแบบในพัฒนาการรับรู้ความรู้สึกอย่างแท้จริง โดยการเป็นแบบอย่างของการฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก และการทำให้เกิดความกระแ่ง ในขณะรับฟังเรื่องราวอย่างเข้าใจ

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 ความสนิทสนม: เรียนรู้การเห็นอกเห็นใจเพื่อน ผู้วิจัยใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Staying with feelings) การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt) เทคนิคการฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Listening with empathy) เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) ตามการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The person-centered approach in group) เทคนิคการฝึกทักษะ (Skills training) เทคนิคการคิดให้เป็นการบ้าน (Cognitive homework) แนวคิดพฤติกรรมมนุษย์หากได้รับการฝึกฝนบ่อยครั้ง ร่วมกับการเสริมแรงจะช่วยให้ผู้รับบริการมีความชำนาญและมั่นใจ กล้าที่จะนำไปใช้ในชีวิตจริงมากขึ้นเป็นไปตามหลักการเรียนรู้แบบลงมือกระทำ (Operant condition) มีการให้สมาชิกจับคู่ผลัดการเล่าเรื่องและรับฟังกันและกันเพื่อรับการแสดงออกการเห็นอกเห็นใจเพื่อนอย่างแท้จริงของตนและทำการฝึกฝนให้เพิ่มขึ้น

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 ความไว้วางใจ: เรียนรู้ความไว้วางใจเพื่อน ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) เทคนิคการสรุป (Summarizing) ตามการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The person-centered approach in group) เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก กล้าที่จะเปิดเผยความคิด ความรู้สึกของตนเองให้เพื่อนสมาชิก เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Staying with feelings) เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (Empty chair) การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt) เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้และเข้าใจความรู้สึกของเพื่อน ณ ขณะนั้นและปัจจุบัน รวมถึงให้สมาชิกแสดงการตอบรับต่อความรู้สึกเหล่านั้น

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11 ความไว้วางใจ: การตระหนักรู้ความไว้วางใจ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ (Direct awareness) การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt counseling in groups) เพื่อการตระหนักรู้ในตนเอง เมื่อบุคคลมีการตระหนักรู้ความไว้วางใจทำให้

เกิดความรู้สึกในการที่จะเปิดเผยตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบของตนเอง จะช่วยให้บุคคล เป็นตัวของตัวเอง เกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง ความคิดสร้างสรรค์ในการดำเนินชีวิต แสดงออก อย่างเป็นตัวเอง รู้ว่าตนเป็นใคร ทำอะไรไม่อิงตามคนอื่น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ในสิ่งที่ รับรู้ได้ง่ายเช่น ทำทางเคลื่อนไหว คำพูด ความคิด อารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง เกิดการปรับตัวเอง จากความคิด ความรู้สึกที่ฟุ้งซ่าน ได้แก่ การติดกับอดีต และ กังวลอนาคตให้เข้ามาเริ่มรับรู้การรู้สึก และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในสรีระและพฤติกรรมของตนเอง ผู้วิจัยจะเป็นผู้นำให้สมาชิกกลุ่ม กลับมารู้สึกตัว (สติ) ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเท่าทัน รับรู้ว่าตนเองกำลังมีอารมณ์ความรู้สึก ความคิด และทำอะไรในขณะนี้ อยู่กับปัจจุบัน

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 12 การยุติการปรึกษา ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ประเมินการเปลี่ยนแปลง ของตนเองในเรื่องการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น ใน 5 ด้าน คือ การยอมรับ การช่วยเหลือ การสื่อสาร ความสนิทสนม และความไว้วางใจ โดยประเมินจากความเข้าใจใน วิธีการความสามารถในการรับรู้ การมีความคิดที่สมเหตุผลและมีอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม ใหม่ที่เหมาะสมขึ้นที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคพื้นฐาน ได้แก่ การใช้คำถามปลายเปิดปลายปิด การทวนความ การตีความ การสรุปความ และการสะท้อน ความรู้สึก การให้กำลังใจ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่ได้จากการปรึกษา และเป็นการเปิดโอกาส ให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถาม ทำความเข้าใจ และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางต่อไป

2. มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังได้รับการปรึกษากลุ่มเชิง บูรณาการและหลังการติดตามผลสูงขึ้นกว่า มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ

ผลการศึกษา พบว่า คะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อน โดยรวมก่อนการทดลองระหว่าง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนไม่แตกต่างกันระยะหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นกัน จากผล การศึกษา พบว่า ในระยะแรกคะแนนมิตรระหว่างเพื่อนทั้งสองกลุ่มใกล้เคียงกัน โดยในค่าเฉลี่ย คะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนกลุ่มควบคุมสูงกว่ากลุ่มทดลองเล็กน้อย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก กระบวนการสุ่มอย่างง่ายที่คัดเลือกนักเรียนวัยรุ่นที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนตั้งแต่ คะแนน (อยู่ในระดับปานกลางลงมา) เพื่อเข้าร่วมการทดลอง กระบวนการสุ่มอาจทำให้กลุ่ม ควบคุมได้นักเรียนที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อน (อยู่ในระดับปานกลางลงมา) กลุ่มทดลอง แต่ในภายหลังการเข้าสู่กระบวนการทดลอง พบว่า ในระยะหลังการทดลองและระยะ ติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนต่างจากกลุ่มควบคุมชัดเจน

ในส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนอยู่ในระดับคงที่เป็นไปตามสมมติฐานที่วางไว้ สอดคล้องกับผลการศึกษาที่ พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ วิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันจะทำให้ค่าเฉลี่ยมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นสูงขึ้น

กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนสูงกว่ากลุ่มควบคุมนั้นอาจเป็นเพราะกระบวนการปรึกษากลุ่มนั้นถือเป็นกระบวนการที่ใช้ในการป้องกันหรือบรรเทาปัญหาในกลุ่มคนที่มีความประสิทธิภาพ โดยได้รับการยืนยันจากหลายงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ

(Goodnough & Lee, 2004; Riva & Haub, 2004 cited in Corey, 2012, p. 27) การปรึกษากลุ่มการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล การช่วยเหลือ การสื่อสาร ความสนิทสนม ความไว้วางใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานการทำงานร่วมกับเพื่อนและผู้อื่น การจัดการปัญหาในการทำงานร่วมกับผู้อื่นเช่นกัน แต่ทั้งนี้กระบวนการปรึกษาเป็นการดำเนินการ โดยนักจิตวิทยาที่มีความเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ พัฒนาการตามช่วงวัย มีความชำนาญในทฤษฎีและเทคนิคทางจิตวิทยาการศึกษา การที่นำกระบวนการปรึกษากลุ่มเข้ามาจัดกระทำเพื่อให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงในด้าน โครงสร้างความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมจึง ส่งผลให้พัฒนาการทางด้านมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นมีการก้าวกระโดดกว่าในระดับปกติร่วมกับการที่นักเรียนวัยรุ่นมีความสนใจในการเข้าร่วมกลุ่ม การปรึกษาเนื่องจากเป็นประสบการณ์ใหม่ที่ไม่เคยเข้าร่วมสภาพบรรยากาศการทดลองมีการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพอย่างต่อเนื่องช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจเห็นได้กัน จากการที่นักเรียนวัยรุ่นมีความกล้าเปิดเผยตนเองเพราะสมาชิกกลุ่มมีการรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม

การที่นักเรียนวัยรุ่นมีการเปิดเผยตนเองนั้นจะช่วยให้การพัฒนาตนเองเป็นไปอย่างรวดเร็ว สอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า การเล่าหรือบอกความไม่สบายใจของตนเองกับผู้อื่นจะช่วยให้เจ้าตัวมองเห็นปัญหาของตนเองชัดเจนและนอกจากนี้ความห่วงใยปลอบโยนช่วยเหลือทางออกของเพื่อนจะเป็นกำลังใจความอบอุ่นใจทำให้สัมพันธ์ภาพของบุคคลทั้งสองเพิ่มความสนิทสนมและลึกซึ้งยิ่งขึ้น (เอมอร์ กฤษณะรังสรรค์, 2555) สอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับสามมิติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ของ Schultz (1966, p. 59) ที่กล่าวถึงมิติที่ 3 ความรักใคร่ความผูกพัน เป็นมิติของการอยู่ใกล้ มีของเขตของการสนิทสนมกับบุคคลอื่น โดยการเปิดเผยข้อมูลของตนเองเปิดเผยความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจในความคิด ความรู้สึกของตนเอง เกิดความไว้วางใจ และพัฒนาความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลให้เป็นคนที่คุณเคยและพัฒนาเป็นเพื่อนสนิทได้เช่นเดียวกับแนวคิดของฟรอมม์ เรื่องความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ข้อที่ 1 ความต้องการมีสัมพันธ์ภาพ โดยบุคคลต้องการการเอาใจใส่ และสามารถที่จะให้ความเอาใจใส่ต่อผู้อื่นอย่างสมัครใจได้ โดย

ฟรอมม์ (Fromm, 1956) มองว่าเป็นมิตรภาพสร้างสรรค์ และมีวุฒิภาวะ ที่จำเป็นต้องใช้เวลา ในการเปิดเผยตนเองและศึกษาซึ่งกันและกัน การเสริมแรงเชิงบวกโดยการสนับสนุนให้กำลังใจ จากทั้งผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกล้วนส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นกล้าที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของ และเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนตามมา เป็นไปตามแนวคิดด้านการเสริมแรงบวกว่าเป็น สิ่งสำคัญเป็นแรงจูงใจหลักของเรา (Rotter, n.p. อ้างถึงใน นพมาศ อึ้งพระ (ชิวคิน), 2551, หน้า 405)

อีกทั้งกระบวนการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อน ได้มี การส่งเสริมสภาพการณ์ภายในห้องทดลองให้นักเรียนวัยรุ่นเป็นผู้ปฏิบัติการด้วยตนเอง และปฏิบัติร่วมกันในกลุ่มอาทิ การปฏิบัติการแสดงออกความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล และการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การเรียนรู้ตามแบบอย่าง การร่วมกันแสดง บทบาทสมมุติเพื่อฝึกความสามารถในการแสดงตนและการลดการขัดแย้ง การวิเคราะห์การสื่อสาร สัมพันธ์ การแสดงออกความสนิทสนมกับเพื่อน การฝึกประสบการณ์ตระหนักรู้ในตนเองและ ความไว้วางใจ เพื่อน เป็นต้น การจัดการแทรกแซง (Intervention) ดังกล่าวที่อยู่ในรูปการคิด วิเคราะห์ การได้สำรวจตนเอง การเห็นแบบอย่างและการฝึกการปฏิบัติล้วนส่งเสริมให้นักเรียน วัยรุ่นได้เข้าใจตนเอง ความสามารถของตนเองและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองใน การอยู่ร่วมกับเพื่อนและผู้อื่น ได้อย่างราบรื่นและประสบผลสำเร็จ มีความสัมพันธ์กับความเชื่อว่า ตัวเองควบคุมชีวิตตนเองได้ซึ่งจะเกิดผลดีหลายอย่างเช่น การทำให้มีกลไกแก้ปัญหาได้ดี มีความอดทนในการทำงาน มีความหวังและมีความเคารพตนเองและคนอื่น ดังนั้น นักเรียนวัยรุ่น กลุ่มทดลองจึงมีมิตรภาพระหว่างเพื่อนเพิ่มขึ้นแตกต่างจากกลุ่มควบคุม

จากผลการศึกษามิตรภาพระหว่างเพื่อน พบว่า กลุ่มทดลองในระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยคะแนนมิตรภาพระหว่างเพื่อนสูงขึ้นเล็กน้อยเช่นเดียวกับกลุ่มควบคุมแต่ระดับของ กลุ่มทดลองยังอยู่ในระดับที่สูงกว่ากลุ่มควบคุม ระดับคะแนนตรงนี้แสดงให้เห็นว่าเมื่อห่างจาก กระบวนการจัดกระทำหรือการดูแลอย่างใกล้ชิดไม่ว่าจะด้วยกระบวนการปรึกษากลุ่มหรือ ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่ม การพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของเด็กนักเรียนวัยรุ่นพร้อมที่จะลดลง ตลอดเวลา แสดงถึงอิทธิพลของสังคม ตามแนวคิดของเอริกฟรอมม์ ที่เห็นว่าสังคมที่พึงปรารถนา และสนองความต้องการของมนุษย์ให้ครบถ้วนประกอบไปด้วยความสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน และเช่นเดียวกันแนวคิดของชัลลิแวน ได้กล่าวถึงความต้องการระหว่างบุคคลทั้งในระดับพฤติกรรม และความรู้สึกซึ่งมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่นเดียวกันแนวคิดของฮิริกสัน ในการสร้าง สัมพันธภาพระหว่างบุคคลในสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ซึ่งเอกลักษณ์ในตัวของผู้วัยรุ่นที่รวมตัวกัน ยอมรับอุดมการณ์ได้ง่ายและทำตามได้โดยไม่สงสัยถือเป็นช่วงวัยที่มีความเปราะบางและสับสน

ในตัวเองเป็นอย่างมาก การเฝ้าติดตามพฤติกรรมและการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจึงมีความสำคัญมาก แม้ว่าคะแนนกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลจะลดลงเล็กน้อยแต่ยังถือว่ามิตริภาพระหว่างเพื่อนอยู่ในระดับที่สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. แบบวัดมิตรภาพของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 46 ข้อ เป็นแบบวัดที่มีคุณภาพตามเกณฑ์เหมาะสมในการนำไปใช้กับกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่มีความคล้ายคลึงกลุ่มตัวอย่าง หากมีความประสงค์จะนำไปใช้ในการวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อนในกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น วัยรุ่นตอนปลาย วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ควรมีการคำนึงถึงบริบทของกลุ่มตัวอย่าง รวมไปถึงพัฒนาการตามวัยและการใช้ภาษาถ้อยคำให้เหมาะสม

2. ผลการศึกษาองค์ประกอบมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือตอนล่าง ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ การยอมรับ การช่วยเหลือ การสื่อสาร ความสนิทสนมและความไว้วางใจ ผู้ที่มีความสนใจในตัวแปรมิตรภาพระหว่างเพื่อน สามารถนำผลการศึกษาดังกล่าวไปใช้ทั้งในการศึกษาในกลุ่มที่คล้ายคลึงกลุ่มตัวอย่าง หรือนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนให้นักเรียนวัยรุ่นในภูมิภาคอื่นได้ รวมไปถึงควรมีการปรับเนื้อหา กิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับบริบทกลุ่มตัวอย่างเพื่อสามารถใช้ประโยชน์ได้สูงสุด

3. การพัฒนาการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐานต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือตอนล่าง จำนวน 12 ครั้ง ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ผู้นำกลุ่มควรมีความเข้าใจพื้นฐานการปรึกษากลุ่มและแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาการปรึกษาก่อนปรับใช้เพื่อเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาและการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อน เฉพาะกลุ่มตัวอย่างนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือตอนล่างเท่านั้น จึงมีข้อจำกัดและความแตกต่างเรื่องวัฒนธรรมในแต่ละภูมิภาค ซึ่งควรศึกษาและพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนในภูมิภาคอื่น ๆ เพื่อเปรียบเทียบผลอันก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านการศึกษาและพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนได้เพิ่มขึ้น

2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์มิตรภาพระหว่างเพื่อนร่วมกับคุณลักษณะทางจิตวิทยาอื่น เช่น เชาว์นอารมณ์ เชาว์นปัญญา ศิลธรรมจริยธรรม เพื่อพัฒนาการปรึกษาให้สามารถพัฒนาได้หลายตัวแปรตัวร่วมกัน

3. ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพถึงประเด็นมุมมองวัยรุ่นเกี่ยวกับมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นเป็นรายกรณี

## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2546). คู่มือการจัดกิจกรรมฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก.
- กรมสุขภาพจิต. (2555). รายงานการสำรวจสถานการณ์ระดับสติปัญญาเด็กนักเรียนไทย 2554 (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). ข้อมูลสถิติ. เข้าถึงได้จาก [http://www.mis.moe.go.th/mis2015/index.php?option=com\\_content&view=article&id=141&Itemid=241](http://www.mis.moe.go.th/mis2015/index.php?option=com_content&view=article&id=141&Itemid=241)
- กล้าหาญ ณ น่าน. (2556). การพัฒนามาตรวัดการปรับตัวในการทำงานของผู้เข้าสู่ตลาดแรงงานใหม่: การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและองค์ประกอบเชิงยืนยัน. วารสารวิชาการครุศาสตร์อุตสาหกรรม พระจอมเกล้าพระนครเหนือ, 4(2), 23-31.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2552). การวิเคราะห์ข้อมูลหลายตัวแปร (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ชรรรมสาร.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษากลุ่ม. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- กฤษณี คำชาย. (2542). จิตวิทยาแนะแนวเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ สถาบัน ราชภัฏสวนสุนันทา.
- คมเพชร นัตตสุกกุล. (2542). ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์: ปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จในชีวิต. วารสารจัดหางานปริทัศน์, 4(4), 30-32.
- จิรวดี จุลสารवल. (2552). การศึกษาและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา. ปรินูญานิพนธ์การศึกษาคุณิบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชนิษฐ์นาฎ จูรีมาศ และบุญชม ศรีสะอาด. (2553). การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลชุมชนในจังหวัดร้อยเอ็ด. วารสารการพยาบาลและการศึกษา, 3(2), 73-85.
- ชัยยศ ชวาระนง. (2556). รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ พัฒนามาตรวัดสมรรถนะสำหรับครูปฐมวัยของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก: วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันพหุระดับ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- ไชยันต์ สกฤตศรีประเสริฐ. (2556). การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน. วารสารจิตวิทยาคลินิก, 44(1), 1-13.

- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติและจิตบำบัดเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- นนทริรัตน์ พัฒนภักดี, มานพ ชูนิล และศจีมาจ ฅ วิเชียร. (2556). องค์ประกอบเชิงยืนยันของการถูกระรานในที่ทำงานของบุคลากรมหาวิทยาลัยรัฐ. *วารสารวิชาการศิลปศาสตร์ประยุกต์*, 6(1), 74-79.
- นพมาศ อึ้งพระ (ซีเวลิน). (2551). *ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2554). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- เบญจพร ตันตสูต. (2559). *เมื่อเด็กถูกรังแกในโลกออนไลน์*. เข้าถึงได้จาก <https://www.facebook.com/thaichildpsy/posts/606297562834208:0>
- ประณต คำจิม. (2549). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2545). *ประมวลสาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2551). *แนวคิดและแนวปฏิบัติในการให้การศึกษาแบบผสมผสานในประมวลสาระชุดวิชา ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การศึกษา หน่วยที่ 12*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ผุสดี ตั้งจิตนุกูล. (2544). *ทัศนคติที่มีต่อความรักของวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2542). *จิตวิทยาทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- พชรมน พิริยะสกุลยิ่ง. (2549). *รายงานการวิจัย กระบวนการสร้างกลุ่มเพื่อน โดยการสนทนาแบบออนไลน์: กรณีศึกษากลุ่มเพื่อนมิตรภาพ*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรินทร์ สมหมาย. (2549). *การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการบริหารงานตามทัศนะของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาการจัดการ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พลพงษ์ สุขสว่าง. (2555). *โมเดลสมการโครงสร้าง*. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.
- เพ็ญญา กุลนภาดล. (2560). *การให้การศึกษาวัยรุ่น* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.



- มณเฑียร รัตนศิริวงศ์วุฒิ, ศจีมาจ ณ วิเชียร และมนต์ชัย เทียนทอง. (2553). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสมรรถนะนักเทคโนโลยีสารสนเทศโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันลำดับที่สอง. *วารสารเทคโนโลยีสารสนเทศ*, 6(12), 1-8.
- ยุทธ ไถยวรรณ. (2556). *การวิเคราะห์สถิติหลายตัวแปรสำหรับงานวิจัย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โยธิน ศันสนยุทธ และจุมพล พูลภัทรชีวิน. (ม.ป.ป.). *ชีวิน จิตวิทยาสังคม* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- รัฐจวน คำจิวพิทักษ์. (2545). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ลลนา ปิยะอารีธรรม. (2552). *การศึกษาความว้าเหวและสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- ว. วชิรเมธี. (2552). *มหัศจรรย์แห่งรัก* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: เทน้ำเต้า.
- วัชร ทรัพย์มี. (2530). *ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2556). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิมลทิพย์ มุสิกพันธ์, ศิวพร ปกป้อง, นันทนัช สงศิริ และปองกมล สุรัตน์. (2552). *พฤติกรรม การชมเชยรับแก่ผ่านโลกไซเบอร์ของเยาวชนไทยในเขตกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: ปัญญาสมาคมเพื่อการศึกษาความเห็นสาธารณะประเทศไทย.
- ศศิวิมล เกลียวทอง. (2557). *การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สำนักเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยและสถิติการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่น-วัยสูงอายุ* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2554). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย: วัยรุ่น-วัยสูงอายุ (เล่ม 2)* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- สินีนานู สุทิน. (2548). *การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาพฤติกรรม การเรียนการสอนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีวิกรม์ กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- สิริวรรณ สาระนาค. (2552). *ทฤษฎีบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.*
- สุเมธ พงษ์เกตุรา. (2553). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียน สารสาสน์เอกตรา เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- เสรี ชัดแจ้ง. (2547). *การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน. วารสารวิจัยและวัดผลการศึกษา, 2(1), 15-42.*
- สุชา จันทร์เอม. (2542). *จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.*
- สุวรี ศิวะแพทย์. (2549). *จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.*
- สุวิมล ตีรกานันท์. (2555). *การวิเคราะห์ตัวแปรพหุในงานวิจัยทางสังคมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สุเทพ ธรรมะตระกูล และอนุวัติ คุณแก้ว. (2555). *การศึกษาคุณลักษณะของครูยุคใหม่. เพชรบูรณ์: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์.*
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2554). *การปรึกษากลุ่ม (พิมพ์ครั้งที่ 3). ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.*
- อาจารย์ ช่างประดับ. (2550). *องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนของ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนอินทร์บุรี อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี. ปรินูญานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- อุสา สุทธิสาคร. (2560). *จิตวิทยาวัยรุ่น (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สามลดา.*
- อุไร สุมาธิธรรม. (2545). *จิตวิทยาการแนะแนวเด็กวัยรุ่น. นครศรีธรรมราช: คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช.*
- อุไรวรรณ พันธุ์สุจริต. (2546). *การเปรียบเทียบผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล กับการใช้บทบาทสมมุติที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบางพลัด กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*

- เอมอร กฤษณะรังสรรค์. (2555). *พฤติกรรมการใช้เวลาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- Adams, G. R., & Marshall, S. K. (1996). A development social psychology of identity: Understanding the person-in-context. *Journal of Adolescence*, 19, 429-42.
- Ahmad, R. R., & Hood, A. B. (1970). The development of interpersonal relationships in college. *Journal of College Student Personnel*, 18, 57-64.
- Bauminger, N., & Kasari, C. (2000). Loneliness and friendship in high-functioning children with Autism. *Psychology*, 71, 447-456.
- Blos, P. (1979). *The adolescent passage: Developmental issue*. New York. International University Press.
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (3<sup>rd</sup> ed.) (pp. 74-103). New York: Wiley.
- Colarusso, C. (1992). *Child and adult development: A psychoanalytic introduction for clinicians*. New York: Plenum Press. Corey, G. (2004). *Theory and practice of group counseling* (6<sup>th</sup> ed.). CA: Thomson Brook/ Cole.
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of group counseling* (7<sup>th</sup> ed.). CA: Thomson Brooks/ Cole.
- Corey G. (2012). *Theory and practice of group counseling* (8<sup>th</sup> ed.). CA: Thomson Brook/ Cole.
- Dacey, J., & Lennon, K. (2000). *Understanding creativity: The interplay of biological, psychological and social factors*. Buffalo, NY: Creative Education Foundation
- Davis, K. E., & Tood, M. J. (1982). Friendship and love relationship. In K. E. Davis and T. O. Mitchell (Eds.), *Advances in descriptive psychology* (p. 128). Greenwich, CT: JAL.
- Davis, K. E., & Todd, M. L. (1985). Assessing friendship; Prototypes, paradigm cases, and relationship description. In S. Duck & D. Perlman (Eds.). *Understanding personal relationships: An interdisciplinary approach* (pp. 17-38). London: Sage.
- Davis, T. E., & Osborn, C. J. (2000). *The solution-focused school counselor: Shaping professional practice*. Philadelphia: Taylor and Francis.
- Decoster, D. A. (1981). *Understanding today's students*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Doelger, J. A. (1994). *Mastering communication* (2<sup>nd</sup> ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.

- Elking, D. (1980). The origins of religion in the child. In J. Tisdale (Ed.), *Growing edges in the psychology of religion* (pp. 97-104). Chicago: Nelson-Hall.
- Elkind, D. (1980). Misunderstandings about how children learn. In J.S. McKee (Ed.), *Annual editions-early childhood education* (pp. 107-108). Gilford, CT: Dushkin Publishing.
- Ellis, R. (1984). *Classroom second language development*. Oxford: Pergamon.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: Norton.
- Fehr, B. (1988). Prototype analysis of the concepts of love and commitment. *Journal of Personal and Social Psychology*, 55, 557-579.
- Feldman, R. S. (2009). *Understanding psychology* (9<sup>th</sup> ed.). New York. United State.
- Flavell, J. H. (2004). Theory of mind development: Retrospect and prospect. *Merrill-Palmer Quarterly*, 50(3), 274-290.
- Fowler, J. (1981). *Stages of faith*. Melbourne: Dove.
- Fox, J. (1984). *Linear statistical models and related methods with applications to social research*. New York: John Wiley & Sons.
- Fromm, E. (1956). *The art of loving*. New York,: Harper & Row.
- Geldard, K., & Geldard, D. (2005). *Counselling adolescents* (2<sup>nd</sup> ed.). London: Sage.
- Gazda, G. M. (1989). *Group counseling: A development approach* (4<sup>th</sup> ed.). Boston: Houghton Mifflin.
- Goodnough, G. E., & Lee, V. V. (2004). Group counseling in schools. In B. T. (Ed.), *Professional school counseling: A handbook of theories, programs, and practices* (pp. 173-182). Austin, TX: Pro-ed.
- Guilford, J. P. (1956). The structure of intellect. *Psychological bulletin*, 53(4), 267.
- Hackney, H., & Cormier, S. (2009). *The professional counselor* (6<sup>th</sup> ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Hair, J. F., Black, W. C., Bain, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis* (6<sup>th</sup> ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education International.
- Hansen, J. C. (1980). *Group counseling: Theory and process* (2<sup>nd</sup> ed.). Boston: Houghton Mifflin.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: David McKay.
- Hoag, M. J., & Burlingame, G. M. (1997). Evaluating the effectiveness of child and adolescent group treatment: A meta-analytic review. *Journal of Clinical Child Psychology*, 26, 234-246.

- Howell, D. C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Howes, C. (1996). The earliest friendship. In W. M. Bukowski, A. F. Newcomb, & W. W. Hartup (Eds). *The company they keep: Friendship in childhood and adolescence* (pp. 66-86). New York: Cambridge University Press.
- Hruschka, D. J. (2010). *Friendship: Development, ecological and evolutionary origins*. California: University of California Press.
- Ianni, F. A. (1989). Providing a structure for adolescent development. *Phi Delta Kappan*, 70(9), 673-82.
- Jacobs, E. E., Masson, R. L., & Harvill, R. L. (2002). *Group counseling strategies and skills* (4<sup>th</sup> ed.). CA: Brook/ Cole.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1996). *LISREL 8 User's reference guide*. Chicago: Scientific Software.
- Keil, F., & Batterma, N. (1984). A characteristic-to-defining shift in the development of word meaning. *Journal of Learning and Verbal Behaviour*, 23, 221-36.
- Keenan, M. (2012). The child as a friendship philosopher. In S. R. Asher & J. M. Gottman (Eds.). *The development of children's friendships* (pp. 242-272). New York: Cambridge University Press.
- Kelly, A. (2004). *Talkabout relationship: Building self-esteem and relationship skills*. United Kingdom: Speechmark.
- King, S. M., Otter, T., & Witman, G. B. (1985). Characterization of monoclonal antibodies against *Chlamydomonas* flagellar dyneins by high-resolution protein blotting. *Proc. Natl. Acad. Sci*, 82, 4717-4721.
- Knight, G., Dubro, A., & Chao, C. (1985). Information processing and the development of cooper-active, competitive and individualistic social values. *Developmental Psychology*, 27, 37-45.
- Kohlberg, L. (1984). *The psychology of moral development: The nature and validity of moral stages*. San Francisco: Harpwr & Row.

- Larson, R., & Asmussen, L. (1991). Anger, worry, and hurt in early adolescence: An enlarging world of negative emotions. In M. Colton & S. Gore (Eds.), *Adolescent stress, social relationships, and mental health* (pp. 21-41). Hawthorne, NY: Aldine de Gruyter.
- Larson, R., Richards, M. H., Moneta, G., Holmbeck, G., & Duckett, E. (1996). Changes in Adolescents' daily interactions with their families from ages 10 to 18: Disengagement and transformation. *Developmental Psychology*, 32, 744-754.
- Laurence, S. (1993). *Adolescence* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, A. A. (1967). In support of technical eclecticism. *Psychological Reports*, 21(2), 415-416.
- Lei Mee Thien. (2012). *Friendship quality scale: Conceptualization, development, and validation*. Sydney: APERA International.
- Lemme, B. H. (2002). *Development in adulthood* (3<sup>rd</sup> ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Harper.
- Malmendier-Muehlschlegel, A. (2016). Quality of friendships and motivation to change in adolescents with Anorexia Nervosa. *Eating Behaviors*, 22, 170-174.
- Mendelson, M. J., & Aboud, F. (2014). *Friendship questionnaire-friendship functions measurement instrument database for the social science*. Retrieved from [www.midss.ie](http://www.midss.ie)
- Messer, S. B. (2001). Introduction to the special issue on assimilative integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 11(1), 1-4.
- Miller, T. R., Munoz-Erickson, T. A., & Redman, C. L. (2011) Transforming knowledge for sustainability: fostering adaptability in academic institutions. *Int J Sustain High Educ*, 12(2),177-192.
- Mory, M. M. (2014). *The role of friendship for adolescent development in African American Youth*. Michigan: The University of Michigan Press.
- Moursund, J. P., & Erskine, R. G. (2004). *Integrative psychotherapy: The art and science of relationship*. Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole-Thomson Learning.
- Nichols, M. P., & Schwartz, R. C. (2007). *The essentials of family therapy* (3<sup>rd</sup> ed.). Boston: Pearson Education.

- Norcross, J. C., & Beutler, L. E. (2008). Integrative psychotherapies. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (8<sup>th</sup> ed.) (pp. 481-511). Belmont, CA: Thomson Brooks/ Cole.
- Norcross, J. C., Karpiak, C. P., & Lister, K. M. (2005). What's an integrationist? A study of self-identified integrative and (occasionally) eclectic psychologists. *Journal of Clinical Psychology, 61*(12), 1587-1594.
- Norcross, J. C., & Goldfried, M. R. (2005). *Handbook of psychotherapy integration* (2<sup>nd</sup> ed.). Oxford: Oxford University Press.
- Pansini, M. (1997). Natural Zeolites as cation exchangers for environment protection. *Mineral Deposita, 31*, 563-575
- Pempek, T. A., & Calvert S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology, 30*, 227-238.
- Ponti, L. (2010). The development and maintenance of friendship. *Journal of Social and Personal Relationships, 1*, 72-89.
- Rosalinda, I. (2016). *Friendship thement movie effectivity to increase friendship quality in SMAN I Kota Serang*. Jakarta: Education Faculty, State University of Jakarta.
- Santrok, J. W. (2007). *Adolescence* (7<sup>th</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.
- Schultz, W. C. (1966). FIRO: A three diminution theory of interpersonal behavior. New York: Rinihart.
- Scott, F. (1983). *Structure in five*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Shave, D., & Shave, B. (1989). *Early adolescence and the search for self: A developmental perspective*. New York: Prager.
- Steinfeld, C., Ellison, N. B., & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology, 29*, 434-445.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4<sup>th</sup> ed). Boston: Allyn and Bacon.
- Thompson, R. A. (2003). *Counseling techniques improving relationships with others: Ourselves, our families, and our environment* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Taylor & Francis.

- Trotzer, J. P. (1999). *The counselor and the group: Integrating theory, training, and practice* (3<sup>rd</sup> ed.). Philadelphia: Taylor & Francis.
- Tucker, R. (1989). *Teen satanism, paper presented at the conference on ritual abuse: Fact or fiction, the institute for the prevention of child abuse*. Ontario: Ontario Police College.
- Valkenburg, P. M., Schouten, A. P., & Peter, J. (2005). Adolescents' identity experiments on the internet. *New Media and Society*, 7(3), 383-402.
- West, W., Hicks, A., Clements, L., & Dowling, J. (1995). The relationship between voluntary electromyogram, endurance time and intensity of effort in isometric handgrip exercise. *European J Appl Physiol*, 71, 301-305.
- Winer, B. J., Brown, D. R., & Michels, K. M. (1991). *Statistical principles in experimental design* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.
- Youniss, J., & Smollar, J. (1985). *Adolescent relations with mothers, fathers and friends*. Chicago: University of Chicago Press.
- Zipora, S., Yaffa, F., Ytzhak, K., & Ruth, S. (2002). Group counseling to enhance adolescents' close friendship. *International Journal of Group Psychotherapy*, 52(4), 537-553.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือการวิจัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อนและโปรแกรม  
การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

- |  |  |
|--|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พ.ต.ท.หญิง<br>สุขอรุณ วงษ์ทิม | ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายทรัพย์สิน,<br>รองประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์<br>ฝ่ายบริหารมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โพธิพันธ์ พานิช               | ผู้ช่วยอธิการบดี สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์   |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรรณศิริ                      | อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ<br>จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                       |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์<br>ศรีสวัสดิ์       | อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ<br>จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                       |
| 5. ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา                                  | ประธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพ<br>มนุษย์, อาจารย์ประจำสังกัดบัณฑิตวิทยาลัย<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

#### ภาคผนวก ข

- แบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น
- ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น



## ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง: การพัฒนาการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎี  
พิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

วันที่ให้คำยินยอม วันที่ .....เดือน..... พ.ศ. ....

ข้าพเจ้า.....ได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย ถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและ มีความเข้าใจดีแล้ว ในครั้งนี้ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้า มีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าไว้เป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวม ที่เป็นการสรุปผลการวิจัย เมื่อข้าพเจ้าสงสัยมีข้อสงสัยหรือคำถามยินดีตอบคำถามข้าพเจ้า ด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้นข้อมูลที่ข้าพเจ้าถาม

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามใน ใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ปกครอง ผู้แทนโดย  
(.....) ชอบธรรม

ลงนาม.....พยาน  
(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย  
(.....นางสาวสุพิน ใจแก้ว.....)

## แบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

### คำชี้แจง

แบบวัดนี้แบ่งเป็น 2 ตอน ประกอบด้วย

**ตอนที่ 1** ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนมีจำนวน 7 ข้อ โปรดอ่านข้อคำถามอย่างรอบคอบ และตอบให้ครบทุกข้อ

**ตอนที่ 2** แบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อน จำนวน 50 ข้อ โปรดอ่านข้อคำถามอย่างรอบคอบและเลือกข้อที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียนมากที่สุดเพียงข้อเดียว

คำตอบของแบบวัดฉบับนี้ไม่มีถูก ไม่มีผิดและแบบวัดนี้มีวัตถุประสงค์ในการวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อน เพื่อนำผลการศึกษาไปเป็นแนวทางในการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนและใช้เป็นประโยชน์ต่อไป ซึ่งจะมีการปกปิดข้อมูลส่วนตัว ไม่มีผลกระทบต่อตัวนักเรียนแต่อย่างใด

ขอขอบพระคุณที่ให้ข้อมูล

นางสาวสุพิน ใจแก้ว

ผู้วิจัย

### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบวัด

คำชี้แจง กรุณาตอบแบบแบบวัดโดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน  ที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด เพียงข้อเดียว และเติมข้อความลงในช่องว่างให้ครบถ้วนตามความเป็นจริง

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. ระดับชั้น  มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1  
 มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2  
 มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3
3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (เกรดเฉลี่ย)
 

<input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 2.00	<input type="checkbox"/> 2.01-2.50
<input type="checkbox"/> 2.51-3.00	<input type="checkbox"/> 3.01-3.50
<input type="checkbox"/> 3.51 ขึ้นไป	

### ตอนที่ 2 แบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

คำชี้แจง ข้อคำถามแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก 5 ระดับ วิธีการตอบแบบวัดให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือของข้อความในแต่ละข้อเพียงช่องเดียวที่ตรงความเป็นจริงและตรงกับนักเรียนมากที่สุด โดยมีหลักเกณฑ์ในการเลือก ดังนี้

5 จริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักเรียนมากที่สุด

4 จริงมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักเรียนมาก

3 จริงปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักเรียนปานกลาง

2 จริงน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักเรียนน้อย

1 จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด 5	จริง มาก 4	จริง ปานกลาง 3	จริง น้อย 2	จริง น้อย ที่สุด 1
1	ฉันปรับตัวและทำงานร่วมกับเพื่อนได้ทุกคน					
2	เมื่อเพื่อนมีอาการแปรปรวนฉันพร้อมเข้าใจและปรับอารมณ์ เพื่อให้ความรู้สึกของเพื่อนดีขึ้น					
3	ฉันสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนที่มีนิสัยหรือความคิดที่แตกต่างจากฉัน					
4	ฉันพร้อมรับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน โดยไม่พูดขัดจังหวะ					
5	ฉันรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนแม้จะแตกต่างจากความคิดเห็นของฉัน					
6	เมื่อเพื่อนมีข้อสงสัยฉันยินดีรับฟังและตอบคำถามด้วยความเต็มใจ					
7	ฉันให้ความสำคัญกับความคิดเห็นของเพื่อนทุกคน					
8	ฉันยอมรับความสามารถของเพื่อนด้วยความจริงใจ					
9	ความสัมพันธ์ฉันกับเพื่อนเหมือนญาติพี่น้องของฉัน					
10	เมื่อเพื่อนถือสิ่งของจำนวนมากฉันมักเข้าไปช่วยเหลือ					
11	เวลาฉันซื้อขนมมารับประทานฉันจะชวนเพื่อนมาร่วมรับประทานด้วย					
12	หากเพื่อนลืมนำอุปกรณ์การเรียนมาฉันให้เพื่อนยืมอุปกรณ์ด้วยความเต็มใจ					
13	เมื่อเพื่อนเสียใจ ฉันจะเข้าไปพูดคุยให้กำลังใจหรือแสดงความห่วงใยเขา					



ข้อที่	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด 5	จริง มาก 4	จริง ปาน กลาง 3	จริง น้อย 2	จริง น้อย ที่สุด 1
14	เมื่อฉันสังเกตเห็นว่าเพื่อนมีสีหน้าบ่งบอกถึง ความทุกข์ใจฉันจะเข้าไปปลอบโยน					
15	ฉันมีความสุขทุกครั้งที่ได้ช่วยเหลือเพื่อน					
16	เวลาเพื่อนต้องการความช่วยเหลือฉันพร้อม และเต็มใจเข้าไปช่วยเหลือด้วยความ กระตือรือร้น					
17	เมื่อเพื่อนไม่เข้าใจเรื่องที่เรียนฉันจะอาสา เข้าไปอธิบายให้เพื่อนฟัง					
18	ฉันจะเข้าไปให้คำแนะนำเพื่อนหากเพื่อน ทำการบ้านไม่เสร็จตามเวลากำหนด					
19	เมื่อเพื่อนประสบปัญหาฉันมีส่วนร่วม ในการช่วยเพื่อนแก้ปัญหา					
20	ฉันระมัดระวังการพูดสื่อสารที่ทำให้เพื่อน คนอื่น ๆ เกิดความไม่สบายใจ					
21	ฉันกับเพื่อนจะมีการใช้ภาษาพูดเฉพาะกลุ่ม เพื่อน					
22	เมื่อเกิดปัญหาการสื่อสารที่ขัดแย้ง ในกลุ่มเพื่อนฉันจะลดความขัดแย้ง ด้วยการเปิดใจพูดคุยกัน					
23	ในบางครั้งฉันและเพื่อนไม่ต้องใช้ภาษาพูด เพียงมองตากันก็รับรู้ความรู้สึกกันได้					
24	เมื่อมีเวลาว่าง ฉันกับเพื่อน ๆ มักจะ นั่งจับกลุ่มพูดคุยกันด้วยความสนุกสนาน					
25	ฉันกับเพื่อน ๆ มักจะนั่งจับกลุ่มแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ทางการเรียนกันในเวลาว่าง					

ข้อที่	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด 5	จริง มาก 4	จริง ปาน กลาง 3	จริง น้อย 2	จริง น้อย ที่สุด 1
26	เมื่อฉันมีการสื่อสารที่ผิดพลาดกับเพื่อนฉัน จะขอโทษเพื่อน					
27	เมื่อเพื่อนไม่สบายใจ ร้องไห้ ท้อแท้ ฉันจะ กอดเพื่อนจับมือเพื่อนให้เกิดความอบอุ่นใจ					
28	ฉันใส่ใจต่อความรู้สึกของเพื่อนไม่ว่าสุข หรือทุกข์					
29	ฉันสามารถเล่าความสุขความทุกข์ให้เพื่อน รับฟังได้อย่างเปิดเผย					
30	หากฉันจะหยอกล้อเพื่อนฉันจะดูก่อนว่า เพื่อนอยู่ในสภาวะอารมณ์ที่เพื่อนพร้อมจะ เล่นด้วยไหม					
31	ฉันสามารถเล่าเรื่องส่วนตัวให้เพื่อนฟังได้					
32	ฉันและเพื่อนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต ร่วมกันเสมอ					
33	ฉันเป็นกันเองกับเพื่อนทั้งในและนอก ห้องเรียน					
34	เมื่อเพื่อนพูดจาเหยียดใส่ฉัน ฉันเข้าใจเหตุผล อารมณ์และความรู้สึกของเพื่อนในขณะนั้น					
35	ฉันร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อน อย่างสนิทใจ					
36	ฉันชอบเล่นสนุกสนานกับเพื่อน อย่างสนิทสนมกัน					
37	ฉันมั่นใจว่าเพื่อนของฉันจะรักษาความลับ ของฉันได้					
38	เมื่อต้องทำงานกลุ่มฉันเชื่อมั่นในการทำงาน ของเพื่อนแต่ละคน					

ข้อที่	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด 5	จริง มาก 4	จริง ปาน กลาง 3	จริง น้อย 2	จริง น้อย ที่สุด 1
39	ฉันมั่นใจว่าเพื่อนมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย					
40	ฉันเปิดเผยตนเอง และแสดงออกกับเพื่อนอย่างไว้วางใจ					
41	ฉันอยู่เคียงข้างเพื่อนเมื่อเพื่อนรู้สึกไม่ปลอดภัย					
42	ฉันรู้สึกอึดใจหากจำเป็นฝากสิ่งของมีค่าไว้กับเพื่อน					
43	ฉันรู้สึกปลอดภัยเมื่อฉันอยู่กับเพื่อน					
44	ฉันกับเพื่อนสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างสบายใจ					
45	ฉันและเพื่อนรักษาความลับของกันและกันได้					
46	ฉันมั่นใจในความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างฉันกับเพื่อนจะมีตลอดไป					

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นใน  
ภาคเหนือตอนล่าง

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)					รวม	ดัชนีความ สอดคล้อง (IOC)	สรุปผล
	1	2	3	4	5			
1	1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
2	1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
3	1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
4	1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
5	1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
6	1	0	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
7	1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
8	1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
9	1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
10	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
11	1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
12	1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
13	1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
14	1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
15	1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
16	1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
17	1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
18	1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
19	1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
20	1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
21	1	0	+1	+1	+1	5	0.8	ใช้ได้
22	1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)					รวม	ดัชนีความ สอดคล้อง (IOC)	สรุปผล
	1	2	3	4	5			
23	0	+1	+1	-1	0	3	0.4	ไม่ได้
24	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
25	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
26	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
27	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
28	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
29	+1	0	1	-1	+1	4	0.4	ไม่ได้
30	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8	ไม่ได้
31	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
32	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
33	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
34	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
35	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
36	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
37	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
38	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
39	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
40	+1	+1	+1	-1	+1	5	0.6	ใช้ได้
41	+1	+1	+1	-1	+1	5	0.6	ใช้ได้
42	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
43	+1	+1	+1	0	+1	4	1	ใช้ได้
44	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
45	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
46	+1	+1	+1	-1	+1	5	0.6	ใช้ได้
47	+1	+1	+1	-1	+1	5	0.6	ใช้ได้
48	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)					รวม	ดัชนีความ สอดคล้อง (IOC)	สรุปผล
	1	2	3	4	5			
49	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
50	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้

หมายเหตุ 1. จำนวนข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 2 ข้อ ข้อที่ 23 และข้อที่ 29 (ด้านการสื่อสาร) สรุปข้อคำถามผ่านเกณฑ์ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน จำนวน 48 ข้อ

2. จำนวนข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง (Secondary confirmatory factor analysis) จำนวน 2 ข้อ ข้อที่ 9 (ด้านการยอมรับ) ข้อที่ 22 (ด้านการสื่อสาร) สรุปข้อคำถามผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง (Secondary confirmatory factor analysis) จำนวน 46 ข้อ

#### ภาคผนวก ค

- รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียน  
วัยรุ่น
- ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนามิตรภาพ  
ระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

**ตารางสรุปโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล  
อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น**

โปรแกรมการพัฒนากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสำหรับการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของวัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นมีความสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีกับเพื่อนเข้าใจและจัดการความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสามารถปรับตัวได้ เพื่อให้เกิดมิตรภาพระหว่างเพื่อนได้อย่างเหมาะสม

การพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนนั้นทำให้นักเรียนวัยรุ่นพัฒนาตัวเองและพัฒนาปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนไปพร้อมกัน เนื่องจากนักเรียนวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่เริ่มค้นหาอัตลักษณ์แสวงหาตัวตน เริ่มพัฒนาบุคลิกและกลุ่มเพื่อนที่หลากหลาย โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค (Assimilative integration) โดยใช้แนวคิดทฤษฎีหลัก คือ ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy) เป็นแกนหลัก (Core theory) ร่วมกับเทคนิคการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ (Transactional analysis in group) เทคนิคการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (The person-centered approach to groups) เทคนิคการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt counseling in groups) เทคนิคการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality counseling in groups) และเทคนิคการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral counseling in group) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีขั้นตอนการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป ดำเนินปรึกษาทั้งหมด จำนวน 12 ครั้ง ระยะเวลาครั้งละ 90 นาที เพื่อพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อน โดยมีรายละเอียดแสดงในตารางข้างล่างนี้



ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีเทคนิคและทักษะ
1	ปฐมนิเทศ และสร้าง สัมพันธภาพ (90 นาที)	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน 2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ ขั้นตอน กติกาของการให้ การปรึกษา บทบาทหน้าที่ของ ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม	<b>ทฤษฎียึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง</b> - การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard and acceptance) <b>ทักษะ</b> - การฟังอย่างตั้งใจอย่างตั้งใจ - การใช้คำถามปลายเปิด - การให้ข้อเสนอแนะ - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ - การสรุปความ - การรักษาความลับ
2	การยอมรับ: ปรับความคิดเข้า ใจความแตกต่าง (90 นาที)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึง อิทธิพลของความเชื่อที่ส่งผลต่อ อารมณ์ ความรู้สึกและ พฤติกรรม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุ วิธีการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่ สมเหตุสมผลของความแตกต่าง ระหว่างบุคคล	<b>เทคนิคทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม</b> - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือ เอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล (Disputation of irrational beliefs) โต้แย้งความคิด ตามกรอบแนวคิด ABC - เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Cognitive homework) <b>ทักษะ</b> - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถามปลายเปิด - การให้ข้อเสนอแนะ - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ - การสรุปความ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีเทคนิคและทักษะ
3	การยอมรับ: โต้แย้งความคิด ความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล ความแตกต่าง ระหว่างบุคคล (90 นาที)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมี ความเข้าใจเรื่องความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผลและ ความคิดความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล 11 ข้อ ของ Ellis 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึง อิทธิพลของความเชื่อที่ส่งผลต่อ ที่ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึก โต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผลความแตกต่าง ระหว่างบุคคล	<b>เทคนิคทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม</b> - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือ เอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล (Disputation of irrational beliefs) โต้แย้งความคิด ตามกรอบแนวคิด ABCDEF -เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Cognitive homework)  <b>ทักษะ</b> - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถามปลายเปิด - การให้ข้อเสนอแนะ - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ - การสรุปความ
4	การช่วยเหลือ: เรียนรู้การ ช่วยเหลือเพื่อน (90 นาที)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกการ เห็นคุณค่าของการช่วยเหลือ เพื่อน 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจ และวิเคราะห์พฤติกรรม ช่วยเหลือของตนเองด้วยใช้ ระบบ ดับเบิ้ลยู ดี อี พี (W D E P)	<b>เทคนิคทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม</b> - เทคนิคการจินตนาการแบบ พิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-emotive imagery) - เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Cognitive homework)  <b>เทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมนิยม</b> - เทคนิคการใช้ตัวแบบ (Modeling)  <b>เทคนิคทฤษฎีเผชิญความจริง</b> - ใช้ระบบ ดับเบิ้ลยู ดี อี พี (W D E P)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีเทคนิคและทักษะ
			<b>ทักษะ</b> - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถามปลายเปิด - การให้ข้อเสนอแนะ - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ - การสรุปความ
5	การช่วยเหลือ: การรู้จักเสียสละ ให้เพื่อน (90 นาที)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและเห็นคุณค่าของการเสียสละให้เพื่อน 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจและวิเคราะห์พฤติกรรมและการเสียสละของตนเองด้วยใช้ระบบดับเบิลยู ดี อี พี (W D E P)	<b>เทคนิคทฤษฎีเผชิญความจริง</b> - ใช้ระบบ ดับเบิลยู ดี อี พี (W D E P) <b>เทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมนิยม</b> - เทคนิคการใช้ตัวแบบ (Modeling) <b>เทคนิคทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ พฤติกรรม</b> - เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Cognitive homework) <b>ทักษะ</b> - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถามปลายเปิด - การให้ข้อเสนอแนะ - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ - การสรุปความ
6	การสื่อสาร: การสื่อสาร ต่อเพื่อน (90 นาที)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจในการแสดงพฤติกรรมต่อหน้าเพื่อนอย่างสุภาพ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงพฤติกรรมต่อหน้าเพื่อน	<b>เทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมนิยม</b> - เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) - เทคนิคการฝึกทักษะ (Skills training) <b>เทคนิคทฤษฎีแบบวิเคราะห์</b>

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีเทคนิคและทักษะ
		ได้แก่ การสื่อสาร การวาง สีหน้าท่าทาง ได้อย่างสุภาพ	<b>สัมพันธภาพ</b> - เทคนิควิเคราะห์การสื่อสาร (Transactional analysis) - เทคนิคการวิเคราะห์สภาวะตัวตน (Ego state analysis) <b>ทักษะ</b> - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ - การให้ข้อเสนอแนะ - การสรุปความ
7	การสื่อสาร: สื่อสารอย่างไร เพื่อลด ความขัดแย้ง (90 นาที)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความ เข้าใจการสื่อสารในการจัดลำดับ ความสำคัญ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ ใช้การจัดลำดับความสำคัญมี รูปแบบการสื่อสารที่ดี ในการทำงานร่วมกับเพื่อน	<b>เทคนิคทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม</b> - เทคนิคบทบาทสมมติ (Role play) - เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ ถ้อยคำ (Changing one's language) <b>เทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมนิยม</b> - เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Skills training) <b>เทคนิคทฤษฎีแบบวิเคราะห์ สัมพันธภาพ</b> - เทคนิคการวิเคราะห์การสื่อสาร (Transactional analysis)/ <b>ทักษะ</b> - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถามปลายเปิด - การให้ข้อเสนอแนะ - การสะท้อนความรู้สึก

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีเทคนิคและทักษะ
			- การตีความ - การสรุปความ
8	ความสนิทสนม: เรียนรู้การให้ ความสนิทสนม กับเพื่อน (90 นาที)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจความสนิทสนมการใส่ใจเพื่อนทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงออกถึงความสนิทสนมกับเพื่อนทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง	<b>เทคนิคทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม</b> - เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ (Rational- Emotive Imagery) <b>เทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมนิยม</b> - เทคนิคการใช้ตัวแบบ (Modeling) <b>ทักษะ</b> - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การให้ข้อเสนอแนะ - การตีความ - การสรุปความ
9	ความสนิทสนม: เรียนรู้การเห็นอก เห็นใจเพื่อน (90 นาที)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้และเข้าใจการแสดงออกและสนองตอบอารมณ์ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อน 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงออกและสนองตอบอารมณ์ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อน	<b>เทคนิคทฤษฎีเกสตัลท์</b> - เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Staying with feelings) <b>เทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมนิยม</b> - เทคนิคการฝึกทักษะ (Skills training) - เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) <b>เทคนิคทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม</b> - เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Cognitive homework)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีเทคนิคและทักษะ
			<b>ทักษะ</b> - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การให้ข้อเสนอแนะ - การตีความ - การสรุปความ
10	ความไว้วางใจ: เรียนรู้ ความไว้วางใจ ระหว่างเพื่อน (90 นาที)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ ความรู้สึกไว้วางใจที่มีต่อเพื่อน 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ แสดงออกถึงความรู้สึกไว้วางใจ โดยการเปิดเผยตนเองทั้งด้าน บวกและด้านลบกับเพื่อน	<b>เทคนิคทฤษฎีพิจารณาเหตุผล            อารมณ์ พฤติกรรม</b> - เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ (Rational- Emotive Imagery) <b>เทคนิคทฤษฎีเกสตัลท์</b> - เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Staying with feelings) - เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (Empty chair) <b>ทักษะ</b> - การฟังอย่างตั้งใจอย่างใส่ใจ - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การให้ข้อเสนอแนะ - การตีความ - การสรุปความ
11	ความไว้วางใจ: การตระหนักรู้ ความไว้วางใจ (90 นาที)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ การตระหนักรู้ความไว้วางใจ เพื่อน 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ แสดงออกถึงการตระหนักรู้	<b>เทคนิคทฤษฎีเกสตัลท์</b> - เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ (Direct awareness) <b>ทักษะ</b> - การฟังอย่างตั้งใจอย่างใส่ใจ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีเทคนิคและทักษะ
		<p>ความไว้วางใจเพื่อนโดย การเปิดเผยตนเองทั้งด้านบวก และด้านลบกับเพื่อน</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การใช้คำถามปลายเปิด</li> <li>- การสะท้อนความรู้สึก</li> <li>- การให้ข้อเสนอแนะ</li> <li>- การตีความ</li> <li>- การสรุปความ</li> </ul>
12	<p>การยุติการ ปรึกษา (90 นาที)</p>	<p>1. เพื่อวัดผลการปรึกษากลุ่มเชิง บูรณาการเพื่อพัฒนามิตรภาพ ระหว่างเพื่อน</p> <p>2. เพื่อยุติการปรึกษา</p>	<p><b>ทักษะ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การฟังอย่างตั้งใจ</li> <li>- การใช้คำถามปลายเปิด</li> <li>- การสะท้อนความรู้สึก</li> <li>- การตีความ</li> <li>- การสรุปความ</li> <li>- การให้กำลังใจ</li> <li>- การให้ข้อเสนอแนะ</li> </ul>

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล  
อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 90 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนวประจำโรงเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มและระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน
2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ ขั้นตอน กติกาของการให้การปรึกษา บทบาทหน้าที่

ของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม

แนวคิดสำคัญ

ในการปรึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเน้นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิก และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันการพบกันครั้งแรกมีความสำคัญในการเปิดใจทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยต่อกัน ผู้วิจัยต้องสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองกับสมาชิก ให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การใช้อารมณ์ขันเหมาะสมกับช่วงวัย ซึ่งจะส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกปลอดภัย กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง ตลอดจนชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการ ขั้นตอน กติกาของการให้การปรึกษา บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ที่สำคัญคือเน้นเรื่องการรักษาความลับในเข้ากลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ มีประโยชน์ต่อการให้การปรึกษาเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับความมั่นใจและเป็นตัวของตนเองจะมีความพร้อมที่จะนำตนเองและเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาตนเองเต็มตามความสามารถ เข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีความสอดคล้องภาพลักษณ์ตนเองกับประสบการณ์

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard and acceptance) การยอมรับอย่างเต็มใจ (Full acceptance) ร่วมกับการแสดงความจริงใจอย่างแท้จริง (Genuineness) และการเข้าใจโดยร่วมรู้สึก (Empathy) บูรณาการกับทักษะการปรึกษากลุ่ม ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills) ได้แก่ ทักษะการใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด ทักษะการฟัง ทักษะสะท้อนความรู้สึก ทักษะการตีความ ทักษะการสรุปความ ทักษะการให้ข้อเสนอแนะ การรักษาความลับ



## สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย
2. ใบงานที่ 1 กฎพื้นฐานการเข้ากลุ่ม
3. ใบงานที่ 2 แบบฟอร์มบันทึก “รู้จักฉัน รู้จักเธอ”
4. ใบงานที่ 3 “สัญญาว่าฉันจะมา”
5. แบบประเมินการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 1
6. อุปกรณ์บันทึกเสียง

## วิธีดำเนินการปรึกษา

การให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ผู้วิจัยชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับการให้การปรึกษาและให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจและรับรู้ถึงระดับมิตรภาพระหว่างเพื่อนของตนเอง โดยมีวิธีดำเนินการ ดังนี้

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลมและผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้สมาชิกทราบและให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตนเองโดยใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills)
2. ผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา บทบาทของสมาชิกกลุ่มและผู้วิจัย ระยะเวลาสถานที่ในการเข้ารับการปรึกษา ตลอดจนการขออนุญาตในการบันทึกเสียงเพื่อประโยชน์ในการปรึกษา และให้สมาชิกกลุ่มเขียนใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย
3. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มทำข้อตกลงเบื้องต้น การรักษาความลับของการให้การปรึกษา โดยเขียนลงตาม ใบงานที่ 1 กฎพื้นฐานการเข้ากลุ่ม
4. ผู้วิจัยสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกถึงความรู้สึกและความคาดหวังในการเข้าร่วมการปรึกษาเพื่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของตนเอง
5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาซักถามเกี่ยวกับประเด็นและรายละเอียดในการเข้ารับการปรึกษาและผู้วิจัยตอบคำถามพร้อมสรุปเพิ่มเติม

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มบันทึกเลือกรายการตามที่เสนอให้พร้อมทั้งลงชื่อกำกับ ใบงานที่ 2 แบบฟอร์มบันทึก “รู้จักฉัน รู้จักเธอ”

2. ผู้วิจัยให้เวลาสมาชิกกลุ่มประมาณ 10 นาที ในการบันทึกรายการของตนเอง หลังจากนั้นก็ให้จับคู่กับสมาชิกคนที่นั่งข้าง ๆ และเล่าให้คู่ของตนเองฟังเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองเลือกและบันทึกลงในแบบฟอร์ม

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแนะนำคู่ของตัวเอง และกล่าวถึงสิ่งที่ตนเองเรียนรู้จากแนะนำตนเองและเพื่อน

4. ผู้วิจัยตั้งคำถามปลายเปิด (Open question) ให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกดังนี้

4.1 “ความชอบที่เหมือนกันและแตกต่างกันของนักเรียนมีอะไรบ้าง”

4.2 “นักเรียนเรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรมรู้จักกันรู้จักเธอ”

4.3 “มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนเป็นอย่างไร”

4.4 “ทำอะไรให้อยู่กับเพื่อนได้อย่างราบรื่น และมีความสุข”

5. ผู้วิจัยใช้ทักษะการให้ข้อเสนอแนะ (Suggestion skill) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นช่องทางที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติมจากความคิดเห็นของตัวเอง และให้กำลังใจแก่สมาชิกว่าสามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้ดีขึ้นด้วยความร่วมมือของนักเรียนทุกคน ในการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อน

6. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มได้ลงนามสร้างความร่วมมือในการเข้าร่วมการปรึกษา ตามใบงานที่ 3 “สัญญา ว่าฉันจะมา” เพื่อนำไปสู่การสร้างความร่วมมือ (Establishing a Collaborative) ซึ่งเป็นพื้นฐานของสัมพันธภาพที่ดีเพื่อให้เกิดพลังภายในกลุ่ม และผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ไปวางแผนเพื่อช่วยเหลือต่อไป

### ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยใช้ทักษะการสรุปความ โดยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นนี้ วัตถุประสงค์ บทบาท ข้อตกลงเบื้องต้น ระยะเวลา สถานที่ในการเข้ารับการปรึกษาและสิ่งที่ได้รับจากการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

3. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

4. ผู้วิจัยขออนุญาตเก็บใบงาน และแจกแบบประเมินผลการให้การศึกษา กลุ่มเชิงบูรณาการครั้งที่ 1

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกและการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม การแสดงออกตลอดความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากสมาชิกกลุ่มสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม
3. จากแบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 1



## ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

-----

การวิจัยเรื่อง: การพัฒนาการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎี  
พิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

วันที่ให้คำยินยอม วันที่ .....เดือน..... พ.ศ. ....

ข้าพเจ้า.....ได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย  
ถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและ  
มีความเข้าใจดีแล้ว ในครั้งนี้ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้า  
มีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้  
จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าไว้เป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวม  
ที่เป็นการสรุปผลการวิจัย เมื่อข้าพเจ้าสงสัยมีข้อสงสัยหรือคำถามยินดีตอบคำถามข้าพเจ้า  
ด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้นข้อมูลที่ข้าพเจ้าถาม

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบ  
ยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ปกครอง ผู้แทนโดย  
(.....) ชอบธรรม

ลงนาม.....พยาน  
(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย  
(.....นางสาวสุพิน ใจแก้ว.....)

## ใบงานที่ 1 กฎพื้นฐานการเข้ากลุ่ม

- ♥ การรักษาความลับของกลุ่ม
- ♥ การให้เกียรติและรับฟังสมาชิกกลุ่ม ไม่พูดแทรก
- ♥ สมาชิกกลุ่มทุกคนมีโอกาสพูดเท่าเทียมกัน
- ♥ งดเครื่องมือสื่อสารทุกชนิด
- ♥ สมาชิกมีสิทธิที่จะไม่พูดหรือแสดงออก หากตนเองไม่ต้องการ
- ♥ การมีส่วนร่วม แบ่งปัน ช่วยให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง และสมาชิกกลุ่ม
- ♥ สมาชิกในกลุ่มไม่ใช่โทรศัพท์ในขณะที่เข้ากลุ่ม
- ♥ .....
- ♥ .....
- ♥ .....
- ♥ .....

## ใบงานที่ 2 แบบฟอร์มบันทึก “รู้จักฉัน รู้จักเธอ”

ชื่อ.....

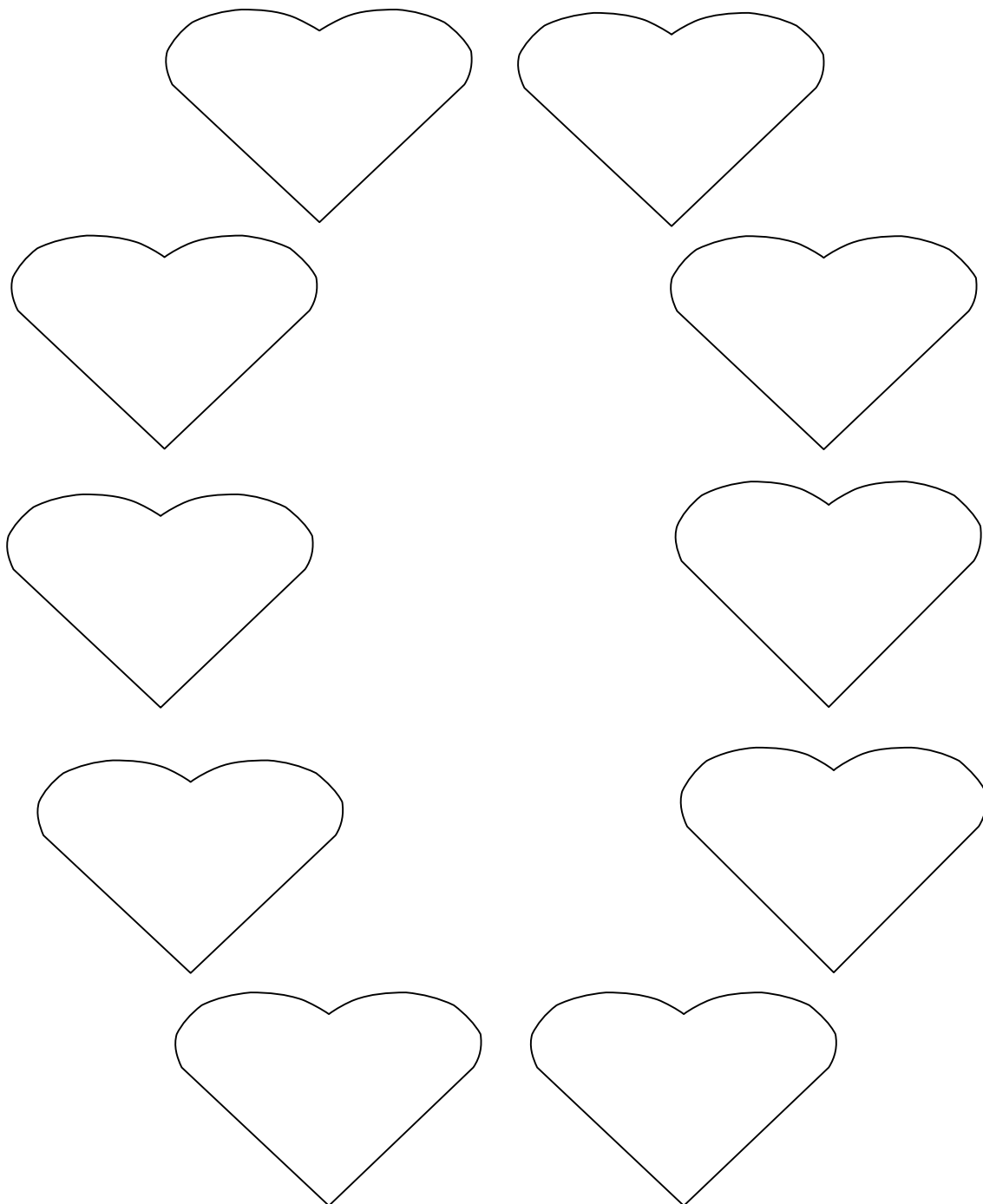
- วัน เดือน ที่ฉันเกิด.....
- จังหวัดที่ฉันเกิด.....
- จำนวนพี่น้องของฉัน.....
- วิชาที่ฉันชอบเรียนมากที่สุด.....
- กีฬาที่ฉันชอบมากที่สุด.....
- ชื่อสัตว์เลี้ยงของฉัน.....
- รายการทีวีที่ฉันชอบดู.....
- ละครหรือภาพยนตร์เรื่องที่ฉันชอบมากที่สุด.....
- ศิลปินคนโปรดที่สุดของฉัน.....
- อาหารที่ฉันชอบรับประทานมากที่สุด.....
- ผลไม้ที่ฉันชอบรับประทานมากที่สุด.....
- เพื่อนที่ดีที่สุดในชั้นประถมศึกษา.....
- เวลาว่างฉันชอบทำ.....
- เพลงโปรดของฉัน.....
- บุคคลที่มีความสำคัญกับชีวิตฉันมากที่สุด.....
- สิ่งที่ฉันคาดหวังในการเข้ารับการศึกษาต่อครั้งนี้.....

.....

.....

.....

### ใบงานที่ 3 “สัญญาว่าฉันจะมา”



## แบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 1

ความคิดเห็นต่อ “ผู้วิจัย”	 มากที่สุด	 มาก	 น้อย	 น้อยที่สุด
1. บุคลิกภาพอบอุ่น ใจกว้างใจเป็นมิตร				
2. สีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส				
3. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย				
4. มีความคล่องแคล่ว ยืดหยุ่น				
5. มีความเชี่ยวชาญ				
6. มีความพร้อมในการปรึกษา				

ความคิดเห็นต่อ “การเข้าร่วมการปรึกษา”	 มากที่สุด	 มาก	 น้อย	 น้อยที่สุด
1. รู้สึกผ่อนคลาย ใจกว้างใจซึ้งกันและกัน				
2. การแบ่งปัน ช่วยเหลือกันในกลุ่ม				
3. รับรู้ถึงมิตรภาพระหว่างเพื่อน				
4. มีความพร้อมจะเข้ารับการปรึกษา				
5. มีแนวทางในการนำไปปฏิบัติ				
6. นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน				

สิ่งที่ยากจะบอก

ใจฉันจริง

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ  
อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อ



## ครั้งที่ 2

เรื่อง ปรับความคิดเข้าใจความแตกต่าง

ระยะเวลา 90 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนวประจำโรงเรียน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงอิทธิพลของความเชื่อที่ส่งผลต่อที่ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของความแตกต่างระหว่างบุคคล

### แนวคิดสำคัญ

การพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนในครั้งนี้ ใช้แนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) เรื่องการประเมินและการเรียนรู้การยอมรับตนเอง (Self-rating and learning self-acceptance) ที่ว่าบุคคลมีแนวโน้มในการประเมินพฤติกรรมของตนเองว่าดีหรือไม่ดี มีค่าหรือไม่มีค่า และนำมาตีความให้คุณค่าตนเองในภาพรวม ส่วนมากมักจะประเมินว่าทำสิ่งต่างๆ ได้ไม่ดีเท่าที่ควร แล้วสรุปว่าตนมีความสามารถน้อย ไร้ค่า (Ellis, 1994; Corey, 2004, pp. 399-400 อ้างถึงใน อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2554, หน้า 169)

ดังนั้น ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้ตรวจสอบความเชื่อและสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีการยอมรับตน (Self-acceptance) อย่างไม่มีเงื่อนไขจากหลักการ A-B-C (A-B-C Theory) ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎี เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงรูปแบบและอิทธิพลของความเชื่อที่ส่งผลต่อความแปรปรวนทางอารมณ์และพฤติกรรม จากการได้ประเมินตนเองว่ามีเงื่อนไขอะไรบ้างที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ มีการพูดหรือบอกเกี่ยวกับตนเองซ้ำๆ อย่างไร และได้เรียนรู้ว่าการทำให้ “ตัวเองต่ำต้อย” (Putting-oneself down) นั้น ทำลายตนเองเพียงใด ตลอดจนยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลซึ่งมีผลต่อการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของตนเองและสมาชิกกลุ่มเพิ่มขึ้น โดยใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) ร่วมกับการแสดงความจริงใจอย่างแท้จริง (Genuineness) และการเข้าใจโดยร่วมรู้สึก (Empathy) ตลอดจนกระบวนการปรึกษากลุ่มเพื่อช่วยสร้างบรรยากาศให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน และรู้สึกตนมีคุณค่าเพิ่มขึ้น ไม่ตำหนิหรือกล่าวโทษตัวเองในเรื่องมิตรภาพระหว่างเพื่อนในอดีต

เกิดการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนอย่างแท้จริง เพื่อการเรียนรู้และนำไปสู่มิตรภาพระหว่างเพื่อนให้เหมาะสมยิ่งขึ้นต่อไป

### สื่อ/ อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 สีขาว/ กระดาษโน้ตแบบกาว/ ดินสอหรือปากกา
3. ใบงานที่ 1 “แบบฟอร์มวิเคราะห์ตามรูปแบบทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C (A-B-C Theory of personality) ของ Ellis”
4. แบบประเมินการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 2
5. อุปกรณ์บันทึกเสียง

### วิธีดำเนินการปรึกษา

การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งนี้เริ่มต้นด้วยการกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าที่อบอุ่นเป็นกันเองเพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการให้การปรึกษาและกล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษาค้างนี้ จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ปรับความคิดเข้าใจความแตกต่างโดยมีวิธีการดังนี้

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยทักทายสมาชิกกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษาและให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนสาระสำคัญของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการให้ครั้งที่ผ่านมา และผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม “การเรียนรู้จากกระดาษแผ่นเดียว” โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 ให้สมาชิกกลุ่มคนละ 1 แผ่น และผู้วิจัยบอกให้ทุกคนหลับตา และทำตามคำสั่ง (ย้่าว่าระหว่างทำกิจกรรมห้ามลืมตาเด็ดขาด และในแต่ละคำสั่งใครทำเสร็จแล้ว ให้ถือกระดาษยื่นไว้ตรงหน้า ผู้วิจัยจะได้ทราบว่าทำเสร็จแล้ว)

2.1.1 คำสั่งแรก ให้พับกระดาษครึ่งหนึ่ง ริดสันให้เรียบ

2.1.2 คำสั่งที่สอง ที่มุมบนขวามือของกระดาษที่พับ ให้ฉีกมุมสามเหลี่ยมออก (เศษกระดาษที่ฉีกออก ทิ้งไปได้เลย)

2.1.3 คำสั่งที่สาม ให้พับกระดาษลงอีกครั้งหนึ่ง ที่มุมบนซ้ายมือ ให้ฉีกมุมสามเหลี่ยมออก

2.1.4 คำสั่งที่สี่ ให้พับกระดาษลงอีกครั้งหนึ่ง ที่มุมล่างซ้ายมือ ให้ฉีกมุมสามเหลี่ยมออก

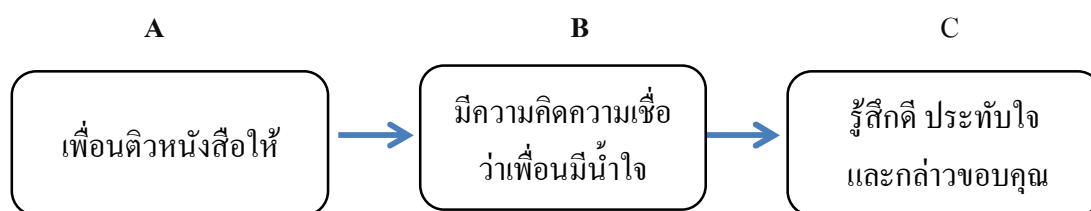
2.2 เสร็จแล้วให้ทุกคนลืมนตา และกางกระดาษที่พับไว้ออกมาให้สมาชิกกลุ่มนำผลงานการฉีกกระดาษมาเปรียบเทียบกับสมาชิกกลุ่ม

3. ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิด (Open question) ว่า “การที่นักเรียนทำกิจกรรมการเรียนรู้จากกระดาษแผ่นเดียว” โดยการฉีกกระดาษออกมาเหมือนหรือแตกต่างจากเพื่อน เป็นเพราะอะไร รู้สึกอย่างไร และได้ข้อคิดอย่างไรบ้าง

#### ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำความเข้าใจกับทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C (A-B-C Theory of personality) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจถึงอิทธิพลของความเชื่อที่ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม (Emotional and behavioral: C) และตลอดจนสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ว่าการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล จะส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจในตนเองและเข้าใจบุคคลอื่นเพิ่มขึ้น

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การตระหนักถึงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์อันดีระหว่างนักเรียนกับเพื่อนและอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A) ความคิดความเชื่อ (B) และผลที่เกิดขึ้น (C) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแยกแยะระหว่างความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ตัวอย่าง เช่น ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล



3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม คิดเหตุการณ์มาคนละหนึ่งเหตุการณ์ หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเลือกเหตุการณ์ของสมาชิกกลุ่มมาหนึ่งคน แล้วให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยใช้ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C (A-B-C Theory of personality)

4. ผู้วิจัยใช้ทักษะคำถามปลายเปิด (Open question) เพื่อสำรวจปัญหาที่เกิดขึ้นจากความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มรับผิดชอบต่อปัญหาที่เกิดขึ้นจากความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยใช้ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C (A-B-C Theory of personality) และผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มรับผิดชอบต่อ

การปรับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ให้เป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล พร้อมทั้งส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความคิดความเชื่อที่มีสมเหตุสมผล

#### 6. ผู้วิจัยใช้ทักษะคำถามปลายเปิด (Open question) ดังนี้

6.1 “หลังจากสมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล สมาชิกกลุ่มรู้สึกอย่างไร และจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร”

6.2 “สมาชิกกลุ่มได้คิดบวกกับเพื่อน สมาชิกกลุ่มจะเป็นอย่างไร เมื่อคิดอย่างนั้นแล้ว สมาชิกกลุ่มรู้สึกอย่างไร”

6.3 “สมาชิกกลุ่มเคยมีเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ส่งผลอย่างไรบ้าง รู้สึกอย่างไรบ้าง”

6.4 “สมาชิกกลุ่มเคยมีเหตุการณ์ที่ไม่การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ส่งผลอย่างไรบ้าง รู้สึกอย่างไร”

#### ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงบูรณาการในครั้งนี้และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการบ้านทางความคิด (Cognitive homework) โดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนประสบการณ์การรับรู้ตนเองอย่างเท่าทันที่พบในชีวิตประจำวัน ในความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C (A-B-C Theory of personality) ลงในใบงานที่ 1 “แบบฟอร์มวิเคราะห์ตามรูปแบบทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C (A-B-C Theory of personality) ของ Ellis”

3. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเข้าร่วมการปรึกษารั้งต่อไป

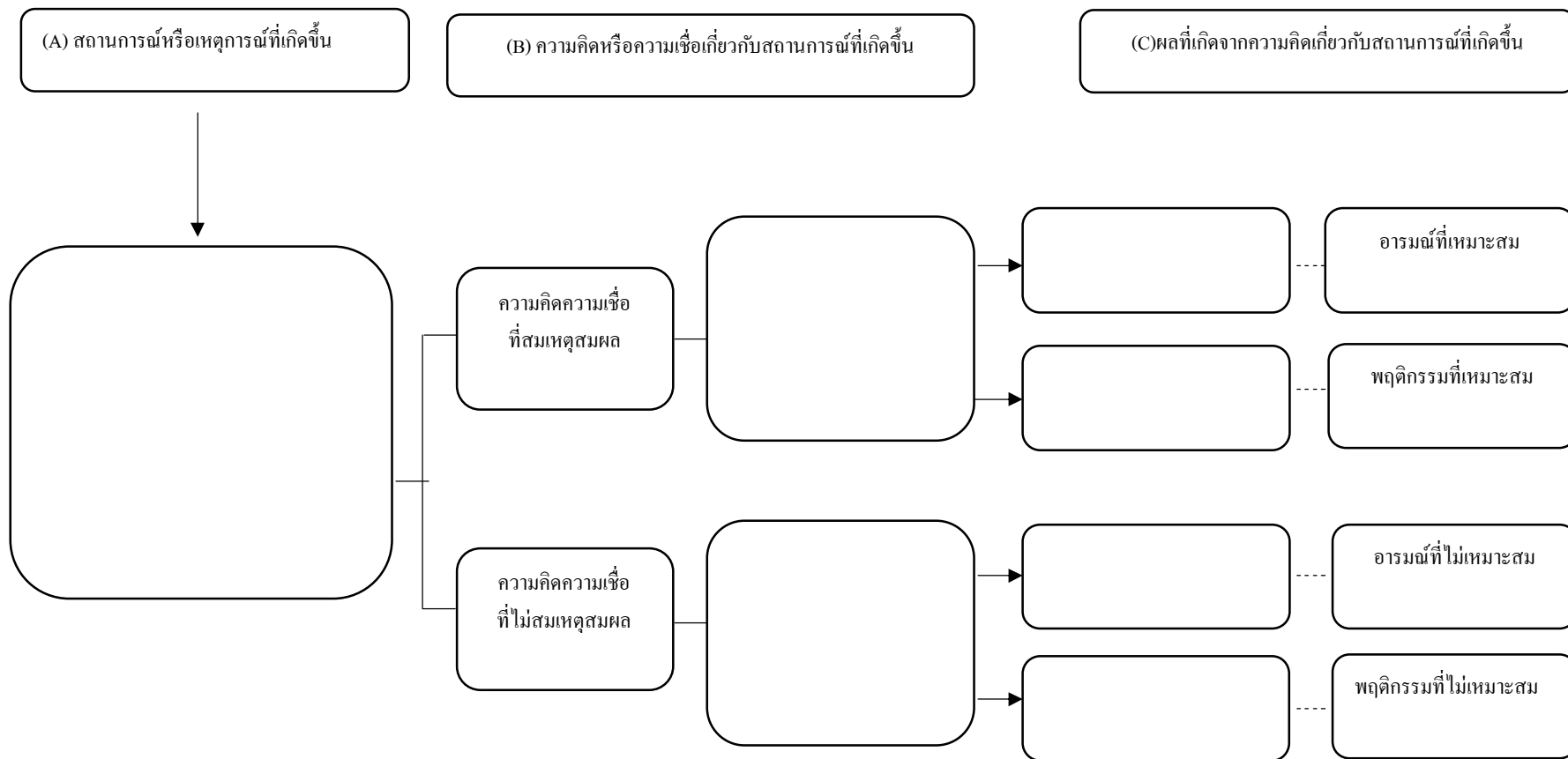
#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกและการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม การแสดงออกตลอดความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

2. ผู้วิจัยสังเกตจากสมาชิกกลุ่มสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม

3. จากแบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 2

ใบงานที่ 1 “แบบฟอร์มวิเคราะห์ตามรูปแบบทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C (A-B-C Theory of personality) ของ Ellis”



## แบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 2

ความคิดเห็นต่อ “ผู้วิจัย”	 มากที่สุด	 มาก	 น้อย	 น้อยที่สุด
1. บุคลิกภาพอบอุ่น ไว้วางใจเป็นมิตร				
2. สีนํ้ายิ้มแย้มแจ่มใส				
3. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย				
4. มีความคล่องแคล่ว ยืดหยุ่น				
5. มีความเชี่ยวชาญ				
6. มีความพร้อมในการปรึกษา				

ความคิดเห็นต่อ “การเข้าร่วมการปรึกษา”	 มากที่สุด	 มาก	 น้อย	 น้อยที่สุด
1. รู้สึกผ่อนคลาย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน				
2. ความเข้าใจความคิดความเชื่อสมเหตุสมผล				
3. ความเข้าใจความคิดความเชื่อไม่สมเหตุสมผล				
4. เข้าใจการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล				
5. มีแนวทางในการนำไปปฏิบัติ				
6. นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน				

สิ่งที่ยังจะบอก

ใจละนะ

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล  
อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 3

เรื่อง โต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ระยะเวลา 90 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนวประจำโรงเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจเรื่องความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลและความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 11 ข้อ ของ Ellis
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงอิทธิพลของความเชื่อที่ส่งผลต่อที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลความแตกต่างระหว่างบุคคล

แนวคิดสำคัญ

การยอมรับ หมายถึง การที่นักเรียนแสดงออกถึงความเข้าใจในความแตกต่างของเพื่อนทั้งด้านร่างกาย อารมณ์สังคม สติปัญญา ทักษะคิด ค่านิยม ความสามารถ สภาพครอบครัวของเพื่อนสามารถที่จะเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันและปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้อย่างเหมาะสม

การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ จึงมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกเรียนรู้ที่จะโต้แย้งความกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยวิธีการถกอภิปราย (Disputing irrational beliefs) ซึ่งเมื่อสมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ถึงวิธีการค้นหา (Detecting) การอภิปราย (Debating) และการวินิจฉัยตัดสินด้วยเหตุผล (Discriminating) แล้วจะทำให้สมาชิกใช้เหตุผลในการพิจารณา ไตร่ตรอง ตรวจสอบ ตรวจสอบความคิดความเชื่อ และความรู้สึกของตนเองด้านความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) ร่วมกับการแสดงความจริงใจอย่างแท้จริง (Genuineness) การเข้าใจโดยร่วมรู้สึก (Empathy) ตลอดกระบวนการปรึกษากลุ่มเพื่อช่วยสร้างบรรยากาศให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกันและรู้สึกตนมีคุณค่าเพิ่มขึ้น ไม่ตำหนิหรือกล่าวโทษตัวเองในเรื่องยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และเทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน

(Cognitive homework) เพื่อฝึกให้มีความคิดความเชื่อที่เหมาะสมมากขึ้น เพื่อการเรียนรู้และนำไปสู่การเข้าใจการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลมากขึ้นต่อไป

### สื่อ/ อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 สีขาว/ กระดาษชาร์ด/ กระดาษโน้ตแบบกาว/ ปากกา
2. ใบความรู้ที่ 1 “ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลและความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 11 ข้อ ของ Ellis”
3. ใบงานที่ 1 “แบบฟอร์มการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล รูปแบบและความเกี่ยวข้องระหว่าง A-B-C-D-E-F”
4. แบบประเมินการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 3
5. อุปกรณ์บันทึกเสียง

### วิธีดำเนินการปรึกษา

การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งนี้เริ่มต้นด้วยการกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเองเพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการให้การปรึกษาและกล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษาค้างนี้ จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้โต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยมีวิธีการดังนี้

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยทักทายสมาชิกกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษาและให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนสาระสำคัญของการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการให้ครั้งที่ผ่านมา และผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C (A-B-C Theory of personality) วิเคราะห์เหตุการณ์ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลและความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจากการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2
3. ผู้วิจัยอธิบายใบความรู้ที่ 1 ความสำคัญของความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลและความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 11 ข้อ ของ Ellis



### ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำความเข้าใจเกี่ยวกับการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลให้กับสมาชิกกลุ่มโดยใช้หลัก 3D ได้แก่ 1) การสืบค้น (Detect) เป็นการสืบค้นความคิดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลจากผลการรับรู้ของตนเอง 2) การแยกแยะ (Discriminating) เป็นการแยกแยะระหว่างความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล 3) การอภิปราย (Debating) โดยการใช้คำถามในการกระตุ้นให้เกิดการอภิปรายในความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และใช้หลักทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C (A-B-C Theory of personality) เพื่อใช้ในการวิเคราะห์เหตุการณ์ที่ทำให้สมาชิกกลุ่มฝึกโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล รูปแบบความเกี่ยวข้องระหว่าง A-B-C-D-E-F

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม ทบทวนเหตุการณ์การปรึกษาครั้งที่ 2 ที่สมาชิกกลุ่มช่วยกันคิดเกี่ยวกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยใช้ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C (A-B-C Theory of personality) แล้วให้สมาชิกกลุ่ม เพื่อฝึกการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล รูปแบบและความเกี่ยวข้องระหว่าง A-B-C-D-E-F

3. ผู้วิจัยตั้งคำถามปลายเปิด (Open question) ดังนี้

3.1 “หลังจากสมาชิกกลุ่มได้ฝึกการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล สมาชิกกลุ่มรู้สึกอย่างไร และจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร”

3.3 “สมาชิกกลุ่มฝึกโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ส่งผลอย่างไรบ้าง”

### ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงบูรณาการในครั้งนี้และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Cognitive homework) โดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนประสบการณ์การรับรู้ตนเองอย่างเท่าทันที่พบในชีวิตประจำวัน ในความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C (A-B-C Theory of personality) การวิเคราะห์เหตุการณ์ที่ทำให้สมาชิกกลุ่มฝึกโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล รูปแบบและความเกี่ยวข้องระหว่าง A-B-C-D-E-F ลงในใบงานที่ 1”แบบฟอร์มการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล รูปแบบและความเกี่ยวข้องระหว่าง A-B-C-D-E-F “

3. ผู้วิจัยขออนุญาตเก็บใบงาน และแจกแบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่ม  
เชิงบูรณาการครั้งที่ 3

4. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเข้าร่วมการปรึกษาครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกและการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม  
การแสดงออกตลอดความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากสมาชิกกลุ่มสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม
3. จากแบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 3

## ใบความรู้ที่ 1

“ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลและความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 11 ข้อ ของ Ellis”

### 1. ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล 11 ข้อ

ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
1. บุคคลไม่จำเป็นต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคนเสมอไป	1. มีความมั่นใจในตนเอง 2. รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า	กระตือรือร้นในการเรียนรู้ผู้อื่น พยายามแก้ไขจุดบกพร่องและ พัฒนาตนเองให้ดีขึ้น
2. บุคคลจะทำทุกสิ่งอย่างเต็มความสามารถเต็มที่และให้ดีที่สุดมากกว่าจะไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นเพื่อให้เกิดการเรียนรู้และประสบความสำเร็จ	มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กลัวความล้มเหลว	กระทำสิ่งต่าง ๆ เต็มที่ตาม ความสามารถของตน
3. ทุกคนมีข้อบกพร่องและทำผิดพลาดได้	ไม่ตำหนิหรือลงโทษ ตนเองและผู้อื่น	ทำความเข้าใจและพยายาม แก้ไขความผิดพลาด
4. ความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดาการที่ไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์ได้ไม่ถือว่าเป็นสิ่งเลวร้าย	ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น	พยายามแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้นและพยายามไม่ให้เกิดเหตุการณ์นั้นอีก
5. ความทุกข์ใจนั้นมาจากความคิดสิ่งเหล่านี้เราสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้	มีความมั่นใจในตนเอง	สามารถควบคุมและ เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ต่าง ๆ ให้ดีขึ้น
6. อันตรายที่มีอยู่ไม่เลวร้ายอย่างที่นึกกลัว ความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวเกินความเป็นจริง	มองเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ท้าทาย ชีวิต	สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
7. การเผชิญกับความยากลำบากและความรับผิดชอบจะเป็นประโยชน์ในระยะยาวกว่าการหลีกเลี่ยง	มีความเชื่อมั่นในตนเอง	มีความพยายามและ กระตือรือร้นในการกระทำสิ่ง ต่าง ๆ

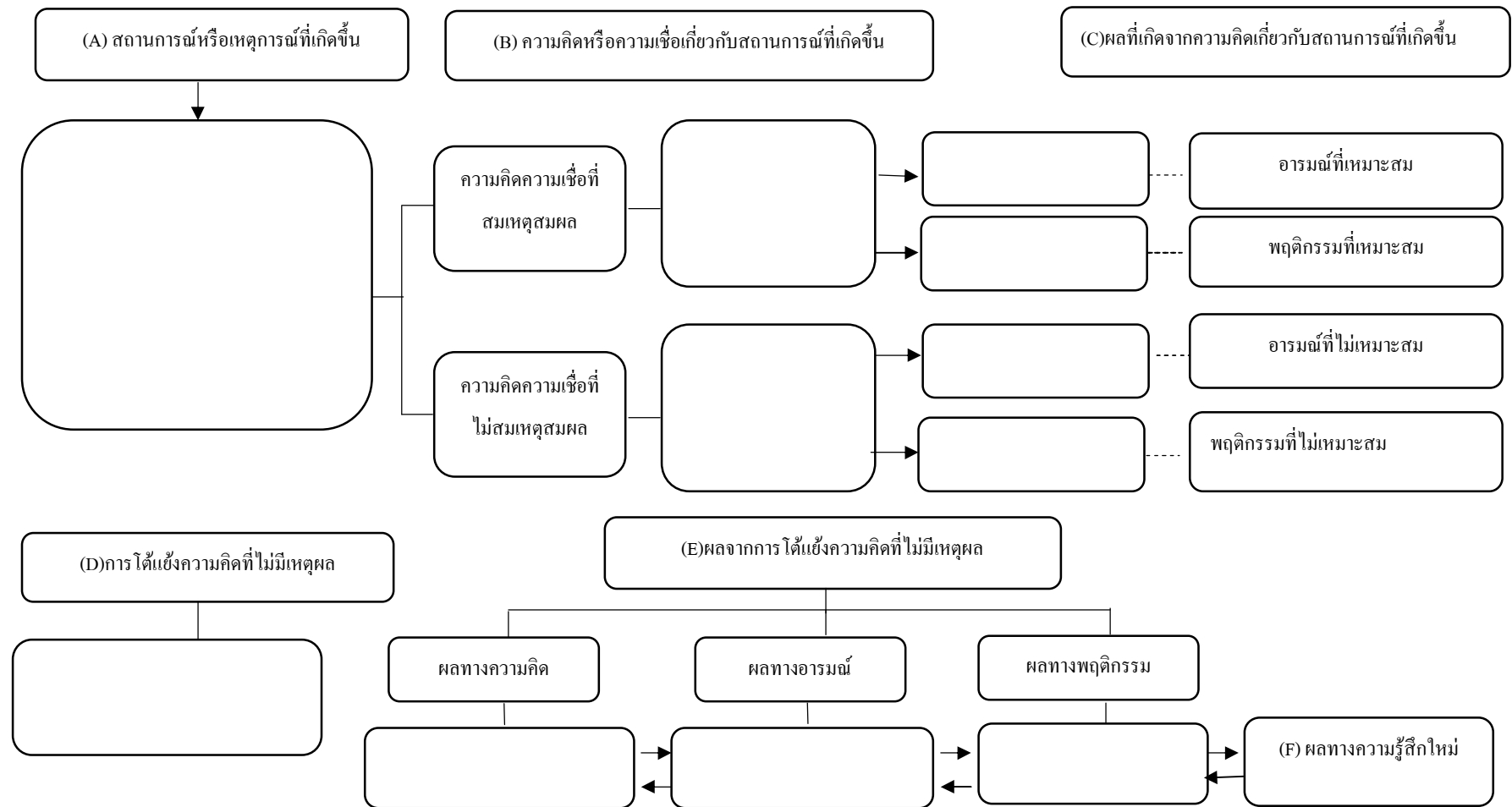
ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
8. บุคคลควรพึ่งพาตนเอง แต่ควรยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น	มีความเชื่อมั่นในตนเองและไม่รู้สึกเป็นภาระผู้อื่น	พยายามช่วยเหลือตนเองมากขึ้น
9. ประสพการณ์ในอดีตเป็นมีความสำคัญ แต่ไม่ใช่เป็นสิ่งที่กำหนดชีวิตในปัจจุบันและสามารถนำมาเป็นแนวทางปรับปรุงตนเองต่อไปได้	ยอมรับการเปลี่ยนแปลง	สามารถวิเคราะห์ผลจากอดีตและสภาพการณ์ในปัจจุบันไปสู่การแก้ไขชีวิตที่ดีขึ้น
10. คนเราควรช่วยเหลือผู้อื่นที่เป็นทุกข์ให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ แต่ไม่ไปทุกข์ไปกับปัญหาผู้อื่น	รู้สึกเห็นใจแต่ไม่วิตกกังวล	ช่วยเหลือผู้อื่นได้เต็มความสามารถ
11. บุคคลควรหาทางแก้ปัญหาหลาย ๆ ทางที่มีความเป็นไปได้ และยอมรับว่าไม่มีวิธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบที่สุด	ยอมรับวิธีแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี	สามารถแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

## 2. ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
1. บุคคลต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน	1. ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง 2. รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า	เก็บตัว แยกตัวไม่เข้าสังคม ขาดความกระตือรือร้น ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต
2. บุคคลที่มีความสามารถสูงมีความเหมาะสมและประสบความสำเร็จจึงจะถือว่าเป็นคนมีคุณค่า	รู้สึกมีปมด้อยและกลัวความล้มเหลว	มีการแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่นตลอด
3. คนที่เป็นคนเลวน่ารังเกียจกระทำความผิดและชั่วร้ายควรถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ	1. รู้สึกผิดและโทษตัวเองตลอดเวลา รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า หมดกำลังในการต่อสู้ชีวิต 2. รู้สึกว่าคนอื่นเป็นคนผิดตลอดเวลา	ขาดความพยายามในการแก้ไขสิ่งผิดพลาดที่ผ่านมา  กล่าวโทษผู้อื่นไม่ปรับปรุงตนเอง
4. เป็นสิ่งที่เลวร้ายอย่างมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวังหรือต้องการให้เป็น	โกรธ ผิดหวัง ท้อแท้ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้	หมดกำลังใจในการเริ่มต้นกระทำสิ่งใหม่ ๆ
5. อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขหรือความทุกข์นั้นมีสาเหตุจากสถานการณ์นอกตัวคนและไม่สามารถควบคุมได้	ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง	ไม่กล้าตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
6. คนเราต้องกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือสิ่งที่น่ากลัวอยู่เสมอ	รู้สึกกลัวเกินกว่าความเป็นจริง	ไม่กล้าลงมือทำในสิ่งที่ตนเองกลัวหรือกังวล
7. การหลีกเลี่ยงความยุ่งยากและความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่ทำง่ายกว่าการที่จะไปเผชิญหน้ากับมัน	รู้สึกท้อถอย ขาดความเชื่อมั่น และรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า	ขาดความพยายามในการกระสิ่งต่าง ๆ

ความคิดความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
8. ฉันต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอและ ต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง	ขาดความเป็นตัวของ ตัวเองรู้สึกว่าคุณเองไร้ ความสามารถและเป็น ภาระแก่ผู้อื่น	พึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น
9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ใน อดีตเป็นสิ่งตัดสินพฤติกรรมใน ปัจจุบันและผลของประสบการณ์ ในอดีตไม่สามารถกำจัดได้	โศกเศร้าอยู่กับอดีต ยึดติด อยู่กับสิ่งเก่า ๆ	ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ปัจจุบัน ขาดความกระตือรือร้น ในการเริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ
10. เราควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของ บุคคลอื่น	วิตกกังวลกับปัญหาของ ผู้อื่นมากเกินไป	ขาดความสามารถใน การแก้ปัญหา หรือแก้ไขปัญหา ต่าง ๆ ได้ไม่ดีเท่าที่ควร
11. ปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นต้องมี หนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ เสมอ	วิตกกังวลในการค้นหา วิธีการแก้ปัญหาที่ สมบูรณ์แบบ	ไม่กล้าตัดสินใจแก้ไขปัญหา ต่าง ๆ ที่เข้าในชีวิต

ใบงานที่ 1 “แบบฟอร์มการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลรูปแบบและความเกี่ยวข้อง A-B-C-D-E-F “



### แบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 3

ความคิดเห็นต่อ “ผู้วิจัย”	 มากที่สุด	 มาก	 น้อย	 น้อยที่สุด
1. บุคลิกภาพอบอุ่น ใจกว้างใจเป็นมิตร				
2. สีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส				
3. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย				
4. มีความคล่องแคล่ว ยืดหยุ่น				
5. มีความเชี่ยวชาญ				
6. มีความพร้อมในการปรึกษา				

ความคิดเห็นต่อ “การเข้าร่วมการปรึกษา”	 มากที่สุด	 มาก	 น้อย	 น้อยที่สุด
1. รู้สึกผ่อนคลาย ใจกว้างใจซึ่งกันและกัน				
2. เข้าใจความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลและ ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 11 ข้อ				
3. ความเข้าใจฝึกโต้แย้งความคิดความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุสมผล				
4. การฝึกฝึกโต้แย้งความคิดความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุสมผล				
5. มีแนวทางในการนำไปปฏิบัติ				
6. นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน				

สิ่งที่อยากจะบอก  
ในครั้งนี



รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล  
อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐานต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 4

เรื่อง เรียนรู้การช่วยเหลือเพื่อน

ระยะเวลา 90 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนวประจำโรงเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและเห็นคุณค่าของการช่วยเหลือเพื่อน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงพฤติกรรมการช่วยเหลือเพื่อน

แนวคิดสำคัญ

การช่วยเหลือ หมายถึง การที่นักเรียนมีการแสดงออกต่อเพื่อนในการส่งเสริม สนับสนุน เสียสละเอื้ออำนวย มีความความเอื้ออาทรเอาใจใส่ ประารถนาดีต่อเพื่อนด้วยความจริงใจเป็นกันเอง และเป็นທີ່ปรึกษาให้เพื่อนได้

การให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ใช้เทคนิคการใช้ตัวแบบ (Modeling) จากทฤษฎีปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral counseling in group) มีแนวคิดพฤติกรรมสามารถเกิดขึ้นได้จากการสังเกตและเลียนแบบจากตัวแบบ โดยเฉพาะตัวแบบที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มสมาชิกที่ใช้ เช่น อายุ เพศ เชื้อชาติ ทัศนคติ จะเป็นตัวแบบที่ดีกว่าตัวแบบที่แตกต่างจากกลุ่ม ผู้วิจัยบูรณาการร่วมกับการใช้ระบบ WDEP ตามการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality counseling in group) มีแนวคิดบุคคลจะมีการสะสมภาพ (Picture album) และ โลกคุณภาพ (Quality world) ของตนไว้ในห้วงคำนึงและมักจะเป็นทุกข์เมื่อสิ่งนั้นไม่เป็นไปตามความต้องการ การให้สมาชิกกลุ่มได้เผชิญความจริงในศักยภาพตนเองและในสิ่งที่ตนต้องการแท้จริงจะช่วยให้เขาได้เข้าใจในสิ่งที่ตนต้องการและมุ่งมั่นที่จะอย่างแท้จริงผู้วิจัยใช้ตัวแบบของการเป็นผู้ให้การช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนวัยรุ่นจากการควิทัศน์และการทำการสำรวจภาพของการเป็นผู้ช่วยเหลือของตนเองว่าต้องเป็นอย่างไร จะมีส่วนช่วยเหลือเพื่อนอะไรได้บ้าง และวางแผนการปฏิบัติว่าตนเองจะทำอะไรเพื่อเพื่อนและผู้อื่น

สื่อ/ อุปกรณ์

1. วัตถุประสงค์ “เพื่อนช่วยเพื่อน”
2. ใบบงานที่ 1 “การเป็นผู้ช่วยเหลือเพื่อนใช้ระบบ ดับเบิลยู ดี อี พี (W D E P) “
3. ใบบงานที่ 2 “เพื่อนช่วยเพื่อน”

### วิธีดำเนินการปรึกษา

การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกด้วยท่าทีที่อบอุ่น เป็นกันเองเพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการปรึกษาและกล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษาครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การช่วยเหลือเพื่อน โดยมีวิธีการดังนี้

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกทบทวนสาระสำคัญของการปรึกษากลุ่มและทบทวนการให้คิดเป็นการบ้านที่มอบหมายจากการปรึกษารั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยเปิดวัตถุประสงค์ “เพื่อนช่วยเพื่อน” นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้รูปแบบอย่างที่ดีของการช่วยเหลือเพื่อนที่หลากหลายวิธีการ

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational emotive-imagery) โดยให้สมาชิกนั่งหลับตา ผู้วิจัยบรรยายให้สมาชิกนึกถึงเหตุการณ์ที่ตนเองเคยช่วยเหลือเพื่อน และให้นำเสนอต่อกลุ่ม
2. ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิด (Open question) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้การเป็นผู้ช่วยเหลือเพื่อน ดังนี้
  - 2.1 “นักเรียนเคยช่วยเหลือเพื่อนอย่างไรบ้าง”
  - 2.2 “นักเรียนช่วยเหลืออะไรให้เพื่อน นักเรียนจะทำอย่างไร”
  - 2.3 “นักเรียนรู้สึกอย่างไรในการช่วยเหลือเพื่อน”
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเริ่มต้นได้การแสดงออกถึงการช่วยเหลือเพื่อน โดยการให้สมาชิกกลุ่มเลือกวิธีการให้การช่วยเหลือเพื่อน
4. ผู้วิจัยใช้ (W D E P System) ในการปรับพฤติกรรมสมาชิกกลุ่มสู่การช่วยเหลือเพื่อน โดยใช้คำถามปลายเปิด (Open question) ดังนี้
  - 4.1 W: “สิ่งที่ต้องช่วยเหลือเพื่อน คือ อะไร”
  - 4.2 D: “กระทำอะไรที่บ่งบอกการช่วยเหลือเพื่อน”
  - 4.3 E: “ประเมินตนเองถึงประโยชน์หรือผลที่จะได้รับจากพฤติกรรมการช่วยเหลือเพื่อน”

4.4 P: “วางแผนที่จะทำการช่วยเหลือเพื่อนตามความเป็นจริงอย่างไร”ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มบันทึกลงในใบงานที่ 1 “การเป็นผู้ช่วยเหลือเพื่อนในระบบ ดับเบิ้ลยู ดี อี พี (W D E P)”

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการช่วยเหลือเพื่อน โดยการให้สมาชิกเลือกปฏิบัติ เช่น ช่วยตักหนังสือให้เพื่อน ช่วยเพื่อนทำความสะอาดห้องเรียน ช่วยแสดงความคิดเห็นในการแก้ปัญหา เป็นต้น

#### ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงบูรณาการในครั้งนี้และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Cognitive homework) ใบงานที่ 2 “เพื่อนช่วยเพื่อน” เพื่อได้ฝึกการเป็นผู้ให้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นได้นำพฤติกรรมที่กำหนดจากการปรึกษานี้ไปทดลองใช้ในชีวิตจริง
3. ผู้วิจัยขออนุญาตเก็บใบงานและแจกแบบประเมินผลการปรึกษา ครั้งที่ 4
4. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกและการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม การแสดงออกตลอดความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ
2. ประเมินผลจากการมอบหมายการบ้าน การประเมินการปฏิบัติจากบันทึกประสบการณ์การช่วยเหลือเพื่อนใบงานที่ 2 “เพื่อนช่วยเพื่อน”
3. จากแบบประเมินผลการให้การศึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 4





วิถีทัศน์ประกอบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 4  
“การเรียนรู้จากตัวแบบ เพื่อนช่วยเพื่อน”



วิถีทัศน์Life Vest Inside-Kindness Boomerang-”One Day”

สืบค้นวันที่ 12 สิงหาคม 2560 เข้าถึงได้จาก<https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>

## ใบงานที่ 1 “การช่วยเหลือเพื่อนใช้ระบบ ดับเบิลยู ดี อี พี (W D E P) “

<p><b>ความต้องการ W: Wants</b>            สิ่งที่นักเรียนต้องการช่วยเหลือเพื่อนมีอะไรบ้าง?</p>		<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>การอธิบาย D: Doing and direction</b>            การกระทำของนักเรียนที่บ่งบอกถึงการช่วยเหลือเพื่อนทำอย่างไรบ้าง?</p>		<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>การประเมินพฤติกรรม E: Self-evaluation</b>            การช่วยเหลือเพื่อนของนักเรียน มีความเหมาะสมหรือยัง ทำได้หรือไม่?</p>		<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>การวางแผน P: Planning</b>            วางแผนที่จะช่วยเหลือเพื่อนตามความเป็นจริง วางแผนอย่างไร?</p>		<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

**ผลลัพธ์:** หลังจากนักเรียน  
ช่วยเหลือเพื่อนแล้วเป็น  
อย่างไรบ้าง?



.....

.....

.....

.....

**อุปสรรค:** จากการนำไปปฏิบัติ  
จริงนักเรียนเจอ  
อุปสรรคอะไรบ้าง?



.....

.....

.....

.....

ความรู้สึกที่อยากจะบอก  
ที่ได้ช่วยเหลือเพื่อน



## ใบงานที่ 2 “เพื่อนช่วยเพื่อน”



ให้นักเรียนเล่าถึงเหตุการณ์ที่ได้มีโอกาสช่วยเหลือเพื่อน



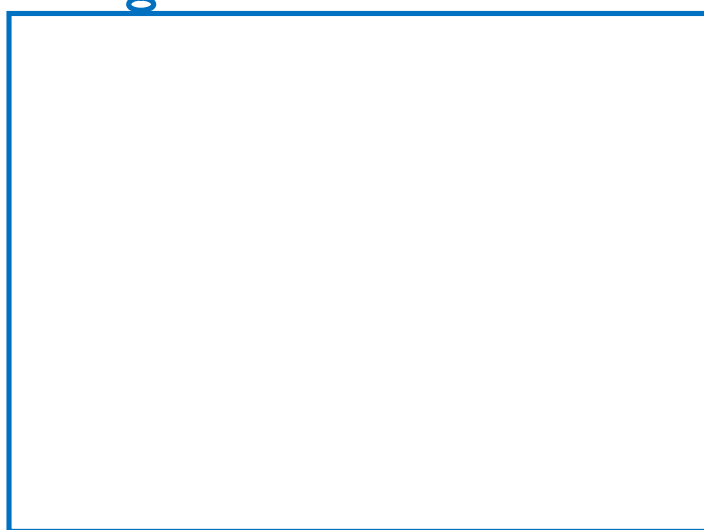
เหตุการณ์ที่ .....

เหตุการณ์ที่ .....

เหตุการณ์ที่ .....

เหตุการณ์ที่ .....

เหตุการณ์ที่ .....



## แบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 4

ความคิดเห็นต่อ “ผู้วิจัย”	 มากที่สุด	 มาก	 น้อย	 น้อยที่สุด
1. บุคลิกภาพอบอุ่น ไว้วางใจเป็นมิตร				
2. สีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส				
3. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย				
4. มีความคล่องแคล่ว ยืดหยุ่น				
5. มีความเชี่ยวชาญ				
6. มีความพร้อมในการปรึกษา				

ความคิดเห็นต่อ “การเข้าร่วมการปรึกษา”	 มากที่สุด	 มาก	 น้อย	 น้อยที่สุด
1. รู้สึกผ่อนคลาย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน				
2. รู้จักรูปแบบการช่วยเหลือเพื่อน				
3. การช่วยเหลือเพื่อนที่สมเหตุสมผล				
4. พิจารณาสถานการณ์การช่วยเหลือเพื่อน				
5. มีแนวทางในการนำไปปฏิบัติ				
6. นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน				

สิ่งที่อยากจะบอก  
ในครั้งนี้



รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล  
อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 5

เรื่อง: การรู้จักเสียสละให้เพื่อน

ระยะเวลา 90 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนวประจำโรงเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและเห็นคุณค่าของการเสียสละให้เพื่อน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงพฤติกรรมในการเสียสละให้เพื่อน

แนวคิดสำคัญ

การให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ใช้เทคนิคการใช้ตัวแบบ (Modeling) ตามการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรม (Behavioral counseling in group) มีแนวคิดพฤติกรรมสามารถเกิดขึ้นได้จากการสังเกตและเลียนแบบจากตัวแบบ โดยเฉพาะตัวแบบที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มสมาชิกที่ใช้ เช่น อายุ เพศ เชื้อชาติ ทัศนคติ จะเป็นตัวแบบที่ดีกว่าตัวแบบที่แตกต่างจากกลุ่ม ผู้วิจัยบูรณาการร่วมกับระบบ WDEP ตามการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality counseling in group) มีแนวคิดบุคคลจะมีการสะสมภาพ (Picture album) และ โลกคุณภาพ (Quality world) ของตนไว้ในหัวคำนึงและมักจะเป็นทุกข์เมื่อสิ่งนั้นไม่เป็นไปตามความต้องการ การให้สมาชิกกลุ่มได้เผชิญความจริงในศักยภาพตนเองและในสิ่งที่ตนต้องการแท้จริงจะช่วยให้เขาได้เข้าใจในสิ่งที่ตนต้องการและมุ่งมั่นที่จะอย่างแท้จริงผู้วิจัยใช้ตัวแบบของการเป็นผู้เสียสละเอื้ออำนวยให้เพื่อนนักเรียนวัยรุ่นจากการวิพากษ์และการทำการสำรวจภาพของการเป็นผู้เสียสละของตนเองว่าต้องเป็นอย่างไรจะมีส่วนเสียสละอะไรได้บ้าง และวางแผนการปฏิบัติว่าตนเองจะทำอะไรเพื่อเพื่อนและผู้อื่น และเทคนิคให้คิดเป็นการบ้าน (Cognitive homework) เพื่อฝึกให้มีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากขึ้นในการเสียสละให้เพื่อน

### สื่อ/ อุปกรณ์

1. วิดีทัศน์ “การเสียสละให้เพื่อน “
2. ใบงานที่ 1 “เสียสละให้เพื่อน”
3. ใบงานที่ 2 “ฉันและเพื่อนเสียสละให้การได้”

### วิธีดำเนินการปรึกษา

การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก ด้วยท่าทีที่อบอุ่น เป็นกันเองเพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการปรึกษาและกล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษาค้างนี้ จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การรู้จักเสียสละเอื้ออำนวยให้เพื่อน โดยมีวิธีการดังนี้

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกทบทวนสาระสำคัญของการปรึกษากลุ่มและทบทวนการบ้านที่มอบหมายจากการปรึกษาค้างที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยเปิดวิดีโอทัศน์ “เสียสละให้เพื่อน การให้ไม่มีที่สิ้นสุด” นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้แบบอย่างที่ดีของการเสียสละให้เพื่อนที่หลากหลายวิธีการ

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงเหตุการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาของตัวตนเองที่ตนเองเคยเสียสละให้เพื่อน และให้นำเสนอต่อกลุ่ม
2. ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิด (Open question) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้การเป็นผู้เสียสละเอื้ออำนวยให้เพื่อน ดังนี้
  - 2.1 “นักเรียนเคยเสียสละให้เพื่อนอย่างไรบ้าง”
  - 2.2 “นักเรียนเสียสละอะไรให้เพื่อน นักเรียนจะอย่างไรบ้าง”
  - 2.3 “นักเรียนรู้สึกอย่างไรในการเสียสละให้เพื่อน”
3. ผู้วิจัยใช้ (W D E P System) ในการปรับพฤติกรรมสมาชิกกลุ่มสู่การเสียสละให้เพื่อน โดยใช้ทักษะการตั้งคำถามดังนี้
  - 3.1 W: “สิ่งที่จะต้องเสียสละเอื้ออำนวยให้เพื่อน คือ อะไร”
  - 3.2 D: “กระทำอะไรที่บ่งบอกการเสียสละให้เพื่อน”
  - 3.3 E: “ประเมินตนเองถึงประโยชน์หรือผลที่จะได้รับจากพฤติกรรมการเสียสละให้เพื่อน”

3.4 P: “วางแผนที่จะทำการเสียดสีให้เพื่อนตามความเป็นจริงอย่างไร”

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มบันทึกลงในใบงานที่ 1 “การเป็นผู้การเสียดสีให้เพื่อน”

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการเสียดสีเพื่อนช่วยให้เพื่อน โดยการให้สมาชิกเลือกปฏิบัติ เช่น เสียดสีเก้าอี้ให้เพื่อนนั่ง เสียดสีปากกาให้เพื่อน เป็นต้น

#### ขั้นยুক্তิ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงบูรณาการในครั้งนี้และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Cognitive homework) ใบงานที่ 2 “ฉันและเพื่อนเสียดสีให้กันได้” เพื่อได้ฝึกการเป็นผู้เสียดสีในชีวิตประจำวัน เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นได้นำพฤติกรรมที่กำหนดจากการปรึกษาในครั้งนี้ไปทดลองใช้ในชีวิตจริง

3. ผู้วิจัยขออนุญาตเก็บใบงาน และแจกแบบประเมินผลการให้การศึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งที่ 5

4. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกและการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม การแสดงออกตลอดความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

2. ผู้วิจัยสังเกตจากสมาชิกกลุ่มสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม

3. ประเมินผลจากการมอบหมายการบ้าน การประเมินการปฏิบัติจากบันทึกประสบการณ์การการเสียดสี

4. จากแบบประเมินผลการให้การศึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 5

วิถีทัศน์ประกอบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 5  
“การเรียนรู้จากตัวแบบ การเสียสละให้เพื่อน”



วิถีทัศน์ “การเสียสละเอื้ออำนวยให้เพื่อน” สัปดาห์ที่ 12 สิงหาคม 2560  
เข้าถึงได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=EznMezITcnQ> & app = desktop  
ใบงานที่ 1 “การช่วยเหลือเพื่อนในระบบ ดับเบิลยู ดี อี พี (W D E P)”

<p><b>ความต้องการW: Wants</b> นักเรียนต้องการเสียดชะ อะไรบ้างให้เพื่อน?</p>	➔	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>การอธิบายD: Doing and direction</b> การกระทำของนักเรียนที่ บ่งบอกถึงการเสียดชะให้ เพื่อน?</p>	➔	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>การประเมินพฤติกรรม E: Self-evaluation</b> การเสียดชะของนักเรียน มีความเหมาะสมหรือยัง ทำได้หรือไม่?</p>	➔	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>การวางแผน P: Planning</b> วางแผนที่ทำการเสียดชะให้ เพื่อนตามความเป็นจริง วางแผนอย่างไร?</p>	➔	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

**ผลลัพธ์:** หลังจากนักเรียน  
เสียสละให้เพื่อนแล้วเป็น  
อย่างไรบ้าง?

.....  
..  
.....

**อุปสรรค:** จากการทำนำไป  
ปฏิบัติจริงนักเรียนมี  
อุปสรรคอะไรบ้าง?

.....  
..  
.....



## ใบงานที่ 2 “ฉันและเพื่อน เสียสละให้กันได้”



ให้นักเรียนเล่าถึงเหตุการณ์ที่ได้มีโอกาสเสียสละให้เพื่อน



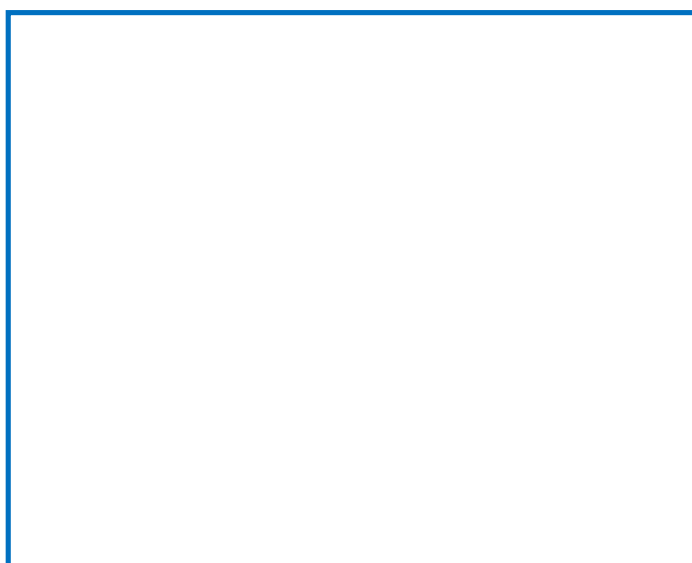
เหตุการณ์ที่ .....

เหตุการณ์ที่ .....

เหตุการณ์ที่ .....

เหตุการณ์ที่ .....

เหตุการณ์ที่ .....



## แบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 5

ความคิดเห็นต่อ “ผู้วิจัย”	 มากที่สุด	 มาก	 น้อย	 น้อยที่สุด
1. บุคลิกภาพอบอุ่น ไว้วางใจเป็นมิตร				
2. สีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส				
3. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย				
4. มีความคล่องแคล่ว ยืดหยุ่น				
5. มีความเชี่ยวชาญ				
6. มีความพร้อมในการปรึกษา				

ความคิดเห็นต่อ “การเข้าร่วมการปรึกษา”	 มากที่สุด	 มาก	 น้อย	 น้อยที่สุด
1. รู้สึกผ่อนคลาย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน				
2. รู้จักรูปแบบการเสียดสีให้เพื่อน				
3. การเสียดสีให้เพื่อนที่สมเหตุสมผล				
4. พิจารณาสถานการณ์เสียดสีให้เพื่อน				
5. มีแนวทางในการนำไปปฏิบัติ				
6. นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน				

สิ่งที่ยากจะบอก  
ในครั้งนี่



รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล  
อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 6

เรื่อง: การสื่อสารต่อเพื่อน

ระยะเวลา 90 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนวประจำโรงเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจในการแสดงพฤติกรรมต่อหน้าเพื่อนอย่างสุภาพ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงพฤติกรรมต่อหน้าเพื่อน ได้แก่ การสื่อสาร

การวางสีหน้าท่าทาง ได้อย่างสุภาพ

แนวคิดสำคัญ

การสื่อสาร หมายถึง การที่นักเรียนแสดงออกต่อเพื่อนทั้งภาษาพูด ภาษากาย เพื่อส่งผ่านความคิด ความรู้สึก การใช้คำพูดที่จริงใจและเป็นกันเองเพื่อความเข้าใจการรับรู้ที่ตรงกัน มีความผูกพันกันทำให้การปรึกษาในครั้งนี้นี้เทคนิคการวิเคราะห์การสื่อสาร (Transactional analysis) เทคนิคการวิเคราะห์สถานะตัวตน (Ego state analysis) ตามการปรึกษากลุ่มทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสาร (Transaction analysis) มีแนวคิดบุคคลมักตัดสินใจจากเหตุการณ์ในอดีตซึ่งเหมาะสมเหตุการณ์นั้นเพื่อความอยู่รอดซึ่งอาจใช้ไม่ได้เสมอไป แต่สามารถตัดสินใจใหม่ได้โดยการเรียนรู้สถานะของตน (P-A-C) และทำการสื่อสารให้สอดคล้องกับสถานะนั้น และเทคนิคการฝึกทักษะ (Skills training) ชั่วโมงการปรึกษามีการใช้สถานการณ์ปัญหาจริงของสมาชิกกลุ่ม นำมาใช้ในการวิเคราะห์สถานะตัวตนและรูปแบบการสื่อสารที่เกิดขึ้น และทำการฝึกฝนการแสดงตนให้สอดคล้องกับสถานะตัวตนและทำการฝึกการสื่อสารใหม่และเกิดเป็นมุมมองใหม่นำสู่พฤติกรรมใหม่ที่มีความเหมาะสมขึ้น

## สื่อ/ อุปกรณ์

1. ริปบิ้นรูปหัวใจ ปากกา และ กระดาษชาร์ด
2. ใบงานที่ 1 “วิเคราะห์การสื่อสารของฉัน”
3. ใบงานที่ 2 “การวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล”
4. แบบประเมินการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 6

## วิธีดำเนินการปรึกษา

การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก ด้วยท่าทีที่อบอุ่น เป็นกันเองเพื่อเป็นการรักษาสัมพันธ์ภาพในการปรึกษาและกล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษาครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การแสดงพฤติกรรมต่อเพื่อนอย่างสุภาพโดยมีวิธีการดังนี้

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนสาระสำคัญของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและการบ้านในครั้งที่ผ่านมา และใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) โดยการให้สมาชิกกลุ่มกล่าวคำชมเชยและให้กำลังใจโดยการติดริบบิ้นรูปหัวใจแก่กัน
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำความเข้าใจการสื่อสารกับสถานะตัวตน และแจกใบงานที่ 1 “วิเคราะห์การสื่อสารของฉัน” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเองว่าเป็นอย่างไร

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอผลการประเมินตนเองและได้ระบุสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในการมองตนเองและเพื่อนเช่นนั้น
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการวิเคราะห์สถานะตัวตนและการสื่อสาร โดยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์สถานะตัวตนและการสื่อสารที่เป็นปัญหาในสถานการณ์นั้น
4. ผู้วิจัยสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มระดมสมองและร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา ค้นหาแนวทางการแก้ไข โดยพิจารณาถึงข้อดีข้อเสียที่อาจเกิดขึ้น ความเป็นไปได้ของแนวทางนั้น ช่วยกันสรุปวิธีการแก้ไขปัญหานั้น และสุดท้าย คือ การตัดสินใจเลือกแนวทางการแก้ไขปัญหา ตามลำดับดังนี้
  - 4.1 ระบุสถานการณ์ที่เป็นปัญหา
  - 4.2 วิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหา
  - 4.3 ค้นหาหาช่องทางแก้ไขและรวบรวมแนวทางในการปัญหา

4.4 ระบุแนวทางที่จะไปปฏิบัติในการแก้ไขปัญหา

4.5 เลือกแนวทางในการแก้ไขปัญหาโดยให้ตัวแทนสมาชิกกลุ่มเขียนลงในกระดาษชาร์ด

5. ผู้วิจัยใช้การฝึกทักษะ (Skills training) โดยให้สมาชิกกลุ่มฝึกการสื่อสารที่สอดคล้องกับสถานะตัวตน ในสภาพปัญหาดังกล่าว ดังนี้

5.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการสื่อสารใหม่ ทั้งภาษาพูด ภาษาท่าทาง มีความเปิดเผย มั่นใจ จริงใจในแต่ละสถานการณ์ สอดคล้องกับสถานะตัวตน โดยครอบคลุมเนื้อหา ดังนี้

5.2 มีการฟังและถามอีกฝ่ายว่าต้องการหรือหมายความว่าอย่างไร (Clarify)

5.3 แสดงออกถึงความร่วมรู้สึกของอีกฝ่าย (Acknowledge)

5.4 มีการร่วมแก้ปัญหา เสนอช่องทางร่วมกัน ต่อรอง พบกันครึ่งทาง (Response)

5.5 มียืนยันร่วมกันว่าเอาช่องทางไหนที่พอใจทั้งสองฝ่าย (Confirm)

6. ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิด (Open question) ว่า “สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการสื่อสารที่สอดคล้องกับสถานะตัว ได้ข้อคิดอะไร และรู้สึกอย่างไรบ้าง”

#### ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงบูรณาการในครั้งนี้และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการบ้านทางความคิด (Cognitive homework) โดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในใบงานที่ 2 “การวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล”

3. ผู้วิจัยขออนุญาตเก็บใบงาน และแจกแบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งที่ 6

4. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกและการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม การแสดงออกตลอดความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

2. ผู้วิจัยสังเกตจากสมาชิกกลุ่มสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม

3. จากแบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 6

## ใบงานที่ 1 “วิเคราะห์การสื่อสารของฉัน”

1. ให้นักเรียนทบทวนบุคลิกภาพของตนเองว่าตนเองมีบุคลิกภาพแบบใด จากทั้ง 3 บุคลิกภาพ ได้แก่ ความเป็นเด็ก ความเป็นผู้ใหญ่และความเป็นพ่อแม่
2. ให้นักเรียนวิเคราะห์การสื่อสารของตนเองและเขียนบรรยายลักษณะพฤติกรรมที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพที่แสดงออกถึงความเป็นเด็ก ความเป็นผู้ใหญ่และความเป็นพ่อแม่

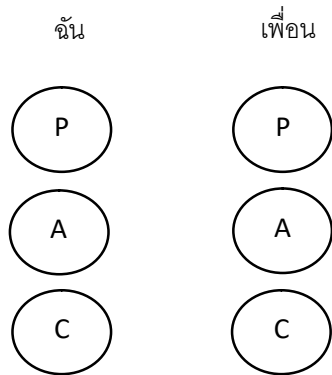
<p><b>P: Parent</b> ความเป็นพ่อแม่</p>	<p>พฤติกรรมที่แสดงออกคือ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>A: Adult</b> ความเป็นผู้ใหญ่</p>	<p>พฤติกรรมที่แสดงออกคือ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>C: Child</b> ความเป็นเด็ก</p>	<p>พฤติกรรมที่แสดงออกคือ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

## ใบงานที่ 2 “การวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล”

### เรื่องที่สนทนาคือ

การสื่อสารที่สอดคล้องกับสถานะตัวตน

รับกัน



ฉัน : .....

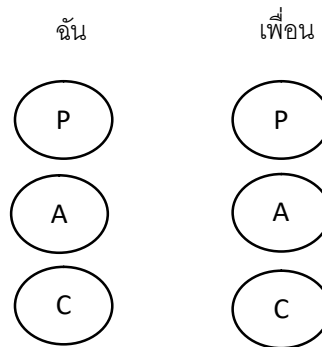
เพื่อน : .....

ฉัน : .....

เพื่อน : .....

การสื่อสารที่ไม่สอดคล้องกับสถานะตัวตน

ไม่รับกัน



ฉัน : .....

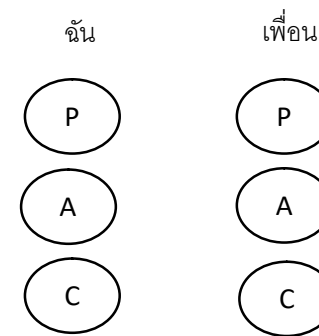
เพื่อน : .....

ฉัน : .....

เพื่อน : .....

การสื่อสารที่ไม่สอดคล้องกับสถานะตัวตน

มีการแอบแฝง



ฉัน : .....

เพื่อน : .....

ฉัน : .....

เพื่อน : .....

## แบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 6

ความคิดเห็นต่อ “ผู้วิจัย”	 มากที่สุด	 มาก	 น้อย	 น้อยที่สุด
1. บุคลิกภาพอบอุ่น ไว้วางใจเป็นมิตร				
2. สีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส				
3. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย				
4. มีความคล่องแคล่ว ชี้ดหยุ่น				
5. มีความเชี่ยวชาญ				
6. มีความพร้อมในการปรึกษา				

ความคิดเห็นต่อ “การเข้าร่วมการปรึกษา”	 มากที่สุด	 มาก	 น้อย	 น้อยที่สุด
1. รู้สึกผ่อนคลาย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน				
2. ระบุและการวิเคราะห์สาเหตุของการสื่อสาร				
3. เข้าใจสภาวะตัวตนและการสื่อสารที่สอดคล้อง				
4. ค้นหาและรวบรวมแนวทางการแก้ไขปัญหา				
5. การวางสีหน้า ท่าทางต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม				
6. นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน				

สิ่งที่ยากจะบอก  
ในครั้งนี่

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล  
อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 7

เรื่อง สื่อสารอย่างไรเพื่อลดความขัดแย้ง

ระยะเวลา 90 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนวประจำโรงเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจการสื่อสารในการจัดลำดับความสำคัญ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถใช้การจัดลำดับความสำคัญมีรูปแบบการสื่อสารที่ดีในการทำงานร่วมกับเพื่อน

แนวคิดสำคัญ

การให้การศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยนำเทคนิคบทบาทสมมติ (Role play) เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Skills training) ตามการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรม (Behavioral counseling in group) ที่มีแนวคิดว่าการแสดงบทบาทช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สัมผัสประสบการณ์ทั้งของตนเองและบุคคลอื่น สามารถช่วยให้จัดการความรู้สึกของตนในสิ่งที่กลัวหรือเป็นกังวลได้ ซึ่งจะเกิดทั้งการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมใหม่ บูรณาการร่วมกับเทคนิคการวิเคราะห์การสื่อสาร (Transactional analysis) การปรึกษากลุ่มทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสาร (Transaction analysis) แนวคิดการสื่อสารมีอยู่ 3 รูปแบบ คือ การสื่อสารแบบสอดคล้อง ขัดแย้ง หรือ ซ่อนเร้น การวิเคราะห์การสื่อสารของตนเองว่าเป็นรูปแบบใดจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและปรับวิธีการสื่อสารให้เป็นการสื่อสารความสอดคล้องกับบุคคลสถานการณ์ เพื่อเกิดการมีมิตรจิตต่อกัน มีการนำบทบาทสมมติสถานการณ์ในโรงเรียนมาใช้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพการลำดับความสำคัญปัญหา และการจัดการปัญหาของตนเองในทุกด้าน สามารถสัมผัสในความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ที่แสดงออกไป ผู้วิจัยสนับสนุนให้สมาชิกได้วิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารของตนเองที่เกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร มีการซ่อนเร้น แอบแฝงหรือการเล่นเกมหรือไม่ จากนั้นทำการสนับสนุนให้มีการสื่อสารและแสดงพฤติกรรมในรูปแบบใหม่

## สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1 “บทบาทสมมติ”
2. แบบประเมินการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 7

## วิธีดำเนินการปรึกษา

การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก ด้วยท่าทีที่อบอุ่น เป็นกันเองเพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการปรึกษาและกล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษาครั้งนี้จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาการสื่อสารอย่างไรเพื่อลดการขัดแย้งโดยมีวิธีการ ดังนี้

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยอธิบายให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวัตถุประสงค์การปรึกษาชั่วโมงนี้และเป้าหมายของพฤติกรรมที่ต้องการ ได้แก่ ทักษะการประสานงานและจัดการปัญหาอย่างราบรื่น การแสดงตนในสถานการณ์ที่อึดอัด การจัดลำดับความสำคัญของปัญหา

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยมอบบทบาทสมมติให้สมาชิกกลุ่มศึกษาสถานการณ์ที่กำหนดโดยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มกำกับการแสดง วางคนรับบทด้วยตนเอง โดยกำหนดผู้แสดง 8 คน โดยใช้ใบงานที่ 1 “บทบาทสมมติ”
2. ผู้วิจัยแจ้งให้สมาชิกกลุ่มที่เหลือ 2 คน ทำหน้าที่สังเกตการณ์การแสดง ในประเด็นการใช้คำพูดด้วยอารมณ์หรือเหตุผล ความรู้สึกผู้พูด บรรยากาศสถานการณ์ อารมณ์คนในเหตุการณ์ การเล่นเกมต่อรอง ยียวน ของแต่ละฝ่าย โดยไม่ให้นักแสดงรู้ตัว
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคบทบาทสมมติ (Role play) ด้วยการให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดโดยไม่มีกรฝึกซ้อมมาก่อน โดยสังเกตพฤติกรรม ดังนี้
  - 3.1 รูปแบบการสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
  - 3.2 การแสดงตนของสีหน้าท่าทาง คำพูด
  - 3.3 ความเหมาะสมต่อกาลเทศะ
  - 3.4 ความสามารถในการจัดการความสำคัญของปัญหาของสมาชิกกลุ่ม
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นต่อการแสดงบทบาทสมมติของกลุ่ม



5. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มผู้สังเกตการณ์นำเสนอสิ่งที่สังเกตได้จากการแสดงในประเด็นรูปแบบการสื่อสาร ความสุภาพ ผลกระทบ ผลลัพธ์การจัดการปัญหา

6. ผู้วิจัยใช้เทคนิคกระบวนการสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transaction analysis) ในการวิเคราะห์การสื่อสารของสมาชิกเป็นรูปแบบใด และใช้ทักษะการอธิบายว่าก่อให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์ พฤติกรรมใดตามมา

7. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language) ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันคิดถ้อยคำพูดที่แสดงถึงการสื่อสารที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ในแต่ละบทบาทและผู้วิจัยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Skills training) โดยให้สมาชิกกลุ่มที่รับบทบาทนั้นฝึกการสื่อสารรูปแบบใหม่อีกครั้ง เพื่อสร้างความมั่นใจในการสื่อสารที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์  
ขั้นยุค

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงบูรณาการในครั้งนี้และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้วิจัยแจกแบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งที่ 7

3. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกและการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม การแสดงออกตลอดความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

2. ผู้วิจัยสังเกตจากสมาชิกกลุ่มสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม

3. จากแบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 7

## ใบงานที่ 1 “บทบาทสมมติ”

### กิจกรรม OPEN HOUSE ประจำปีของโรงเรียน

“ในปีนีทางโรงเรียนปากอิงพิทยาคม จะได้จัดกิจกรรมเปิดบ้านวิชาการ (Open house) ประจำปี 2560 โดยให้นักเรียนแต่ละแผนการเรียนได้รับผิดชอบจัดนิทรรศการ ผลงานนักเรียน และการแสดงบนเวที ซึ่งได้ให้ประธานแผนการเรียนประชุมร่วมกับรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ และครูศุติลา หัวหน้างานสถานักเรียน เพื่อร่วมวางแผนรูปแบบการจัดงาน “

#### ตัวละคร โรงเรียนมัธยมบ้านปากอิงพิทยาคม

- @ รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ
- @ ครูศุติลา
- @ ประธานสถานักเรียน
- @ เลขานุการประธานสถานักเรียน
- @ ประธานนักเรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์
- @ ประธานนักเรียนแผนการเรียนภาษาจีน
- @ประธานนักเรียนแผนการเรียนภาษาญี่ปุ่น
- @ ประธานนักเรียนแผนการเรียนภาษาฝรั่งเศส

### บทตัวละครโรงเรียนปากอึ่งพิทยาคม

#### บุคลิกภาพตัวแสดง

- รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ เป็นผู้บริหาร สั่งการ เค่งขริม
- รับบท: ให้เรียกประธานนักเรียนมาพบแล้วสั่งการทำงานตามสถานการณ์ที่กำหนด

#### บุคลิกภาพตัวแสดง

- ครูศศิลา ครูหัวหน้างานสถานักเรียนเป็นคนที่ชีวิตยุ่งตลอดเวลา ตามตัวไม่ค่อยพบ
- รับบท: ให้สั่งให้นักเรียนรออย่างเดียวใครจะรีบ ครูจะไม่สนใจ

#### บุคลิกภาพตัวแสดง

- ประธานสถานักเรียน ได้รับความไว้วางใจสถานักเรียนให้เป็นผู้นำนักเรียน
  - รับบท:
    - ให้ไปรับคำสั่งจากรองผู้อำนวยการ
    - บอกให้เลขานุการสถานักเรียนไปพบครูศศิลาเพื่อแจ้งข่าวให้ทราบ, โทรศัพท์นัดหมายวันเวลากับ
- ทางประธานแต่ละแผนการเรียนในวันเดียวกันให้เสร็จ
- เป็นประธานในการจัดประชุม เสนอรูปแบบงานว่าจะทำอย่างไร ทำการพูดคุยหาข้อสรุป ระหว่างแต่ละแผนการเรียน เพื่อออกแบบการชุดการแสดงที่จะโชว์ในวัน Oen house
  - ต้องหาข้อสรุปให้ได้

### บุคลิกภาพตัวแสดง

➤ **เลขานุการประธานนักเรียน** ได้รับความไว้วางใจสภาฯ ให้เป็นเลขานุการ คณะกรรมการนักเรียน ทำหน้าที่บันทึกการประชุมและประสานงาน

#### ➤ รับผิดชอบ:

- รับคำสั่งประธานสภานักเรียน
- พึ่งทราบข่าวว่าแม่ป่วยกะทันหัน ต้องพาไป รพ.ฯ
- ประสานงานกับครูศิลา
- ครุ่นคิดจะทำงานอะไรก่อนหลัง และแจ้งให้ประธานสภานักเรียนทราบ
- ทำหน้าที่เลขานุการ จัดบันทึกการประชุม สรุปผลการประชุม

### บุคลิกภาพตัวแสดง

➤ **ประธานนักเรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์**– จอมคัดค้านทุกอย่าง ความคิดตนเองดีที่สุด

#### ➤ รับผิดชอบ:

- รับงานประสานกับเลขฯ ด้วยเสียงที่รำคาญ ต่อว่ากลับเพราะตนเองก็งานยุ่ง
- ไม่เห็นด้วยกับข้อเสนอของประธานสภานักเรียนและแต่ละแผนการเรียน
- ยืนยันความคิดตัวเอง ถ้าใครไม่เห็นด้วยจะไม่พอใจ

### บุคลิกภาพตัวแสดง

➤ **ประธานนักเรียนแผนการเรียนภาษาจีน**– มั่นใจในความคิดตนเอง กล้าพูด เสนอแนะงาน เป็นคนพูดตรงๆ แต่ยอมรับได้ถ้าอีกฝ่ายมีเหตุผลพอ

#### ➤ รับผิดชอบ:

- รับงานประสานกับเลขฯ ด้วยเสียงที่เร่รือบ บอกให้เลขฯ รีบๆ พูด
- แสดงความคิดเห็นต่างจากแผนการเรียนอื่น กล้าเสนอแนะ
- จะยอมรับเมื่อเห็นด้วยเท่านั้น (ตามดุลพินิจ ผู้แสดง)

### บุคลิกภาพตัวแสดง

➤ **ประธานนักเรียนแผนการเรียนภาษาญี่ปุ่น**– มีความรับผิดชอบหน้าที่ บางครั้งปล่อยให้อารมณ์ครอบงำ

#### ➤ **รับบท:**

- ไม่ชอบหน้าเลขานุการ คณะกรรมการนักเรียนมากๆ เนื่องจากเคยทะเลาะกัน ได้ตอบด้วยคำพูดที่ไม่ดีตลอดรับสายการประสานงานจากเลขฯ ด้วยอารมณ์ที่ไม่ดี
- ค้านเลขานุการทุกครั้ง
- ช่วยประคองสถานการณ์ การประชุม ให้หาข้อสรุปให้ได้

### บุคลิกภาพตัวแสดง

➤ **ประธานนักเรียนแผนการเรียนภาษาฝรั่งเศส**– ผู้ยอมตาม ใครว่าอะไรรับได้ ทุกสถานการณ์ ชอบเล่นโทรศัพท์ ถ่ายรูปตัวเองโพสลง Instagram ตลอด

#### ➤ **รับบท:**

- รับการประสานงานจากเลขฯ ด้วยความเกรงใจ รับทราบทุกอย่าง
- นั่งเงียบๆ ใครพูดอะไรยอมตามหมด
- เล่นแต่โทรศัพท์ ไม่สนใจเพื่อนพูด

## แบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 7

ความคิดเห็นต่อ “ผู้วิจัย”	 มากที่สุด	 มาก	 น้อย	 น้อยที่สุด
1. บุคลิกภาพอบอุ่น ไว้วางใจเป็นมิตร				
2. สีนํ้ายิ้มแย้มแจ่มใส				
3. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย				
4. มีความคล่องแคล่ว ยืดหยุ่น				
5. มีความเชี่ยวชาญ				
6. มีความพร้อมในการปรึกษา				

ความคิดเห็นต่อ “การเข้าร่วมการปรึกษา”	 มากที่สุด	 มาก	 น้อย	 น้อยที่สุด
1. รู้สึกผ่อนคลาย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน				
2. การใช้รูปแบบการสื่อสารที่สอดคล้อง				
3. มั่นใจการวางสีหน้า ท่าทางเมื่ออยู่ความอึดอัด				
4. มั่นใจการใช้คำพูดในการประสานงานกับเพื่อน				
5. กล้าเผชิญ จัดการ สถานการณ์ที่อึดอัด				
6. นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน				

สิ่งที่จะบอก  
ในครั้งนี

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล  
อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 8

เรื่อง: เรียนรู้การให้ความสนิทสนมกับเพื่อน

ระยะเวลา 90 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนวประจำโรงเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจความรู้สึกการใส่ใจเพื่อนทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงออกถึงความสนิทสนมกับเพื่อนทั้งภาษาพูดและภาษา

ท่าทาง

แนวคิดสำคัญ

ความสนิทสนม หมายถึง การที่นักเรียนแสดงออกต่อเพื่อน ในความต้องการของเพื่อน การเอาใจใส่ซึ่งกัน เห็นอกเห็นใจกัน จะทำให้เกิดความอบอุ่นใจเมื่อได้อยู่ใกล้ชิดกับเพื่อน กอดคอเพื่อน การจับมือเพื่อน และมีความสุขสนทนาระหว่างที่ได้ออกกิจกรรมกับเพื่อน รู้สึกสบายใจเมื่อได้คุยกับเพื่อน กล่าวที่พูดคุย แสดงออกอย่างใกล้ชิด

การให้การปรึกษาในครั้งนี้ใช้เทคนิคการจิตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-emotive imagery) ตามการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy) เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ และเข้าใจความรู้สึกใส่ใจที่มีต่อเพื่อน ได้ชัดเจนมากขึ้น รวมทั้งเป็นการฝึกปฏิบัติให้มีความกล้าที่แสดงความรู้สึกใส่ใจเพื่อนทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) ตามการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The person-centered approach in group) มีแนวคิดมุ่งเน้นเรื่องสัมพันธ์ภาพระหว่างการปรึกษาให้เกิดความไว้วางใจเน้นหลัก 3 ประการ คือ ความจริงแท้ การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข และการเข้าใจอย่างลึกซึ้งเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ตนเองตามความเป็นจริง เกิดความสอดคล้องของภาพลักษณ์และประสบการณ์จริงผู้วิจัยบูรณาการร่วมกับเทคนิคการใช้ตัวแบบ (Modeling) การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีแนวคิดการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่จากการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบช่วยให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้ทักษะในการก่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่

และยังช่วยกระตุ้นให้ผู้รับบริการได้แสดงพฤติกรรมที่เรียนรู้แล้วนั้นบุคคลสามารถนำไปแสดงพฤติกรรมที่ได้จดจำนั้นไว้ในอนาคตซึ่งผู้วิจัยเป็นตัวแทนในพัฒนาการรับรู้ความรู้สึกอย่างแท้จริง โดยการเป็นแบบอย่างของการฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก และ การทำให้เกิดความกระจ่างในขณะรับฟังเรื่องราวอย่างเข้าใจ

### สื่อ/ อุปกรณ์

1. ตัวต่อบล็อกไม้ (Jenga)
2. ใบงานที่ 1 “แผ่นภาพสีหน้าบุคคล”
3. แบบประเมินการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 8

### วิธีดำเนินการปรึกษา

การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเองเพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการปรึกษาและกล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษาคั้งนี้จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การให้ความสนิทสนมกับเพื่อน โดยมีวิธีดำเนินการ ดังนี้

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนสาระสำคัญของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-emotive imagery) ให้สมาชิกกลุ่มหลับตาและจินตนาการถึงวันที่เพื่อนไม่ได้ใส่ใจตนเองเลย เหมือนตัวเองไม่มีตัวตน นักเรียนรู้สึกอย่างไร และตรงกันข้ามถ้าเพื่อนใส่ใจ ห่วงใยนักเรียน นักเรียนรู้สึกอย่างไร
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเป็นตัวแทนหนึ่งคน เล่าถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงจากเหตุการณ์ที่ได้จินตนาการขณะเพื่อนเล่า สมาชิกที่เหลือคอยสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของผู้เล่า และแสดงท่าทางใส่ใจในคำพูดของเพื่อน อาทิ การประสานสายตา ผงกศีรษะ และการกล่าวคำว่า อืม อี อี เป็นต้น
4. ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิด (Open question) ดังนี้
  - 4.1 “ผู้พูด รู้สึกอย่างไรที่ผู้ฟังรับฟังด้วยภาษาท่าทาง ภาษาพูด และแสดงความรู้สึกใส่ใจ”
  - 4.2 “ผู้ฟัง รู้สึกอย่างไรที่ได้รับฟังผู้พูดที่พูดออกมาสอดคล้องอารมณ์และความรู้สึกที่แท้จริง”



### ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่มให้ 2 กลุ่มทำการแข่งขัน และอีก 1 กลุ่ม นั่งสังเกตการณ์คำพูด ท่าทางความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกกลุ่มที่มีต่อกัน ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแข่งขันการต่อบล็อก โดยให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการต่อบล็อกตามกติกาการเล่น ฝ่ายใดทำบล็อกล้มก่อนถือเป็นฝ่ายแพ้

2. ระหว่างการแข่งขันผู้วิจัยใช้ถ้อยคำที่กระตุ้นความรู้สึกของผู้ตั้งบล็อกล้ม ให้ฝ่ายสังเกตการณ์ได้เกิดการเรียนรู้และสังเกตความรู้สึกเพื่อนผ่านการแสดงออกทางสีหน้าท่าทาง เช่น “กลุ่มนี้แพ้แล้ว” “คนเดิมอีกแล้ว” และให้สมาชิกคนอื่นหันมาใส่ใจความรู้สึกของเพื่อนที่ตั้งบล็อกล้ม

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มฝ่ายสังเกตการณ์นำเสนอสิ่งที่สังเกตเห็นจากการแข่งขันในประเด็นสีหน้า ท่าทาง คำพูด และอารมณ์ความรู้สึกของผู้เข้าเล่นเกมของฝ่ายแพ้และฝ่ายชนะ

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มฝ่ายแพ้และฝ่ายชนะแสดงความรู้สึกต่อการแข่งขัน โดยใช้ทักษะการตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นการใส่ใจความรู้สึกที่แท้จริง ให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มรับรู้ ตัวอย่างเช่น

4.1 “เมื่อบล็อกล้ม นักเรียนรู้สึกอย่างไร”

4.2 “เมื่อทำบล็อกล้ม เพื่อนคนไหนพูดกับนักเรียนบ้าง และพูดอย่างไร”

4.3 “การทำให้เพื่อน เสียโอกาสทำให้นักเรียนรู้สึกอย่างไร”

ในระหว่างการรับฟัง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้ตัวแบบ โดยใช้ตัวเองเป็นตัวอย่างของความร่วมมือรู้สึกแท้จริง ร่วมกับเทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เพื่อความเป็นอิสระในการแสดงการใส่ใจความรู้สึก แสดงถึงความใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่ม

5. ภายหลังจากแสดงความรู้สึกเสร็จสิ้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคสะท้อนความรู้สึก ความคิด (Reflection) เพื่อตรวจสอบความเข้าใจที่ตรงกันกับสมาชิกกลุ่มฝ่ายแพ้และฝ่ายชนะ และเป็นแบบอย่างของการแสดงออกถึงการใส่ใจความรู้สึกของเพื่อน

6. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) โดยยกตัวอย่างสถานการณ์อื่น ๆ เช่น เพื่อนสอบตกแล้วถูกครูตำหนิ, การกลั่นแกล้งให้เพื่อนอับอายโดยการถ่ายคลิปวิดีโอ และให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอการรับรู้การใส่ใจความรู้สึกของเพื่อน

7. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 1 “แผ่นภาพสีหน้าของบุคคลคน” เพื่อพัฒนาการร่วมความรู้สึกผู้อื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ เพิ่มเติม

### จันยติ

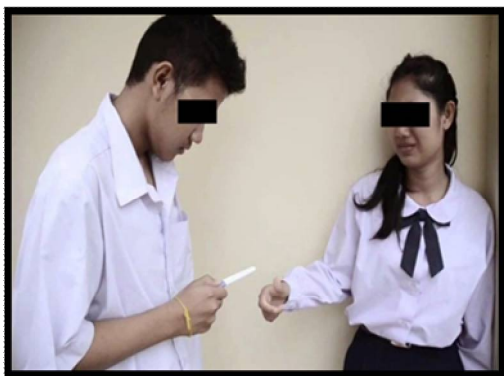
1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงบูรณาการในครั้งนี้และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน
2. ผู้วิจัยขออนุญาตเก็บใบงาน และแจกแบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งที่ 8
3. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกและการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม การแสดงออกตลอดความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากสมาชิกกลุ่มสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม
3. จากแบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 8

### ใบงานที่ 1 “แผนภาพแสดงตีหน้าของบุคคล”

ให้สมาชิกกลุ่มประเมินว่าบุคคลในภาพมีความรู้สึก ความคิดอย่างไร



ความรู้สึก: .....

.....

ความคิด: .....

.....



ความรู้สึก: .....

.....

ความคิด: .....

.....



ความรู้สึก: .....

.....

ความคิด: .....

.....



ความรู้สึก: .....

.....

ความคิด: .....

.....

เอกสารประกอบการปรึกษาครั้งที่ 8 “แผนภาพแสดงดีหน้าของบุคคล”  
 ให้สมาชิกกลุ่มประเมินว่าบุคคลในภาพมีความรู้สึก ความคิดอย่างไร (ใบงานงานที่ 1)



ความรู้สึก: .....

.....

ความคิด: .....

.....



ความรู้สึก: .....

.....

ความคิด: .....

.....



ความรู้สึก: .....

.....

ความคิด: .....

.....



ความรู้สึก: .....

.....

ความคิด: .....

.....

## แบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 8

ความคิดเห็นต่อ “ผู้วิจัย”	 มากที่สุด	 มาก	 น้อย	 น้อยที่สุด
1. บุคลิกภาพอบอุ่น ไว้วางใจเป็นมิตร				
2. สีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส				
3. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย				
4. มีความคล่องแคล่ว ยืดหยุ่น				
5. มีความเชี่ยวชาญ				
6. มีความพร้อมในการปรึกษา				

ความคิดเห็นต่อ “ผู้วิจัย”	 มากที่สุด	 มาก	 น้อย	 น้อยที่สุด
1. รู้สึกผ่อนคลาย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน				
2. เข้าใจการใส่ใจความรู้สึกเพื่อน				
3. การร่วมใส่ใจความรู้สึกเพื่อน				
4. การรับรู้ความรู้สึก ภาษาท่าทาง ภาษาพูด ของเพื่อน				
5. กล้าแสดงออกความรู้สึก ภาษาท่าทาง ภาษาพูดกับเพื่อน				
6. นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน				

สิ่งที่ยากจะบอก  
ในครั้งนี้

รายละเอียดโปรแกรมการพัฒนาการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎี  
พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 9

เรื่อง: เรียนรู้การเห็นอกเห็นใจเพื่อน

ระยะเวลา 90 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนวประจำโรงเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้และเข้าใจการแสดงออกและสนองตอบอารมณ์ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงออกและสนองตอบอารมณ์ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อน

แนวคิดสำคัญ

การเห็นอกเห็นใจเป็นการทำความเข้าใจในความรู้สึกของเพื่อนทั้งสถานการณ์ที่เป็นสุขและเป็นทุกข์ เข้าใจสถานการณ์ที่เพื่อนกำลังเผชิญอยู่เปรียบเสมือนตนเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้น สามารถรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนได้

การให้การปรึกษาในครั้งนี้นำใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Staying with feelings) การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt) เทคนิคการฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Listening with empathy) เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) ตามการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-centered approach in group) เทคนิคการฝึกทักษะ (Skills training) เทคนิคการคิดให้เป็นการบ้าน (Cognitive homework) แนวคิดพฤติกรรมมนุษย์หากได้รับการฝึกฝนบ่อยครั้ง ร่วมกับการเสริมแรงจะช่วยให้ผู้รับบริการมีความชำนาญและมั่นใจ กล้าที่จะนำไปใช้ใน ชีวิตจริงมากขึ้นเป็นไปตามหลักการเรียนรู้แบบลงมือกระทำ (Operant condition) มีการให้สมาชิกจับคู่ผลัดการเล่าเรื่องและรับฟังกันและกันเพื่อรับรู้การแสดงออกการเห็นอกเห็นใจเพื่อนอย่างแท้จริงของตนและทำการฝึกฝนให้เพิ่มขึ้น

## สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1 “การเล่าเรื่อง แอนนา”
2. ใบงานที่ 2 “ให้นักเรียนเล่าถึงเหตุการณ์ที่ได้มีโอกาสการแสดงออกความรู้สึก การเห็นอกเห็นใจต่อเพื่อน”

## วิธีดำเนินการปรึกษา

การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ด้วยท่าที่ ที่อบอุ่นเป็นกันเองเพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการปรึกษาและกล่าวถึงวัตถุประสงค์ การปรึกษาคั้งนี้จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การเห็นอกเห็นใจเพื่อน โดยมี วิธีดำเนินการ ดังนี้

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนสาระสำคัญของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยใช้ใบงานที่ 1 “การเล่าเรื่องแอนนา” ให้สมาชิกกลุ่มฟังเพื่อกระตุ้นให้เกิด การนึกถึงเหตุการณ์ในชีวิตจริงของตนเอง เข้าสู่การเรียนรู้การแสดงออกการเห็นอกเห็นใจต่อกัน

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกทบทวนเหตุการณ์ที่ผ่านมาที่เพื่อนทำให้นักเรียนรู้สึกได้ว่าเพื่อนเห็นอกเห็นใจนักเรียน โดยให้นักเรียนสัมผัสความรู้สึกนั้น ทบทวนถึงเรื่องราวเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และ ร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ความรู้สึกที่ได้สัมผัสถึงความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อน จาก ประสบการณ์ของนักเรียน ผู้วิจัยใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Staying with feelings) เพื่อให้ นักเรียนได้สำรวจ รับรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเพื่อน
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคน บอกวิธีการแสดงออกถึงการเห็นอกเห็นใจเพื่อนจาก เหตุการณ์ดังกล่าว
3. ผู้วิจัยตั้งคำถามปลายเปิด (Open question) ดังนี้
 

“ถ้านักเรียนเป็นผู้ได้แสดงถึงความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อน ทำอย่างไร และรู้สึกอย่างไรบ้าง”

“ถ้านักเรียนได้เป็นผู้รับจากเพื่อนที่แสดงความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อน ทำอย่างไร และ รู้สึกอย่างไร”

4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฝึกทักษะ (Skills training) ให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยกันฝึกการแสดง ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อน

5. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) โดยสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้ให้ กำลังใจซึ่งกันและกัน ได้แสดงออกความรู้สึกเห็นอกเห็นใจในครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความมั่นใจ ในการแสดงออกความรู้สึกเห็นอกเห็นใจต่อเพื่อน

#### ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มการปรึกษา เชิงบูรณาการในครั้งนี้และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้ และความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคเทคนิคการให้คิดเป็นงานบ้าน (Cognitive homework) การแสดงออก ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจและสนับสนุนให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อน หรือบุคคลอื่นในชีวิตประจำวัน ซึ่งถือเป็นการฝึกซ้อมการแสดงความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ เป็นการบูรณาการสิ่งที่ได้ในกระบวนการปรึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวันใบงานที่ 2 “ให้นักเรียนเล่า ถึงเหตุการณ์ที่ได้มีโอกาสการแสดงออกความรู้สึกเห็นอกเห็นใจต่อเพื่อน”

3. ผู้วิจัยขออนุญาตเก็บใบงาน และแจกแบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณา การครั้งที่ 8

4. ผู้วิจัยแจกแบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งที่ 9

5. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกและการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม การแสดงออกตลอดความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

2. ผู้วิจัยสังเกตจากสมาชิกกลุ่มสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม

3. จากแบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 9



## ใบงานที่ 1 เรื่องเล่า “แอนนา”



[weheartit.com/lang/th/pictures](http://weheartit.com/lang/th/pictures)

“แอนนาเด็กหญิงเงียบไม่ค่อยพูด เก็บตัว ผู้เติบโตมากับย่าปู่ เนื่องจาก พ่อ แม่ ต้องไปทำงานที่ต่างจังหวัด ซึ่งจะส่งเงินมาให้ใช้ทุกเดือน พอแอนนาอายุได้ 9 ปี ย่าก็มาเสียชีวิต หลังจากนั้นแอนนาต้องอยู่กับปู่ วัน ๆ แอนนารู้สึกเหงาอ้างว้างมาก รู้สึก โดดเดี่ยว ขาดที่พึ่ง แอนนาพูดกับปู่บ้างได้ ด้วยปู่เป็นผู้ชาย แอนนาเป็นผู้หญิง การตะแคงกันถึงเกิดขึ้น ไม่บ่อยนัก เพราะแอนนากลัวปู่จะไม่พอใจ เพราะปู่จะสอนและเลี้ยงดูแอนนาแบบเด็กผู้ชายมาตั้งแต่ย่าเสียชีวิต แต่ในลึก ๆ แล้วยุ่แอนนาก็อยากกอดปู่ อยากเล่าให้ปู่ฟังว่าแต่ละวันที่โรงเรียนเป็นยังไง แต่แอนนาก็ไม่กล้า แอนนากลายเป็นคนเงียบขึ้นเรื่อย ๆ บ่อยครั้งที่เห็นเพื่อนร้องไห้เสียใจเพราะสอบตกและถูกครูตำหนิ แอนนาก็อยากเข้าไปปลอบ อยากให้กำลังใจ แต่แอนนาไม่กล้า และไม่รู้ว่าทำอย่างไร แม้แต่ตัวเองที่อ่อนแออยากจะร้องไห้ ก็ไม่มีใครสนใจ มีใคร.....เป็นเหมือนแอนนาบ้าง”



## แบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 9

ความคิดเห็นต่อ “ผู้วิจัย”	 มากที่สุด	 มาก	 น้อย	 น้อยที่สุด
1. บุคลิกภาพอบอุ่น ไว้วางใจเป็นมิตร				
2. สีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส				
3. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย				
4. มีความคล่องแคล่ว ยืดหยุ่น				
5. มีความเชี่ยวชาญ				
6. มีความพร้อมในการปรึกษา				

ความคิดเห็นต่อ “ผู้วิจัย”	 มากที่สุด	 มาก	 น้อย	 น้อยที่สุด
1. รู้สึกผ่อนคลาย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน				
2. เข้าใจถึงการแสดงออกความรู้สึก เห็นอกเห็นใจ				
3. ฟังอย่างตั้งใจ ไม่ขัดจังหวะ				
4. สะท้อนความรู้สึกเพื่อนได้				
5. กล้าแสดงออกสัมผัส ใช้อำพุด				
6. นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน				

สิ่งที่ยากจะบอก  
ในครั้งนี้

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล  
อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 10

เรื่อง: เรียนรู้ความไว้วางใจระหว่างเพื่อน

ระยะเวลา 90 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนวประจำโรงเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ความรู้สึกไว้วางใจที่มีต่อเพื่อน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงออกถึงความรู้สึกไว้วางใจ โดยการเปิดเผยตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบกับเพื่อน

แนวคิดสำคัญ

ความไว้วางใจ หมายถึง การที่นักเรียนแสดงออกต่อเพื่อนถึงความเชื่อใจ มั่นใจในตัวเพื่อน ไว้วางใจกัน กล่าวที่จะเปิดเผยตนเองทั้งในด้านบวกและด้านลบต่อกันเพื่อให้เพื่อนได้รู้จักตนเองมากขึ้น มั่นใจความสามารถของเพื่อน สามารถเป็นที่พึ่งให้เพื่อนในยามที่มีความลำบาก รู้สึกถึงความปลอดภัยเมื่ออยู่เคียงข้าง สามารถรักษาความลับและรู้สึกอบอุ่นใจ และมีความสุขเวลาอยู่กับเพื่อน

การให้การปรึกษาในครั้งนี้อาศัยเทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) เทคนิคการสรุป (Summarizing) ตามการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The person-centered approach in group) เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก กล่าวที่จะเปิดเผยความคิด ความรู้สึกของตนเองให้เพื่อนสมาชิก เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Staying with feelings) เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (Empty chair) การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt) เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้และเข้าใจความรู้สึกของเพื่อน ณ ขณะนั้นและปัจจุบัน รวมถึงให้สมาชิกแสดงการตอบรับต่อความรู้สึกเหล่านั้น

## สื่อ/ อุปกรณ์

1. ผ้าปิดตาสีดำ
2. แบบประเมินการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 9

## วิธีดำเนินการปรึกษา

การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ด้วยท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเองเพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการปรึกษาและกล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษาครั้งนี้จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ความไว้วางใจระหว่างเพื่อน โดยมีวิธีดำเนินการ ดังนี้

### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนสาระสำคัญของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิด (Open question) ดังนี้
  - 2.1 “นักเรียนเคยไว้วางใจเพื่อนเรื่องอะไร แล้วรู้สึกอย่างไรที่ไว้วางใจเพื่อน”
  - 2.2 “นักเรียนเคยไม่ไว้วางใจเพื่อนเรื่องอะไร แล้วรู้สึกอย่างไรที่ไม่ไว้วางใจเพื่อน เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึกทั้งที่ไว้วางใจและไม่ไว้วางใจของตนเองที่มีต่อเพื่อน และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อให้เพื่อนเกิดความรู้สึกไว้วางใจตนเองมากขึ้น

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกจับคู่กัน และให้ 1 คนใช้ผ้าปิดตา และคนที่ไม่ได้ปิดตาพาเพื่อนเดินเที่ยวบริเวณในห้องและนอกห้องประมาณ 20 นาที
2. ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิด (Open question) ดังนี้
 

“นักเรียนที่ถูกปิดตาแล้วเพื่อนพาเดิน นักเรียนรู้สึกอย่างไรบ้าง และได้ข้อคิดอะไรบ้าง”

“นักเรียนเป็นคนพาเพื่อนเดิน นักเรียนรู้สึกอย่างไรบ้าง และได้ข้อคิดอะไรบ้าง”
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเขียนสิ่งที่ทำให้ไม่ไว้วางใจเพื่อน และสิ่งที่นักเรียนอยากจะพูดกับเพื่อน หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มจับสลากกระดาษขึ้นมาหนึ่งชิ้น ถ้าได้กระดาษของสมาชิกคนไหนก็ให้คนนั้นเป็นเจ้าของเรื่อง
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเจ้าของปัญหามานั่งตรงกลางกลุ่ม สมมุติว่าเก้าอี้ตัวที่อยู่ตรงกันข้ามกับนักเรียนเป็นเพื่อนสมมุติที่ทำให้ให้นักเรียนเกิดความไม่ไว้วางใจ นักเรียนจะพูดกับเพื่อนอย่างไร และเพื่อนจะตอบกลับนักเรียนอย่างไร โดยให้นักเรียนเป็นผู้สลับบาทสนทนากับเพื่อนสมมุติ เพื่อให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นกับเพื่อนใน

เรื่องความไม่ไว้วางใจ โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนความรู้สึกไม่ไว้วางใจของตนเองที่มีต่อเพื่อน และเกิดการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง

5. ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิด (Open question) ว่า “ถ้านักเรียนอยากให้เพื่อนไว้วางใจนักเรียน นักเรียนควรทำอย่างไรปฏิบัติอย่างไร”

6. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกกลุ่มสรุปแนวทางหรือวิธีการสร้างความรู้สึกไว้วางใจให้เพื่อน  
ขั้นสุดท้าย

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงบูรณาการในครั้งนี้และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้ และแจกแบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งที่ 10

3. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกและการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม การแสดงออกตลอดความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

2. ผู้วิจัยสังเกตจากสมาชิกกลุ่มสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม

3. จากแบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 10

## แบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 10

ความคิดเห็นต่อ “ผู้วิจัย”	 มากที่สุด	 มาก	 น้อย	 น้อยที่สุด
1. บุคลิกภาพอบอุ่น ไว้วางใจเป็นมิตร				
2. สีน้ายิ้มแย้มแจ่มใส				
3. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย				
4. มีความคล่องแคล่ว ยืดหยุ่น				
5. มีความเชี่ยวชาญ				
6. มีความพร้อมในการปรึกษา				

ความคิดเห็นต่อ “ผู้วิจัย”	 มากที่สุด	 มาก	 น้อย	 น้อยที่สุด
1. รู้สึกผ่อนคลาย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน				
2. เข้าใจถึงความไว้วางใจ				
3. ได้รับความรู้สึกความไว้วางใจที่มีต่อเพื่อน				
4. แสดงความรู้สึกถึงความไว้วางใจโดยการเปิดเผยตนเองด้านบวกและด้านลบกับเพื่อน				
5. มีแนวทางในการนำไปปฏิบัติจริง				
6. นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน				

สิ่งที่อยากจะบอก  
ในครั้งนี้

รายละเอียดโปรแกรมการพัฒนาการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎี  
พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 11

เรื่อง: การตระหนักรู้ความไว้วางใจ

ระยะเวลา 90 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนวประจำโรงเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การตระหนักรู้ความไว้วางใจเพื่อน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงออกถึงการตระหนักรู้ความไว้วางใจเพื่อนโดยการเปิดเผยตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบกับเพื่อน

แนวคิดสำคัญ

การให้การปรึกษาในครั้งนี้อาศัยเทคนิคการทำให้เกิดการตระหนักรู้ (Direct awareness) การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt counseling in groups) เพื่อการตระหนักรู้ในตนเอง เมื่อบุคคลมีการตระหนักรู้ความไว้วางใจทำให้เกิดความรู้สึก ในการที่จะเปิดเผยตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบของตนเอง จะช่วยให้บุคคลเป็นตัวของตัวเอง เกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง ความคิดสร้างสรรค์ในการดำเนินชีวิต แสดงออกอย่างเป็นตัวเอง รู้ว่าตนเป็นใคร ทำอะไรไม่อิงตามคนอื่น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ในสิ่งที่รับรู้ได้ง่ายเช่น ทำทางเคลื่อนไหว คำพูด ความคิด อารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง เกิดการปรับตัวเองจากความคิด ความรู้สึกที่ฟุ้งซ่าน ได้แก่ การติดกับอดีต และ กังวลอนาคตให้เข้ามาเริ่มรับรู้การรู้สึก และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในสรีระและพฤติกรรมของตนเอง ผู้วิจัยจะเป็นผู้นำให้สมาชิกกลุ่มกลับมารู้สึกตัว (สติ) ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ได้อย่างเท่าทัน รับรู้ว่าตนเองกำลังมีอารมณ์ความรู้สึก ความคิด และทำอะไรในขณะนี้ อยู่กับปัจจุบัน

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1 “การเปิดเผยตนเองด้านบวกและด้านลบ”
2. แบบประเมินการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 2



## วิธีดำเนินการปรึกษา

การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งนี้เริ่มต้นด้วยการกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเองเพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการให้การศึกษาและกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาค้างนี้ จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ความไว้วางใจ โดยมีวิธีดำเนินการ ดังนี้

### ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนสาระสำคัญของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการในครั้งที่ผ่านมา

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกทบทวนเหตุการณ์ที่ผ่านมาเกี่ยวกับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งอาจเป็นทางบวกหรือลบก็ได้ ตามที่สมาชิกกลุ่มต้องการและเมื่อหากพร้อมแล้วให้สมาชิกกลุ่มลืมนตา

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงเหตุการณ์ที่ตนเองทบทวนเหตุการณ์ที่ผ่านมามาว่าเป็นอย่างไรอย่างเป็นอิสระไม่สอดแทรกจนจบ

3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการทำให้เกิดการตระหนักรู้ (Direct awareness) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการรับรู้ความคิด อารมณ์ การเคลื่อนไหวของตนเองอย่างเท่าทันปรับตัวจากความคิดในอดีตเข้าสู่สภาวะปัจจุบันที่นี้และเดี๋ยวนี้ของตนเอง โดยใช้คำถามปลายเปิด (Open question) ดังนี้

- 3.1 “ตอนนี้รู้สึกกับตนเองอย่างไรบ้าง”
- 3.2 “ตอนนี้รู้สึกว่ามีตัวเองเป็นอย่างไรบ้าง”
- 3.3 “ความรู้สึกของการเต้นของหัวใจของนักเรียนขณะนี้เป็นอย่างไ”
- 3.4 “ขณะนี้ริมฝีปากนักเรียนเป็นอย่างไบ้าง”
- 3.5 “ผู้วิจัยให้นักเรียนพูดถึงด้านบวกของตนเอง ขณะที่พุดนักเรียนรู้สึก

อย่างไร”

- 3.6 “ผู้วิจัยให้นักเรียนพุดด้านลบของตนเอง ขณะที่พุดนักเรียนรู้สึกอย่างไร”

ในระหว่างการปรึกษา ผู้วิจัยจะส่งเสริมให้กลุ่มมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกในการค้นหาทางออก หรือให้กำลังใจ ภายในกลุ่มเพื่อให้เกิดประสบการณ์พัฒนาการตระหนักรู้ความไว้วางใจเพื่อนร่วมกัน

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเขียน ใบงานที่ 1 “การเปิดเผยตนเองด้านบวกและด้านลบ หลังจากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มเปลี่ยนกันเล่าให้สมาชิกในกลุ่มฟัง

5. ผู้วิจัยใช้ทักษะสรุปความ โดยให้สมาชิกกลุ่มสรุปเกี่ยวกับการรู้เท่าทันในความคิด

ความรู้สึกและการเคลื่อนไหวของร่างกายตลอดจนถึงที่รับรู้จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 เป็นอย่างไร เกิดผลอย่างไรต่อตนเองในการเปิดเผยตนเองด้านบวกและด้านลบ

6. ผู้วิจัยใช้ทักษะให้ข้อเสนอแนะเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงประโยชน์จากการตระหนักรู้ ความไว้วางใจว่าการสัมผัสรู้กับอะไรและอย่างไรในการกระทำหรือตอบสนองต่อเหตุการณ์ ชีวิตประจำวัน จะช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในการที่จะเข้าไปจัดการกับสภาพแวดล้อมหรือ แม้แต่การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ เกิดเป็นเหตุการณ์ที่ว่าเมื่อบุคคลที่รับรู้ว่าจะทำอะไรขึ้น จะสามารถแก้ไขอะไรได้

#### ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงบูรณาการในครั้งนี้และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้วิจัยแจกแบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งที่ 11

3. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

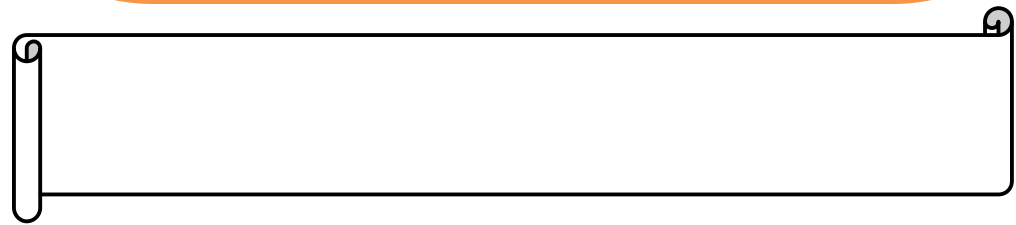
1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกและการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม การแสดงออกตลอดความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

2. ผู้วิจัยสังเกตจากสมาชิกกลุ่มสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม

3. จากแบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 11

### ใบงานที่ 1 “การเปิดเผยตนเองด้านบวกและด้านลบของฉัน”

<p><b>ด้านบวกของฉันที่อยากจะบอกเพื่อน</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>สิ่งที่ได้เรียนรู้ด้านบวกของฉันที่อยากจะบอก</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>ด้านลบของฉันที่อยากจะบอกเพื่อน</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>สิ่งที่ได้เรียนรู้ด้านลบของฉันที่อยากจะบอก</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>



## แบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 11

ความคิดเห็นต่อ “ผู้วิจัย”	 มากที่สุด	 มาก	 น้อย	 น้อยที่สุด
1. บุคลิกภาพอบอุ่น ไว้วางใจเป็นมิตร				
2. สีนํ้ายิ้มแย้มแจ่มใส				
3. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย				
4. มีความคล่องแคล่ว ยืดหยุ่น				
5. มีความเชี่ยวชาญ				
6. มีความพร้อมในการปรึกษา				

ความคิดเห็นต่อ “ผู้วิจัย”	 มากที่สุด	 มาก	 น้อย	 น้อยที่สุด
1. รู้สึกผ่อนคลาย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน				
2. เข้าใจถึงการตระหนักรู้ความไว้วางใจ				
3. รับรู้ความคิดของตนเองความไว้วางใจที่มีต่อเพื่อน				
4. แสดงความไว้วางใจโดยการเปิดเผยตนเอง ด้านบวกและด้านลบกับเพื่อน				
5. มีแนวทางในการนำไปปฏิบัติจริง				
6. นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน				

สิ่งที่จะบอก  
ในครั้งนี

รายละเอียดกิจกรรมการพัฒนาการปรึกษา

พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็น

## ครั้งที่ 12

เรื่อง การยุติการปรึกษา

เวลา 90 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนวประจำโรงเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อวัดผลการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อน
2. เพื่อยุติการปรึกษา

แนวคิดสำคัญ

การปรึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ประเมินการเปลี่ยนแปลงของตนเองในเรื่อง การพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น ใน 5 ด้าน คือ การยอมรับ การช่วยเหลือ การสื่อสาร ความสนิทสนม และความไว้วางใจ โดยประเมินจากความเข้าใจในวิธีการความสามารถ ในการรับรู้ การมีความคิดที่สมเหตุผลและมีอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมขึ้น ที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคพื้นฐาน ได้แก่ การใช้คำถาม ปลายเปิดปลายปิด การทวนความ การตีความ การสรุปความ และการสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่ได้จากการปรึกษา และเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถาม ทำความเข้าใจ และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางต่อไป

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ปากกา
2. ใบงานที่ 1 "สิ่งที่ฉันอยากจะบอกว่า"
3. แบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อน (Post Test)
4. แบบประเมินผลการปรึกษาครั้งที่ 12

วิธีดำเนินการ

การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ในครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วย ท่าที่อบอุ่นและเป็นกันเองเพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการปรึกษาและกล่าวถึงวัตถุประสงค์

การปรึกษาครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการให้สมาชิกกลุ่มประเมินการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม และยุติการให้การปรึกษา โดยมีวิธีดำเนินการ ดังนี้

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมสมาชิกกลุ่มที่มีความตั้งใจในการเข้าร่วมการปรึกษาจนครบตามที่ตกลงกันได้
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มตัวอย่างแสดงความชื่นชมต่อกันที่เข้าร่วมการปรึกษาจนครบตามที่ตกลงไว้ร่วมกัน

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปการเข้าร่วมการปรึกษาที่ผ่านมา โดยให้เขียนลงในใบงานที่ 1 “สิ่งที่ฉันอยากจะบอกว่า” หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนเปลี่ยนกันเล่าให้สมาชิกกลุ่มฟัง
2. ผู้วิจัยให้ใช้ทักษะให้กำลังใจเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีพลังกาย พลังใจในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่จะพบได้ในชีวิตจริง
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อน เพื่อประเมินมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นนภายหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาเพื่อพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

#### ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวน ช่วยกันสรุปและประเมินผลสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มตลอดทั้ง 12 ครั้ง ที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และเข้าใจตรงกัน
2. ผู้วิจัยแจกแบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 12 จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อน
3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ ในการติดตามผลหลังจากยุติการปรึกษาในครั้งนี้ไปแล้ว 2 สัปดาห์
4. ผู้วิจัยยุติการปรึกษาครั้งที่ 12 และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือ

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกและการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการสมาชิกกลุ่มสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม

3. จากแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อน
4. จากแบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 12

ใบงานที่ 1 “สิ่งที่ฉันอยากจะบอกว่า”

ความรู้สึกในการเข้ากลุ่มการศึกษา

.....

.....

.....

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง

.....

.....

.....

สิ่งที่ได้เรียนรู้การเข้ากลุ่มการศึกษา

.....

.....

.....

.....

ความประทับใจในการเข้าร่วมการศึกษา

.....

.....

.....



## แบบประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 12

ความคิดเห็นต่อ “ผู้วิจัย”	 มากที่สุด	 มาก	 น้อย	 น้อยที่สุด
1. บุคลิกภาพอบอุ่น ไว้วางใจเป็นมิตร				
2. สีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส				
3. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย				
4. มีความคล่องแคล่ว ยืดหยุ่น				
5. มีความเชี่ยวชาญ				
6. มีความพร้อมในการปรึกษา				

ความคิดเห็นต่อ “ผู้วิจัย”	 มากที่สุด	 มาก	 น้อย	 น้อยที่สุด
1. รู้สึกผ่อนคลาย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน				
2. เข้าใจการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อน				
3. สิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้ากลุ่มการปรึกษา				
4. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง				
5. มีแนวทางในการนำไปปฏิบัติ				
6. นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน				

สิ่งที่ยังอยากบอก  
ในครั้งนี

ตารางภาคผนวก ก-1 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ เพื่อพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่	ด้าน	ความคิดเห็นของ					รวม	ค่าดัชนี IOC	แปลผล
		ผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)							
		1	2	3	4	5			
1	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	ด้านแนวคิดสำคัญ	1	1	0.8	0	1	4	0.8	ใช้ได้
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	0.8	0	1	4	0.8	ใช้ได้
2	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	ด้านแนวคิดสำคัญ	1	1	0.8	0	1	4	0.8	ใช้ได้
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	0.8	0	1	4	0.8	ใช้ได้
3	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	ด้านแนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
4	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	ด้านแนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
5	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	ด้านแนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	0.8	0	1	4	0.8	ใช้ได้
6	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	ด้านแนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	0.8	0	1	4	0.8	ใช้ได้
7	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	ด้านแนวคิดสำคัญ	1	1	0.8	0	1	4	0.8	ใช้ได้
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้

ตารางที่ 28 (ต่อ)

ครั้งที่	ด้าน	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)					รวม	ค่าดัชนี IOC	แปลผล
		1	2	3	4	5			
		8	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	0.8			
	ด้านแนวคิดสำคัญ	1	1	0.8	1	1	5	0.8	ใช้ได้
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	0.8	0	1	4	0.8	ใช้ได้
9	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	0.8	1	1	5	0.8	ใช้ได้
	ด้านแนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	0.8	0	1	4	0.8	ใช้ได้
10	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	ด้านแนวคิดสำคัญ	1	1	0.8	1	1	5	0.8	ใช้ได้
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	0.8	1	1	5	0.8	ใช้ได้
11	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	ด้านแนวคิดสำคัญ	1	1	0.8	1	1	5	0.8	ใช้ได้
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
12	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	ด้านแนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้

หมายเหตุ ผู้วิจัยทำการปรับแก้โปรแกรมการปริกษากลุ่มเชิงบูรณาการตามข้อเสนอแนะ

ผู้ทรงคุณวุฒิในด้านที่มีค่าดัชนีสอดคล้อง 0 และ -1 จากนั้นผู้วิจัยนำเสนอประธานและกรรมการควบคุมคุษฎีนิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้งก่อนทำการทดลอง (Try out)

**ภาคผนวก ง**

แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์นักเรียนวัยรุ่นที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

**แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์นักเรียนวัยรุ่นที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม  
การพัฒนาการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์  
และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น**

แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์นักเรียนวัยรุ่นที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มการพัฒนาการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นนี้ เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยจะสัมภาษณ์กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค เพื่อให้ทราบถึงความคิดเห็น ความรู้สึก ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นี้ผู้วิจัยนำมาประเมินผลโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการร่วมกับข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อน ซึ่งเป็นการสร้างคำถามครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structure Interview) โดยผู้วิจัยจะมีคำถามหลัก และมีประเด็นคำถามย่อย เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกจากคำตอบของผู้ถูกสัมภาษณ์

**วัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์**

เพื่อศึกษาความคิดเห็น ความรู้สึก และประสบการณ์จากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง

**แนวคำถามในการสัมภาษณ์**

1. นักเรียนได้เรียนรู้ประสบการณ์อะไรบ้าง จากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้  
อย่างไรบ้าง

**ประเด็นคำถามย่อย**

1.1 ให้นักเรียนช่วยเล่าประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มครั้งนี้

1.2 นักเรียนมีความคิดเห็น ความรู้สึกที่ได้จากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

อย่างไร

2. นักเรียนคิดว่า การเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านไหนบ้างอย่างไร

ประเด็นคำถามย่อย

2.1 การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านอย่างไรไหนบ้าง

2.2 อะไรที่เป็นสิ่งสำคัญในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ที่ทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลง

2.3 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ส่งผลต่อนักเรียนในการดำเนินชีวิตของนักเรียนอย่างไรบ้าง

3. จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ นักเรียนคิดว่ามิตรภาพระหว่างเพื่อนมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร

4. นักเรียนได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มไปใช้พัฒนาตนเองในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

ผลของการสัมภาษณ์ความคิดเห็น/ ความรู้สึกของกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วม การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเป็นแบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อให้นักเรียน วิทยาลัยรุ่นทดลองได้ถ่ายทอดประสบการณ์ความคิด/ ความรู้สึกที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ หลังจากเสร็จสิ้นการให้การศึกษา ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพในกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน ประกอบด้วย เพศชาย 5 คน มีนามสมมุติ ได้แก่ ออโต้ ออกัส ออแกน อิกคิว อะตอม เพศหญิง 5 คน มีนามสมมุติ ได้แก่ น้ำทิพย์ น้ำหวาน น้ำหอม น้ำผึ้ง น้ามนต์ ซึ่งทั้งหมดเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2

2. ข้อมูลที่ได้จากสัมภาษณ์หลังการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการที่สมาชิกกลุ่มสะท้อนออกมาจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการมาจัดเป็นประเด็น รายละเอียดดังนี้

### 2.1 ประเด็นที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ

#### 2.1.1 บรรยากาศของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ

2.1.1.1 บรรยากาศของกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง

2.1.1.2 บรรยากาศของกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

2.1.1.3 บรรยากาศของกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการทบทวนตนเองในแง่มุมต่าง ๆ

2.1.1.4 บรรยากาศของกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเห็นความแตกต่างระหว่างบุคคลตลอดจนทำให้เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น

2.1.1.5 บรรยากาศของกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นปัญหาของตนเองและผู้อื่น

2.1.1.6 บรรยากาศของกลุ่มเอื้อให้เกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองของตนเอง

2.1.2 มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวิทยาลัยรุ่นเอื้อให้เกิดการพัฒนาตน มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวิทยาลัยรุ่น เอื้อให้เกิดการพัฒนาตนในการเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกันและทำให้เป็นมิตรภาพที่ดียาวนานต่อไป

2.2 การพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวิทยาลัยรุ่น โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค ประเด็นที่สมาชิกสะท้อน มีดังนี้

การปรึกษาครั้งที่ 1 การปรึกษาปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ ประเด็นที่สมาชิกสะท้อนมีดังนี้ เกิดความไว้วางใจ รู้และปฏิบัติกฎพื้นฐานการเข้ากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม และรู้จักเพื่อนในมุมมองที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน

การปรึกษาครั้งที่ 2 องค์ประกอบการยอมรับ: ปรับความคิดเข้าใจความแตกต่าง ประเด็นที่สมาชิกสะท้อนมีดังนี้ เข้าใจและเรียนรู้การฝึกความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ได้แย้งความคิดตามกรอบแนวคิด ABC

การปรึกษาครั้งที่ 3 องค์ประกอบ: การโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความแตกต่างระหว่างบุคคล ประเด็นที่สมาชิกสะท้อนมีดังนี้ เข้าใจและฝึกการโต้แย้งจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ที่ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกและการกระทำในการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ได้แย้งความคิดตามกรอบแนวคิด ABDEF

การปรึกษาครั้งที่ 4 องค์ประกอบการช่วยเหลือ: เรียนรู้การช่วยเหลือเพื่อน ประเด็นที่สมาชิกสะท้อนมีดังนี้ คุณค่าการช่วยเหลือเพื่อนและได้ฝึกการวิเคราะห์พฤติกรรม การช่วยเหลือเพื่อนของตนเองด้วยการเรียนรู้การใช้ระบบ ดับเบิลยู ดี อี พี (WDEP)

การปรึกษาครั้งที่ 5 องค์ประกอบการช่วยเหลือ: การรู้จักการเสียสละให้เพื่อน ประเด็นที่สมาชิกสะท้อนมีดังนี้ คุณค่าการเสียสละให้เพื่อนและได้ฝึกการวิเคราะห์พฤติกรรม การเสียสละให้เพื่อนของตนเองด้วยการเรียนรู้การใช้ระบบ ดับเบิลยู ดี อี พี (WDEP)

การปรึกษาครั้งที่ 6 องค์ประกอบการสื่อสาร: การสื่อสารต่อเพื่อน ประเด็นที่สมาชิกสะท้อนมีดังนี้ เข้าใจและฝึกวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธภาพระหว่างบุคคลโดยให้สอดคล้องกับสถานะตัวตน

การปรึกษาครั้งที่ 7 องค์ประกอบการสื่อสาร: สื่อสารอย่างไรเพื่อลดความขัดแย้ง ประเด็นที่สมาชิกสะท้อนมีดังนี้ ฝึกปฏิบัติการสื่อสารจัดลำดับความสำคัญและรูปแบบการสื่อสารที่ดีในการทำงานร่วมกับคนอื่น

การปรึกษาครั้งที่ 8 องค์ประกอบความสนิทสนม: เรียนรู้การให้ความสนิทสนมกับเพื่อน ประเด็นที่สมาชิกสะท้อนมีดังนี้ ฝึกปฏิบัติการใส่ใจเพื่อนทั้งภาษาพูด ภาษาท่าทาง

การปรึกษาครั้งที่ 9 องค์ประกอบความสนิทสนม: เรียนรู้การเห็นอกเห็นใจเพื่อน ประเด็นที่สมาชิกสะท้อนมีดังนี้ รับรู้เข้าใจและฝึกปฏิบัติการแสดงออกและสนองตอบอารมณ์ ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อน

การปรึกษาครั้งที่ 10 องค์ประกอบความไว้วางใจ: เรียนรู้ความไว้วางใจระหว่าง ประเด็นที่สมาชิกสะท้อนมีดังนี้ ได้การเปิดเผยตนเองด้านบวกและด้านลบกับเพื่อน

การปรึกษาครั้งที่ 11 องค์ประกอบความไว้วางใจ: ประเด็นที่สมาชิกสะท้อน มีดังนี้ ดังนี้ เห็นความสำคัญการเปิดเผยตนเองด้านบวกและด้านลบกับเพื่อน



การปรึกษาคั้งที่ 12 การยุติการปรึกษา ประเด็นที่สมาชิกสะท้อน มีดังนี้  
มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นมีความสำคัญกับตนเองมากและจะพัฒนาตนเองให้เป็น  
มิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นที่ดีต่อไป

2.3 ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและ  
เทคนิค

ผู้วิจัยนำประเด็นต่าง ๆ ที่ได้ค้นพบจากสิ่งที่สมาชิกสะท้อนออกจากการเข้าร่วม  
การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ มาเปรียบเทียบกับเนื้อหาที่สมาชิกสะท้อนออกมา ดังต่อไปนี้  
บรรยากาศของการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ แบ่งออกเป็น 2 ประเด็นย่อย  
ดังนี้

### 2.3.1 บรรยากาศของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ

2.3.1.1 บรรยากาศของกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและ  
กันทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง สมาชิกได้สะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้  
ทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น ดังนี้

“ผมเคยแกล้งเพื่อน จนได้รับอุบัติเหตุ เรื่องนี้ผมไม่เคยบอกใครมาก่อน แต่  
ผมกล้าจะเปิดเผยในกลุ่ม เพราะผมรู้สึกไว้วางใจ พอเล่าแล้วผมก็รู้สึกสบายใจ” (อะตอม, การปรึกษา  
กลุ่มฯ, 5 พฤศจิกายน 2560)

“รู้สึกได้พูดเรื่องภายในใจมากขึ้น ระบายในบางเรื่องและการระบายนั้นก็  
ผู้รับฟังและสมาชิกกลุ่มสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์และให้คำแนะนำเราได้อย่างเต็มที่  
ทั้งด้านบวกและด้านลบ เมื่อพูดไปแล้วรู้สึกสบายใจ” (น้ำผึ้ง, สัมภาษณ์, 18 ธันวาคม 2560)

“การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ทำให้หนูกล้าเปิดเผยความลับและเรื่องที่เคยเกิด  
ขึ้นกับเราทั้งบางเรื่องที่ไม่เคยเล่ามาก่อน เราก็เล่าได้อย่างสบายใจ เพราะว่าการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ได้  
บอกไว้ตั้งแต่แรกว่าทุกอย่างที่ทุกคนเล่าประสบการณ์ของตนเองนั้นทุกคนต้องเก็บเป็นความลับ ทำ  
ให้สบายใจ” (น้ำหวาน, สัมภาษณ์, 18 ธันวาคม 2560)

“การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ทำให้หนูเกิดความไว้วางใจ รู้และปฏิบัติกฎ  
พื้นฐานการเข้ากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม และรู้จักเพื่อนในมุมมองที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน”  
(น้ำมนต์, สัมภาษณ์, 18 ธันวาคม 2560)

จากข้อมูลที่สมาชิกสะท้อนออกมา แสดงให้เห็นว่า บรรยากาศของกลุ่ม  
สร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นแก่สมาชิก ทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยความลับ หรือแง่มุมทางลบ  
ของตนเอง ซึ่งไม่เคยเปิดเผยที่ไหนมาก่อนให้กลุ่มได้ร่วมรับรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการ  
แก้ไขปรับปรุงด้านลบของตนเอง ซึ่งทำให้เกิดความสบายใจ

2.3.1.2 บรรยากาศของกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สมาชิกได้สะท้อนว่าการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มๆ ในครั้งนี้ ทำให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตกับเพื่อน ซึ่งเป็นประโยชน์ในแงุ่มที่ช่วยให้สมาชิกได้เห็นมุมมองการดำเนินชีวิต หรือการแก้ปัญหาที่หลากหลายของเพื่อนทำให้สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันของคนได้ ดังที่สมาชิกสะท้อน ดังนี้

“การปรึกษากลุ่มทำให้ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ และพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ทำให้รู้จักซึ่งกันและกันมากขึ้น บางเรื่องที่เพื่อนเล่ายังสามารถนำไปปรับใช้กับตนเองให้เกิดประโยชน์ได้” (อโด้, การปรึกษากลุ่ม, 6 พฤศจิกายน 2560)

“สามารถนำเรื่องราวประสบการณ์ที่ได้ฟังจากเพื่อน ๆ ได้เรียนรู้และเตรียมพร้อมรับมือหากเกิดปัญหาดังกล่าวขึ้นกับตัวเอง ก็จะได้มีแนวคิดที่สามารถทำให้เราผ่านปัญหานั้นไปได้ ด้วยการคิดสมเหตุสมผล” (น้ำมนต์, สัมภาษณ์, 18 ธันวาคม 2560)

“จากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ทำให้ได้ทราบประสบการณ์เพื่อนในด้านครอบครัว ด้านการใช้ชีวิต ด้านการเรียน ด้านความรัก ซึ่งสามารถนำประสบการณ์เหล่านี้มาปรับใช้กับตนเองได้ เมื่อตนเองพบเจอประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่คล้ายกันในอนาคต โดยสามารถรู้วิธีการแก้ปัญหา หรือหลีกเลี่ยง ชัยยังไม่ให้เกิดปัญหาเกิดขึ้นได้ ด้วยการคิดสมเหตุสมผลและการโต้แย้งการคิดไม่สมเหตุสมผล การสื่อสารที่สอดคล้อง” (น้ำหอม, สัมภาษณ์, 18 ธันวาคม 2560)

“จากข้อมูลที่สมาชิกสะท้อนออกมา แสดงให้เห็นว่า การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนในด้านต่าง ๆ จากเพื่อนร่วมกลุ่มซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับตนเองได้

2.3.1.3 บรรยากาศของกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเกิดการทบทวนตนเองในแงุ่มต่าง ๆ สมาชิกได้สะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มๆ ในครั้งนี้ ทำให้สมาชิกเกิดการทบทวนตนเองในแงุ่มต่าง ๆ ดังนี้

“การปรึกษากลุ่มครั้งนี้เป็นสิ่งที่ดี ตัวเราก็ได้รับโอกาสที่ดีเพราะได้กลับมาพิจารณาตนเองมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการช่วยเหลือเพื่อน การสื่อสารกับเพื่อน การทำงานร่วมกับเพื่อน การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล การคิดสมเหตุสมผล การโต้แย้งการคิดไม่สมเหตุสมผล ทำให้เราพิจารณาตนเองว่าเราควรปฏิบัติตัวเองกับเพื่อนอย่างไร (อแกน, สัมภาษณ์, 18 ธันวาคม 2560)

“จากการที่ได้เล่าประสบการณ์ของตัวเองให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มได้ฟัง ทำให้ตัวเองได้ย้อนกลับไปคิดถึงตอนที่เกิดเหตุการณ์นั้น ว่าที่ตัวเองทำไปตอนนั้นตัวเองคิดอะไรอยู่

ทำให้คิดได้ว่าการที่ตัวเองทำอะไรลงไปทั้งที่ตัวเองคิดว่าถูกแล้ว คนอื่นอาจจะมองไปในทางกลับกันก็ได้ ทำให้เกิดการเรียนรู้การรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น และการปรับความคิดของตัวเองที่ไม่สมเหตุสมผล” (น้ำผึ้ง, สัมภาษณ์, 18 ธันวาคม 2560)

“การเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้เป็นสิ่งที่ดีมาก ๆ เพราะทำให้หนูได้รู้จักตัวเองและผู้อื่นมากขึ้น ได้ย้อนดูตัวเองว่าสิ่งที่ได้ทำผ่านมานั้นมีเหตุปัจจัยจากสิ่งใด ดีหรือไม่ดี และมีคำแนะนำดี ๆ จากเพื่อน ๆ รวมทั้งครู การแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนในกลุ่มทำให้ตนเองมองโลกได้กว้างมากขึ้น เพราะบางเรื่องเมื่อตนเองได้ย้อนกลับไปแล้ว ได้สำรวจว่าตัวเองยังทำดีไม่พอ ตัวเองไม่ควรทำเช่นนั้น หรือตัวเองน่าจะทำได้ดีกว่านี้ จึงได้ใช้การคิดสมเหตุสมผลมากขึ้น ในการที่จะปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น” (อิกคิว, สัมภาษณ์, 18 ธันวาคม 2560)

“การเข้ากลุ่มครั้งนี้ ทำให้ได้ทบทวนเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เคยผ่านมา ทั้งเรื่องที่ดีและไม่ดีในเรื่องความไว้วางใจเพื่อน ความสนิทสนมกับเพื่อน การยอมรับความแตกต่าง การช่วยเหลือเพื่อน จนรู้สึกว่าเป็นแต่ละช่วงชีวิต ตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่นตอนต้น ตัวเองมีนิสัยส่วนตัวอะไรบ้างที่ควรแก้ไข” “ (น้ำหวาน, สัมภาษณ์, 18 ธันวาคม 2560)

จากข้อมูลที่สมาชิกสะท้อนออกมา แสดงให้เห็นว่า การปรึกษากลุ่มฯ เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนตนเองในแง่มุมต่าง ๆ ได้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรม เรื่องราวตนเอง จากเสียงสะท้อนจากเพื่อนในกลุ่ม ทำให้สามารถทบทวนความคิด การกระทำของตนเองมากขึ้น ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้แล้วนำไปสู่การพัฒนาตนเอง

2.3.1.4 บรรยากาศของกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเอื้อให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลตลอดจนทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น สมาชิกได้สะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ ทำให้ได้เรียนรู้ผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล

“การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มทำให้รู้ว่าแต่ละคนมีความแตกต่างกันทั้งความคิด ความรู้สึกและการกระทำ บางเรื่องที่เราคิดเห็นอีกอย่างอาจแตกต่างไปจากเพื่อน ได้แชร์ประสบการณ์ของตนเองบางเรื่องก็ไม่เคยเปิดเผยมาก่อน” (ออคัส, สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2560)

“คนเรามีลักษณะนิสัย บุคลิกที่ต่างกันไป ซึ่งอาจมาจากพื้นฐานครอบครัว หรือช่วงชีวิตวัยเด็ก ดังนั้น การที่ตนเองจะตัดสินใครสักคน ต้องศึกษาลักษณะนิสัยภายในว่าเขาเป็นอย่างไร ไม่ควรมองแค่ภายนอกเพียงอย่างเดียว” (น้ำทิพย์, สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2560)

จากข้อมูลที่สมาชิกสะท้อนออกมา แสดงให้เห็นว่า การปรึกษากลุ่มฯเอื้อให้สมาชิกเกิดการรู้จักกันมากขึ้น ทำให้เห็นถึงความแตกต่างของการคิด ความรู้สึก ที่ส่งผลให้การกระทำแตกต่างกันออกไป ทำให้เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น

2.3.1.5 บรรยากาศของกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเห็นถึงปัญหาของผู้อื่น สมาชิกสะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มๆ ในครั้งนี้ ทำให้สมาชิกเห็นว่าคนทุกคนล้วนมีปัญหา ไม่ใช่ตนเองเท่านั้นที่มีปัญหา ตลอดจนได้เรียนรู้แนวทางการแก้ปัญหาาร่วมกัน

“ทำให้เห็นว่ามนุษย์เราต่างก็พบเจอกับปัญหาที่แตกต่างกันออกไป อาจมีความคล้ายคลึงกันบ้าง แต่เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลที่ต่างกัน วิธีการมองและคิด การแก้ปัญหาที่อาจจะแตกต่างกันออกไป อยู่ที่การปรับวิธีคิดที่ไม่สมเหตุสมผลมาเป็นความคิดที่สมเหตุสมผล” (อโธ, สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2560)

“ได้รับรู้ปัญหาของเพื่อน ๆ ทั้งที่เราไม่เคยรู้มาก่อนว่าเขาคิดไม่สมเหตุสมผล หรือเครียดกับเพื่อนมากเกินไป ทำให้ตนเองได้เข้าใจเพื่อนและช่วยเหลือเพื่อนได้” (น้ำหอม, สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2560)

“ทำให้รู้ว่าแต่ละคนมีความทุกข์อะไร ทำให้รับรู้ปัญหาของเพื่อน ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันในการแก้ปัญหา บางปัญหามาจากการสื่อสารที่ไม่สอดคล้อง ก็ช่วยกันทบทวนและปรับเปลี่ยนตนเอง และการโต้แย้งการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล” (น้ำผึ้ง, สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2560)

จากข้อมูลที่สมาชิกสะท้อนออกมา แสดงให้เห็นว่า ทุกคนมีปัญหา ซึ่งจากการพูดคุย ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้แนวทางการแก้ปัญหากันและกัน

2.3.1.6 บรรยากาศของกลุ่มเอื้อให้เกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองของตนเอง สมาชิกได้สะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มๆ ในครั้งนี้ ทำให้สมาชิกเกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองของตนเอง จากการได้แลกเปลี่ยนมุมมองของตนเอง จากการได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่น ดังนี้

“รู้สึกได้เรียนรู้การปรับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลมาเป็นความคิดที่สมเหตุสมผล เช่น การยึดติดอยู่กับสิ่งที่ตนเองไม่พอใจ จากแต่ก่อนเป็นคนรู้สึกว่า ขอมไม่ได้เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ก็กลายเป็นรับฟังคนอื่นมากขึ้น หรือบางเรื่องถ้าเป็นแต่ก่อนก็จะต้องเถียงหรือทะเลาะกับเพื่อน ก็กลายเป็นคนฟังและคิดให้สมเหตุสมผล” (อภัส, สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2560)

“ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความคิด รู้จักไตร่ตรองและพิจารณาในเรื่องต่าง ๆ มากขึ้นว่าส่งผลดีต่อตัวเราและเพื่อนหรือไม่ เพราะได้ฟังความคิดเห็นของเพื่อน ๆ ที่ได้แชร์ประสบการณ์ของตนเองว่ามีความคิดอย่างไรต่อเรื่องต่าง ๆ ทำให้ได้คิดมากขึ้นว่า บางเรื่องถ้าคิดไม่สมเหตุสมผลแล้วไม่โต้แย้งให้คิดสมเหตุสมผลก็จะส่งผลเสีย สามารถนำสิ่งที่ได้นี้ไปปรับปรุงในการดำเนินชีวิตของตนเอง (น้ำหอม, สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2560)

“ทำให้เปลี่ยนความคิดในการมองตนเองว่า ในบางครั้ง การใช้ชีวิตของคนเราก็ไม่ได้ถูกต้องหรือสมบูรณ์แบบ อาจมีสิ่งที่ยังไม่รู้ที่รู้ว่าไม่ควรทำก็ยังคงทำในทางกลับกัน อะไรที่รู้ว่าเป็นสิ่งที่ควรจะทำกลับไม่ยอมทำเสียอย่างนั้น ก็ทำให้ทำสิ่งที่ถูกต้องมากยิ่งขึ้น” (อะตอม, สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2560)

จากข้อมูลที่สมาชิกสะท้อนออกมา แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ๆ เอื้ออำนวยให้สมาชิก เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งทำให้สมาชิกได้ขยายมุมมองการมองโลกและชีวิตของตนเอง นำไปสู่การปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด สามารถมองเห็นแง่มุมใหม่ ๆ ในการดำเนินชีวิต ตลอดจนแนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง

2.3.2 มิตรภาพระหว่างเพื่อน เอื้อให้เกิดการพัฒนาตนเอง สมาชิกสะท้อนให้เห็นถึงปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งเอื้อให้เป็นกัลยาณมิตรต่อกัน ดังนี้

“จากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ๆ หนูได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ และพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ทำให้รู้จักซึ่งกันและกันมากขึ้น บางเรื่องที่เพื่อนเล่ายังสามารถนำมาปรับใช้กับตัวเองให้เกิดประโยชน์ (น้ำผึ้ง, สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2560)

“ทำให้หนูได้แนวทางในการคบเพื่อนในมุมมองกว้างขึ้น ไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์จากเพื่อนในกลุ่ม หรือแม้แต่การสะท้อนมุมมองต่าง ๆ ของครู ซึ่งทำให้เห็นว่ามนุษย์เรต่างก็พบเจอกับปัญหาที่แตกต่างกันออกไป แต่เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลที่ต่างกัน วิธีการมองและการแก้ปัญหาก็อาจจะต่างกันไป ซึ่งเป็นประเด็นที่สมาชิกได้พูดคุยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันนั้น ให้แก่คิดที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเอง” (น้ำหวาน, สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2560)

“ความรู้ความเข้าใจในการปรับตัวเป็นส่วนสำคัญในการคบเพื่อน ซึ่งการที่จะเข้าใจการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เพราะแต่ละคนมีประสบการณ์ในอดีตที่แตกต่างกัน เช่นการเลี้ยงดูของครอบครัว สังคม ซึ่งทำให้เราเป็นคนเข้าใจคนอื่นและสามารถปรับตัวให้อยู่กับเพื่อนได้อย่างมีความสุข” (น้ำทิพย์, สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2560)

“ผมได้รับประสบการณ์จากเพื่อน ๆ มากมาย เช่น ในเรื่องของ การเลือกคบเพื่อน ทำให้รู้ว่าเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากในการใช้ชีวิตในโรงเรียน ไม่ว่าเรื่องการเรียน การทำกิจกรรมต่าง ๆ เพราะเราไม่สามารถอยู่คนเดียวได้ จึงจำเป็นที่จะต้องเข้าสังคมบ้าง และคบเพื่อนดี ๆ ไว้เพื่อจะได้ช่วยกันเรียนให้ประสบผลสำเร็จและเรียนรู้การเข้าสังคมเพื่อให้เกิดมิตรภาพที่ดีและยาวนานต่อไป” (อิกคิว, สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2560)

“ผมรู้สึกมีความสุข สบายใจ สนุกสนานแบบมีสาระในการเข้ากลุ่มเพราะทำให้หนูรู้จักตัวเองและการอยู่ร่วมกับเพื่อน อยากให้มีการเข้ากลุ่มแบบนี้อีก เพราะเพื่อน ๆ และน้อง ๆ จะได้พัฒนาตนเอง” (อะตอม, สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2560)

“ความรู้ความเข้าใจในการปรับตัวเป็นส่วนสำคัญในการคบเพื่อน ซึ่งการที่จะเข้าใจการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เพราะแต่ละคนมีประสบการณ์ในอดีตที่แตกต่างกัน เช่นการเลี้ยงดูของครอบครัว สังคม ซึ่งทำให้เราเป็นคนเข้าใจคนอื่นและสามารถปรับตัวให้อยู่กับเพื่อนเป็นมิตรภาพที่ดีที่แบบยาวนานได้อย่างมีความสุข” (น้ำทิพย์, สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2560)

จากข้อมูลที่สามารถสะท้อนออกมา แสดงให้เห็น การเข้าร่วมกับการปรึกษากลุ่มๆ ให้อำนวยความสะดวกให้สมาชิกเป็นกัลยาณมิตรต่อกันสามารถส่งเสริมมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นที่ดี และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน ซึ่งเป็นดังมิตรแท้ ส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มนำมุมมองในการคบเพื่อนไปในการดำเนินชีวิต วิธีการคิดที่สมเหตุสมผลและการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลซึ่งเป็นวิธีการในการปรับความคิดในการแก้ปัญหาพัฒนาตนเอง

2.4 สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น สมาชิกสะท้อนถึงประสบการณ์ในพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ๆ ดังนี้

#### 2.4.1 สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงปรับเปลี่ยนความคิดเข้าใจความแตกต่าง

“ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม ที่ได้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล บางครั้งขัดแย้งกันทำให้เกิดความไม่ราบรื่นในการคบเพื่อน เช่น การคิดที่ไม่สมเหตุสมผลต่อเพื่อน การไม่ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล จากการได้รับการปรึกษากลุ่ม ทำให้ตนเองยอมรับในตัวเพื่อนมากขึ้น สามารถยอมรับในความคิดเห็นที่แตกต่างจากตนเองได้มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็ความคิดใครก็ตาม โดยไม่ตัดสินความคิดเหล่านั้น ด้วยตัวเอง ไม่มีข้อต่อรองจากการที่เรายอมรับความคิดเห็นของเพื่อนหรือใครก็ตาม” (อิกคิว, สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2560)

“เมื่อความคิด ความรู้สึก การกระทำ มีความสัมพันธ์กันทำให้ตนเองคิดสมเหตุสมผลมากขึ้น ก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรสิ่งใดสิ่งหนึ่งลงไปเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียตามมา และจะไม่ให้รู้สึกเสียใจภายหลัง” (น้ามนต์, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2560)

“หากตนเองปฏิบัติสิ่งใดก็ตาม ถ้ามีความคิดที่สมเหตุสมผล ก็จะทำให้ตนเองมีความรู้สึกที่ดีและการกระทำก็จะสมเหตุสมผล (ออกัส, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2560)

“หากตนเองมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ว่าทำอะไรอยู่ มีความยังคิดว่ามันไม่ดี มันส่งผลเสีย ควรจะหยุดสิ่งนั้นแล้ว บางสิ่งหยุดได้เลย แต่บางสิ่งก็ต้องอาศัยจิตใจที่มุ่งมั่น เข้มแข็ง ถ้าหยุดไม่ได้ก็ค่อยๆ ลดจำนวน ลดปริมาณ

จนหยุดได้ ซึ่งทำให้ไม่มีสิ่งไหนที่ทำได้ ตัวเองยอมรับที่จะพัฒนาตนเอง (น้ำผึ้ง, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2560)

“ทำให้ตัวเองสามารถปรับมุมมองความคิดของตัวเอง ขยายความคิดของตัวเองให้เห็นในหลายแง่มุมมากขึ้น เมื่อพูดไปแล้วรู้สึกสบายใจ” (น้ำมนต์, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2560)

จากข้อมูลที่สมาชิกสะท้อนออกมา แสดงให้เห็นว่า เมื่อสมาชิกเข้าใจการโต้แย้ง ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมาเป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลก็จะส่งผลให้สมาชิกตระหนักว่าคิดก่อนลงมือทำสิ่งต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น หรือทบทวนการกระทำของตนเอง ก่อนตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ และทำให้ผลของการกระทำและความรู้สึกออกมาอย่างสมเหตุสมผล

2.4.2 สมาชิกเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีในการอยู่ร่วมกับเพื่อน สมาชิกได้สะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดเห็น รวมทั้งประสบการณ์ในชีวิตกับเพื่อนสมาชิก ทำให้สมาชิกรับฟังผู้อื่นมากขึ้นส่งผลให้เกิดการขยายมุมมองการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองไปในทางที่ดีขึ้นดังนี้

“การที่จะอยู่ร่วมกันกับเพื่อนหรือสังคมได้อย่างมีความสุข เราควรมีการสื่อสารกัน เพื่อบอกความคิดเห็นของเรา ควรมีการรับฟังและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักที่จะเรียนรู้แก้ปัญหาจากประสบการณ์ที่มีมาก่อนหรือฟังความคิดเห็นจากผู้รู้เพื่อนำมาปรับให้เข้ากับปัญหาของเราการพูดในสิ่งที่คิดมากขึ้น เพราะในบางครั้งหากตนเองไม่สื่อสารให้เข้าใจตรงกันอาจทำให้เกิดปัญหาหรือเกิดความเข้าใจผิดกันเหมือนกัน ซึ่งกิจกรรมที่ให้แสดงบทบาทสมมติถึงการสื่อสารที่ไม่ตรงกันของการสื่อสารทำให้เกิดเข้าใจผิดได้” (น้ำหอม, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2560)

“เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านการทำงานร่วมกับเพื่อนหรือคนอื่น รับฟังเพื่อนหรือคนอื่นมากขึ้นเพราะบางครั้งตนเองจะเป็นคนใจร้อนไม่รออะไรเลยตัดสินใจเอง ตอนนี้อยู่รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น สังเกตได้จากประชุมค่ายลูกเสือ คือ เขาแบ่งหน้าที่กันในการเตรียมอุปกรณ์การทำอาหารในการเข้าค่ายลูกเสือในช่วงปลายเดือนธันวาคม ถ้าเป็นปกติจะเถียงเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการและจะไม่ยอมเสียเปรียบคนอื่นแน่นอนแต่สังเกตความเปลี่ยนแปลงของตัวเองได้ เพราะว่าไม่เถียงเขาแค่ถามว่าทำไมแบ่งแบบนี้ หัวหน้ากลุ่มก็อธิบายเหตุผล ตัวเองก็ยอมรับได้” (ออแกน, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2560)

“หนูเข้าใจการสื่อสาร 3 แบบ แต่ละแบบใช้ภาษาในการสื่อสารต่างกัน ได้ฝึกการสื่อสารกับเพื่อนทำให้ปรับการสื่อสารตนเองกับเพื่อน และนำไปประยุกต์ใช้จริง รู้และเข้าใจตนเองว่าตัวเองมีการสื่อสารกับเพื่อนแบบไหนและปรับการสื่อสารของตนเองให้สามารถคุยกับเพื่อนให้เข้าใจมากขึ้น” (น้ำมนต์, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2560)

“การทำงานร่วมกันหลาย ๆ คน ทำให้เกิดปัญหาการขัดแย้งขึ้น แต่ตนเองก็สามารถผ่านปัญหานั้นมาได้ ด้วยการให้เหตุผลมาลดการขัดแย้ง ยอมรับฟังเหตุผลของเพื่อนและเสียงส่วนใหญ่สมาชิกในกลุ่มที่มีความคิดเห็นสิ่งที่มาตัดสิน” (น้ำหวาน, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2560)

“รู้สึกได้เปลี่ยนความคิดตัวเองในเรื่องที่คิดไม่สมเหตุสมผล การยึดติดกับสิ่งที่ตนเองไม่พอใจ จากที่แต่ก่อนบางเรื่องรู้สึกว่า ยอมไม่ได้ เปลี่ยนแปลงตัวเองไม่ได้ หรือบางเรื่องถ้าเป็นแต่ก่อนก็จะเถียงหรือขัดแย้งคนอื่น แต่ตอนนี้ก็กลายเป็นคนรับฟังคนอื่นมากขึ้น เข้าใจพฤติกรรมของคนอื่น” (อะตอม, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2560)

“รู้จักช่วยเหลือเพื่อนและคนอื่น ไม่ว่าจะเพื่อน ญาติพี่น้องหรือบุคคลรอบข้างของตัวเอง ไม่เอาตัวเองเป็นใหญ่เพราะตัวเองไม่ได้อยู่คนเดียว ต้องอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นทำให้อยู่กับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข” (น้ำทิพย์, สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2560)

“ช่วยเหลือเพื่อนโดยไม่หวังผล การช่วยเหลือเพื่อนในด้านต่าง ๆ ด้วยความสมัครใจ ช่วยเหลือเพื่อนอย่างมีความสุขและเพื่อนก็ดีใจเมื่อตนเองได้ช่วยเหลือเพื่อน และชอบเรียนรู้การใช้ระบบ คับเบิลยู ดี อี พี (W D E P)” (อภัส, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2560)

“การเสียสละทำให้ตนเองเข้าใจการเสียสละทั้งทางกาย วาจา สติปัญญา ทรัพย์สิน และทางใจ มีเป้าหมายในการเสียสละให้เพื่อน ได้ แบ่งปันให้เพื่อน ได้โดยไม่คิดถึงผลตอบแทน เช่น การเสียสละเวลาของตนเองเพื่อสอนการบ้านให้เพื่อน คิวหนังสือให้เพื่อน รวมถึงช่วยจัดงานเมื่อเพื่อนขาดเรียน” (น้ำผึ้ง, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2560)

“ผมได้เปลี่ยนแปลงตนเองการแสดงออกการเห็นอกเห็นใจใส่ใจเพื่อน เนื่องจากเพื่อนไม่สบายใจในการสอบเก็บคะแนนวิชาภาษาอังกฤษ เพราะในช่วงที่สอบเพื่อนเป็นไข้ไม่ได้อ่านหนังสือทำให้เพื่อนสอบไม่ผ่านเกณฑ์ ผมเลยไปเป็นเพื่อนเพื่อนในการติดต่อขอสอบใหม่และช่วยบอกเหตุผลกับครู เพื่อนดีใจมากและชอบใจผมมากกว่าผมเข้าใจเขา ถ้าเป็นเมื่อก่อนผมจะมีความรู้สึกเฉย ๆ สอบตกก็ตกไปเพราะเธอทำไม่ได้เอง” (อัครวิ, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2560)

จากข้อมูลที่สมาชิกสะท้อนออกมา แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ทำให้สมาชิกเกิดการพัฒนาตนเองด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ซึ่งสมาชิกได้สังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตนเองได้ว่า มีการเปิดใจรับฟังเพื่อนมากขึ้น เข้าใจมุมมองความคิดของเพื่อน ส่งผลให้เกิดการยอมรับความแตกต่างของผู้อื่น สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงด้านการมีความสัมพันธ์กับเพื่อนและผู้อื่นให้ไปในทางที่เหมาะสม



## สรุปจากการสังเกตและการสรุปจากการสัมภาษณ์กลุ่มทดลอง

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้สังเกตและสรุปจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างขณะเข้ารับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพิ่มเติมภายหลังจากการเข้ากลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ผลปรากฏว่า สมาชิกแต่ละคนมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

**อะตอม** เป็นคนมีเหตุผล กล้าแสดงความคิดเห็นที่แม้จะขัดแย้งกันเพื่อนในกลุ่ม อะตอมก็กล้าที่จะเสนอแนวคิดของตนเอง แม้ว่าตนจะคิดเห็นแตกต่างจากเพื่อนก็สามารถยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนได้ อะตอมสรุปความคิดเห็นของตนเองหลังการเข้ากลุ่มว่า การเข้ากลุ่มทำให้ตนเองคิดว่า มิตรภาพระหว่างเพื่อนเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องมีเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน และรู้สึกดีที่ได้เข้ากลุ่มเพราะทำให้รู้จักเข้าใจตนเองและเพื่อนมากขึ้น โดยเฉพาะการโต้แย้งความคิดเห็นที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิดเห็นความเชื่อที่สมเหตุสมผล ซึ่งทำให้ตนสามารถปรับนำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทำให้ตนเองรู้ว่าควรสนใจ เอาใจใส่ในความรู้สึกของเพื่อน รู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อน ไว้วางใจเพื่อนมากขึ้น รู้จักวิธีสร้างความสุขให้กับตนเองและเพื่อน รวมถึงทำให้สมาชิกกล้าเสียสละเวลาให้เพื่อนมากขึ้นในการช่วยคิวนั่งสือให้เพื่อน และปรับวิธีการสื่อสารกับเพื่อนมากขึ้นในและปรับวิธีการสื่อสารกับเพื่อนที่อาจนำไปสู่การขัดแย้งกัน ให้มีการสื่อสารกับเพื่อนที่ดีขึ้น เข้าใจตรงกัน ลดการไม่เข้าใจกัน ทำให้ก่อนจะกระทำอะไรจะคำนึงถึงเพื่อนให้มากขึ้น จะพยายามทำให้เพื่อนรู้สึกดีขึ้น

**อิกคิว** ในช่วงแรกค่อนข้างเงิบ ไม่ค่อยกล้าพูด แต่เมื่อการให้คำปรึกษาผ่านไป 3 ครั้ง อิกคิวเริ่มกล้าพูดและยกมือตอบก่อนบ้าง อิกคิวสรุปความคิดเห็นของตนเองหลังการเข้าร่วมกลุ่มว่า ตนเองคิดให้ความสำคัญกับเพื่อนมากขึ้นหลังเข้ากลุ่ม และรู้สึกสบายใจ เมื่อได้อยู่กับเพื่อนรวมถึงการเลือกคบเพื่อนทำให้รู้ว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากในการใช้ชีวิตในโรงเรียน ไม่ว่าเรื่องเรียน การทำกิจกรรม สิ่งเหล่านี้ทำให้เรียนรู้การเข้าสู่สังคมเพื่อเกิดมิตรภาพระหว่างเพื่อนที่ดี อิกคิวจะให้ความสำคัญการยอมรับความแตกต่างของเพื่อน ปรับวิธีการสื่อสารกับเพื่อนมากขึ้นและปรับวิธีการสื่อสารกับเพื่อนที่อาจนำไปสู่การขัดแย้งกัน ให้มีการสื่อสารกับเพื่อนที่ดีขึ้น เข้าใจตรงกัน ให้ความสนิทสนมใส่ใจความรู้สึกเพื่อนมากขึ้น

**น้ำหอม** ในช่วงแรกค่อนข้างเงิบ ตั้งใจฟังเพื่อน เมื่อเพื่อนแสดงความคิดเห็นหรือแสดงความรู้สึก พยายามเข้าใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและพยายามหาแนวทางช่วยเหลือเพื่อน น้ำหอมสามารถบอกวิธีในการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนให้สนิทแนบแน่นมากขึ้น โดยการทำกิจกรรมร่วมกับให้มากขึ้น เช่น โดยการเล่นกีฬา ไปห้องสมุดกับเพื่อน จึงทำให้สมาชิกมีเพื่อนสนิทจำนวน 1-2 คน เท่านั้น ที่เป็นเพื่อนสนิทและรู้จักกันและกัน น้ำหอมสรุปความคิดเห็นของตนเองหลังการเข้ากลุ่มว่า ทำให้สมาชิกรู้จักยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และทำให้คิดจะฟังเพื่อน

มากขึ้น รู้สึกว่าตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลงโดยตนเองเป็นคนสร้างความสุขให้เพื่อนเมื่อเพื่อนอยู่กับตนเองมากขึ้น รู้สึกว่าเพื่อนไว้วางใจตนเองมากขึ้น ได้ช่วยเหลือเพื่อนแล้วเพื่อนดีใจที่ตนเองช่วยเหลือ จึงทำให้รู้สึกดีที่ได้ช่วยเหลือเพื่อน สมาชิกได้ปรับการสื่อสารกับเพื่อนโดยใช้คำพูดที่ดีกับเพื่อนมากขึ้น ลดการใช้คำเสียงที่ดั่งเกินไป และสมาชิกควรจะคิดทุกอย่างก่อนที่จะทำ และสมาชิกจะให้ความสำคัญกับเพื่อนมากขึ้น

**น้ำผึ้ง** ในช่วงแรกค่อนข้างเงียบ ไม่ค่อยกล้าพูด แต่เมื่อการให้คำปรึกษาผ่านไป 2 ครั้ง น้ำผึ้งเริ่มกล้าพูดและยกมือตอบก่อนบ้าง น้ำผึ้งสรุปความคิดของตนเองหลังการเข้าร่วมกลุ่มว่าตนเองคิดให้ความสำคัญกับเพื่อนมากขึ้นหลังเข้ากลุ่ม และรู้สึกสบายใจ เมื่อได้อยู่กับเพื่อนรวมถึงน้ำผึ้งวางแผนการกระทำของตนเองที่มีต่อเพื่อน โดยสมาชิกจะให้ความสำคัญมากขึ้น ปรับวิธีการสื่อสารกับเพื่อนที่อาจนำไปสู่การขัดแย้งกัน ให้มีการสื่อสารกับเพื่อนที่ดีขึ้น เข้าใจตรงกัน ลดการไม่เข้าใจกัน ทำให้ก่อนจะกระทำอะไรจะคำนึงถึงเพื่อนให้มากขึ้น จะพยายามทำให้เพื่อนรู้สึกดีขึ้น การใส่ใจความรู้สึกของเพื่อน ตนเองสังเกตความรู้สึกของเพื่อนมากขึ้น สนับสนุนกับเพื่อนใส่ใจเพื่อนมากขึ้น รู้สึกเข้าใจเพื่อนทุกสถานการณ์รู้สึกว่าเพื่อนไว้วางใจมากขึ้น เต็มใจเสียสละให้เพื่อนได้ให้ความช่วยเหลือเพื่อนได้อย่างมีความสุข

**ออกัส** มีลักษณะไม่ค่อยยิ้ม เงียบแต่เมื่อเข้ากลุ่มและเริ่มมีการแสดงความคิดเห็น ออกัสจะให้ความร่วมมือและพยายามทำความเข้าใจในแต่ละครั้งที่เข้ากลุ่ม ออกัสสรุปความคิดของตนเองหลังจากเข้าร่วมกลุ่มว่า การเข้ากลุ่มทำให้ได้ความรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับเพื่อนมากขึ้น ได้คิดทบทวนตนเองที่มีต่อเพื่อน รู้จักคิดยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน รู้สึกว่า ตนเองไว้วางใจเพื่อนมากขึ้น กล้าเล่าเรื่องต่าง ๆ ให้เพื่อนฟังมากขึ้น รู้สึกสบายใจเมื่อได้อยู่กับเพื่อน พร้อมจะเสียสละ แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน และหาโอกาสที่จะช่วยเหลือเพื่อนโดยที่เพื่อนไม่ต้องขอร้อง

**ออดี** เป็นคนตลก ร่าเริง ดูเหมือนไม่ค่อยตั้งใจในการเข้ากลุ่ม แต่เมื่อเพื่อนสมาชิกเริ่มแสดงความคิดเห็น ก็จะตั้งใจฟังและพร้อมที่จะช่วยเหลือเพื่อนเสมอ จึงทำให้บรรยากาศในการให้การปรึกษากลุ่มไม่เคร่งเครียดจนเกินไป เป็นกันเองผ่อนคลาย เป็นช่วงเวลาที่ดีบอกกับผู้อื่นให้คำปรึกษาว่า เป็นช่วงที่รู้สึกสบายมากที่สุด ได้เป็นตัวของตัวเอง ผ่อนคลายจากการเรียนและได้รู้จักตนเองเข้าใจตนเองและเพื่อนมากขึ้น ออดีสรุปความคิดของตนเองหลังการเข้ากลุ่มว่า ทำให้ได้คิดถึงสิ่งดี ๆ ที่ได้ทำร่วมกับเพื่อน ทำให้คิดเอาใจใส่เพื่อนมากขึ้น ทำให้ยอมรับในสิ่งที่เพื่อนเป็นได้มากขึ้นรู้สึกว่า ตนเองสังเกตความรู้สึกของเพื่อนมากขึ้น สนับสนุนกับเพื่อนใส่ใจเพื่อนมากขึ้น รู้สึกเข้าใจเพื่อนทุกสถานการณ์รู้สึกว่าเพื่อนไว้วางใจมากขึ้น เต็มใจเสียสละให้เพื่อนได้ให้ความช่วยเหลือเพื่อนได้อย่างมีความสุข รวมถึงสามารถปรับความคิดให้สมเหตุสมผล และวิธีการพูด ปรับคำพูดที่คุยกับเพื่อนได้ดีขึ้น

**น้ำทิพย์** เป็นคนตั้งใจกับการเข้ากลุ่มมาก สมาชิกจะตั้งคำถามและรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน และส่วนใหญ่ที่จะเป็นผู้สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งก่อนและเมื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง รวมกันถึงสมาชิกจะเป็นคนคอยเตือนเพื่อนสมาชิกให้นำสิ่งที่ได้เข้ากลุ่มไปปฏิบัติจริง น้ำทิพย์ กล่าวว่า การเข้ากลุ่มทำให้ตนเองต้องกลับมาทบทวนตนเองมากขึ้นในทุกเรื่องที่ได้เข้ากลุ่มว่า ทำให้คิดยอมรับเพื่อนมากขึ้นและกลับมาดูตนเองโดยไม่มีอคติ ความสนิทสนม ทำให้ใส่ใจกับคนรอบข้าง ในสิ่งต่าง ๆ ที่เพื่อนแสดงออกมากขึ้น รู้สึกเชื่อใจเพื่อน มั่นใจในตัวเพื่อนมากขึ้น สามารถให้กำลังใจเพื่อน ได้ด้านพฤติกรรม ทำให้เสียสละทั้งกาย วาจา สติปัญญา ทรัพย์ ให้เพื่อนได้ช่วยเหลือเพื่อนได้โดยไม่หวังผลตอบแทน ช่วยด้วยความสมัครใจ ทำให้รู้จักตนเองเข้าใจตนเองเพื่อนมากยิ่งขึ้น ทำให้รู้ว่าตนเองมีการสื่อสารกับเพื่อนแบบใด และควรจะสื่อสารกับเพื่อนแบบสอดคล้องมากกว่าแบบขัดแย้ง

**น้ำมนต์** เป็นคนที่ยิ้มแย้ม พร้อมทั้งจะเข้ากลุ่มเสมอในการเข้ากลุ่ม และน้ำมนต์สรุปความคิดของตนเองหลังจากเข้าร่วมกลุ่มว่า การเข้ากลุ่มทำให้สมาชิกจำได้ว่าเพื่อนชอบทานอะไร และนึกถึงเพื่อนมากขึ้น ได้ปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองให้มีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากขึ้น และสามารถคิดยอมรับความคิดของเพื่อนที่ต่างจากตนเองได้มากขึ้น คิดว่ามิตรภาพระหว่างเพื่อนทุกคนมี แต่ไม่ได้ใส่ใจ หลังเข้ากลุ่มทำให้ใส่ใจเพื่อนมากขึ้น รู้สึกว่าตนเองสนใจเอาใจใส่ในความรู้สึกของเพื่อนมากขึ้น ห่วงใยเพื่อนมากขึ้น รู้สึกเห็นใจเพื่อน เข้าใจความรู้สึกของเพื่อนมากขึ้นทั้งในสถานการณ์ที่เพื่อนเป็นสุขและเป็นทุกข์ ยอมรับในสิ่งที่เราไม่ชอบเกี่ยวกับเพื่อนมากขึ้นโดยไม่คิดถึงผลตอบแทนที่เพื่อนจะให้ตอบกลับมา สามารถให้คำพูดที่เป็นกันเอง จริงใจกับเพื่อนมากขึ้น

**นำหวาน** ในช่วงแรก ค่อนข้างเงียบ ไม่ค่อยกล้าพูด แต่เมื่อได้สร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนในครั้งที่ 1 ทำให้สมาชิกเริ่มกล้าพูดและยกมือตอบก่อนบ้าง นำหวานสรุปความคิดของตนเอง หลังการเข้าร่วมกลุ่มว่า ตนเองคิดให้ความสำคัญกับเพื่อนมากขึ้นหลังเข้ากลุ่ม และรู้สึกสบายใจเมื่อได้อยู่กับเพื่อนรวมถึงสมาชิกวางแผนการกระทำของตนเองที่มีต่อเพื่อน โดยสมาชิกจะให้ความสำคัญมากขึ้น สามารถคิดยอมรับความคิดของเพื่อนที่ต่างจากตนเองได้มากขึ้น ปรับวิธีการสื่อสารกับเพื่อนที่อาจนำไปสู่การขัดแย้งกัน ให้มีการสื่อสารกับเพื่อนที่ดีขึ้น เข้าใจตรงกัน ลดการไม่เข้าใจกัน ทำให้ก่อนจะกระทำอะไรจะคำนึงถึงเพื่อนให้มากขึ้น จะพยายามทำให้เพื่อนรู้สึกดีขึ้น การใส่ใจความรู้สึกของเพื่อน ตนเองสังเกตความรู้สึกของเพื่อนมากขึ้น สนับสนุนกับเพื่อนใส่ใจเพื่อนมากขึ้น รู้สึกเข้าใจเพื่อนทุกสถานการณ์รู้สึกว่าเพื่อนไว้วางใจมากขึ้น เต็มใจเสียสละให้เพื่อนได้ให้ความช่วยเหลือเพื่อนได้อย่างมีความสุข

**ออแกน** มีลักษณะไม่ค่อยยิ้ม เจ็บแต่เมื่อเข้ากลุ่มและเริ่มมีการแสดงความคิดเห็น ออแกนจะให้ความร่วมมือและสามารถคิดยอมรับความคิดของเพื่อนที่ต่างจากตนเอง ได้มากขึ้น รู้จักคิดยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน โดยโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุผลมาเป็นความคิดที่สมเหตุผล รู้สึกว่าตนเองไว้วางใจเพื่อนมากขึ้นกล้าเล่าเรื่องต่าง ๆ ให้เพื่อนฟังมากขึ้น รู้สึกสบายใจเมื่อได้อยู่กับเพื่อน พร้อมจะเสียดสละ แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน และหาโอกาสที่จะช่วยเหลือเพื่อน โดยที่เพื่อนไม่ต้องขอร้อง ปรับวิธีการสื่อสารกับเพื่อนที่อาจนำไปสู่การขัดแย้งกัน ให้มีการสื่อสารกับเพื่อนที่ดีขึ้น เข้าใจตรงกัน ลดการไม่เข้าใจกัน ทำให้ก่อนจะกระทำอะไรจะคำนึงถึงเพื่อนให้มากขึ้น จะพยายามทำให้เพื่อนรู้สึกดีขึ้น

จากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในกลุ่ม และในสมาชิกแต่ละคนที่มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อนให้ดีขึ้นได้ ทั้งนี้ เนื่องมาจากการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค ในแต่ละขั้นตอนการปรึกษา มีความครอบคลุมการสร้างและรักษามิตรภาพระหว่างเพื่อน มีขั้นตอนการพัฒนาการคิดวิเคราะห์ การสำรวจและคงอยู่กับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองการให้เวลาได้ฝึกฝนทักษะโดยใช้หลักการบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค มีขั้นตอนสรุปผล ร่วมกับกำหนดชั่วโมง ร่วมกับกำหนดชั่วโมงและระยะเวลาการปรึกษาให้เหมาะสมกับบริบทของนักเรียนวัยรุ่น สามารถช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นได้เข้าร่วมการปรึกษาได้ครบทุกครั้งและได้เกิดความคงทนในการพัฒนามิตรภาพระหว่างเพื่อน

จากข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องของข้อมูลในแง่มุมของการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยใช้ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น สามารถพัฒนาให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นเพิ่มขึ้นได้ ซึ่งเห็นได้จากคะแนนจากแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ภายหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก นักเรียนวัยรุ่นยังสะท้อนว่า นักเรียนได้พัฒนาตนเอง สามารถที่จะคิดก่อนตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งสามารถควบคุมตนเองในด้านความคิดความเชื่อที่สมเหตุผล ให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกมา เมื่อมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลก็จะมีการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่สมเหตุผล และแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมส่งผลให้เกิดความรู้สึกมีความสุข ความสบายใจในมิตรภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น