

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

การศึกษาระดับอุดมศึกษามีความมุ่งหมายที่จะพัฒนานักศึกษาให้มีความสมบูรณ์พร้อมทั้งด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และสติปัญญา เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำความรู้ทางวิชาการและวิชาชีพไปประกอบสัมมาอาชีพในอนาคตได้ และส่งเสริมให้นักศึกษามีทักษะการดำเนินชีวิตที่ดีงาม มีพัฒนาการการใช้ชีวิตที่ถูกต้องถึงพร้อมด้วยคุณธรรม จริยธรรม สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข รวมถึงการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือและสร้างสรรค์สังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสูงสุด จึงจะเป็นแบบอย่างที่ดีของผู้ที่ได้รับการศึกษาและผ่านการฝึกฝนอบรมตนเองมาเป็นอย่างดี ได้ชื่อว่าเป็นปัญญาชนและบัณฑิตอย่างแท้จริง

กระบวนการพัฒนานักศึกษาให้มีคุณภาพถึงพร้อมด้วยการเป็นบัณฑิตอย่างแท้จริงโดยมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตรงตามเป้าหมายของการผลิตบัณฑิตในสถาบันอุดมศึกษา นอกจากจะต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบของระบบการพัฒนานักศึกษาทางด้านวิชาการและวิชาชีพแล้ว การศึกษาที่ถึงพร้อมด้วยการพัฒนาชีวิตที่สมบูรณ์นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะพิจารณาถึงระบบการพัฒนาทักษะชีวิตหรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา เพราะระบบดังกล่าวนี้เป็นส่วนที่สำคัญที่จะช่วยให้นักศึกษาได้เรียนรู้การใช้ชีวิตในสถาบันอุดมศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้นักศึกษามีการพัฒนาทักษะชีวิตที่ดีงามถึงพร้อมด้วยคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และเป็นการเตรียมนักศึกษาให้มีความพร้อมในการก้าวสู่โลกของการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

หอพักนักศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการจัดสวัสดิการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตหรือคุณภาพชีวิตของนักศึกษาเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีคุณภาพชีวิตที่ดี มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตรงตามเป้าหมายของสถาบันอุดมศึกษา แต่เนื่องจากนักศึกษาที่เข้ามาอยู่ร่วมกันภายในหอพักนั้นมีความแตกต่างกันทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และลักษณะนิสัย ทำให้นักศึกษามีปัญหาการใช้ชีวิตในหอพัก ซึ่งลักษณะปัญหาของนักศึกษาในหอพักที่พบ คือ นักศึกษาขาดวินัยในการอยู่ร่วมกันเป็นสังคม ซึ่งจะเห็นได้จากการที่นักศึกษาไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก และนักศึกษาในหอพัก

มักจะมีความเครียดและวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ เช่น การเรียนความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ ปัญหาครอบครัว และปัญหาเศรษฐกิจ นอกจากนี้ นักศึกษาในหอพักยังมีปัญหาด้านเศรษฐกิจ เนื่องจากการขาดการวางแผนในการใช้จ่ายของตนเองและใช้จ่ายโดยขาดการคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของสินค้าและบริการ (เพลินทิพย์ และ ชัชพงษ์, 2534; วราภรณ์, 2542; จรรยา, 2545; นพมาศ, 2548) เมื่อนักศึกษาในหอพักมีปัญหา ก็มักพยายามหาทางแก้ไขปัญหาคด้วยตนเอง โดยส่วนใหญ่ก็ใช้วิธีการขอคำปรึกษาจากเพื่อนร่วมหอพักหรือเพื่อนสนิท ซึ่งสอดคล้องกับ วิทยานิพนธ์เรื่องวิถีชีวิตในหอพักหญิงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่นพมาศ (2548) ได้ทำการวิจัยพบว่า

...นิสิตหอพักหญิงจะปรึกษาปัญหาต่าง ๆ กับเพื่อนซึ่งเป็นบุคคลที่มีวัยใกล้เคียงกัน มีความต้องการและปัญหาลักษณะคล้ายกันมากกว่าจะปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาหอพัก เนื่องจากความคิดเห็นที่แตกต่างของบุคคล 2 วัย คืออาจารย์ที่ปรึกษากับนิสิตหอพัก รวมทั้งการที่อาจารย์ที่ปรึกษาหอพักไม่มีเวลาพูดคุยหรือดูแลติดต่ออย่างใกล้ชิด ทำให้นักศึกษาในหอพักที่มีปัญหาไม่กล้าเข้าไปพูดคุยหรือขอรับคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาหอพัก...

จะเห็นว่าเพื่อนเป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้นักศึกษามีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพจิตที่ดีหรือไม่ดีก็ได้ เมื่อมองในแง่ของการอยู่ร่วมกันเป็นสังคม เพราะนักศึกษาในหอพักส่วนใหญ่จะพูดคุยปรึกษาปัญหาที่ตนเองประสบกับเพื่อนร่วมหอพักมากกว่าจะขอรับคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาหอพัก (นพมาศ, 2548: 139) แต่การที่นักศึกษาในหอพักปรึกษาปัญหากับเพื่อนด้วยกันเองนั้น อาจทำให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดีและอาจก่อให้เกิดปัญหาตามมาภายหลังได้ เพราะนักศึกษาในหอพักดังกล่าวต่างมีอายุเท่า ๆ กัน และมีประสบการณ์น้อยเหมือนกัน อาจจะทำให้คำปรึกษาเพื่อนที่มีปัญหาไปตามความเคยชินของตนเองโดยปราศจากการไตร่ตรองสิ่งต่าง ๆ ให้รอบคอบครบถ้วนถูกต้องตามความเป็นจริง ขาดการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาได้อย่างถูกวิธี ไม่มีหลักการในการให้คำปรึกษา แต่ให้คำปรึกษาตามความรู้สึก หรือตามสิ่งที่คิดว่าน่าจะเป็นการกระทำดังกล่าวนี้จะส่งผลเสียหรือเป็นอันตรายกับนักศึกษาที่มาขอรับคำปรึกษาได้

หอพักนักศึกษา ซึ่งเป็นหน่วยงานที่สำคัญที่มีบทบาทในการจัดบริการด้านที่พักอาศัย และปลอดภัยซึ่งเป็นการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของนักศึกษา พร้อมทั้งพัฒนาทักษะชีวิตหรือคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาในด้านการอยู่ร่วมกันเป็นสังคม ควรตระหนักถึงอุปสรรคที่ขัดขวางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่เกิดจากการที่นักศึกษาจะไปปรึกษาปัญหากับเพื่อนร่วมหอพักที่เป็นบุคคลที่มีวัยใกล้เคียงกันมากกว่าไปขอรับการปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาหอพัก และการที่อาจารย์ที่ปรึกษาหอพักไม่มีเวลาในการพูดคุย หรือดูแลนักศึกษาอย่างใกล้ชิด (นพมาศ, 2548: 139) อุปสรรคดังกล่าวข้างต้นจะก่อให้เกิดปัญหาร้ายแรงตามมาได้ ถ้าเพื่อนผู้ให้คำปรึกษาขาดความเข้าใจในหลักการของการให้การปรึกษาอย่างแท้จริง เพราะฉะนั้นเพื่อช่วยให้นักศึกษาในหอพักมีคุณภาพชีวิตที่ดีงาม หอพักนักศึกษาควรพัฒนาระบบการช่วยเหลือในหอพักเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาที่นักศึกษาในหอพักประสบอยู่ ยุทธวิธีหนึ่งที่ได้ผลดี คือ เพื่อนให้คำปรึกษาเพื่อน (Peer Counseling) โดยการฝึกเพื่อนผู้ให้คำปรึกษาให้มีลักษณะของการเป็นกัลยาณมิตรที่ดี รู้จักคิด รวมทั้งมีทักษะในการให้การปรึกษาที่ถูกต้อง เพื่อสามารถช่วยเหลือให้คำปรึกษาเพื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการให้การปรึกษาโดยใช้เพื่อนให้คำปรึกษาเพื่อนในระดับมัธยมศึกษาและระดับอุดมศึกษา พบว่าประสบความสำเร็จในด้านการฝึกให้เพื่อนผู้ช่วยเหลือให้มีทักษะในการให้การปรึกษาที่ถูกต้อง และนักเรียนหรือนักศึกษาที่มีปัญหาส่วนมากจะมีเจตคติที่ดีในการมาขอรับคำปรึกษากับเพื่อน ผู้ให้การปรึกษามากกว่าอาจารย์ที่ปรึกษา (McDougal, 1980; Peppas, 1986; Martin, 1997; วันรพ, 2541) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ McDougal (1980) ที่ทำการวิจัยเรื่อง A Comparison of Peer Counseling Versus Faculty Counseling in the Retention of College Freshman แล้วพบว่า “กลุ่มตัวอย่างที่มาขอรับคำปรึกษาจากเพื่อนจะมีคะแนนผลการเรียนเฉลี่ยและการเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมต่าง ๆ สูงกว่ากลุ่มที่มาขอรับการให้การปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาในมหาวิทยาลัย พร้อมทั้งมีทัศนคติต่อการเรียนสูงขึ้นและมีอัตราในการลาออกจากมหาวิทยาลัยลดลง”

มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียเป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาแห่งหนึ่งที่เห็นความสำคัญและสนใจที่จะฝึกให้นักศึกษาในหอพักเป็นเพื่อนผู้ให้การปรึกษา เพราะจะทำให้ นักศึกษาสามารถพึ่งตนเองได้ สามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างถูกวิธี และมีสุขภาพจิตดี พร้อมทั้งสามารถให้คำปรึกษากับเพื่อนที่มีปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสูงสุด ซึ่งจะก่อให้เกิดผลดีต่อกิจการหอพักของมหาวิทยาลัยที่ได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาทักษะชีวิตและคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในหอพัก

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาและ
 วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการแก่นักศึกษาในหอพักของมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียที่มีความประสงค์
 จะเข้าร่วมโครงการเพื่อนให้คำปรึกษาเพื่อน เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาระบบการดูแล
 ช่วยเหลือนักศึกษาในหอพักให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างและทดลองใช้โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะ
 การปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาในหอพักของมหาวิทยาลัย
2. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบ
 กลุ่มและต่อผู้นำกลุ่ม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิด
 แบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาในหอพักของมหาวิทยาลัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่ออาจารย์
 ที่ปรึกษาหอพัก และผู้เกี่ยวข้องได้นำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนานักศึกษาในหอพักให้มีทักษะ
 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ทำให้นักศึกษาสามารถให้การปรึกษา
 อย่างถูกวิธีในการช่วยเหลือเพื่อนนักศึกษาที่มาขอรับการปรึกษา
2. เป็นแนวทางในการพัฒนางานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาทักษะการปรึกษาและ
 การพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับผู้ที่จะศึกษาต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่พักในหอพักหญิงมหาวิทยาลัย
 อีสเทิร์นเอเซียในภาคปลาย ปีการศึกษา 2548 จำนวน 671 คน

ตัวแปรที่ศึกษาวิจัย ประกอบด้วย

ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ตัวแปรตาม คือ คะแนนจากแบบประเมินทักษะการปรึกษา และแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

ข้อตกลงเบื้องต้น

การวิจัยครั้งนี้วิจัยเฉพาะนักศึกษาในหอพักหญิงมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ที่แจ้งความประสงค์มาเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการในโครงการเพื่อนให้คำปรึกษาเพื่อนในระหว่างวันที่ 9 มกราคม – 12 กุมภาพันธ์ 2549

ชื่อนักศึกษาในหอพักหญิงมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มซึ่งให้ข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้จะใช้เป็นชื่อสมมติ

นิยามศัพท์

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม หมายถึง โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 12 ครั้ง ซึ่งเป็นโปรแกรมให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีโครงสร้าง (Structured Group) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการให้นักศึกษาในหอพักหญิงในโครงการเพื่อนให้คำปรึกษาเพื่อน ซึ่งมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม เพื่อให้นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมได้เรียนรู้ทักษะการให้การปรึกษาได้ฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ได้แลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิดเห็น ประสบการณ์ต่างๆ และได้ร่วมกันแก้ปัญหาภายใต้สภาพจำลองของกลุ่ม ดังนั้นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งนี้จึงมีลักษณะเป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจิตศึกษา (Psychoeducational Group) คือเป็นกลุ่มที่ให้ผู้สมาชิกได้เรียนรู้ข้อมูลเกี่ยวกับทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อให้สมาชิกรนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปพัฒนาตนเองและช่วยเหลือเพื่อนที่มารับการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทักษะการปรึกษาในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ทักษะต่อไปนี้ 1) พฤติกรรมใส่ใจ 2) การสังเกต 3) การถาม 4) การสนับสนุน 5) การทวนสาระ 6) การสรุป 7) การสะท้อนความรู้สึก 8) การเผชิญหน้า 9) การแนะนำหรือการให้ข้อมูลหรือการอธิบาย

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ หมายถึง การรู้จักคิดอย่างมีระเบียบตามแนวเหตุผล ซึ่งเป็นการคิดที่ต่อเนื่องอย่างมีลำดับขั้นตอน คิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันตามแนวเหตุปัจจัย และคิดเป็นกุศล วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการในการวิจัยครั้งนี้หมายถึงวิธีคิดหลัก 6 วิธี ได้แก่

1. วิธีคิดแบบเร้ากุศล หมายถึง การคิดพิจารณาองหาส่วนดีจากสถานการณ์หรือประสบการณ์มาใช้ให้เป็นประโยชน์ หรือเป็นกำลังใจในการพัฒนาตนและสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ถึงแม้ว่าสถานการณ์หรือประสบการณ์ที่ได้รับจะไม่น่าพึงพอใจก็ตาม แต่สามารถคิดและมองเห็นส่วนดีของสถานการณ์หรือประสบการณ์นั้นได้ วิธีคิดแบบนี้ช่วยให้บุคคลปรุงแต่งความคิดความรู้สึก และการกระทำไปในทิศทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์เป็นกุศล

2. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก หมายถึง การคิดให้ครบทุกด้าน ทั้งด้านดี ด้านเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง ส่วนบริบูรณ์ ส่วนบกพร่อง เพื่อจะได้เข้าใจสิ่งนั้น ๆ ตามที่เป็นจริง จะได้ปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ หรือเรื่องนั้น ๆ ได้พอเหมาะ ไม่ผิดพลาด รวมทั้งจะต้องคิดเพื่อเตรียมแก้ไขหาทางออกให้หลุดพ้นจากด้านเสียหรือข้อบกพร่องนั้น ๆ

3. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม หมายถึง การคิดพิจารณาเมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายโดยทั่วไป เช่น การบริโภคใช้สอยสิ่งต่าง ๆ โดยพิจารณารู้ถึงคุณค่าแท้และคุณค่าเทียมของสิ่งนั้น ๆ

คุณค่าแท้ หมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งนั้น ในแง่ที่ใช้สนองความต้องการของชีวิตของตน หรือเพื่อให้ดำรงชีวิตได้ดีเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา

คุณค่าเทียม หมายถึง คุณค่าที่มนุษย์พอก เสริม ตีค่า ให้สิ่งนั้น ๆ เพื่อสนองความรู้สึกของตนเองหรือตามค่านิยมของสังคม คุณค่าเทียมนี้ใช้ค้นหาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา

4. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา หมายถึง การคิดให้เข้าใจเกี่ยวกับความจริงอันเป็นธรรมดาของโลก การเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ โดยรู้เท่าทันว่าสิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุและปัจจัย มิได้เปลี่ยนแปลงไปตามความพึงพอใจของผู้ใด มีการเกิดขึ้นและดับไป ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่คงอยู่ตลอดไป ไม่สามารถคงสภาพเดิมได้ เมื่อรู้เท่าทันแล้วก็วางใจเป็นอิสระและเป็นกลาง เร่งปฏิบัติจัดการแก้ไขไปตามเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบนี้ต้องดำเนินการให้ครบ 2 ขั้นตอน คือ

4.1 ขั้นรู้เท่า คือ รู้เท่าทันและยอมรับความจริง ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นไปตามเหตุและปัจจัย เป็นท่าทีแห่งปัญญา

4.2 ขั้นเร่งทำ คือ แก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย เป็นขั้นปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย โดยสอดคล้องกับความเป็นจริง เป็นการปฏิบัติด้วยปัญญา

5. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา หมายถึง การคิดแก้ปัญหาโดยมีขั้นตอนดังนี้

5.1 กำหนดรู้ปัญหา คือ การทำความเข้าใจปัญหาให้ชัดเจน กำหนดสภาพและขอบเขตของปัญหา

5.2 สืบค้นหาเหตุของปัญหา คือ วิเคราะห์ตรวจสอบหาสาเหตุของปัญหาที่จะต้องแก้ไขให้หมดไป โดยพิจารณาให้รอบคอบทั้งสาเหตุหลักและสาเหตุรอง

5.3 กำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหาให้แน่ชัด คือ การกำหนดความต้องการในการแก้ปัญหาให้ชัดเจนว่าจุดมุ่งหมายในการแก้ปัญหาคืออะไร

5.4 วางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดเหตุของปัญหาให้สอดคล้องตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ คือ การวางวิธีการปฏิบัติและสิ่งที่ต้องทำในการแก้ไขปัญหาให้สำเร็จโดยให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่วางไว้

6. วิธีคิดแบบจำแนกแจกแจง หมายถึง การคิดวิเคราะห์จำแนกแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่แต่ละด้านของเรื่องนั้น ๆ ตามความเป็นจริงให้ครบทุกแง่ทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาเพียงแง่ใดแง่หนึ่งขึ้นมาคิดพิจารณาแล้วตีคลุมลงไปว่าเป็นอย่างนั้นทั้งหมด การคิดแบบจำแนกแจกแจงทำให้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ หรือเรื่องราวต่าง ๆ อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง เท่าความจริง พอดีกับความจริง การคิด แบบจำแนกแจกแจงมีวิธีการจำแนกแจกแจงได้หลายลักษณะ เช่น จำแนกโดยแง่ด้านของความจริง จำแนกโดยส่วนประกอบ จำแนกโดยลำดับขณะ จำแนกโดยความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย จำแนกโดยเงื่อนไข จำแนกโดยทางเลือกหรือความเป็นไปได้

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยจำแนกประเด็นการศึกษาดังนี้

1. การพัฒนาทักษะการปรึกษาสำหรับนักศึกษาในหอพัก
2. การพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ
3. การพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการด้วยการปรึกษาแบบกลุ่ม
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนาทักษะการปรึกษาสำหรับนักศึกษาในหอพัก

ความหมายของการให้การปรึกษา

Rogers (1942: 3) ได้ให้ความหมายของการให้การปรึกษาว่าเป็นการติดต่อสัมพันธ์โดยตรงระหว่างบุคคล โดยที่บุคคลหนึ่งต้องการความช่วยเหลือจากอีกบุคคลหนึ่งเพื่อเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้ต้องการความช่วยเหลือ

George and Cristiani (1995: 2) กล่าวว่า การให้การปรึกษา หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้มารับการปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้มารับการปรึกษาได้รู้จักตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

ผ่องพรรณ (2529: 1) กล่าวว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการที่แสดงถึงมนุษยสัมพันธ์ที่ละเอียดอ่อนระหว่างบุคคล โดยบุคคลหนึ่งทำหน้าที่ให้คำปรึกษาและอีกบุคคลหนึ่งคือผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ที่ได้รับการศึกษา มีประสบการณ์ มีความรู้ความสามารถในการให้การปรึกษาและทางจิตวิทยา สามารถให้ความช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาหรือเรื่องราวที่นำมาปรึกษา หรือสามารถใช้พลังและความสามารถของตนเองในการตัดสินใจ ตกลงใจที่จะเลือกวิถีทางที่เหมาะสมที่เขาปรารถนา และในที่สุดสามารถแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม

คมเพชร (2530: 8) กล่าวว่า การให้การปรึกษาเป็นสถานการณ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษาที่มีจุดประสงค์ร่วมกัน คือ การแก้ปัญหาของผู้รับการปรึกษาและช่วยให้ผู้รับ การปรึกษาสามารถที่จะเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้ โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ ในการให้การปรึกษา

ทิพยวรรณ (2536: 3) กล่าวว่า การให้การปรึกษาเป็นบริการทางวิชาชีพที่เป็นกระบวนการ ทางสัมพันธภาพ เป็นความร่วมมือกันของบุคคลสองฝ่ายที่พูดคุย ช่วยเหลือกันโดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้มารับบริการได้เกิดการสำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง และสามารถลงมือปฏิบัติเพื่อแก้ไข ปัญหา หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาและปรับตนได้อย่างมีความสุข

วัชร (2546: 3) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่าง ผู้ให้บริการปรึกษาซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรมกับผู้รับบริการซึ่งต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ได้ปรับปรุงทักษะ ในการตัดสินใจและทักษะในการแก้ปัญหา ตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำ ให้ตนเองพัฒนาขึ้น

กรมสุขภาพจิต (2547: 43) ได้ให้ความหมายของการให้การปรึกษาว่าเป็นกระบวนการ ที่อาศัยสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาดำเนินการสื่อสารสองทาง จนเกิดความร่วมมือโดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือด้วยการใช้คุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษา และทักษะต่าง ๆ เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเองในการสำรวจตัวเอง เพื่อทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุของปัญหา และความต้องการ ตลอดจนสามารถหาวิธีการแก้ไข ปัญหา และพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง

จากความหมายของการให้การปรึกษาได้กล่าวมาแล้วข้างต้นพอสรุปได้ว่า การให้การปรึกษา เป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้มาขอรับคำปรึกษาในการที่จะ ร่วมมือกัน เพื่อช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษารู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง ช่วยตนเองในการป้องกัน ปัญหา แก้ไขปัญหา ตัดสินใจเลือกวิถีทางในการพัฒนาตนเองตามขีดความสามารถของตน ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

ทักษะการปรึกษาสำหรับนักศึกษาในหอพัก

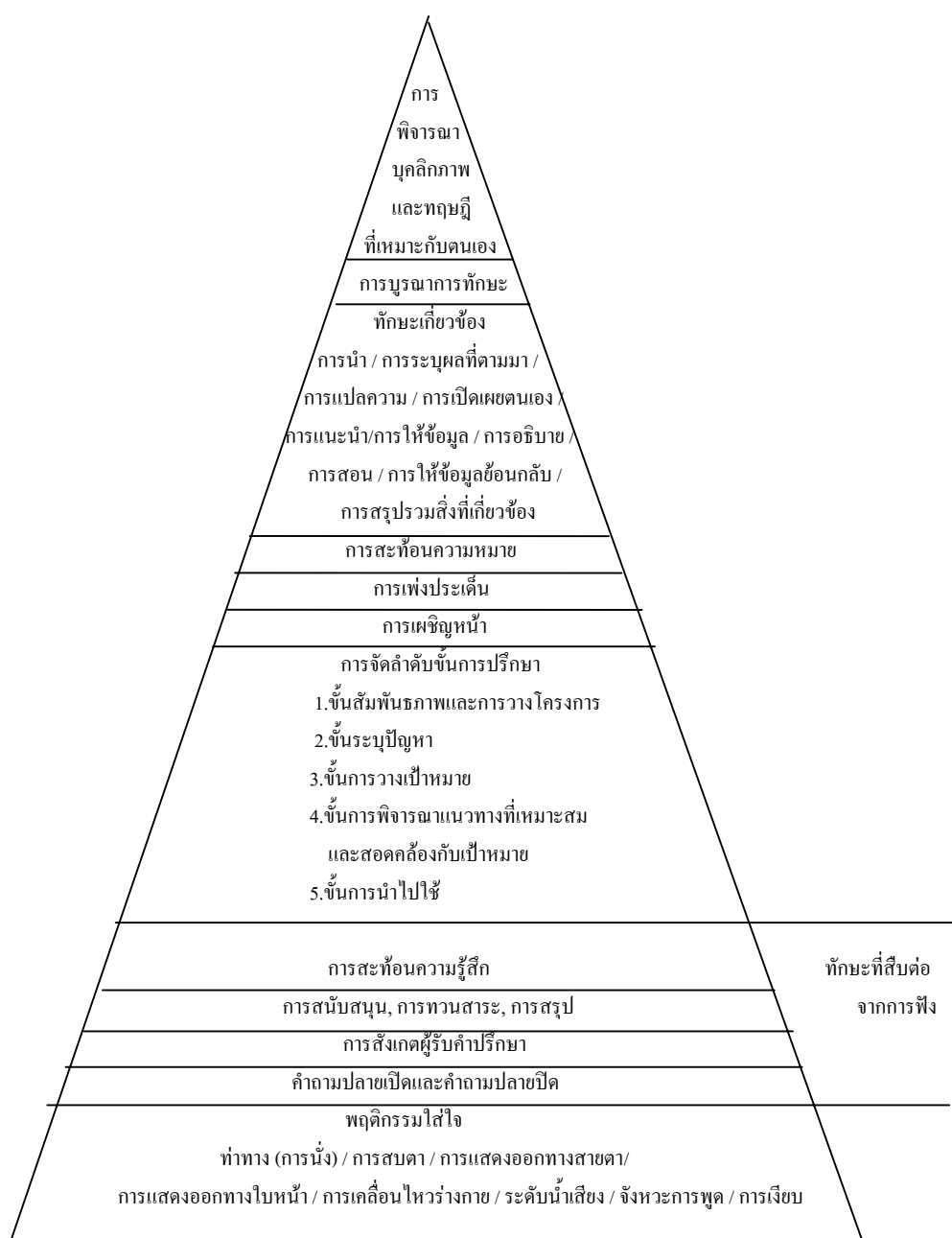
ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับนักศึกษาในหอพัก ผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นเพื่อนผู้ให้การปรึกษา นักศึกษาดังกล่าวเป็นผู้ที่ต้องทำงานติดต่อสื่อสารเพื่อช่วยเหลือเพื่อน นักศึกษาที่ต้องการคำปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ จากการศึกษาวิจัยของ Herzfeld (2000) ได้ชี้ให้เห็นว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นรายวิชาที่ควรจัดให้นักศึกษาเรียนเป็นวิชาบังคับ เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการพัฒนาตนเองในองค์กรของนักศึกษา ทั้งการรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง ช่วยตนเองในการป้องกันปัญหา แก้ไขปัญหา ตัดสินใจเลือกวิถีทางในการพัฒนาตนเองตามจิตความสามารถของตนได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นให้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตในองค์กรรวมได้ตามศักยภาพแห่งตน

Ivey (1994: 10) กล่าวว่าทักษะพื้นฐานสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ควรสอนหรือฝึกอบรมให้แก่บุคคลที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการพัฒนามนุษย์ ได้แก่ นักจิตวิทยาการปรึกษา นักธุรกิจ แพทย์ พยาบาล ฯลฯ เพื่อช่วยให้การสื่อสารกับผู้อื่นและการแก้ปัญหาที่เขา กำลังเผชิญอยู่เกิดผลดี ดังนั้นการสอนหรือฝึกอบรมทักษะทักษะพื้นฐานสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้แก่นักศึกษาในโครงการเพื่อนให้คำปรึกษาเพื่อนจึงเป็นสิ่งที่สมควรจัดให้มีขึ้น เพราะนักศึกษาดังกล่าวเป็นบุคคลที่ต้องทำงานติดต่อสื่อสารและพัฒนาคุณภาพของชีวิตของเพื่อน นักศึกษาอื่น ๆ ในองค์กรรวมทั้งทางด้านความรู้สึกรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม เพื่อให้การติดต่อสื่อสารในบริการการปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสูงสุด สำหรับทักษะพื้นฐานในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ Ivey (1994: 17) ได้เสนอให้มีการจัดการสอนหรือฝึกอบรมให้แก่บุคคลที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการพัฒนามนุษย์ คือ ทักษะการสัมภาษณ์เชิงจิตวิทยา เช่น การฟัง การถาม การสนับสนุน การทวนสาร การสะท้อนความรู้สึก การแนะนำ / การอธิบาย ฯลฯ

จากการศึกษาวิจัยของ Ivey (1994: 17) ได้ยืนยันโดยระบุจากการศึกษาวิจัยอย่างต่อเนื่องมาเรื่อย ๆ เป็นเวลา 20 กว่าปี ในการฝึกทักษะการปรึกษาสำหรับบุคคลที่เกี่ยวข้องในการพัฒนามนุษย์ เช่น นักจิตวิทยา นักธุรกิจ แพทย์ ฯลฯ พบว่าการฝึกทักษะการปรึกษาโดยใช้รูปแบบทักษะจุลภาค (Micro Training Model) มีประสิทธิผลมาก โดยมีข้อมูลจากการศึกษาวิจัยการฝึกทักษะการปรึกษาด้วยรูปแบบการฝึกทักษะแบบจุลภาคตามลำดับขั้นทักษะจุลภาคตามแนวคิดของ Ivey ซึ่งศึกษาวิจัยอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี 1978–1994 ถึง 250 เรื่อง ที่พบว่ามีประสิทธิภาพอย่างมาก (Ivey, 1994; อาภา และ วรพิมพ์, 2543) ดังนั้นเพื่อให้การฝึกทักษะการปรึกษา

มีประสิทธิผลสูงสุดนั้น อาภา และ วรพิมพ์ (2543: 31) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่าควรฝึกทักษะ การปรึกษาโดยใช้รูปแบบทักษะจุลภาคตามแนวคิดของ Ivey โดยควรเรียงทักษะในการฝึก เป็นไปตามลำดับขั้น (Microskills Hierarchy) คือ ฝึกทีละทักษะเป็นเลี้ยว ๆ ไปแล้วมาบูรณาการ ใช้ในภายหลังเพราะเวลาใช้ทักษะต่าง ๆ ในกระบวนการให้การปรึกษามตามสภาพที่เป็นจริงนั้น การนำทักษะต่าง ๆ มาใช้ไม่จำเป็นต้องเรียงไปตามลำดับแต่จะเป็นไปในลักษณะบูรณาการของ การนำไปใช้ นั่นก็คือ ผู้ให้การปรึกษาดัดสินใจใช้ทักษะใดในสถานการณ์หนึ่ง ๆ ขึ้นอยู่กับปัจจัย ต่าง ๆ เช่น ปัญหาของผู้รับการปรึกษา บุคลิกภาพของผู้รับการปรึกษา แนวคิดหลักของทฤษฎี การปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษาใช้ เป็นต้น

Ivey (1994: 13) ได้จัดลำดับขั้นของทักษะจุลภาค ซึ่งประกอบด้วยทักษะการปรึกษา ต่าง ๆ ดังนี้ 1) พฤติกรรมใส่ใจ 2) ทักษะที่สืบเนื่องจากการฟัง ซึ่งประกอบด้วย ทักษะดังต่อไปนี้ 2.1) ทักษะคำถามปลายเปิด และคำถามปลายปิด 2.2) การสังเกตผู้รับคำปรึกษา 2.3) การสนับสนุน 2.4) การทวนสาระ 2.5) การสรุป 2.6) การสะท้อนความรู้สึก 3) ทักษะการจัดลำดับขั้นการปรึกษา 4) การเผชิญหน้า 5) การเพ่งประเด็น 6) การสะท้อนความหมาย 7) ทักษะที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบ ไปด้วยทักษะดังต่อไปนี้ 7.1) การนำ 7.2) การระบุผลที่ตามมา 7.3) การแปลความ 7.4) การเปิด เผยตนเอง 7.5) การแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบาย/การสอน 7.6) การให้ข้อมูลย้อนกลับ 7.7) การสรุปรวมสิ่งที่เกี่ยวข้องที่จัดลำดับไว้ สามารถแสดงรายละเอียดดังปรากฏในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ลำดับขั้นทักษะจุลภาค (The Microskills Hierarchy)

ที่มา: Ivey (1994: 1)

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นจะเห็นได้ว่าการฝึกทักษะการปรึกษาโดยใช้รูปแบบการฝึกแบบจุลภาค (Micro Training Model) ตามแนวคิดของ Ivey ซึ่งมีการฝึกทักษะการปรึกษาตามลำดับขั้นทักษะจุลภาค (Microskills Hierarchy) นั้นเป็นรูปแบบการฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพ ฉะนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำรูปแบบการฝึกทักษะการปรึกษาตามลำดับขั้นทักษะจุลภาค (Microskills Hierarchy) มาพัฒนาทักษะการปรึกษาให้นักศึกษาในหอพักที่ประสงค์จะทำหน้าที่เป็นเพื่อนผู้ให้การปรึกษา เพื่อให้ศึกษาดังกล่าวสามารถออกไปทำหน้าที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทักษะการปรึกษา

ทักษะการปรึกษาที่เป็นพื้นฐานสำคัญที่ใช้ในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่ผู้วิจัยคัดเลือกมาพัฒนาให้นักศึกษาในหอพักที่จะทำหน้าที่เป็นเพื่อนผู้ให้การปรึกษานั้นมีหลักเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ เป็นทักษะการปรึกษาตามแนวคิดของ Ivey (1994) ที่ไม่ยากจนเกินไป สามารถพัฒนาและฝึกให้นักศึกษาได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาในการติดต่อสื่อสารเพื่อช่วยเหลือเพื่อนนักศึกษาที่ต้องการคำปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ ทักษะการปรึกษาดังกล่าวประกอบด้วย

1. พฤติกรรมใส่ใจ

พฤติกรรมใส่ใจ คือ พฤติกรรมที่ผู้ให้การปรึกษาแสดงออกถึงความใส่ใจต่อผู้รับการปรึกษา ซึ่งเป็นการแสดงออกด้วยภาษาพูดหรือภาษาท่าทางที่บ่งบอกถึงความใส่ใจผู้รับการปรึกษาและกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา

อาภา และ วรพิมพ์ (2543: 33) กล่าวว่า ในกระบวนการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาควรแสดงพฤติกรรมใส่ใจต่อผู้รับการปรึกษา โดยการแสดงออกผ่านภาษาพูดหรือภาษาท่าทางสรุปได้ดังนี้

1.1 การแสดงอาการทักทาย ผู้ให้การปรึกษาแสดงการทักทายด้วยอาการยิ้มแย้ม การเรียกชื่อผู้รับการปรึกษาเป็นสิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาควรปฏิบัติ เพราะแสดงให้เห็นถึงความสนใจจำชื่อของผู้รับการปรึกษาได้ การกล่าวคำว่าสวัสดี การเอื้อเฟื้อ โดยการบอกให้ผู้รับการปรึกษานั่งพัก เป็นต้น

1.2 ทำนั้ ผู้ให้การศึกษาควรนั้ในทำที่ผ่อนคลาย สบาย และแสดงความเป็นกันเอง พร้อมที่จะรับฟัง และระยะห่างระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการการศึกษาเป็นไปอย่างเหมาะสม คือประมาณ 2 ฟุต และผู้ให้การศึกษาไม่ควรนั้ไขว้ขา เพราะผู้รับการการศึกษาอาจรู้สึกว้า ไม่สุภาพตามวัฒนธรรมไทย

1.3 การสบตา ผู้ให้การศึกษาควรประสานสายตากับผู้รับการการศึกษาตลอดเวลา หรือให้ได้อย่างน้อย 90% อาจพักสายตาบ้างเป็นระยะ ๆ ได้ โดยมองออกไปบริเวณใกล้ ๆ ตัว ผู้รับการการศึกษาด้วยทำที่เป็นธรรมชาติ

1.4 การแสดงออกทางสายตา ผู้ให้การศึกษาควรสบตาผู้รับการการศึกษาด้วย สายตาที่อ่อนโยนและอบอุ่น เป็นการแสดงถึงความสนใจและใส่ใจต่อผู้รับการการศึกษา

1.5 การแสดงออกทางใบหน้า ผู้ให้การศึกษาควรแสดงสีหน้าที่ปกติ ยอมรับ ผู้รับการการศึกษาโดยการยิ้มบ้าง ไม่เลิคว้า ไม่ขมวดคว้า ทำหน้าผากย่นบ่อย ๆ หรือไม่ทำสีหน้า แสดงถึงความเมื่อยล้า จะทำให้ผู้รับการการศึกษาอยากการศึกษาหรือพูดคุยเรื่องราวต่าง ๆ กับผู้ให้ การการศึกษา

1.6 การเคลื่อนไหวร่างกาย ผู้ให้การศึกษาควรเคลื่อนไหวร่างกายโดยเป็นไป อย่างมีทิศทางและสอดคล้องกับเรื่องราวที่ผู้ให้การศึกษาพูด และควรโน้มตัวเข้าหาผู้รับการการศึกษา เล็กน้อยเพื่อเป็นการแสดงให้ผู้รับการการศึกษาทราบว่าผู้ให้การศึกษาสนใจและตั้งใจฟังผู้รับ การการศึกษา

1.7 ระดับน้ำเสียง ผู้ให้การศึกษาควรพูดด้วยโทนน้ำเสียงที่อ่อนโยน อบอุ่น น้าฟัง สอดคล้องกับเรื่องราวที่พูด คุณภาพของเสียงของผู้ให้การศึกษาต้องแสดงออกถึงความสนใจ ในเรื่องราวและตัวผู้รับการการศึกษา

1.8 จังหวะการพูด ผู้ให้การศึกษาควรพูดด้วยจังหวะการพูดไม่ช้าหรือเร็วจนเกินไป คำพูดชัดเจน ไม่แย่งผู้รับการการศึกษาพูด และมีจังหวะการพูดที่สอดคล้องกับเรื่องราวของผู้รับ การการศึกษา

1.9 การตามประเด็น ผู้ให้การศึกษาคควรตามเรื่องราวที่ผู้รับการศึกษาวาดไปเรื่อย ๆ ไม่กระโดดไปตามเรื่องโน้นทีเรื่องนี้ที เป็นการแสดงถึงความใส่ใจเพื่อให้เข้าใจในความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในขณะนั้น เมื่อเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษาเลือกมาเล่าใช้เวลานานและวากวน จึงจะเปลี่ยนประเด็นหรือเรื่องที่จะพูดคุยโดยเกริ่นให้ผู้รับการปรึกษาทราบ เช่น เราคุยกันถึงความคิดความรู้สึกของคุณเกี่ยวกับการหางานทำในขณะที่เรียนไปด้วยมาพอให้ได้ภาพชัดเจนบ้างแล้ว ต่อจากนั้นคุณอยากคุยประเด็นใดหรือใครที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้บ้าง

2. การฟัง

การฟังเป็นทักษะที่สำคัญอย่างยิ่งในการให้การปรึกษา เพราะเอื้อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้มาขอรับการปรึกษา เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาให้ความร่วมมือในการมารับบริการการปรึกษาดด้วยความเต็มใจ ซึ่งจะทำให้การให้การปรึกษาสามารถดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสูงสุด ในกระบวนการสัมภาษณ์เพื่อการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีลักษณะของผู้ฟังที่ดี คือ ฟังด้วยความใส่ใจ เป็นลักษณะการฟังที่ผู้ให้การปรึกษาสนใจทั้งตัวผู้รับการปรึกษาและเรื่องราวที่เขาพูดสามารถรับรู้ทั้งภาษาท่าทาง ระดับน้ำเสียง จังหวะการพูดที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกมาพร้อมสาระเรื่องราวที่พูด ทำให้ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจความหมายที่ผู้รับการปรึกษาต้องการสื่อออกมาอย่างแท้จริง เกิดความเข้าใจพฤติกรรม การคิด ความรู้สึก และวิสัยมองโลกและชีวิตของผู้รับการปรึกษา การฟังด้วยความใส่ใจ จึงจัดว่าเป็นระดับการฟังที่มีประสิทธิภาพที่ผู้ให้การปรึกษาต้องฝึกการเพื่อเอื้อให้กระบวนการสัมภาษณ์เพื่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเกิดประสิทธิผลสูงสุด (พรรณราย, 2527; Ivey, 1994; อากา, 2544; กรมวิชาการ, 2545)

Mckay and Fanning (1983 อ้างถึงใน อากา, 2544: 34) ได้กล่าวถึงการฟังอย่างใส่ใจ ซึ่งเป็นลักษณะการฟังที่มีประสิทธิภาพนั้น จะส่งผลให้เกิดคุณลักษณะ 4 ประการ ดังนี้

- 1) เข้าใจผู้รับการปรึกษา
- 2) สนใจผู้รับการปรึกษารวมทั้งเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษาเล่า
- 3) เรียนรู้พฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา
- 4) ต้องการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา

การฟังอย่างมีประสิทธิภาพเป็นหน้าที่ที่ผู้ให้การศึกษาต้องฝึกปฏิบัติ เพราะการฟังเป็นการแสดงถึงความใส่ใจที่ผู้ให้การศึกษาต้องให้กับผู้รับการศึกษา การไม่ฟังเป็นอันตรายที่ใหญ่หลวงต่อการให้การศึกษา เพราะผู้ให้การศึกษาที่ไม่ฟังย่อมไม่สามารถรู้จักผู้รับการศึกษาได้ตรงตามความเป็นจริง การฟังด้วยความใส่ใจจะทำให้ผู้ให้การศึกษาเข้าใจพฤติกรรม การคิด ความรู้สึก และวิสัยมองโลกและชีวิตของผู้รับการศึกษา ผู้รับการศึกษาจะรู้สึกว่าได้รับการยอมรับได้รับความสนใจและเกิดความไว้วางใจเมื่อผู้ให้การศึกษาที่เป็นผู้ฟังที่ดี

อาภา (2544: 37-38) ได้กล่าวถึงลักษณะผู้ฟังที่ดีที่แสดงถึงลักษณะการฟังที่มีประสิทธิภาพ และลักษณะผู้ฟังที่ไม่ดี สรุปได้ดังนี้

ลักษณะของผู้ฟังที่ดี

1. มองผู้พูด
2. พยักหน้า ยิ้ม หรือมีปฏิกิริยาโต้ตอบที่เหมาะสมกับสถานการณ์ของผู้พูด
3. มีสมาธิในการฟัง
4. ถามสอดคล้องกับเรื่องราวที่ผู้พูดกำลังพูด
5. ฟังมากกว่าสาระ รับรู้ความรู้สึกนึกคิดของผู้พูด ณ ขณะนั้นด้วย
6. กล่าวซ้ำคำพูดบางตอนของผู้พูด
7. ไม่สอดแทรก ขัดจังหวะ เปลี่ยนเรื่องบ่อยๆ
8. ฟังเรื่องเดิมจนกระทั่งจบ ถ้าผู้พูด พูดวกวน ก็ค่อยๆ โยงไปสู่ประเด็นใหม่ที่เกี่ยวข้อง
9. เอาผู้พูดเป็นศูนย์กลาง ขณะที่เขาพูด
10. สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสม

ลักษณะผู้ฟังที่ไม่ดี

1. มองไปทางอื่นที่ไม่ใช่ผู้พูด
2. พูดสอดแทรกบ่อยๆ
3. เปลี่ยนเรื่องบ่อยๆ
4. รับผิดชอบโดยใช้เกณฑ์เฉพาะตัว
5. คอยต่อเติมประโยคให้ผู้พูดโดยไม่จำเป็น
6. ไม่แสดงการโต้ตอบใด ๆ
7. ควบคุมอารมณ์ไม่ได้
8. เหม่อลอย ฝันกลางวัน
9. ก้มหน้าจดตลอดเวลา
10. จดบันทึกข้อความตลอดเวลาที่ฟัง

Mckay and Fanning (1983 อ้างถึงใน อาภา, 2544: 38) ได้กล่าวถึง ลักษณะที่ขัดขวางการฟัง ซึ่งนำไปสู่การฟังที่ไม่มีประสิทธิภาพ สรุปได้ดังนี้

- 1) ฟังไปคิดไปด้วย เช่น ฟังไปคิดเปรียบเทียบเรื่องของผู้พูดกับเรื่องของตนเอง
- 2) การพยายามอ่านใจผู้พูด
- 3) การพยายามทบทวนสิ่งที่ผู้พูดพูดไปแล้ว
- 4) การพยายามช่วยเติมคำพูดให้กับผู้พูด
- 5) การรีบตัดสิน
- 6) การฝันกลางวัน
- 7) การรีบแนะนำ
- 8) การคิดโยงไปสู่เหตุการณ์ของตัวเอง
- 9) การรีบโต้แย้ง
- 10) การเปลี่ยนประเด็น
- 11) การรับคำเร็ว ๆ เช่น ค่ะ ครับ แทรกไปเรื่อย ๆ
- 12) การทนการวิจารณ์ไม่ได้

อาภา (2544: 38-39) ได้กล่าวถึงวิธีการแสดงออกของการฟังด้วยความใส่ใจ สรุปได้ดังนี้

1) การมองสบตาหรือประสานสายตากับผู้พูด เมื่อฟังหรือพูดกับผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาควรประสานสายตาหรือสบตากับผู้รับการปรึกษา เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสนใจที่ผู้ให้การปรึกษามีต่อผู้รับการปรึกษา ทั้งในแง่บุคคลและปัญหาหรือเรื่องราวที่เขาเล่ามา การประสานสายตาที่แสดงให้เห็นว่าสนใจ ใส่ใจ เป็นการให้แรงเสริมที่ดีที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาอยากพูดหรือให้ข้อมูลต่าง ๆ

2) การแสดงออกของสีหน้า ผู้ให้การปรึกษาควรแสดงออกทางสีหน้า (Facial Expression) ให้เหมาะสมกับเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษาพูดไม่มากไม่น้อยเกินไป โดยทั่ว ๆ ไปสีหน้าของผู้ให้การปรึกษาควรผ่อนคลาย ยิ้มน้อย ๆ แต่การยิ้มนี้ต้องสอดคล้องกับบรรยากาศที่นั่นเดี๋ยวนั้น ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาพูดเรื่องราวที่ไม่สบายใจ ผู้ให้การปรึกษาก็ไม่ควรยิ้ม แต่ควรแสดงสีหน้าและแววตาที่ให้อำลังใจ

3) การพยักหน้า/หรือการรับคำว่า ค่ะ ผู้ให้การปรึกษควรพยักหน้า/หรือรับคำว่า ค่ะ ในอัตราที่เหมาะสม ไม่มากเกินไป เช่น ไม่ควรพยักหน้าและรับคำทุกประโยคที่ผู้รับการปรึกษา พูดจบ

4) การสังเกตผู้รับการปรึกษา ได้แก่ การสังเกตภาษาท่าทางในขณะที่พูด เช่น การหลบตาของผู้รับการปรึกษาเมื่อไม่อยากจะตอบคำถามที่ถาม การหยุดคิดแล้วถอนหายใจ ในระหว่างที่พูด ฯลฯ ระดับน้ำเสียง ความรู้สึกที่สื่อออกมาจากเสียง เช่น เศร้า กระตือรือร้น แจ่มใส ฯลฯ จังหวะการพูด เร็ว ช้า เรียบหรือเนิบนาบ

5) การใช้ทักษะการปรึกษาที่แสดงให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ได้ว่าผู้ให้การปรึกษาฟัง อย่างใส่ใจ ได้แก่ การนำทักษะการปรึกษาต่าง ๆ ที่สืบต่อการฟัง คือ ทักษะที่ต้องอาศัย การฟังอย่างใส่ใจก่อน จึงจะใช้ทักษะเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ การถาม คำถามปลายเปิด – ปลายปิด การทวนสารระ การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนความหมาย การสรุป มาใช้ได้ อย่างเหมาะสม

6) ในขณะที่ฟัง ไม่ควรฟังไปด้วยคิดประเมินสาระที่ผู้พูดพูดไปด้วย หรือฟังไปคิดไป การฟังด้วยความใส่ใจเป็นคนละจังหวะกับการคิด เพื่อเตรียมตัวพูด ฉะนั้นเมื่อฟังด้วยความใส่ใจ ก็ให้ฟังสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูดให้จบเสียก่อน เมื่อจบแล้วค่อยคิด เมื่อคิดแล้วจึงพูดตอบสนอง กลับไปด้วยทักษะต่าง ๆ ตามความเหมาะสม

3. ทักษะการถาม

เป็นทักษะที่สำคัญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพราะการถามจะทำให้ผู้ให้การปรึกษา ได้ข้อมูลและรายละเอียดต่าง ๆ ของผู้มารับการปรึกษา และช่วยให้ผู้มารับการปรึกษาและผู้ให้ การปรึกษาเกิดความกระจ่างชัดในปัญหา ซึ่งนำไปสู่การพิจารณาเลือกแนวทางที่เหมาะสม ในการแก้ไขปัญหาให้เกิดประสิทธิผลสูงสุดในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การใช้ทักษะ การถามที่ดีของผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตัวเองทั้งในแง่พฤติกรรม ความคิด ความรู้สึก ความหมายที่ผู้รับการปรึกษาให้กับประสบการณ์ต่าง ๆ และอื่น ๆ อีกมากมาย อย่างไรก็ตามทฤษฎีจิตวิทยาการปรึกษาบางทฤษฎีก็ไม่นิยมให้ผู้ให้การปรึกษา ถามคำถาม ซึ่งถือว่าการถามเป็นการนำผู้รับการปรึกษาไปยังทิศทางที่ผู้รับการปรึกษาอาจไม่ได้

ต้องการหรือยัง? ไม่มีความพร้อมที่จะไป หรือเป็นทิศทางที่ผู้รับการปรึกษาไม่ได้เลือกเอง ถึงกระนั้นก็ตาม ผู้ให้การปรึกษาต่างเห็นตรงกันว่า ทักษะการถามในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ก็เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการรวบรวมข้อมูลทั้งที่เกี่ยวกับตัวผู้รับการปรึกษา ปัญหาของผู้รับการปรึกษาและปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ ที่จะช่วยเข้าใจทั้งตัวผู้รับการปรึกษาและปัญหาที่เขา กำลังเผชิญอยู่ (Ivey, 1994; พงษ์พันธ์, 2543; อาภา, 2544)

ทักษะการถามแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ คำถามปลายเปิดและคำถามปลายปิด

3.1 คำถามปลายเปิด คือ คำถามที่ถามเพื่อให้ได้ข้อมูลอย่างละเอียดของผู้รับการปรึกษา โดยผู้รับการปรึกษาสามารถแสดงความคิดและความรู้สึกตลอดจนการอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้อย่างอิสระ ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถตอบคำถามปลายเปิดโดยใช้คำพูดเพียงคำหรือสองสามคำ แต่จะเป็นการตอบคำถามที่อธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทำให้ผู้ให้การปรึกษาได้ข้อมูลต่าง ๆ โดยละเอียด คำถามปลายเปิดในกระบวนการให้การปรึกษาจะขึ้นต้นด้วยคำว่า อะไร ที่ไหน อย่างไร ใคร เมื่อไหร่ ทำไม (Ivey, 1994; อาภา, 2544; กรมวิชาการ, 2545)

3.2 คำถามปลายปิด คือ คำถามที่ผู้ถามต้องการคำตอบเฉพาะเจาะจง ซึ่งจะได้คำตอบสั้น ๆ ที่เป็นลักษณะของการตอบรับหรือปฏิเสธเท่านั้น ซึ่งคำถามที่ถามมักขึ้นนำคำตอบที่เฉพาะเจาะจง เช่น คำถามที่นำไปสู่การตอบว่า “ใช่” “ไม่ใช่” “ดี” “ไม่ดี” (Ivey, 1994; อาภา, 2544; กรมวิชาการ, 2545)

4. การสังเกต

การสังเกตเป็นเครื่องมือที่สำคัญในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ทำให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงบุคลิกภาพ ความรู้สึก นึกคิด และพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาโดยผ่านการสังเกตกิริยาท่าทางและความขัดแย้งระหว่างคำพูดกับพฤติกรรมที่แสดงออก การสังเกตจะทำให้ผู้ให้การปรึกษาได้ข้อมูลของผู้รับการปรึกษามากขึ้นและสามารถเลือกใช้ทักษะในการให้การปรึกษาได้อย่างเหมาะสม กรมวิชาการ (2545: 17) ให้ข้อสังเกตในระหว่างการสังเกตว่าผู้ให้การปรึกษาควรมีการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับการปรึกษาบ้าง เพื่อให้เกิดความราบรื่นในการสื่อสารระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยการแปลความจากพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ผู้รับการปรึกษา

แสดงออกมาเป็นภาษาพูดตามความเหมาะสม และควรระวังเกี่ยวกับการใช้ทักษะการสังเกตดังนี้

- 1) การสังเกตควรจะเป็นธรรมชาติและไม่ให้ผู้ถูกสังเกตรู้ตัว
- 2) การสังเกตควรสังเกตกิริยาท่าทาง คำพูด การแสดงออก ความรู้สึก
- 3) ควรสังเกตปฏิกิริยาของผู้มารับคำปรึกษาหลังจากได้รับข้อมูลย้อนกลับด้วย

อาภา (2544: 53) ได้กล่าวถึงการสังเกตลักษณะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้รับการปรึกษาสรุปได้ดังต่อไปนี้

4.1 บุคลิกภาพภายนอก ได้แก่ รูปร่าง หน้าตา ลักษณะการแต่งกายของผู้รับการปรึกษา เพื่อทำความเข้าใจและใช้ประกอบการวิเคราะห์เกี่ยวกับปัญหาและตัวของผู้รับการปรึกษา

4.2 ท่านั่ง สังเกตดูว่าผู้รับการปรึกษานั่งในท่าที่สบาย สามารถผ่อนคลายร่างกายได้หรือไม่อย่างไร หรือมีความเครียดความอึดอัดแสดงออกมาให้เห็นจากท่านั่งอย่างไรบ้าง

4.3 การสบตา ผู้รับการปรึกษาประสานตากับผู้ให้การปรึกษามากน้อยเพียงใด

4.4 การแสดงออกทางแววตา สังเกตว่าผู้รับการปรึกษามีความเครียด ความวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด ในขณะที่ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวต่าง ๆ การแสดงออกทางสายตาเป็นอย่างไร สอดคล้องกับเรื่องราวที่กำลังพูดหรือไม่อย่างไร

4.5 การแสดงออกทางใบหน้า สังเกตสีหน้าการเปลี่ยนแปลงบนใบหน้าของผู้รับการปรึกษาขณะพูดคุยเรื่องราวต่าง ๆ สังเกตความวิตกกังวลและความรู้สึกต่าง ๆ ที่แสดงออกทางใบหน้าที่ของผู้รับการปรึกษา

4.6 การเคลื่อนไหวร่างกาย สังเกตว่าผู้รับการปรึกษาเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใดบ้าง ศีรษะ มือ เท้า ฯลฯ และเคลื่อนไหวอย่างไร สอดคล้องกับเรื่องที่พูดหรือไม่

4.7 น้ำเสียงของผู้รับการปรึกษา น้ำเสียงเป็นอย่างไร เสียงสั่นเครือ เสียงถอนหายใจ แสดงว่าวิตกกังวล เสียงจืดจางระเอระ สนุกสนาน ตื่นเต้น แจ่มใส หรือน้ำเสียงเฉย ๆ ราบเรียบ และน้ำเสียงต่าง ๆ สอดคล้องกับเรื่องราวที่กำลังพูดหรือไม่

4.8 ระดับน้ำเสียงที่สูง เสียงสูง ดัง แลมนเล็ก ทุ่มต่ำ ระดับน้ำเสียงเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรเมื่อเล่าเรื่องราวต่างๆ

4.9 จังหวะการพูด ผู้รับการปรึกษามีระดับการพูดอย่างไร เช่น เว้นช่วงนานหรือไม่เวลาพูดถึงเรื่องนั้น ๆ พูดแบบตะกุกตะกัก พูดแบบรวดเร็ว ๆ คำพูดพร่าพรูไม่หยุด หรือพูดอย่างเนิบช้าและมีอาการอื่น ๆ ประกอบเช่น การถอนหายใจถี่ ๆ จังหวะการพูดจะทำให้ทราบถึงความคิด ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่มีต่อเรื่องราวที่กำลังพูดอีกทางหนึ่ง

4.10 การเลือกประเด็นผู้รับการปรึกษาเลือกประเด็นอะไรบ้างในการพูดคุยเกี่ยวข้องกับใคร อะไร ที่ไหน อย่างไร ทำไม และประเด็นใดที่ไม่พูดถึง

4.11 ภาษาที่ใช้ ผู้รับการปรึกษาใช้ภาษาสื่อสารเหมาะสมกับวัย สถานภาพ ภูมิหลังด้านการศึกษาของผู้รับการปรึกษาหรือไม่อย่างไร

4.12 ความต่อเนื่องของเรื่องราวและการใช้เหตุผล ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง หรือสับสน กระโดดไปเรื่องนั้นที่เรื่องนี้หรือไม่ เรื่องที่ผู้รับการปรึกษาเล่าสมเหตุสมผลมากน้อยเพียงใด หรือมักตัดสินสิ่งต่าง ๆ หรือประสบการณ์ต่าง ๆ โดยใช้ความรู้สึกชอบชังเป็นหลัก ลักษณะการเล่าเรื่องของผู้รับการปรึกษาเป็นผู้มีพัฒนาการทางด้านความคิด ความรู้สึกในขั้นใด วัฏกรรมหรือนามธรรม

5. การสนับสนุน

การสนับสนุนเป็นทักษะที่สืบต่อจากการฟัง ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญที่ทำให้ผู้มารับการปรึกษาอยากจะตอบสนอง อยากพูดคุยเรื่องราวต่าง ๆ กับผู้ให้การปรึกษาต่อ เพราะรู้ว่าผู้ให้การปรึกษาใส่ใจและรับฟังเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษาพูดอยู่

Ivey (1994: 100) กล่าวถึงการสนับสนุนว่าเป็นทักษะที่ผู้ให้การปรึกษาสนใจในคำพูดของผู้รับการปรึกษา และแสดงการสนับสนุนด้วยคำพูดสั้น ๆ เช่น “ครับ” “ค่ะ” ในจังหวะที่เหมาะสม หรือเมื่อผู้รับการปรึกษาหยุดพูด หรือแสดงการสนับสนุนโดยการทวนคำพูดของผู้รับการปรึกษาไปตรง ๆ ซึ่งเป็นการพูดซ้ำคำสำคัญหรือข้อความที่เป็นคำหรือข้อความท้ายประโยค

ที่ผู้รับการปรึกษาเพิ่งพูดจบ หรือพูดทวนประโยคสำคัญซึ่งเป็นประโยคสั้น ๆ ทั้งประโยคที่ผู้รับการปรึกษาพูด

อาภา (2544: 54) ได้กล่าวถึงการสนับสนุนว่าการสนับสนุนนั้นสามารถแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและทางวาจา โดยการสนับสนุนที่แสดงออกด้วยภาษาท่าทาง คือ การพยักหน้า และการแสดงออกทางสายตาโดยการมองอย่างสนใจไปยังผู้รับการปรึกษาที่กำลังพูด เป็นต้น ส่วนการสนับสนุนโดยการแสดงออกทางวาจานั้นจะสอดคล้องกับ Ivey (1994) คือ การพูดรับคำว่า “ค่ะ” ในจังหวะที่เหมาะสม หรือเมื่อผู้รับการปรึกษาหยุดพูดหรือการพูดซ้ำคำสำคัญหรือข้อความ ซึ่งเป็นคำหรือข้อความท้ายประโยคที่ผู้รับการปรึกษาเพิ่งพูดจบไปให้ผู้รับการปรึกษาได้ยิน นอกจากนี้ อาภา (2544: 59-60) ได้ให้ข้อสังเกตในการใช้ทักษะการสนับสนุนว่า ผู้ให้การปรึกษ ควรใช้ทักษะการสนับสนุนเมื่อ 1) เริ่มการปรึกษา เพื่อจูงใจให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าเรื่องราวที่ต้องการเล่าอย่างต่อเนื่อง 2) เมื่อต้องการสื่อสารให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่า ผู้ให้การปรึกษาสนใจในเรื่องที่ผู้รับการปรึกษาพูด 3) เมื่อต้องการรวบรวมข้อมูลและเรื่องที่ผู้รับการปรึกษากำลังพูดอยู่เป็นประเด็นเกี่ยวข้องที่จะทำให้เข้าใจผู้รับการปรึกษาและปัญหาของผู้รับการปรึกษา 4) เมื่อต้องการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง โดยการรับฟังในสิ่งที่ตนเองคิดแล้วพูดออกมา และในการใช้ทักษะการสนับสนุนในลักษณะการทวนซ้ำในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ควรใช้อย่างเหมาะสมเพราะว่าถ้าผู้ให้การปรึกษาที่ใช้การทวนซ้ำมากเกินไปจะเหมือนกับการตอบสนองแบบนกแก้วนกขุนทอง

6. การทวนสาระ

การทวนสาระเป็นอีกทักษะหนึ่งที่สืบต่อจากการฟัง และเป็นทักษะที่สำคัญที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ทำให้การสื่อสารระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษามีประสิทธิภาพมากขึ้น

Ivey (1994: 100) กล่าวถึงการทวนสาระว่าเป็นการย่อหรือสรุปความหรือทวนเนื้อหาที่สำคัญในคำพูดของผู้รับการปรึกษากลับไปให้เขาได้ยิน โดยผู้ให้การปรึกษาเรียบเรียงประโยคด้วยการใช้คำพูดใหม่ที่กระชับและกระชับชัดเจน แต่ได้สาระหรือประเด็นสำคัญ ๆ เท่ากับคำพูดที่ผู้รับการปรึกษาพูดมา การทวนสาระจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษเกิดความกระจ่างทำให้การสนทนาเป็นไปอย่างต่อเนื่องและไม่ยืดเยื้อและนำไปสู่การสนทนาที่ลึกต่อไป ช่วยให้ผู้รับ

การปรึกษาได้สำรวจ ทำความเข้าใจกับความคิด พฤติกรรมของตนเองและสถานการณ์แวดล้อมต่าง ๆ ให้กระจ่างชัดเจนยิ่งขึ้นจากประโยคที่เขาได้พูดออกมา ซึ่งประโยคที่พูดมานั้นจะไม่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกใด ๆ ทั้งสิ้น

ข้อสังเกตในการใช้ทักษะการทวนสาระ ผู้ให้การปรึกษาควรใช้ทักษะการทวนสาระเมื่อ 1) ต้องการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจความคิด และพฤติกรรมของตนเอง โดยการรับฟังคำพูดของตนเองที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้กระจ่างชัดเจนยิ่งขึ้น 2) ต้องการสื่อให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่าผู้ให้การปรึกษาสนใจ และเข้าใจในสาระสำคัญของเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผู้รับการปรึกษาเล่ามา 3) ต้องการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาทำความเข้าใจในประเด็นหรือสาระสำคัญของเรื่องราวต่าง ๆ ที่มีความสำคัญเชื่อมโยงกับปัญหาของเขา และควรระวังในการใช้ทักษะการทวนสาระ ดังนี้ 1) อย่าเพิ่มเติมหรือเปลี่ยนแปลงความหมายของข้อความที่ผู้รับการปรึกษาพูด 2) หลีกเลี่ยงการพูดซ้ำแบบนกแก้วนกขุนทอง 3) ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษากำลังสับสนและรู้สึกวิตกกังวลไม่ควรใช้ทักษะการทวนสาระ (อาภา, 2544; กรมวิชาการ, 2545)

7. การสรุป

การสรุป คือ การจัดลำดับและรวบรวมประเด็นสำคัญต่าง ๆ ที่พูดคุยกันไปแล้วระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษามาเชื่อมโยงกันให้เป็นระบบ แล้วสรุปกลับไปให้ผู้รับการปรึกษาโดยผู้ให้การปรึกษาต้องพยายามรวบรวมสิ่งที่พูดกันไปแล้วนั้นให้เป็นประโยคเดียว ซึ่งครอบคลุมเนื้อหาที่พูดคุยกันมาทั้งหมดในแต่ละตอนโดยไม่ใส่ความคิดเพิ่มเติมเข้ามาในการสรุป แต่เป็นการสรุปเฉพาะเรื่องราวที่ได้พูดคุยกัน (พรรณราย, 2527; พงษ์พันธ์, 2543; อาภา, 2544; กรมวิชาการ, 2545)

อาภา (2544: 65) ได้ให้ข้อสังเกตในการใช้ทักษะการสรุปว่าผู้ให้การปรึกษาควรใช้ทักษะการสรุปเมื่อ 1) ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวต่าง ๆ มาสักระยะหนึ่งและมีข้อมูลต่าง ๆ มากมาย ก็ควรสรุป จัดลำดับ จัดระบบเชื่อมโยงให้เข้าใจเสียสักครั้ง การสรุปมักใช้เมื่อจะเริ่มประเด็นหรือเรื่องใหม่ หรือเมื่อต้องการทำให้เรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษาพูดมาซึ่งประกอบด้วยข้อมูลจำนวนมากและมีความซับซ้อน ให้มีความกระจ่างชัดเจนขึ้น ก็สรุปเสียสักครั้ง การสรุปช่วยจัดระบบการรับรู้ การคิดของผู้รับการปรึกษาในแต่ละช่วงของการให้การปรึกษา 2) เมื่อต้องการให้ผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษารับรู้ตรงกันว่าตอนนี้กำลังพูดคุยอยู่ในประเด็นใด จุดใด เช่น ใช้ก่อนเริ่มต้นการปรึกษารั้งที่ 2 เพื่อสรุปว่าการปรึกษารั้งแรกพูดคุยอะไรกันไปบ้างแล้ว

8. การสะท้อนความรู้สึก

การสะท้อนความรู้สึก คือ การนำสิ่งที่สังเกตเห็นหรือคำพูดของผู้รับการปรึกษา ที่เกี่ยวกับความรู้สึกมาแปลความและพูดให้ข้อมูลย้อนกลับไปยังผู้รับคำปรึกษา โดยจัดคำพูดใหม่ ที่เน้นถึงความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษามากกว่าเน้นเนื้อหาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้และเข้าใจถึง ความรู้สึกที่แท้จริง ของตนเองอย่างชัดเจน ไม่สับสน เมื่อผู้รับการปรึกษาเข้าใจความรู้สึกของ ตนเองแล้วจะช่วยให้การให้การปรึกษาดำเนินไปอย่างราบรื่นและตรงตามเป้าหมาย (Ivey, 1994; อาภา, 2544; กรมวิชาการ, 2545)

ควมฉฉ (2548: 38) ได้เสนอขั้นตอนของการสะท้อนความรู้สึก ดังนี้

- 1) ฟังเพื่อจับความรู้สึกให้ได้ ผู้ให้การปรึกษาต้องมีความไวต่อความรู้สึกของผู้รับ การปรึกษาโดยอาจจะสังเกตได้จากน้ำเสียง อากัปกิริยาของผู้รับการปรึกษา
- 2) เลือกคำที่มีความเหมาะสมมากที่สุดกับความรู้สึก
- 3) หลังจากรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาแล้วให้ค้นหาความหมายของ ความรู้สึกนั้นว่าอะไรคือความหมายที่แท้จริงของความรู้สึกต่อเหตุการณ์นั้น
- 4) ค้นหาแหล่งที่เป็นต้นตอของความรู้สึกหรือสาเหตุแล้วพูดให้ผู้รับการปรึกษา ทราบ เช่น “คุณโกรธมากเพราะเพื่อนคุณไม่เคารพความต้องการเป็นส่วนตัว”

อาภา (2544: 67) ได้ให้ข้อสังเกตในการใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึกว่าผู้ให้ การปรึกษาควรใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึก เมื่อต้องการสื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบว่าผู้ให้ การปรึกษารับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาในขณะนั้น และเมื่อต้องการช่วยให้ผู้รับ การปรึกษาได้สำรวจและรับรู้ความรู้สึกที่ตัวเขามี ซึ่งบางครั้งความรู้สึกดังกล่าวผู้รับการปรึกษา อาจปฏิเสธไม่ยอมรับรับรู้หรือไม่ให้ความสำคัญ แต่ความรู้สึกดังกล่าวมีผลต่อพฤติกรรมและความคิด ของผู้รับการปรึกษา

9. การเผชิญหน้า

การเผชิญหน้า คือ การที่ผู้ให้การปรึกษายกหรืออธิบายอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา ให้ผู้รับการปรึกษารู้ถึงข้อมูลที่บิดเบือน หรือขัดแย้งกัน หรือไม่สอดคล้องสมเหตุสมผลกับความ เป็นจริงให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความขัดแย้งระหว่างคำพูด พฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกของเขา ให้เขาเผชิญกับความขัดแย้งนั้นอย่างตรงไปตรงมา เพื่อเขาจะได้เข้าใจ ถึงความรู้สึกนึกคิดตลอดจนพฤติกรรมของตนถูกต้องตามความเป็นจริงมากขึ้น ผลของการ เผชิญหน้าจะเป็นการทำทลายและเป็นการเสี่ยงต่อสัมพันธภาพเพราะอาจทำให้ผู้รับการปรึกษา สะเทือนอารมณ์และไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูดให้ข้อมูลย้อนกลับไปยังตัวผู้รับ การปรึกษา (พรณราย, 2527; พงษ์พันธ์, 2543; อาภา, 2544)

อาภา (2544: 81) ได้ให้ข้อสังเกตในการใช้ทักษะการเผชิญหน้าว่าผู้ให้การปรึกษา ควรใช้ทักษะการเผชิญหน้าเมื่อ 1) ผู้ให้การปรึกษาสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับการปรึกษา ได้อย่างต่อเนื่องและผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจผู้ให้การปรึกษา รวมทั้งผู้ให้การปรึกษา พิจารณาแล้วว่าเหมาะสมกับเวลาและผู้รับการปรึกษามีความพร้อมที่จะรับฟังข้อมูลที่เลียงหนึ้น ในลักษณะของการเผชิญหน้าได้แล้ว 2) ต้องการให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองอย่างตรงไป ตรงมาและรับรู้ตนเองให้ตรงตามความเป็นจริง โดยพิจารณาคำพูด ความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมหรือการกระทำของตนเองว่าสอดคล้องกับความเป็นจริงหรือไม่ อย่างไร 3) คำพูด ความคิด การกระทำของผู้รับการปรึกษาขัดแย้งกันและผู้รับการปรึกษาพยายามบิดเบือนการรับรู้ ซึ่งการบิดเบือนดังกล่าวทำให้ผู้รับการปรึกษาไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา 4) ต้องการ ให้ผู้รับการปรึกษาเห็นตัวแบบของการสื่อสารสัมพันธ์ที่จริงใจ ประกอบด้วยเจตนาดีของผู้ให้ การปรึกษาที่กล้าพูดสิ่งที่สังเกตเห็นตามความเป็นจริง ต้องการชักนำผู้รับการปรึกษาให้สำรวจ ตนเองอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งจะส่งผลไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองที่มีความสมดุลมากขึ้นของ ผู้รับการปรึกษา

10. การแนะนำ / การให้ข้อมูล / การอธิบาย

การแนะนำ / การให้ข้อมูล / การอธิบาย เป็นทักษะหนึ่งในกระบวนการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพราะเป็นทักษะที่จะช่วยให้ผู้มารับการปรึกษาได้ทราบข้อมูลที่จำเป็นที่ เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษา

อาภา (2544: 109-110) กล่าวว่า การแนะนำ / การให้ข้อมูล / การอธิบาย คือ การบอกเชิงแนะนำ หรือการให้ข้อมูล หรือการอธิบายรายละเอียดของเรื่องต่าง ๆ ให้ผู้รับการปริกษาทราบอย่างตรงไปตรงมา และได้ให้ข้อสังเกตในการใช้ทักษะดังกล่าวว่า ผู้ให้การปริกษาควรใช้ทักษะดังกล่าวเมื่อ 1) ต้องการให้ผู้รับการปริกษาได้ทราบข้อมูลที่ต้องการ หรือรับรู้ข้อมูลที่จำเป็น เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา ข้อมูลเกี่ยวกับการเลือกอาชีพ ฯลฯ 2) ต้องการให้ผู้รับการปริกษาเข้าใจถึงหลักการ วิธีการหรือข้อคิดที่เป็นประโยชน์ 3) เมื่อต้องการให้ผู้รับการปริกษาทดลองฝึกทำสิ่งใหม่ ๆ เช่น การฝึกคลาโย กล้ามเนื้อ การฝึกสติปัญญา

นอกจากนี้ ดวงมณี (2548: 41) ได้เสนอว่า การใช้ทักษะนี้ต้องกระทำเสมือนไม่ใช่เป็นการสั่งสอน และถ้าข้อมูลบางเรื่องผู้รับการปริกษาสามารถค้นหาเองได้ ผู้ให้การปริกษาควรทำหน้าที่เพียงเพื่อแจ้งแหล่งข้อมูลแทนที่จะนำเสนอแก่ผู้รับการปริกษาโดยตรง ทั้งนี้เพื่อเป็นการฝึกให้ผู้รับการปริกษาเรียนรู้ที่จะค้นหาข้อมูลต่าง ๆ ด้วยตนเองและรับผิดชอบในการนำข้อมูลดังกล่าวมาใช้เพื่อพัฒนาตนเอง

11. ทักษะการจัดลำดับขั้นของการปริกษา

การจัดลำดับขั้นของการปริกษามีความจำเป็นสำหรับกระบวนการปริกษาเชิงจิตวิทยา เพราะการจัดลำดับขั้นการปริกษาที่มีประสิทธิภาพจะทำให้การปริกษาเชิงจิตวิทยาเกิดประสิทธิผลสูงสุด คือช่วยให้ผู้รับการปริกษาป้องกันปัญหาหรือแก้ปัญหา รวมทั้งพัฒนาตนเองได้ตามศักยภาพแห่งตน การจัดลำดับขั้นในกระบวนการปริกษามีหลากหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับวิธีการของทฤษฎีการปริกษาที่ผู้ให้การปริกษานำมาใช้ อย่างไรก็ตามการจัดลำดับขั้นในกระบวนการปริกษาก็มีรูปแบบที่ได้รับความนิยม และผู้ให้การปริกษาแม้จะใช้ทฤษฎีการปริกษาต่างกันก็สามารถนำรูปแบบการจัดลำดับขั้นดังกล่าวไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ การจัดลำดับขั้นการปริกษาแบบตัดสินใจ และการจัดลำดับขั้นการปริกษาแบบแก้ปัญหาตามแนวอริยสัจ 4 (Ivey, 1994; อาภา, 2544)

อาภา (2544: 75-77) กล่าวถึงลำดับขั้นของกระบวนการปรึกษาแบบแก้ปัญหา สรุปได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 : การเป็นกัลยาณมิตรและการกำหนดรู้ปัญหา ผู้ให้การปรึกษาซึ่งมีหน้าที่ช่วยเหลือแนะนำผู้รับการปรึกษาให้หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และหลักพรหมวิหาร 4 เป็นคุณธรรมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาทำความเข้าใจปัญหา ขอบเขตของปัญหา และสภาพของสิ่งที่ปัญหา ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจให้ชัดเจนว่าปัญหา คืออะไร เป็นอะไร เป็นที่ตรงไหน ผู้ให้การปรึกษาใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลโดยใช้ทักษะการถามปลายเปิด-ปลายปิด รวมทั้งนำทักษะจุดภาคต่าง ๆ มาใช้ตามความเหมาะสมเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษากำหนดรู้ปัญหา

ขั้นที่ 2 : การสืบสาวเหตุแห่งปัญหา ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสืบสาววิเคราะห์ตรวจสอบค้นหามูลเหตุ หรือสาเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไข กำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไปในขั้นนี้เช่นกัน ผู้ให้การปรึกษานำทักษะจุดภาคต่าง ๆ มาใช้ตามความเหมาะสมของสถานการณ์

ขั้นที่ 3 : การระบุเป้าหมายให้ชัด ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาระบุเป้าหมายที่ต้องการให้ชัด หรือระบุเป้าหมายของการมาขอรับการปรึกษาให้ชัดว่าต้องการอะไรจากการมาขอรับการปรึกษา เป้าหมายดังกล่าวเป็นไปได้จริงหรือไม่ เป็นไปได้อย่างไร ผู้ให้การปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไป หรือตัวกระบวนการของการแก้ปัญหา ก่อนที่จะวางรายละเอียดและวิธีการปลุกย่อยในขั้นการแก้ปัญหา ในขั้นการระบุเป้าหมาย ผู้ให้การปรึกษาควรนำทักษะจุดภาคต่าง ๆ มาพิจารณาใช้ตามความเหมาะสมของสถานการณ์

ขั้นที่ 4 : การจัดวางวิธีการแก้ปัญหาและปฏิบัติเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย เมื่อผู้รับการปรึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายแล้ว ผู้ให้การปรึกษาก็ช่วยแนะนำผู้รับการปรึกษาถึงวิธีการต่าง ๆ ที่เป็นไปได้ที่จะทำให้เกิดสาเหตุของปัญหาได้ และวางแผนในการนำไปปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่วางไว้ ในการจัดวางวิธีการแก้ไขปัญหาคควรลงรายละเอียดให้ชัดเจนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้และเป็นไปได้ โดยกำหนดวางวิธีการ แผนการ และรายการสิ่งที่ต้องทำในการที่จะแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับเป้าหมาย แล้วให้ผู้รับการปรึกษาวางแผนโดยละเอียดเป็นขั้นเป็นตอนในการนำไปปฏิบัติต่อไป

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2546ก: 731-732) กล่าวว่าวิธีคิดแบบแก้ปัญห (อริยสัจ) นั้นเป็นวิธีการแห่งปัญญา บางครั้งเรียกว่า วิธีคิดแบบวิทยาศาสตร์ ซึ่งวิธีการแบบวิทยาศาสตร์ มี 5 ขั้นตอน คือ 1) การกำหนดปัญหาให้ถูกต้อง 2) การตั้งสมมติฐาน 3) การทดลอง และการเก็บผล 4) การวิเคราะห์ข้อมูล 5) การสรุปผลในวิธีการแบบวิทยาศาสตร์นั้นจะมีขั้นสืบสาวสาเหตุแห่งปัญหาแฝงไว้ กล่าวได้ว่าขั้นสืบสาวสาเหตุแห่งปัญหาในวิธีคิดแบบแก้ปัญห (วิธีคิดแบบอริยสัจ) นั้นอาจจะเป็นขั้นเดียวกันกับการตั้งสมมติฐานในวิธีการแบบวิทยาศาสตร์ เพราะบางครั้งสาเหตุที่คาดเดานั้นอาจเป็นตัวสมมติฐาน บางครั้งสาเหตุบ่งบอกตัวสมมติฐานไปได้ในตัว แต่ในบางกรณีสาเหตุอาจไม่บ่งชี้ถึงสมมติฐานและต้องตั้งสมมติฐานไว้หลาย ๆ สมมติฐาน ซึ่งในวิธีคิดแบบแก้ปัญห (อริยสัจ) จะแยกการสืบสาวสาเหตุเป็นขั้นหนึ่ง และจัดขั้นทั้งหมดเป็น 2 ระดับ ดังนี้

ก) กระบวนธรรม เป็นระดับของการคิดให้ตรงตามความจริง ได้แก่

- (1) ขั้นกำหนดทุกข์ ให้รู้ว่าทุกข์หรือปัญหาคืออะไร อยู่ที่ไหน มีขอบเขตแค่ไหน = ขั้นกำหนดปัญหา
- (2) ขั้นสืบสาวสมุทัย หยั่งสาเหตุของทุกข์หรือปัญหานั้น = (ไม่แยกต่างหาก)
- (3) ขั้นแก้นิโรธ ให้เห็นกระบวนการที่แสดงถึงการดับทุกข์แก้ปัญห = ขั้นตั้งสมมติฐาน

ข) กระบวนวิธี เป็นระดับที่ต้องลงมือปฏิบัติ คือ

- (4) ขั้นเพ็นหามรรค แบ่งออกได้ 3 ขั้น ดังนี้
 - มรรค 1 : เอสนา การแสวงหาข้อพิสูจน์/ทดลอง = ขั้นทดลองและเก็บข้อมูล
 - มรรค 2 : วิมังสา การเลือกเก็บข้อมูลที่ถูกต้องใช้ได้จริง = ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล
 - มรรค 3 : อนุโพธิ การจับหรือเพ็นได้มรรคแท้ซึ่งนำไปสู่ผลคือแก้ปัญหได้
 = ขั้นสรุปผล

Ivey (1994 อ้างถึงใน อาภา, 2544: 77-78) กล่าวถึง ลำดับขั้นของกระบวนการปรึกษาแบบตัดสินใจ (Decisional Counseling) สรุปได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและการกำหนดแนวทาง เมื่อเริ่มต้นการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาก่อสร้างบรรยากาศของการพบปะพูดคุยที่ทำให้ผู้รับการปรึกษา เกิดความรู้สึกสบายใจและไว้วางใจ การให้แนวทางในการให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงบทบาท และหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา และบทบาทหน้าที่ของตนเองในฐานะผู้รับการปรึกษารวมทั้งวัตถุประสงค์ทั่วไปของการให้การปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษานำทักษะพฤติกรรมใส่ใจ ทักษะการสังเกต การสนับสนุน การทวนสาระ การสะท้อนความรู้สึก คำถามปลายเปิด คำถามปลายปิด การสรุป และอื่น ๆ มาใช้ในจังหวะที่เหมาะสม และเมื่อสร้างสัมพันธภาพได้แล้ว ผู้ให้การปรึกษาต้องรักษาสัมพันธภาพที่ดีให้ดำเนินไปตลอดการให้การปรึกษา

ขั้นที่ 2 การระบุปัญหา ขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษาต้องรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ โดยรู้จักฟังประเด็นไปยังเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาของผู้รับการปรึกษา ระบุให้ได้ว่าปัญหาที่แท้จริงของผู้รับการปรึกษาคืออะไร และผู้รับการปรึกษามีทัศนคติต่อปัญหาของเขาอย่างไร ในขั้นที่ 2 นี้ ผู้ให้การปรึกษานำทักษะพฤติกรรมใส่ใจ ทักษะที่สืบต่อการฟัง ได้แก่ ทักษะการสนับสนุน การทวนสาระ การสะท้อนความรู้สึก การสรุป รวมทั้งทักษะอื่น ๆ เช่น การเผชิญหน้า มาบูรณาการทักษะต่าง ๆ อย่างเหมาะสมเพื่อก่อให้เกิดการระบุปัญหาของผู้รับการปรึกษาอย่างถูกต้องชัดเจน

ขั้นที่ 3 การวางเป้าหมาย ขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษาพิจารณาว่าผู้รับการปรึกษาคาดหวังอะไรจากการมารับการปรึกษา ผู้รับการปรึกษาต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองและต้องการให้ปัญหาที่มีอยู่ยุติลงอย่างไร มีความเป็นไปได้หรือไม่ในสภาพความเป็นจริง เมื่อผู้รับการปรึกษาวางเป้าหมายแล้ว ผู้ให้การปรึกษาต้องพิจารณาว่าเป้าหมายดังกล่าวชัดเจนเพียงพอหรือไม่ และทำให้ปัญหาของผู้รับการปรึกษาได้รับการแก้ไขได้จริงหรือไม่ รวมทั้งมีความเป็นไปได้หรือไม่กับสภาพที่เป็นจริงของผู้รับการปรึกษา ในขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษามักใช้ทักษะจุดภาคต่าง ๆ ตามความเหมาะสม เพื่อให้การวางเป้าหมายเป็นที่ระหนัก และรับรู้ของผู้รับการปรึกษาที่จะต้องรับผิดชอบต่อเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาต้องการ

ขั้นที่ 4 การพิจารณาแนวทางที่เหมาะสมและสอดคล้องกับเป้าหมาย ขั้นนี้ผู้ให้ การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจวิธีการต่าง ๆ ที่หลากหลายในการแก้ปัญหา หรือ สำรวจวิธีการต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาต้องการ และช่วยให้ผู้รับการปรึกษา ตัดสินใจเลือกวิธีการที่เหมาะสมสอดคล้องกับตนเอง และมีความเป็นไปได้ การให้การปรึกษา ในขั้นนี้มักใช้เวลานานที่สุด ผู้ให้การปรึกษามักใช้ทักษะจุดภาคต่าง ๆ ตามความเหมาะสม รวมทั้งบูรณาการเทคนิคตามทฤษฎีการปรึกษา ที่ผู้ให้การปรึกษาเลือกมาใช้ เช่น ผู้ให้การปรึกษา ที่ใช้ทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์อาจใช้เทคนิคเก้าอี้ว่าง (Empty Chair Technique) เทคนิค การแสดงพฤติกรรมตรงข้าม (Reversal Technique) และอื่น ๆ ผู้ให้การปรึกษาที่ใช้ทฤษฎีการ ปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม อาจใช้เทคนิคการจัดความรู้สึกกังวลอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) และอื่น ๆ

ขั้นที่ 5 การนำไปใช้ ขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษานำสิ่งที่เรียนรู้จาก การปรึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อดูว่าผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร ถ้านำไปปฏิบัติแล้วได้ผล ไม่ตรงตามเป้าหมายก็ต้องมาพิจารณาแนวทางอื่น ๆ แล้วนำไปปฏิบัติเพื่อทดสอบผลอีกครั้ง จนกว่าจะสำเร็จผลตามเป้าหมายที่วางไว้ ในขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษามักใช้ทักษะจุดภาคต่าง ๆ ตามความเหมาะสมของสถานการณ์

ในการจัดลำดับขั้นการปรึกษาให้มีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ให้การปรึกษา จะต้องเรียนรู้การฟังประเด็น เพราะการฟังประเด็นที่มีประสิทธิภาพ จะช่วยให้ผู้ให้การปรึกษา สามารถเลือกประเด็นในการสนทนาที่นำไปสู่การวางลำดับขั้นการปรึกษาได้อย่างเหมาะสม

อาภา (2544: 85-87) กล่าวว่า การฟังประเด็น คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาเลือก ประเด็นใดประเด็นหนึ่งจากสาระเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษาพูดคุย ณ ขณะนั้น แล้วตอบสนอง กลับไปโดยฟังไปที่ประเด็นนั้น เพื่อนำผู้รับการปรึกษาให้สนใจหรือพูดคุยต่อไปในประเด็น ดังกล่าว พร้อมทั้งได้ให้ข้อสังเกตในการใช้ทักษะการฟังประเด็นว่าผู้ให้การปรึกษาควรใช้ ทักษะการฟังประเด็นเพื่อจุดมุ่งหมายต่าง ๆ ดังนี้ 1) เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาแง่มุมต่าง ๆ ที่หลากหลาย ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหา ตัวผู้รับการปรึกษาเอง บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น บุคคลในครอบครัว ผู้ให้การปรึกษา และปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ ทางสังคมและวัฒนธรรม รวมทั้งผลหรือเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาต้องการ ซึ่งเป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถ คิดได้กว้างขวางครอบคลุมถึงเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ไม่มองหรือคิดอย่างผิวเผิน 2) เพื่อช่วย

เพิ่มประสิทธิภาพการรับรู้ต่อประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาของผู้รับการปรึกษา ทำให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ที่จะตั้งคำถามหรือตั้งแง่มุมต่าง ๆ เวลาเผชิญกับปัญหา จะได้มองเห็นทางเลือกหรือทางออกที่หลากหลาย ไม่ยึดติดอยู่กับการมองแบบแง่เดียวหรือบางแง่ 3) เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเผชิญหน้ากับประเด็นสำคัญ ๆ ที่มีอิทธิพลหรือเกี่ยวข้องกับปัญหาหรือตัวผู้รับการปรึกษา และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพัฒนาความสามารถในการพิจารณาเหตุปัจจัยต่าง ๆ อย่างรอบคอบ ซึ่งจะช่วยให้เชื่อมโยงไปสู่แง่มุมต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเข้าใจในตัวเองได้อย่างลึกซึ้ง รวมทั้งเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหา อันจะเชื่อมโยงไปสู่การหาแนวทางที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาได้ และได้กล่าวถึงขอบข่ายในการเฟ้นประเด็นว่าผู้ฝึกหัดให้การปรึกษาควรเฟ้นประเด็นให้ครอบคลุม 7 ด้าน ดังนี้

- 1) การเฟ้นประเด็นที่ผู้รับการปรึกษา
- 2) การเฟ้นประเด็นที่ปัญหา
- 3) การเฟ้นประเด็นที่บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง
- 4) การเฟ้นประเด็นที่ครอบครัว
- 5) การเฟ้นประเด็นที่ความสัมพันธ์ระหว่างผู้รับการปรึกษาและผู้รับการปรึกษาและการทำงานร่วมกัน
- 6) การเฟ้นประเด็นที่ผู้ให้การปรึกษา
- 7) การเฟ้นประเด็นที่ปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ ทางวัฒนธรรมและสังคม

แต่อย่างไรก็ตามในการเฟ้นประเด็นผู้ให้การปรึกษาก็ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของสภาพการณ์หรือเรื่องที่ผู้รับการปรึกษาพุดมาและทฤษฎีการปรึกษาที่ใช้ว่าให้ความสำคัญในแง่ใดด้วยทักษะการปรึกษาที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยได้ฝึกให้แก่นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในการเข้าร่วมโปรแกรมในแต่ละครั้ง เพราะเป็นทักษะเบื้องต้นที่สำคัญที่จะช่วยให้เพื่อนผู้ให้การปรึกษาสามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพและ

ช่วยเหลือเพื่อนผู้มารับการปรึกษาได้อย่างถูกต้องตามหลักการให้การปรึกษา แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะประเมินทักษะการปรึกษาด้วยแบบประเมินทักษะการปรึกษา 9 ทักษะ ดังนี้ 1) พฤติกรรมใส่ใจ 2) การสังเกต 3) การถาม 4) การสนับสนุน 5) การทวนสาระ 6) การสรุป 7) การสะท้อนความรู้สึก 8) การเผชิญหน้า 9) การแนะนำหรือการให้ข้อมูลหรือการอธิบาย เพราะทักษะการฟังและทักษะการจัดลำดับขั้นการปรึกษาไม่สามารถวัดด้วยแบบประเมินทักษะการปรึกษาดังกล่าวได้ แต่ทักษะการปรึกษา 2 ทักษะนั้น มีความสำคัญที่จะเอื้อให้ผู้ฝึกหัดให้การปรึกษาสามารถทำการให้การปรึกษาได้อย่างถูกต้องตามกระบวนการให้การปรึกษา เช่น ทักษะการฟัง เมื่อเพื่อนผู้ให้การปรึกษาสามารถฝึกและใช้ทักษะการฟังอย่างมีประสิทธิภาพได้อย่างถูกต้อง จะช่วยให้การให้การปรึกษาเป็นไปอย่างราบรื่นและบรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการ และทำให้การฝึกใช้ทักษะการปรึกษาอื่น ๆ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ทักษะการถาม การทวนสาระ การสรุป การสะท้อนความรู้สึก การเผชิญหน้า การแนะนำหรือการให้ข้อมูลหรือการอธิบาย เพราะทักษะการฟังเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้เพื่อนผู้ให้การปรึกษาสามารถใช้ทักษะการถามได้ถูกต้อง ถามได้ตรงประเด็น จับสาระสำคัญในสิ่งที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาพูดและสามารถทวนสาระ สรุป สะท้อนความรู้สึก เผชิญหน้า และแนะนำหรือการให้ข้อมูลหรือการอธิบายได้ตรงประเด็นและสอดคล้องกับสิ่งที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาพูด ส่วนทักษะการจัดลำดับขั้นการปรึกษาเป็นทักษะที่สำคัญอย่างยิ่งเพราะเป็นทักษะใหญ่ที่ครอบคลุมทักษะย่อย ๆ อันได้แก่ พฤติกรรมใส่ใจ การสังเกต การถาม การสนับสนุน การทวนสาระ การสรุป การสะท้อนความรู้สึก การเผชิญหน้า การแนะนำหรือการให้ข้อมูลหรือการอธิบาย เพื่อนผู้ให้การปรึกษาจะไม่สามารถทำการให้การปรึกษาได้อย่างถูกต้องตามหลักการให้การปรึกษา หากไม่เข้าใจและไม่ได้ฝึกทักษะการจัดลำดับขั้นการปรึกษา เพราะไม่รู้ว่าจะให้การปรึกษาเพื่อนผู้มารับการปรึกษาไปในทิศทางใด และไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นและสิ้นสุดกระบวนการให้การปรึกษาอย่างไร เพราะปัจจัยที่สำคัญของการฝึกทักษะการปรึกษา คือ การสามารถบูรณาการทักษะการปรึกษาที่ฝึกแยกเป็นส่วน ๆ เช่น พฤติกรรมใส่ใจ การสังเกต การถาม การสนับสนุน การทวนสาระ การสรุป ฯลฯ มาจัดลำดับขั้นการปรึกษาได้อย่างเหมาะสม เพื่อจะทำให้การให้การปรึกษาดำเนินไปอย่างมีทิศทางและสามารถช่วยเหลือเพื่อนผู้มารับการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ถึงแม้การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะไม่ได้ประเมินทักษะการฟังและทักษะการจัดลำดับขั้นการปรึกษาด้วยแบบประเมินทักษะการปรึกษาเนื่องจากเป็นข้อจำกัดของแบบวัด แต่ผู้วิจัยก็ได้ประเมินทักษะการปรึกษาทั้ง 2 ทักษะดังกล่าวด้วยการสังเกตนักศึกษาขณะทำการฝึกทักษะการปรึกษาดังกล่าวในระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และ

วิเคราะห์เนื้อหาของเทพการให้การศึกษาของนักศึกษา พร้อมทั้งวิเคราะห์เนื้อหาของแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเกี่ยวกับการได้เรียนรู้และฝึกการใช้ทักษะการปรึกษาทั้ง 2 ทักษะข้างต้น เพื่อให้นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้รับประโยชน์สูงสุดในการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ คือ สามารถพัฒนาทักษะการปรึกษาได้ถูกต้องตรงตามหลักการให้การศึกษา

การพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

ความหมายโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการเป็นการคิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล และคิดเร้ากุศล เป็นวิธีคิดที่สำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระทำให้นักคิดพึ่งตนเองได้ และสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกวิธีมีคุณภาพชีวิตที่ดีงาม

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2546ก: 669-670) ได้อธิบายถึงความหมาย โยนิโสมนสิการว่าโดยสรุปศัพท์ ดังนี้

...โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ ซึ่งแปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อุบาย วิธี ทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนี้ถึง ไส้ใจ พิจารณา เมื่อรวมกันเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ ซึ่งแปลสืบ ๆ กันมาว่า การทำในใจโดยแยบคาย...

นอกจากนี้พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2546ก: 670) ก็ได้อธิบายถึงความหมาย โยนิโสมนสิการโดยวิธีแสดงไวพจน์ให้เห็นความหมายแยกเป็นแง่ ๆ สรุปได้ดังนี้

1. อุบายมนสิการ หมายถึง การคิดที่จะให้เข้าถึงความจริงสอดคล้องกับแนวสัจ จะทำให้ยังรู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

2. ปถมนสิการ หมายถึง การคิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้อย่างมีขั้นตอนคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผลอย่างต่อเนื่อง ไม่กระโดดไปมา ชักนำความคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

3. การณมนสิการ หมายถึง การคิดสืบสาวตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัยทำให้เข้าใจถึงสาเหตุหรือแหล่งที่ส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

4. อุปาทกมนสิการ หมายถึง การคิดพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม ทำให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหาวคิ้วให้หายโกรธ เป็นการคิดพิจารณาที่ทำให้มีสติหรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง

ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการเป็นการคิดที่มีความสำคัญมาก เพราะทำให้บุคคลมีการคิดที่ถูกต้อง คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล และคิดเร้ากุศล เป็นการคิดที่ส่งผลให้บุคคลสามารถพึ่งตนเองได้ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง และชักนำให้บุคคลนั้นเป็นกัลยาณมิตรที่ดี ที่ส่งเสริมให้บุคคลอื่น ๆ ฝึกใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพที่ดีงามต่อไป

อาภา (2548ข: 2) กล่าวถึง ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ สรุปได้ดังนี้

1. ทำให้นักศึกษารู้จักคิดอย่างถูกต้อง รู้จักคิดดี ๆ รู้จักพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ซึ่งจะทำให้สามารถแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างถูกต้องและอยู่บนหลักของจริยธรรม

2. ทำให้นักศึกษาพัฒนาความคิดอย่างเป็นระบบระเบียบ รู้จักคิดอย่างถูกต้อง คิดอย่างต่อเนื่อง คิดอย่างมีลำดับขั้นตอน รู้จักคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผลทำให้มีสมาธิ เมื่อต้องคิดแก้ปัญหาเรื่องสำคัญ ๆ ส่งผลให้สามารถชักนำความคิดของตนเองเข้าสู่เรื่องที่ต้องการได้อย่างถูกต้อง พัฒนาความคิดอย่างมีเหตุผล ทำให้มีหลักการมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ทำให้มีความสุขอย่างแท้จริง

3. ทำให้นักศึกษารู้จักคิดสืบค้นหาความจริงได้อย่างถูกต้อง โดยรู้จักคิดสืบค้นตามแนวสัมพันธ์สืบทอดกันตามแนวเหตุปัจจัย ทำให้เข้าใจถึงแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาเป็นลำดับ ซึ่งเป็นหลักการสำคัญส่วนหนึ่งของวิธีคิดแบบแก้ปัญหา

4. ทำให้นักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง รับผิดชอบในการกระทำของตนเองและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ทั้งที่เกี่ยวกับการเรียน ชีวิตการทำงาน ชีวิตครอบครัว และการใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม ก่อให้เกิดแรงจูงใจที่ทำให้ นิสิตคิดกว้างไกล ฝ่ฝ่ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ
5. ทำให้นักศึกษาได้รู้จักคิดอย่างมีกุศล มีความถูกต้องดีงาม ส่งผลให้นักศึกษามีหลักการ ในการดำเนินชีวิตมีเป้าหมายชีวิตที่สอดคล้องกับหลักจริยธรรม นักศึกษาเกิดการยับยั้งชั่งใจ ในการทำสิ่งที่ไม่ดี รู้จักคิดรู้จักเตือนตนเอง มีความเกรงกลัวและละอายต่อการกระทำที่ผิดศีลธรรม
6. นักศึกษาที่มีวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการจึงจะจัดว่าเป็นปัญญาชนและบัณฑิตที่แท้จริง

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือ การนำโยนิโสมนสิการมาใช้ในทางปฏิบัติ ซึ่งโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยวิธีคิดหลายวิธี แต่โดยหลักการแล้วพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2543: 21-38) ได้แบ่งโยนิโสมนสิการเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. โยนิโสมนสิการประเภทพัฒนาปัญญาโดยตรง มุ่งให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง ตรงตามสภาวะแท้ ๆ เน้นการขจัดอวิชชาเป็นโยนิโสมนสิการระดับสังขธรรม
2. โยนิโสมนสิการประเภทสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งให้เกิดคุณธรรมหรือกุศลธรรม โดยเน้นให้รู้จักมองให้เห็นประโยชน์ไม่ว่าจะพบเห็นอะไรก็ต้องมองเอามาใช้ประโยชน์ให้ได้ อย่างน้อยก็ต้องรู้จักมองให้จิตใจของตนเองสบายเป็นกุศล ซึ่งเป็นการสกัดหรือข่มต้นหาเป็น โยนิโสมนสิการระดับจริยธรรม

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้ง 2 ประเภท จะประกอบด้วยวิธีคิด 10 วิธี ดังนี้

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย
2. วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ
3. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ขณะปัจจุบัน

4. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ
5. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา
6. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม
7. วิธีคิดแบบเร้ากุศล
8. วิธีคิดแบบตามหลักการและความมุ่งหมาย
9. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก
10. วิธีคิดแบบจำแนกแจกแจง

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการที่จะพัฒนาให้นักศึกษาในหอพักที่เข้าร่วมโครงการเพื่อนให้คำปรึกษาเพื่อนจะประกอบด้วยวิธีคิดหลัก 6 วิธี ดังนี้

1. วิธีคิดแบบเร้ากุศล หมายถึง การคิดพิจารณาองหาส่วนดีจากสถานการณ์หรือประสบการณ์มาใช้ให้เป็นประโยชน์ หรือเป็นกำลังใจในการพัฒนาตนและสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ถึงแม้ว่าสถานการณ์หรือประสบการณ์ที่ได้รับจะไม่น่าพึงพอใจก็ตาม แต่สามารถคิดและมองเห็นส่วนดีของสถานการณ์หรือประสบการณ์นั้นได้ วิธีคิดแบบนี้ช่วยให้บุคคลปรุงแต่งความคิดความรู้สึก และการกระทำไปในทิศทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์เป็นกุศล
2. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก หมายถึง การคิดให้ครบทุกด้าน ทั้งด้านดี ด้านเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง ส่วนบริบูรณ์ ส่วนบกพร่อง เพื่อจะได้เข้าใจถึงนั้น ๆ ตามที่เป็นจริง จะได้ปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ หรือเรื่องนั้น ๆ ได้พอเหมาะ ไม่ผิดพลาด รวมทั้งจะต้องคิดเพื่อเตรียมแก้ไขหาทางออกให้หลุดพ้นจากด้านเสียหรือข้อบกพร่องนั้น ๆ
3. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม หมายถึง การคิดพิจารณาเมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายโดยทั่วไป เช่น การบริโภคใช้สอยสิ่งต่าง ๆ โดยพิจารณารู้ถึงคุณค่าแท้ และคุณค่าเทียมของสิ่งนั้น ๆ

คุณค่าแท้ หมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งนั้น ในแง่ที่ใช้สนองความต้องการของชีวิตของตน หรือเพื่อให้ดำรงชีวิตได้ดี เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา

คุณค่าเทียม หมายถึง คุณค่าที่มนุษย์พอก เสริม ดีค่า ให้สิ่งนั้น ๆ เพื่อสนองความรู้สึกของตนเองหรือตามค่านิยมของสังคม คุณค่าเทียมนี้ใช้ค้นหาเป็นเครื่องดีค่าหรือวัดราคา

4. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา หมายถึง การคิดให้เข้าใจเกี่ยวกับความจริงอันเป็นธรรมดาของโลก การเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ โดยรู้เท่าทันว่าสิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุและปัจจัย มิได้เปลี่ยนแปลงไปตามความพึงพอใจของผู้ใด มีการเกิดขึ้นและดับไปไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่คงอยู่ตลอดไป ไม่สามารถคงสภาพเดิมได้เมื่อรู้เท่าทันแล้วก็วางใจเป็นอิสระและเป็นกลาง เร่งปฏิบัติจัดการแก้ไขไปตามเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบนี้ต้องดำเนินการให้ครบ 2 ขั้นตอน คือ

4.1 ขั้นรู้เท่า คือ รู้เท่าทันและยอมรับความจริง ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นไปตามเหตุและปัจจัย เป็นท่าทีแห่งปัญญา

4.2 ขั้นเร่งทำ คือ แก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย เป็นขั้นปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย โดยสอดคล้องกับความเป็นจริง เป็นการปฏิบัติด้วยปัญญา

5. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา หมายถึง การคิดแก้ปัญหาโดยมีขั้นตอนดังนี้

5.1 กำหนดรู้ปัญหา คือ การทำความเข้าใจปัญหาให้ชัดเจน กำหนดสภาพและขอบเขตของปัญหา

5.2 สืบค้นหาเหตุของปัญหา คือ วิเคราะห์ตรวจสอบหาสาเหตุของปัญหาที่จะต้องแก้ไขให้หมดไป โดยพิจารณาให้รอบคอบทั้งสาเหตุหลักและสาเหตุรอง

5.3 กำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหาให้แน่ชัด คือ การกำหนดความต้องการในการแก้ปัญหาให้ชัดเจนว่าจุดมุ่งหมายในการแก้ปัญหาคืออะไร

5.4 วางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดเหตุของปัญหาให้สอดคล้องตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ คือ การวางวิธีการปฏิบัติและสิ่งที่จะต้องทำในการแก้ปัญหาลงสำเร็จโดยให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่วางไว้

6. วิธีคิดแบบจำแนกแจกแจง หมายถึง การคิดวิเคราะห์จำแนกแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่แต่ละด้านของเรื่องนั้น ๆ ตามความเป็นจริงให้ครบทุกแง่ทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาเพียงแง่ใดแง่หนึ่งขึ้นมาพิจารณาแล้วตีคลุมลงไปว่าเป็นอย่างนั้นทั้งหมด การคิดแบบจำแนกแจกแจงทำให้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ หรือเรื่องราวต่าง ๆ อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง เท่าความจริง พอดีกับความจริง การคิดแบบจำแนกแจกแจงมีวิธีการจำแนกแจกแจงได้หลายลักษณะ เช่น จำแนกโดยแง่ด้านของความจริง จำแนกโดยส่วนประกอบ จำแนกโดยลำดับขณะ จำแนกโดยความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย จำแนกโดยเงื่อนไข จำแนกโดยทางเลือกหรือความเป็นไปได้

วิธีคิด 6 วิธีข้างต้น เป็นวิธีคิดหลักซึ่งมีวิธีคิดหลักบางวิธีที่ซ่อนแทรกวิธีคิดอื่น ๆ เอาไว้ ดังนี้

1. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติเป็นวิธีคิดที่ซ่อนแทรกวิธีคิดแบบเป็นอยู่ขณะปัจจุบันไว้ด้วย
2. วิธีคิดแบบแก้ปัญหาเป็นวิธีคิดที่ซ่อนแทรกวิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยไว้ด้วย
3. วิธีคิดแบบจำแนกแจกแจงเป็นวิธีคิดที่ซ่อนแทรกวิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบและวิธีคิดแบบตามหลักการและความมุ่งหมายไว้ด้วย

ดังนั้นในการพัฒนานักศึกษาในหอพักที่ประสงค์จะทำหน้าที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษา นอกจากจะมีการพัฒนาทักษะการปรึกษา เพื่อให้นักศึกษาดังกล่าวช่วยเหลือเพื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 6 วิธีหลักที่ซ่อนแทรกวิธีคิดอื่น ๆ ไว้ด้วยทำให้นักศึกษาได้ฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการครบทั้ง 10 วิธี โดยผ่านการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการเพียง 6 วิธีหลัก เพื่อให้นักศึกษาได้มีการพัฒนาวิธีคิดที่ถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล และคิดเร้ากุศล ซึ่งเป็นคุณลักษณะของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการที่จะเอื้อประโยชน์ให้นักศึกษาได้รู้จักคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง มีการคิดที่เป็นระบบ ระเบียบ มีลำดับขั้นตอนในการคิด มีสมาธิในการคิดเรื่องต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ มีการคิดที่เป็นเหตุเป็นผลตามแนวทางของเหตุปัจจัย ซึ่งช่วยให้นักศึกษาสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้อย่างถูกต้องสอดคล้องกับหลักจริยธรรม ถึงพร้อมด้วยคุณธรรมด้านความมีวินัยและการรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง มีความคิดที่กว้างไกล ใฝ่ดี คิดในทางที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง

และสังคมส่วนรวม ซึ่งจะทำให้นักศึกษาดังกล่าวมีหลักการและเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับหลักจริยธรรม มีคุณภาพชีวิตที่ดีในองค์กรรวมทั้งตรงตามเป้าหมายของสถาบันอุดมศึกษา มีคุณสมบัติของการเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดี มีทักษะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ถูกต้องและสามารถให้ความช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการด้วยการปรึกษาแบบกลุ่ม

ความหมายการปรึกษาแบบกลุ่ม

Ivey et al. (2001: 23) กล่าวว่าการศึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีการให้การปรึกษาที่เน้นความสัมพันธ์ของสมาชิกที่มีต่อกัน โดยสมาชิกในกลุ่มจะทำงานร่วมกันกับผู้ให้การปรึกษาที่ฝึกการให้การปรึกษามาเป็นอย่างดี เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้และพัฒนาตนเองตลอดจนป้องกันแก้ไขปัญหาคืออาจจะเกิดขึ้นในอนาคตได้ การให้การปรึกษาแบบกลุ่มในลักษณะนี้ จัดเป็นบริการกลุ่มแบบมีโครงสร้าง (Structured Group) ที่ใช้เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ในลักษณะกลุ่มจิตศึกษา (Psychoeducational Group) ซึ่งเน้นการฝึกการให้สมาชิกได้เรียนรู้ในเรื่องที่สมาชิกสนใจผ่านวิธีการดำเนินการกลุ่มแต่ละขั้น ก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและได้ร่วมกันฝึกแก้ปัญหาเพื่อให้สมาชิกนำแนวคิดที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

Brown (2004: 5) กล่าวว่าการศึกษาแบบกลุ่มเป็นการบริการปรึกษาแบบกลุ่มที่มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้มารับบริการสามารถฝึกและพัฒนาตนเองได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของกลุ่มส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของสมาชิกในกลุ่มโดยเน้นการเรียนรู้ผ่านวิธีการดำเนินการกลุ่ม แต่ละขั้นในรูปแบบที่เน้นการพัฒนาผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

วัชร (2524: 170) กล่าวว่าการศึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง การที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาครั้งละมากกว่า 1 คน เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองและประเมินตนเอง นำตนเองได้ สามารถเจริญและดำรงชีวิตที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้พร้อมทั้งสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม

ผ่องพรรณ (2534: 180) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาหรือความต้องการคล้าย ๆ กันมาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษาซึ่งมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ทางการให้การปรึกษา ร่วมให้ความช่วยเหลือหรือร่วมให้การปรึกษา

ทิพย์วรรณ (2535: 7) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือของผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้นำกลุ่ม ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับทักษะทางการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มได้ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้มาขอรับคำปรึกษาจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยมีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี และมีบรรยากาศของความปลอดภัยทำให้ผู้มาขอรับการศึกษาเกิดความรู้สึกไว้วางใจที่จะเปิดเผยความรู้สึกนึกคิด เรื่องราวต่าง ๆ ต่อกลุ่ม ซึ่งนำไปสู่การสำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง จนสามารถลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม เพื่อแก้ปัญหาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาอันนำไปสู่การพัฒนาความเจริญของงานส่วนบุคคลต่อไป

อัมพวัน (2541: 271) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาครั้งละมากกว่า 1 คน ด้วยจุดมุ่งหมายเดียวกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล คือ ให้สำรวจและประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด ให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองและนำตนเองได้ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดี โดยอาศัยการช่วยเหลือจากกลุ่ม

อาภา (2546: 4) ได้ให้ความหมายว่าการปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผู้ให้การปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาดังแต่ 2 คนขึ้นไปแต่ไม่เกิน 15 คน สมาชิกกลุ่มเป็นผู้ที่มีปัญหาหรือความต้องการในการพัฒนาตนเองในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ผู้ให้การปรึกษากลุ่มต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ทางด้านจิตวิทยาการปรึกษา และมีประสบการณ์ทางการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษากลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง ในบรรยากาศของกลุ่มซึ่งเป็นบรรยากาศที่ปลอดภัย สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะไว้วางใจซึ่งกันและกันและเรียนรู้ที่จะเปิดเผยความคิด ค่านิยม ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองต่อกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่หลากหลาย ซึ่งเป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหาทำให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้รับประสบการณ์ที่มีคุณค่าได้มีโอกาสพิจารณาเลือกวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับตนเองนำไปปฏิบัติในสถานการณ์จริงในชีวิตเพื่อแก้ไขปัญหา หรือเพื่อพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพ

จากความหมายของการศึกษาแบบกลุ่ม ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าการศึกษาแบบกลุ่ม คือ กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มซึ่งเป็นผู้ที่มีปัญหาหรือความต้องการที่จะพัฒนาตนเองในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน โดยเน้นการเรียนรู้ผ่านวิธีการดำเนินการกลุ่มแต่ละขั้นในรูปแบบที่เน้นการพัฒนาสมาชิกในกลุ่มเป็นศูนย์กลาง โดยมีผู้ให้การศึกษากลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ภายใต้บรรยากาศของกลุ่มที่อบอุ่น ปลอดภัย และเป็นกันเอง ทำให้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะไว้วางใจซึ่งกันและกัน และเรียนรู้ที่จะเปิดเผยความคิด ค่านิยม ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองต่อกลุ่ม ก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทำให้มีประสบการณ์ที่หลากหลายในการร่วมกันฝึกแก้ปัญหาในกลุ่ม ซึ่งจะเกิดประโยชน์แก่สมาชิก คือ การนำแนวคิดที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพ

วัตถุประสงค์ของการศึกษาแบบกลุ่ม

วัตถุประสงค์ทั่วไปของการศึกษาแบบกลุ่ม ตามที่ Corey et al. (1985 อ้างถึงใน อาภา, 2546: 4-5) ได้กล่าวไว้ ว่ากลุ่มทุกประเภทควรมี สรุปได้ดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้การไว้วางใจต่อตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อรู้จักตนเองและพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง
3. เพื่อรับรู้ถึงความต้องการและปัญหาของสมาชิกอื่น ๆ ที่คล้ายคลึงกัน
4. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง การเคารพตนเอง ความมั่นใจในตนเอง อันนำไปสู่การพัฒนาการรู้จักตนเองในแง่มุมใหม่ ๆ
5. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาและมองเห็นวิธีการลดความขัดแย้งภายในตนเอง
6. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งพาตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเอง และสังคมที่มีอยู่

7. เพื่อรับรู้การตัดสินใจการเลือกของตนเอง และรู้จักเลือกอย่างฉลาด
 8. เพื่อกำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงและ
รับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
 9. เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ
 10. เพื่อเพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น
 11. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้งหรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา ด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร
ห่วงใย และจริงใจ
 12. เพื่อเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนเอง ไม่ขึ้นอยู่กับ
ความคาดหวังของผู้อื่น
 13. เพื่อสร้างความชัดเจนในค่านิยมของตนเอง และเรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเอง
ไปตามครรลองของค่านิยมนั้น
- ซูซีย์ (2527: 14) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ทั่วไปของการให้การศึกษาแบบกลุ่มดังนี้
1. เพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มแก้ไขปัญหาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ตน
ไม่พึงปรารถนา
 2. เพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาทักษะทางสังคม และแก้ไขปัญหาด้าน
ความสัมพันธ์กับผู้อื่น
 3. เพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มได้เพิ่มพูนการยอมรับตนเอง และเข้าใจตนเองและผู้อื่น
 4. เพื่อช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในการแก้ไขปัญหาที่ทุกคนต่างมีส่วนร่วมกัน

5. เพื่อช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในการแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาและอาชีพ

6. เพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

วัชร (2533: 272) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ทั่วไปของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับบริการเป็นคนเปิดเผย ไม่เก็บกด และไม่เสแสร้ง
2. ส่งเสริมให้ผู้รับบริการมีทัศนคติที่ดีกับผู้อื่น
3. ช่วยให้ผู้รับบริการรู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเอง และไม่ได้มุ่งหวังว่าตนเองจะต้องดีเลิศไปหมดทุกด้าน
4. ช่วยให้ผู้รับบริการไม่หนีการเข้าสังคม หรือการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
5. ช่วยพัฒนาทักษะในการสื่อความหมาย เช่น การตั้งคำถามให้ตรงเป้าหมายและนุ่มนวล
6. ช่วยให้ผู้รับบริการไม่ด่วนตัดสินใจก่อนการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบ
7. ช่วยให้ผู้รับบริการเกิดการตระหนักรู้ว่าผู้อื่นก็ต้องเผชิญปัญหาและหาหนทางแก้ปัญหาเช่นเดียวกัน
8. ช่วยให้ผู้รับบริการได้มีโอกาสพิจารณาว่าค่านิยมนั้นๆ เหมาะสมกับตนเองหรือไม่
9. ช่วยให้ผู้รับบริการสามารถตัดสินใจได้ด้วยความมั่นใจแม้จะมีโอกาสเสี่ยงอยู่บ้างก็ตาม
10. ให้ผู้รับบริการตระหนักว่าวิธีแก้ปัญหาไม่ได้มีอยู่วิธีเดียว
11. ให้ผู้รับบริการมีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ที่แฝงอยู่

12. ให้ผู้รับบริการได้มีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น และเกิดความภาคภูมิใจว่าได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

13. ฝึกให้ผู้รับบริการไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

นอกจากนี้ อภา (2548ก: 5) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์เฉพาะของการปรึกษาแบบกลุ่มว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่มสามารถจัดให้มีวัตถุประสงค์เฉพาะได้ ขึ้นอยู่กับประเภทของกลุ่ม และเทคนิควิธีการเฉพาะตามทฤษฎีที่ผู้ให้บริการปรึกษาใช้ เช่น วัตถุประสงค์เฉพาะตามแนวทางการพัฒนาตนเองแบบเกสตัลท์ กลุ่มวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นต้น นอกจากนี้ วัตถุประสงค์เฉพาะอาจมีขึ้นได้อีกขึ้นอยู่กับการพิจารณาความเหมาะสมและการตกลงของผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา เช่น สมาชิกต้องเรียนรู้วิธีการฝึกสติและผ่อนคลายความเครียด และนำมาใช้ทุกครั้งก่อนเริ่มต้นกลุ่มประมาณ 10 นาที สมาชิกต้องการเรียนรู้พฤติกรรม การกล้าแสดงออก (Assertive Behavior) เป็นต้น

ศุภวดี (2527: 139) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์เฉพาะของกลุ่มฝึกอบรม ดังนี้

1. ให้ความรู้แก่สมาชิกด้านทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของกลุ่ม
2. จัดฝึกฝนทักษะที่จำเป็นแก่สมาชิกกลุ่ม
3. จัดให้มีกิจกรรมกลุ่มโดยเน้นความเป็นปัจจุบันให้มากที่สุด
4. แสดงให้เห็นถึงการนำประสบการณ์จากกลุ่มชนิดนี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
5. ช่วยให้ผู้สมาชิกได้มีแนวคิดเกี่ยวกับตนเองที่แท้จริงอย่างถูกต้อง ชัดเจน และตระหนักถึงความสำคัญของสัมพันธภาพภายในกลุ่ม
6. ช่วยพัฒนาสมาชิกด้านความเข้าใจคุณค่าของประชาธิปไตย
7. ฝึกให้ผู้สมาชิกได้รู้จักวิธีการเป็นผู้นำกลุ่มชนิดนี้ได้

วัตถุประสงค์ทั่วไปและวัตถุประสงค์เฉพาะของกลุ่มเป็นสิ่งที่สำคัญที่ผู้ให้การศึกษาแบบกลุ่มควรพิจารณาและเลือกใช้ให้เหมาะสมกับประเภทของกลุ่ม ชนิดของกลุ่ม ขนาดของกลุ่ม ตลอดจนทฤษฎีและเทคนิควิธีการที่ผู้ให้การศึกษาใช้ เพื่อให้การบริการปรึกษาแบบกลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้มารับการศึกษา

ประโยชน์และคุณค่าของการปรึกษาแบบกลุ่ม

ประโยชน์และคุณค่าของการปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อสมาชิกกลุ่มตามที่ Gazda and Meadows (1975 อ้างถึงใน วันรพ, 2541: 71-72) ได้กล่าวไว้ สามารถสรุปได้ดังนี้

1. สมาชิกในกลุ่มได้พบว่าคุณอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับที่เขามีเหมือนกัน
2. การยอมรับการสนับสนุนจากสมาชิกในกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญปัญหาของเขา
3. กลุ่มเป็นตัวแทนของสังคมจริง ๆ เป็นที่ที่สมาชิกทุกคนมีโอกาสที่จะแสดงและทดลองพฤติกรรมบางอย่าง เช่นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
4. สมาชิกสามารถแสดงพฤติกรรม และความรู้สึกของตน ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ จากการที่ตระหนักถึงความปลอดภัยความไว้วางใจสมาชิกอื่นภายในกลุ่ม
5. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้ และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม
6. สมาชิกมีโอกาสที่จะเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกคนอื่น ๆ
7. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมักจะทำให้สมาชิกในกลุ่ม ต้องการที่จะได้รับความช่วยเหลือเป็นรายบุคคล
8. บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่มทำให้สมาชิกรู้สึกเหมือนเป็นครอบครัวเดียวกันทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว

9. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์แห่งตน และต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

10. การที่นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ได้พบปะกับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน ช่วยประหยัดเวลาในการทำงาน มีประโยชน์ต่อคนจำนวนมากขึ้น

ทิพวรรณ (2535: 41-43) ได้กล่าวถึงประโยชน์และคุณค่าของการปรึกษาแบบกลุ่ม โดยสรุปได้ดังนี้

1. ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และไว้วางใจกลุ่ม ที่จะเปิดเผยอารมณ์ความรู้สึก ความนึกคิด และเจตคติ ตลอดจนปัญหาต่าง ๆ ที่เขาเผชิญอยู่ อันทำให้สมาชิกลดความกดดันภายในจิตใจน้อยลงและเกิดการสำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง และผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

2. ทำให้สมาชิกได้มีโอกาสเปิดเผยเรื่องราวปัญหาให้กันและกันทราบรวมทั้งรับฟังปัญหาของผู้อื่น ทำให้เกิดการตระหนักรู้ว่าทุกคนต่างก็มีปัญหาคู่กันทั้งสิ้น ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดกำลังใจ กล้าที่จะเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาให้หมดไป

3. ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้จากเพื่อนสมาชิกเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหของเพื่อนสมาชิกที่มีปัญหาล้ายคลึงกับตน ทำให้ได้แนวทางในการแก้ไขปัญหของตน

4. ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การฟังด้วยความใส่ใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การแสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผยบริสุทธิ์ใจ เป็นต้น ซึ่งจะเป็นการพัฒนาทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและการเข้าสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

5. ทำให้สมาชิกเกิดการสำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง และสามารถที่จะลงมือปฏิบัติในการแก้ไขปัญหของตนตลอดจนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งในด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม สามารถนำเอาประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้ในการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ จนทำให้ปรับตัวอย่างมีความสุข

6. สมาชิกได้เรียนรู้และทำความเข้าใจถึงเอกลักษณ์และค่านิยมของตนเองได้เป็นอย่างดี ทำให้สมาชิกตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง สามารถจัดการกับความขัดแย้งภายในจิตใจของตนเองได้ อันจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองและการปรับตัวได้อย่างเป็นสุข
7. สภาพของกลุ่มจะเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย เป็นเสมือนกับสังคมเล็ก ๆ ของชีวิตจริง ที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดสอบและทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ
8. สภาพของกลุ่มจะเป็นเสมือนตัวแทนที่แสดงให้เห็นถึงสภาพครอบครัวของสมาชิก ในกลุ่ม ที่จะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้ในการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
9. กลุ่มเป็นสถานที่ตอบสนองความต้องการของวัยรุ่นในเรื่องของการยอมรับซึ่งกันและกันจากกลุ่มเพื่อนของเขา
10. ประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ตลอดจนประสบการณ์ต่าง ๆ และแสวงหาความช่วยเหลือเพื่อเข้ารับการปรึกษาเป็นรายบุคคลต่อไป
11. การให้การปรึกษากลุ่มจะช่วยให้ นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษามีโอกาสช่วยเหลือบุคคลครั้งละหลาย ๆ คน ซึ่งจะมีประโยชน์ในเชิงปริมาณ โดยช่วยให้ผู้มาขอรับบริการประหยัดเวลา และมีความเหมาะสมกับสถานการณ์ในปัจจุบัน

กระบวนการจัดเตรียมกลุ่ม

กระบวนการจัดเตรียมกลุ่มเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่จะทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาที่ดีที่ต้องการความสำเร็จในการให้บริการการปรึกษาแบบกลุ่ม ต้องเตรียมการจัดตั้งกลุ่มอย่างเป็นระบบ ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การประชาสัมพันธ์เพื่อให้ผู้สนใจสมัครเข้าร่วมกลุ่ม

ในการประชาสัมพันธ์เพื่อให้ผู้สนใจสมัครเข้าร่วมกลุ่ม จำเป็นต้องให้รายละเอียดเกี่ยวกับกลุ่ม ดังที่ อาภา (2548ก: 21-22) ได้สรุปไว้ดังนี้

- 1.1 ชื่อและประเภทของกลุ่ม
- 1.2 หลักการและเหตุผล
- 1.3 วัตถุประสงค์ทั่วไปของกลุ่ม
- 1.4 ช่วงเวลาที่พบบัน จำนวนครั้งที่พบบัน และสถานที่พบบัน
- 1.5 วิธีการเข้าเป็นสมาชิก
- 1.6 จำนวนสมาชิกที่รับ
- 1.7 ระบุว่าอะไรบ้างที่ผู้รับการปรึกษาสามารถคาดหวังได้จากผู้ให้การปรึกษา
- 1.8 ระบุคุณสมบัติทางวิชาชีพและประสบการณ์ที่ผู้ให้การปรึกษามี
- 1.9 ให้แนวกติว่าใครบ้างที่เหมาะสมจะเข้ากลุ่ม
- 1.10 ค่าใช้จ่ายที่ผู้รับการปรึกษาต้องเสีย ในกรณีที่เก็บค่าใช้จ่าย

2. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม

การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ที่จะเอื้อให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพ ทำให้สมาชิกทุกคนได้รับประโยชน์สูงสุดในการเข้าร่วมกลุ่ม ดังนั้น ในการจัดบริการปรึกษาแบบกลุ่มจึงต้องพิจารณาคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มให้เหมาะสมกับบริการที่จัดขึ้น

คมเพชร (2521: 94-95) เสนอวิธีการคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม สรุปได้ดังนี้

- 1) สมาชิกที่จะมารับการปรึกษากลุ่มควรจะเป็นผู้ที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน เพื่อจะได้ในประเด็นเดียวกัน และมีความเข้าใจซึ่งกันและกันดีขึ้น
- 2) สมาชิกที่จะมารับการปรึกษากลุ่มควรเป็นผู้เต็มใจที่จะแก้ปัญหา เพราะต้องมีการเปิดเผยตนเองในกลุ่ม

3) การจัดกลุ่มควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันบ้างซึ่งเป็นธรรมชาติของกลุ่ม เช่น มีทั้งเพศหญิงและเพศชาย

4) การคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม ต้องพิจารณาว่าแต่ละบุคคลจะได้รับประโยชน์จากกลุ่มและสามารถให้ความช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่มได้ด้วย

ทิพวรรณ (2535: 191-201) ได้ให้ข้อพิจารณาในการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มเพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่แก่สมาชิกกลุ่ม สรุปได้ดังนี้

1) สมาชิกที่เข้ากลุ่มควรเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ ปราศจากการบีบบังคับ จะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการสำรวจตนเองและเรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ จากการปรึกษาแบบกลุ่มตลอดจนสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง ทำให้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเข้ากลุ่ม

2) อายุสมาชิกกลุ่ม ควรจัดให้สมาชิกกลุ่มที่มีวัยใกล้เคียงกันเข้ากลุ่มเดียวกัน เพราะจะทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกสบายใจมากขึ้นในการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม

3) เพศของสมาชิกกลุ่ม จะจัดเพศหญิง-ชาย ให้อยู่กลุ่มเดียวกันหรือแยกกันก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัญหาของสมาชิก จุดมุ่งหมายของกลุ่ม เป็นต้น แต่โดยทั่วไปแล้วการให้การปรึกษาแบบกลุ่มนิยมละทิ้งสองเพศในกลุ่มเดียวกัน เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และปฏิบัติตัวต่อสมาชิกอื่น ๆ ที่มีความแตกต่างทั้งเพศ บุคลิกภาพ ฯลฯ เหมือนการอยู่ร่วมกันจริงในสังคม

4) ระดับสติปัญญาและการศึกษาของสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรจัดสมาชิกที่มีระดับสติปัญญาและการศึกษาใกล้เคียงกัน หรือมีความแตกต่างกันน้อยที่สุดเข้ากลุ่มเดียวกัน เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาการสื่อสารความหมาย และทำให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนมีความกระตือรือร้นที่จะมีส่วนร่วมในกลุ่ม หากมีสมาชิกกลุ่มคนใดที่มีระดับสติปัญญาและการศึกษาดำกว่าสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่ม จะทำให้สมาชิกดังกล่าวรู้สึกว่าเป็นส่วนเกินและไม่สนใจที่จะมีส่วนร่วมในกลุ่ม

5) ลักษณะปัญหาของสมาชิกกลุ่ม การจัดสมาชิกที่มีปัญหาล้ายคลึงกันอยู่ด้วยกัน จะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกว่าเป็นเจ้าของกลุ่มร่วมกัน นำไปสู่การทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนความรู้สึกลึกซึ้งต่อกัน ให้กำลังใจกันในการแก้ปัญหา

การคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มนั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะผู้รับการปรึกษาแต่ละคนก็เหมาะที่จะเข้ากลุ่มบางประเภท บางรูปแบบเท่านั้น ดังนั้นในการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มนั้นต้องคำนึงถึงความสมัครใจของสมาชิกที่จะเข้าโปรแกรมของการปรึกษากลุ่ม ไม่ควรมีการบังคับ นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษาคควรคัดเลือกโดยพิจารณาว่าสมาชิกเหมาะสมกับกลุ่มหรือไม่ มีบุคลิกภาพเหมาะสมที่จะรับบริการปรึกษาหรือไม่ สมาชิกที่จะเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มมีความสามารถทางสติปัญญาและวุฒิภาวะ เช่น อายุไม่แตกต่างกันมาก เพราะสมาชิกในกลุ่มจะได้รู้สึกสบายใจเมื่ออยู่ในกลุ่มที่สมาชิกมีอายุใกล้เคียงกัน ในการคัดเลือกสมาชิก ผู้ให้บริการปรึกษานิยมใช้วิธีการสัมภาษณ์ บางครั้งอาจใช้แบบสอบถามเพื่อคัดเลือกรั้งแรก และใช้วิธีการสัมภาษณ์คัดเลือกรั้งสุดท้ายในกรณีที่ผู้สนใจต้องการเข้าร่วมกลุ่มจำนวนมาก (Corey, 1995; อาภา, 2548ก) ซึ่ง Jacobs (1998: 60-61) ได้กล่าวถึงการคัดเลือกสมาชิกการให้การปรึกษากลุ่มด้วยการสัมภาษณ์ว่าเป็นวิธีที่นิยมในการคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม เพราะเป็นวิธีที่ทำให้ผู้ให้การปรึกษามีโอกาสได้พบ และทำความรู้จักกับผู้สนใจเข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม และยังเป็นโอกาสที่ดีที่ทำให้ผู้ให้การปรึกษากลุ่มได้บอกรายละเอียดเกี่ยวกับกลุ่ม รวมถึงการให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ เกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของกระบวนการกลุ่ม ขั้นตอนการดำเนินการ ข้อตกลง สถานที่ ช่วงเวลา ระยะเวลา และจำนวนครั้งที่ต้องเข้าร่วมกลุ่ม ตลอดจนประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มกับผู้ให้การปรึกษาก่อนที่จะเข้าร่วมการปรึกษา

ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์

- คุณคาดหวังอะไรจากการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งนี้
 - คุณเคยเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมาก่อนหรือไม่ ถ้าเคยกลุ่มที่คุณเข้าร่วมมีลักษณะเป็นอย่างไร
 - ทำไมคุณจึงสนใจเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
 - คุณมีคำถามอะไรอยากถามเกี่ยวกับกลุ่ม หรือผู้นำกลุ่มหรือไม่
- ฯลฯ

3. ชนิดของกลุ่ม

ชนิดของกลุ่มแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด ดังนี้

3.1 กลุ่มแบบเปิด หมายถึง กลุ่มที่สามารถรับสมาชิกใหม่เพิ่มเข้ามาได้เป็นระยะ ๆ ในขณะที่จะมีสมาชิกบางคนออกไป การจัดกลุ่มแบบนี้จะทำให้สมาชิกในกลุ่มมีปัญหาเรื่องความไว้วางใจและความสนิทสนม ข้อดีของกลุ่มเปิด คือ สามารถรับสมาชิกใหม่เพิ่มได้ ข้อเสีย คือ สมาชิกใหม่ขาดความต่อเนื่องของกิจกรรมกลุ่มและมีผลต่อสัมพันธภาพภายในกลุ่ม (Corey, 1995; ทิพย์วรรณ, 2535; อาภา, 2548ก)

3.2 กลุ่มแบบปิด หมายถึง กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกคนเดียวกันตั้งแต่เริ่มกลุ่มจนปิดกลุ่ม กลุ่มแบบนี้เป็นรูปแบบที่เหมาะสมของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่เน้นการสำรวจและเปิดเผยความรู้สึกของสมาชิก ซึ่งต้องอาศัยเวลาที่จะสร้างความผูกพันภายในกลุ่ม ข้อเสียของกลุ่มปิด คือ การหยุดหรือเลิกเข้ากลุ่มของสมาชิก (Corey, 1995; ทิพย์วรรณ, 2535; อาภา, 2548ก)

ผู้ให้การปรึกษาคควรเลือกชนิดของกลุ่มให้เหมาะสมกับสภาพการณ์และรูปแบบของการให้การปรึกษา เช่น ถ้ากลุ่มมีรูปแบบการให้การปรึกษาที่เน้นการสำรวจ และเปิดเผยความรู้สึกของสมาชิกและต้องการให้สมาชิกมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่มอย่างต่อเนื่อง ผู้ให้การปรึกษาคควรเลือกชนิดกลุ่มเป็นกลุ่มแบบปิด แต่ถ้ากลุ่มสามารถเปิดโอกาสให้สมาชิกออกได้ มีการรับสมาชิกใหม่เข้ามาแทนที่ได้ตลอดเวลา ไม่ต้องการความต่อเนื่องในการจัดกิจกรรมกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาคควรเลือกชนิดกลุ่มเป็นกลุ่มแบบเปิด เป็นต้น

4. ระยะเวลาและจำนวนครั้งของกลุ่ม

การให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์นั้น Jacobs (1998: 41) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า โดยส่วนมากกลุ่มมักใช้เวลาในการพบกันแต่ละครั้งประมาณ 1-2 ชั่วโมง แต่จะไม่เกิน 3 ชั่วโมง ในการพบกันแต่ละครั้ง จะทำให้การดำเนินกลุ่มเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และ Corey (1990: 91) กล่าวถึงการประชุมกลุ่มที่เหมาะสมว่า โดยทั่วไปกลุ่มควรใช้เวลาพบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้งและใช้เวลาแต่ละครั้งประมาณ 2 ชั่วโมง นอกจากนี้ Hansen et al. (1976)

พบว่าระยะเวลาที่ต่ำกว่า 90 นาที จะทำให้สมาชิกเกิดความยุ่งยากในการสร้างปฏิสัมพันธ์ส่วนบุคคลซึ่งจะส่งผลต่อประสิทธิภาพต่อการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม และระยะเวลาที่มากกว่า 2 ชั่วโมงขึ้นไปในการพบกันแต่ละครั้งจะทำให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มน้อยลงและประสิทธิภาพในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกลดลงเช่นกันเพราะสมาชิกเกิดความเบื่อหน่ายเนื่องจากระยะเวลาอันยาวนานเกินไป ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจึงควรใช้เวลาในการพบสมาชิกกลุ่มในแต่ละครั้งไม่มากหรือน้อยเกินไป เพื่อให้การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพ สมาชิกเกิดการเรียนรู้และบรรลุวัตถุประสงค์ของกลุ่มที่ตั้งไว้

5. ขนาดของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่มมีอิทธิพลต่อบรรยากาศของกลุ่มเป็นอย่างมาก Ohlsen (1970: 58) กล่าวว่าการศึกษาที่มีสมาชิกเป็นวัยรุ่นนั้น จำนวน 4-8 คน หรือจำนวน 6-10 คน เป็นขนาดที่จะดำเนินการในกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ Corey (1995: 92) เสนอว่าโดยทั่วไปแล้วสมาชิกกลุ่มควรมีจำนวน 5-8 คน และไม่ควรเกิน 15 คน เพราะถ้าสมาชิกกลุ่มมากจนเกินไป จะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความลังเลไม่กล้าเข้าร่วมเพื่อแสดงความคิดเห็นในกลุ่มใหญ่ และยังสอดคล้องกับ Jacobs (1998: 41) ที่ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มว่าในการปรึกษากลุ่ม ควรมีสมาชิกกลุ่ม 5-8 คน หรืออาจมากกว่านั้นได้แต่ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะหากกลุ่มมีขนาดใหญ่เกินไปจะทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกลำบากใจในการแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น หรืออาจจะมีเวลาไม่พอให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันได้ครบ ส่วน Brown (2004: 11) ได้เสนอว่าสำหรับการปรึกษากลุ่มแบบมีโครงสร้าง (Structured Group) ซึ่งเป็นกลุ่มที่ใช้เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ในลักษณะกลุ่มจิตศึกษา (Psychoeducational Group) นั้น ควรมีสมาชิกตั้งแต่ 5 คนขึ้นไปถึง 50 คน หรือ 100 คน โดยทั้งนี้ต้องคำนึงถึงประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษากลุ่มและวัตถุประสงค์ของกลุ่มด้วย นอกจากนี้ อาภา (2548ก: 12) ได้เสนอให้ผู้ให้การปรึกษาดัดสันใจเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มโดยพิจารณาองค์ประกอบต่อไปนี้

- 1) ทฤษฎีและวิธีการให้การปรึกษา
- 2) อายุของสมาชิก
- 3) ประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาลักษณะปัญหาที่กลุ่มมี
- 4) กลุ่มจะมีผู้ให้การปรึกษาคนเดียว หรือควรมีผู้ช่วยร่วมด้วย (Co-Counselor)

สำหรับการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาในหอพักของมหาวิทยาลัยครั้งนี้ เป็นการให้การปรึกษาที่เน้นให้สมาชิกได้สำรวจตนเองทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม พร้อมทั้งได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น ประสพการณ์ต่าง ๆ กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มอย่างทั่วถึง เพื่อจะได้นำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปพัฒนาตนเองให้เป็นเพื่อนผู้ให้การปรึกษาที่มีประสิทธิภาพนั้น ควรมีสมาชิกในกลุ่มไม่เกินจำนวน 12 คน จึงจะทำให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ Ottoway (1976: 7) ที่กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่มโดยเพื่อน เพื่อช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นโดยอิสระอย่างทั่วถึงนั้น ควรมีสมาชิกในกลุ่มไม่เกินจำนวน 9-10 คน หรือถ้ามากกว่านี้ก็ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะขนาดกลุ่มใหญ่จนเกินไปจะทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมในกลุ่มน้อยลงจนแทบไม่มีความสัมพันธ์ต่อกันและกัน และอาจมีผลทำให้กลุ่มแตกแยกง่ายขึ้น (Ohlsen, 1970: 80)

กระบวนการปรึกษาแบบกลุ่ม

กระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย ขั้นตอนของการปรึกษาแบบกลุ่มทักษะ และเทคนิคทั่วไปในการปรึกษาแบบกลุ่ม โดยมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนของการปรึกษาแบบกลุ่ม

ขั้นตอนของการปรึกษาแบบกลุ่ม มีนักจิตวิทยาหลายท่านที่กล่าวถึงขั้นตอนของการปรึกษาแบบกลุ่มแตกต่างกันไปดังนี้

ขั้นตอนของการปรึกษาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดของ Corey (1995 อ้างถึงใน อาภา, 2546: 13-14) กล่าวถึงกระบวนการในการปรึกษาแบบกลุ่มแบ่งเป็น 5 ขั้นตอนสามารถสรุปดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเริ่มต้น ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วมให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคุ้นเคย เกิดการยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้สมาชิกทุกคนสามารถเปิดเผยตนเองให้กลุ่มได้รับรู้ ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างบรรยากาศแห่งความคุ้นเคย ความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกันให้เกิดภายในกลุ่มให้เร็วที่สุดเพราะขั้นเริ่มต้นของการให้การปรึกษามหากลุ่มอาจเกิดความรู้สึกอึดอัดเพราะไม่คุ้นเคยกันมาก่อน นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องแนะนำให้

สมาชิกกลุ่มเข้าใจขั้นตอนของการทำกลุ่ม ชี้แจงให้สมาชิกเข้าใจถึงกฎและข้อตกลงของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม ตลอดจนแนะนำให้สมาชิกเข้าใจทักษะพื้นฐานของการมีปฏิสัมพันธ์ ร่วมกับกลุ่ม อาทิ การรู้จักฟัง การพูดแสดงความคิดเห็นความรู้สึก การสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น

ทิพย์วรรณ (2535: 228-229) ได้สรุปบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในขั้นเริ่มต้นไว้ดังนี้

1. สอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับหลักการทั่วไป และวิธีการเข้ากลุ่มด้วยความกระตือรือร้น จะช่วยให้กลุ่มมีประสิทธิภาพมากขึ้น
2. พัฒนากฎกติกาที่จะนำไปใช้ในกลุ่มและกำหนดปทัสถานในกลุ่ม
3. สอนพื้นฐานของกระบวนการกลุ่ม
4. ช่วยสมาชิกกลุ่มให้ระบายความรู้สึกกลัว ความคาดหวังและช่วยให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาความไว้วางใจในกลุ่ม
5. เป็นแบบอย่างในการเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมในการบำบัด
6. เปิดเผยและแสดงความรู้สึกเข้าใจสมาชิกกลุ่ม
7. ให้สมาชิกกลุ่มแบ่งความรับผิดชอบให้ชัดเจน
8. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มตั้งจุดมุ่งหมายส่วนตัวที่เฉพาะเจาะจง
9. กำหนดโครงสร้างในกลุ่มให้เหมาะสมที่จะไม่ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการพึ่งพา
10. จัดการเปิดเผยกับปัญหาและคำถามของสมาชิกกลุ่ม
11. ช่วยให้สมาชิกได้แสดงออกซึ่งความคิดเห็น และความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

12. สอนให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ทักษะพื้นฐานของการมีสัมพันธภาพ เช่น การฟังด้วยความกระตือรือร้น และการตอบสนองอย่างมีประสิทธิภาพ
13. ประเมินความต้องการของกลุ่ม และเอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศที่จะทำให้สมาชิกได้บรรลุความต้องการของเขา
14. แลกเปลี่ยนความคาดหวังต่าง ๆ และสร้างความคาดหวังของกลุ่ม
15. แสดงให้สมาชิกเห็นว่าผู้นำกลุ่มมีความรับผิดชอบต่อแนวทางและประสิทธิผลของกลุ่ม
16. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมต่อการมีปฏิสัมพันธ์เพื่อไม่ให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกถูกละทิ้งจากกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะเกิดความรู้สึกวิตกกังวล เกิดการต่อต้าน เกิดความขัดแย้ง เกิดความลังเลที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างเต็มที่ เพราะเกิดความไม่แน่ใจซึ่งกันและกัน สมาชิกแต่ละคนจะเริ่มตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองมากขึ้นว่าได้รับการยอมรับหรือปฏิเสธจากกลุ่ม ซึ่งในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกแต่ละคนจะต้องสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มต้องให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของการยอมรับและเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกวิตกกังวลใจของตนเองที่เกิดขึ้น และพร้อมที่จะเปิดเผยความรู้สึกที่ขัดแย้งเหล่านั้น ตลอดจนกระตุ้นและท้าทายให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นความรู้สึกของตนเองออกมา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิธีการที่จะเผชิญกับบุคคลอื่นในแนวทางที่สร้างสรรค์ และยอมรับกับความรู้สึกในอดีตที่ไม่เหมาะสม พร้อมที่จะเผชิญกับปฏิกิริยาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม และพร้อมที่จะเผชิญกับความรู้สึกขัดแย้งมากกว่าที่จะหลีกเลี่ยง

ทิพย์วรรณ (2535: 263) ได้สรุปบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อไว้ดังนี้

1. สอนสมาชิกกลุ่มถึงความสำคัญของการยอมรับ และการแสดงความคิดเห็นของตนเองออกมา

2. ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มทราบว่าการใด เป็นวิธีการแสดงปฏิกิริยาของตนด้วยท่าทีป้องกันตนเอง และช่วยให้สมาชิกกลุ่มสร้างบรรยากาศที่เขาสามารถจัดการกับความต่อต้านของเขาได้อย่างเปิดเผย
3. สังเกตสัญญาณของการต่อต้าน และสื่อสารให้ผู้สมาชิกกลุ่มทราบว่าความต่อต้านบางอย่างจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองเป็นธรรมชาติ และเป็นสิ่งที่ประโยชน์
4. สอนสมาชิกกลุ่มถึงคุณค่าของการยอมรับ และการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในกลุ่มอย่างเปิดเผย
5. ชี้ให้ผู้สมาชิกกลุ่มมองเห็นถึงพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความพยายามที่จะควบคุม และสอนสมาชิกกลุ่มว่า ทำอย่างไรจึงจะยอมรับการแบ่งปันความรับผิดชอบที่มีต่อแนวทางของกลุ่ม
6. เป็นแบบอย่างสำหรับผู้สมาชิกกลุ่ม โดยการจัดการกับการเผชิญหน้าอย่างตรงไปตรงมา และเปิดเผยทั้งในฐานะที่เป็นมนุษย์ธรรมดาและผู้ประกอบวิชาชีพ
7. ช่วยสมาชิกกลุ่มจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มเป็นตัวของตัวเองและเป็นอิสระในตัวเอง

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นดำเนินงาน ในขั้นนี้สมาชิกจะต้องสำรวจถึงปัญหาที่แท้จริงของตนเอง จะต้องมีการลงมือปฏิบัติเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่ตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งในขั้นนี้ความรู้สึกไว้วางใจ และความร่วมมือภายในกลุ่มจะเพิ่มขึ้น การสื่อสารภายในกลุ่มเป็นไปอย่างเปิดเผยและถูกต้อง ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกมีทิศทางและมีความเป็นอิสระ ให้การยอมรับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกคนอื่นและไม่ปกป้องตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญกับการท้าทายของบุคคลอื่น ไม่หลีกเลี่ยง โดยยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงและพร้อมที่จะเผชิญกับพฤติกรรมใหม่ ๆ ในขั้นนี้ผู้ให้การศึกษาจะต้องกระตุ้นสนับสนุนให้เกิดความร่วมมือที่จะช่วยกันแก้ไขปัญหภายในกลุ่ม สนับสนุนให้ผู้สมาชิกกลุ่มจัดการแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของตนเองโดยผู้นำกลุ่มจะต้องแสดงพฤติกรรมที่เป็นแบบอย่าง ให้กับสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งจะเปิดเผยตนเองและมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม แปลความหมายของพฤติกรรมในช่วงเวลาที่เหมาะสม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจ

ตนเองอย่างแท้จริง และช่วยให้เขามองเห็นแนวทางแก้ไขปัญหาที่ตนเองมีอยู่ได้หลากหลาย
แนวทาง ตลอดจนกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเลือกพิจารณาแนวทางในการแก้ปัญหาของตนเอง
ลงมือปฏิบัติในทางที่ตนเองเลือกด้วยความรับผิดชอบ

ทิพวรรณ (2535: 288) ได้สรุปบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในชั้นดำเนินงานไว้ดังนี้

1. ให้แรงเสริมอย่างเป็นระบบแก่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ของสมาชิกกลุ่มที่ช่วยส่งเสริม
ความเหนียวแน่นและการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพร่วมกัน
2. พิจารณาสาระสำคัญที่ก่อให้เกิดความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มโดยทั่วไปและเชื่อมโยง
สมาชิกกลุ่มให้ทำงานร่วมกันในกลุ่ม
3. เป็นแบบอย่างของการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะอย่างยิ่ง
การเผชิญหน้าด้วยความเอื้ออาทร การแลกเปลี่ยนปฏิริยาซ้อนกลับ และการเปิดเผยปฏิริยา
ต่าง ๆ ให้แก่กลุ่ม
4. ช่วยให้สมาชิกมีความเต็มใจเสี่ยง และให้สมาชิกนำเอาพฤติกรรมดังกล่าวไปใช้
ในชีวิตประจำวัน
5. แปลความหมายของพฤติกรรมตามเวลาที่เหมาะสมเพื่อให้สมาชิกสำรวจตนเอง
ในระดับที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น และพิจารณาทางเลือกต่าง ๆ
6. ให้ความระมัดระวังผลการเปลี่ยนแปลง และการเข้าแทรกแซง เพื่อให้สมาชิกเกิด
การเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรม
7. เน้นให้เห็นถึงความสำคัญในการแปลความเข้าใจลงสู่การกระทำและสนับสนุน
สมาชิกให้ฝึกทักษะใหม่ ๆ
8. ส่งเสริมให้สมาชิกได้ระลึกอยู่เสมอว่า อะไรเป็นสิ่งที่เขาต้องการจากกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นตอนการปรึกษา ในขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนการปิดกลุ่มเพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจสาเหตุของพฤติกรรมที่ตนเองมีปัญหา และนำแนวทางที่ได้รับจากกลุ่มไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งในขั้นตอนนี้บางครั้งสมาชิกอาจมีความรู้สึกกลัวที่จะต้องแยกจากกลุ่ม และกลัวที่จะนำเอาประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ดังนั้นผู้นำกลุ่มต้องทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความกระจำในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม โดยช่วยให้สมาชิกตัดสินใจได้ว่าพวกเขาจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร ให้แรงเสริมแก่สมาชิกเพื่อให้พวกเขาแน่ใจว่าข้อมูลที่ได้รับจากกลุ่มสามารถช่วยให้พวกเขามีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่พึงปรารถนาได้ ช่วยให้สมาชิกกล้าเผชิญกับปัญหาแม้จะไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแล้วก็ตาม ตลอดจนเน้นย้ำให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของการรักษาความลับของกลุ่ม เมื่อสมาชิกแยกจากกลุ่มแล้ว

ทิพวรรณ (2535: 298) ได้สรุปบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในขั้นตอนการปรึกษาไว้ดังนี้

1. ช่วยสมาชิกกลุ่มจัดการกับความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการยุติกลุ่ม
2. ช่วยสมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกและจัดการกับงานค้างใจในกลุ่ม
3. ให้แรงเสริมสมาชิกกลุ่มที่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และให้ความมั่นใจสมาชิก โดยให้ข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งการช่วยเหลือต่อการเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสม
4. ช่วยสมาชิกกลุ่มกำหนดว่า ทำอย่างไรเขาจึงจะนำทักษะเฉพาะที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน
5. ช่วยสมาชิกกลุ่มพัฒนาข้อตกลงที่เฉพาะเจาะจงและลงมือปฏิบัติเป็นการบ้าน เพื่อการฝึกหัดให้เกิดความเปลี่ยนแปลง
6. ช่วยสมาชิกกลุ่มพัฒนากรอบแห่งความคิด ที่จะช่วยให้เขาเกิดความเข้าใจ สามารถ ประสมประสานและรวบรวมสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นปึกแผ่นตลอดจนให้จดจำในสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่ม

7. ให้โอกาสสมาชิกในการให้ข้อมูลและปฏิกิริยาย้อนกลับที่มีประโยชน์แก่สมาชิกกลุ่มด้วยตนเอง

8. เน้นความสำคัญของการเก็บความลับหลังจากที่กลุ่มสิ้นสุดลง

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นการประเมินผลและการติดตามผล หลังจากที่ยุติการให้การปรึกษากลุ่ม ควรมีการประเมินและติดตามผลงานที่สมาชิกกลุ่มได้นำกลับไปปฏิบัติ ซึ่งสมาชิกกลุ่มแต่ละคนต้องหาแนวทางที่จะเป็นแรงเสริมให้ตนเองมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ควรมีการจัดบันทึกพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง หรือผู้นำกลุ่มอาจทำการสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคล เพื่อให้ทราบว่าสมาชิกได้นำแนวทางที่ได้จากกลุ่มไปปฏิบัติหรือไม่อย่างไร และได้ผลมากน้อยเพียงใด

ทิพวรรณ (2535: 301) ได้สรุปบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในขั้นการประเมินผลและการติดตามผลไว้ดังนี้

1. ให้การปรึกษาส่วนตัวหากสมาชิกต้องการหรืออย่างน้อยที่สุดก็ควรอภิปรายถึงปฏิกิริยาต่าง ๆ ของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อการเข้าร่วมกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มควรจัดให้มีการเข้ากลุ่มเพื่อการติดตามผล หรือการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลเพื่อประเมินผลการเข้าร่วมกลุ่มถ้าเป็นไปได้
3. แสวงหาแหล่งต่าง ๆ เพื่อส่งต่อสำหรับสมาชิกที่ต้องการความช่วยเหลือต่อไป
4. สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มให้แสวงหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อดำเนินการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และชักชวนให้สมาชิกช่วยเหลือกันอย่างต่อเนื่อง
5. พัฒนาแนวทางที่เป็นระบบเพื่อการประเมินผลการเข้าร่วมกลุ่ม
6. ช่วยสมาชิกกลุ่มพัฒนาข้อตกลงต่าง ๆ ที่จะช่วยให้เขาสร้างระบบการช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกนอกกลุ่ม

Ivey et al. (2001 อ้างถึงใน อาภา, 2546: 16-18) ได้กล่าวถึงกระบวนการในการปรึกษาแบบกลุ่ม แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นแนะนำ ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มจะแนะนำเกี่ยวกับเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม โดยขั้นนี้จุดเน้นจะอยู่ที่การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่ม ในครั้งแรกของการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจในข้อตกลง และวัตถุประสงค์ของกลุ่มโดยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถาม หากสมาชิกมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเองกับกลุ่ม รวมทั้งให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงความคาดหวังที่เขาต้องการจากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม ในขั้นแนะนำนี้ผู้นำกลุ่มควรเปิดเผยตนเองอย่างชัดเจนเพื่อเป็นแบบอย่างแก่สมาชิกกลุ่มและสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจขึ้นในกลุ่ม และเป็นตัวแบบที่แสดงให้กลุ่มรับรู้ได้ถึงความอบอุ่น การให้การยอมรับและความนับถือต่อสมาชิกทุกคน ผู้นำกลุ่มต้องระมัดระวังที่จะไม่ทำตัวมีอิทธิพลเหนือกลุ่ม ต้องช่วยให้สมาชิกทุกคนกล้าเป็นตัวของตัวเอง

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นสำรวจ/รวบรวมข้อมูล ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกพูดเปิดเผยเรื่องราวของตนเองในระดับที่ลึกลงไป เพื่อให้สมาชิกเข้าใจปัญหาที่ตนเองมีอยู่ ซึ่งในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มต้องแสดงพฤติกรรมใส่ใจ และใช้ทักษะการฟังขั้นพื้นฐานเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยตนเองกับกลุ่มให้สมาชิกเผชิญกับความรู้สึกขัดแย้งหรือความรู้สึกทางลบที่ตนเองมีอยู่อย่างตรงไปตรงมา ยอมรับความรู้สึกเหล่านั้นที่มีอยู่ในตนเอง โดยไม่เลียงหนีหรือกล่าวโทษผู้อื่นและบอกความรู้สึกนั้นต่อกลุ่ม รับฟังความรู้สึกของสมาชิกอื่นในกลุ่มที่อาจเหมือนหรือแตกต่างจากตน ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาจากภาวะการทดสอบความไว้วางใจ และการยอมรับในกลุ่มไปสู่ขั้นความไว้วางใจที่จะเปิดเผยตนเองเพิ่มขึ้น และวางแผนปฏิบัติการเพื่อแก้ไขพฤติกรรมของตนเองในขั้นต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นการค้นหาคำประโยชน์ด้านดี ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มควรให้ข้อมูลย้อนกลับรวมไปถึงการให้กำลังใจแก่สมาชิกในประเด็นที่สมาชิกกลุ่มหยิบยกมาพูดคุยภายในกลุ่ม และที่สำคัญคือทำให้สมาชิกกลุ่มค้นหาคำประโยชน์ในด้านดีจากเรื่องราวที่พูดคุย ซึ่งในขั้นตอนนี้ผู้นำกลุ่มสามารถประยุกต์ใช้ได้ตลอดกระบวนการของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นปฏิบัติการ เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มมีความพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง และต้องการสำรวจเกี่ยวกับปัญหาที่ตนเองมี ต้องการหาแนวทางในการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อแก้ไขปัญหานั้น ดังนั้นในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกสืบสาวสาเหตุแห่งปัญหา ระบุเป้าหมายที่ชัดเจนในการแก้ปัญหา รวมทั้งจัดวางวิธีแก้ไขปัญหาและปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มควรลดบทบาทหน้าที่ของตนเองลง เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกพึ่งตนเองและกลุ่มให้มากขึ้น ผู้นำกลุ่มควรทำตนเองให้ผ่อนคลายและให้อิสระแก่กลุ่มที่จะเลือกทิศทางของกลุ่มให้มากขึ้น

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นปิดกลุ่ม ขั้นปิดกลุ่มนี้เป็นขั้นที่ช่วยให้สมาชิกประมวลประสบการณ์ว่าเขาเรียนรู้อะไรบ้างจากกลุ่ม และเขาจะนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ได้อย่างไรในสภาพแวดล้อมที่เป็นจริงของเขา โดยผู้นำกลุ่มต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกของตนเองและรับรู้วิธีการที่ตนเองเลือกใช้เมื่อถึงเวลาที่ต้องจากกัน รวมไปถึงรู้จักเผชิญหน้ากับการพึ่งตนเอง โดยไม่มีกลุ่มคอยช่วยให้กำลังใจและเตรียมตัวที่จะนำประสบการณ์ที่เรียนรู้จากกลุ่มไปปรับใช้ในสภาพจริง

ทักษะและเทคนิคทั่วไปในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

ทักษะและเทคนิคการปรึกษาแบบกลุ่มที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จัดเรียงลำดับได้ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมใส่ใจ (Attending Behavior) พฤติกรรมใส่ใจ คือ พฤติกรรมของผู้นำกลุ่มที่แสดงออกด้วยภาษาพูดหรือภาษาท่าทางที่แสดงถึงความใส่ใจสมาชิกกลุ่มและมีความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือสมาชิกกลุ่ม ประกอบด้วย 1) การใส่ใจโดยการแสดงออกด้วยภาษาพูด คือ การพูดกับสมาชิกกลุ่มด้วยโทนน้ำเสียงที่อ่อนโยน อ่อนนุ้ย และมีจังหวะการพูดที่เหมาะสมไม่ซ้ำหรือเร็วเกินไป คำพูดชัดเจน และไม่แย้งสมาชิกกลุ่มพูดจะทำให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่น รับรู้ได้ถึง การใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่มของผู้นำกลุ่ม 2) การใส่ใจโดยการแสดงออกด้วยภาษาท่าทาง เป็นการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่เป็นภาษาท่าทางที่มีความหมาย เช่น การสบตา และประสานสายตากับสมาชิกกลุ่มด้วยแววตา อ่อนนุ้ย อ่อนโยน การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีทิศทาง โดยการโน้มตัวเข้าหาสมาชิกกลุ่มเล็กน้อย เพื่อแสดงถึงความสนใจและใส่ใจในสมาชิกกลุ่ม (อาภา, 2544: 27-28)

2. ลำดับการฟังขั้นพื้นฐาน (Basic Listening Skills Sequence) การฟังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการให้การปรึกษา เพราะการฟังเป็นการแสดงถึงความใส่ใจที่ผู้นำกลุ่มแสดงออกแก่สมาชิกกลุ่ม การฟังอย่างตั้งใจทำให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจความรู้สึก ความคิดของสมาชิกกลุ่ม แม้สมาชิกกลุ่มจะไม่พูดก็ตามลำดับการฟังขั้นพื้นฐานที่ผู้นำกลุ่มใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่มมีดังต่อไปนี้

2.1 การถาม (Question) เป็นทักษะสำคัญในการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้บอกถึงความรู้สึก และเรื่องราวต่าง ๆ ที่ต้องการปรึกษา เป็นการช่วยให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจถึงปัญหาตลอดจนแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของสมาชิกกลุ่มมาก คำถามที่ดีจะช่วยสมาชิกกลุ่มเข้าใจความคิด และความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเองได้มากขึ้น ลักษณะของการถามว่ามี 2 ประเภท คือ

2.1.1 คำถามปลายเปิด คือ คำถามที่ผู้นำกลุ่มถามเพื่อให้ได้ข้อมูลของสมาชิกในหลาย ๆ ด้านอย่างละเอียด ใช้เมื่อต้องการให้สมาชิกแสดงความคิดและความรู้สึกตลอดจนการอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้อย่างอิสระ (Ivey, 1994; อาภา, 2544; กรมวิชาการ, 2545)

2.1.2 คำถามปลายปิด คือ คำถามที่ผู้นำกลุ่มถามเพื่อต้องการคำตอบเฉพาะเจาะจง ซึ่งจะได้คำตอบสั้น ๆ ใช้ในกรณีที่ต้องการคำตอบรับหรือปฏิเสธ “ใช่” “ไม่ใช่” หรือต้องการให้การสนทนาในกลุ่มแคบลงมาในกรณีที่สมาชิกกลุ่มเริ่มพูดวกวนหรือสับสน (Ivey, 1994; อาภา, 2544; กรมวิชาการ, 2545)

2.2 การสังเกตผู้รับคำปรึกษา (Client Observation) คือ การที่ผู้นำกลุ่มสังเกตลักษณะต่าง ๆ ของสมาชิกกลุ่ม เช่น บุคลิกภาพภายนอก ได้แก่ รูปร่าง หน้าตา ลักษณะการแต่งกายของสมาชิกกลุ่ม ท่านั่ง การสบตา การแสดงออกทางแววตา การแสดงออกทางใบหน้า การเคลื่อนไหวร่างกาย น้ำเสียงของสมาชิกขณะพูด ระดับน้ำเสียง จังหวะการพูด การเลือกประเด็นในการพูด ภาษาที่ใช้ ความต่อเนื่องของเรื่องราวและการใช้เหตุผล เพื่อทำความเข้าใจถึงบุคลิกภาพ ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มผ่านการสังเกต กิริยาท่าทางและความขัดแย้งระหว่างคำพูดกับพฤติกรรมที่แสดงออก การสังเกตจะทำให้ผู้นำกลุ่มได้ข้อมูลของสมาชิกกลุ่มมากขึ้นและสามารถเลือกใช้ทักษะในการให้การปรึกษาได้อย่างเหมาะสม (Ivey, 1994; อาภา, 2544)

2.3 การสนับสนุน (Encouraging) เป็นการแสดงความสนใจ ความเข้าใจสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้พูดมาแล้วเป็นการสนับสนุนให้เขาได้พูดต่อไป สามารถแสดงออกด้วยการมีกิริยาท่าทางที่แสดงให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าผู้นำกลุ่มรับรู้และได้ยินในสิ่งที่เขาพูดออกมา เช่น การพยักหน้า การแสดงออกทางสายตาโดยมองอย่างสนใจไปยังสมาชิกกลุ่มที่กำลังพูด ส่วนการแสดงออกทางวาจาคือการตอบรับ เช่น ครับ ค่ะ ในจังหวะที่เหมาะสม หรือมีการทวนซ้ำคำสำคัญหรือข้อความสำคัญซึ่งเป็นคำหรือข้อความท้ายประโยคที่สมาชิกกลุ่มได้พูดออกมา (Ivey, 1994; พงษ์พันธ์, 2543; อาภา, 2544)

2.4 การทวนสาระ (Paraphrasing) เป็นการพูดในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าอีกครั้ง โดยการใช้คำพูดใหม่ที่กระชับและกระชับ แต่ได้สาระหรือประเด็นสำคัญ ๆ เท่ากับคำพูดที่สมาชิกกลุ่มสื่อมาเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนพฤติกรรมของตนเองตามที่เป็นจริง (Ivey, 1994; ทิพย์วรรณ, 2535; อาภา, 2544; กรมวิชาการ, 2545)

2.5 การสรุปความ (Summarization) การสรุปความเป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความกระจ่าง ชัดเจน ในการพูดคุยในกลุ่ม เพราะในกระบวนการกลุ่มสมาชิกกลุ่มมักจะฟัง หรือพูดแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มเป็นช่วงระยะเวลาสั้น ทำให้มีรายละเอียดในการพูดคุยมากยากแก่การทำความเข้าใจ ดังนั้นการสรุปความจึงเป็นทักษะสำคัญในการรวบรวมประเด็นสำคัญ ๆ จากการพูดคุยของสมาชิกกลุ่ม แล้วสื่อกลับไปให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจด้วยภาษาที่กระชับได้ใจความ การสรุปความจะช่วยจัดระบบความคิดของสมาชิกกลุ่ม หากการพูดคุยภายในกลุ่มออกนอกประเด็น (พรรณราย, 2527; พงษ์พันธ์, 2543; อาภา, 2544; กรมวิชาการ, 2545)

2.6 การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความคิด และพฤติกรรมของตนเอง โดยการรับฟังคำพูดที่เน้นในส่วนของความรู้สึกของตนเองที่ผู้นำกลุ่มช่วยทำให้กระจ่างชัดเจนยิ่งขึ้น และเป็นการสื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ว่าคุณำกลุ่มสนใจ และเข้าใจในสาระสำคัญของเรื่องราวต่าง ๆ ที่สมาชิกกลุ่มเล่ามา ตลอดจนต้องการช่วยให้สมาชิกกลุ่มทำความเข้าใจในประเด็นหรือสาระสำคัญของเรื่องราวต่าง ๆ ที่มีความสำคัญเชื่อมโยงกับปัญหาของเขาเพื่อให้เขาได้รับรู้ตนเองอย่างชัดเจน และเป็นจริงทำให้สมาชิกกลุ่มมองสภาพการณ์ต่าง ๆ อย่างเป็นจริงมากขึ้น กล้าเปิดเผยตนเอง และรับผิดชอบสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดจากการตัดสินใจเลือกของตนเอง (Ivey et al., 2001; ทิพย์วรรณ, 2535; อาภา, 2544; กรมวิชาการ, 2545; ดวงมณี, 2548)

3. การเผชิญหน้า (Confrontation) การเผชิญหน้าเป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ตรวจสอบพฤติกรรมของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มจะแสดงออกด้วยคำพูดให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นถึงความขัดแย้งระหว่างพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของตนเอง และรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง ซึ่งลักษณะคำพูดในการเผชิญหน้าค่อนข้างจะมีลักษณะในด้านลบ ดังนั้นผู้นำกลุ่มจะต้องควบคุมโทนน้ำเสียงให้เหมาะสมไม่ควรใช้เสียงสูงที่แสดงว่าเป็นการตำหนิ แต่ควรใช้โทนเสียงต่ำ และผู้นำกลุ่มควรฝึกให้สมาชิกกลุ่มได้ใช้ทักษะการเผชิญหน้าซึ่งกันและกัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีการโต้แย้งหรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา ด้วยท่าทีที่อาทร ห่วงใย จริงใจ (Posthuma, 1996 อ้างถึงใน อาภา, 2546: 24)

4. การเพ่งประเด็น (Focusing) การเพ่งประเด็นเป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาแง่มุมต่าง ๆ ที่หลากหลาย ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหา ตัวสมาชิกกลุ่มเอง บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น บุคคลในครอบครัว ปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ ทางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งเป็นการช่วยให้สมาชิกสามารถคิดได้กว้างขวางครอบคลุมถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ไม่มองหรือคิดอย่างผิวเผิน ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการรับรู้ต่อประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหา ทำให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะตั้งคำถามหรือตั้งแง่มุมต่าง ๆ เวลาเผชิญกับปัญหาจะได้มองเห็นทางเลือกหรือทางออกที่หลากหลายไม่ยึดติดกับการมองเพียงแง่เดียวหรือบางแง่ (อาภา, 2544: 85-87)

5. การสะท้อนความหมาย (Reflection of Meaning) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความกระจ่างในความเชื่อ ค่านิยม และสิ่งที่สมาชิกกลุ่มให้ความหมายต่อสิ่งเร้าในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยผู้นำกลุ่มสะท้อนความหมายที่ซ่อนอยู่ให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการสำรวจตนเองและทำความเข้าใจในด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองต่อประสบการณ์ต่าง ซึ่งเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจ การเลือก และวิถีชีวิตของสมาชิกกลุ่ม (Ivey et al., 2001; อาภา, 2544)

6. ทักษะที่เกี่ยวข้อง (Influencing Skills)

ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแบบกลุ่มที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังต่อไปนี้

6.1 การแปลความ (Interpretation) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อการอธิบายถึงพฤติกรรมความรู้สึก ความคิดที่สมาชิกกลุ่มมีต่อประสบการณ์ต่าง ๆ โดยเชื่อมโยงกับข้อมูลที่เพิ่มเติมเข้าไปตามหลักการตามทฤษฎีการปรึกษาที่ผู้นำกลุ่มใช้ในการแปลความหมาย หรือนำมาเป็นเกณฑ์ในการวิเคราะห์เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ต่อพฤติกรรม ความรู้สึก ความคิด และประสบการณ์ของตนเองในแง่มุมใหม่ ๆ ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง หรือนำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการจัดการปัญหาของตนเองได้ดียิ่งขึ้น (Ivey et al., 2001; ทิพวรรณ, 2535; อาภา, 2544; พงษ์พันธ์, 2543; กรรณิการ์, 2545)

6.2 การเปิดเผยตนเอง (Self – Disclosure) คือ การที่ผู้นำกลุ่มเล่าถึงข้อมูลเกี่ยวกับตนเองให้สมาชิกกลุ่มรู้ ซึ่งจะเป็นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึกประสบการณ์ หรือเป็นข้อสังเกตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินกลุ่ม การเปิดเผยตนเองอาจเป็นไปในทางลบหรือบวกก็ได้ ผู้นำกลุ่มควรพิจารณาเลือกใช้ทักษะการเปิดเผยตนเองอย่างเหมาะสม โดยเลือกใช้ทักษะการเปิดเผยตนเองในกรณีที่เห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม เพราะการเปิดเผยตนเองอย่างเหมาะสมของผู้นำกลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกไว้วางใจ รู้สึกอบอุ่น มีความใกล้ชิดมากขึ้น และเป็นสิ่งที่จูงใจให้สมาชิกกลุ่มแก้ไขปัญหาของตนเอง ผู้นำกลุ่มไม่ควรเปิดเผยตนเองมากเกินไป เพราะจะทำให้จุดสนใจของการปรึกษามายู่ที่ผู้นำกลุ่มแทน (Ivey et al., 2001; ทิพวรรณ, 2535; กุญชร, 2542; อาภา, 2544)

6.3 การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) คือ การบอกข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มที่ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นตามที่จริงโดยไม่ประเมิน อาภา (2544: 110-111) ได้ให้ข้อสังเกตในการใช้ทักษะการให้ข้อมูลย้อนกลับว่าผู้นำกลุ่มควรใช้ทักษะการให้ข้อมูลย้อนกลับเมื่อ 1) ต้องการให้สมาชิกกลุ่มสำรวจและรับรู้พฤติกรรมของเขาที่แสดงออกมาในสายตาของผู้นำกลุ่ม 2) ต้องการให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าผู้อื่นรับรู้พฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกเขาได้ และพฤติกรรมของเขามีผลต่อปฏิสัมพันธ์

6.4 การระบุผลที่ตามมา (Logical Consequence) คือ การที่ผู้นำกลุ่มชี้ให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นผลที่ตามมาจากการวางแผนและการปฏิบัติของสมาชิกกลุ่มเอง ทั้งในทางบวกและทางลบ เป็นการบอกถึงความเชื่อมโยงระหว่างเหตุและผลของการกระทำหรือความเชื่อมโยงของความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการระบุผลที่ตามมา เมื่อต้องการย้ำให้สมาชิกกลุ่มรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองตามหลักเหตุและผล ถ้าอยากได้ผลใหม่ก็ต้องทำเหตุให้สอดคล้องกัน (อาภา, 2546: 22)

6.5 การแนะนำ/การสอน/การให้ข้อมูล/การอธิบาย (Advice/Instruction/Information/Explanation) เป็นการบอกเชิงแนะนำ หรือการสอน หรือการให้ข้อมูล หรือการอธิบายรายละเอียดของเรื่องต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่สมาชิกกลุ่มทราบอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งแนวทางการปฏิบัติอันจะเป็นประโยชน์ในการเข้าใจถึงปัญหาของตนเอง และใช้ประกอบการตัดสินใจ ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มมีทางเลือกในการปฏิบัติยิ่งขึ้น (อาภา, 2544: 109)

6.6 การวนรอบ (Round) เป็นกิจกรรมที่สมาชิกทุกคนจะถูกผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้ตอบคำถาม เพื่อให้กลุ่มเกิดการตอบสนอง โดยผู้นำกลุ่มจะเน้นและให้ความสนใจที่สมาชิกกลุ่ม และกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มที่นิ่งเงียบได้แสดงความคิดเห็นมากขึ้น เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วม เกิดความเชื่อมโยงต่อกันระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่ม การวนรอบทำให้สมาชิกกลุ่มทุกคนทราบความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคน รวมทั้งข้อเสนอแนะที่สมาชิกมีต่อกัน ข้อควรระวังในการใช้เทคนิคการวนรอบ คือ อย่าใช้โดยไม่มีจุดมุ่งหมาย หรือใช้เพื่อให้เวลาหมดไป เพราะจะทำให้สมาชิกรู้สึกว่าผู้นำกลุ่มกำลังโยนความรับผิดชอบไปให้สมาชิกเพียงอย่างเดียว และอาจจะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายได้ ทำให้กลุ่มดำเนินไปอย่างไม่มีประสิทธิภาพ (Jacobs, 1998 อ้างถึงใน วันรพ, 2541: 72-74)

6.7 การตัดบท (Cutting off) การตัดบทเป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อหยุดการสนทนาของสมาชิกในกลุ่ม เนื่องจากสมาชิกในกลุ่มพูดววน พูดในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มขัดแย้งกับเป้าหมายของกลุ่ม สมาชิกกลุ่มมีการโต้แย้งกัน หรือผู้นำกลุ่มต้องการเปลี่ยนประเด็นในการสนทนา ในการตัดบทสนทนาของสมาชิกกลุ่มนั้น ผู้นำกลุ่มจะต้องใช้โทนเสียงที่ปกติ ระวังไม่ให้โทนเสียงแสดงถึงอาการโกรธหรือใช้คำที่หยาบคาย เพราะจะทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความรู้สึกด้านลบกับผู้นำการปรึกษาได้ (Jacobs, 1998: 147-150)

6.8 การจูงใจ (Drawing out) การจูงใจเป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อดึงเอาความคิดเห็น และข้อเสนอแนะจากสมาชิกกลุ่มออกมา การที่สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน จะทำให้กลุ่มสามารถดำเนินต่อไปได้ ซึ่งการที่สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมหรือได้อภิปราย แสดงความคิดเห็น จะช่วยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างลึกซึ้ง ทำให้สมาชิกได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น (Jacobs, 1998: 162)

6.9 การให้กำลังใจ (Support) เป็นการให้แรงเสริมและกำลังใจแก่สมาชิกกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าผู้นำกลุ่มกำลังฟังในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูด สิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูดออกมานั้น มีความสำคัญและผู้นำกลุ่มเข้าใจถึงสมาชิกกลุ่ม การให้กำลังใจสามารถแสดงได้ทั้งเวลาที่สมาชิกกลุ่มรู้สึกดีกับสิ่งที่ตนเองกำลังพูด หรือรู้สึกทุกข์ใจก็ได้ ซึ่งผู้นำกลุ่มสามารถแสดงออกด้วยกิริยาท่าทาง เช่น การประสานสายตา การแสดงสีหน้าและท่าทางที่ให้การยอมรับ การสัมผัส การโอบ หรือการพูด โดยผู้นำกลุ่มอาจจะแสดงเป็นตัวอย่างให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงการให้กำลังใจก่อน จากนั้นจึงให้สมาชิกในกลุ่มพูดหรือแสดงการให้กำลังใจต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงถึงการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความสัมพันธ์ภาพที่ดีภายในกลุ่ม นอกจากนี้การสนับสนุนยังช่วยให้สมาชิกที่นั่งเงียบและขี้อายได้พูดสิ่งต่าง ๆ ออกมา (Posthuma, 1996; ทิพย์วรรณ, 2535)

บทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาแบบกลุ่มหรือผู้นำกลุ่ม

บทบาทหน้าที่โดยทั่วไปของผู้ให้การปรึกษาแบบกลุ่มหรือผู้นำกลุ่มต้องปฏิบัติตามที่ Corey (1998 อ้างถึงใน อาภา, 2548: 12) ได้สรุปไว้ มีดังนี้

1. ผู้นำกลุ่ม มีหน้าที่พัฒนาปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มให้เกิดขึ้น เพื่อเอื้อต่อประโยชน์ของกลุ่มและเอื้อต่อบรรยากาศที่ดีในการให้การปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิธีรับฟัง แลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิดเห็น รู้จักการเปิดเผยความรู้สึกอย่างจริงใจและไว้วางใจต่อกัน
2. ผู้นำกลุ่มปฐมนิเทศให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าเขาจะปฏิบัติตนเพื่อการมีส่วนร่วมในกลุ่ม และเพื่อตัวเขาจะได้รับประโยชน์ให้มากที่สุดได้อย่างไร และสมาชิกแต่ละคนมีส่วนที่ช่วยเหลือสมาชิกอื่น ๆ ได้อย่างไร เพื่อกลุ่มจะได้ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ
3. ผู้นำกลุ่มต้องสนใจสมาชิกทุกคนในกลุ่ม และต้องเอาใจใส่ต่อสิ่งที่สมาชิกสื่อสารมา โดยผู้นำกลุ่มฟังความสนใจ หรือให้สมาชิกทั้งหมดจดจ่ออยู่ที่คำพูดและกิริยาท่าทีที่สมาชิกแต่ละคนแสดงออกมา เพราะการสังเกตท่าทีและการฟังอย่างมีประสิทธิภาพเป็นช่องทางให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้อย่างลึกซึ้ง และทำให้ผู้นำกลุ่มสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับไปยังสมาชิกได้ถูกต้อง ช่วยเหลือสมาชิกเกิดศรัทธาในตัวผู้นำกลุ่ม

4. ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่รับผิดชอบให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพในทุกขั้นตอน และมีบทบาทหน้าที่ที่จะต้องสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิก ให้เกิดขึ้นให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

5. ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่กำหนดกฎเกณฑ์ทั่ว ๆ ไปบางประการที่สมาชิกกลุ่มต้องปฏิบัติ และชี้แจงให้สมาชิกทราบทั่วกันเกี่ยวกับสิทธิที่เขามีและหน้าที่ที่เขาต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ บางประการทั่ว ๆ ไป เช่น การรักษาความลับของกลุ่ม การไม่นำกิจกรรมอื่นมาทำในขณะที่เข้ากลุ่ม ฯลฯ ส่วนสิทธิที่สมาชิกทุกคนพึงมีก็คือสิทธิในฐานะปัจเจกบุคคลทั่ว ๆ ไป ที่สามารถเลือกที่จะ ยุติกิจกรรมบางอย่างที่กลุ่มดำเนินอยู่ ซึ่งเกี่ยวข้องกับตนเองโดยกิจกรรมนั้นอาจไม่สอดคล้องกับ ภาวะจิตใจของตนเองที่จะเผชิญ โดยทั่ว ๆ ไป ผู้นำกลุ่มไม่ควรกำหนดกฎเกณฑ์หรือมีข้อห้าม มากจนเกินไป เพราะไม่เหมาะสมกับลักษณะธรรมชาติการให้การศึกษาแบบกลุ่ม กฎเกณฑ์ควรมี เท่าที่จำเป็นเพื่อความปลอดภัยทางด้านกายภาพและจิตใจของสมาชิกกลุ่ม และเพื่อเป็นพื้นฐาน ให้กลุ่มสร้างสัมพันธภาพเพื่อการปรึกษาได้เท่านั้น

6. ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ปรับความสนใจของกลุ่มไปยังจุดหรือประเด็นที่สมาชิกจะได้รับ ประโยชน์มากที่สุด และช่วยสมาชิกวางแผนนำประสบการณ์เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในสถานการณ์ ที่เป็นจริงของเขา

บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม

บทบาทหน้าที่โดยทั่วไปของสมาชิกกลุ่มต้องปฏิบัติตามที่ อาภา (2548ก: 13) ได้สรุปไว้ มีดังนี้

1. สมาชิกกลุ่มต้องรับผิดชอบต่อตนเองและต่อกลุ่มในฐานะสมาชิก โดยปฏิบัติตาม กฎเกณฑ์ที่กลุ่มตกลงกัน เช่น การรักษาความลับของกลุ่ม การมาตามเวลาที่นัดหมาย หรือ ไม่ละเมิดสิทธิของสมาชิกอื่นในกลุ่ม

2. สมาชิกกลุ่มต้องตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ที่สมาชิกกลุ่มจะช่วยให้กลุ่มดำเนินไป อย่างมีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดสัมพันธภาพภายในกลุ่มที่พัฒนาขึ้น โดยความร่วมมือของสมาชิก แต่ละคนเป็นพลังที่ทำให้กลุ่มมีสภาพเป็นที่ช่วยพัฒนาภาวะจิตใจของสมาชิกแต่ละคน นั่นคือ

การพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตนเอง และมีหน้าที่รับฟังและให้ความสนใจสมาชิกอื่น โดยปราศจากการประเมินการกระทำของสมาชิกอื่นด้วยการใช้เหตุผลหรือค่านิยมของตนเอง

3. ในกรณีที่สมาชิกมีปัญหาคล้ายคลึงกัน สมาชิกแต่ละคนอาจทำหน้าที่เป็นผู้คอยให้กำลังใจและช่วยประเมินความก้าวหน้าของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกันและกัน เรียนรู้ที่จะให้ความเกื้อกูลกันในฐานะปัจเจกบุคคลที่รู้ปัญหาและเข้าใจกัน รู้จักให้กำลังใจต่อสมาชิกอื่นอย่างจริงใจ

4. สมาชิกในกลุ่มและผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม โดยเรียนรู้บทบาทหน้าที่ทั้งในฐานะสมาชิกผู้รับความช่วยเหลือและผู้ให้ความช่วยเหลือแก่กลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับความเป็นจริงของสภาพสังคมที่ดีที่เกื้อกูลกันเพื่อให้แต่ละคนสามารถพัฒนาไปตามเป้าหมายของตนเองในขณะเดียวกันได้เกื้อกูลต่อสังคมด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การตรวจเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเรื่อง ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาในหอพักของมหาวิทยาลัย ผู้วิจัยขอเสนอเป็น 3 ส่วน คือ 1) งานวิจัยที่ศึกษาการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ทักษะการปรึกษา และวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการกับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับมัธยมศึกษา 2) งานวิจัยที่ศึกษาทักษะการปรึกษาและโยนิโสมนสิการกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับอุดมศึกษา 3) งานวิจัยที่ศึกษาทักษะการปรึกษาและโยนิโสมนสิการกับกลุ่มตัวอย่างครู

งานวิจัยที่ศึกษาการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ทักษะการปรึกษา และวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการกับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

วันรพ (2541) ศึกษาเรื่อง การใช้กรณีศึกษาในการให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาในโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาผลการพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกเพื่อนผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคอนลาวิทยา จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มทดลอง

ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษา ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโครงการฝึกใด ๆ ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มทดลองมีการพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการภายหลังทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2) กลุ่มทดลองมีการพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการสูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกเพื่อนผู้ให้คำปรึกษามีความเห็นว่าการฝึกดังกล่าวมีประโยชน์หลายประการที่เชื่อมโยงไปสู่การพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและระหว่างสมาชิกกลุ่ม ในขณะเดียวกันโปรแกรมดังกล่าวสามารถพัฒนาสมาชิกให้มีวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการและการใช้ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือเพื่อนคนอื่น ๆ ต่อไป

ณัฐนิชา (2542) ศึกษาเรื่องการใช้การปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา และเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้การปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาต่อการลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา และการพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 12 คน ซึ่งได้มาจากผู้ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ขึ้นไป โดยเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพุทธศาสตร์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยใช้เวลาสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ถึง 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยามีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยามีคะแนนวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ ภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยารายงานว่าสามารถพัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้นและสามารถนำเทคนิควิธีการต่าง ๆ ในการผ่อนคลายความวิตกกังวลและวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการที่เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างดี

ขวัญเรือน (2543) ศึกษาเรื่องผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีกลวิธีการเผชิญปัญหาค่ำ โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย 1) เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธี

คิดตามแนวปัญหาและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และมีกลวิธีการเผชิญปัญหาต่ำ 2) เพื่อศึกษาความคิดเห็นและประสบการณ์เรียนรู้ของนักเรียนต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพุทธจิตวิทยา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และมีกลวิธีการเผชิญปัญหาต่ำ ใช้วิธีการสัมภาษณ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อหาผู้ที่เต็มใจอาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นซึ่งใช้เวลาสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 14 สัปดาห์ ได้นักเรียนเป็นกลุ่มตัวอย่าง 11 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพุทธจิตวิทยามีผลต่อการเพิ่มวิถีคิดตามแนวปัญหาของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีกลวิธีการเผชิญปัญหาต่ำ ภายหลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนจากแบบวัดวิถีคิดตามแนวปัญหาเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพุทธจิตวิทยามีผลต่อการเพิ่มกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีกลวิธีการเผชิญปัญหาต่ำในด้านการมุ่งเน้นการแก้ปัญหา โดยนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนจากแบบวัดการเผชิญปัญหาในด้านการมุ่งเน้นการแก้ปัญหาสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างของคะแนนในด้านการมุ่งเน้นอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหา 3) โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพุทธจิตวิทยาไม่มีผลต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีกลวิธีการเผชิญปัญหาต่ำในด้านการมุ่งเน้นอารมณ์ ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา และด้านหลีกเลี่ยงปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมรายงานว่าสมาชิกกลุ่มพอใจที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาและตระหนักถึงประโยชน์ที่ได้รับ คือ ได้สำรวจตนเอง ได้เรียนรู้ในการรู้จักตนเองตามความเป็นจริงทั้งส่วนดีและส่วนบกพร่อง ได้เรียนรู้วิถีคิดตามแนวปัญหาและวิธีการเผชิญปัญหาจากกรณีปัญหาต่าง ๆ จากเพื่อนสมาชิก และได้ฝึกคิดวางแผนหาทางออกในการแก้ปัญหาร่วมกัน

ศิริกัญญา (2547) ศึกษาเรื่องผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิถีคิดตามแนวปัญหาและการกำกับตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิถีคิดตามแนวปัญหาและการกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มละ 7 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธรจิตวิทยาทั้งหมด 12 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนวิธีคิดตามแนวปัญญา และคะแนนการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนวิธีคิดตามแนวปัญญาไม่แตกต่างกับนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธรจิตวิทยามีความคิดเห็นต่อโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่าทำให้นักเรียนได้มีโอกาสสำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเอง และมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนการเรียนรู้ดังกล่าวกับเพื่อนๆ สมาชิกกลุ่มรวมทั้งนักเรียนได้รับประสบการณ์ในการฝึกวิธีคิดตามแนวปัญญาและทักษะการกำกับตนเองเพื่อนำไปใช้ในการแก้ปัญหาเรื่องการเรียนรู้

Peppas (1986) ศึกษาเรื่อง The Effects of Using Peer Helpers to Facilitate Student Adjustment to an Overseas School Environment โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้เพื่อนในการช่วยเหลือนักเรียนใหม่ เพื่อการปรับตัวในสถานศึกษาแห่งใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับ 9-12 ใน The American Community Schools of Athens, Greece (ACS) ซึ่งเป็นนักเรียน 2 ประเภท คือ นักเรียนที่เข้ามาเรียนใหม่ใน ACS และนักเรียนที่ตั้งใจจะเรียนที่ ACS 1 ปี หรือมากกว่าการทดลองแบ่งออกเป็น 6 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง (Treatment Group) 2 กลุ่ม กลุ่มหลอก (Placebo Group) 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม (Control Group) 2 กลุ่ม เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มทดลอง (Treatment Helpers) จะได้รับการฝึกอบรมทักษะการให้การปรึกษาเป็นเวลา 9 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ก่อนที่จะไปพบเพื่อนผู้รับการปรึกษาเพื่อให้การปรึกษาในแต่ละครั้ง ส่วนเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มหลอก (Placebo Helpers) จะไม่ได้รับการฝึกอบรมทักษะการให้การปรึกษาใดๆ ทั้งสิ้น และจะให้การปรึกษาเพื่อนผู้รับการปรึกษาเป็นเวลา 9 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้งเช่นกัน ตัวแปรที่ศึกษาและเครื่องมือที่ใช้วัดในการวิจัยครั้งนี้ คือ มาตรการวัดอัตมโนทัศน์ (The Tennessee Self-Concept Scale = TSCS) แบบสำรวจการปรับตัวในสถาบันการศึกษาแห่งใหม่ (The STS Youth Inventory = STS YI) แบบสอบถามเกี่ยวกับนิสัยและทัศนคติที่มีต่อการเรียน (The Survey of Study Habits and Attitudes = SSHA) และคะแนนผลการเรียนโดยเฉลี่ย (Grade Point Average = GPA.) โดยมีสมมติฐานว่าตัวแปรทั้งหมดไม่มีความแตกต่างกันเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า เมื่อเปรียบเทียบคะแนนในมาตรการวัดอัตมโนทัศน์ การปรับตัวในสถาบันการศึกษาแห่งใหม่ นิสัยและทัศนคติที่มีต่อ

การเรียนรู้ และคะแนนผลการเรียนโดยเฉลี่ยของเพื่อนผู้รับการปรึกษาทั้งก่อนการทดลองกับหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง และระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มหลอก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนในกลุ่มหลอกและกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งก่อนและหลังการทดลอง จากการทดลองสรุปได้ว่าเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมสามารถช่วยเหลือเพื่อนผู้รับการปรึกษาในการปรับตัวต่อสถานศึกษาแห่งใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Martin (1997) ศึกษาเรื่อง The Effectiveness of Christian Adolescent Peer Counselor Training : A Controlled Study โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของเพื่อนผู้ให้การปรึกษาที่เป็นนักเรียนวัยรุ่นที่นับถือศาสนาคริสต์ในโครงการเพื่อนช่วยเพื่อนในโรงเรียนที่นับถือศาสนาคริสต์ โดยมีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 84 คน กลุ่มที่ 1 คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะการปรึกษาจำนวน 47 คน และกลุ่มที่ 2 คือ กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมทักษะการปรึกษาจำนวน 37 คน เครื่องมือที่ใช้วัดในการวิจัยครั้งนี้ คือ ให้กลุ่มตัวอย่างรายงานตนเองใน 4 มาตรวัดดังต่อไปนี้ แบบสอบถามเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกเป็นผู้ให้การปรึกษา (Counselor Training Program Questionnaire) แบบสำรวจสัมพันธภาพในการช่วยเหลือ (Helping Relationship Inventory) มาตรวัดการมีวุฒิภาวะ ความศรัทธาและการเห็นคุณค่า (Valuegenesis Faith Maturity Measure) มาตรวัดการมีสวัสดิภาพทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well Being Scale) และให้กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกทักษะการปรึกษา และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะการปรึกษาแสดงบทบาทสมมติในการเป็นผู้ให้การปรึกษาเป็นเวลา 15 นาที พร้อมบันทึกเทปวิดีโอการแสดงบทบาทสมมติดังกล่าวทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกทักษะการปรึกษาจะมีความรู้เกี่ยวกับการให้การปรึกษา และมีพฤติกรรมตอบสนองที่เหมาะสมแก่การเป็นผู้ให้การปรึกษา เช่น ความเอาใจใส่ ความจริงใจ การยอมรับมากกว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะการปรึกษาใดๆ ทั้งสิ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยที่ศึกษากลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่ามีการวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการฝึกทักษะการปรึกษาแก่เพื่อนผู้ให้การปรึกษาดังนี้ 1) การวิจัยของ วันรพ (2541) ศึกษาเรื่องการใช้กรณีศึกษาในการให้การปรึกษา เพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาในโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการสูงขึ้น และเห็นว่าโปรแกรมหักกล่าวสามารถฝึกให้นักเรียนรู้จัก

และเข้าใจตนเองตลอดจนมีทักษะการปรึกษาและวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการที่สามารถช่วยเหลือเพื่อนที่มาขอรับการปรึกษาได้ 2) การวิจัยของ Peppas (1986) ศึกษาเรื่อง The Effects of Using Peer Helpers to Facilitate Student Adjustment to an Overseas School Environment ผลการวิจัยพบว่า เพื่อนผู้ให้การปรึกษาในกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะการปรึกษาสามารถช่วยเหลือเพื่อนผู้มารับการปรึกษาในการปรับตัวต่อสถานศึกษาแห่งใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ 3) งานวิจัยของ Martin (1997) ศึกษาเรื่อง The Effectiveness of Christian Adolescent Peer Counselor Training : A Controlled Study ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกทักษะการปรึกษาจะมีความรู้เกี่ยวกับการให้การปรึกษาและมีพฤติกรรมการตอบสนองที่เหมาะสมแก่การเป็นผู้ให้การปรึกษา เช่น ความเอาใจใส่ ความจริงใจ การยอมรับ มากกว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะการปรึกษา

นอกจากนี้ยังมีการวิจัยเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม และการพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งประกอบด้วย 1) การวิจัยของ ญัฐนิชา (2542) ศึกษาเรื่องการใช้การปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา และเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 2) การวิจัยของ ขวัญเรือน (2543) ศึกษาเรื่องผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีกลวิธีการเผชิญปัญหาลำบาก 3) การวิจัยของ ศิริกัญญา (2547) ศึกษาเรื่องผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน ซึ่งผลการวิจัยพบว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองพัฒนาศักยภาพสูงขึ้น เช่น ลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาในการวิจัยของ ญัฐนิชา (2542) มีกลวิธีในการเผชิญปัญหาสูงขึ้นในการวิจัยของ ขวัญเรือน (2543) มีการกำกับตนเองด้านการเรียนสูงขึ้นในการวิจัยของ ศิริกัญญา (2547) และการวิจัยทั้ง 3 งานวิจัย พบว่าภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการหรือวิธีคิดตามแนวปัญญาเพิ่มสูงขึ้น

งานวิจัยที่ศึกษาทักษะการปรึกษาและโยนิโสมนสิการกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

วลัยรัตน์ (2535) ศึกษาเรื่องผลของการฝึกทักษะในการฟังตามแนวของไอวีต่อการเพิ่มความร่วมรู้สึกของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 20 คน และผู้วิจัยสุ่มมาจากกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบทักษะการฟัง และแบบวัดความร่วมรู้สึก ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งวัดหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบค่าที่ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองภายหลังได้รับการฝึกทักษะการฟังตามแนวของไอวีได้คะแนนรวมจากแบบวัดความร่วมรู้สึกสูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุม และสูงกว่าคะแนนที่วัดก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปราณี (2536) ศึกษาเรื่องผลของการฝึกให้คำปรึกษาแบบจุลภาคที่มีต่อความสามารถในการให้การปรึกษาของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย ปีการศึกษา 2535 ที่มีความสามารถในการให้การปรึกษาดำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน โดยใช้สถิติการทดสอบแบบวิลคอกซัน และแมน-วิตนีย์ ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาพยาบาลมีความสามารถในการให้การปรึกษาสูงขึ้น หลังจากได้รับการฝึกให้คำปรึกษาแบบจุลภาคอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 2) นักศึกษาพยาบาลมีความสามารถในการให้การปรึกษาสูงขึ้นหลังจากได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 3) นักศึกษาที่ได้รับการฝึกการให้การปรึกษาแบบจุลภาคมีความสามารถในการให้การปรึกษาสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

สุปราณี (2542) ศึกษาเรื่องผลการสอนโดยสร้างศรัทธาและสร้างโยนิโสมนสิการต่อความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล โดยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัย คือ 1) เพื่อศึกษาผลการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการต่อความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาล 2) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ได้รับการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการกับกลุ่มที่ได้รับการสอนแบบปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2542 วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี จำนวน 60 คน ซึ่งได้จากการจับคู่คะแนนเฉลี่ยสะสมที่มีคะแนนใกล้เคียงกัน แล้วสุ่มเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนวิชาการพยาบาลเด็ก โดยใช้รูปแบบการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ

ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ ชุดการสอน โดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการประกอบด้วย แผนการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ คู่มือการสอนตามหลักโยนิโสมนสิการสำหรับครู เอกสารประกอบการสอน วิชาการพยาบาลเด็ก ชุดฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาและแบบประเมินการเรียนการสอนรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามวัดความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ความเที่ยงของแบบประเมินเท่ากับ .70 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบที ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

- 1) ความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลหลังการทดลอง กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
- 2) ความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

อาภา และคณะ (2546) ศึกษาเรื่องการสร้างแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีความเป็นมาตรฐาน สำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ประชากรในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ระหว่างปีการศึกษา 2545-2546 การกำหนดกลุ่มตัวอย่างมาตรฐานพิจารณาจากตัวแปร อายุ เพศ กลุ่มสาขา และภูมิภาเนา การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบหลายขั้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการหาคะแนนมาตรฐานมีจำนวน 1,000 คน เป็นนักศึกษาที่อยู่ในช่วงอายุ 18-19 ปี 400 คน อายุ 20-21 ปี 400 คน และอายุ 22-23 ปี 200 คน การวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักศึกษาอายุ 18-19 ปี มีคะแนนเฉลี่ย 12.90 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.04 นักศึกษาอายุ 20-21 ปี มีคะแนนเฉลี่ย 14.40 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.27 นักศึกษาอายุ 22-23 ปี มีคะแนนเฉลี่ย 15.45 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.76 และจากการแปลงคะแนนดิบเป็นคะแนนมาตรฐานที่ พบว่า นักศึกษาอายุ 18-19 ปี มีคะแนนมาตรฐานที่อยู่ระหว่าง ที่ 32-ที่ 94 นักศึกษาอายุ 20-21 ปี มีคะแนนมาตรฐานที่อยู่ระหว่าง ที่ 35 - ที่ 74 นักศึกษาอายุ 22-23 ปี มีคะแนนมาตรฐานที่อยู่ระหว่าง ที่ 34-ที่ 92 เมื่อจำแนกตามเพศ นักศึกษาเพศชายอายุ 18-23 ปี มีคะแนนมาตรฐานที่อยู่ระหว่าง ที่ 34-ที่ 92 นักศึกษาเพศหญิงอายุ 18-23 ปี มีคะแนนมาตรฐานที่อยู่ระหว่าง ที่ 30-ที่ 84 เมื่อจำแนกตามกลุ่มสาขาวิชา นักศึกษากลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์-วิทยาศาสตร์ประยุกต์ อายุระหว่าง 18-23 ปี มีคะแนนมาตรฐานที่อยู่ระหว่าง ที่ 32-ที่ 90 นักศึกษากลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์ อายุระหว่าง 18-23 ปี มีคะแนนมาตรฐานที่อยู่ระหว่าง ที่ 34-ที่ 84

McDougal (1980) ศึกษาเรื่อง A Comparison of Peer Counseling Versus Faculty Counseling in the Retention of College Freshman โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการให้การปรึกษาระหว่างผู้ให้การปรึกษาที่เป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยกับเพื่อนผู้ให้การปรึกษาต่อทัศนคติของนักศึกษาที่มีต่อมหาวิทยาลัย คะแนนผลการเรียนเฉลี่ย การเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย และอัตราการลาออกจากมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างที่มารับการปรึกษาจากเพื่อนผู้ให้การปรึกษามีคะแนนผลการเรียนเฉลี่ย และการเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมต่าง ๆ สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มารับการปรึกษาจากอาจารย์ในมหาวิทยาลัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มมีทัศนคติต่อการเรียนสูงขึ้น มีอัตราการลาออกจากมหาวิทยาลัยลดลง

Herzfeld (2000) ศึกษาเรื่อง Counseling as a Required Part of Audiology Training โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทราบความคิดเห็นของนักศึกษา ที่มีต่อการทดลองเรียนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยระบบการปรึกษาทางไกล (Distance-Learning Counseling Course) ที่มหาวิทยาลัย Central Michigan ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามประเมินความคิดเห็น ของนักศึกษาก่อนและหลังการเรียนรายวิชาดังกล่าว ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการเรียนในรายวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักศึกษาทุกคนไม่เคยคิดว่ารายวิชาดังกล่าว ควรเป็นรายวิชาบังคับเกือบครึ่งหนึ่งไม่เคยคิดจะเลือกเรียนรายวิชาดังกล่าว นักศึกษาส่วนใหญ่ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างไม่เคยเรียนพื้นฐานเกี่ยวกับวิชาจิตวิทยาการปรึกษามาก่อนถึง 85% และกลุ่มตัวอย่างไม่เคยเลือกอ่านอิสระ (Independent Reading) เกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาถึง 70% จากการประเมินระดับการพึงพอใจก่อนการเรียนพบว่า นักศึกษาพอใจเรียนรายวิชาดังกล่าว 50% แต่หลังจากการเรียนเพิ่มขึ้นเป็น 80% จากการศึกษาวิจัยดังกล่าว มีข้อสังเกตเกี่ยวกับความต้องการของการเรียนรายวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยา คือ ควรเพิ่มการฝึกเทคนิคการให้การปรึกษา และควรใช้แบบสำรวจ (Inventories) และคำถามเกี่ยวกับความต้องการด้านการศึกษาอื่น ๆ ของนักศึกษาด้วย เพื่อช่วยให้เกิดความชัดเจนยิ่งขึ้น

Urbani (2001) ศึกษาเรื่อง The Effect the Skilled Counselor Training Model on Counseling Skill Acquisition and Counselor Self-Efficacy by Counselors-in-Training โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการฝึกทักษะพื้นฐานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่จัดอย่างเป็นระบบด้วย (Skilled Counseling Training Model = SCTM) ต่อความรู้ความเข้าใจและความสามารถในการใช้ทักษะการปรึกษา รวมทั้งระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง

(Self-Efficacy Levels) ของนักศึกษาที่กำลังฝึกหัดเป็นผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโดยใช้ SCTM มีความรู้ความเข้าใจและความสามารถในการใช้ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม 2) กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโดยใช้ SCTM มีระดับการรับรู้ความสามารถแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม 3) ก่อนการฝึกทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองให้ระดับความสามารถของตนเองในทักษะการปรึกษาสูงกว่าระดับความสามารถที่ผู้ฝึกเป็นผู้ให้ ภายหลังการฝึกกลุ่มทดลองให้ระดับความสามารถของตนเองในทักษะการปรึกษาดำกว่าที่ผู้ฝึกเป็นผู้ให้ แต่กลุ่มควบคุมให้ระดับความสามารถของตนเองสูงกว่าระดับความสามารถที่ผู้ฝึกเป็นผู้ให้ จากผลการวิจัยสรุปว่า SCTM เป็นรูปแบบที่เหมาะสมในการนำมาใช้กับผู้ที่ฝึกหัดเป็นผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพราะนอกจากจะเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับสาระของการปรึกษาและมีความสามารถในการใช้ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแล้ว ยังช่วยให้การรับรู้ความสามารถของตนเองตรงตามความเป็นจริง ซึ่งประเด็นนี้เป็นประโยชน์มากเมื่อผู้ฝึกเป็นผู้ให้การปรึกษาออกไปให้การปรึกษาในสภาพที่เป็นจริง

จากการค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษา พบว่างานวิจัยข้างต้นที่ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการปรึกษาว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นและสมควรฝึกให้แก่ นักศึกษาระดับอุดมศึกษา มีดังนี้ 1) การวิจัยของ วลัยรัตน์ (2535) ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกทักษะในการฟังตามแนวของไอวี่ต่อการเพิ่มความร่วมรู้สึกของนักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองมีคะแนนรวมจากแบบวัดความร่วมรู้สึกสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม 2) การวิจัยของ ปราณี (2536) ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกให้คำปรึกษาแบบจุลภาคที่มีต่อความสามารถในการให้การปรึกษาของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลสหประชาชาติไทย กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองมีความสามารถในการให้การปรึกษาสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม 3) การวิจัยของ McDougal (1980) ศึกษาเรื่อง A Comparison of Peer Counseling Versus Faculty Counseling in the Retention of College Freshman ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มารับการปรึกษาจากเพื่อนผู้ให้การปรึกษามีคะแนนผลการเรียนเฉลี่ย และการเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมต่าง ๆ สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มารับการปรึกษาจากอาจารย์ในมหาวิทยาลัย พร้อมทั้งมีทัศนคติต่อการเรียนสูงขึ้น และมีอัตราการลาออกจากมหาวิทยาลัยลดลง 4) การวิจัยของ Herzfeld (2000) ศึกษาเรื่อง Counseling as a Required Part of Audiology Training ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพึงพอใจในการเรียนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยระบบการปรึกษาทางไกล (Distance-Learning Counseling Course) เพิ่มขึ้นเป็น 80% ภายหลังจากการเรียน และนักศึกษา

ต้องการให้มีการเพิ่มการฝึกเทคนิคการให้การปรึกษา เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน 5) การวิจัยของ Urbani (2001) ศึกษาเรื่อง The Effect the Skilled Counselor Training Model on Counseling Skill Acquisition and Counselor Self-Efficacy by Counselors-in-Training ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการฝึกทักษะพื้นฐานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่จัดอย่างเป็นระบบด้วย (Skilled Counseling Training Model = SCTM) เป็นรูปแบบที่เหมาะสมในการนำมาใช้กับผู้ฝึกหัดเป็นผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพราะจะทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับสาระของการปรึกษาและมีความสามารถในการใช้ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาผ่านการรับรู้ความสามารถของตนตรงตามความเป็นจริง

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยข้างต้นที่ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นและสมควรฝึกให้นักศึกษาระดับอุดมศึกษา มีดังนี้ 1) การวิจัยของ สุปราณี (2542) ศึกษาเรื่องผลการสอนโดยสร้างศรัทธาและสร้างโยนิโสมนสิการต่อความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม และ 2) การวิจัยของ อาภา และคณะ (2546) ศึกษาเรื่องการสร้างแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษาทำให้ได้คะแนนมาตรฐานที่ของแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยพิจารณาจากตัวแปร อายุ เพศ กลุ่มสาขา และภูมิลำเนา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการนำแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษาไปประยุกต์ใช้อย่างกว้างขวาง เพื่อพัฒนานักศึกษาระดับอุดมศึกษาต่อไป

งานวิจัยที่ศึกษาทักษะการปรึกษาและโยนิโสมนสิการกับกลุ่มตัวอย่างครู

อาภา และคณะ (2543) ศึกษาเรื่องการสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาโยนิโสมนสิการและทักษะการปรึกษาสำหรับครู โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยระยะแรก คือ เพื่อศึกษาความคิดเห็นของอาจารย์แนะแนวเกี่ยวกับขั้นตอน ทักษะการปรึกษาที่อาจารย์แนะแนวใช้เมื่อให้การปรึกษแก่นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีปัญหา ทักษะการปรึกษาที่อาจารย์แนะแนว มีความเห็นว่าครูทุกคนจำเป็นต้องฝึกเพื่อสามารถให้การปรึกษแก่นักเรียนที่มีปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปัญหาและอุปสรรคที่มีในการให้บริการปรึกษแก่นักเรียนระดับมัธยมศึกษา และวัตถุประสงค์ของการวิจัยระยะที่สอง คือ เพื่อสร้างและทดลองใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาโยนิโสมนสิการและทักษะการปรึกษาสำหรับครู ผลการวิจัยพบว่า

1. ในกระบวนการให้การปรึกษาแบบแก้ปัญหา ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ ขั้นการสร้างสัมพันธภาพและการวางโครงการ ขั้นการระบุปัญหา ขั้นการวางเป้าหมาย ขั้นการพิจารณาทางเลือกที่เหมาะสมและสอดคล้องกับเป้าหมายและขั้นตอนตามผลการนำไปใช้ พบว่าอาจารย์แนะแนวเพียงร้อยละ 16.44 ปฏิบัติการให้การปรึกษานักเรียนครบทั้ง 5 ขั้น ตามกระบวนการให้การปรึกษาดังกล่าว อาจารย์แนะแนวร้อยละ 83.56 ปฏิบัติเพียงบางขั้น สำหรับขั้นที่อาจารย์แนะแนวส่วนมากไม่ปฏิบัติ คือ ขั้นการวางเป้าหมาย

2. ทักษะการปรึกษาที่อาจารย์แนะแนวส่วนใหญ่ (เกินกว่าร้อยละ 50) ใช้ในการให้การปรึกษานักเรียนที่มีปัญหา ได้แก่ ทักษะดังต่อไปนี้ 2.1) กลุ่มทักษะที่ไม่ใช้การพูด ได้แก่ ทักษะการฟังและทักษะการสังเกต 2.2) กลุ่มทักษะที่ใช้การพูด ได้แก่ 11 ทักษะ (เรียงตามลำดับค่าร้อยละของจำนวนอาจารย์แนะแนวที่ใช้มาก) ดังต่อไปนี้ 1) การแนะนำหรือการให้ข้อมูล หรือการอธิบายหรือการสอน 2) พฤติกรรมการใส่ใจ 3) การสรุป 4) การถาม 5) การระบุผลที่ตามมา 6) การนำ 7) การเปิดเผยตนเอง 8) การสนับสนุน 9) การสะท้อนความรู้สึก 10) การให้ข้อมูลย้อนกลับ และ 11) การทวนสาระ

3. อาจารย์แนะแนวส่วนใหญ่ (เกินกว่าร้อยละ 50 ขึ้นไป) มีความเห็นว่าทักษะการปรึกษาที่ครูจำเป็นต้องฝึกเพื่อทำหน้าที่ให้การปรึกษาแก่นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ 16 ทักษะ ดังต่อไปนี้ 1) พฤติกรรมการใส่ใจ 2) การฟัง 3) การถาม 4) การสังเกตนักเรียนผู้รับการปรึกษา 5) การสนับสนุน 6) การทวนสาระ 7) การสรุป 8) การสะท้อนความรู้สึก 9) การเผชิญหน้า 10) การสะท้อนความหมาย 11) การให้ข้อมูลย้อนกลับ 12) การแนะนำหรือการให้ข้อมูลหรือการอธิบายหรือการสอน 13) การเปิดเผยตนเอง 14) การนำ 15) การระบุผลที่ตามมา และ 16) การอธิบายโดยการเปรียบเทียบอุปมาอุปไมยหรือการสอน โดยการให้ข้อคิดหรือคติเตือนใจ

4. คณะผู้วิจัยจึงสร้างชุดฝึกอบรมสำหรับใช้กับครู เพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการและพัฒนาทักษะการปรึกษาตามทักษะต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น แล้วนำชุดฝึกอบรมไปทดลองใช้กับครูระดับมัธยมศึกษาผลปรากฏว่าภายหลังการฝึกอบรมคะแนนวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ และคะแนนทักษะการปรึกษาของครูสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากการค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นครู พบว่าการสร้างชุดฝึกอบรม เพื่อพัฒนาโยนิโสมนติการและทักษะการปรึกษาสำหรับครูนั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก เพราะงานวิจัยนี้ได้ชี้ให้เห็นว่าครูระดับมัธยมศึกษา ยังไม่สามารถทำหน้าที่ครูผู้ช่วยเหลือนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพตรงตามหลักการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดังนั้นจึงควรมีการสร้างชุดฝึกอบรมขึ้นมา เพื่อฝึกครูให้มีการพัฒนาวิธีคิดที่ถูกต้องและมีทักษะเบื้องต้นของการให้การปรึกษา เช่น พฤติกรรมใส่ใจ ทักษะการฟัง ทักษะการถาม ทักษะการทวนสาระ ทักษะการสะท้อนความรู้สึก เป็นต้น เพื่อช่วยให้ครูสามารถทำการช่วยเหลือนักเรียนได้อย่าง ถูกต้องตรงตามหลักทฤษฎีการให้การปรึกษา จากงานวิจัยนี้พบว่า การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อใช้กับครูประสบความสำเร็จในการพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนติการ และทักษะการปรึกษาเพราะภายหลังการฝึกอบรมคะแนนวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนติการและคะแนนทักษะการปรึกษาของครูสูงกว่า ก่อนการฝึกอบรม

จากการค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวกับเรื่องการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ทักษะการปรึกษา และวิธีคิดแบบโยนิโสมนติการ ที่ศึกษากลุ่มตัวอย่างใน 3 กลุ่ม คือ กลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษา กลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษา และกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครู พบว่าทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนติการเป็นสิ่งที่สำคัญที่สมควรฝึกให้แก่นักศึกษาในหอพักของมหาวิทยาลัย ที่สนใจจะทำหน้าที่เป็นเพื่อนผู้ให้การปรึกษา เพื่อจะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการพัฒนาตนเอง ในองค์กรของนักศึกษา ทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้และเข้าใจตนเอง ช่วยตนเองในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาคัดสินใจเลือกวิถีทางในการพัฒนาตนเอง ตามขีดความสามารถของตนได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผ่านการใช้ทักษะการปรึกษาพื้นฐาน เช่น พฤติกรรมใส่ใจ ทักษะการฟัง ทักษะการถาม ทักษะการทวนสาระ ทักษะการสะท้อนความรู้สึก ฯลฯ และการฝึกใช้วิธีคิดโดยแบบกาย รู้จักคิดอย่างเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล รู้จักการคิดต่อเนื่องอย่างมีลำดับขั้นตอน และคิดสืบค้นตามความสัมพันธ์ สืบทอดกันตามแนวเหตุปัจจัยและคิดเป็นกุศล พร้อมทั้งสามารถให้ความช่วยเหลือเพื่อนผู้มารับการปรึกษาให้เกิดการพัฒนาตนเองในองค์กรร่วมได้ตามศักยภาพแห่งตน

สมมติฐานการวิจัย

นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะมีคะแนนทักษะการปรึกษาและคะแนนวิธีคิดแบบโยนิโสมนติการภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

การศึกษาเรื่อง ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาและ
วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาในหอพักของมหาวิทยาลัย เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง
(Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียว
วัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่พักในหอพักหญิง มหาวิทยาลัย
อีสเทิร์นเอเซียในภาคปลาย ปีการศึกษา 2548 จำนวน 671 คน

กลุ่มตัวอย่าง

วิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ประชาสัมพันธ์โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษา
และวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการด้วยชื่อ “โครงการเพื่อนให้คำปรึกษาเพื่อน เรียนรู้การให้การศึกษา
อย่างถูกวิธี” ให้แก่นักศึกษาในหอพักทราบด้วยการจัดทำแผ่นประกาศ ทำแผ่นพับแจกและผู้วิจัย
ขอความอนุเคราะห์อาจารย์ที่ปรึกษาหอพักหญิงมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ในการพบปะชี้แจง
กับนักศึกษาในหอพักหญิงด้วยตนเอง เพื่อเชิญชวนนักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมโครงการเพื่อน
ให้คำปรึกษาเพื่อนดังกล่าว โดยแจ้งความจำนงค์ที่หน่วยบริการให้การศึกษาหอพักหญิง
มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

2. ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักศึกษาที่มาแจ้งความจำนงค์ว่าต้องการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกงานเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจำนวนทั้งหมด 20 คน ภายหลังจากการประชาสัมพันธ์ไปแล้ว 2 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากอาจารย์ที่ปรึกษาหอพักหญิงมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียให้ช่วยพิจารณาคัดเลือกนักศึกษาที่มีบุคลิกลักษณะที่น่าไว้วางใจ ชอบช่วยเหลือเพื่อน เสียสละเพื่องานส่วนรวม และมีลักษณะเป็นผู้ฟังที่ดี รู้จักใส่ใจต่อผู้อื่น เป็นที่รักของเพื่อนและอาจารย์ที่ปรึกษาหอพักมาเข้าโปรแกรมการฝึกงานเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ปรากฏว่ามีนักศึกษาจำนวน 15 คน ที่มีบุคลิกลักษณะดังกล่าวข้างต้นซึ่งเป็นบุคลิกลักษณะที่เหมาะสมต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกงานเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มครั้งนี้

3. ผู้วิจัยขออนุญาตอาจารย์ที่ปรึกษาหอพักแจ้งให้นักศึกษาทั้ง 15 คน ทราบเกี่ยวกับวัน เวลา สถานที่ ในการเข้าร่วมโปรแกรม ผลปรากฏว่ามีนักศึกษาจำนวน 4 คน ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกงานเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้ เนื่องจากมีปัญหาเรื่องเวลาเรียน ดังนั้นจึงมีนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกงานเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้จำนวนทั้งหมด 11 คน

4. ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลองทั้ง 11 คน ยืนยันที่จะมาเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกงานเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามวันเวลาที่กำหนดไว้ 12 ครั้ง ซึ่งในกรณีที่นักศึกษาไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกงานเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้ จะต้องแจ้งให้ผู้วิจัยทราบล่วงหน้า ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้เริ่มโปรแกรมการฝึกงานเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 1 ในวันที่ 9 มกราคม 2549 และปิดโปรแกรมการฝึกงานเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 12 ในวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2549

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ โปรแกรมการฝึกงานเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วน 1) โปรแกรมการฝึกงานเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ จำนวน 12 ครั้ง และ 2) แบบวัดและแบบประเมินที่ใช้ประเมินผลโปรแกรมดังกล่าว โดยมีรายละเอียดดังนี้

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโส มนสิการ

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีรายละเอียดของวัตถุประสงค์ของโปรแกรม ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ เอกสารประกอบการเรียนรู้และการประเมินผล โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษา และวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. ศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับทักษะการให้การปรึกษา จากเอกสารงานวิจัยและหนังสือการให้การปรึกษาต่าง ๆ อาทิ Interventions Interviewing and Counseling แต่งโดย Ivey, A. (1994), Exercises in Helping Skills แต่งโดย Egan, G.(1994), The Skilled Helper : A Systematic Approach to Effective Helping แต่งโดย Egan, G. (1990), Counseling and Psychotherapy : Integrating Skills, Theory and Practice แต่งโดย Ivey, A. ; Ivey, M. ; Downing, L. (1987), Microcounseling : Innovation in Interviewing Training แต่งโดย Ivey, A. (1971), การปรึกษาแบบจุลภาค แต่งโดยอาภา (2544), รายงานการวิจัยการสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาโยนิโสมนสิการและทักษะการปรึกษาสำหรับครู แต่งโดย อาภา และ วรพิมพ์ (2543), เทคนิคการสัมภาษณ์ แต่งโดย พรณราย (2527) และหนังสือการให้คำปรึกษาอื่น ๆ
2. ศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ จากเอกสารและหนังสือวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ อาทิ ความคิดแหล่งสำคัญของการศึกษา (2543), พุทธธรรม (2546ก), และวิธีคิดตามหลักพุทธธรรม (2546ข) ซึ่งหนังสือทั้ง 3 เล่ม แต่งโดย พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) คิดเป็นตามนัยแห่งพุทธธรรม แต่งโดย สุนน (2531) รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่องการสร้างแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา แต่งโดย อาภา และคณะ (2546) และหนังสือวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการอื่น ๆ
3. ศึกษาเทคนิคการปรึกษากลุ่มจากตำราและเอกสารทางด้านการให้การปรึกษากลุ่มจากหนังสือการให้การปรึกษากลุ่ม อาทิ Intentional Group Counseling a Microskills Approach แต่งโดย Ivey, A; Pedersen, P. และ Ivey, M. (2001), Group Counseling Strategies & Skills แต่งโดย Jacobs, E. (1998), Theory and Practice of Group Counseling แต่งโดย Corey, G. (1995),

เอกสารประกอบการสอน การศึกษากลุ่ม แต่งโดย อาภา (2546, 2548ก) และหนังสือการศึกษากลุ่มอื่น ๆ

4. เขียนโปรแกรมการปฎิบัติเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปฎิบัติและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการโดยมีรายละเอียดดังนี้ วัตถุประสงค์ของโปรแกรม ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ เอกสารประกอบการเรียนรู้และการประเมินผลที่ใช้ในการเข้าร่วมโปรแกรมแต่ละครั้ง

5. นำเสนอโปรแกรมต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและความเหมาะสมของโปรแกรมในรายละเอียดต่าง ๆ ได้แก่ วัตถุประสงค์ของโปรแกรม ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ ตลอดจนเอกสารประกอบการเรียนรู้และการประเมินผลที่ใช้ในการเข้าร่วมโปรแกรมแต่ละครั้ง

6. นำโปรแกรมการปฎิบัติเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปฎิบัติและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการที่ผ่านการตรวจสอบมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์แล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพความตรงตามเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญดังกล่าวมีคุณสมบัติ คือ เป็นผู้ที่มีความรู้ทางการศึกษาอย่างน้อยระดับปริญญาโท ทางด้านจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว หรือจิตวิทยาการศึกษา มีประสบการณ์การทำงานเกี่ยวกับการให้การปฎิบัติในสถาบันระดับอุดมศึกษามาไม่น้อยกว่า 5 ปี

7. นำโปรแกรมการปฎิบัติเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปฎิบัติและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้วนำเสนอให้คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้งก่อนนำโปรแกรมไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

แบบวัดและแบบประเมินที่ใช้ประเมินผลโปรแกรม

แบบวัดและแบบประเมินที่ใช้ประเมินผลโปรแกรม มี 3 ชุด ดังนี้

1. แบบประเมินทักษะการปรึกษา

แบบประเมินทักษะการปรึกษาที่สร้างขึ้นโดย รองศาสตราจารย์ ดร. อาภา จันทรสกุล โดยวัดทักษะการปรึกษาที่จำเป็นสำหรับผู้ให้การศึกษา 16 ทักษะ โดยแบบประเมินดังกล่าวมีความเที่ยง (Reliability) เท่ากับ 0.89 ผู้วิจัยได้นำมาพัฒนาเป็นแบบประเมินทักษะการปรึกษาเพียง 9 ทักษะ สำหรับใช้กับนักศึกษาในโครงการเพื่อนให้คำปรึกษาเพื่อน แล้วผู้วิจัยนำไปหาความเที่ยง (Reliability) อีกครั้ง โดยนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาในหอพักหญิงมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ด้วยวิธีทดสอบซ้ำ (Test-Retest) โดยเว้นระยะการทดสอบครั้งแรกกับครั้งที่สองห่างกัน 2 สัปดาห์ ได้ค่าความเที่ยง (Reliability) เท่ากับ 0.84 สำหรับลักษณะของแบบประเมินทักษะการปรึกษานั้นเป็นแบบประเมินที่ใช้กรณีตัวอย่างการให้การปรึกษาระหว่างเพื่อนผู้ให้การศึกษาและเพื่อนผู้มารับการปรึกษาที่มีปัญหา การให้การปรึกษาในกรณีตัวอย่างมีสถานการณ์การตอบสนองของเพื่อนผู้ให้การศึกษาที่ครอบคลุมทักษะการปรึกษา 9 ทักษะ ดังนี้ 1) พฤติกรรมใส่ใจและการสังเกตผู้รับคำปรึกษา 2) การถามปลายเปิด 3) การถามปลายปิด 4) การสนับสนุน 5) การทวนสาร 6) สะท้อนความรู้สึก 7) การสรุป 8) การเผชิญหน้า 9) การแนะนำหรือการให้ข้อมูลหรือการอธิบาย เป็นลักษณะของแบบประเมินที่เป็นแบบปรนัยให้เลือกตอบทักษะการปรึกษาจากตัวเลือกทั้ง 9 ทักษะ โดยพิจารณาจากประโยคตอบสนองของเพื่อนผู้ให้การศึกษาที่กำหนดให้ว่าใช้ทักษะการปรึกษาใดในการให้ การปรึกษา จำนวน 15 ข้อ

การตรวจให้คะแนนแบบประเมินทักษะการปรึกษา

การตรวจให้คะแนนแบบประเมินทักษะการปรึกษามีรายละเอียดดังนี้

สถานการณ์กำหนดประโยคการตอบสนองของเพื่อนผู้ให้การศึกษาที่ใช้ในกรณีตัวอย่างการให้การปรึกษาระหว่างเพื่อนผู้ให้การศึกษาและเพื่อนผู้มารับการปรึกษาที่มีปัญหา และให้เลือกตอบว่าใช้ทักษะการให้การปรึกษาใดจากตัวเลือกทั้งหมด 9 ทักษะ มีประโยคการตอบสนองของเพื่อนผู้ให้การศึกษา 15 ประโยค กำหนดคะแนนเต็มเท่ากับ 1 คะแนน

เมื่อรวมคะแนนจากแบบประเมินทักษะการปฏิกิริยามีคะแนนเต็มทั้งฉบับเท่ากับ 15 คะแนน

2. แบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

แบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่สร้างขึ้น โดยรองศาสตราจารย์ ดร. อาภา จันทรสกุล และคณะ โดยมีพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงตามโครงสร้างและความตรงตามเนื้อหา และเกณฑ์การตรวจให้คะแนนของแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยแบบวัดดังกล่าวมีความเที่ยง (Reliability) เท่ากับ 0.88 สำหรับลักษณะของแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ สำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษานั้นเป็นแบบวัดที่มีการวัด 2 ลักษณะ คือ เป็นแบบอัตนัย โดยกำหนดสถานการณ์และให้เขียนคำพูดที่จะพูดกับคนในสถานการณ์นั้น ๆ โดยใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการตามที่กำหนดให้ จำนวน 6 ข้อ และกำหนดสถานการณ์ให้ตอบแบบอัตนัย โดยให้เขียนคำพูดที่ใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 2 วิธีคิด จากตัวเลือกทั้ง 6 วิธีคิด ในการพูดให้การศึกษาแก่คนในสถานการณ์นั้น ๆ มี 2 ข้อ รวมจำนวนข้อคำถามจากแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา จำนวน 8 ข้อ

การตรวจให้คะแนนแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

การตรวจให้คะแนนแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมีรายละเอียดดังนี้

สถานการณ์ที่กำหนดวิธีคิดให้ตอบแบบอัตนัยโดยใช้วิธีคิดที่กำหนดให้ในการให้การศึกษา มี 6 สถานการณ์ คือ สถานการณ์ที่ 1 - 6 โดยมีรายละเอียดของคะแนนเต็มแต่ละสถานการณ์ ดังนี้

สถานการณ์ที่ 1 และ 6 กำหนดให้คะแนนเต็มเท่ากับ 8 คะแนน

สถานการณ์ที่ 2, 3, 4, 5 กำหนดให้คะแนนเต็มเท่ากับ 4 คะแนน

สถานการณ์ที่กำหนดให้ตอบแบบอัตนัยโดยตอบตามวิธีคิดที่นักศึกษาเลือก กำหนดให้ตอบ 2 วิธีคิดจากตัวเลือกทั้ง 6 วิธีคิด มี 2 สถานการณ์ คือ สถานการณ์ที่ 7 และ 8 กำหนดคะแนนเต็มแต่ละสถานการณ์ อยู่ระหว่าง 8- 16 ขึ้นอยู่กับวิธีคิดที่ผู้ตอบเลือกตอบ (วิธีคิดแบบแก้ปัญหา คะแนนเต็ม 8 คะแนน วิธีคิดแบบเร้ากุศล คะแนนเต็ม 4 คะแนน วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก คะแนนเต็ม 4 คะแนน วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คะแนนเต็ม 4 คะแนน และวิธีคิดแบบจำแนกแจกแจง คะแนนเต็ม 8 คะแนน)

เมื่อรวมคะแนนจากแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษามีคะแนนเต็มทั้งฉบับเท่ากับ 64 คะแนน

3. แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และต่อผู้นำกลุ่ม

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และต่อผู้นำกลุ่มภายหลังการปิดกลุ่ม แบ่งเป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามประเภทมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ให้นักศึกษาประเมินประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มทั้ง 12 ครั้ง รวมทั้งให้นักศึกษาประเมินผู้นำกลุ่มด้วย ตอนที่ 1 มีข้อคำถามจำนวน 32 ข้อ วัด 2 องค์ประกอบ คือ 1) นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้ประสบการณ์การเรียนรู้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพียงใด ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 1-20, 23, 31, 32 2) วัดการทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 21, 22, 24-30

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่มในตอนที่ 1 แบ่งเป็น 5 มาตรวัด โดยมีรายละเอียดของระดับคะแนนและความหมายของแต่ละมาตรวัดดังนี้

- 5 คะแนน หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับ “มากที่สุด”
- 4 คะแนน หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับ “มาก”
- 3 คะแนน หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับ “ปานกลาง”

2 คะแนน หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับ “น้อย”

1 คะแนน หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับ “น้อยที่สุด”

ตอนที่ 2 เป็นข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่นักศึกษามีต่อโปรแกรมการปฐกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่ม เป็นลักษณะให้ตอบแบบอัตนัยโดยนักศึกษสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ ซึ่งอาจจะเป็นความคิดเห็น ความรู้สึกต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการปฐกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม หรือเป็นข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่ต้องการให้ผู้นำกลุ่มปรับปรุงแก้ไข

การดำเนินการทดลอง

การศึกษาวิจัยเรื่องผลการปฐกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปฐกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาในหอพักของมหาวิทยาลัย เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว เพื่อศึกษาควแปรต้น คือ โปรแกรมการปฐกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และควแปรตาม คือ คะแนนทักษะการปฐกษาและคะแนนวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการก่อนและหลังการทดลอง โดยมีวิธีการดำเนินการทดลองดังนี้

1. ผู้วิจัยเข้าไปประชาสัมพันธ์โปรแกรมการปฐกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มให้นักศึกษาในหอพักทราบ โดยผู้วิจัยขออนุญาตจากอาจารย์ที่ปรึกษาหอพักเข้าไปพบปะชี้แจงโปรแกรมดังกล่าวกับนักศึกษาในหอพักด้วยตนเอง เพื่อเชิญชวนนักศึกษาให้เข้าร่วมโปรแกรมหดังกล่าว โดยให้นักศึกษาแจ้งความจำนงที่หน่วยบริการให้การปฐกษาหอพักหญิงมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย ภายหลังจากที่ผู้วิจัยเข้าไปประชาสัมพันธ์โปรแกรมการปฐกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแล้ว 2 สัปดาห์ ปรากฏว่ามีนักศึกษาหอพักหญิงมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชียแจ้งความจำนงเข้าร่วมโปรแกรมหดังกล่าว จำนวน 20 คน

2. ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากอาจารย์ที่ปรึกษาหอพักหญิงมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชียให้ช่วยพิจารณาคัดเลือกนักศึกษาที่จะเข้าร่วมโปรแกรมการปฐกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยพิจารณาคัดเลือกนักศึกษาที่มีบุคลิกลักษณะที่น่าไว้วางใจ ชอบช่วยเหลือเพื่อน เสียสละเพื่องานส่วนรวม และมีลักษณะเป็นผู้ฟังที่ดี รู้จักใส่ใจต่อผู้อื่น เป็นที่รักของเพื่อนและอาจารย์ที่ปรึกษาหอพัก ซึ่งพิจารณาคัดเลือกนักศึกษาดังกล่าวจากนักศึกษาที่แจ้งความจำนงเข้าร่วม

โปรแกรมดังกล่าวทั้ง 20 คน ปรากฏว่ามีนักศึกษาจำนวน 15 คน ที่มีบุคลิกลักษณะเหมาะสมต่อการเข้าร่วมโปรแกรมที่ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม

3. ผู้วิจัยขออนุญาตอาจารย์ที่ปรึกษาหอพักหญิงมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียแจ้งให้นักศึกษา 5 คน ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมที่ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มครั้งนี้ทราบว่ากลุ่มขนาด 20 คน เป็นกลุ่มที่ใหญ่เกินไป อาจทำให้การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไม่มีประสิทธิภาพ สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มไม่ได้รับประโยชน์เต็มที่ ดังนั้นผู้วิจัยจะเก็บรายชื่อนักศึกษา 5 คน ดังกล่าวไว้เพื่อจะให้นักศึกษาเข้ากลุ่มรุ่นต่อไปที่อาจารย์ที่ปรึกษาหอพักเป็นผู้นำกลุ่ม

4. ผู้วิจัยแจ้งให้นักศึกษาที่แสดงความจำนงที่จะเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มทั้ง 15 คน ได้ทราบเกี่ยวกับวัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมโปรแกรม และให้นักศึกษาดังกล่าวยืนยันที่จะมาเข้าร่วมโปรแกรมตามวันเวลาที่กำหนดไว้ทั้ง 12 ครั้ง ซึ่งในกรณีที่นักศึกษาไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้ในครั้งใดจะต้องแจ้งให้ผู้วิจัยทราบล่วงหน้า ผลปรากฏว่ามีนักศึกษาจำนวน 4 คน ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้ เนื่องจากมีปัญหาเรื่องเวลาเรียน ดังนั้นจึงมีนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้จำนวนทั้งหมด 11 คน

5. ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทั้ง 11 คน เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ณ ห้อง 1104 หอพัก BP โดยเริ่มการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งแรกวันที่ 9 มกราคม 2549 และสิ้นสุดการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2549 โดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีทั้งหมด 12 ครั้ง รวมเวลาการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มทั้งหมดประมาณ 26 ชั่วโมง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

<u>ครั้งที่</u>	<u>การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม</u>	<u>เวลา (ชั่วโมง)</u>
1	ประเมินทักษะการปรึกษาและวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Pretest)	3
2	มารู้จักกันและแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเป็นเพื่อนผู้ให้การศึกษา	2
3	เรียนรู้และฝึกพฤติกรรมใส่ใจ การสังเกตและการฟัง อย่างมีประสิทธิภาพ	2

<u>ครั้งที่</u>	<u>การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม</u>	<u>เวลา (ชั่วโมง)</u>
4	เรียนรู้และฝึกการถามปลายเปิด-ปลายปิด และการสนับสนุน	2
5	เรียนรู้และฝึกการทวนสาระ การสรุป และการสะท้อนความรู้สึก	2
6	เรียนรู้และฝึกการเผชิญหน้าและการแนะนำ / การให้ข้อมูล / การอธิบาย	2
7	เรียนรู้และฝึกการจัดลำดับขั้นการศึกษา	2
8	เรียนรู้และฝึกวิธีคิดแบบเร้ากุศลและวิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก	2
9	เรียนรู้และฝึกวิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียมและวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา	2
10	เรียนรู้และฝึกวิธีคิดแบบแก้ปัญหาและวิธีคิดแบบจำแนกแจกแจง และฝึกบูรณาการทักษะการศึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยจับคู่อัดเทปเป็นการบ้าน	2
11	เรียนรู้การบูรณาการทักษะการศึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ จากเทปการให้การศึกษาของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและปิดกลุ่ม โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม	2
12	ประเมินทักษะการศึกษาและแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ หลังเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Post-test)	3

6. ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบประเมินทักษะการศึกษาและแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ของนักศึกษากลุ่มทดลองมาวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม รวมทั้งนำข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มี ต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่มมาวิเคราะห์เนื้อหา

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะการปรึกษาและคะแนนวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบประเมินทักษะการปรึกษาและคะแนนจากแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการของนักศึกษา ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิตินอนพารามตริก (Nonparametric Statistics) The Wilcoxon Match Pairs Signed-Rank Test
3. วิเคราะห์แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่มด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ค่ามัธยฐาน (Mdn.) และค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ (Q.D.)

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่องผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาในหอพักของมหาวิทยาลัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียว (Single Group Pre-Post Test Design) โดยมีนักศึกษากลุ่มทดลองจำนวน 11 คน เพื่อศึกษาตัวแปรต้น คือ โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และวัดตัวแปรตาม คือ คะแนนจากแบบประเมินทักษะการปรึกษา และคะแนนจากแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มระยะเวลาที่ศึกษาดังตั้งแต่วันที่ 9 มกราคม 2549 ถึง 12 กุมภาพันธ์ 2549 ผลการวิจัยจะนำเสนอในรูปของตาราง แผนภูมิ และการวิเคราะห์เนื้อหา แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการทดสอบสมมติฐานและการเปรียบเทียบคะแนนทักษะการปรึกษาและคะแนนวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

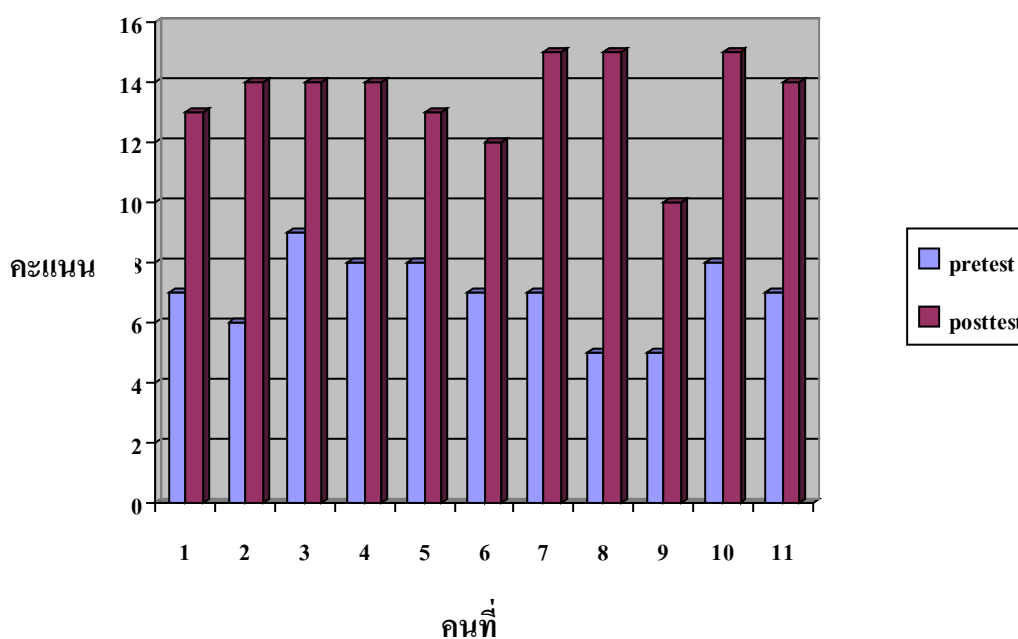
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและผู้นำกลุ่ม

**ตอนที่ 1 ผลการทดสอบสมมติฐานและการเปรียบเทียบคะแนนทักษะการปรึกษาและคะแนน
วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา
เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม**

ตารางที่ 1 คะแนนทักษะการปรึกษาและคะแนนวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการของนักศึกษา
กลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

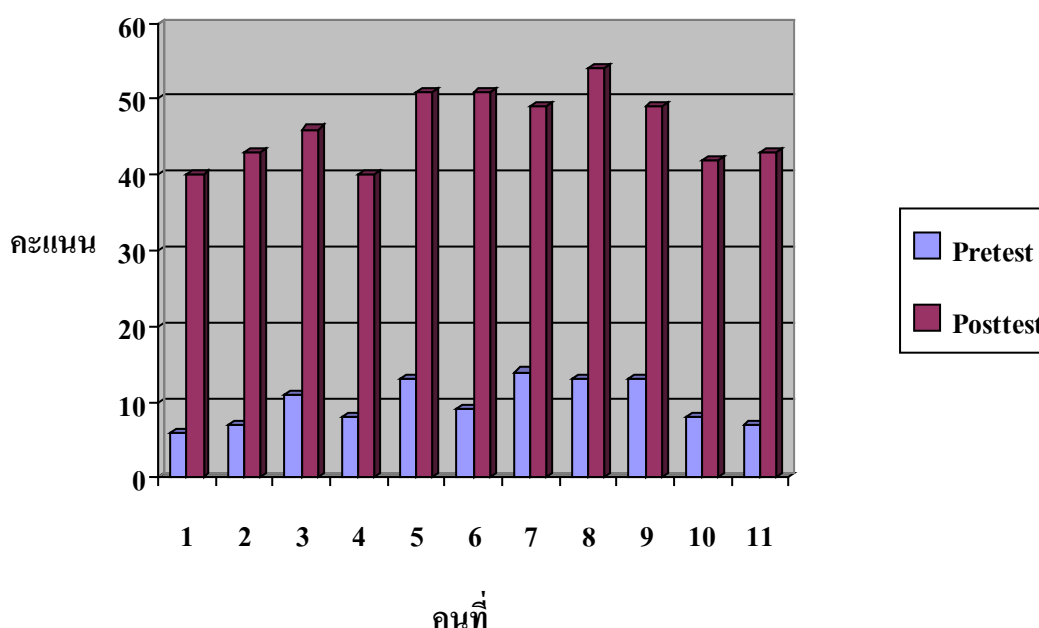
คนที่	คะแนนทักษะการปรึกษา		คะแนนวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	7	13	6	40
2	6	14	7	43
3	9	14	11	46
4	8	14	8	40
5	8	13	13	51
6	7	12	9	51
7	7	15	14	49
8	5	15	13	54
9	5	10	13	49
10	8	15	8	42
11	7	14	7	43
คะแนนเฉลี่ย	7	13.55	9.91	46.18
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	1.26	1.50	2.95	4.87

จากตารางที่ 1 พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบประเมินทักษะการปรึกษา
ก่อนและหลังการทดลองเป็น 7 และ 13.55 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.26 และ 1.50 ตามลำดับ และ
มีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการก่อนและหลังการทดลองเป็น 9.91 และ
46.18 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.95 และ 4.87 ตามลำดับ



ภาพที่ 2 แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนทักษะการปฏึกษาของนักศีกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปฏึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

จากแผนภูมิแสดงให้เห็นว่า ภายหลังการทดลองนักศีกษากลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการปฏึกษาเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองมาก โดยเฉพาะนักศีกษาคนที่ 8 มีคะแนนทักษะการปฏึกษา ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปฏึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเท่ากับ 5 และ 15 คะแนน ตามลำดับ มีความแตกต่างของคะแนนทักษะการปฏึกษาเท่ากับ 10 คะแนน แสดงว่าโปรแกรมการปฏึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถเปลี่ยนแปลงทักษะการปฏึกษาของนักศีกษาไปในทิศทางที่พึงประสงค์มาก



ภาพที่ 3 แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกหัดเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

จากแผนภูมิแสดงให้เห็นว่า ภายหลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองมาก โดยเฉพาะนักศึกษาคนที่ 6 มีคะแนนวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกหัดเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเท่ากับ 9 และ 51 คะแนน ตามลำดับ มีความแตกต่างของคะแนนวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเท่ากับ 42 คะแนน แสดงว่าโปรแกรมการฝึกหัดเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการไปในทิศทางที่พึงประสงค์มาก

เมื่อทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติทดสอบนอนพารามตริก (Nonparametric Statistics) The Wilcoxon Matched Pairs Signed – Rank Test ดังรายละเอียดในตารางที่ 2 พบว่าผลการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า โปรแกรมการฝึกหัดเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถเปลี่ยนแปลงทักษะการฝึกหัดของนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกหัดเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไปในทิศทางที่พึงประสงค์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 ค่าสถิติ T ของการทดสอบสมมติฐานทางสถิติของคะแนนทักษะการปฏึกษาของ
 นักศึกษากลุ่มทดลองด้วยสถิติทดสอบนอนพารามตริก (Nonparametric Statistics)
 The Wilcoxon Matched Pairs Signed – Rank Test

สมมติฐาน

- H_0 : คะแนนทักษะการปฏึกษาของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วม
 โปรแกรมการปฏึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไม่แตกต่างกัน
- H_1 : คะแนนทักษะการปฏึกษาของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วม
 โปรแกรมการปฏึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแตกต่างกัน

ระดับนัยสำคัญ = .05

คนที่	คะแนนทักษะการปรีกษา		ผลต่าง ของคะแนน	อันดับที่ของ ความแตกต่าง	อันดับตามเครื่องหมาย	
	ก่อน (Xi)	หลัง (Yi)			บวก	ลบ
	di = Xi-Yi					
1	7	13	-6	5.5	-	5.5
2	6	14	-8	9.5	-	9.5
3	9	14	-5	2.5	-	2.5
4	8	14	-6	5.5	-	5.5
5	8	13	-5	2.5	-	2.5
6	7	12	-5	2.5	-	2.5
7	7	15	-8	9.5	-	9.5
8	5	15	-10	11	-	11
9	5	10	-5	2.5	-	2.5
10	8	15	-7	7.5	-	7.5
11	7	14	-7	7.5	-	7.5
					T = 0	T= 66

ให้ T เป็นผลรวมของอันดับที่มีค่าน้อย ดังนั้น $T = 0$
 อันดับที่มีอยู่ทั้งหมด $(N) = 11$

การทดสอบนัยสำคัญ

นำค่า $N = 11$ ไปเปิดตารางเพื่อหาค่าวิกฤตของ T ปรากฏว่ามีค่า $= 10$
 เปรียบเทียบค่า T ที่ได้จากกลุ่มทดลอง $= 0$

การตัดสินใจ

ค่า T ที่ได้จากกลุ่มทดลอง (0) มีค่าน้อยกว่าค่าวิกฤตของ $T = 10$
 จึงปฏิเสธ H_0

การแปลผล

คะแนนทักษะการปฎิษาของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษา
 เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแตกต่างกัน คือ ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยา
 แบบกลุ่มนักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการปฎิษาเพิ่มสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติทดสอบนอนพารามेटริก (Nonparametric Statistics)

The Wilcoxon Matched Pairs Signed – Rank Test ดังรายละเอียดในตารางที่ 3 พบว่า ผลการทดลอง
 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถ
 เปลี่ยนแปลงวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการของนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษา
 เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไปในทิศทางที่พึงประสงค์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 ค่าสถิติ T ของการทดสอบสมมติฐานทางสถิติของคะแนนวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ
ของนักศึกษากลุ่มทดลองด้วยสถิติทดสอบนอนพาราเมตริก (Nonparametric
Statistics) The Wilcoxon Matched Pairs Signed – Rank Test

สมมติฐาน

- H_0 : คะแนนวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการของกลุ่มทดลองก่อนและหลัง
การเข้าร่วมโปรแกรมการปฐกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไม่แตกต่างกัน
- H_1 : คะแนนวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการของกลุ่มทดลองก่อนและหลัง
การเข้าร่วมโปรแกรมการปฐกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแตกต่างกัน

ระดับนัยสำคัญ = .05

คนที่	คะแนนวิธีคิดแบบ โยนิโสมนสิการ		ผลต่าง ของคะแนน $d_i = X_i - Y_i$	อันดับที่ของ ความแตกต่าง	อันดับตามเครื่องหมาย	
	ก่อน (X_i)	หลัง (Y_i)			บวก	ลบ
1	6	40	-34	2.5	-	2.5
2	7	43	-36	7	-	7
3	11	46	-35	4.5	-	4.5
4	8	40	-32	1	-	1
5	13	51	-38	9	-	9
6	9	51	-42	11	-	11
7	14	49	-35	4.5	-	4.5
8	13	54	-41	10	-	10
9	13	49	-36	7	-	7
10	8	42	-34	2.5	-	2.5
11	7	43	-36	7	-	7
					T = 0	T = 66

ให้ T เป็นผลรวมของอันดับที่มีค่าน้อย ดังนั้น $T = 0$
 อันดับที่มีอยู่ทั้งหมด $(N) = 11$

การทดสอบนัยสำคัญ

นำค่า $N = 11$ ไปเปิดตารางเพื่อหาค่าวิกฤตของ T ปรากฏว่ามีค่า $= 10$
 เปรียบเทียบค่า T ที่ได้จากกลุ่มทดลอง $= 0$

การตัดสินใจ

ค่า T ที่ได้จากกลุ่มทดลอง (0) มีค่าน้อยกว่าค่าวิกฤตของ $T = 10$
 จึงปฏิเสธ H_0

การแปลผล

คะแนนวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม
 การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแตกต่างกัน คือ ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษา
 เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเพิ่มสูงกว่า
 ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรม การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่ม

ตารางที่ 4 ค่ามัธยฐานและค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของคะแนนความคิดเห็นของนักศึกษา
 กลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่ม

ข้อที่	ข้อความ	ค่ามัธยฐาน	ค่าเบี่ยงเบน ควอไทล์
1.	ฉันรับฟังสิ่งที่สมาชิกพูดด้วยความใส่ใจ	4.00	0.5
2.	ฉันรู้สึกไว้วางใจที่จะเล่าเรื่องราวของตนเองให้สมาชิก ในกลุ่มฟัง	4.00	0.5
3.	ฉันรับรู้ถึงการให้กำลังใจของสมาชิกในกลุ่ม จึงทำให้ฉันอยากเข้าร่วมกลุ่ม	4.00	0

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่ามัธยฐาน	ค่าเบี่ยงเบน ควอไทล์
4.	ฉันสามารถใช้พฤติกรรมใส่ใจและการสังเกตในการ ให้การปรึกษาเพื่อนได้	4.00	0.5
5.	ฉันสามารถใช้ทักษะการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ ในการให้การปรึกษาเพื่อนได้	4.00	0.5
6.	ฉันสามารถใช้ทักษะการถามปลายเปิด-ปลายปิด ในการให้การปรึกษาเพื่อนได้	4.00	0.5
7.	ฉันสามารถใช้ทักษะการสนับสนุนในการให้การปรึกษา เพื่อนได้	5.00	0.5
8.	ฉันสามารถใช้ทักษะการทวนสาระในการให้การปรึกษา เพื่อนได้	4.00	0
9.	ฉันสามารถใช้ทักษะการสรุปในการให้การปรึกษาเพื่อนได้	4.00	0.5
10.	ฉันสามารถใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึก ในการให้การปรึกษาเพื่อนได้	4.00	0
11.	ฉันสามารถใช้ทักษะการเผชิญหน้าในการให้การปรึกษา เพื่อนได้	4.00	0.5
12.	ฉันสามารถใช้ทักษะการแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบาย ในการให้การปรึกษาเพื่อนได้	4.00	0
13.	ฉันสามารถใช้ทักษะการจัดลำดับขั้นการปรึกษาในการ ให้การปรึกษาเพื่อนได้	4.00	0
14.	ฉันได้เรียนรู้การเปลี่ยนกรอบความคิดในการแก้ปัญหา โดยใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ	4.00	0
15.	ฉันสามารถนำวิธีคิดแบบเร้ากุศลไปใช้ในการให้การปรึกษา เพื่อนได้	4.00	0.5
16.	ฉันสามารถนำวิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออกไปใช้ ในการให้การปรึกษาเพื่อนได้	4.00	0.5

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่ามัธยฐาน	ค่าเบี่ยงเบน ควอไทล์
17.	ฉันสามารถนำวิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียมไปใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อนได้	4.00	0.5
18.	ฉันสามารถนำวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดาไปใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อนได้	4.00	0.5
19.	ฉันสามารถนำวิธีคิดแบบแก้ปัญหาไปใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อนได้	4.00	0
20.	ฉันสามารถนำวิธีคิดแบบจำแนกแจกแจงไปใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อนได้	4.00	0.5
21.	เอกสารประกอบการเข้าร่วมกลุ่มที่ฉันได้รับมีความชัดเจน ง่ายต่อการทำความเข้าใจ	4.00	0
22.	การจัดลำดับเนื้อหาสาระในการเข้าร่วมกลุ่มมีความน่าสนใจ เหมาะสมกับระดับความรู้ของฉัน	4.00	0
23.	การเรียนรู้แบบกลุ่มช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และทำให้ฉัน ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่น	4.00	0
24.	ฉันรู้สึกไว้วางใจผู้นำกลุ่ม	4.00	0
25.	ผู้นำกลุ่มรับฟังสิ่งที่สมาชิกพูดด้วยความใส่ใจ	4.00	0
26.	ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดแสดงความคิดเห็น	4.00	0.5
27.	ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้เกิดความรู้สึก ไว้วางใจซึ่งกันและกัน	4.00	0.5
28.	ผู้นำกลุ่มอธิบายทักษะการปรึกษาต่างๆ ได้อย่างชัดเจน	4.00	0.5
29.	ผู้นำกลุ่มอธิบายการเปลี่ยนกรอบความคิดในการแก้ปัญหา โดยใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการได้อย่างชัดเจน	4.00	0.5
30.	ระยะเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่มในแต่ละครั้ง มีความเหมาะสม	4.00	0
31.	ฉันสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ไป ประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของฉันได้	4.00	0.5

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่ามัธยฐาน	ค่าเบี่ยงเบน ควอไทล์
32.	ฉันสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ไป ประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือเพื่อนผู้รับการปรึกษาได้	4.00	0.5

จากตารางที่ 4 ค่ามัธยฐานและค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่มภายหลังการเสร็จสิ้นโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด (ระหว่าง 4.00-5.00) และมีการกระจายของคะแนนในระดับน้อย (0-0.5) แสดงว่านักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้รับประสบการณ์และได้เรียนรู้ตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือ นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมได้เรียนรู้การให้การปรึกษาเกี่ยวกับวิธีการขั้นตอน เทคนิคและทักษะการปรึกษาที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นประโยชน์ในการติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพกับผู้อื่น พร้อมทั้งสามารถให้ความช่วยเหลือเพื่อนผู้รับการปรึกษาได้ถูกต้องตามหลักของการให้การปรึกษา นอกจากนี้ยังได้ฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ได้แลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิดเห็น ประสบการณ์ต่างๆ และได้ร่วมกันแก้ปัญหาโดยใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นแกนนำในการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง พร้อมทั้งนำไปบูรณาการในการให้การปรึกษาแก่เพื่อนผู้รับการปรึกษาได้อย่างถูกวิธี ส่วนความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อผู้นำกลุ่มนั้น นักศึกษามีความคิดเห็นว่า ผู้นำกลุ่มสามารถสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกันเป็นอย่างดี รับฟังสิ่งที่สมาชิกพูดด้วยความใส่ใจ เปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดแสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง และเป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ สามารถอธิบายทักษะการปรึกษา และการเปลี่ยนกรอบความคิดในการแก้ปัญหาโดยใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการในประเด็นต่างๆ ได้อย่างชัดเจน

ข้อเสนอแนะอื่นๆ ต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของนักศึกษา
กลุ่มทดลอง

ข้อเสนอแนะอื่นๆ ต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของนักศึกษา
 กลุ่มทดลองสรุปได้ดังนี้

ข้อเสนอแนะ	จำนวนนักศึกษา (คน)
1. ต้องการให้มีการจัดโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มดังกล่าวนี้ในโอกาสต่อไปอีก	3
2. ต้องการให้มีการจัดโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบ ต่อเนื่องติดต่อกัน โดยใช้ระยะเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรม 2-3 วัน	4

ผลการวิจัยเกี่ยวกับการใช้ทักษะการปรึกษา

ในการวิจัยครั้งนี้พบว่านักศึกษาทั้ง 11 คน สามารถใช้ทักษะการปรึกษาที่ฝึกในโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไปบูรณาการ เพื่อสื่อสารกับผู้อื่นและช่วยเหลือเพื่อนผู้มารับการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสังเกตได้จากการที่นักศึกษาแสดงบทบาทสมมติเพื่อฝึกทักษะการปรึกษาในการเข้าร่วมโปรแกรมในแต่ละครั้ง พบว่านักศึกษาสามารถใช้ทักษะการปรึกษาอันได้แก่ 1) ทักษะพฤติกรรมใส่ใจ การสังเกตผู้รับการปรึกษาและการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ 2) ทักษะการถาม 3) ทักษะการสนับสนุน 4) การทวนสาร 5) การสะท้อนความรู้สึก 6) การสรุป 7) การเผชิญหน้า 8) ทักษะการแนะนำ / การให้ข้อมูล / การอธิบาย 9) ทักษะการจัดลำดับชั้น การปรึกษาได้ถูกต้องและเมื่อผู้นำกลุ่มถามนักศึกษาในตอนต้นของการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มในแต่ละครั้งว่า “นักศึกษาได้นำทักษะการปรึกษาที่ฝึกในการเข้าร่วมโปรแกรมแต่ละครั้งไปประยุกต์ใช้ในการสนทนากับคู่สนทนาบ้างหรือไม่ ถ้านักศึกษาคนใดได้นำไปประยุกต์ใช้แล้วให้เล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง” นักศึกษาส่วนใหญ่ก็จะเล่าประสบการณ์ที่ตนเองได้นำทักษะการปรึกษาที่ฝึกในแต่ละครั้งเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟังซึ่งการนำทักษะการปรึกษาไปใช้ในการสื่อสารกับคู่สนทนาที่นักศึกษาเล่าให้ฟังนั้น โดยส่วนใหญ่จะแสดงให้เห็นว่านักศึกษาเข้าใจความคิดรวบยอดของ

ทักษะการปรึกษาแต่ละทักษะถูกต้องและสามารถใช้ทักษะการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นของ กานต์ ได้นำทักษะพฤติกรรมใส่ใจ การสังเกต และการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ ในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 3 ไปใช้ในการสนทนากับคู่สนทนา และได้เล่าประสบการณ์ดังกล่าวให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟังในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 4 ว่ากานต์ได้นำทักษะพฤติกรรมใส่ใจ การสังเกต และการฟังอย่างมีประสิทธิภาพไปใช้ในการสนทนากับคู่สนทนาดังนี้ คือ โดยเบื้องต้นก็จะยิ้มแย้ม และทักทายดี แสดงสีหน้าท่าทางว่าสนใจเรื่องที่อีกจะเล่าให้ฟัง และถามคู่สนทนาว่า “ดีมีอะไร ไม่สบายใจหรือเปล่าจะ ดูสีหน้าไม่ดีเลย พอจะเล่าให้เราฟังได้ไหมจะ” แล้วคู่สนทนายก็เล่าเรื่องที่ทะเลาะกับเพื่อนร่วมห้องที่ยืมเงินดีไปแล้วไม่คืน แล้วยังเอาดีไปพูดในทางที่เสียๆ หายๆ ให้กานต์ฟัง ขณะที่ฟังกานต์ก็ไม่พูดขัดจังหวะดี รับฟังดีด้วยความใส่ใจ มีการพยักหน้ารับคำ “อืม” เป็นระยะๆ และพูดคุยกันให้จบลงในที่ละประเด็น ไม่เปลี่ยนประเด็นไปมา เมื่อพูดคุยกันเสร็จเรียบร้อยแล้วคู่สนทนายบอกกับกานต์ว่า เขารู้สึกสบายใจ รู้สึกไว้วางใจกานต์มากที่กานต์รับฟังสิ่งที่เขาพูดด้วยความใส่ใจและเห็นอกเห็นใจเขากับปัญหาที่เกิดขึ้นกับเขาในตอนนี้อย่างมาก เขาอยากเล่าเรื่องนี้ให้ใครสักคนฟัง แต่ไม่ไว้วางใจใครเลย เพราะกลัวจะเกิดปัญหามากกว่าเดิมเหมือนครั้งที่ผ่านมาที่เขาเล่าเรื่องดังกล่าวนี้ให้เกด (ไม่ใช่ นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในการวิจัยครั้งนี้) ฟังแล้วกลับเป็นปัญหามากกว่าเดิม ทำให้ดีกับเพื่อนร่วมห้องทะเลาะกันมากขึ้นกว่าเดิมอีก เพราะเกดเอาเรื่องที่ดีเล่าให้ฟังไปพูดในทางเสียๆ

จากประสบการณ์ในการนำทักษะการปรึกษาไปใช้ในการสื่อสารหรือช่วยเหลือเพื่อน ผู้มารับการปรึกษาข้างต้น ก็แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถนำทักษะการปรึกษาไปใช้ได้ถูกต้อง ซึ่งก็สอดคล้องกับการให้นักศึกษาจับคู่ทำแบบการให้การปรึกษาเมื่อนักศึกษาได้เรียนรู้และฝึกทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเสร็จสิ้นแล้ว เมื่อผู้นำกลุ่มนำแบบการให้การปรึกษาดังกล่าวมาวิเคราะห์เนื้อหาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้ทักษะการปรึกษาได้อย่างถูกต้อง

ทักษะการปรึกษาที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษาใช้ได้อย่างถูกต้องเมื่อวิเคราะห์เนื้อหาแบบการให้การปรึกษาของนักศึกษา มีดังนี้

1. ทักษะพฤติกรรมใส่ใจ การสังเกตผู้รับการปรึกษา และการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

สามารถวัดได้ระดับหนึ่งว่าเพื่อนผู้ให้การปรึกษาสามารถใช้ทักษะการปรึกษาดังกล่าวได้อย่างถูกต้อง จากประโยคที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษาพูดกับเพื่อนผู้มารับการปรึกษา ขอยกตัวอย่างกรณีการให้การปรึกษาของมัท ที่ให้การปรึกษาแก่เพื่อนผู้มารับการปรึกษาที่มีปัญหาการปรับตัวกับเพื่อนร่วมห้อง

เพื่อนผู้ให้การปรึกษา : “สวัสดีจ๊ะ เป็นอย่างไรบ้างจะช่วงนี้”

เพื่อนผู้มารับการปรึกษา : “ไม่ดีเลยจ๊ะ เราเครียดมากเลยอยากมาคุยกับเธอ”

เพื่อนผู้ให้การปรึกษา : “อืม เราก็เห็นเธอหน้าตาเศร้าๆ มีเรื่องกลุ้มใจอะไรละ”

เพื่อนผู้มารับการปรึกษา : “ตอนนี้เราไม่สบายใจ ปัญหาที่กลุ้ม ๆ อยู่ตอนนี้ ก็คือเราทะเลาะกับเพื่อนร่วมห้อง เพราะเขาทำอะไรไม่เกรงใจเราเลย เวลาเราจะนอนเขาก็คุยโทรศัพท์แล้วของใช้ส่วนตัวเรา เขาก็เอาไปใช้แล้วก็ไม่เก็บคืนที่เดิม เราอึดอัดใจมากที่จะอยู่ร่วมห้องกับเขา”

จากการพูดคุยสนทนาข้างต้นจะเห็นได้ว่า เพื่อนผู้ให้การปรึกษาสามารถใช้ทักษะพฤติกรรมใส่ใจ การสังเกตผู้รับการปรึกษา และการฟังอย่างมีประสิทธิภาพได้อย่างถูกต้อง คือมีการทักทาย สังเกตสีหน้าเพื่อนผู้รับการปรึกษา และแสดงพฤติกรรมใส่ใจและสังเกตเพื่อนผู้รับการปรึกษาโดยพูดว่า “อืม เราก็เห็นเธอหน้าตาเศร้าๆ มีเรื่องกลุ้มใจอะไรละ” และประโยคดังกล่าวนี้ยังแสดงให้เห็นถึงว่าเพื่อนผู้รับการปรึกษามีทักษะการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการถามในประเด็นที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาต้องการพูดคุย คือ “มีเรื่องกลุ้มใจอะไรละ ”

2. ทักษะการถาม เพื่อนผู้ให้การปรึกษาสามารถใช้ทักษะการถามได้อย่างถูกต้อง

2.1 ทักษะการถามปลายเปิด เพื่อนผู้ให้การปรึกษาสามารถใช้ทักษะการถาม

ได้อย่างถูกต้อง ดังประโยคข้างต้นที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษาถามเพื่อนผู้รับการปรึกษาว่า “เป็นอย่างไรบ้างจะช่วงนี้” และมี “เรื่องกลุ้มใจอะไรละ” เป็นการใช้ทักษะการถามปลายเปิดที่ถูกต้อง เพราะการถามดังกล่าวเป็นการถามเพื่อให้ได้ข้อมูลอย่างละเอียดจากเพื่อนผู้มารับการปรึกษา และให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาได้แสดงความคิดและความรู้สึกตลอดจนการอธิบายเรื่องราวต่างๆ ได้อย่างชัดเจน เพราะในการเริ่มการให้การปรึกษาจำเป็นอย่างยิ่งที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษาต้องทราบข้อมูลต่างๆ จากเพื่อนผู้มาขอรับการปรึกษาโดยละเอียด ซึ่งตัวอย่างข้างต้นเป็นการเริ่มต้น

การให้การปรึกษาและเพื่อนผู้ให้การปรึกษาก็สามารถใช้ทักษะการถามปลายเปิดในขั้นตอนการเริ่มต้นการให้การปรึกษาได้อย่างถูกต้อง

2.2 ทักษะการถามปลายปิด เพื่อนผู้รับการปรึกษาสามารถใช้ทักษะการถามปลายปิดได้อย่างถูกต้อง ดังกรณีการให้การปรึกษาของ แอน ที่ให้การปรึกษาแก่เพื่อนผู้มาขอรับการปรึกษาที่กลุ่มใจว่าแฟนจะเลิกคบเพราะชอบผู้หญิงคนอื่น ดังนี้

เพื่อนผู้ให้การปรึกษา : “ขอโทษนะ พอดีบอกเราได้ไหมว่าแฟนของเธอ ชื่ออะไร”

เพื่อนผู้รับการปรึกษา : “ได้จ๊ะ เขาชื่อเอก”

จากการพูดคุยสนทนาข้างต้นเพื่อนผู้ให้การปรึกษาสามารถใช้ทักษะการถามปลายปิดได้อย่างถูกต้อง ดังประโยคข้างต้นที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษามองเพื่อนผู้รับการปรึกษาว่า “พอดีบอกเราได้ไหมว่าแฟนของเธอ ชื่ออะไร” เพราะเป็นการถามเพื่อต้องการคำตอบที่เฉพาะเจาะจง ซึ่งจะได้คำตอบสั้นๆ ที่เป็นลักษณะตอบรับหรือปฏิเสธเท่านั้น คำตอบที่ได้ก็สั้นๆ ว่า “ได้” เป็นการแสดงถึงการตอบรับ และได้คำตอบที่เฉพาะเจาะจง คือ “ชื่อเอก” การถามปลายปิดดังตัวอย่างข้างต้นนั้นเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนผู้ให้การปรึกษาในการทราบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเพื่อนผู้รับการปรึกษา ซึ่งจะทำให้เกิดการสนทนาอย่างเป็นกันเองและไว้วางใจกันมากขึ้น ซึ่งจะทำให้การให้การปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

จากการสนทนาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าเพื่อนผู้ให้การปรึกษาสามารถใช้ทักษะการถามปลายปิดได้อย่างถูกต้อง เพราะสามารถเลือกใช้ทักษะดังกล่าวได้อย่างถูกต้องและช่วยให้การดำเนินการให้การปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

3. ทักษะการสนับสนุน เพื่อนผู้ให้การปรึกษาสามารถใช้ทักษะการสนับสนุนได้อย่างถูกต้อง ดังกรณีการให้การปรึกษาของ แอน ที่ให้การปรึกษาแก่เพื่อนผู้มาขอรับการปรึกษาที่กลุ่มใจว่าแฟนจะเลิกคบเพราะชอบผู้หญิงคนอื่น ดังนี้

เพื่อนผู้รับการปรึกษา : “เอกเขว่าเรารู้จ้ จัระแวง เราเสียใจมาก เพราะมันไม่ใช่เรื่องจริง”

เพื่อนผู้ให้การศึกษา : “ไม่ใช่เรื่องจริง”

จากการสนทนาข้างต้นจะเห็นได้ว่าเพื่อนผู้ให้การศึกษาใช้ทักษะสนับสนุนได้ถูกต้อง เพราะมีการทวนประโยคสำคัญซึ่งเป็นประโยคสั้นๆ ทั้งประโยคที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาพูด ซึ่งจะทำให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาอยากสนทนาต่อไป เพราะรู้ว่าเพื่อนผู้ให้การศึกษาใส่ใจและรับฟังเรื่องราวที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาพูดอยู่ นอกจากนี้เพื่อนผู้ให้การศึกษายังมีการใช้ทักษะสนับสนุนโดยการพูดรับคำสั้นๆ เช่น “อืม” “ละ” เป็นระยะๆ ระหว่างการให้การศึกษาด้วย ซึ่งจากที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าเพื่อนผู้ให้การศึกษาสามารถใช้ทักษะการสนับสนุนได้อย่างถูกต้องในการให้การศึกษาแก่เพื่อนผู้รับการปรึกษา

4. ทักษะการทวนสาระ เพื่อนผู้ให้การศึกษาสามารถใช้ทักษะการทวนสาระได้อย่างถูกต้อง ดังกรณีการให้การศึกษาของเบลล์ ที่ให้การศึกษาแก่เพื่อนผู้รับการปรึกษาที่อยากลาออกจากการเรียนระดับปริญญาตรี ดังนี้

เพื่อนผู้รับคำปรึกษา : ตอนนี้เราไม่สบายใจ ปัญหาที่ก่ลุ่ม ๆ อยู่ตอนนี้ ที่เราอยากจะคุยกับเบลล์ ก็คือ เราอยากจะลาออก ตอนนี้เราเรียนปริญญาตรี คณะนิติศาสตร์ เราไม่ชอบวิชาที่เรียนอยู่เลย มันยากเกรดเราก้ไม่ดี เราไม่อยากเรียนต่อไปแล้ว อยากจะลาออกแต่ก็ยังไม่กล้าตัดสินใจลาออกซะทีเดียว เพราะว่ารู้สึกเกรงใจแม่ที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการเรียนให้เรามาเยอะมากแล้ว แล้วก็เสียคายเวลา เสียคายเงิน ถ้าเกิดว่าลาออกไปก็เหมือนกับว่าเริ่มต้นใหม่หมดเลย”

เพื่อนผู้ให้คำปรึกษา : “กานต์ไม่ชอบวิชาที่เรียนอยู่ตอนนี้มาก กานต์จึงอยากลาออกแต่กานต์ก็ยังม่แน่ใจในการตัดสินใจลาออกจากการเรียนระดับปริญญาตรีในตอนนี้ ”

จากการสนทนาข้างต้นจะเห็นได้ว่าเพื่อนผู้ให้การศึกษาใช้ทักษะการทวนสาระได้อย่างถูกต้อง เพราะเพื่อนผู้ให้การศึกษาพูดสรุปเนื้อหาสำคัญในคำพูดของเพื่อนผู้รับการปรึกษาด้วยวิธีการเรียบเรียงประโยคคำพูดใหม่ที่กระชับและกระจำงชัดเจน แต่ได้สาระหรือประเด็นสำคัญๆ เท่ากับคำพูดที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาพูดมา

5. **ทักษะการสะท้อนความรู้สึก** เพื่อนผู้ให้การศึกษาสามารถใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึกได้อย่างถูกต้อง ดังกรณีการให้การศึกษาของเบลล์ ที่ให้การศึกษาแก่เพื่อนผู้รับการปรึกษาที่อยากลาออกจากการเรียนระดับปริญญาตรี ดังนี้

เพื่อนผู้รับคำปรึกษา : “ใช่ ก็คือ ถ้าจะลาออกไปจริง ๆ เนี่ย ก็คือ ไม่กล้าตัดสินใจ เพราะว่ารู้สึกเกรงใจแม่ เพราะว่าแม่เขาคาดหวังในตัวเรามาก ว่าจะส่งผลให้เราเรียนจบสูง ๆ ได้ เรียนจบปริญญาตรีได้ ก็รู้สึกว่าอยากทำให้แม่ภูมิใจ แต่ว่า...ก็มันไม่ชอบจะเรียนไปก็รู้สึกว่า มันไม่ไหวแล้ว ทำไม่ได้เลย มันเหนื่อยแล้ว พยายามทำให้เต็มที่แล้วนะ แต่ก็รู้สึกว่า ยิ่งเรียนก็ยิ่งเครียด เราเหนื่อยเหลือเกินกับการเรียนปริญญาตรี”

เพื่อนผู้ให้การศึกษา : “กานต์รู้สึกเหนื่อยและท้อแท้ในการเรียนปริญญาตรีมาก”

จากการสนทนาข้างต้นจะเห็นได้ว่า เพื่อนผู้ให้การศึกษาใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึกได้อย่างถูกต้อง เพราะเพื่อนผู้ให้การศึกษาจัดคำพูดใหม่ที่เป็นเนื้อหาสาระเดิมของเพื่อนผู้รับการปรึกษาโดยเน้นถึงส่วนที่เป็นความรู้สึกที่แท้จริงของเพื่อนผู้รับการปรึกษา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทำให้การดำเนินการให้การศึกษาเป็นไปอย่างราบรื่น และบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพราะเพื่อนผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง

6. **ทักษะการสรุป** เพื่อนผู้ให้การศึกษาสามารถใช้ทักษะการสรุปได้อย่างถูกต้อง ดังกรณีการให้การศึกษาของ ขอบกตัวอย่างกรณีการให้การศึกษาของมัท ที่ให้การศึกษาแก่เพื่อนผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาการปรับตัวกับเพื่อนร่วมห้อง

เพื่อนผู้ให้การศึกษา : วันนี้เราก็ได้พูดถึงเรื่องที่เธอทะเลาะกับเพื่อนร่วมห้อง จากการพูดคุยกันครั้งนี้เธอก็ได้หาทางออกในการแก้ปัญหาโดยการที่เธอเรียนรู้ที่จะพยายามเอาใจเขา มาใส่ใจเรา และหาโอกาสที่เหมาะสมในการพูดปรับความเข้าใจกับเพื่อนร่วมห้อง เธอลองทำตามเป้าหมายที่วางไว้นะ แล้วได้ผลอย่างไรค่อยมาพูดคุยกันครั้งต่อไปนะคะ

นอกจากนี้ยังมีเพื่อนผู้ให้การศึกษาบางคนใช้ทักษะการสรุป โดยให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาสรุปเรื่องราวที่พูดคุยกันทั้งหมดด้วยตนเอง แล้วเพื่อนผู้ให้การศึกษาจึงสรุปเพิ่มเติมในประเด็นที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาสรุปไม่ครบ ซึ่งการใช้ทักษะการสรุปดังกล่าวนี้จะก่อให้เกิดผลดี คือ ทำให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนตนเองเกี่ยวกับการมารับการศึกษา และมี

ความกระจ่างชัดเจนในประเด็นต่างๆ ที่ตนเองมาขอรับการปรึกษา นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกความรับผิดชอบให้แก่เพื่อนผู้มารับการปรึกษาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง ขอยกตัวอย่างกรณีการให้การศึกษาที่เพื่อนผู้ให้การศึกษาให้เพื่อนผู้มารับการปรึกษารูปสิ่งที่พูดคุยด้วยตนเอง ดังเช่น กรณีการให้การศึกษาของนุช ที่ให้การศึกษาแก่เพื่อนผู้มารับการปรึกษาที่มีปัญหาการปรับตัวกับเพื่อนที่มาพักอาศัยอยู่ที่บ้านเพื่อนผู้มารับการปรึกษา

เพื่อนผู้ให้การศึกษา : “เราดีใจด้วยที่นิกก็ตัดสินใจได้ แล้วเราก็เชื่อว่านิกก็กับเพื่อน จะต้องเข้าใจกันด้วยดี อืม... จากการพูดคุยกันมาถึงตรงนี้ เราอยากให้นิกก็ช่วยสรุปหน่อยได้ไหมจ๊ะว่า วันนี้เราได้พูดคุยกันในเรื่องอะไรบ้าง”

เพื่อนผู้มารับการปรึกษา : “ก็คือ เรามาปรึกษานุชเรื่องที่เรารู้สึกอึดใจที่เพื่อนที่มาพักอยู่ที่บ้านเรา เขาเอาแต่ใจตนเอง ไม่มีเหตุผล ทำอะไรไม่เกรงใจเรา เราอยากให้เขาย้ายไปอยู่บ้านของเขาแต่เราก็ไม่แน่ใจว่าควรจะทำอย่างนั้นดีหรือไม่ เพราะโดยส่วนตัวแล้วเราก็เป็นห่วงเขามาก บ้านเขาก็อยู่ไกลมหาชัยเหลือเกิน แต่จากการพูดคุยกับนุชในครั้งนี้ เราก็ได้หาทางออกร่วมกันว่าเราจะไปพูดคุยปรับความเข้าใจกับเขาในประเด็นต่างๆ เพื่อให้เรากับเขาอยู่ร่วมกัน โดยที่เราไม่รู้สึกรู้สึกอึดใจ เราก็จะลองทำตามในสิ่งที่เราได้พูดคุยกับนุชคุณะจ๊ะ วันนี้เราสบายใจมาก ชอบใจนุชมากนะจ๊ะ”

เพื่อนผู้ให้การศึกษา : “ไม่เป็นไรจ๊ะ เราดีใจด้วยที่เธอสามารถหาทางออกได้ นิกก็สรุปเรื่องราวที่พูดคุยครั้งนี้ได้ครบทุกประเด็น ตั้งแต่ปัญหาตลอดจนแนวทางในการแก้ไขปัญหา เราก็ขอให้นิกก็ลงมือปฏิบัติแล้วกัน แล้วมาพูดคุยกับเราในอาทิตย์หน้า สำหรับวันนี้เอาไว้แค่นี้ก่อนนะจ๊ะ

จากการสนทนาข้างต้นจะเห็นได้ว่าเพื่อนผู้ให้การศึกษาสามารถใช้ทักษะการสรุปได้อย่างถูกต้องทั้ง 2 กรณี เพราะเพื่อนผู้มารับการปรึกษาพยายามจัดลำดับและรวบรวมประเด็นต่างๆ ที่พูดคุยกันมาเชื่อมโยงอย่างเป็นระบบ แล้วสรุปกลับไปให้เพื่อนผู้มารับการปรึกษาได้เข้าใจในสิ่งที่พูดคุยกันมาทั้งหมดภายในประโยคเดียว ซึ่งจะทำให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาเข้าใจเรื่องที่สนทนาทั้งหมดได้อย่างถูกต้อง ชัดเจน และตรงกันกับเพื่อนผู้ให้การศึกษา ซึ่งจะทำให้การให้การปรึกษามีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุด

7. **ทักษะการเผชิญหน้า** เพื่อนผู้ให้การปรึกษาสามารถใช้ทักษะการเผชิญหน้าได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะขอกรณิการให้การปรึกษาของแอน ที่ให้การปรึกษาแก่เพื่อนผู้มาขอรับการปรึกษา ที่กลุ้มใจว่าแฟนจะเลิกคบเพราะชอบผู้หญิงคนอื่น ดังนี้

เพื่อนผู้ให้การปรึกษา : เธอรู้สึกอึดอัดใจ แต่ก็ไม่กล้าถามเขาตรงๆ เกี่ยวกับเบอร์โทรศัพท์แปลกๆ เพราะเธอกลัวว่าจะทะเลาะกันรุนแรง

เพื่อนผู้รับการปรึกษา : “ใช่จะ เราก็เป็นอย่างที่เขาพูดนั่นแหละ แต่เราก็หนักใจจนจะทนไม่ไหวแล้ว ใจหนึ่งก็อยากจะถามให้เคลียร์กันไปเลย แต่อีกใจหนึ่งก็ไม่กล้า”

เพื่อนผู้ให้การปรึกษา : “ในขณะที่เธอบอกว่าเธอรู้สึกอึดอัดใจ อยากจะถามเขาให้เข้าใจอย่างชัดเจนเกี่ยวกับเบอร์โทรศัพท์แปลกๆ นั้น แต่เธอก็ไม่กล้าพอที่จะถามเขาตรงๆ แล้ว 2 อย่างนี้มันไปด้วยกันได้ไหม”

จากการสนทนาข้างต้น ที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษาพูดว่า“ในขณะที่เธอบอกว่าเธอรู้สึกอึดอัดใจ อยากจะถามเขาให้เข้าใจอย่างชัดเจนเกี่ยวกับเบอร์โทรศัพท์แปลกๆ นั้น แต่เธอก็ไม่กล้าพอที่จะถามเขาตรงๆ แล้ว 2 อย่างนี้มันไปด้วยกันได้ไหม” จะเห็นได้ว่าเพื่อนผู้ให้การปรึกษาสามารถใช้ทักษะการเผชิญหน้าได้อย่างถูกต้อง เพราะประโยชน์ที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษาพูดดังกล่าว เป็นการบอกให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ถึงข้อมูลที่ขัดแย้งกัน ไม่สอดคล้องสมเหตุสมผลกับความเป็นจริง ซึ่งจะทำให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงความขัดแย้งระหว่างคำพูด พฤติกรรม ความคิดและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาโดยตรงไปตรงมา ซึ่งจะช่วยให้การให้การปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพเพราะเพื่อนผู้รับการปรึกษายอมรับตนเองทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ของตนเองตามที่เป็นจริง

แต่อย่างไรก็ตามการใช้ทักษะการเผชิญหน้านั้นก็มีข้อควรระวัง คือ ไม่ควรใช้บ่อยๆ เพราะจะทำให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาไม่อยากจะพูดคุยสนทนาต่อไป และเพื่อนผู้ให้การปรึกษาคควรใช้ทักษะการเผชิญหน้าเมื่อได้สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนผู้รับการปรึกษาได้อย่างต่อเนื่องแล้ว จนกระทั่งเพื่อนผู้รับการปรึกษาไว้วางใจและรับรู้ได้ว่าเพื่อนผู้ให้การปรึกษาต้องการช่วยเหลือเพื่อนผู้รับการปรึกษาจริงๆ และ การใช้ทักษะการเผชิญหน้าก็เป็นวิธีการหนึ่งที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษากำลังดำเนินการช่วยเหลือเพื่อนผู้รับการปรึกษา ซึ่งจากการวิเคราะห์บทบาทให้การปรึกษาของเพื่อนผู้ให้การปรึกษาข้างต้นก็พบว่าเพื่อนผู้ให้การปรึกษาสามารถใช้ทักษะการเผชิญหน้าได้อย่างถูกต้อง เพราะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะดังกล่าวในขั้นสืบสาวเหตุแห่งปัญหา ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเพื่อนผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะดังกล่าวหลังจากสร้างสัมพันธภาพ

ที่ดีในขั้นการเป็นกัลยาณมิตรและการกำหนดรู้ปัญหาแล้วซึ่งกระบวนการทั้งหมดจัดอยู่ในทักษะใหญ่ คือ ทักษะการจัดลำดับขั้นการศึกษา

8. ทักษะการแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบาย เพื่อนผู้ให้การศึกษาสามารถใช้ทักษะการแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบาย ได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะขอยกกรณีการให้การศึกษาของเบลล์ที่ให้การปรึกษาแก่เพื่อนผู้รับการปรึกษาที่อยากลาออกจากการเรียนระดับปริญญาตรี ดังนี้

เพื่อนผู้ให้การศึกษา : “ในความคิดของเรานะ เราคิดว่าถ้ากานต์คิดว่าตัวเองยังไม่แน่ใจว่าลาออกดีหรือไม่และเสียเงินและเวลาที่เรียนไปแล้วเกือบเป็นปี กานต์คิดว่าตัวเองหยุดเรียนไปก่อนดีไหม แล้วไปทบทวนตนเองใหม่อีกครั้งหนึ่งว่าจะเรียนต่อไปหรือโอนย้ายหน่วยกิตไปเรียนในสาขาอื่นที่ตนเองสนใจ มันจะเป็นทางออกที่ดีกว่าการตัดสินใจลาออกไหมจะ”

เพื่อนผู้รับการปรึกษา : “Drop เรียนไปก่อนเหอ มันก็น่าจะดีกว่าลาออกนะ เพราะเราก็เสียเงิน เสียเวลาในการเรียนมาเยอะแล้ว เราว่ามันก็น่าจะดีกว่าการลาออกนะ แล้วเราจะทำเรื่อง Drop ยังไงละ

เพื่อนผู้ให้การศึกษา : “เราว่ากานต์ลองไปดูคู่มือนักศึกษาเกี่ยวกับวิธีดำเนินการลาพักการเรียนดูนะ ถ้ากานต์อ่านแล้วไม่เข้าใจรายละเอียดอย่างชัดเจนเกี่ยวกับการ Drop ก็ไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา หรืออาจารย์ฝ่ายวิชาการดู ท่านจะสามารถให้ข้อมูลที่ชัดเจนตรงนี้ได้นะ”

จากการสนทนาข้างต้น แสดงให้เห็นว่าเพื่อนผู้ให้การศึกษาสามารถใช้ทักษะการแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบาย ได้อย่างถูกต้อง เพราะเพื่อนผู้ให้การศึกษาได้บอกเพื่อนผู้รับการปรึกษาในเชิงแนะนำหรือให้ข้อมูลและการอธิบายรายละเอียดต่างๆ ให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาได้ทราบอย่างตรงไปตรงมา โดยในประโยคที่ 1 ที่เพื่อนผู้ให้การศึกษาพูดว่า “ในความคิดของเรานะ เราคิดว่าถ้ากานต์คิดว่าตัวเองยังไม่แน่ใจว่าลาออกดีหรือไม่และเสียเงินและเวลาที่เรียนไปแล้วเกือบเป็นปี กานต์คิดว่าตัวเองหยุดเรียนไปก่อนดีไหม แล้วไปทบทวนตนเองใหม่อีกครั้งหนึ่งว่าจะเรียนต่อไปหรือโอนย้ายหน่วยกิตไปเรียนในสาขาอื่นที่ตนเองสนใจ มันจะเป็นทางออกที่ดีกว่าการตัดสินใจลาออกไหมจะ” ประโยคดังกล่าวเป็นลักษณะการบอกในเชิงแนะนำ ส่วนประโยคที่ 2 ที่เพื่อนผู้ให้การศึกษาพูดว่า “เราว่ากานต์ลองไปดูคู่มือนักศึกษาเกี่ยวกับวิธีดำเนินการลาพักการเรียนดูนะ ถ้ากานต์อ่านแล้วไม่เข้าใจรายละเอียดอย่างชัดเจนเกี่ยวกับการ Drop ก็ไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาหรืออาจารย์ฝ่ายวิชาการดู ท่านจะสามารถให้ข้อมูลที่ชัดเจนตรงนี้ได้นะ” จะเป็นลักษณะของการให้ข้อมูลประกอบการแนะนำ แต่เน้นการให้ข้อมูลมากกว่า

9. ทักษะการจัดลำดับขั้นการศึกษา เพื่อนผู้ให้การศึกษาสามารถใช้ทักษะการจัดลำดับขั้นการศึกษาได้อย่างถูกต้อง โดยเพื่อนผู้ให้การศึกษาทุกคนสามารถบูรณาการทักษะการศึกษาต่างๆ อันได้แก่ พฤติกรรมใส่ใจ การสังเกต การถาม การสนับสนุน การทวนสาระ การสรุป การสะท้อนความรู้สึก การเผชิญหน้า การแนะนำหรือการให้ข้อมูลหรือการอธิบาย มาจัดไว้ในทักษะการจัดลำดับขั้นการศึกษาได้อย่างถูกต้อง ทำให้เพื่อนผู้ให้การศึกษาสามารถให้การศึกษาแก่เพื่อนผู้รับการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะยกตัวอย่างการพูดคุยที่เป็นลักษณะการถามที่เพื่อนผู้ให้การศึกษาใช้สนทนาในการจัดลำดับขั้นการศึกษาเพื่อให้การศึกษาแก่เพื่อนผู้รับการปรึกษา ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเป็นกัลยาณมิตรและกำหนดรู้ปัญหา ลักษณะการถามที่เพื่อนผู้ให้การศึกษาใช้โดยส่วนมาก มีดังนี้

ขั้นการเป็นกัลยาณมิตร ลักษณะการถามที่เพื่อนผู้ให้การศึกษาใช้ คือ “สวัสดิ์จะเป็นอย่างบ้างจะ ช่วนี้”

ประโยคดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าเพื่อนผู้ให้การศึกษาใช้ทักษะพฤติกรรมใส่ใจ เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีแก่เพื่อนผู้รับการปรึกษา เป็นขั้นของการเป็นกัลยาณมิตรที่ดี

กำหนดรู้ปัญหา ลักษณะการถามที่เพื่อนผู้ให้การศึกษาใช้ คือ

“ปัญหาที่ทำให้เธอกลุ้มใจ คืออะไร บอกเราได้ไหมจ๊ะ”

“ปัญหาดังกล่าวส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม และบุคคลที่แวดล้อมตัวเธออย่างไรบ้าง”

ประโยคการถามดังกล่าวเป็นลักษณะการถามเพื่อเข้าสู่ขั้นของการกำหนดรู้ปัญหา เพื่อเปิดให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาเล่าถึงปัญหาต่างๆ ซึ่งจะทำให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองเพื่อทำความเข้าใจปัญหา ขอบเขตของปัญหา และสภาพของสิ่งที่ปัญหา จะช่วยให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาเข้าใจอย่างชัดเจนว่าปัญหาของตน คืออะไร

ขั้นที่ 2 การสืบสาวเหตุแห่งปัญหา ลักษณะการถามที่เพื่อนผู้ให้การศึกษาใช้ คือ

“เธอคิดว่าสาเหตุที่ทำให้เธอกังวลใจว่าแฟนจะเลิกคบเธอจริงๆ คือ อะไร”

“เธอลองทบทวนและพิจารณาอย่างถี่ถ้วนซิจะ ว่าสาเหตุหลักที่ทำให้เธอกังวลใจว่าแฟนจะเลิกคบเธอจริงๆ คือ อะไร”

ประโยคการถามดังกล่าวเป็นลักษณะการถามเพื่อเข้าสู่ขั้นการสืบสาวเหตุแห่งปัญหา ซึ่งเป็นขั้นตอนที่เพื่อนผู้ให้การศึกษาจัดเรียงและเชื่อมโยงข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการกำหนดรู้ปัญหาร่วมกับเพื่อนผู้รับการปรึกษา แล้วถามเพื่อเชื่อมโยงถึงสาเหตุของปัญหาเพื่อให้เข้าใจอย่างชัดเจนถึงสาเหตุหลักและสาเหตุรองที่ทำให้เกิดปัญหาดังกล่าวขึ้น เพื่อจะได้เป็นแนวทางในการวางแผนแก้ไขปัญหาโดยกำจัดสาเหตุของปัญหานั้นให้หมดสิ้นไป

ขั้นที่ 3 การระบุเป้าหมายให้ชัด ลักษณะการถามที่เพื่อนผู้ให้การศึกษาใช้ คือ

“เป้าหมายในการแก้ปัญหครั้งนี้ ของเธอคืออะไร”

“เธอพอจะบอกได้ไหมว่าเป้าหมายที่เธอต้องการในการพูดคุยครั้งนี้ คืออะไร”

ประโยคการถามดังกล่าวเป็นลักษณะการถามเพื่อเข้าสู่ขั้นการระบุเป้าหมายให้ชัด โดยเพื่อนผู้ให้การศึกษา จะถามคำถามในประโยคข้างต้นเพื่อช่วยให้เพื่อนผู้มารับการปรึกษา บอกความมุ่งหมายหรือระบุเป้าหมายในการให้การศึกษาในครั้งนั้นๆ ให้ชัดเจนว่า เพื่อนผู้รับการปรึกษาต้องการอะไร เป้าหมายดังกล่าวเป็นไปได้จริงหรือไม่ เป็นไปได้อย่างไร เพื่อจะได้จัดวางวิธีการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นกับเพื่อนผู้มารับการปรึกษาได้อย่างถูกต้อง

ขั้นที่ 4 การจัดวางวิธีการแก้ปัญหาและปฏิบัติเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย ลักษณะการถามที่เพื่อนผู้ให้การศึกษาใช้ คือ

“เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ เธอต้องการคบเอกเป็นแฟนต่อไป เธอได้จัดวางแนวทางปฏิบัติไว้อย่างไร”

ประโยชน์การถามดังกล่าวเป็นลักษณะการถามเพื่อเข้าสู่ การจัดวางวิธีการแก้ปัญหาและปฏิบัติเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย ซึ่งเป็นการถามเพื่อให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาได้สำรวจวิธีการต่างๆ ในการแก้ปัญหาหรือนำไปสู่เป้าหมายที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาต้องการ โดยแนวการถามดังกล่าวจะทำให้เกิดการจัดวางวิธีการแก้ไขปัญหาสอดคล้องกับเป้าหมายที่ตั้งไว้โดยลงรายละเอียดแผนการ ซึ่งจะช่วยให้เพื่อนผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยเหลือเพื่อนผู้มารับการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถจัดปัญหาที่สร้างความทุกข์ใจให้แก่เพื่อนผู้มารับการปรึกษาได้สำเร็จ

จากการแสดงรายละเอียดการใช้ทักษะการปรึกษาต่างๆ ของเพื่อนผู้ให้การปรึกษาข้างต้น โดยการวิเคราะห์เนื้อหาพบว่าการให้การปรึกษาของเพื่อนผู้ให้การปรึกษา พบว่า เพื่อนผู้ให้การปรึกษาสามารถนำทักษะการปรึกษาที่ฝึกในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในแต่ละครั้งไปบูรณาการในการสื่อสารกับผู้อื่นและให้การปรึกษาเพื่อช่วยเหลือเพื่อนผู้มารับการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพได้อย่างถูกต้อง ตรงตามหลักการการให้การปรึกษา

ข้อวิจารณ์

การวิจารณ์ครั้งนี้จะแบ่งเป็น 3 ประเด็นใหญ่ๆ คือ 1) ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษา 2) ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 3) ความคิดเห็นของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่มีต่อ โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่ม ซึ่งจะแสดงรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษา

ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาสำหรับนักศึกษาในหอพักของมหาวิทยาลัย พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการปรึกษาสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานงานวิจัย โดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาในครั้งนี้ เป็นรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบมีโครงสร้าง (Structured Group) ซึ่งเป็นการบริการปรึกษาที่มีเป้าหมายเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มสามารถพัฒนาตนเองได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของสมาชิกในกลุ่มโดยเน้นการเรียนรู้ผ่านวิธีการดำเนินการกลุ่มแต่ละขั้นในรูปแบบที่เน้นการพัฒนาผู้เรียนหรือสมาชิกในกลุ่มเป็นศูนย์กลาง (Ivey et al., 2001;

Brow, 2003) คือ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้และพัฒนาทักษะการปรึกษาที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นประโยชน์ในติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพกับผู้อื่น พร้อมทั้งสามารถนำทักษะการปรึกษาที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ เพื่อให้ความช่วยเหลือเพื่อนผู้รับการปรึกษาได้ถูกต้องตามหลักของการให้การปรึกษา โดยเน้นสมาชิกกลุ่มเป็นสำคัญ ก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและได้ร่วมกันฝึกแก้ปัญหา โดยผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวกโดยการจัดเอกสาร กิจกรรม และอุปกรณ์เพื่อช่วยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพบรรลุวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง ดังนั้นสมาชิกที่เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มจึงเป็นผู้ที่มีบทบาทมากที่สุด และสมาชิกจะได้รับประโยชน์สูงสุดเมื่อสามารถนำเอาแนวคิดที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม คือ ทักษะการปรึกษา ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบมีโครงสร้าง (Structured group) นั้นมีลักษณะคล้ายคลึงหรือเหมือนกันกับการฝึกอบรม เพราะการฝึกอบรมก็จะมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ คือ เพื่อฝึกและพัฒนาให้ผู้เข้าร่วมการอบรมได้บรรลุจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมในแต่ละครั้ง โดยเน้นผู้เข้าร่วมการอบรมเป็นศูนย์กลางเหมือนกัน จากการศึกษางานวิจัยต่างๆ พบว่า มีงานวิจัยหลายงานวิจัยที่ได้้นำการฝึกอบรมมาเป็นตัวแปรที่สำคัญในการศึกษาการพัฒนาทักษะการปรึกษาและความสามารถในการให้การปรึกษา และผลการวิจัยก็สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาสำหรับนักศึกษาในหอพักของมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการปรึกษาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน สอดคล้องกับ งานวิจัยของอาภา และวรพิมพ์ (2543) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาโยนิโสมนสิการและทักษะการปรึกษาสำหรับครู ผลการวิจัยพบว่า ครูที่เข้าร่วมการฝึกอบรมมีคะแนนทักษะการปรึกษาสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม สอดคล้องกับงานวิจัยของวันรพ (2541) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การใช้กรณีศึกษาในการให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาในโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกเพื่อนผู้ให้คำปรึกษามีการใช้ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือเพื่อนได้ดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของปราณี (2536) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกให้คำปรึกษาแบบจุลภาคที่มีต่อความสามารถในการให้การปรึกษาของนักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกให้คำปรึกษาแบบจุลภาคมีความสามารถในการให้การปรึกษาสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม สอดคล้องกับ Urbani (2001) ที่ได้ศึกษาเรื่อง The Effect the Skilled Counselor Training Model on Counseling

skill Acquisition and Counselor Self-Efficacy by Counselors-in-Training ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโดยใช้ Skilled Counselor Training Model (SCTM) มีความรู้ความเข้าใจและความสามารถในการใช้ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Martin (1997) ที่ได้ศึกษาเรื่อง The Effectiveness of Christian Adolescent Peer Counselor Training : A Controlled Study ผลการวิจัยพบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกทักษะการปรึกษาจะมีความรู้เกี่ยวกับการให้การปรึกษา และมีพฤติกรรมการตอบสนองที่เหมาะสมแก่การเป็นผู้ให้การปรึกษา เช่น ความเอาใจใส่ ความจริงใจ การยอมรับเพิ่มมากขึ้น

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีผลต่อการพัฒนาทักษะการปรึกษาสำหรับนักศึกษาในหอพักของมหาวิทยาลัย เพราะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้ฝึกฝนและพัฒนาตนเองให้มีทักษะการปรึกษาเพิ่มสูงขึ้น โดยมีเหตุปัจจัยที่สำคัญ คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่เน้นสมาชิกกลุ่มเป็นสำคัญ โดยมีผู้นำกลุ่มแสดงพลังให้สมาชิกกลุ่มทุกคนรับรู้ว่ามีสมาชิกทุกคนมีความหมายและความสำคัญต่อกลุ่ม ดังนั้นเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม สมาชิกทุกคนต้องกล้าที่จะเปิดเผยความคิด ความรู้สึก ค่านิยม และพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเองต่อกลุ่ม เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ที่หลากหลาย เพื่อจะได้ร่วมกันฝึกแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มอันจะก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับ Ivey et al. (2001: 23) ที่กล่าวว่า การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีการให้การปรึกษาที่เน้นความสัมพันธ์ของสมาชิกที่มีต่อกัน โดยสมาชิกในกลุ่มจะทำงานร่วมกันกับผู้ให้การปรึกษาที่ฝึกการให้การปรึกษามาเป็นอย่างดี เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ตลอดจนป้องกันแก้ไขปัญหที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตได้ การให้การปรึกษาแบบกลุ่มในลักษณะนี้จัดเป็นบริการกลุ่มแบบมีโครงสร้าง (Structured Group) ที่ใช้เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ในลักษณะกลุ่มจิตศึกษา (Psychoeducational Group) ซึ่งเน้นการฝึกการให้สมาชิกได้เรียนรู้ในเรื่องที่สมาชิกสนใจผ่านวิธีการดำเนินการกลุ่มแต่ละขั้น ก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและได้ร่วมกันฝึกแก้ปัญหา เพื่อให้สมาชิกนำแนวคิดที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

2. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ สำหรับนักศึกษาในหอพักของมหาวิทยาลัย พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน สอดคล้องกับงานวิจัยของ วันรพ (2541) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การใช้กรณีศึกษาในการให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาในโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกเพื่อนผู้ให้คำปรึกษามีวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม สอดคล้องกับงานวิจัยของฉันทนิชา (2542) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การใช้การปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา และเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีคะแนนวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการเพิ่มสูงขึ้นภายหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยา สอดคล้องกับงานวิจัยของขวัญเรือน (2543) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิคุพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีกลวิธีการเผชิญปัญหาต่ำ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีคะแนนวิธีคิดตามแนวปัญญาเพิ่มสูงขึ้นภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และสอดคล้องกับงานวิจัยของศิริกัญญา (2547) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนวิธีคิดตามแนวปัญญาหรือคะแนนวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเพิ่มสูงขึ้นภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีผลต่อการพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาในหอพักของมหาวิทยาลัย เพราะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเองทั้งด้านความคิด ความรู้สึก ค่านิยม และพฤติกรรมของตนเองตามสภาพเป็นจริง ภายใต้อารมณ์ที่อบอุ่นเป็นกันเอง โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นพลังสำคัญในการสร้างบรรยากาศที่เอื้อให้สมาชิกในกลุ่มมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน รับรู้ถึงกำลังใจที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มมีให้ ทำให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มรู้

สึกว่าตนเองมีคุณค่า สอดคล้องกับพ่องพรรณ (2529: 180) ที่กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มช่วยให้ทำให้สมาชิกได้พัฒนาการยอมรับตนเอง และรู้สึกว่าคุณค่า ซึ่งการที่สมาชิกในกลุ่มรับรู้ว่าคุณค่า มีความหมายต่อกลุ่มนั้นนับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะเอื้อให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยประสบการณ์ของตนเองให้สมาชิกในกลุ่มได้รับรู้ ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและ ฝึกแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นร่วมกัน วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการจึงสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นกับสมาชิกในกลุ่มได้โดยผ่านการดำเนินการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยเหตุผลที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่ดีที่ควรจะมีการจัดให้มีการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการให้แก่บุคคลในกรณีศึกษาอื่นๆ ต่อไป เพราะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการได้จริง พร้อมทั้งวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการก็เป็นวิธีคิดที่ถูกต้องดีงามที่สมควรพัฒนาให้แก่บุคคลอื่นๆ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาของตนเองและประยุกต์ใช้เพื่อช่วยเหลือเพื่อนผู้รับการปรึกษาให้ประสบผลสำเร็จในการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่ม

จากการวิเคราะห์แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่ม คำมัธฐานของความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มทดลองต่อโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่ม ภายหลังเสร็จสิ้นโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด และมีการกระจายของคะแนนน้อย แสดงว่านักศึกษากลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์เรียนรู้และประโยชน์จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตรงตามเป้าหมายของการปรึกษาแบบกลุ่ม คือ นักศึกษาได้มีสำรวจตนเองและสมาชิกกลุ่มทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมยอมรับ พร้อมทั้งเข้าใจตนเองและสมาชิกกลุ่มตามสภาพที่เป็นจริง ตลอดจนสามารถนำความรู้ ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไปพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการได้อย่างถูกต้องวิธี ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มไปใช้ในการแก้ไขปัญหาของตนเองและประยุกต์ใช้เพื่อช่วยเหลือเพื่อนผู้รับการปรึกษาให้ประสบผลสำเร็จในการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับการวิเคราะห์แบบสอบถามความคิดเห็น ความรู้สึกของนักเรียนกลุ่มทดลองในงานวิจัยของวันรพ (2541) ที่กล่าวว่า นักเรียนเห็นว่าโปรแกรมฝึกเพื่อนผู้ให้การศึกษา

มีประโยชน์หลายประการที่เชื่อมโยงไปสู่การพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและระหว่างสมาชิกกลุ่ม ในขณะที่เดียวกันโปรแกรมดังกล่าวสามารถพัฒนาสมาชิกให้มีวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการและการใช้ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือเพื่อนคนอื่นๆ ต่อไป

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาในหอพักของมหาวิทยาลัย เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียวโดยวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างและทดลองใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาในหอพักของมหาวิทยาลัย
2. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่ม

สมมติฐานการวิจัย

นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะมีคะแนนทักษะการปรึกษาและคะแนนวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่พักในหอพักหญิงมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียในภาคปลาย ปีการศึกษา 2548 จำนวน 671 คน

กลุ่มตัวอย่าง

วิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ประชาสัมพันธ์โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษา และวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการด้วยชื่อ “โครงการเพื่อนให้คำปรึกษาเพื่อน เรียนรู้การให้การศึกษา อย่างถูกวิธี” ให้แก่นักศึกษาในหอพักทราบด้วยการจัดทำแผ่นประกาศ ทำแผ่นพับแจก และ ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์อาจารย์ที่ปรึกษาหอพักหญิงมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ในการพบปะ ชี้แจงกับนักศึกษาในหอพักหญิงด้วยตนเอง เพื่อเชิญชวนนักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมโครงการ เพื่อนให้คำปรึกษาเพื่อนดังกล่าว โดยแจ้งความจำนงค์ที่หน่วยบริการให้การศึกษาหอพักหญิง มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

2. ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักศึกษา ที่มาแจ้งความจำนงค์ต้องการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจำนวนทั้งหมด 20 คน ภายหลังจากการประชาสัมพันธ์ไปแล้ว 2 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จาก อาจารย์ที่ปรึกษาหอพักหญิงมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียให้ช่วยพิจารณาคัดเลือกนักศึกษาที่มี บุคลิกลักษณะที่น่าไว้วางใจ ชอบช่วยเหลือเพื่อน เสียสละเพื่อส่วนรวม และมีลักษณะ เป็นผู้ฟังที่ดี รู้จักใส่ใจต่อผู้อื่น เป็นที่รักของเพื่อนและอาจารย์ที่ปรึกษาหอพักมาเข้าโปรแกรม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ปรากฏว่ามีนักศึกษาจำนวน 15 คน ที่มีบุคลิกลักษณะ ดังกล่าวข้างต้นซึ่งเป็นบุคลิกลักษณะที่เหมาะสมต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มที่ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มครั้งนี้

3. ผู้วิจัยขออนุญาตอาจารย์ที่ปรึกษาหอพักแจ้งให้นักศึกษาทั้ง 15 คน ทราบเกี่ยวกับ วัน เวลา สถานที่ ในการเข้าร่วมโปรแกรม ผลปรากฏว่ามีนักศึกษาจำนวน 4 คน ไม่สามารถ เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้ เนื่องจากมีปัญหาเรื่องเวลาเรียน ดังนั้น จึงมีนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้จำนวนทั้งหมด 11 คน

4. ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลองทั้ง 11 คน ยืนยันที่จะมาเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามวันเวลาที่กำหนดไว้ 12 ครั้ง ซึ่งในกรณีที่นักศึกษาไม่สามารถเข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้ จะต้องแจ้งให้ผู้วิจัยทราบล่วงหน้า ดังนั้นผู้วิจัย

จึงได้เริ่มโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 1 ในวันที่ 9 มกราคม 2549 และ
ปิดโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 12 ในวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2549

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย 2 ส่วน 1) โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 2) แบบวัดและแบบประเมินที่ใช้ประเมินผลโปรแกรกดังกล่าว ซึ่งมีสาระสำคัญดังนี้

1. โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีรายละเอียดของวัตถุประสงค์ของโปรแกรม ขั้นตอน และวิธีดำเนินการ เอกสารประกอบการเรียนรู้และการประเมินผล ผู้ตรวจสอบคุณภาพความตรงตามเนื้อหาของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือ คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญอีก 3 ท่าน ซึ่งมีคุณสมบัติ คือ เป็นผู้ที่มีคุณวุฒิทางการศึกษาอย่างน้อยระดับปริญญาโททางด้านจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว หรือจิตวิทยาการปรึกษา และมีประสบการณ์การทำงานเกี่ยวกับการให้การปรึกษาในสถาบันระดับอุดมศึกษาไม่น้อยกว่า 5 ปี ซึ่งโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมีทั้งหมด 12 ครั้ง

2. แบบวัดและแบบประเมินที่ใช้ประเมินผลโปรแกรม

แบบวัดและแบบประเมินที่ใช้ประเมินผลโปรแกรม มี 3 ชุด ดังนี้

2.1 แบบประเมินทักษะการปรึกษา

แบบประเมินทักษะการปรึกษาที่สร้างขึ้นโดย รองศาสตราจารย์ ดร. อาภา จันทรสกุล โดยวัดทักษะการปรึกษาที่จำเป็นสำหรับผู้ให้การศึกษา 16 ทักษะ โดยแบบประเมินดังกล่าวมีค่าความเที่ยง (Reliability) เท่ากับ 0.89 ผู้วิจัยได้นำมาพัฒนาเป็นแบบประเมินทักษะการปรึกษาเพียง 9 ทักษะ สำหรับใช้กับนักศึกษาในโครงการเพื่อนให้คำปรึกษาเพื่อน เรียนรู้ การให้การปรึกษาอย่างถูกวิธี ลักษณะของแบบประเมินทักษะการปรึกษาเป็นแบบประเมินที่ใช้กรณีตัวอย่างการให้การปรึกษาระหว่างเพื่อนผู้ให้การศึกษาและเพื่อนผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหา การให้การปรึกษาในกรณีตัวอย่างมีสถานการณ์การตอบสนองของเพื่อนผู้ให้การศึกษาที่ครอบคลุม ทักษะการปรึกษา 9 ทักษะ ดังนี้ 1) พฤติกรรมใส่ใจและการสังเกตผู้รับคำปรึกษา 2) การถาม ปลายเปิด 3) การถามปลายปิด 4) การสนับสนุน 5) การทวนสาร 6) สะท้อนความรู้สึก 7) การสรุป 8) การเผชิญหน้า 9) การแนะนำหรือการให้ข้อมูลหรือการอธิบาย ลักษณะของแบบ ประเมินที่เป็นแบบปรนัยให้เลือกตอบทักษะการปรึกษาจากตัวเลือกทั้ง 9 ทักษะโดยพิจารณาจาก ประโยคตอบสนองของเพื่อนผู้ให้การศึกษาที่กำหนดให้ว่าใช้ทักษะการปรึกษาใดในการให้การ ปรึกษา จำนวน 15 ข้อ แบบประเมินดังกล่าวได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงตาม เนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญแล้วนำแบบประเมินไปหาคุณภาพด้านความเที่ยง (Reliability) อีกครั้งโดยนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาในหอพักหญิงมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ด้วยวิธีทดสอบซ้ำ (Test-Retest) โดยเว้นระยะการทดสอบ ครั้งแรกกับครั้งที่สองห่างกัน 2 สัปดาห์ ได้ค่าความเที่ยง (Reliability) เท่ากับ 0.84

2.2 แบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

แบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่สร้างขึ้น โดย รองศาสตราจารย์ ดร. อาภา จันทรสกุล และคณะ โดยมีพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงตามโครงสร้างและความตรงตามเนื้อหา และเกณฑ์การตรวจให้คะแนนของแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยแบบวัดโยนิโสมนสิการ สำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา เป็นแบบวัดที่มี 2 ลักษณะ คือ เป็นแบบอัตนัยโดยกำหนด สถานการณ์และให้เขียนคำพูดที่จะพูดกับคนในสถานการณ์นั้น ๆ โดยใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ตามที่กำหนดให้ จำนวน 6 ข้อ และกำหนดสถานการณ์ให้ตอบแบบอัตนัยโดยให้เขียนคำพูด ที่ใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 2 วิธีคิด จากตัวเลือกทั้ง 6 วิธีคิด ในการพูดให้การปรึกษากับคน

ในสถานการณ์นั้น ๆ มี 2 ข้อ รวมจำนวนข้อคำถามจากแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ สำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา จำนวน 8 ข้อ โดยแบบวัดดังกล่าวมีค่าความเที่ยง (Reliability) เท่ากับ 0.88

2.3 แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการ ศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และต่อผู้นำกลุ่ม

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่มภายหลังการปิดกลุ่ม แบ่งเป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามประเภทมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ซึ่งจัดอันดับการวัด 5 มาตราวัด คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบบสอบถามมีข้อคำถามจำนวน 32 ข้อ วัด 2 องค์ประกอบ คือ 1) นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้ประสบการณ์การเรียนรู้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพียงใด 2) วัดการทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ ตอนที่ 2 เป็นข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่นักศึกษามีต่อโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่ม โดยเป็นลักษณะแบบอัตนัยที่นักศึกษาสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ ซึ่งอาจจะเป็นความคิดเห็น ความรู้สึกต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม หรือเป็นข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่ต้องการให้ผู้นำกลุ่มปรับปรุงแก้ไข

การดำเนินการทดลอง

1. ผู้วิจัยเข้าไปประชาสัมพันธ์โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มให้นักศึกษาในหอพักทราบ โดยผู้วิจัยขออนุญาตจากอาจารย์ที่ปรึกษาหอพักเข้าไปพบปะชี้แจงโปรแกรมดังกล่าวกับนักศึกษาในหอพักหญิงด้วยตนเอง เพื่อเชิญชวนนักศึกษาให้เข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าวโดยให้นักศึกษาแจ้งความจำนงค์ที่หน่วยบริการให้การปรึกษาหอพักหญิงมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียภายหลังจากที่ผู้วิจัยเข้าไปประชาสัมพันธ์โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแล้ว 2 สัปดาห์ ปรากฏว่ามีนักศึกษาหอพักหญิงมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียแจ้ง ความจำนงค์เข้าร่วมโปรแกรمدังกล่าว จำนวน 20 คน

2. ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากอาจารย์ที่ปรึกษาหอพักหญิงมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ให้ช่วยพิจารณาคัดเลือกนักศึกษาที่จะเข้าร่วมโครงการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยพิจารณาคัดเลือกนักศึกษาที่มีบุคลิกลักษณะที่น่าไว้วางใจ ชอบช่วยเหลือเพื่อน เสียสละเพื่อส่วนรวม และมีลักษณะเป็นผู้ฟังที่ดี รู้จักใส่ใจต่อผู้อื่น เป็นที่รักของเพื่อนและอาจารย์ที่ปรึกษาหอพัก ซึ่งพิจารณาคัดเลือกนักศึกษาดังกล่าวจากนักศึกษาที่แจ้งความจำนงค์เข้าร่วมโครงการดังกล่าวทั้ง 20 คน ปรากฏว่ามีนักศึกษาจำนวน 15 คน ที่มีบุคลิกลักษณะเหมาะสมต่อการเข้าร่วมโครงการที่ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม

3. ผู้วิจัยขออนุญาตอาจารย์ที่ปรึกษาหอพักหญิงมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียแจ้งให้นักศึกษา 5 คน ที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการที่ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มครั้งนี้ทราบว่ากลุ่มขนาด 20 คน เป็นกลุ่มที่ใหญ่เกินไป อาจทำให้การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไม่มีประสิทธิภาพ สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มไม่ได้รับประโยชน์เต็มที่ ดังนั้นผู้วิจัยจะเก็บรายชื่อนักศึกษา 5 คน ดังกล่าวไว้เพื่อจะให้นักศึกษาเข้ากลุ่มรุ่นต่อไปที่อาจารย์ที่ปรึกษาหอพักเป็นผู้นำกลุ่ม

4. ผู้วิจัยแจ้งให้นักศึกษาที่แสดงความจำนงค์ที่จะเข้าร่วมโครงการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มทั้ง 15 คน ได้ทราบเกี่ยวกับวัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมโครงการ และให้นักศึกษาดังกล่าวยืนยันที่จะมาเข้าร่วมโครงการตามวันเวลาที่กำหนดไว้ทั้ง 12 ครั้ง ซึ่งในกรณีที่นักศึกษาไม่สามารถเข้าร่วมโครงการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้ในครั้งใดจะต้องแจ้งให้ผู้วิจัยทราบล่วงหน้า ผลปรากฏว่ามีนักศึกษาจำนวน 4 คน ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้ เนื่องจากมีปัญหาเรื่องเวลาเรียน ดังนั้นจึงมีนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้จำนวนทั้งหมด 11 คน

5. ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทั้ง 11 คน เข้าร่วมโครงการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ณ ห้อง 1104 หอพัก BP โดยเริ่มการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งแรกวันที่ 9 มกราคม 2549 และสิ้นสุดการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2549 โดยการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในการวิจัยครั้งนี้มีทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 12 เป็นการประเมินผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มใช้เวลาครั้งละประมาณ 3 ชั่วโมง ส่วนครั้งที่ 2-11 เป็นการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มใช้เวลาครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง รวมเวลาการเข้าร่วมโครงการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มทั้งหมดประมาณ 26 ชั่วโมง

6. ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบประเมินทักษะการปรึกษาและแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการของนักศึกษากลุ่มทดลองมาวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม รวมทั้งนำข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่มมาวิเคราะห์เนื้อหา

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะการปรึกษาและคะแนนวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบประเมินทักษะการปรึกษาและคะแนนจากแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการของนักศึกษา ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิตินอนพารามेटริก (Nonparametric Statistics) The Wilcoxon Match Pairs Signed-Rank Test
3. วิเคราะห์แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่มด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) คำมัธยฐาน (Mdn.) และค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ (Q.D.)

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่องผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาในหอพักของมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนทักษะการปรึกษาและคะแนนวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการของนักศึกษากลุ่มทดลองได้

2. นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีความคิดเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งนี้มีประโยชน์มาก ทำให้ได้สำรวจตนเองและสมาชิกกลุ่มทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ซึ่งเชื่อมโยงไปสู่การพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งนักศึกษายังได้รับประสบการณ์ในการพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของตนเอง และเพื่อนผู้มารับการปรึกษาคนอื่นๆ ต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลจากการวิจัยไปใช้

1. โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาในหอพักของมหาวิทยาลัยได้ ดังนั้นโปรแกรมหอพักจึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่อาจารย์ที่ปรึกษาหอพัก หรือผู้เกี่ยวข้องควรจะนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนานักศึกษาในหอพักให้มีทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อช่วยเหลือเพื่อนนักศึกษาอื่นๆ ได้ อย่างถูกต้องตามหลักของการให้การปรึกษาและสามารถนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการไปใช้ในการแก้ปัญหาได้ ซึ่งโปรแกรมหอพักนี้จะมีประโยชน์มากในการช่วยป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากการที่นักศึกษาปรึกษาปัญหาต่างๆ กับเพื่อนร่วมหอพักมากกว่าไปขอรับการปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาหอพัก

2. ในการวิจัยครั้งนี้ โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาในหอพักของมหาวิทยาลัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยพบว่ามีปัจจัยที่ส่งเสริมให้การดำเนินการวิจัยเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพหลายปัจจัย ซึ่งจะขอนำเสนอแนะไว้ดังนี้

2.1 ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มต้องผ่านการศึกษามีความรู้และมีประสบการณ์ในการให้การปรึกษา จึงจะนำโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในงานวิจัยครั้งนี้ไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 การคัดเลือกกลุ่มทดลองควรใช้วิธีการให้นักศึกษาสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จึงจะทำให้ให้นักศึกษาได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเข้าร่วม โปรแกรม

2.3 จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมการศึกษาศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะ การศึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการจำนวน 11 คน เป็นจำนวนสมาชิกที่มีความเหมาะสม เพราะถ้าจำนวนสมาชิกมากเกินไปจะทำให้การฝึกทักษะการศึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ รวมทั้งการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มไม่มีประสิทธิภาพ ดังนั้นในการนำโปรแกรมการศึกษา เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในงานวิจัยครั้งนี้ไปใช้ ควรมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 9-15 คน ต่อผู้นำกลุ่ม 1 คน หรือต่อผู้นำกลุ่ม 1 คน และผู้ช่วยผู้นำกลุ่มอีก 1 คน

2.4 ผู้นำกลุ่มควรสำรวจปัญหาที่นักศึกษาประสบและมักนำมาพูดคุยปรึกษาเพื่อน และควรเป็นปัญหาที่นักศึกษาเกิดความวิตกกังวลหรือทุกข์ใจแล้วนำมาจัดเตรียมเอกสาร ประกอบในโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ซึ่งจะทำให้ปัญหาดังกล่าวจูงใจให้นักศึกษา สนใจที่จะเชื่อมโยงไปสู่การฝึกทักษะการศึกษาและฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเพราะเป็น ปัญหาที่ใกล้เคียงกับปัญหาที่สมาชิกในกลุ่มเคยมีประสบการณ์ด้วยตนเองหรือเคยมีเพื่อนมาขอรับ การปรึกษา จะทำให้สมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์อย่างมากในการเข้าร่วมโปรแกรกดังกล่าว

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยติดตามผลนักศึกษาที่เคยเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการศึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษา ในโครงการเพื่อนให้คำปรึกษาเพื่อน เพื่อศึกษว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษา เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มดังกล่าวสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในสถานการณ์จริงได้มากน้อยเพียงใด และมีปัญหาอุปสรรคอะไรเกิดขึ้นบ้าง เพื่อจะเกิดประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรม การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในกรณีที่งานกิจการหอพักของมหาวิทยาลัยต้องการจัดให้มีการฝึกเพื่อนผู้ให้การศึกษาในรุ่นต่อไป

2. ควรมีการศึกษาวิจัยถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะการศึกษาและวิธีคิด แบบโยนิโสมนสิการ เช่น อายุ เพศ แผนการเรียน ฐานะ อาชีพของบิดามารดา การอบรม เลี้ยงดู เป็นต้น เพื่อวิเคราะห์ว่าปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวนั้นมีอิทธิพลต่อการพัฒนาทักษะ การศึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมากน้อยเพียงใด

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2545. เอกสารแนะแนวชุด: กลวิธีผู้การเป็นผู้ให้คำปรึกษา
ฉบับที่ 2 ทักษะการให้คำปรึกษา (2). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2547. คู่มือการให้การปรึกษาขั้นพื้นฐาน. (พิมพ์ครั้งที่ 4).
กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์. 2545. ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา (หน่วยที่ 15).
นนทบุรี: บัณฑิตศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- บุญศรี คำชาย. 2542. เอกสารประกอบการเรียนการสอนรายวิชา จิตวิทยาแนะแนวเด็ก.
กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ สาขามัธยมศึกษา สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.
- ขวัญเรือน อัครศักดิ์. 2543. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพุทธรูปจิตวิทยา
ต่อการพัฒนาชีวิต ตามแนวปัญญาและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษา
ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีกลวิธีการเผชิญปัญหาลำบาก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- คมเพชร นัตถสุภกุล. 2521. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร:
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- _____. 2530. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการแนะแนว
และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จรรยา รัตน์โนบล. 2545. ปัญหาและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะเกษตรศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ชูชัย สมิทธิไกร. 2527. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. เชียงใหม่: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ณัฐนิชา สัปปหล่อ. 2542. การใช้การปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโน้มโสมนสิการ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ดวงมณี จงรักษ์. 2548. ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. สงขลา: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.

ทิพย์วรรณ กิตติพร. 2535. การให้คำปรึกษากลุ่ม. พิษณุโลก: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.

_____. 2536. เอกสารประกอบการสอน การให้คำปรึกษาเบื้องต้น. พิษณุโลก: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.

นพมาศ ถนอมสิน. 2548. วิธีชีวิตในหอพักนิสิตหญิงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

นิภา ศรีไพโรจน์. 2533. สถิตินอนพาราเมตริก. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: โอเคียนสโตร.

บุญเรียง ขจรศิลป์. 2543. วิจัยทางการศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: พีเอ็น. การพิมพ์.

ปราณี อัสวรัตน์. 2536. ผลของการฝึกให้คำปรึกษาแบบจุดภาคที่มีต่อความสามารถในการให้คำปรึกษาของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยสภากาชาดไทย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2529. การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา.
กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตการพิมพ์.

_____. 2534. ทักษะการให้บริการปรึกษา การผ่อนคลายและการลดความหวาดวิตกอย่างเป็น
ระบบ. เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

พรรณราย ทรัพย์ประภา. 2527. เทคนิคการสัมภาษณ์: เพื่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยา.
กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดการพิมพ์พระนคร.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2546ก. พุทธธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร:
บริษัทสหธรรมิก จำกัด.

_____. 2546ข. วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
สยาม.

_____. 2543. ความคิดแหล่งสำคัญของการศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2543. ทฤษฎีและเทคนิคการให้การศึกษา. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.

เพลินทิพย์ โกเมศโสภา และ ชัชพงษ์ ตั้งมณี. 2534. ผลการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการใช้เวลา
และรูปแบบการใช้จ่ายของนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วรารณ ตระกูลสฤณี. 2542. ผลการวิจัยเรื่องปัญหาและความต้องการของนักศึกษาใน
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย
เทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.

วลัยรัตน์ ประจักษ์วิกรานต์. 2535. ผลของการฝึกทักษะในการฟังตามแนวของไอวี ต่อการเพิ่มความร่วมรู้สึกของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัชร ทรัพย์มี. 2533. ทฤษฎีและกระบวนการให้การปรึกษา. กรุงเทพมหานคร: ทบวงมหาวิทยาลัย.

_____. 2546. ทฤษฎีให้บริการปรึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัชร ชูระคำ. 2524. จิตวิทยาการแนะแนวและการปรึกษา. กรุงเทพมหานคร: จงเจริญการพิมพ์.

วันรพ กุศล. 2541. การใช้กรณีศึกษาในการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนว โยนิโส มนสิการ สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาในโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ศิริกัญญา เนตรนันทน์. 2547. ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำโรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ศุภาวดี บุญญวงศ์. 2527. ตำรากิจกรรมในโรงเรียน. สงขลา: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุปราณี การฟังตน. 2542. ผลการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการต่อความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุมน อมรวิวัฒน์. 2531. คิดเป็นตามนัยแห่งพุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุรินทร์ รัตนเกียรติ. 2538. ทักษะและกระบวนการให้การปรึกษา. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

อัมพวัน อัมพรสินธุ์. 2541. เอกสารประกอบการสอน จิตวิทยาและการแนะแนวเด็กวัยรุ่น.
ราชบุรี: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏหมู่บ้าน
จอมบึง.

อาภา จันทรสกุล. 2544. การปรึกษาแบบจุลภาค. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา
และการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

_____. 2545. ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาในสถาบันการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชา
จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

_____. 2546. เอกสารประกอบการสอน การปรึกษากลุ่ม. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชา
จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

_____. 2548ก. เอกสารประกอบการสอน การปรึกษากลุ่ม. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชา
จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

_____. 2548ข. เอกสารประกอบการฝึกอบรมเรื่องการสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาวิธีคิด
แบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชา
จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อาภา จันทรสกุล, นภาพร ปรีชามารถ และ จิตตินันท์ บุญศิริกุล. 2546. รายงานวิจัยฉบับ
สมบูรณ์เรื่องการสร้างแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาระดับอุดม
ศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษา
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อาภา จันทรสกุล และ วรพิมพ์ ธีระวัฒน์. 2543. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่องการสร้างชุดฝึก
อบรมเพื่อพัฒนาโยนิโสมนสิการและทักษะการปรึกษาสำหรับครู. กรุงเทพมหานคร:
ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์.

Brown, N.W. 2004. **Psychoeducational Groups : Process and Practice.** (2nd ed).
New York: Brunner-Routledge.

Corey, G.F. 1990. **Theory and Practice of Group Counseling.** (2nd ed). CA: Brooks/Cole
Publishing Company.

_____. 1995. **Theory and Practice of Group Counseling.** (4th ed). CA: Brooks/Cole
Publishing Company.

Egan, G. 1990. **The Skilled Helper : A Systematic Approach to Effective Helping.**
CA: Brooks/Cole Publishing Company.

_____. 1994. **Exercises in Helping Skills.** (5th ed). CA: Brooks/Cole Publishing
Company.

George, R.L. and T.S. Cristrani. 1995. **Counseling: Theory and practice.** (4th ed).
Boston: Allyn and Bacon.

Hansen, J.C., R.W. Warner and E.M. Smith. 1976. **Group Counseling Theory and Process.**
Chicago: Rand McNally College Publishing.

Herzfeld, M.E. 2000. **“Counseling as a Required Art of Audiology Training”.** Dissertation
Abstract: DAI-B 61/09, p.4637, Mar. 2001.

Ivey, A.E. 1971. **Microcounseling: Innovation in Interviewing Training.** Springfield.

Ill. :Charles C Thomas.

_____. 1994. **Intentional Interviewing and Counseling : Facilitating Client Development in a Multicultural Society.** (3rd ed). CA: Brooks/Cole Publishing Company.

Ivey, A.E., M.B. Ivey and L.S. Downing. 1987. **Counseling and Psychotherapy : Integrating Skills, Theory and Practice.** (2nd ed). NJ: Prentice-Hall, Inc.

Ivey, A.E., M.B. Ivey, and L.S. Morgan. 1993. **Counseling and Psychotherapy : A Multicultural Perspective.** (3rd ed). Boston: Allyn and bacon.

Ivey, A.E., P.B. Pedersen and M.B. Ivey. 2001. **Intentional Group Counseling a Microskills Approach.** California: Brooks/Cole Publishing Company.

Jacobs, E. 1998. **Group Counseling Strategies & Skills.** New York: Brooks/Cole Publishing Company.

Martin, A. 1997. **“The Effectiveness of Christian Adolescent Peer Counselor Training: A Controlled Study.”** Dissertation Abstract: DAI-B 59/06, p. 3066, Dec 1998.

McDougal, B. M. 1980. **“A Comparison of Peer Counseling Versus Faculty Counseling in the Retention of College Freshman.”** Dissertation Abstract: DAI-A 41/1, p. 429, Apr. 1981.

Nyatul, M.S. 1999. **Introduction to Counseling.** Boston: Allyn and Bacon.

Ohlsen, M. M. 1970. **Group Counseling.** New York: Holt, Rinchart and Winstom.

_____. 1977. **Group Counseling**. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Ottoway, A.K.C. 1976. **Learning Through Group Experiences**. London: Routledge & Kegan Paul.

Peppas, G. J. 1986. **“The Effects of Using Peer Helpers to Facilitate Student Adjustment to an Overseas School Environment”**. Dissertation Abstract: DAI-A 47/04, p. 1194, Oct. 1986.

Posthuma, B.W. 1996. **Small Groups in Counseling and Therapy**. (2nd ed). Boston: Allyn and Bacon.

Rogers, C.R. 1942. **Counseling and Psychotherapy**. Massachusetts: The Riverside Press.

Trotter, J.P. 1977. **The Counseling and the Group: Integration Theory Training and Practice**. California: Wadsworth Publishing.

Urbani, S. 2001. **“The Effect of the Skilled Counselor Training Model on Counseling Skill Acquisition and Counselor Self-Efficacy by Counselors-in-Training”**. Dissertation Abstract: DAI-A 62/08, p.2684, Feb. 2002.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ตัวอย่างหนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

ที่ ศธ 0513.109/ก-1446



คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

15 ธันวาคม 2548

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

เรียน

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการปฎิบัติเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปฎิบัติ
และวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาในหอพักของมหาวิทยาลัย จำนวน 1 ชุด
2. โปรแกรมการปฎิบัติเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปฎิบัติและวิธีคิด
แบบโยนิโสมนสิการ จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวเพ็ญอาภา วิเศษนคร นิสิตปริญญาโทชั้นปีที่ 2 สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังศึกษาวิจัย
เพื่อทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลการปฎิบัติเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปฎิบัติและวิธีคิดแบบ
โยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาในหอพักของมหาวิทยาลัย"

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงขอ
เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะ
ของท่านไปปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการปฎิบัติแบบกลุ่มดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวเพ็ญอาภา วิเศษนคร)
รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร/ โทรสาร 0-2561-4889

ที่ ศธ 0513.109/1944



คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

๕ ธันวาคม 2548

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ทดลองโปรแกรมการปฐษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการปฐษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปฐษา
และวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาในหอพักของมหาวิทยาลัย จำนวน 1 ชุด
2. โปรแกรมการปฐษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปฐษาและวิธีคิด
แบบโยนิโสมนสิการ จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวเพื่อนอารี วิเศษนคร นิสิตปริญญาโทชั้นปีที่ 2 สาขาจิตวิทยาการศึกษา และการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังศึกษาวิจัยเพื่อทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการปฐษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปฐษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาในหอพักของมหาวิทยาลัย” โดยมี รศดร. อภก จัทรสกุล เป็นประธานกรรมการที่ปฐษาวิทยานิพนธ์ ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ นิสิตมีความประสงค์ที่จะดำเนินการทดลองโปรแกรมการปฐษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มกับนักศึกษาในหอพักของมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ปีการศึกษา 2548 ภาศปลาย โดยใช้โปรแกรมการปฐษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปฐษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ (ตามเอกสารดั่งแนบ)

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้ นางสาวเพื่อนอารี วิเศษนคร ดำเนินการทดลองโปรแกรม ดังกล่าว โดย นางสาวเพื่อนอารี วิเศษนคร จะเป็นผู้มาติดต่อและดำเนินการวิจัยด้วยตนเอง และมีอาจารย์พนาศ ถนอมสิน เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวสายสมร ศรีสุขประเสริฐ)
รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร/ โทรสาร 0-2561-4889



21 มีนาคม 2549

เรื่อง การจัดเก็บข้อมูลประกอบการจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

ฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ขอรับรองว่า นางสาวเพื่อนอารี วิเศษนคร นิติศปริญญโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้มาดำเนินการทดลองจัดเก็บข้อมูล เรื่อง “ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบ โยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาในหอพักของมหาวิทยาลัย” โดยมีผู้เข้าร่วม คือ นักศึกษาหอพักมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ในระหว่างวันที่ 9 มกราคม – 12 กุมภาพันธ์ 2549 เพื่อนำข้อมูลประกอบการจัดทำวิทยานิพนธ์เท่านั้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นางสุกัญญา ชวนิชย์)

รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา

มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

ภาคผนวก ข

ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

**ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
เพื่อพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ**

1. รองศาสตราจารย์ ดร. ทิพย์วรรณ กิตติพร

คุณวุฒิทางการศึกษา

ปริญญาตรี ศศ.บ. (ศึกษาศาสตร์) สาขาการสอนภาษาไทย ปีที่จบการศึกษา พ.ศ. 2520
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ปริญญาโท

1. MS. สาขา (School Counseling) ปีที่จบการศึกษา พ.ศ. 2522 มหาวิทยาลัย
La Verne University, CA , USA.

2. M.Ed. สาขา (School Management) ปีที่จบการศึกษา พ.ศ. 2524 มหาวิทยาลัย
La Verne University, California , U.S.A.

ปริญญาเอก Ed.D. สาขา Psychology, Counseling and Guidance (Counselor
Education) ปีที่จบการศึกษา พ.ศ. 2529 มหาวิทยาลัย University of Northern Colorado,
Colorado, U.S.A.

มีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการให้การปรึกษาในสถาบันอุดมศึกษา 20 ปี

2. รองศาสตราจารย์ ดร. ช่อลัดดา ขวัญเมือง

คุณวุฒิทางการศึกษา

ปริญญาตรี กศ.บ. (การศึกษามัธยมศึกษา) สาขามัธยมศึกษา ปีที่จบการศึกษา พ.ศ. 2513
วิทยาลัยวิชาการศึกษาพิษณุโลก

ปริญญาโท ศศ.ม. (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
ปีที่จบการศึกษา พ.ศ. 2524 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปริญญาเอก กศ.ด. (การศึกษาดุสิตบัณฑิต) สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
ปีที่จบการศึกษา พ.ศ. 2547 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

มีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการให้การปรึกษาในสถาบันอุดมศึกษา 34 ปี

3. อาจารย์อภิปราย ดวงน้อย

คุณวุฒิทางการศึกษา

ปริญญาตรี วท.บ. (วิทยาศาสตร์บัณฑิต) สาขาจิตวิทยาแนะแนวและให้คำปรึกษา
ปีที่จบการศึกษา พ.ศ. 2536 มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ปริญญาโท ศศ.ม. (การศึกษามหาบัณฑิต) สาขาจิตวิทยาการแนะแนว
ปีที่จบการศึกษา พ.ศ. 2540 มหาวิทยาลัยนเรศวร

มีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการให้การปรึกษาในสถาบันอุดมศึกษา 5 ปี

ภาคผนวก ก

- ตัวอย่างแบบประเมินทักษะการปรึกษา
- ตัวอย่างแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา
- ตัวอย่างแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมการปรึกษา
เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่ม

ตัวอย่างแบบประเมินทักษะการปรึกษา

ผู้สร้างแบบประเมิน : รศ.ดร.อาภา จันทรสกุล

คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สงวนสิทธิ์ : โปรดติดต่อผู้สร้างแบบวัดก่อนนำไปใช้

คำชี้แจง

จงอ่านกรณีการให้การปรึกษาระหว่างณัฐ (เพื่อนผู้ให้การปรึกษา) และป่าน (เพื่อนผู้มารับการปรึกษา) และนำตัวเลขหน้าทักษะการปรึกษาที่ระบุข้างล่างนี้ไปเติมลงในช่องสี่เหลี่ยมหน้าประโยคที่ท่านเห็นว่าตรงกับทักษะที่ผู้ให้การปรึกษาใช้ คะแนนเต็ม 15 คะแนน

1. พฤติกรรมใส่ใจและการสังเกตผู้รับคำปรึกษา
2. การถามปลายเปิด
3. การถามปลายปิด
4. การสนับสนุน
5. การทวนสาระ
6. สะท้อนความรู้สึก
7. การสรุป
8. การเผชิญหน้า
9. การแนะนำหรือการให้ข้อมูลหรือการอธิบาย

.....

ณัฐ : สวัสดีค่ะป่าน เป็นอย่างไรบ้างช่วงนี้ (ยิ้ม มองสบตาป่าน สังเกตสีหน้าท่าทางของป่าน)

ป่าน : ไม่ค่อยดีเลย ช่วงนี้เรากำลังเครียดมาก ไม่ค่อยสบายด้วย เลยอ่านหนังสือไม่รู้เรื่องเลย ไม่รู้สอบจะเป็นยังไง

ณัฐ : ☐ ...ป่านมีเรื่องเครียดอะไรละ

ป่าน : ก็เรื่องไถ่ถอนแหละ

ณัฐ : ป่านพอจะเล่าให้เราฟังได้ไหมว่าเรื่องมันเป็นยังไง

ปาน : ได้ โก้กับเราคบเป็นแฟนกันมาเป็นปีแล้ว แรกๆ เขาดีกับเรามาก ดูแลเอาใจใส่เราทุกอย่าง เราไม่เคยมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกันรุนแรงเลยสักครั้ง จะมีก็แค่แกล้งเรา ให้อ่านโก้บ้างที่นั่นแล้วมาสายแต่ตอนนี้เรารู้สึกว่าโก้ไม่เหมือนเดิม

ณัฐ : □ ... โก้ไม่เหมือนเดิม

ปาน : ใช่ เขาเปลี่ยนไป เราไม่คิดว่าเขาจะใจร้ายกับเราได้ขนาดนี้

ณัฐ : ปาน ที่ว่าโก้ใจร้าย เขาทำอะไรกับปานเธอ

ปาน : ปกติเขาจะมาหาเราแล้วคุยกัน ทานข้าวด้วยกันทุกเย็น เสร็จแล้วถ้ามีธุระวานให้เขาไปช่วยซื้อหรือทำอะไรให้ เขาจะเต็มใจช่วย ถ้าไม่มีธุระต้องทำเราก็จะช่วยกันทำรายงานจนถึง 3 ทุ่มเวลาที่หอปิดเขาไปส่งเราบางทีก็จะยืนคุยกันตรงประตูหอพักอีก พอเขากลับไปถึงหอของเขา เขาก็มักจะโทรมาบอกเราแล้วคุยกันต่อเป็นประจำ แต่ตอนนี้เขาเปลี่ยนไปมาก เราสังเกตเห็นชัดๆ ก็สักประมาณสองเดือนมาแล้ว เขาไม่ค่อยโทรมาหา เราต้องเป็นฝ่ายโทรหาเขาและเวลานัดกันเขาจะผัดนัดเป็นประจำ บางทีก็บอกเลิกนัดเอากลางคัน ที่สำคัญเขาไม่มาอ่านหนังสือ ทำรายงานด้วยกันกับเราเลย ซึ่งเรารู้สึกผิดหวังมาก เพราะเขาเป็นคนเรียนกลางๆ ก่อนข้างแยะเราก็เป็นห่วงเขา เราจะเป็นคนช่วยดู ช่วยเขาทำรายงาน บางทียังรับอาสาพิมพ์ให้อีกเพราะเราอ่านหนังสือตลอด เกรดเราเลยค่อนข้างดี เขาว่าเราเรียนดีกว่า เขาก็ให้ช่วยเขาทำรายงาน ซึ่งเราก็ช่วยเขามาตลอด

ณัฐ : □ ...เธอว่าโก้เปลี่ยนไปเพราะ ปกติเขาจะมาหาเธอแล้วคุยกัน ทานข้าวด้วยกันทุกเย็น ช่วยกันทำรายงานและให้เธอช่วยดูหนังสือให้จนกระทั่งหอปิด พอเขากลับไปถึงหอของเขา เขาก็มักโทรศัพท์มาคุยกับเธอเป็นประจำ แต่ตอนนี้เขาไม่ค่อยได้ทำแบบนั้นแล้ว ซึ่งเธอสังเกตเห็นอย่างชัดเจนประมาณ 2 เดือนมาแล้ว

ปาน : ใช่ แล้วตอนนี้ก็ใกล้สอบปลายภาคแล้ว เขาเองบ่นว่าไม่ค่อยเข้าใจเนื้อหาที่เรียน ตอนสอบกลางภาค เขาก็ทำคะแนนได้ไม่ดีแล้ววิชาที่ลงเรียนตอนนี้ก็ยากกว่าที่ผ่านๆ มาเยอะ เขายังไม่มาอ่านหนังสือกับเราเลย ทั้งๆ ที่เรื่องให้เราดูให้เป็นเรื่องที่เขาให้ความสำคัญมาก เราไม่คิดเลยว่าเขาจะเปลี่ยนไปได้มากขนาดนี้ เราไม่อยากให้เป็นอย่างนี้เลย

ณัฐ : □ ...แล้วเธอเคยคุยกับเขาเกี่ยวกับทำที่ที่เขาเปลี่ยนไปจากเดิมบ้างหรือเปล่า

ปาน : ก็เคยนะ เราก็พยายามจะคุยนะ เราก็ถามเขา เขาก็อ้างว่าเขาต้องซ้อมกีฬาหนัก เขาอยากได้เหรียญทองในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยในปีนี้เป็นความหวังของเขา แต่เราคิดว่าการซ้อมกีฬาอย่างเดียวไม่น่าจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เขาเปลี่ยนไปได้ถึงขนาดนี้

ณัฐ : เธอคิดว่าน่าจะมีสาเหตุอื่นมากกว่าเรื่องการซ้อมกีฬาที่ทำให้เขาเปลี่ยนไป

ปาน : ใช่ เราว่าเขากำลังไปชอบผู้หญิงคนอื่น แล้วพยายามปิดเรา

ณัฐ : อะไร ทำให้เธอคิดว่าโก้ไปชอบผู้หญิงคนอื่นละ

ปาน : เพื่อนสนิทเรา ต่อยใจเขาเห็นโก้ไปไหนมาไหนกับผู้หญิงคนหนึ่งบ่อยมาก ซึ่งตอนแรก ต่อยเขาก็คิดว่า ผู้หญิงคนนั้นเป็นเรา เพราะผมยาวๆ สูงก็ไล่เลี่ยกัน แต่พอเห็นชัดๆ ก็เลยรู้ว่า ไม่ใช่ เขาก็มาบอกเรา เราเห็น 2 คนนี้ไปกินข้าวด้วยกันหลายครั้งแล้ว เราก็เลยโทรไปถามโก้ว่า เขาคบกับผู้หญิงคนใหม่จริงหรือเปล่า แล้วคิดจะเลิกกับเราใช่ไหม เขาก็ถามเราว่าไปเอาที่ไหน มาพูด เขายังเหมือนเดิมกับเรานะ แล้วโก้เขาตอบว่าเราว่าชอบระแวง ชอบซักเขามากจนเกินไป เขาก็อดอดไม่ยอมได้แม่เพิ่มอีกคน เขาไม่ชอบที่เราจะแวงผู้หญิงทุกคนที่เขาคุยด้วย จนตอนนี้ เขาแทบจะไม่กล้าคุยกับเพื่อนผู้หญิงอยู่แล้ว เขาว่ากลัวเพื่อนเราจะเอามาเม้ากัน ทักกันแรกๆ เขาก็ดีทำให้เขาคบด้วยเพราะสบายใจแต่ไปๆ มาๆ เขาก็จู้จี้จุกจิกกับเขามากเกินไป ตอนนี้เขา ทั้งเหนื่อยทั้งเครียดเรื่องซ่อมกีฬาแล้วก็ต้องเรียนให้ทัน เขายังไปหาเรื่องวุ่นวายทำให้เขาต้องปวดหัว เพิ่มขึ้นอีก เขายังพูดอีกนะว่าถ้าเราเป็นอย่างนี้ต่อไปจะต้องห่างกันไปสักพัก ต่างฝ่ายต่างจะได้ สบายใจ เขาพูดแบบนี้ทำให้เราเสียใจมาก เขาไม่น่าพูดจาทำร้ายจิตใจเราขนาดนี้เลย ตั้งแต่คบ กับเขามา 1 ปี เขาไม่เคยพูดจาทำร้ายจิตใจเราแบบนี้เลย นี่เป็นครั้งแรกที่เขาพูดแบบนี้ เหมือนเขา เบื่อและอยากจะบอกเลิกกับเรา

ณัฐ :  ...เธอรู้สึกเสียใจที่โก้พูดว่าเธอจู้จี้จุกจิกกับเขามากเกินไป ทั้งๆ ที่เมื่อก่อนเขาไม่เคย

พูดจาแบบนี้กับเธอเลย ทำให้เธอคิดว่าเขาต้องการเลิกกับเธอ

ปาน : ใช่ เราคิดว่าที่เขาเป็นอย่างนี้เพราะเขาต้องการเลิกกับเรา และไปคบกับผู้หญิงคนนั้นแน่ๆ เลย

ณัฐ : แล้วเธอเคยเห็นโก้กับผู้หญิงคนนั้นด้วยตาตัวเองสักครั้งไหม

ปาน : เคยสิ มีอยู่วันหนึ่งเราแอบไปดูเขาซ่อมเบดมินตัน โก้เขาเป็นนักกีฬาเบดมินตัน พอเลิกซ่อม เขาก็เห็นเขาเดินมาคุย เราคิดว่าต้องใช่ผู้หญิงคนนั้นแน่ๆ เราเลยตัดสินใจไปดักพบโก้ที่หน้าหอพักชาย พอเขามาถึงเราก็เลยไปถามเขาว่า ผู้หญิงคนนั้นใช่ไหมที่ทำให้เขาอยากจะเลิกกับเรา เขาก็เลย บอกว่าไม่ใช่เราคิดมากไปเอง นั่นเป็นรุ่นน้องของเขาที่จบมาจากโรงเรียนมัธยมเดียวกันชื่อบุษบา พอได้ยินเขาตอบติดที่นี้และเป็นนักกีฬาเบดมินตันของมหาวิทยาลัยที่ต้องเล่นคู่กันก็แค่นั้นเอง แล้วน้องเขาก็นิสัยดี ซ้อมเสร็จก็คุยกันบ้าง จะไม่ให้เขาพูดกับผู้หญิงคนไหนเลยหรือไง เขาตอบว่า ที่เราชอบหาเรื่องมาทะเลาะกับเขา เขาโกรธเรามาก ยังตะคอกเราเลยว่า เมื่อไม่เชื่อใจกันจะคบกัน เป็นแฟนไปทำไม เลิกคบกันไปเลยจะดีไหม จะได้ไม่ต้องคอยระแวงจับผิดกันอยู่อย่างนี้ ทำให้ เสียเวลาแล้วก็ปวดหัวกันทั้งคู่ เราเลยโกรธเขามากเหมือนกัน ทำอะไร ไม่ถูกก็ได้แต่ร้องไห้ ครั้งนี้ไม่เหมือนครั้งที่แล้วๆ มา ซึ่งทะเลาะกันเล็กๆ น้อยๆ แปปเดียวก็ดีขึ้น ครั้งนี้เขาโกรธเรามาก เขาบอกว่าเขาอยากคนอื่นที่ต้องมาทะเลาะกันเสียดัง เราคิดถึงแต่คำพูดที่เขาบอกให้เลิกคบ กันแล้ว เราเสียใจมาก เรียนหนังสือไม่รู้เรื่องเลย เผลออๆ ได้ยินแต่เสียงที่เขาขอเลิกกับเรา เรากลัวว่าจะเสียเขาไปจริงๆ

ณัฐ : ☐ ...เธอรู้สึกกังวลว่าโก้จะเลิกคบเป็นแฟนกับเธอ เพราะเขาโกรธที่เธอไม่เชื่อใจเขา และระแวงเขาเรื่องรุ่นน้องที่ชื้อบุษบา ทำให้เธอและเขาทะเลาะกันรุนแรงกว่าทุกครั้งที่ผ่านมา

ปาน : ไซ้ และอีกอย่างเขาหาว่าเรารู้จักจิก ชอบซักไซ้เรื่องเพื่อนผู้หญิงที่เขาคุยด้วยทุกคน เขารำคาญ แต่เราก็คิดว่าเราไม่ได้รู้จักจิกนะ แต่เขาเปลี่ยนไปจริงๆ เพราะรุ่นน้องคนนี้ เราเลยอยากรู้ว่าเขาชอบรุ่นน้องคนนี้อย่างไรหรือเปล่า

ณัฐ : ☐ ...เธอบอกว่าการที่เธอถามโก้เรื่องบุษบา เพราะเธออยากรู้ว่าเขาชอบบุษบาจริงหรือไม่ ซึ่งเธอคิดว่าการถามเช่นนั้น ไม่ได้เป็นการถามรู้จักจิก

ปาน : ไซ้ เราเป็นแฟนเขาก็อยมอยากรู้เป็นธรรมดาว่าเขาเปลี่ยนไปเพราะอะไร เราคิดว่าเรามีสิทธิ์ที่จะถามนะ ถ้าเรารู้สาเหตุที่แท้จริงว่าเขาเปลี่ยนไปเพราะอะไร บางทีเราอาจจะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ตรงจุด แล้วเรากับเขาก็จะได้รักกันเหมือนเดิม

ณัฐ : ☐ ...แล้วเธอคิดว่าอยากจะให้เรื่องนี้จบลงอย่างไรล่ะ

ปาน : เราอยากให้เขาคบกับเราเป็นแฟนต่อไป เราอยากให้เขาดูแลเอาใจใส่เราเหมือนเดิม

ณัฐ : แล้วเธอคิดได้หรือยังว่า จะแก้ไขปัญหานี้อย่างไร

ปาน : เราก็คงไม่แน่ใจเหมือนกัน ก็คงจะต้องพูดคุยปรับความเข้าใจกับเขามั้ง

ณัฐ : ☐ ...แล้วหลังจากเธอทะเลาะกับโก้วันนั้น เธอได้พยายามหาโอกาสพูดคุยเพื่อปรับความเข้าใจกับเขาบ้างหรือยัง

ปาน : ก็ยังไม่มีโอกาสพูดคุยปรับความเข้าใจกันเลย

ณัฐ : ☐ ...เธอยังไม่มีโอกาสพูดคุยปรับความเข้าใจกับโก้

ปาน : ก็เขาไม่โทรมาหาเราอีกเลย เจอกันที่ตึกเรียนเขาก็ทำเฉยๆ ไม่เข้ามาพูดคุยกับเรา ตัวเราเองก็ไม่ได้โทรฯ ไปหาเขาเพราะเราคิดว่าเขาเป็นฝ่ายผิดที่ตะคอกเรา

ณัฐ : ☐ ...ในขณะที่เธอบอกว่าเธอต้องการให้โก้กับเธอคบเป็นแฟนกันเหมือนเดิม แต่เธอกลับไม่โทรหรือพยายามหาโอกาสพูดคุยปรับความเข้าใจกับโก้

ปาน : ก็ทุกครั้งที่เรามีเรื่องผิดใจกัน เขาจะเป็นฝ่ายโทรฯ มาหาเราก่อน เราไม่เคยโทรฯ ไปหาเขาก่อนนี่

ณัฐ : แล้วการทะเลาะกันครั้งนี้ มันเหมือนทุกครั้งที่ผ่านมาหรือเปล่านั้นล่ะ

ปาน : ก็...ไม่เหมือนนะ เขาโกรธเรามากเลย เจอกันเขายังทำเฉยๆ เลย

ณัฐ : ขนาดเจอกันโก้ยังทำเฉยๆ ไม่ทักทายพูดคุยกับเธอ แล้วถ้าเธอไม่เป็นฝ่ายพยายามพูดคุยปรับความเข้าใจกับเขา แล้วเธอกับเขาจะกลับมาคบเป็นแฟนกันเหมือนเดิมได้อย่างไรล่ะ

ปาน : (เงียบ นั่งก้มหน้าเหม็นปาก)

ณัฐ : □ ... (เงิบ นิ่งรอฟังคำตอบจากป่าน มองป่านด้วยสีหน้าและแววตาที่แสดงความเข้าใจ เห็นใจ)

ป่าน : เราก็ต้องเป็นฝ่ายโทรฯ ไปหาเขาก่อน และนัดพบกับเขาเพื่อพูดคุยปรับความเข้าใจกัน แต่เราไม่กล้าโทรฯ ไปหาเขาก่อนหรอก ถ้าเขาไม่รับสายล่ะ เราก็เสียศักดิ์ศรีหมดที่จ้อเขาแล้วเขายังไม่ยอมกลับมาคิดด้วย

ณัฐ : แล้วที่เธอมากังวลเป็นทุกข้ออยู่อย่างนี้ เรียนก็เรียนไม่รู้เรื่อง นี่ก็ใกล้สอบแล้วกับการที่เธอจะโทรฯ ไปหรือพยายามหาทางพูดคุยปรับความเข้าใจกับเขาไม่เห็นจะทำให้เสียศักดิ์ศรีอะไรเลย ส่วนเขาจะรับสายหรือไม่ก็น่าจะลองดูนะจะได้หายกังวล เธอว่าอย่างไรจะดีกว่ากันล่ะ

ป่าน : เราจะลองโทรฯ ไปดูก่อน

ณัฐ : □ ... เราว่าการที่เธอโทรไปหาโก้เพื่อปรับความเข้าใจกัน มันก็ไม่ใช่เรื่องเสียหายอะไร แล้วก็ไม่น่าจะมั่งกังวลว่าจะเสียศักดิ์ศรี เพราะเธอเองก็อยากจะคบกับเขาต่อไป แต่ถ้าต่างฝ่ายต่างรอ มีทิสู้เข้าหากันปัญหาอาจจะบานปลาย อาจจะทำให้ไม่เข้าใจกันมากขึ้นไปอีก แล้วถ้าเลยเถิดเป็นเฉยๆ เลิกกันไปเลย เธอก็จะรู้สึกแย่ จนถึงขั้นที่ต้องเลิกคบกันเป็นแฟนจริงๆ ก็ได้ ตอนนี้อย่าป่านรู้สาเหตุของปัญหาแล้ว ป่านก็น่าจะแก้ไขปัญหาละเอียดๆ ให้รู้ไปเลยว่าเอาอย่างไร ดีกว่าการคาซังอยู่แบบนี้

ป่าน : แล้วถ้าเราโทรฯ ไปหาเขา แล้วเขาไม่ยอมปรับความเข้าใจกับเรา และยังไม่บอกจะเลิกคบเรา เป็นแฟนอีก เราจะทำอย่างไร

ณัฐ : □ ... ถ้าเธอโทรไปหาเขาแล้วโก้เขายังบอกจะเลิกคบเป็นแฟนกับเธอ เธอก็ต้องทำใจกับความจริงนั้นให้ได้ เธอต้องพิจารณาให้ได้ว่าสาเหตุที่แท้จริงที่เขาตัดสินใจเลิกคบกับเธอนั้นมันเป็นเพราะอะไร ถ้าเขาเปลี่ยนใจไปชอบผู้หญิงคนอื่นโดยให้เหตุผลว่า เขาไม่ชอบที่เธอคอยระแวงเขาเหมือนไม่เชื่อใจเขา และจู้จี้จุกจิกถามเขาอยู่ตลอดเวลา ทำให้เขารำคาญใจ เธอก็ควรตรวจสอบดูว่า เธอมีพฤติกรรมอย่างนั้นจริงหรือไม่ ถ้ามี เธอก็ควรนำสิ่งที่โก้นอกเกี่ยวกับตัวเธอมาพัฒนาปรับปรุงตัวเอง โดยลดความระแวงในตัวเขาลงและอย่าไปถามจู้จี้จุกจิกกับเขาเรื่องนู่นนั่นนี่หรือผู้หญิงที่เขาพูดคุยด้วย ซึ่งจะช่วยให้เธอได้เรียนรู้การรู้จักไว้วางใจคนที่เธอตัดสินใจคบเป็นแฟน แล้วป่านก็ลองพูดคุยปรับความเข้าใจกับโก้ดู ถ้าโก้รักป่านจริง เขาก็คงไม่โกรธเธอหรอก เขาคงกลับมาคบเธอเป็นแฟนอีก

ป่าน : แต่ถ้าเกิดเขาไม่คิดอย่างที่ณัฐบอกเราล่ะ

ณัฐ : ก็ถ้าเขายืนยันที่จะเลิกคบกับเธอมันก็เป็นโอกาสดีที่ทำให้เธอได้เรียนรู้ว่าสาเหตุที่เขาต้องการเลิกคบกับเธอนั้น ไม่ได้เกิดจากการที่เธอไม่เชื่อใจเขาและไปจู้จี้จุกจิกจนเขารู้สึกรำคาญใจ แต่เกิดจากการที่เขาไปชอบนู่นนั่นนี่มากกว่า

ปาน : ที่ณัฐพูดมาก็น่ารักดีนะ

ณัฐ : ปานจะ คนที่รักกันก็มีสิทธิ์ที่จะเลิกคบกันได้ ในกรณีถ้าเขาอยากเลิกคบกับเธอจริงๆ เธอก็ต้องคิดในทางที่ดีไว้ว่าเป็นการดีที่โก้เขาก็จริงใจบอกเลิกกับเธอตอนนี้ เลิกกับเธอตอนนี้ เพราะถ้ายังคบกันต่อไปแล้วต้องเลิกกันเธอก็จะยิ่งทุกข์ใจมากกว่านี้ เธอควรนำเหตุการณ์ครั้งนี้ มาเป็นบทเรียนเพื่อพัฒนาตนเองว่าต่อไปการที่จะเลือกคบใครเป็นแฟน เธอจะต้องศึกษานิสัยใจคอของเขาให้แน่ใจว่าสามารถปรับตัวให้เข้ากันได้ และเขาสามารถยอมรับข้อดีและข้อเสียของเธอได้ เธอต้องพิจารณาให้รอบคอบกว่านี้ อีกอย่างหนึ่ง ก็ ถ้าเธอทำใจยอมรับและฟื้นฟูจิตใจได้เร็ว เธอก็จะได้เรียนรู้ถึงความเข้มแข็งทางจิตใจของเธอเอง ต่อไปเมื่อเจออุปสรรคที่ทำให้เธอทุกข์ใจ เช่นนี้อีก เธอก็จะสามารถผ่านมันไปได้ด้วยดี แต่ถึงอย่างไรเราก็ไม่อยากให้เธอตัดสินใจไปก่อน ไข่ ลองพูดปรับความเข้าใจกับโก้ดูและนำสิ่งที่เราพูดคุยไปพิจารณา เพื่อสร้างกำลังใจให้แก่ตนเองในการเผชิญความจริงครั้งนี้จะ

ปาน : จะ เราจะนำสิ่งที่เธอพูดคุยในครั้งนี้ ไปพิจารณาเพื่อปรับความเข้าใจกับโก้ละ ตอนนี้เราสบายใจขึ้นมากจริงๆ เราดีใจนะที่ได้คุยกับเธอ เพราะทำให้เราได้แนวทางในการแก้ไขปัญหาชัดเจนยิ่งขึ้น เราขอบคุณณัฐมากเลยนะ

ณัฐ : ไม่เป็นไรจะ ปานพอจะบอกได้ไหมว่าจากการพูดคุยกันครั้งนี้ เธอได้เรียนรู้อะไรที่จะนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปได้บ้าง

ปาน : เรียนรู้ว่าการเกิดปัญหาเราต้องยอมรับและเผชิญปัญหาตามที่เป็นจริง พยายามคิดหาสาเหตุของปัญหาที่แท้จริงให้ได้ และแก้ไขปัญหาให้ตรงจุด ไม่เบี่ยงเบนประเด็นปัญหา เพราะจะก่อให้เกิดปัญหาตามมาอีก เหมือนกับปัญหาที่เกิดขึ้นตอนนี้ เราคิดว่าสาเหตุของปัญหามันเกิดจากการที่เราไม่พูดคุยปรับความเข้าใจกับโก้ ดังนั้นเราต้องพยายามหาโอกาสพูดคุยปรับความเข้าใจกับโก้ให้ได้ ปัญหาของเราก็จะได้จบลงซะที

ณัฐ : ☐ ...ดีมากจะ วันนี้เราก็ได้พูดคุยถึงประเด็นที่เธอวิตกกังวลว่าโก้จะเลิกคบเป็นแฟนกับเธอจนทำให้เกิดเรื่องผิดใจกัน ซึ่งจากการพูดคุยครั้งนี้เธอได้หาทางออกในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยเธอจะพยายามหาโอกาสพูดคุยปรับความเข้าใจกับโก้ เธอก็ลองนำสิ่งที่เราพูดคุยกันในวันนี้ ไปพูดคุยปรับความเข้าใจกับโก้ละ แล้วได้ผลอย่างไรก็มาพูดคุยกับเราในวันศุกร์หน้า สำหรับวันนี้เราขอไปทำธุระที่ค้างไว้ก่อนนะ แล้วเจอกันศุกร์หน้านะจะ

ตัวอย่างแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

- คำชี้แจง** แบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา มี 2 ตอน
- ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด
- ตอนที่ 2 : สถานการณ์เพื่อวัดวิธีคิด 8 สถานการณ์

ขอให้ท่านตอบแบบวัด ทั้ง 2 ตอน และโปรดตอบให้ครบทุกข้อ

ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

1. เพศ O ชาย O หญิง
2. อายุปัจจุบัน.....ปี.....เดือน.....วัน
3. ศึกษาอยู่คณะ.....สาขา.....ชั้นปี.....
4. อยู่หอพักหญิงของมหาวิทยาลัยเป็นเวลา.....ปี.....เดือน



ตอนที่ 2 : สถานการณ์เพื่อวัดวิธีคิด

คำชี้แจง

1. ขอให้ท่านอ่านความหมายของวิธีคิดแต่ละวิธีให้เข้าใจ
2. ขอให้ท่านศึกษาสถานการณ์ตัวอย่าง รวมทั้งการตอบ
3. ขอให้ท่านอ่านแต่ละสถานการณ์ พร้อมทั้งตอบคำถามที่ปรากฏอยู่ตอนท้ายของแต่ละสถานการณ์ และโปรดตอบให้ครบทั้ง 8 ข้อ



ความหมายของวิธีคิดแต่ละวิธี



1. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา หมายถึง การคิดแก้ปัญหาโดยมีขั้นตอนคือ (1) กำหนดรู้ปัญหา (2) สืบค้นหาเหตุของปัญหา (3) กำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหาให้แน่ชัด (4) วางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดเหตุของปัญหาให้สอดคล้องตามเป้าหมายที่กำหนดไว้
2. วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าโทษและทางออก หมายถึง การคิดให้ครบทุกด้าน ทั้งด้านดี ด้านเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง ส่วนบริบูรณ์ ส่วนบกพร่อง เพื่อจะได้เข้าใจสิ่งนั้น ๆ ตามที่เป็นจริง จะได้ปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ หรือเรื่องนั้น ๆ ได้พอเหมาะ ไม่ผิดพลาด รวมทั้งจะต้องคิดเพื่อเตรียมแก้ไขหาทางออกให้หลุดพ้นจากด้านเสียหรือข้อบกพร่องนั้น ๆ
3. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม หมายถึง การคิดพิจารณาเมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายโดยทั่วไป เช่น การบริโภคใช้สอยสิ่งต่าง ๆ โดยพิจารณาถึงคุณค่าแท้ และคุณค่าเทียมของสิ่งนั้น ๆ

(ก) คุณค่าแท้ หมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งนั้น ในแง่ที่ใช้สนองความต้องการของชีวิตของตน หรือเพื่อให้ดำรงชีวิตได้ดี เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา

(ข) คุณค่าเทียม หมายถึง คุณค่าที่มนุษย์พอกให้สิ่งนั้น ๆ เพื่อเสริมราคา หรือเสริมความยิ่งใหญ่ของตัวตน คุณค่าเทียมนี้ใช้ค้นหาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา

4. **วิธีคิดแบบเร้ากุศล** หมายถึง การคิดพิจารณาองหาส่วนดีจากสถานการณ์หรือประสบการณ์มาใช้ให้เป็นประโยชน์ หรือเป็นกำลังใจในการพัฒนาตนและสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ถึงแม้ว่าสถานการณ์หรือประสบการณ์ที่ได้รับจะไม่น่าพึงพอใจก็ตาม แต่สามารถคิดและมองเห็นส่วนดีของสถานการณ์หรือประสบการณ์นั้นได้ วิธีคิดแบบนี้ช่วยให้บุคคลปรับปรุงแต่งความคิดความรู้สึก และการกระทำไปในทิศทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์เป็นกุศล

5. **วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ** หมายถึง การคิดให้เข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ โดยรู้เท่าทันว่าสิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุและปัจจัย มิได้เปลี่ยนแปลงไปตามความพึงพอใจของผู้ใด เมื่อรู้เท่าทันแล้วก็วางใจเป็นอิสระและเป็นกลาง เร่งปฏิบัติจัดการแก้ไขไปตามเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบนี้ต้องดำเนินการให้ครบ 2 ขั้นตอน คือ

(1) ขั้นรู้เท่า คือ รู้เท่าทันและยอมรับความจริง เป็นขั้นวางใจ วางท่าทีต่อสิ่งทั้งหลาย โดยสอดคล้องกับความเป็นจริง เป็นท่าทีแห่งปัญญา

(2) ขั้นเร่งทำ คือ แก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย เป็นขั้นปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย โดยสอดคล้องกับความเป็นจริง เป็นการปฏิบัติด้วยปัญญา

6. **วิธีคิดแบบจำแนกแจกแจง** หมายถึง การคิดวิเคราะห์จำแนกแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่แต่ละด้านของเรื่องนั้น ๆ ตามความเป็นจริงให้ครบทุกแง่ทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาเพียงแง่ใดแง่หนึ่งขึ้นมาพิจารณาแล้วตีคลุมลงไปว่าเป็นอย่างนั้นทั้งหมด การคิดแบบจำแนกแจกแจงทำให้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ หรือเรื่องราวต่าง ๆ อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง เท่าความจริงพอดีกับความจริง การคิดแบบจำแนกแจกแจงมีวิธีการจำแนกแจกแจงได้หลายลักษณะ เช่น จำแนกโดยแง่ด้านของความจริง จำแนกโดยส่วนประกอบ จำแนกโดยลำดับขณะ จำแนกโดยความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย จำแนกโดยเงื่อนไข จำแนกโดยทางเลือกหรือความเป็นไปได้

สถานการณ์ตัวอย่างและการตอบ ภราดรเป็นแฟนกับมลิภาตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 มลิภาเป็นนิสิตที่มีผลการเรียนดี อีกทั้งเธอยังเป็นคนที่มีรูปร่างหน้าตาดีมากจนได้รับการคัดเลือกให้เป็นดาวของมหาวิทยาลัย และเป็นตัวแทนของคณะในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เธอเป็นนิสิตที่ได้รับความชื่นชมจากอาจารย์และเพื่อน ๆ ภราดรรู้สึกภูมิใจมากที่มลิภาเลือกคบตนเป็นแฟนมาตลอดตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 จนถึงชั้นปีที่ 4 แต่ในเทอมปลายของปีที่ 4 ซึ่งเป็นปีสุดท้าย มลิภา เริ่มเปลี่ยนไป เธอมักปฏิเสธที่จะไปไหนมาไหนกับภราดร โดยอ้างว่าไม่มีเวลา แต่ภราดรรู้ว่าที่มลิภาเปลี่ยนไปเพราะเธอให้ความสนใจเพื่อนชายคนใหม่ซึ่งอยู่ต่างคณะคือยอดยิ่ง ซึ่งเธอรู้จักเมื่อไปทำกิจกรรมเกี่ยวกับค่ายเยาวชนร่วมกันในเทอมต้นที่ผ่านมา ยอดยิ่งเป็นนักกีฬาเทนนิสเหรียญทองของมหาวิทยาลัย และเป็นผู้ที่มีรูปร่างหน้าตาดี มลิภาให้ความสนใจสนทนากับยอดยิ่งอย่างรวดเร็วจนเป็นที่สังเกตของเพื่อน ๆ รวมทั้งภราดร เมื่อภราดรสอบถามเรื่องนี้ มลิภาก็บอกว่าเธออยากให้โอกาสตัวเองในการคบเพื่อนให้มากขึ้น ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่เสียหาย เพราะเธอเองก็กำลังจะเรียนจบเป็นผู้ใหญ่พอที่จะเลือกคบคนได้ ถ้าภราดรยังมาต่อว่าเธอเพราะคิดว่าเธอไม่ดีก็สามารถเลิกคบกับเธอได้ ภราดรรู้สึกเสียหน้าและเสียใจมากกับสิ่งที่เกิดขึ้นจนไม่มีกำลังใจที่จะตั้งใจเรียนทั้ง ๆ ที่การสอบปลายภาคของปีสุดท้ายกำลังจะมาถึงในไม่ช้า

ถ้าคุณซึ่งเป็นเพื่อนสนิทของภราดรต้องการช่วยให้ภราดร **ใช้วิธีคิดแบบรากุศล** ในการแก้ปัญหาดังกล่าว คุณจะพูดกับภราดรอย่างไร



จงเขียนคำพูดของคุณที่จะพูดกับภราดร

เราเข้าใจความรู้สึกของเพื่อน เป็นเราเราก็คงรู้สึกเสียใจมาก แต่เรื่องที่เกิดขึ้นถ้าคิดพิจารณาให้ดี ในตอนนี้แม้มลิภาเธอจะสนทนากับยอดยิ่ง เธอก็ยังไม่ได้ตัดสินใจเลิกคบกับคุณ ฉะนั้น
ถ้าคุณรักเธอจริง คุณควรมองเรื่องนี้ในแง่ดีว่ามันไม่ใช่เป็นสิ่งที่เลวร้ายอะไรเลย ที่เธอจะคบ
เพื่อนชายคนอื่น ๆ รวมทั้งคุณเพื่อศึกษานิสัยใจคอว่าไปด้วยกันกับเธอได้ดีหรือไม่เพียงใด
แต่ถ้าเกิดต่อไป เธอตัดสินใจเลือกเป็นแฟนกับยอดยิ่งแทนคุณ คุณก็ต้องคิดในแง่ดีให้ได้ว่า
ดีแล้วที่เลิกกันตั้งแต่ตอนนี้ ถ้าคุณถลำจิตใจไปมากกว่านี้ คุณจะเกิดความทุกข์หนักกว่าเดิม
หรือถ้าคิดไปไกลกว่านั้น ถ้าเรียนจบแล้วแต่งงานกันแต่ต้องเลิกกันมันจะยิ่งแย่ใหญ่ปัญหา
จะหนักกว่าเดิม ที่สำคัญเวลาที่คนเรามีความทุกข์ซึ่งเกิดจากความไม่สมหวัง ถ้ามองในแง่ดี
ความทุกข์เป็นแบบทดสอบความเข้มแข็งของเรา ถ้าเราสามารถผ่านการทดสอบเรื่องนี้ไปได้
ต่อไปเวลาเจอปัญหาอีกในอนาคต เราก็สามารถปรับตัวได้ แต่ถ้าเราไม่เคยเจอแบบทดสอบ
หรือความทุกข์เลย ในอนาคตแม้เจอปัญหาเล็กน้อย เราก็อาจจะท้อแท้สิ้นหวังได้ง่าย



จดตอบคำถามในตอนท้ายของแต่ละสถานการณ์ต่อไปนี้



สถานการณ์ที่ 1

ประพจน์มีปัญหาการเรียนในรายวิชาหนึ่งซึ่งเป็นวิชาบังคับ ประพจน์สอบไม่ผ่านรายวิชานี้เมื่อปีที่แล้ว ทั้งๆ ที่ประพจน์คิดว่าตอนสอบก็พอทำข้อสอบได้ แต่เมื่อประกาศผลการสอบ ประพจน์กลับได้คะแนน F ประพจน์เสียใจมากกับผลการสอบ แต่ก็ไม่ได้ไปถามอาจารย์ว่าทำไมจึงสอบไม่ผ่าน เพื่อน ๆ ของประพจน์ที่ทำคะแนนระหว่าง กลางภาคได้ไม่ดี และอยู่ในระดับใกล้เคียงกับประพจน์ แต่พอสอบปลายภาคก็สอบผ่านทุกคนยกเว้นประพจน์ ทำให้ประพจน์คิดว่าอาจารย์มีอคติกับเขา เพราะอาจารย์เคยตำหนิเขาเรื่องการเข้าห้องเรียนสายหลายครั้ง ประพจน์จึงต้องลงเรียนวิชานี้ซ้ำกับอาจารย์ท่านเดิมในปีนี้เป็นปีสุดท้าย โดยเรียนร่วมกับรุ่นน้อง สำหรับการเรียนในปีนี้อาจารย์บอกว่า จะมีการสอบเฉพาะปลายภาคเท่านั้น สำหรับคะแนนเก็บตอนกลางภาค อาจารย์ให้ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง โดยให้รับผิดชอบแต่ละคนไปเลือกเข้ากลุ่มตามความสมัครใจ กลุ่มละประมาณ 3-4 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มศึกษาทำความเข้าใจเอกสารภาษาอังกฤษที่อาจารย์กำหนดให้ แล้วเรียบเรียงเป็นรายงานโดยสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม ต้องช่วยกันนำเสนอรายงานหน้าชั้นเรียน ประพจน์และคนในกลุ่มล้วนไม่ถนัดภาษาอังกฤษ ประพจน์พบว่ากลุ่มของตนทำงานช้ากว่ากลุ่มอื่น ๆ มาก และสมาชิกในกลุ่ม 2 คนเป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัย จึงมักติดซ้อมกีฬาหลังเลิกเรียนเป็นประจำ ประพจน์กังวลมากกับสภาพการทำงานของกลุ่ม เพราะกลัวว่าถ้าคะแนนเก็บกลางภาคไม่ดีจะมีผลต่อคะแนนในปลายภาคแน่ ประพจน์อยากได้แนวทางในการแก้ปัญหานี้ จึงมาขอคำแนะนำจากคุณ

คุณต้องการจงใจให้ประพจน์ใช้วิธีคิดแบบแก้ปัญหากับปัญหาข้างต้น คุณจะพูดกับประพจน์อย่างไร



จงเขียนคำพูดของคุณที่จะพูดกับประพจน์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สถานการณ์ที่ 2

โซคซัยกับนันดาเป็นแฟนกันมาตั้งแต่เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เมื่อสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ ทั้งคู่ต้องย้ายจากภูมิลำเนาเดิมมาอยู่หอพักของมหาวิทยาลัย ซึ่งอนุญาตให้เฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 พักเท่านั้น นักศึกษาตั้งแต่ชั้นปีที่ 3 ต้องย้ายไปพักที่หอพักนอกมหาวิทยาลัย เนื่องจากหอพักมีจำนวนห้องที่จำกัด เมื่อขึ้นชั้นปีที่ 3 เพื่อน ๆ ของนันดาและโซคซัยต่างก็จับคู่กันไปเช่าหอพักเอกชน เพื่อนบางคนก็พักอยู่กับเพื่อน ผู้หญิงบางคนก็พักอยู่กับเพื่อนผู้ชายที่เป็นแฟนกัน โซคซัยต้องการให้นันดาไปเช่าหอพักอยู่กับเขา โดยเขารับจะเป็นผู้ออกค่าเช่าห้องเอง เนื่องจากฐานะที่บ้านของนันดาค่อนข้างยากจน แม้แต่ค่าเล่าเรียนยังต้องกู้ยืมเงินกองทุนการศึกษา และปัจจุบันนันดาเองก็ต้องทำงานพิเศษที่ร้านอินเทอร์เน็ต เพื่อหารายได้ช่วยเหลือตัวเองเพิ่มเติมจากทุนที่ได้รับ โซคซัยบอกนันดาว่า “การที่คู่รักเช่าหออยู่ด้วยกันนั้น ไม่ใช่เรื่องเสียหายหรือผิดปกติดีอะไร ในปัจจุบันนี้ใคร ๆ ก็ทำกัน ดูอย่างรรวุฒิกับนิภาเพื่อนสนิทของเราซิ เขาก็ยังเช่าหอพักอยู่ด้วยกันเลย” นันดาอดใจมากไม่สามารถตัดสินใจได้ เพราะถ้าเธอเลือกไปเช่าห้องพักอยู่กับโซคซัย พ่อแม่ของเธอซึ่งเป็นคนเคร่งครัดด้านประเพณี จะต้องเสียใจมาก และถ้าคนอื่นรู้เข้าจะเข้าใจว่าเธอชิงสุกก่อนห่าม แต่ถ้าเธอปฏิเสธไม่ไปเช่าหอพักอยู่กับโซคซัย เธอก็อาจจะต้องผิดใจกับโซคซัยที่เธอไม่ทำตามความต้องการของเขา เธอไม่รู้จะหาทางออกอย่างไรดี จึงมาขอคำแนะนำจากคุณในฐานะเพื่อนสนิท

คุณต้องการจงใจให้นันดาใช้วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออกในการแก้ปัญหาดังกล่าว คุณจะพูดกับนันดาอย่างไร



จงเขียนคำพูดของคุณที่จะพูดกับนันดา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สถานการณ์ที่ 3

ตั้งแต่ปีแรกที่นุสบาสอบเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยได้ เธอเลือกคบกับเพื่อนๆ ที่มาจากโรงเรียนเอกชนชื่อดังซึ่งเป็นที่รู้กันว่าทุกคนรายนิยมเรียนกัน เธอและเพื่อนๆ ในกลุ่ม 5-6 คน นิยมซื้อของแบรนด์เนมจากต่างประเทศมาใช้ ไม่ว่าจะเป็นกระเป๋า รองเท้านาฬิกา เครื่องสำอาง ฯลฯ เพราะเธอเชื่อว่าของแบรนด์เนมเหล่านั้นสื่อถึงรสนิยมและฐานะของผู้ใช้ เพื่อนๆ ของเธอทุกคนขับรถใหม่ป้ายแดงซึ่งพ่อแม่ให้เป็นรางวัลเมื่อสอบเข้าเรียนมหาวิทยาลัยได้ สำหรับตัวเธอเองพ่อแม่ให้ใช้รถเก่าที่บ้านไปก่อน ซึ่งเรื่องดังกล่าวสร้างความน้อยใจ และอึดอัดใจให้เธอ เพราะทำให้เธอรู้สึกด้อยกว่าเพื่อนๆ ในกลุ่ม เมื่อขึ้นชั้นปีที่ 2 ครอบครัวของเธอประสบภาวะวิกฤตเศรษฐกิจ น้องชายของเธอที่เคยศึกษาอยู่ต่างประเทศต้องกลับมาศึกษาต่อในประเทศไทย ตัวเธอเองพ่อแม่ก็ต้องจำกัดค่าใช้จ่ายโดยให้ใช้จ่ายเฉพาะของที่จำเป็นจริงๆ พ่อแม่ของเธอต้องนำรถที่มีอยู่ทั้งหมดไปขาย เธอจึงต้องมามหาวิทยาลัยด้วยรถประจำทาง ปกติในวันสุดสัปดาห์เธอและเพื่อนๆ มักนัดพบกันที่ร้านอาหารราคาแพง ปัจจุบันเธอไม่สามารถไปร่วมสังสรรค์กับเพื่อนๆ ได้ ในระยะแรกเพื่อนๆ ก็โทรศัพท์ตามตัวเธอ แต่เมื่อเธอไม่ไปหลายครั้งเข้า เพื่อนๆ ก็เริ่มห่างเหินทำให้เธอแปลกแยกและโดดเดี่ยว เธอรู้สึกไม่สบายใจที่มีฐานะด้อยกว่าเพื่อนๆ จนไม่สามารถอยู่ร่วมกับกลุ่มได้อย่างไม่อึดอัดใจเหมือนเมื่อก่อน เพราะไม่สามารถร่วมคุยกับเพื่อนๆ เรื่องการช้อปปิ้งสินค้าแบรนด์เนมรุ่นใหม่ๆ ได้ เธอเครียดมากจนคิดจะพักการเรียนไว้สักหนึ่งปี เพื่อให้หายกลุ้มใจ แต่พ่อแม่ไม่ยอมและยืนยันว่าแม้ฐานะทางบ้านจะเปลี่ยนแปลงไปพ่อแม่ก็จะพยายามหาเงินมาส่งเสียให้เธอเรียนจนสำเร็จ นุสบายังรู้สึกกลุ้มใจมากกับสภาพความเป็นอยู่ของตนเองในปัจจุบัน นุสบาไว้วางใจคุณจึงมาขอคำแนะนำ

คุณต้องการจงใจให้นุสบาใช้วิธีการรับรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม จะได้หายกลุ้มใจและสามารถปรับตัวได้กับฐานะความเป็นอยู่ในปัจจุบัน คุณจะพูดกับนุสบาอย่างไร



จงเขียนคำพูดของคุณที่จะพูดกับนุสบา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สถานการณ์ที่ 5

สถานการณ์ที่ 5 สรรามเป็นแฟนกับแหววติตั้งแต่นั้นปีที่ 1 แหววติเป็นดาวเด่นของคณะ เธอเป็นทั้งเชียร์ลีดเดอร์ นางงามพมาศ และยังเป็นตัวแทนของคณะในการทำกิจกรรมต่างๆ ผลการเรียนของแหววติอยู่ในเกณฑ์ดี สรรามรู้สึกภูมิใจที่แหววติเลือกคบตนเป็นแฟนและให้ความสนิทสนมด้วยดีตลอดมา ความสัมพันธ์ของสรรามและแหววติเป็นที่รับรู้ของเพื่อน ๆ รวมทั้งพ่อแม่ของ ทั้งสองฝ่าย ทุกคนมีความคิดเห็นว่าสรรามกับแหววติมีความเหมาะสมกันมาก ในภาคเรียนสุดท้าย ทั้ง 2 คนต้องออกฝึกงานต่างจังหวัด ขณะที่เดินทางไปยังสถานที่ฝึกงาน เกิดอุบัติเหตุรถชนกันทำให้มีนิสิตถึงแก่ชีวิตหลายคนรวมทั้งแหววติด้วย สรรามเองก็ได้รับบาดเจ็บ ภายหลังที่ออกจากโรงพยาบาล สรรามมีอาการซึมเศร้า ไม่อยากมามหาวิทยาลัยเพราะไม่ต้องการเรียนต่อ เขาไม่สามารถทนเห็นสถานที่ต่าง ๆ ที่เขากับแหววติเคยทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันอย่างมีความสุข พ่อแม่ของสรรามพยายามพูดให้กำลังใจ และเตือนสติสรรามให้ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งขอร้องให้สรรามกลับไปเรียนต่อให้จบ แต่สรรามไม่มีกำลังใจ พ่อแม่ของสรราม จึงขอร้องให้คุณซึ่งเป็นเพื่อนสนิทช่วยพูดให้สรรามเลิกท้อแท้จมอยู่กับความโศกเศร้าเสียใจ และกลับไปเรียนให้จบ

คุณต้องการพูดจูงใจให้สรรามใช้วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติกับสถานการณ์ดังกล่าว คุณจะพูดกับสรรามอย่างไร



จงเขียนคำพูดของคุณที่จะพูดกับศราราม

[illegible]

This image shows a full page of a document template designed for handwriting practice or general note-taking. It consists of approximately 28 evenly spaced horizontal dotted lines across the entire width of the page. The background is plain white, and there are no margins, headers, footers, or other markings present.

สถานการณ์ที่ 8 เมื่ออรวีสอบคัดเลือกเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยได้ เธอต้องย้ายจากบ้านมาอาศัยอยู่กับคุณป้าซึ่งมีที่พักอยู่ใกล้มหาวิทยาลัย บ้านของคุณป้าเป็นร้านค้าซึ่งเปิดขายของทุกวัน ตั้งแต่เช้าจนถึงสองหรือสามทุ่ม คุณป้าใจที่อรวีมาอยู่ด้วย เพราะอรวีจะได้ช่วยดูแลร้านในช่วงที่เธอไม่มีเรียน บ่อยครั้งที่อรวีคิดว่าคุณป้าเอาเปรียบเธอด้านแรงงาน เพราะเธอแทบไม่มีเวลาดูหนังสือเลยผลการเรียนของเธอจึงไม่ดีขึ้น อรวีบอกพ่อแม่ว่า เธอต้องการย้ายออกจากบ้านคุณป้าและขอไปเช่าห้องพักอยู่กับเพื่อน แต่พ่อแม่กลับเห็นว่า การอยู่ภายใต้การดูแลของคุณป้านั้นมีผลดีหลายอย่าง เช่น ช่วยฝึกนิสัยให้อรวีรู้จักปรับตัวเข้ากับผู้ใหญ่ ฝึกนิสัยให้อรวีมีความรับผิดชอบ และใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ อีกทั้งประการสำคัญคือ พ่อแม่มีภาระต้องส่งเสียน้องๆ ของเธออีก 3 คน ซึ่งในปัจจุบันนี้รายได้ที่บ้านก็ไม่พอกับค่าใช้จ่ายอยู่แล้ว อรวีรู้สึกน้อยใจพ่อแม่มากที่ไม่ยอมให้เธอย้ายออกจากบ้านคุณป้า รวมทั้งเมื่อคิดว่าจะต้องทนอยู่กับคุณป้าอีกอย่างน้อย 3 ปี เธอรู้สึกทุกข์ใจมาก ทำให้เธอรู้สึกหมดกำลังใจ อยากลาออกไม่เรียนต่อ เธอต้องการคำแนะนำจากคุณในการแก้ปัญหาดังกล่าวเพื่อช่วยให้อรวีแก้ปัญหาดังกล่าวได้ด้วยดี ให้คุณจงใจอรวีให้ใช้วิธีคิดแบบต่าง ๆ ข้างล่างอย่างน้อย 2 วิธีคิด โดยระบุวิธีคิดที่คุณใช้ด้วยการเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าวิธีคิดดังกล่าว แล้วเขียนคำพูดที่คุณจะพูดกับอรวีซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงวิธีคิดแต่ละวิธีคิดที่คุณเลือกให้ครบทั้ง 2 วิธี

☐ วิธีคิดแบบแก้ปัญหา

☐ วิธีคิดแบบเร้ากุศล

☐ วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก

☐ วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ

☐ วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม

☐ วิธีคิดแบบจำแนกแจกแจง


และจงเขียนคำพูดที่คุณจะพูดกับอรวี

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible]

ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดอย่างดี



**ตัวอย่างแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษา
ที่มีต่อโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่ม**

คำชี้แจง

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และต่อผู้นำกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการทราบความคิดเห็น ความรู้สึก และประสบการณ์ ในการเข้าร่วมกลุ่มของนักศึกษา โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเพียงคำตอบเดียวในแต่ละรายการที่กำหนดให้ โดยไม่ต้องลงชื่อ ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ฉันรับฟังสิ่งที่สมาชิกพูดด้วยความใส่ใจ					
2.	ฉันรู้สึกไว้วางใจที่จะเล่าเรื่องราวของตนเองให้สมาชิกในกลุ่มฟัง					
3.	ฉันรับรู้ถึงการให้กำลังใจของสมาชิกในกลุ่ม จึงทำให้ฉันอยากเข้าร่วมกลุ่ม					
4.	ฉันสามารถใช้ทักษะพฤติกรรมใส่ใจและการสังเกตในการให้การปรึกษาเพื่อนได้					
5.	ฉันสามารถใช้ทักษะการฟังอย่างมีประสิทธิภาพในการให้การปรึกษาเพื่อนได้					
6.	ฉันสามารถใช้ทักษะการถามปลายเปิด-ปลายปิดในการให้การปรึกษาเพื่อนได้					
7.	ฉันสามารถใช้ทักษะการสนับสนุนในการให้การปรึกษาเพื่อนได้					
8.	ฉันสามารถใช้ทักษะการทวนสาระในการให้การปรึกษาเพื่อนได้					

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9.	ฉันสามารถใช้ทักษะการสรุปในการให้การปรึกษาเพื่อนได้					
10.	ฉันสามารถใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึกในการให้การปรึกษาเพื่อนได้					
11.	ฉันสามารถใช้ทักษะการเผชิญหน้าในการให้การปรึกษาเพื่อนได้					
12.	ฉันสามารถใช้ทักษะการแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบายในการให้การปรึกษาเพื่อนได้					
13.	ฉันสามารถใช้ทักษะการจัดลำดับขั้นการปรึกษาในการให้การปรึกษาเพื่อนได้					
14.	ฉันได้เรียนรู้การเปลี่ยนกรอบความคิดในการแก้ปัญหาโดยใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ					
15.	ฉันสามารถนำวิธีคิดแบบเร้ากุศลไปใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อนได้					
16.	ฉันสามารถนำวิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออกไปใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อนได้					
17.	ฉันสามารถนำวิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียมไปใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อนได้					
18.	ฉันสามารถนำวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดาไปใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อนได้					
19.	ฉันสามารถนำวิธีคิดแบบแก้ปัญหาไปใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อนได้					
20.	ฉันสามารถนำวิธีคิดแบบจำแนกแจกแจงไปใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อนได้					
21.	เอกสารประกอบการเข้าร่วมกลุ่มที่ฉันได้รับมีความชัดเจน ง่ายต่อการทำความเข้าใจ					

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
22.	การจัดลำดับเนื้อหาสาระในการเข้าร่วมกลุ่มมีความน่าสนใจ เหมาะสมกับระดับความรู้ของฉัน					
23.	การเรียนรู้แบบกลุ่มช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และทำให้ฉันได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่น					
24.	ฉันรู้สึกไว้วางใจผู้นำกลุ่ม					
25.	ผู้นำกลุ่มรับฟังสิ่งที่สมาชิกพูดด้วยความใส่ใจ					
26.	ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดแสดงความคิดเห็น					
27.	ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน					
28.	ผู้นำกลุ่มอธิบายทักษะการปรึกษาต่างๆ ได้อย่างชัดเจน					
29.	ผู้นำกลุ่มอธิบายการเปลี่ยนกรอบความคิดในการแก้ปัญหาโดยใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ได้อย่างชัดเจน					
30.	ระยะเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่มในแต่ละครั้งมีความเหมาะสม					
31.	ฉันสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของฉันได้					
32.	ฉันสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือเพื่อนผู้มารับการปรึกษาได้					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ง

โปรแกรมการปรีกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

โปรแกรมการปฐกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ครั้งที่ 1 ประเมินทักษะการปฐกษาและวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการก่อนเข้าร่วม

โปรแกรมการปฐกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เวลา 3 ชั่วโมง

วันจันทร์ ที่ 9 มกราคม 2549 เวลา 16.00-19.00 น.

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
เพื่อให้ นักศึกษา ได้ประเมินทักษะ การปฐกษาและวัดวิธีคิด แบบโยนิโสมนสิการ ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม การปฐกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่ม	1. ผู้นำกลุ่มทักทายนักศึกษา โดยบอกชื่อของตนเองแก่นักศึกษา และให้นักศึกษาแต่ละคนแนะนำตนเองด้วย 2. ผู้นำกลุ่มบอกวัตถุประสงค์ของการทำแบบประเมินทักษะการปฐกษาและแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ พร้อมทั้งอธิบายวิธีทำแบบประเมินทักษะการปฐกษาและแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 3. ให้นักศึกษาทำแบบประเมินทักษะการปฐกษาและแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการโดยใช้เวลาในการทำ 3 ชั่วโมง 4. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอใจที่นักศึกษาให้ความร่วมมือในการทำแบบประเมินทักษะการปฐกษาและแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นอย่างดี และย้ำเตือนให้นักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรมการปฐกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งต่อไปโดยพร้อมเพรียงกัน

สื่อและอุปกรณ์

1. แบบประเมินทักษะการปฐกษา
2. แบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของสมาชิกในการให้ความร่วมมือทำแบบประเมินทักษะการปรึกษาและแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ
2. ประเมินจากแบบประเมินทักษะการปรึกษาและแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการที่นักศึกษาทำ

ครั้งที่ 2 มารู้จักกันและแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเป็นเพื่อนผู้ให้การศึกษา เวลา 2 ชั่วโมง
วันพฤหัสบดี ที่ 12 มกราคม 2549 เวลา 16.30-18.30 น.

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและนักศึกษาที่เป็นสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อให้ นักศึกษาทราบเป้าหมายของโปรแกรม ขั้นตอนการดำเนินการ ข้อตกลง สถานที่ ช่วงเวลา ระยะเวลา และจำนวนครั้งที่ต้องเข้าร่วมโปรแกรม ตลอดจนประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม 3. เพื่อให้ นักศึกษาสำรวจตนเองและได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การที่เคยเป็นเพื่อนผู้ให้การศึกษา กับเพื่อนในกลุ่ม	1. ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศที่ดีเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและเป็นกันเองกับนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรม โดยผู้นำกลุ่มแนะนำตัวเอง แล้วให้นักศึกษาพลัดกันแนะนำสมาชิกที่ตนเองรู้จักโดยบอกรายละเอียดเกี่ยวกับสมาชิกดังกล่าวมา 2-3 อย่าง เพื่อให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้รับทราบร่วมกัน (ในกรณีที่นักศึกษาคนใดไม่รู้จักสมาชิกในกลุ่มเลยให้นักศึกษาคนนั้นแนะนำตัวเองต่อกลุ่ม) 2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในโครงการเพื่อนให้คำปรึกษาเพื่อน เรียนรู้การให้การปรึกษาอย่างถูกวิธี โดยดำเนินการดังนี้ 2.1 ผู้นำกลุ่มบอกให้นักศึกษาทราบเป้าหมายของโปรแกรม ขั้นตอนการดำเนินการ ข้อตกลง สถานที่ในการดำเนินการ จัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง ช่วงเวลา ระยะเวลา และจำนวนครั้งที่ต้องเข้าร่วมโปรแกรม ตลอดจนประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม 2.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกที่มีข้อสงสัยซักถามและอภิปรายหลังจากการอธิบาย ในแต่ละประเด็นเพื่อหาข้อตกลงร่วมกัน 3. ผู้นำกลุ่มถามนักศึกษาว่า นักศึกษาเคยให้การปรึกษาแก่เพื่อนที่มีปัญหาบ้างหรือไม่ ถ้าเคย นักศึกษาเคยให้การปรึกษาแก่เพื่อนที่มีปัญหาอะไรและการให้การปรึกษาเพื่อนนั้น นักศึกษาใช้วิธีการใดบ้าง 4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับปัญหาและวิธีการให้การปรึกษาเพื่อนที่สมาชิกกลุ่มเคยใช้มา

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
	5. ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้นักศึกษาเห็นว่า ใครก็ตามจะมีเพื่อนอย่างน้อย 1 คน คือเพื่อนสนิทมาขอคำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่มเคยใช้วิธีการต่างๆ ในการให้การปรึกษาเพื่อน บางครั้งก็ได้ผลดี บางครั้งก็ไม่แน่ใจว่าที่ให้การปรึกษาไปจะได้ผลดีแค่ไหน เพียงใด ฉะนั้นการมาเข้ากลุ่ม เป็นสิ่งที่ดีที่สมาชิกกลุ่มทุกคนจะได้เรียนรู้หลักการของการให้การปรึกษาที่ถูกต้องตามทฤษฎีการให้การปรึกษาและนำไปใช้อย่างถูกวิธีเพื่อช่วยเหลือเพื่อนเวลาเพื่อนมีปัญหาแล้วมาปรึกษาจะได้แน่ใจว่าสิ่งที่ทำไปถูกต้องตามหลักการและวิธีการให้การปรึกษาที่ดี มีประสิทธิภาพ เพราะถ้าสมาชิกให้การปรึกษาเพื่อนโดยปราศจากความเข้าใจในกระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างถูกต้องแล้ว อาจจะทำให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาประสบปัญหามากขึ้นกว่าเดิมได้ 6. ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการฝึกทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการว่า เป็นสิ่งที่จะช่วยพัฒนาให้นักศึกษาได้ใช้ทักษะการปรึกษาอย่างถูกต้องตามหลักการ/ทฤษฎีการให้การปรึกษา และตามแนวทางปัญญาโดยการพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งจะทำให้นักศึกษาได้พัฒนาตนเองในการเป็นเพื่อนผู้ให้การปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ดังนั้นนักศึกษาควรตั้งใจฝึกปฏิบัติในการเข้าร่วมโปรแกรมแต่ละครั้งเป็นอย่างดี ซึ่งจะเป็นประโยชน์สูงสุดต่อนักศึกษาเอง 7. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาจัดหมวดหมู่ลักษณะปัญหาที่นักศึกษาเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการให้การปรึกษาและวิธีการให้การปรึกษาที่นักศึกษาส่วนมากใช้ในการให้การปรึกษา 8. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ตลอดจนแง่คิดที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งนี้

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
	9. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มและปิดกลุ่มโดยกล่าว ขอให้นักศึกษาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งนี้ พร้อมทั้งย้ำเตือนให้ สมาชิกเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ในครั้งต่อไปอย่างพร้อมเพรียงกัน

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียงและแถบบันทึกเสียง
2. เอกสารประกอบโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 2
 - เป้าหมายของโปรแกรม
 - ข้อตกลงร่วมกันของสมาชิกในกลุ่ม
 - วัน/ เวลา และสถานที่ในการดำเนินการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง

การประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกตความร่วมมือ ความสนใจ ในการร่วมกิจกรรมมารู้จักกันและ
กิจกรรมที่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ที่นักศึกษาเคยให้การศึกษาแก่เพื่อนนักศึกษา
ตลอดจนการฟัง การตอบ การถาม การให้ข้อสังเกตของนักศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์การเป็น
ผู้ให้การศึกษาของสมาชิกกลุ่ม และการช่วยกันสรุปของนักศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดที่ได้เรียนรู้
จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งนี้

เอกสารประกอบโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 2

เป้าหมายของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม “โครงการเพื่อนให้คำปรึกษาเพื่อน เรียนรู้การให้การปรึกษาอย่างถูกวิธี”

1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจตนเอง และได้มีโอกาสเปิดเผย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่นักศึกษาเคยให้การปรึกษาแก่เพื่อนที่มีปัญหาด้วยกระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การให้การปรึกษาอย่างถูกวิธี โดยสมาชิกได้มีโอกาสเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการ ขั้นตอน เทคนิคและทักษะการปรึกษาที่ถูกต้องซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น พร้อมทั้งสามารถให้ความช่วยเหลือเพื่อนผู้รับการปรึกษาได้ถูกต้องตามหลักของการให้การปรึกษา
3. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเปลี่ยนกรอบความคิดในการแก้ไขปัญหา โดยใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นแกนนำในการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง พร้อมทั้งนำไปบูรณาการในการให้การปรึกษาแก่เพื่อนผู้รับการปรึกษาได้อย่างถูกวิธี
4. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสฝึกการให้การปรึกษาอย่างถูกวิธี โดยการฝึกเขียนบทสนทนาการให้การปรึกษาโดยใช้ทักษะต่างๆ บูรณาการกับวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ พร้อมทั้งการแสดงบทบาทสมมติ

ข้อตกลงร่วมกันของสมาชิกในกลุ่ม

1. สมาชิกทุกคนต้องรักษาความลับของกลุ่ม ไม่นำเรื่องราวของสมาชิกในกลุ่มออกไปเปิดเผยกับบุคคลภายนอก
2. สมาชิกทุกคนต้องมีความรับผิดชอบในเรื่องการตรงต่อเวลา เพราะกลุ่มจะเริ่มไม่ได้หากสมาชิกมาไม่ตรงเวลา ดังนั้นขอให้สมาชิกมาให้ตรงเวลาทุกครั้งจนสิ้นสุดโปรแกรม หากสมาชิกคนใดมีความจำเป็นที่ทำให้มาเข้าร่วมกลุ่มไม่ได้ ต้องแจ้งให้ผู้นำกลุ่มทราบล่วงหน้า

3. สมาชิกทุกคนต้องตั้งใจฟังเพื่อนสมาชิกที่กำลังพูด ไม่พูดแทรกในขณะที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งพูดขอให้สมาชิกในกลุ่มที่เหลือตั้งใจและเป็นกำลังใจให้แก่สมาชิกที่กำลังพูด

4. สมาชิกทุกคนสามารถพูดเปิดเผยตนเอง ด้านความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นต่อประเด็นที่กลุ่มกำลังพูดได้อย่างจริงใจ

5. สมาชิกเต็มใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้กลุ่มรับรู้ และต้องการเรียนรู้ทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

วัน/ เวลา และสถานที่ในการดำเนินการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม	วัน/ เดือน / ปี	เวลา	สถานที่
ครั้งที่ 1 ประเมินทักษะการปรึกษาและแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Pretest)	วันที่ 9 ม.ค. 2549	16.00-19.00 น.	ห้อง 1104 หอพัก BP
ครั้งที่ 2 มารู้จักกันและแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเป็นเพื่อนผู้ให้การปรึกษา	วันที่ 12 ม.ค. 2549	16.30-18.30 น.	ห้อง 1104 หอพัก BP
ครั้งที่ 3 เรียนรู้และฝึกพฤติกรรมใส่ใจ และการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ	วันที่ 17 ม.ค. 2549	16.30-18.30 น.	ห้อง 1104 หอพัก BP
ครั้งที่ 4 เรียนรู้และฝึกการถามปลายเปิด-ปลายปิด และการสนับสนุน	วันที่ 21 ม.ค. 2549	10.00-12.00 น.	ห้อง 1104 หอพัก BP
ครั้งที่ 5 เรียนรู้และฝึกการทวนสาระการสรุป และการสะท้อนความรู้สึก	วันที่ 22 ม.ค. 2549	10.00-12.00 น.	ห้อง 1104 หอพัก BP
ครั้งที่ 6 เรียนรู้และฝึกการเผชิญหน้าและการแนะนำ / การให้ข้อมูล / การอธิบาย	วันที่ 24 ม.ค. 2549	16.30-18.30 น.	ห้อง 1104 หอพัก BP
ครั้งที่ 7 เรียนรู้และฝึกการจัดลำดับขั้นการปรึกษา	วันที่ 25 ม.ค. 2549	16.30-18.30 น.	ห้อง 1104 หอพัก BP
ครั้งที่ 8 เรียนรู้และฝึกวิธีคิดแบบเร้ากุศล และวิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก	วันที่ 30 ม.ค. 2549	16.30-18.30 น.	ห้อง 1104 หอพัก BP

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม	วัน/ เดือน / ปี	เวลา	สถานที่
ครั้งที่ 9 เรียนรู้และฝึกวิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียมและวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ	วันที่ 2 ก.พ. 2549	16.30-18.30 น.	ห้อง 1104 หอพัก BP
ครั้งที่ 10 เรียนรู้และฝึกวิธีคิดแบบแก้ปัญหา และวิธีคิดแบบจำแนกแจกแจงและฝึก บูรณาการทักษะการปรึกษาและวิธีคิด แบบโยนิโสมนสิการโดยจับคู่อัดเทป เป็นการบ้าน	วันที่ 5 ก.พ. 2549	10.00-12.00 น.	ห้อง 1104 หอพัก BP
ครั้งที่ 11 เรียนรู้การบูรณาการทักษะ การปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ จากเทปการให้การปรึกษาของเพื่อนสมาชิก ในกลุ่มและปิดกลุ่มโปรแกรมการปรึกษา เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อทักษะการปรึกษา และวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ	วันที่ 11 ก.พ. 2549	16.30-18.30 น.	ฟิวเจอร์ ปาร์ก รังสิต
ครั้งที่ 12 ประเมินทักษะการปรึกษาและ แบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการหลัง เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่ม (Post-test)	วันที่ 12 ก.พ. 2549	16.00-19.00 น.	ห้อง 1104 หอพัก BP

ครั้งที่ 3 เรียนรู้และฝึกพฤติกรรมใส่ใจ การสังเกต และการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ เวลา 2 ชั่วโมง
วันอังคาร ที่ 17 มกราคม 2549 เวลา 16.30-18.30 น.

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกทักษะพฤติกรรมใส่ใจ การสังเกต และการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายนักศึกษา 2. ผู้นำกลุ่มบอกให้นักศึกษาทราบว่า วันนี้นักศึกษาจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะพฤติกรรมใส่ใจ การสังเกต และการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมกับฝึกการใช้ทักษะดังกล่าว 3. ผู้นำกลุ่มสรุปสาระสำคัญของพฤติกรรมไม่ใส่ใจ การไม่สังเกต และการฟังที่ไม่มีประสิทธิภาพ ให้นักศึกษาฟัง 4. ผู้นำกลุ่มสรุปสาระสำคัญของพฤติกรรมใส่ใจ การสังเกต และการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ ให้นักศึกษาฟัง 5. ผู้นำกลุ่มฝึกทักษะพฤติกรรมใส่ใจ การสังเกต และการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ โดยดำเนินการดังนี้ 5.1 ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มสาธิตพฤติกรรมไม่ใส่ใจ การไม่สังเกตและการฟังที่ไม่มีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งสาธิตพฤติกรรมใส่ใจ การสังเกตและการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ ให้นักศึกษาดูเป็นตัวอย่าง โดยให้ผู้นำกลุ่มแสดงบทบาทสมมติเป็นเพื่อนผู้ให้การศึกษาและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มแสดงบทบาทสมมติเป็นเพื่อนผู้รับการปรึกษา แล้วให้นักศึกษาร่วมกันให้ข้อสังเกตว่าพฤติกรรมการไม่ใส่ใจ การไม่สังเกต และการฟังที่ไม่มีประสิทธิภาพนั้นส่งผลต่อเพื่อนผู้รับการปรึกษาอย่างไร และพฤติกรรมใส่ใจ การสังเกต และการฟังอย่างมีประสิทธิภาพส่งผลต่อเพื่อนผู้รับการปรึกษาอย่างไร 5.2 แบ่งนักศึกษาออกเป็น 4 กลุ่ม จะมี 3 กลุ่มที่มีสมาชิก กลุ่มละ 3 คน อีก 1 กลุ่มจะมีสมาชิก 2 คน เพื่อฝึกทักษะพฤติกรรมใส่ใจ การสังเกต และการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ โดยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มผลัดกันเป็นเพื่อนผู้ให้การศึกษา เพื่อนผู้รับการปรึกษา และผู้สังเกตการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในระหว่างการฝึกจะมีเพื่อนผู้สังเกตการณ์ ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มและผู้นำกลุ่ม

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
	6. ให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อเสนอแนะเกี่ยวกับการฝึกทักษะพฤติกรรม ใฝ่ใจ การสังเกต และการฟังอย่างมีประสิทธิภาพอย่างเหมาะสม 7. ผู้นำกลุ่มและนักศึกษาร่วมกันให้ข้อสังเกตที่ได้จากการฝึกทักษะ พฤติกรรมใฝ่ใจ การสังเกต และการฟังอย่างมีประสิทธิภาพใน ภาพรวมเป็นกลุ่มใหญ่ เพื่อให้ข้อมูลย้อนกลับและให้ข้อเสนอแนะ ในการพัฒนาทักษะที่ฝึกในครั้งนี้แก่นักศึกษา 8. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ตลอดจนแง่คิด ที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ พร้อมทั้งแนะนำ ให้นักศึกษานำทักษะการปรึกษาที่ฝึกในครั้งนี้ไปใช้ในการสนทนา ในชีวิตประจำวันแล้วนำมาพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นร่วมกัน ในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งต่อไป 9. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มและปิดกลุ่มโดยกล่าว ขอบใจนักศึกษาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งนี้ พร้อมทั้งย้ำเตือนให้สมาชิก เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียงและแถบบันทึกเสียง
2. เอกสารประกอบโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 3
 - ทักษะพฤติกรรมใฝ่ใจ การสังเกต และการฟังที่มีประสิทธิภาพ
3. สถานการณ์ที่ใช้ฝึกพฤติกรรมใฝ่ใจ การสังเกต และการฟังที่มีประสิทธิภาพ ในการแสดงบทบาทสมมติเป็นเพื่อนผู้ให้การศึกษาและเพื่อนผู้รับการศึกษานักศึกษา

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตความร่วมมือ ความสนใจ ในการให้ข้อสังเกตจากการแสดงบทบาทสมมติพฤติกรรมไม่ใส่ใจ การไม่สังเกต และการฟังที่ไม่มีประสิทธิภาพว่าพฤติกรรมไม่ใส่ใจ การไม่สังเกต และการฟังที่ไม่มีประสิทธิภาพนั้นส่งผลต่อเพื่อนผู้รับการปรึกษาอย่างไร และพฤติกรรมใส่ใจ การสังเกต และการฟังอย่างมีประสิทธิภาพส่งผลต่อเพื่อนผู้รับการปรึกษาอย่างไร

2. ประเมินผลจากการสังเกตความร่วมมือ ความสนใจ ในการทำกิจกรรมการฝึกทักษะพฤติกรรมใส่ใจ การสังเกต และการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนการฟัง การตอบคำถาม การให้ข้อสังเกตของนักศึกษาต่อกิจกรรมที่ฝึกในภาพรวมใหญ่ และการช่วยกันสรุปของนักศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งนี้

เอกสารประกอบโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 3

เรื่อง ทักษะพฤติกรรมใส่ใจ การสังเกต และการฟังที่มีประสิทธิภาพ

พฤติกรรมใส่ใจ

พฤติกรรมใส่ใจ คือ พฤติกรรมที่เพื่อนผู้ให้การศึกษาแสดงออกถึงความใส่ใจต่อเพื่อนผู้รับการปรึกษาซึ่งเป็นการแสดงออกด้วยภาษาพูดหรือภาษาท่าทางที่บ่งบอกถึงความใส่ใจเพื่อนผู้รับการปรึกษาและกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือเพื่อนผู้รับการปรึกษา

เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีในกระบวนการให้การศึกษา เพื่อนผู้ให้การศึกษาสามารถแสดงพฤติกรรมใส่ใจเพื่อนผู้รับการปรึกษา โดยการแสดงออกดังนี้

1. การแสดงอาการทักทาย เพื่อนผู้ให้การศึกษาควรแสดงการทักทายด้วยอาการยิ้มแย้ม การเรียกชื่อเพื่อนผู้รับการปรึกษาเป็นสิ่งที่เพื่อนผู้ให้การศึกษาควรปฏิบัติ เพราะแสดงให้เห็นถึงความสนใจชื่อของเพื่อนผู้รับการปรึกษาได้ การกล่าวคำว่าสวัสดี การเอื้อเฟื้อโดยการบอกให้เพื่อนผู้รับการปรึกษานั่งพัก เป็นต้น

2. ทำนั่ง เพื่อนผู้ให้การศึกษาควรนั่งในท่าที่ผ่อนคลาย สบาย และแสดงความเป็นกันเอง พร้อมทั้งรับฟัง และระยะห่างระหว่างเพื่อนผู้ให้การศึกษาและเพื่อนผู้รับการปรึกษาเป็นไปอย่างเหมาะสม คือประมาณ 2 ฟุต เพื่อนผู้ให้การศึกษาไม่ควรนั่งไขว่ห้าง เพราะเพื่อนผู้รับการปรึกษาอาจรู้สึกอึดอัดไม่สุภาพตามวัฒนธรรมไทย

3. การสบตา เพื่อนผู้ให้การศึกษาควรประสานสายตากับเพื่อนผู้รับการปรึกษตลอดเวลา หรือให้ได้อย่างน้อย 90% อาจพักสายตาสั้นเป็นระยะๆ ได้ โดยมองออกไปบริเวณใกล้ๆ ตัว เพื่อนผู้รับการปรึกษาด้วยท่าที่เป็นธรรมชาติ

4. การแสดงออกทางสายตา เพื่อนผู้ให้การศึกษาควรสบตาเพื่อนผู้รับการปรึกษาด้วยสายตาที่อ่อนโยนและอบอุ่น เป็นการแสดงถึงความสนใจและใส่ใจต่อเพื่อนผู้รับการปรึกษา

5. การแสดงออกทางใบหน้า เพื่อนผู้ให้การศึกษาควรแสดงสีหน้าที่ปกติ ยอมรับเพื่อนผู้รับการปรึกษาโดยการยิ้มบ้าง ไม่เลิกล้ม ไม่ขมวดคิ้ว ทำหน้าผากย่นบ่อย ๆ หรือไม่ทำสีหน้าแสดงถึงความเมื่อยล้า จะทำให้เพื่อนผู้รับการปรึกษายากปรึกษาหรือพูดคุยเรื่องราวต่างๆ กับเพื่อนผู้ให้การศึกษา

6. การเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อนผู้ให้การศึกษาควรเคลื่อนไหวร่างกายโดยเป็นไปอย่างมีทิศทางและสอดคล้องกับเรื่องราวที่เพื่อนผู้ให้การศึกษาพูด และควรโน้มตัวเข้าหาเพื่อนผู้รับการปรึกษาเล็กน้อยเพื่อเป็นการแสดงให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาทราบว่าเพื่อนผู้ให้การศึกษาสนใจและตั้งใจฟังเพื่อนผู้รับการปรึกษาอยู่

7. ระดับน้ำเสียง เพื่อนผู้ให้การศึกษาควรพูดด้วยโทนน้ำเสียงที่อ่อนโยน อ่อนนุช น่าฟัง สอดคล้องกับเรื่องราวที่พูด คุณภาพของเสียงของเพื่อนผู้ให้การศึกษาต้องแสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวและตัวเพื่อนผู้รับการปรึกษา

8. จังหวะการพูด เพื่อนผู้ให้การศึกษาควรพูดด้วยจังหวะการพูดไม่ช้าหรือเร็วจนเกินไป คำพูดชัดเจน ไม่แย่งเพื่อนผู้รับการปรึกษาพูด และมีจังหวะการพูดที่สอดคล้องกับเรื่องราวของเพื่อนผู้รับการปรึกษา

9. การตามประเด็น เพื่อนผู้ให้การศึกษาควรตามเรื่องราวที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาพูดไปเรื่อยๆ ไม่กระโดดไปตามเรื่องโน้นทีเรื่องนี้ที จะเป็นการแสดงถึงความใส่ใจฟังอย่างต้องการเข้าใจในความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของเพื่อนผู้รับการปรึกษาในขณะนั้น เมื่อเรื่องราวที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาเล่าใช้เวลาานและวกวน จึงจะเปลี่ยนประเด็นหรือเรื่องที่จะพูดคุย โดยเกริ่นให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาทราบ เช่น เราคุยกันถึงความคิดความรู้สึกของเธอเกี่ยวกับการหางานทำ ในขณะที่เรีนไปด้วยมาพอให้ได้ภาพชัดเจนบ้างแล้ว ต่อจากนั้นเธออยากคุยประเด็นใดหรือใครที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้บ้าง

เมื่อไหร่ควรใช้พฤติกรรมใส่ใจ

- ตลอดเวลาของการให้การปรึกษา โดยใช้ร่วมกับทักษะจุดภาคอื่นๆ ตามความเหมาะสม
- เมื่อต้องการสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของการให้การปรึกษา
- เมื่อต้องการจูงใจให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาเปิดเผยความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของเขาออกมา
- เมื่อต้องการให้เพื่อนผู้รับการปรึกษารับรู้ว่าเพื่อนผู้ให้การปรึกษาเอาใจใส่ สนใจ และยอมรับในตัวเขา

การสังเกต

การสังเกต คือ การที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษาสังเกตลักษณะต่างๆ ของเพื่อนผู้รับการปรึกษา ทั้งทางด้านกิริยาท่าทาง คำพูด การแสดงออก ความรู้สึก ทำให้เพื่อนผู้ให้การปรึกษาเข้าใจถึง บุคลิกภาพ ความรู้สึก นึกคิด และพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษามากยิ่งขึ้นและสามารถเลือกใช้ทักษะในการให้การปรึกษาได้อย่างเหมาะสม

เพื่อช่วยให้เพื่อนผู้ให้การปรึกษาเข้าใจถึงบุคลิกภาพ ความรู้สึก นึกคิด และพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษามากยิ่งขึ้นเพื่อนผู้ให้การปรึกษา ควรสังเกตลักษณะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเพื่อนผู้รับการปรึกษา ดังต่อไปนี้

1. **บุคลิกภาพภายนอก** ได้แก่ รูปร่าง หน้าตา ลักษณะการแต่งกายของเพื่อนผู้รับการปรึกษาเพื่อทำความเข้าใจและใช้ประกอบการวิเคราะห์เกี่ยวกับปัญหาและตัวของเพื่อนผู้รับการปรึกษา

2. **ท่าทาง** สังเกตดูว่าเพื่อนผู้รับการปรึกษานั่งในท่าที่สบาย สามารถผ่อนคลายร่างกายได้หรือไม่อย่างไร หรือมีความเครียดความอึดอัดแสดงออกมาให้เห็นจากท่าทางอย่างไรบ้าง

3. การสบตา เพื่อนผู้รับการปรึกษาประสานตากับเพื่อนผู้ให้ปรึกษามากน้อยเพียงใด
4. การแสดงออกทางแวตตา สังเกตว่าเพื่อนผู้รับการปรึกษามีความเครียด ความวิตกกังวล มากน้อยเพียงใด ในขณะที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวต่าง ๆ การแสดงออกทางสายตา เป็นอย่างไร สอดคล้องกับเรื่องราวที่กำลังพูดหรือไม่อย่างไร
5. การแสดงออกทางใบหน้า สังเกตสีหน้าการเปลี่ยนแปลงบนใบหน้าของเพื่อนผู้รับ การปรึกษาขณะพูดคุยเรื่องราวต่างๆ สังเกตความวิตกกังวลและความรู้สึกต่าง ๆ ที่แสดงออก ทางใบหน้าของเพื่อนผู้รับการปรึกษา
6. การเคลื่อนไหวร่างกาย สังเกตว่าเพื่อนผู้รับการปรึกษาเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใด บ้างศีรษะ มือ เท้า ฯลฯ และเคลื่อนไหวอย่างไรสอดคล้องกับเรื่องที่พูดหรือไม่
7. น้ำเสียงของผู้รับการปรึกษา น้ำเสียงเป็นอย่างไร เสียงสั่นเครือ เสียงถอนหายใจ แสดงว่าวิตกกังวล เสียงจืดจางเรอะ สนุกสนาน ตื่นเต้น แจ่มใส หรือน้ำเสียงเฉยๆ ราบเรียบและ น้ำเสียงต่างๆ สอดคล้องกับเรื่องราวที่กำลังพูดหรือไม่
8. ระดับน้ำเสียง ระดับน้ำเสียงเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรเมื่อเล่าเรื่องราวต่างๆ เช่น เสียงสูง ดัง แลมนเล็ก ทุ่มต่ำ
9. จังหวะการพูด เพื่อนผู้รับการปรึกษามีระดับการพูดอย่างไร เช่น เว้นช่วงนานหรือ ไม่เวลาพูดถึงเรื่องนั้น ๆ พูดแบบตะกุกตะกัก พูดแบบรวเร็ว ๆ คำพูดพร่าพรูไม่หยุด หรือพูด อย่างเนิบช้าและมีอาการอื่น ๆ ประกอบเช่น การถอนหายใจถี่ ๆ จังหวะการพูดจะทำให้ทราบถึง ความคิด ความรู้สึกของเพื่อนผู้รับการปรึกษาที่มีต่อเรื่องราวที่กำลังพูดอีกทางหนึ่ง
10. การเลือกประเด็น เพื่อนผู้รับการปรึกษาเลือกประเด็นอะไรบ้างในการพูดคุย เกี่ยวข้องกับใคร อะไร ที่ไหน อย่างไร ทำไม และประเด็นใดที่ไม่พูดถึง
11. ภาษาที่ใช้ เพื่อนผู้รับการปรึกษาใช้ภาษาสื่อสารเหมาะสมกับวัย สถานภาพ ภูมิหลังด้านการศึกษาของเพื่อนผู้รับการปรึกษาหรือไม่อย่างไร

12. ความต่อเนื่องของเรื่องราวและการใช้เหตุผล เพื่อนผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวต่างๆ ได้อย่างต่อเนื่อง หรือสับสน กระโดดไปเรื่องนั้นที่เรื่องนี้หรือไม่ เรื่องที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาเล่าสมเหตุสมผลมากน้อยเพียงใด หรือมักตัดสินใจสิ่งต่างๆ หรือประสบการณ์ต่างๆ โดยใช้ความรู้สึกชอบชังเป็นหลัก ลักษณะการเล่าเรื่องของเพื่อนผู้รับการปรึกษาเป็นผู้มีพัฒนาการทางด้านการคิด ความรู้สึกในขั้นใด รูปธรรมหรือนามธรรม

เมื่อไหร่ควรใช้การสังเกต

- ตลอดเวลาของการให้การปรึกษา โดยใช้ร่วมกับทักษะจุดภาคอื่นๆ ตามความเหมาะสม

การฟังที่มีประสิทธิภาพ

การฟังเป็นหน้าที่และเป็นการให้ความใส่ใจที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีต่อเพื่อนผู้รับการปรึกษา เพราะจะทำให้เพื่อนผู้ให้การปรึกษาเข้าใจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของเพื่อนผู้รับการปรึกษา ซึ่งจะทำให้เพื่อนผู้รับการปรึกษารู้สึกประทับใจและไว้วางใจเพื่อนผู้ให้การปรึกษาที่รู้จักฟัง การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ คือ การให้ความใส่ใจในการฟัง ซึ่งส่งผลให้เกิดปัจจัย 3 ประการนี้ตามมาในกระบวนการปรึกษา

1. เกิดความเข้าใจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของเพื่อนผู้รับการปรึกษา และสามารถสื่อสารกลับไปให้เพื่อนผู้รับการปรึกษารู้ว่าเพื่อนผู้ให้การปรึกษาเข้าใจ
2. เพื่อนผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าได้รับการยอมรับจึงอยากเล่าเรื่องต่างๆ ให้เพื่อนผู้ให้การปรึกษาฟัง เพราะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาแสดงพฤติกรรมสนใจเพื่อนผู้รับการปรึกษาและเรื่องราวที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาเล่า
3. เพื่อนผู้ให้การปรึกษามีแรงจูงใจที่จะเรียนรู้จากมุมมองของเพื่อนผู้รับการปรึกษาในเรื่องต่างๆ และต้องการช่วยเหลือเพื่อนผู้รับการปรึกษา

ลักษณะของผู้ฟังที่มีประสิทธิภาพ	ลักษณะผู้ฟังที่ไม่มีประสิทธิภาพ
1. มองผู้พูด 2. พยักหน้า ยิ้ม หรือมีปฏิกิริยาโต้ตอบที่เหมาะสมกับสถานการณ์ของผู้พูด 3. มีสมาธิในการฟัง 4. ถามสอดคล้องกับเรื่องราวที่ผู้พูดกำลังพูด 5. ฟังมากกว่าสสาระ รับรู้ความรู้สึกนึกคิดของผู้พูด ณ ขณะนั้นด้วย 6. กล่าวซ้ำคำพูดบางตอนของผู้พูด 7. ไม่สอดแทรก ขัดจังหวะ เปลี่ยนเรื่องบ่อย ๆ 8. ฟังเรื่องเดิมจนกระทั่งจบ ถ้าผู้พูด พูดวน ก็น้อย ๆ โยงไปสู่ประเด็นใหม่ที่เกี่ยวข้อง 9. เอาผู้พูดเป็นศูนย์กลาง ขณะที่เขาพูด 10. สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสม	1. มองไปทางอื่นที่ไม่ใช่ผู้พูด 2. พูดสอดแทรกบ่อย ๆ 3. เปลี่ยนเรื่องบ่อย ๆ 4. รับผิดชอบโดยใช้เกณฑ์เฉพาะตัว 5. คอยต่อเติมประโยคให้ผู้พูดโดยไม่จำเป็น 6. ไม่แสดงการโต้ตอบใด ๆ 7. ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ 8. เหม่อลอย ฝันกลางวัน 9. ก้มหน้าจดตลอดเวลา 10. จดบันทึกข้อความตลอดเวลาที่ฟัง

ลักษณะที่ขัดขวางการฟัง ซึ่งนำไปสู่การฟังที่ไม่มีประสิทธิภาพ สรุปได้ดังนี้

1. ฟังไปคิดไปด้วย เช่น ฟังไปคิดเปรียบเทียบเรื่องของผู้พูดกับเรื่องของตนเอง
2. การพยายามอ่านใจผู้พูด
3. การพยายามทบทวนสิ่งที่ผู้พูดพูดไปแล้ว
4. การพยายามช่วยเติมคำพูดให้กับผู้พูด
5. การรับผิดชอบ
6. การฝันกลางวัน
7. การรีบแนะนำ
8. การคิดโยงไปสู่เหตุการณ์ของตัวเอง
9. การรีบโต้แย้ง
10. การเปลี่ยนประเด็น
11. การรับคำเร็ว ๆ เช่น ค่ะ ครับ แทรกไปเรื่อย ๆ
12. การทนการวิจารณ์ไม่ได้

เมื่อไหร่ควรใช้การฟังที่มีประสิทธิภาพ

- ตลอดเวลาของการให้การปรึกษา โดยใช้ร่วมกับทักษะจุดภาคอื่นๆ ตามความเหมาะสม
- เมื่อต้องการสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของการให้การปรึกษา
- เมื่อต้องการจูงใจให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาเปิดเผยความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของเขาออกมา
- เมื่อต้องการให้เพื่อนผู้รับการปรึกษารับรู้ว่าเพื่อนผู้ให้การปรึกษาเอาใจใส่ สนใจและยอมรับในตัวเขา

ที่มา: อาภา (2544)

สถานการณ์ที่ใช้ฝึกพฤติกรรมใส่ใจ การสังเกต และการฟังที่มีประสิทธิภาพ

สุธาสินีและนิรมลเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็นเพื่อนรักที่สนิทสนมกันมาตั้งแต่เรียนอนุบาล ทั้งคู่เป็นเด็กต่างจังหวัดและต้องมาอาศัยอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัย ในช่วงแรกของการอยู่หอพักมหาวิทยาลัย สุธาสินีรู้สึกเหงาและหิวห่วยมาก คิดถึงบ้าน ไม่อยากเรียนหนังสือ แต่ก็มีนิรมลซึ่งเป็นคนคอยปลอบใจ ดังนั้นสุธาสินีจึงรักและไว้วางใจนิรมล เวลาที่สุธาสินีมีเรื่องที่ไม่สบายใจก็จะเล่าให้นิรมลฟังทุกครั้ง สุธาสินีจะรู้สึกสบายใจและไม่รู้สึกเหงาเมื่ออยู่กับนิรมล รวมทั้งมีกำลังใจในการเรียนหนังสือมากขึ้น นิรมลมักจะชวนสุธาสินีไปอ่านหนังสือในห้องสมุด และช่วยติวหนังสือให้ด้วย เวลาทำรายงานกลุ่มทั้งคู่ก็จะอยู่กลุ่มเดียวกันเสมอ และทั้งคู่สัญญากันว่าจะเรียนให้จบในปีเดียวกันและรับปริญญาพร้อมกันให้ได้ เย็นวันหนึ่งขณะที่สุธาสินีและนิรมลเดินข้ามถนนเพื่อขึ้นรถโดยสารประจำทางกลับมหาวิทยาลัยหลังเสร็จจากการไปเลือกซื้อหนังสือที่ร้านหนังสือแห่งหนึ่ง เหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้น เมื่อรถยนต์คันหนึ่งเสียหลักและวิ่งด้วยความเร็วสูงพุ่งชนนิรมลทำให้นิรมลเสียชีวิต สุธาสินีเสียใจกับเหตุการณ์ที่เพื่อนรักจากไปอย่างไม่มีวันกลับมาก เธอมีอาการซึมเศร้า ท้อแท้ หดหู่กำลังใจ ไม่อยากเรียนหนังสือ และมักกล่าวโทษตัวเองซ้ำๆ ว่าเป็นต้นเหตุที่ทำให้เพื่อนรักเสียชีวิต เพราะถ้าเธอไม่ชวนนิรมลไปเลือกซื้อหนังสือที่ร้านหนังสือด้วยกัน นิรมลคงจะไม่จากเธอไปเร็วอย่างนี้ และความฝันที่จะเรียนให้จบพร้อมกันและรับปริญญาพร้อมกันคงจะเป็นจริง และเธอคงไม่อยู่โดดเดี่ยวอย่างนี้แน่นอน สุธาสินีเศร้าเสียใจกับการจากไปของนิรมลจนไม่เป็นอันทำอะไร วันๆ ก็นั่งเหม่อลอย ไม่ตั้งใจเรียนหนังสือ และบางวันก็ไม่ยอมไปเรียนหนังสือที่มหาวิทยาลัย

จากสถานการณ์ที่กำหนดให้นักศึกษาแสดงบทบาทสมมติ ดังนี้

1. บทบาทของเพื่อนผู้มาขอรับการปรึกษา (สุธาสินี) ที่ทุกข์ใจจากการสูญเสียเพื่อนรัก
2. บทบาทของเพื่อนผู้ให้การปรึกษาที่ให้การปรึกษาแก่เพื่อนผู้มาขอรับการปรึกษา (สุธาสินี) โดยเน้นการใช้ทักษะพฤติกรรมใส่ใจ การสังเกต และการฟังที่มีประสิทธิภาพ

ครั้งที่ 4 เรียนรู้และฝึกการถามปลายเปิด-ปลายปิด และการสนับสนุน เวลา 2 ชั่วโมง
วันเสาร์ ที่ 21 มกราคม 2549 เวลา 10.00-12.00 น.

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกทักษะการถามปลายเปิด-ปลายปิด และทักษะการสนับสนุน	1. ผู้นำกลุ่มทักทายนักศึกษา 2. ผู้นำกลุ่มถามนักศึกษาว่า นักศึกษาคนใดได้นำทักษะพฤติกรรมใส่ใจ การสังเกต และการฟังอย่างมีประสิทธิภาพไปใช้ในการสนทนากับผู้อื่นบ้าง ให้นักศึกษาที่นำไปใช้เล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง 3. ผู้นำกลุ่มบอกให้นักศึกษาทราบว่า วันนี้ นักศึกษาจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการถามปลายเปิด-ปลายปิด และทักษะการสนับสนุน พร้อมกับฝึกการใช้ทักษะดังกล่าว 4. ผู้นำกลุ่มสรุปสาระสำคัญของทักษะการถามปลายเปิด-ปลายปิด และทักษะการสนับสนุนให้นักศึกษาฟัง 5. ผู้นำกลุ่มฝึกทักษะการถามปลายเปิด-ปลายปิดและทักษะการสนับสนุน โดยดำเนินการดังนี้ 5.1 ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดทักษะการถามปลายเปิด-ปลายปิด และทักษะการสนับสนุนที่กำหนดให้ แล้วสมาชิกทุกคนและผู้นำกลุ่มร่วมกันให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับแบบฝึกหัดที่สมาชิกแต่ละคนทำ 5.2 ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มสาธิตการใช้ทักษะการถามปลายเปิด-ปลายปิดและ ทักษะการสนับสนุน ให้นักศึกษาดูเป็นตัวอย่าง 5.3 แบ่งนักศึกษาออกเป็น 4 กลุ่ม จะมี 3 กลุ่มที่มีสมาชิก กลุ่มละ 3 คน อีก 1 กลุ่มจะมีสมาชิก 2 คน หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละกลุ่มฝึกทักษะการถามปลายเปิด-ปลายปิดและทักษะการสนับสนุนโดยการแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งสมาชิกแต่ละคนในแต่ละกลุ่มจะเข้าคู่ผลัดกันเป็นเพื่อนผู้ให้การศึกษา เพื่อนผู้รับการปรึกษา และผู้สังเกตการณ์การปรึกษา

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
	เชิงจิตวิทยา ในระหว่างการฝึกจะมีเพื่อนผู้สังเกตการณ์ ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มและผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อเสนอแนะถึงการฝึกทักษะการถามปลายเปิด-ปลายปิดและทักษะการสนับสนุนอย่างเหมาะสม 6. ผู้นำกลุ่มและนักศึกษาร่วมกันให้ข้อสังเกตที่ได้จากการฝึกทักษะการถามปลายเปิด-ปลายปิด และทักษะการสนับสนุน ในภาพรวมเป็นกลุ่มใหญ่ เพื่อให้ข้อมูลย้อนกลับและให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนาทักษะที่ฝึกในครั้งนี้อย่างนักศึกษา 7. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ตลอดจนแง่คิดที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้ง นี้ พร้อมทั้งแนะนำให้ศึกษานำทักษะการปรึกษาที่ฝึกในครั้ง นี้ไปใช้ในการสนทนาในชีวิตประจำวัน เพื่อจะได้นำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นร่วมกัน ในการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งต่อไป 8. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มและปิดกลุ่ม โดยกล่าวขอบคุณนักศึกษาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งนี้ พร้อมทั้งย้ำเตือนให้สมาชิกเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียงและแถบบันทึกเสียง
2. เอกสารประกอบโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 4
 - ทักษะการถามปลายเปิด-ปลายปิด และทักษะการสนับสนุน

3. แบบฝึกหัดทักษะการถามปลายเปิด-ปลายปิด และทักษะการสนับสนุน

4. สถานการณ์ที่ใช้ฝึกทักษะการถามปลายเปิด-ปลายปิด และทักษะการสนับสนุน ในการแสดงบทบาทสมมติเป็นเพื่อนผู้ให้การศึกษาและเพื่อนผู้รับการศึกษานักศึกษา

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการทำแบบฝึกหัดทักษะการถามปลายเปิด-ปลายปิด และทักษะการสนับสนุน

2. ประเมินผลจากการสังเกตความร่วมมือ ความสนใจ ในการทำกิจกรรมการฝึกทักษะการถามปลายเปิด-ปลายปิด และทักษะการสนับสนุน ตลอดจนการฟัง การตอบ การถาม การให้ข้อสังเกตของนักศึกษาต่อกิจกรรมที่ฝึกในภาพรวมใหญ่ และการช่วยกันสรุปของนักศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งนี้

เอกสารประกอบโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 4

เรื่อง ทักษะการถามปลายเปิด-ปลายปิด และทักษะการสนับสนุน

การถามปลายเปิด-ปลายปิด

ทักษะการถาม เป็นทักษะที่สำคัญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพราะการถามเป็นตัวนำในการวางทิศทางของการพูดคุยเพื่อการปรึกษา คำถามช่วยให้เกิดการเริ่มต้นและเชื่อมโยงไปสู่เป้าหมายที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษากลุ่มต้องการ คำถามที่เหมาะสมจะช่วยให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตัวเอง ได้คิดได้ตัดสินใจ และอื่น ๆ อีกมากมาย คำถามเป็นเครื่องมือสำคัญในการรวบรวมข้อมูลทั้งที่เกี่ยวกับตัวเพื่อนผู้รับการปรึกษา ปัญหาและปัจจัยแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง

ประเภทของคำถามแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ คำถามปลายเปิดและคำถามปลายปิด

1. คำถามปลายเปิด คือ คำถามที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษาถามเพื่อให้ได้ข้อมูลอย่างละเอียดของเพื่อนผู้รับการปรึกษา โดยเพื่อนผู้รับการปรึกษาสามารถแสดงความคิดและความรู้สึกตลอดจนการอธิบายเรื่องราวต่างๆ ที่เกี่ยวข้องได้อย่างอิสระ เพื่อนผู้รับการปรึกษาไม่สามารถตอบคำถามปลายเปิดโดยใช้คำพูดเพียงคำหรือสองสามคำ แต่จะเป็นการตอบคำถามที่อธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทำให้เพื่อนผู้ให้การปรึกษาได้ข้อมูลต่าง ๆ โดยละเอียด คำถามปลายเปิดในกระบวนการให้การปรึกษาจะขึ้นต้นด้วยคำว่า อะไร ที่ไหน อย่างไร ใคร เมื่อไหร่ ทำไม

เมื่อไหร่ควรใช้คำถามปลายเปิดในการสัมภาษณ์เพื่อการปรึกษา

ก. เมื่อเริ่มการปรึกษา

ตัวอย่าง - เธออยากคุยอะไรกับเราละจะวันนี้
- หนึ่งอาทิตย์ที่ไม่ได้พบกัน เสนอวิธีการที่เราได้ปรึกษาหารือกัน
ไปใช้อย่างไรบ้าง

ข. เมื่อต้องการข้อมูลเพิ่มเติม

- ตัวอย่าง**
- เธอลองเล่าเหตุการณ์ที่ทะเลาะกับแฟนให้ชัดเจนซิ๊วะ
 - เธอรู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อแฟนของเธอพูดกับเธออย่างนั้น
 - เธอลองยกตัวอย่างซิ๊วะ

ค. เมื่อต้องการความเป็นรูปธรรม

- ตัวอย่าง** เพื่อนผู้รับการปรึกษา : จอยทำให้ฉันโกรธมาก
 เพื่อนผู้ให้การปรึกษา : ช่วยบอกเราซิ๊วะว่า จอยทำอะไรที่ทำให้เนตร
 โกรธมาก

ง. เมื่อต้องการนำไปสู่ประเด็นที่ต้องการ

- ตัวอย่าง**
- ใครเข้ามาเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นี้บ้าง
 - เหตุการณ์นี้เริ่มขึ้นเมื่อไหร่
 - เหตุการณ์ทำนองนี้เกิดขึ้นที่ไหนอีกบ้าง
 - เธอรู้สึกอย่างไรต่อประสบการณ์นี้

2. **คำถามปลายปิด** คือ คำถามที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษามุ่งต้องการคำตอบเฉพาะเจาะจง ซึ่งจะได้คำตอบสั้น ๆ ที่เป็นลักษณะของการตอบรับหรือปฏิเสธเท่านั้น ซึ่งคำถามที่ถามมักขึ้นคำตอบที่เฉพาะเจาะจง เช่น คำถามที่นำไปสู่การตอบว่า “ใช่” “ไม่ใช่”

เมื่อไหร่ควรใช้คำถามปลายปิดในการสัมภาษณ์เพื่อการปรึกษา

ก. เมื่อต้องการนำไปสู่ประเด็นเฉพาะเจาะจง

- ตัวอย่าง**
- เธอจะนำวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่เราฝึกให้ไปทำที่หอพักทุกวันตอนเช้าใช่ไหม
 - เราจะพูดกันเรื่องไหนก่อนดี เรื่องการปรับตัวกับเพื่อนในหอพักหรือเรื่องปัญหาการเรียน

ข. เมื่อต้องการข้อมูลเฉพาะเจาะจง

- ตัวอย่าง - เธอเป็นลูกคนเดียวใช่ไหม
- เธอไม่มีโรคประจำตัวร้ายแรงใช่ไหม

ค. เมื่อต้องการจำกัดขอบเขตของเรื่องราวในการพูดคุย หรือเมื่อเพื่อนผู้รับการปรึกษาเกิดความสับสนหรือหลงประเด็น

- ตัวอย่าง - ดกลงเธอจะเลือกวิชาเอกไฟฟ้าหรือโยธา
- ดกลงที่แน่ ๆ เธอทราบหรือไม่ทราบว่าวันสุดท้ายของการส่งรายงานคือวันจันทร์ที่ผ่านมา

การสนับสนุน

การสนับสนุน เป็นทักษะที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษาแสดงความสนใจ เข้าใจสิ่งที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาพูด และสนับสนุนให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาได้พูดต่อไป การสนับสนุนแสดงออกโดยการพยักหน้า แสดงออกทางสายตาโดยมองอย่างสนใจไปยังเพื่อนผู้รับการปรึกษาที่กำลังพูดอยู่ และแสดงออกทางวาจา โดยการตอบรับซึ่งจะเป็นคำพูดสั้น ๆ เช่น “ค่ะ” ในจังหวะที่เหมาะสมหรือเมื่อเพื่อนผู้รับการปรึกษาหยุดพูด หรือการพูดซ้ำคำสำคัญหรือข้อความซึ่งเป็นคำหรือข้อความท้ายประโยคที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาเพิ่งพูดจบ หรือพูดทวนประโยคสำคัญซึ่งเป็นประโยคสั้น ๆ ทั้งประโยคที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาพูดซึ่งจะทำให้เพื่อนผู้รับการปรึกษายากต่อการตอบสนองคือ อยากพูดต่อเพราะรู้ว่าเพื่อนผู้ให้การปรึกษาใส่ใจและรับฟังเรื่องราวที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาพูดอยู่

ตัวอย่างการสนับสนุน

ตัวอย่างที่ 1

- เพื่อนผู้รับการปรึกษา : เราไม่แน่ใจเหมือนกันว่าเขาคิดยังไงกับเรา แต่เรารักเขา
เพื่อนผู้ให้การปรึกษา : เธอรักเขา

ตัวอย่างที่ 2

เพื่อนผู้รับการปรึกษา : เรากับแฟนเรามักจะทะเลาะกันเป็นประจำเรื่องที่เขาคิดนั้ดเรา
 เพื่อนผู้ให้การปรึกษา : “อืม / พยักหน้า”

ตัวอย่างที่ 3

เพื่อนผู้รับการปรึกษา : ปกติทิพย์จะเป็นคนตั้งใจเรียน ถ้าว่างก็จะเข้าห้องสมุดค้นคว้า
 ข้อมูลเป็นประจำ แต่พอเขาคบกับมิกซ์เป็นแฟนแล้ว เราารู้สึกว่า
 ทิพย์ ไม่เหมือนเดิม
 เพื่อนผู้ให้การปรึกษา : ทิพย์ไม่เหมือนเดิม

เมื่อไหร่ควรใช้การสนับสนุน

- เริ่มการปรึกษา เพื่อจูงใจให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาได้เล่าเรื่องราวที่ต้องการเล่าอย่าง
 ต่อเนื่อง
- เมื่อต้องการสื่อสารให้เพื่อนผู้รับการปรึกษารับรู้ว่า เพื่อนผู้ให้การปรึกษาสนใจ
 ในเรื่องที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาพูด
- เมื่อต้องการรวบรวมข้อมูลและเรื่องที่เพื่อนผู้รับการปรึกษากำลังพูดคุยอยู่ เป็นประเด็น
 เกี่ยวข้องที่จะทำให้เข้าใจเพื่อนผู้รับการปรึกษาและปัญหาของเพื่อนผู้รับการปรึกษา
- เมื่อต้องการช่วยให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง โดยการรับฟังในสิ่งที่ตนเอง
 คิดแล้วพูดออกมา

ข้อควรระวัง เพื่อนผู้ให้การปรึกษาที่ใช้ทักษะการสนับสนุนในลักษณะการทวนซ้ำมาก
 เกินไปจะเหมือนกับการตอบสนองแบบนกแก้วนกขุนทอง

ที่มา: อาภา (2544)

แบบฝึกหัดที่ 1

คำชี้แจง จงฝึกเขียนประโยคการถามปลายเปิด-ปลายปิด ในสถานการณ์ที่ 1 และ 2
การสนับสนุนในสถานการณ์ที่ 3 และ 4

สถานการณ์ที่ 1 (การถามปลายเปิด-ปลายปิด)

เพื่อนผู้ให้การศึกษา :

เพื่อนผู้รับการปรึกษา : เราตัดสินใจไม่ได้ว่าจะคบเพื่อนคนนั้นเป็นแฟนหรือไม่ เพราะบางที
เขาก็น่ารัก เอาใจใส่เรา บางทีเขาก็ดูเหมือนไม่สนใจเราเลย เราไม่แน่ใจในตัวเขาเลย

เพื่อนผู้ให้การศึกษา :

เพื่อนผู้รับการปรึกษา : ชื่ออาร์ตค่ะ

สถานการณ์ที่ 2 (การถามปลายเปิด-ปลายปิด)

เพื่อนผู้ให้การศึกษา :

เพื่อนผู้รับการปรึกษา : เถอะตอนนี้เราสอบตกวิชาคณิตทั่วไป

เพื่อนผู้ให้การศึกษา :

เพื่อนผู้รับการปรึกษา : ไม่เคย เราไม่เคยสอบตกมาก่อนเลย

สถานการณ์ที่ 3 (การสนับสนุน)

เพื่อนผู้รับการปรึกษา : เกดเขาหาว่าเรามีแฟนหลายคนซึ่งมันไม่ใช่เรื่องจริงเลย

เพื่อนผู้ให้การศึกษา :

สถานการณ์ที่ 4 (การสนับสนุน)

เพื่อนผู้ให้การศึกษา : เธอได้บอกเพื่อนๆ ในกลุ่มให้มาประชุมกันวันนี้หรือไม่

เพื่อนผู้รับการปรึกษา : ไม่ได้บอก

เพื่อนผู้ให้การศึกษา :

สถานการณ์ที่ใช้ฝึกทักษะการถามปลายเปิด-ปลายปิด และทักษะการสนับสนุน

วันทีเป็นนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะวิศวกรรมศาสตร์โปรแกรมนานาชาติ มหาวิทยาลัยของเอกชนแห่งหนึ่ง รู้สึกเบื่อและท้อแท้ในการเรียนเพราะโปรแกรมนานาชาติต้องเรียนและสอบเป็นภาษาอังกฤษทุกวิชา ซึ่งเธอไม่ถนัดในการเรียนภาษาอังกฤษเลย เธอต้องใช้ความพยายามในการเรียนมาก ต้องใช้เวลาทั้งหมดของเธอไปกับการอ่านตำรา เพราะเธออ่านภาษาอังกฤษได้ช้ามาก เวลาทำรายงานก็มีปัญหาเรื่องการเขียน จึงต้องปรับตัวอย่างมาก เธอแทบไม่มีเวลาทำอะไรเลยนอกจากเรียน ไม่มีเวลาไปสังสรรค์กับเพื่อนเลย เธอคิดว่าเธอทุ่มเทให้กับการเรียนอย่างเต็มที่แล้วแต่ผลการเรียนของเธอก็ไม่ดีเลย ผลการเรียนปีแรกของเธอได้เพียง 1.90 เมื่อขึ้นชั้นปีที่ 2 วิชาเรียนยิ่งยากขึ้น เธอก็ยิ่งรู้สึกเครียดมากขึ้น ไม่มีความสุขในการเรียน เธออยากบอกความจริงกับพ่อแม่ว่า เธอคงเรียนไม่ไหวกับโปรแกรมนานาชาติ เธออยากสอบเข้าใหม่และเปลี่ยนไปเรียนคณะวิศวกรรมศาสตร์โปรแกรมภาษาไทย เพราะเธอคิดว่าผลการเรียนอาจจะดีขึ้นกว่านี้ และเธอคงเรียนได้อย่างมีความสุขมากกว่า อีกทั้งยังมีเวลาไปทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ชอบ เช่น ทำงานในชมรมต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย ซึ่งจะเป็นประสบการณ์ที่ดีต่อเธอสำหรับการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ไม่ต้องมาเครียดกับการอ่านตำราภาษาอังกฤษตลอดเวลาเหมือนกับการเรียนโปรแกรมนานาชาติ แต่เธอก็กลัวว่าพ่อแม่จะเสียใจและผิดหวังในตัวเธอ เพราะอุตสาหกรรมที่ทำงานหนักเพื่อส่งเสียเธอเรียนด้วยค่าเทอมที่แพงมากมาเป็นเวลา 1 ปีแล้ว วันทีก็ลุ่มใจมากไม่รู้จะตัดสินใจอย่างไรดี

จากสถานการณ์ที่กำหนดให้นักศึกษาแสดงบทบาทสมมติ ดังนี้

1. บทบาทของเพื่อนผู้รับการปรึกษา (วันที) ที่กลุ้มใจในการเรียนวิศวกรรมศาสตร์โปรแกรมนานาชาติ
2. บทบาทของเพื่อนผู้ให้การปรึกษาที่ให้การปรึกษาแก่เพื่อนผู้รับการปรึกษา (วันที) โดยเน้นการใช้ทักษะการถามปลายเปิด-ปลายปิด และทักษะการสนับสนุน

ครั้งที่ 5 เรียนรู้และฝึกการทวนสาระ การสรุป และการสะท้อนความรู้สึก เวลา 2 ชั่วโมง
วันอาทิตย์ ที่ 22 มกราคม 2549 เวลา 10.00 น.-12.00 น.

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกทักษะการทวนสาระ ทักษะการสรุป และทักษะการสะท้อนความรู้สึก	1. ผู้นำกลุ่มทักทายนักศึกษา 2. ผู้นำกลุ่มถามนักศึกษาว่า นักศึกษาคนใดได้นำทักษะการถามปลายเปิด-ปลายปิด และทักษะการสนับสนุนไปใช้ในการสนทนากับผู้อื่นบ้าง ให้นักศึกษาที่นำไปใช้เล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง 3. ผู้นำกลุ่มบอกให้นักศึกษาทราบว่า วันนี้นักศึกษาจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการทวนสาระ ทักษะการสรุป และทักษะการสะท้อนความรู้สึกพร้อมกับฝึกการใช้ทักษะดังกล่าว 4. ผู้นำกลุ่มสรุปสาระสำคัญของทักษะการทวนสาระ ทักษะการสรุปและทักษะการสะท้อนความรู้สึกให้นักศึกษาฟัง 5. ผู้นำกลุ่มฝึกทักษะการทวนสาระ ทักษะการสรุป และทักษะการสะท้อนความรู้สึก โดยดำเนินการดังนี้ 5.1 ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดทักษะการทวนสาระ ทักษะการสรุป และทักษะการสะท้อนความรู้สึก แล้วสมาชิกทุกคนและผู้นำกลุ่มร่วมกันให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับแบบฝึกหัดที่สมาชิกแต่ละคนทำ 5.2 ผู้นำกลุ่มสาธิตและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มสาธิตการใช้ทักษะการทวนสาระ ทักษะการสรุป และทักษะการสะท้อนความรู้สึก ให้นักศึกษา ดูเป็นตัวอย่าง 5.3 แบ่งนักศึกษาออกเป็น 4 กลุ่ม จะมี 3 กลุ่มที่มีสมาชิกกลุ่มละ 3 คน อีก 1 กลุ่มจะมีสมาชิก 2 คน หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละกลุ่มฝึกทักษะการทวนสาระ ทักษะการสรุป และทักษะการสะท้อนความรู้สึก โดยการแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งสมาชิกแต่ละคนในแต่ละกลุ่มจะเข้าคู่ผลัดกันเป็นเพื่อนผู้ให้การศึกษา

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
	เพื่อนผู้รับการปรึกษา และผู้สังเกตการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในระหว่างการฝึกจะมีเพื่อนผู้สังเกตการณ์ ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม และผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อเสนอแนะถึงการฝึกทักษะการทวนสาระ ทักษะการสรุป และทักษะการสะท้อนความรู้สึกอย่างเหมาะสม 6. ผู้นำกลุ่มและนักศึกษาร่วมกันให้ข้อสังเกตที่ได้จากการฝึกทักษะการทวนสาระ ทักษะการสรุป และทักษะการสะท้อนความรู้สึก ในภาพรวมเป็นกลุ่มใหญ่ เพื่อให้ข้อมูลย้อนกลับและให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนาทักษะที่ฝึกในครั้งนี้อแก่นักศึกษา 7. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ตลอดจนแง่คิดที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งนี้ พร้อมทั้งแนะนำให้นักศึกษานำทักษะการปรึกษาที่ฝึกในครั้งนี้อไปใช้ในการสนทนาในชีวิตประจำวัน เพื่อจะได้นำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นร่วมกันในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งต่อไป 8. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มและปิดกลุ่มโดยกล่าวขอบคุณนักศึกษาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งนี้ พร้อมทั้งย้ำเตือนให้สมาชิกเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียงและแถบบันทึกเสียง
2. เอกสารประกอบโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 5
 - ทักษะการทวนสาระ ทักษะการสรุป และทักษะการสะท้อนความรู้สึก
3. แบบฝึกหัดทักษะการทวนสาระ ทักษะการสรุป และทักษะการสะท้อนความรู้สึก
4. สถานการณ์ที่ใช้ฝึกทักษะการทวนสาระ ทักษะการสรุป และทักษะการสะท้อนความรู้สึก ในการแสดงบทบาทสมมติเป็นเพื่อนผู้ให้การศึกษาและเพื่อนผู้รับการปรึกษาของนักศึกษา

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการทำแบบฝึกหัดทักษะการทวนสาระ ทักษะการสรุป และทักษะการสะท้อนความรู้สึก
2. ประเมินผลจากการสังเกตความร่วมมือ ความสนใจ ในการทำกิจกรรมการฝึกทักษะการทวนสาระ ทักษะการสรุป และทักษะการสะท้อนความรู้สึก ตลอดจนการฟัง การตอบคำถาม การให้ข้อสังเกตของนักศึกษาต่อกิจกรรมที่ฝึกในภาพรวมใหญ่ และการช่วยกันสรุปของนักศึกษาเกี่ยวกับแง่คิดที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งนี้

เอกสารประกอบโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 5

เรื่อง ทักษะการทวนสาระ ทักษะการสรุป และทักษะการสะท้อนความรู้สึก

การทวนสาระ

การทวนสาระ เป็นการย่อหรือสรุปความหรือทวนเนื้อหาที่สำคัญในคำพูดของเพื่อนผู้รับการปรึกษากลับไปให้เขาได้ยิน โดยเพื่อนผู้ให้การปรึกษาเรียบเรียงประโยคด้วยการใช้คำพูดใหม่ที่กระชับและกระจ่างชัดเจน แต่ได้สาระหรือประเด็นสำคัญ ๆ เท่ากับคำพูดที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาพูดมา การทวนสาระจะช่วยให้ผู้รับการเกิดความกระจ่าง ทำให้การสนทนาเป็นไปอย่างต่อเนื่องและไม่ยืดเยื้อและนำไปสู่การสนทนาที่ลึกต่อไป ช่วยให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาได้สำรวจ ทำความเข้าใจกับความคิด พฤติกรรมของตนเองและสถานการณ์แวดล้อมต่าง ๆ ให้กระจ่างชัดเจนยิ่งขึ้นจากประโยคที่เขาได้พูดออกมา ซึ่งประโยคที่พูดมานั้นจะไม่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกใด ๆ ทั้งสิ้น

1. การทวนสาระที่มีประสิทธิภาพ ไม่ใช่การทวนซ้ำ หรือทวนแบบนกแก้ว นกขุนทอง

ตัวอย่าง

เพื่อนผู้รับการปรึกษา: ขอบใจสำหรับความช่วยเหลือที่จอยให้เราในเทอมนี้ ตอนเรามาพูดคุยเพื่อขอรับคำปรึกษาจากจอย เรารู้สึกสับสนมากไม่รู้ว่าจะทำอะไรให้เรียนให้ได้ดี ตอนนี้เราสอบผ่านทุกวิชาเพราะรู้จักการจัดแบ่งเวลาได้ดีขึ้น เราดีใจมาก เราขอบใจ จอยมากเลยนะ

ทวนแบบนกแก้ว นกขุนทอง

ก : เธอบอกว่าเธอพอใจกับความช่วยเหลือของเราในเทอมนี้ ตอนนี้เราสอบผ่านทุกวิชาเธอรู้จักการจัดแบ่งเวลาได้ดีขึ้น

การทวนสาระ

ข : เธอบอกว่าเธอพอใจกับความช่วยเหลือที่เธอได้รับการให้การปรึกษาจากเรา ซึ่งมีผลทำให้เธอสอบผ่านทุกวิชา

เพื่อนผู้รับการปรึกษา : เรากลับมาพูดคุยกับแจ้แล้ว แม้มันอาจจะไม่สนิทใจเหมือนเดิม แต่อย่างน้อยเราก็ตักใจคุยกัน เราารู้สึกน้อยใจแจ้มาก ที่เขาหาว่าเราเห็นแก่ตัวไม่ช่วยทำงานกลุ่ม เรากับแจ้เป็นเพื่อนสนิทกันมาก เขาไม่น่าพูดแบบนี้กับเราเลย

ทวนแบบนกแก้วนกขุนทอง

ก : เธอบอกว่าเธอกับแจ้พูดคุยกันแล้ว แม้มันอาจจะไม่สนิทใจเหมือนเดิม เพราะเธอยังรู้สึกน้อยใจแจ้ที่แจ้หาว่าเธอเห็นแก่ตัว ไม่ช่วยทำงานกลุ่ม เธอคิดว่าแจ้ไม่น่าพูดแบบนี้กับเธอเพราะเธอกับแจ้เป็นเพื่อนสนิทกันมาก

การทวนสาระ

ข : เธอบอกว่าตอนนี้เธอกับแจ้ค่อย ๆ ปรับความเข้าใจกัน อย่างน้อยตอนนี้เธอกับแจ้ก็พูดคุยกันแล้ว

2. การทวนสาระที่มีประสิทธิภาพกับผู้ให้การปรึกษาต้องไม่ตัดสนใจแทนเพื่อนผู้รับการปรึกษา

ตัวอย่าง

เพื่อนผู้รับการปรึกษา : เราบอกเพื่อนสนิทของเราว่าอย่ามายุ่งกับรายงานส่วนที่เราทำได้ไหม เราคิดว่าจัดการรายงานส่วนที่เราทำอย่างไร ถึงแม้เราจะมีผลการเรียนไม่ดีเท่าเขา แต่เราก็ไม่โง่งจนต้องให้เขาคอยบอก ตลอดเวลาที่จะต้องทำอะไรบ้างในรายงานที่เรารับผิดชอบอยู่

ตัดสิน

ก : เธอบอกว่าเพื่อนสนิทของเธอไม่มีสิทธิที่จะมาบงการรายงานส่วนที่เธอ
รับผิดชอบ แม้เขาจะฉลาดกว่าเธอ

ไม่ตัดสิน

ข : เธอบอกว่าเธอไม่ต้องการให้เพื่อนสนิทของเธอมาบงการรายงานส่วนที่เธอ
รับผิดชอบ

เมื่อไหร่ควรใช้การทวนสาระ

- ต้องการช่วยให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาได้สำรวจความคิด และพฤติกรรมของตนเอง
โดยการรับฟังคำพูดของตนเองที่ผู้นำกลุ่มช่วยทำให้กระจ่างชัดเจนยิ่งขึ้น
- ต้องการสื่อให้เพื่อนผู้รับการปรึกษารับรู้ว่าเพื่อนผู้ให้การปรึกษาสนใจ และเข้าใจ
ในสาระสำคัญของเรื่องราวต่าง ๆ ที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาเล่ามา
- ต้องการช่วยให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาทำความเข้าใจในประเด็นหรือสาระสำคัญของ
เรื่องราวต่าง ๆ ที่มีความสำคัญเชื่อมโยงกับปัญหาของเขา

ข้อควรระวัง

- อย่าเพิ่มเติมหรือเปลี่ยนแปลงความหมายของข้อความที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาพูด
- หลีกเลี่ยงการพูดซ้ำแบบนกแก้วนกขุนทอง
- ในกรณีที่เพื่อนผู้รับการปรึกษากำลังสับสนและรู้สึกวิตกกังวลไม่ควรใช้ทักษะ
การทวนสาระ

การสรุป

การสรุป คือ การจัดลำดับและรวบรวมประเด็นสำคัญต่าง ๆ ที่พูดคุยกันไปแล้วระหว่างเพื่อนผู้ให้การศึกษาและเพื่อนผู้รับการปรึกษา มาเชื่อมโยงกันให้เป็นระบบ แล้วสรุปกลับไปให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาโดยเพื่อนผู้ให้การศึกษาต้องพยายามรวบรวมสิ่งที่พูดคุยกันไปแล้วนั้นให้เป็นประโยคเดียว ซึ่งครอบคลุมเนื้อหาที่พูดคุยกันมาทั้งหมดในแต่ละตอนโดยไม่ใส่ความคิดเพิ่มเติมเข้ามาในการสรุป แต่เป็นการสรุปเฉพาะเรื่องราวที่ได้พูดคุยกัน ในการสรุปเพื่อนผู้ให้การศึกษาอาจจะสรุปเอง หรืออาจจะถามเพื่อให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาได้ทำการสรุปเรื่องราวต่าง ๆ ด้วยตนเองก็ได้

ตัวอย่างการสรุป

ตัวอย่างที่ 1

วันนี้เราได้พูดคุยกันเรื่องที่พ่อของเธอจะให้เธอเรียนต่อคณะวิศวกรรมศาสตร์ ซึ่งทำให้เธอกังวลใจเพราะเธอต้องการเปลี่ยนไปเรียนคณะมนุษยศาสตร์ เธอได้หาทางออกของปัญหา โดยเธอจะไปพูดคุยชี้แจงถึงสาเหตุที่เธอต้องการเปลี่ยนคณะเรียนกับพ่อของเธอ เธอลองนำสิ่งที่พูดคุยครั้งนี้ไปพูดคุยชี้แจงกับพ่อของเธอ ดู แล้วได้ผลอย่างไรก็มาพูดคุยกับเราได้ในวันจันทร์หน้านะจ๊ะ

ตัวอย่างที่ 2

เพื่อนผู้ให้การศึกษา : กิ่งแก้วจะเรายกให้เธอลองสรุปเรื่องราวที่เราพูดคุยกันครั้งนี้จะได้ไหมจ๊ะ

เพื่อนผู้รับการปรึกษา : ได้จ๊ะ วันนี้เราก็ได้พูดคุยกันถึงเรื่องที่เรทะเลาะกับแม่ เรื่องแฟนของเราทำให้เรากลุ่มใจมาก จึงอยากพูดคุยกับเธอ จากการพูดคุยกับเธอก็ทำให้เราได้หาทางออกในการแก้ปัญหาครั้งนี้โดยการที่เราต้องเรียนรู้ที่จะอดทนฟังและจะพยายามหาโอกาสที่เหมาะสมในการพูดคุยเพื่อปรับความเข้าใจกับแม่ของเรา เราก็จะลองนำสิ่งที่พูดคุยกับเธอครั้งนี้ไปทบทวนอีกครั้งและลองปฏิบัติดู แล้วได้ผลอย่างไรก็มาพูดคุยกับเธอในครั้งหน้านะจ๊ะ

เมื่อไหร่ควรใช้การสรุป

- เพื่อนผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวต่าง ๆ มาสักกระยะหนึ่งและมีข้อมูลต่าง ๆ มากมาย ก็ควรสรุป จัดลำดับ จัดระบบเชื่อมโยงให้เข้าใจเสียสักครั้ง การสรุปมักใช้เมื่อจะเริ่มประเด็น หรือเรื่องใหม่ หรือเมื่อต้องการทำให้เรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษาพูดมาซึ่งประกอบด้วยข้อมูลจำนวนมากและมีความซับซ้อน ให้มีความกระจ่างชัดเจนขึ้น ก็สรุปเสียสักครั้ง การสรุปช่วยจัดระบบการรับรู้ การคิดของเพื่อนผู้รับการปรึกษาในแต่ละช่วงของการให้การปรึกษา

- เมื่อต้องการให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษารับรู้ตรงกันว่า ที่พูดคุยกันมาแล้วนั้น ตอนนี้การพูดคุยอยู่ในประเด็นใด จุดใด เช่น ใช้ก่อนเริ่มต้นการปรึกษารั้งที่ 2 เพื่อสรุปว่าการปรึกษารั้งแรกพูดคุยอะไรกันไปบ้างแล้ว จะเห็นได้ว่าทักษะการสรุปเป็นทักษะที่สำคัญมากในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพราะจะช่วยให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาเข้าใจเรื่องราวที่กำลังสนทนาได้อย่างถูกต้อง ชัดเจน ตรงกัน ซึ่งจะทำให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยามีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสูงสุด

การสะท้อนความรู้สึก

การสะท้อนความรู้สึก คือ การนำสิ่งที่สังเกตเห็นหรือคำพูดของเพื่อนผู้รับการปรึกษา ที่เกี่ยวกับความรู้สึกมาแปลความและพูดให้ข้อมูลย้อนกลับไปยังผู้รับคำปรึกษา โดยจัดคำพูดใหม่ ที่เน้นถึงความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษามากกว่าเน้นเนื้อหาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกที่แท้จริง ของตนเองอย่างชัดเจน ไม่สับสน เมื่อเพื่อนผู้รับการปรึกษาเข้าใจความรู้สึกของตนเองแล้วจะช่วยให้การให้การปรึกษาดำเนินไปอย่างราบรื่นและตรงตามเป้าหมาย

ตัวอย่างประโยคที่ใช้ในการสะท้อนความรู้สึก

- เธอรู้สึกกลัวและสับสนไปหมด
- เธอรู้สึกเหนื่อยและท้อแท้กับการสอบมาก

- เธอกังวลและไม่สบายใจกับเหตุการณ์นั้น เราเข้าใจเธอถูกหรือเปล่า (ประโยคนี้อาจตรวจสอบการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนผู้ให้การศึกษาด้วย)

- เธอรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวเมื่อกลับถึงหอพักตอนเย็น เพราะไม่มีเพื่อนอยู่ในห้องเลย (สะท้อนความรู้สึกตามด้วยสาเหตุช่วยให้เข้าใจความรู้สึกอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น)

- เธอรู้สึกสบายใจมากที่ได้บอกความรู้สึกไม่พอใจให้หม่อมรู้ แล้วหม่อมก็รับฟังและเข้าใจเธอ

- เธอรู้สึกไว้วางใจเพื่อนชายคนนี้นัก

- เธอรู้สึกแปลกใจแถมตกใจกับการมาเยี่ยมของคุณพ่อ

คำคุณศัพท์ที่เกี่ยวกับความรู้สึก

โกรธ

อึดอัดใจ รำคาญใจ ขัดเคืองใจ ไม่พอใจ น้อยใจ หงุดหงิด ร้อนใจ โกรธ โมโห เจ็บใจ เจ็บใจตัวเอง เจ็บร้อน คับแค้นใจ แค้นใจ โมโหเดือด

เศร้าใจ

เบื่อ เบื่อหน่าย เซ็ง เสียใจ เศร้าใจ ระทมใจ ปวดใจ เศร้าโศก ร้าวรานใจ ละเหี่ยวใจ เหนื่อยหน่ายใจ ทรมานใจ รู้สึกผิด กังวลใจ ไม่สบายใจ กลุ้มใจ โดดเดี่ยว เดียวดาย ว้าเหว่ เหงา เหงาหงอย อ้างว้าง วังเวงใจ เปล่าเปลี่ยว เปลี่ยว เหนื่อย เพลีย อ่อนเพลีย พ่ายแพ้ หดหู่ ห่อเหี่ยวใจ รันทดใจ แสงใจ สลดใจ กระทบกระเทือนใจ

ความรู้สึกกำลัง

ยุ่งยาก สับสน วุ่นวายใจ คลางแคลงใจ ประหลาดใจ

เงินอาย

กระดากขัดเงิน อึดอัดใจ เปิ่น อาย เงินอาย เคอะเงิน เก๋อเงิน อับอาย

ดีใจ

เบิกบานใจ ตื่นเต้น ตื่นตัน สบายใจ โล่งใจ ภูมิใจ ปลื้มใจ ประทับใจ ดีใจ สุขใจ

ความรัก

ซาบซึ้งใจ เป็นห่วง อบอุ่นใจ สบายใจ ฟังพอใจ เร้าใจ ชูซ่า วาบหวี รักใคร่
หวงแหน รู้สึกเป็นเจ้าของ

ไวใจ

เชื่อใจ ไว้วางใจ นอนใจ มั่นใจ ศรัทธา

ตัวอย่างการสะท้อนความรู้สึก

ตัวอย่างที่ 1

เพื่อนผู้รับการปรึกษา : เรางงมาก ที่กอล์ฟเพื่อนร่วมห้องที่หอ อยู่ ๆ ก็ไม่พูดกับเรา เราถามอะไรก็ตอบห้วน ๆ แบบคำ สองคำ แสดงทำตัวฉันไม่อยากพูดกับเธอ เราถามเขาตรง ๆ ว่าเกิดอะไรขึ้น เขาก็ตอบว่า “เธอ น่าจะรู้ดีอยู่แล้ว” เราไปถามเพื่อนคนอื่น ๆ เขาก็บอกไม่รู้เรื่อง เขาไม่อยากยุ่ง เดี่ยวมีเรื่อง แล้วยังงี้เราจะอยู่ร่วมห้องกับเขาต่อไปได้อย่างไร

เพื่อนผู้ให้การปรึกษา : เธอรู้สึกแปลกใจว่าเกิดอะไรขึ้นที่อยู่ ๆ เพื่อนร่วมห้องก็ไม่พูดกับเธอ แล้วไม่มีใครบอกเธอถึงสาเหตุได้ ถ้าสถานการณ์ยังเป็นอย่างนี้ เธอรู้สึกยุ่งยากใจที่จะอยู่ร่วมห้องกับเพื่อน

ตัวอย่างที่ 2

เพื่อนผู้รับการปรึกษา : เราดีใจมากเลยที่สอบผ่านวิชาแคลคูลัสเพราะมันเป็นวิชาที่เราไม่ถนัดเลย ก่อนสอบเรากังวลแทบตายจนกินไม่ได้นอนไม่หลับเลยล่ะ

เพื่อนผู้ให้การปรึกษา : เธอรู้สึกดีใจและโล่งใจที่สอบผ่านวิชาแคลคูลัส

เมื่อไหร่ควรใช้การสะท้อนความรู้สึก

- เมื่อต้องการสื่อให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาทราบว่าผู้นำกลุ่มรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนผู้รับการปรึกษาในขณะนั้น

- เมื่อต้องการช่วยให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาได้สำรวจและรับรู้ความรู้สึกที่ตัวเขามี ซึ่งบางครั้งความรู้สึกดังกล่าวเพื่อนผู้รับการปรึกษาอาจปฏิเสธไม่ยอมรับรู้หรือไม่ให้ความสำคัญ แต่ความรู้สึกดังกล่าวมีผลต่อพฤติกรรมและความคิดของเพื่อนผู้รับการปรึกษา

ที่มา: อภา (2544)

แบบฝึกหัดที่ 2

คำชี้แจง จงฝึกเขียนประโยคการทวนสาระในสถานการณ์ที่ 1 การสะท้อนความรู้สึกในสถานการณ์ที่ 2 และการสรุป ในสถานการณ์ที่ 3

สถานการณ์ที่ 1 (การทวนสาระ)

เพื่อนผู้รับการปรึกษา : ตอนนี้เราเรียนคณะวิศวกรรมศาสตร์ แต่เราไม่ชอบเลยเพราะรู้สึกเบื่อวิชาที่เรียนมาก ๆ เลย ถ้าเราเปลี่ยนไปเรียนคณะและวิชาเอกที่ตัวเองชอบมันอาจจะดีขึ้น คงจะเรียนด้วยความสนุก คงไม่เบื่อเหมือนที่เป็นอยู่ตอนนี้ เราชอบเรียนภาษาและคิดว่าตัวเองถนัดในการเรียนภาษามากกว่าจึงอยากไปเรียนคณะมนุษยศาสตร์ เอกภาษาอังกฤษ

เพื่อนผู้ให้การปรึกษา :
.....
.....
.....
.....

สถานการณ์ที่ 2 (การสะท้อนความรู้สึก)

เพื่อนผู้รับการปรึกษา : พิมเสียใจที่ทำแก้วน้ำสุดโปรดของวิแตก อยากจะไปขอโทษเขาอย่างจริงจัง แต่เขาไม่ยอมรับฟังอะไรเลย ไม่รับแม้กระทั่งคำขอโทษจากพิม(น้ำเสียงสิ้นหวัง)

เพื่อนผู้ให้การปรึกษา :
.....
.....
.....
.....

สถานการณ์ที่ 3 (การสรุป)

เพื่อนผู้ให้การศึกษาและเพื่อนผู้รับการปรึกษา ได้พูดคุยกันถึงปัญหาที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาวิตกกังวลเกี่ยวกับการเตรียมตัวสอบปลายภาค เพราะเพื่อนผู้รับการปรึกษาลงทะเบียนเรียนในเทอมนี้ 8 รายวิชา ทำให้มีรายงานที่ต้องทำมาก และไม่มีเวลาอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ จึงเกรงว่าจะสอบได้คะแนนไม่ดีและอาจจะสอบตกในบางรายวิชา ซึ่งจากการพูดคุยกันพบว่าแนวทางแก้ไขปัญหาดังกล่าว คือ เพื่อนผู้รับการปรึกษาจะต้องวางแผนการจัดตารางการอ่านหนังสือและการทำรายงานในแต่ละรายวิชาอย่างชัดเจน พร้อมทั้งปฏิบัติตามตารางการวางแผนดังกล่าวอย่างเคร่งครัดเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบของผู้รับการปรึกษา เพื่อนผู้ให้การศึกษาจึงให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาลองนำแนวทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวไปปฏิบัติ แล้วมาพูดคุยกันในสัปดาห์หน้า

เพื่อนผู้ให้การศึกษา :
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

สถานการณ์ที่ใช้ฝึกทักษะการทวนสาระ ทักษะการสะท้อนความรู้สึก และทักษะการสรุป

วันทนียเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะวิศวกรรมศาสตร์โปรแกรมนานาชาติ มหาวิทยาลัยของเอกชนแห่งหนึ่ง รู้สึกเบื่อและท้อแท้ในการเรียนเพราะโปรแกรมนานาชาติต้องเรียนและสอบเป็นภาษาอังกฤษทุกวิชา ซึ่งเธอไม่ถนัดในการเรียนภาษาอังกฤษเลย เธอต้องใช้ความพยายามในการเรียนมาก ต้องใช้เวลาทั้งหมดของเธอไปกับการอ่านตำรา เพราะเธออ่านภาษาอังกฤษได้ช้ามาก เวลาทำรายงานก็มีปัญหาเรื่องการเขียน จึงต้องปรับตัวอย่างมาก เธอแทบไม่มีเวลาทำอะไรเลยนอกจากเรียน ไม่มีเวลาไปสังสรรค์กับเพื่อนเลย เธอคิดว่าเธอทุ่มเทให้กับการเรียนอย่างเต็มที่แล้วแต่ผลการเรียนของเธอก็ไม่ดีเลย ผลการเรียนปีแรกของเธอได้เพียง 1.90 เมื่อขึ้นชั้นปีที่ 2 วิชาเรียนยิ่งยากขึ้น เธอก็ยิ่งรู้สึกเครียดมากขึ้น ไม่มีความสุขในการเรียน เธออยากบอกความจริงกับพ่อแม่ว่าเธอคงเรียนไม่ไหวกับโปรแกรมนานาชาติ เธออยากสอบเข้าใหม่และเปลี่ยนไปเรียนคณะวิศวกรรมศาสตร์โปรแกรมภาษาไทย เพราะเธอคิดว่าผลการเรียนอาจจะดีขึ้นกว่านี้ และเธอคงเรียนได้อย่างมีความสุขมากกว่า อีกทั้งยังมีเวลาไปทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ชอบ เช่น ทำงานในชมรมต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย ซึ่งจะเป็นประสบการณ์ที่ดีต่อเธอสำหรับการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ไม่ต้องมาเครียดกับการอ่านตำราภาษาอังกฤษตลอดเวลาเหมือนกับการเรียนโปรแกรมนานาชาติ แต่เธอก็กลัวว่าพ่อแม่จะเสียใจ และผิดหวังในตัวเธอ เพราะอุตสาหกรรมกำลังต้องการคนเพื่อส่งเสียเธอเรียนด้วยค่าเทอมที่แพงมาก ๆ มาเป็นเวลา 1 ปีแล้ว วันทนียก็รู้สึกใจมากไม่รู้ว่าตัดสินใจอย่างไรดี

จากสถานการณ์ที่กำหนดให้นักศึกษาแสดงบทบาทสมมติ ดังนี้

1. บทบาทของเพื่อนผู้รับการปรึกษา (วันทนีย) ที่รู้สึกใจในการเรียนวิศวกรรมศาสตร์โปรแกรมนานาชาติ
2. บทบาทของเพื่อนผู้ให้การปรึกษาที่ให้การปรึกษาแก่เพื่อนผู้รับการปรึกษา (วันทนีย) โดยเน้นการใช้ทักษะการทวนสาระ ทักษะการสะท้อนความรู้สึก และทักษะการสรุป

ครั้งที่ 6 เรียนรู้และฝึกการเผชิญหน้าและการแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบาย เวลา 2 ชั่วโมง
วันอังคาร ที่ 24 มกราคม 2549 เวลา 16.30-18.30 น.

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึก ทักษะการเผชิญหน้า และทักษะการแนะนำ/ การให้ข้อมูล / การอธิบาย	1. ผู้นำกลุ่มทักทายนักศึกษา 2. ผู้นำกลุ่มถามนักศึกษาว่า นักศึกษาคนใดได้นำทักษะการการทวน สาระ ทักษะการสรุป และทักษะการสะท้อนความรู้สึก ไปใช้ ในการสนทนากับผู้อื่นบ้าง ให้นักศึกษาที่นำไปใช้เล่าให้เพื่อน ในกลุ่มฟัง 3. ผู้นำกลุ่มบอกให้นักศึกษาทราบว่า วันนี้ นักศึกษาจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับ ทักษะการเผชิญหน้า และทักษะการแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบาย พร้อมกับฝึกการใช้ทักษะดังกล่าว 4. ผู้นำกลุ่มสรุปสาระสำคัญของทักษะการเผชิญหน้า และทักษะ การแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบาย 5. ผู้นำกลุ่มฝึกทักษะการเผชิญหน้า และทักษะการแนะนำ/การให้ ข้อมูล/การอธิบาย โดยดำเนินการดังนี้ 5.1 ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดทักษะการเผชิญหน้า และ ทักษะการแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบาย แล้วสมาชิก ทุกคนและผู้นำกลุ่มร่วมกันให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับแบบฝึกหัด ที่สมาชิกแต่ละคนทำ 5.2 ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มสาธิตการใช้ทักษะการเผชิญหน้า และทักษะการแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบายให้นักศึกษา ดูเป็นตัวอย่าง 5.3 แบ่งนักศึกษาออกเป็น 4 กลุ่ม จะมี 3 กลุ่มที่มีสมาชิก กลุ่มละ 3 คน อีก 1 กลุ่มจะมีสมาชิก 2 คน หลังจากนั้น ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มฝึกทักษะการเผชิญหน้า และทักษะ การแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบาย โดยการแสดงบทบาท สมมติ ซึ่งสมาชิกแต่ละคนในแต่ละกลุ่มจะเข้าคู่ผลักดัน เป็นเพื่อนผู้ให้การศึกษา เพื่อนผู้รับการปรึกษา และผู้สังเกต การณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในระหว่างการฝึกจะมีเพื่อน

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
	ผู้สังเกตการณ์ ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มและผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อเสนอแนะถึงการฝึกทักษะการเผชิญหน้า และทักษะการแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบายอย่างเหมาะสม 6. ผู้นำกลุ่มและนักศึกษาร่วมกันให้ข้อสังเกตที่ได้จากการฝึกทักษะการเผชิญหน้า และทักษะการแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบายในภาพรวมเป็นกลุ่มใหญ่ เพื่อให้ข้อมูลย้อนกลับและให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนาทักษะที่ฝึกในครั้งนี้แก่นักศึกษา 7. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ตลอดจนแง่คิดที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งนี้ พร้อมทั้งแนะนำให้นักศึกษานำทักษะการฝึกที่ฝึกในครั้งนี้ไปใช้ในการสนทนาในชีวิตประจำวัน เพื่อจะได้นำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นร่วมกันในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งต่อไป 8. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มและปิดกลุ่มโดยกล่าวขอบใจนักศึกษาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งนี้ พร้อมทั้งย้ำเตือนให้สมาชิกเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียงและแถบบันทึกเสียง
2. เอกสารประกอบโปรแกรมการฝึกเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 6
 - ทักษะการเผชิญหน้า และทักษะการแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบาย
3. แบบฝึกหัดทักษะการเผชิญหน้า และทักษะการแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบาย

4. สถานการณ์ที่ใช้ฝึกทักษะการเผชิญหน้า และทักษะการแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบาย ในการแสดงบทบาทสมมติเป็นเพื่อนผู้ให้การศึกษาและเพื่อนผู้รับการศึกษานักศึกษา

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการทำแบบฝึกหัดทักษะการเผชิญหน้า และทักษะการแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบาย

2. ประเมินผลจากการสังเกตความร่วมมือความสนใจในการทำกิจกรรมการฝึกทักษะการเผชิญหน้า และทักษะการแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบาย ตลอดจนการฟัง การตอบ การถาม การให้ข้อสังเกตของนักศึกษาต่อกิจกรรมที่ฝึกในภาพรวมใหญ่ และการช่วยกันสรุปของนักศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งนี้

เอกสารประกอบโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 6
เรื่อง ทักษะการเผชิญหน้า และทักษะการแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบาย

การเผชิญหน้า

การเผชิญหน้า คือ การที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษาบอก หรืออธิบายอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา ให้เพื่อนผู้รับการปรึกษารู้ถึงข้อมูลที่บิดเบือน หรือขัดแย้งกัน หรือไม่สอดคล้องสมเหตุสมผล กับความเป็นจริง เพื่อให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความขัดแย้งระหว่างคำพูด พฤติกรรม ความคิดและความรู้สึกของเขา ให้เขาเผชิญกับความขัดแย้งนั้นอย่างตรงไปตรงมา

รูปประโยคที่มักพบในการเผชิญหน้า

- ขณะที่เธอบอกว่า.....แต่ขณะเดียวกันเธอก็บอกว่า.....สองอย่างนี้ จะไปด้วยกันได้หรือไม่

- ขณะที่เธอบอกว่าเป้าหมายของเธอคือ.....แต่พอจะเลือกวิธีการไปสู่เป้าหมายนั้น เธอลบบอกเป้าหมายของเธอเปลี่ยนเป็น.....

- ขณะที่เธอบอกว่า เธอเสียใจมากกับการกระทำของตัวเองที่แสดงต่อเพื่อนอย่างนั้น แต่เธอก็พูดไปแล้วหัวเราะจำตัวเองไปด้วย

ตัวอย่างการเผชิญหน้าสำหรับข้อมูลที่ขัดแย้งกัน

1. ความขัดแย้งระหว่างคำพูดของเพื่อนผู้รับการปรึกษา เช่น เพื่อนผู้ให้การปรึกษา : “เธอบอกว่าเธอจะทำตามตารางเวลาตามที่ตกลงไว้กับเราตามที่พูดคุยกันครั้งที่แล้ว ขณะเดียวกัน เธอก็บอกว่าเธออยากจะทำกิจกรรมพิเศษเพิ่มขึ้นอีก 2 กิจกรรม ทั้ง ๆ ที่ใกล้สอบแล้ว”

2. ความขัดแย้งระหว่างคำพูดกับการกระทำของเพื่อนผู้รับการปรึกษา เช่น เพื่อนผู้ให้การปรึกษา : “ในขณะที่เธอบอกว่าเธอรู้สึกเสียใจที่สอบได้คะแนนแย่ที่สุดในห้อง เธอพูดไปก็หัวเราะไปด้วย”

เมื่อไหร่ควรใช้การเผชิญหน้า

- เมื่อเพื่อนผู้ให้การปรึกษาสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนผู้รับการปรึกษาได้อย่างต่อเนื่องแล้วและเพื่อนผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจและรับรู้ว่าเป็นเพื่อนผู้ให้การปรึกษาต้องการช่วยเหลือเพื่อนผู้รับการปรึกษาอย่างจริงจัง
- เมื่อต้องการให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองอย่างตรงไปตรงมา และรับรู้ตนเองให้ตรงตามความเป็นจริง โดยพิจารณาคำพูด ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมหรือการกระทำของตนเองว่าสอดคล้องและสมเหตุสมผลหรือไม่ อย่างไร
- เมื่อคำพูด ความคิด การกระทำของเพื่อนผู้รับการปรึกษาขัดแย้งกัน และเพื่อนผู้รับการปรึกษาพยายามบิดเบือนการรับรู้

การแนะนำ / การให้ข้อมูล / การอธิบาย

การแนะนำ / การให้ข้อมูล / การอธิบาย คือ การบอกเชิงแนะนำ หรือการให้ข้อมูล หรือการอธิบายรายละเอียดของเรื่องต่าง ๆ ให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาทราบอย่างตรงไปตรงมา

ในการแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบาย เพื่อนผู้ให้การปรึกษาควรรับฟังข้อมูลย้อนกลับจากเพื่อนผู้รับการปรึกษาดัวยว่าหลังจากที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษาได้ให้การแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบายไปแล้ว เพื่อนผู้รับการปรึกษารู้สึกเช่นใดกับข้อมูลที่ได้รับ ให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาได้แสดงความคิดเห็นต่อข้อมูลที่เขาได้รับนั้น เพื่อฝึกให้เพื่อนผู้รับการปรึกษารู้จักการรับผิดชอบตนเองมากขึ้น

เมื่อไหร่ควรใช้การแนะนำ / การให้ข้อมูล / การอธิบาย

- เมื่อต้องการให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาได้ข้อมูลที่ต้องการ หรือรับรู้ข้อมูลที่จำเป็น เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา ข้อมูลเกี่ยวกับการเลือกอาชีพ ฯลฯ

- เมื่อต้องการให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงหลักการ วิธีการหรือข้อคิดที่เป็นประโยชน์
- เมื่อต้องการให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาดลองฝึกทำสิ่งใหม่ๆ เช่น การฝึกคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสติปัญญา

ตัวอย่างการแนะนำ

เพื่อนผู้ให้การปรึกษา : เธอควรบอกความจริงเรื่องนี้กับแม่ของเธอตอนท่านอารมณ์ดี ๆ

ตัวอย่างการให้ข้อมูล

เพื่อนผู้ให้การปรึกษา : นักศึกษาขอใบสมัครเพื่อสอบแข่งขันชิงทุนการศึกษาของ กระทรวงวิทยาศาสตร์ได้ที่ศูนย์กิจการนักศึกษา

ตัวอย่างการอธิบาย

เพื่อนผู้ให้การปรึกษา : ในการยื่นอนุมัติขอจบการศึกษา ให้นักศึกษาตรวจสอบเกณฑ์ การขอจบการศึกษาจากคู่มือการขอจบการศึกษาของมหาวิทยาลัย โดยดูจำนวนหน่วยกิตที่นักศึกษา ลงทะเบียนเรียนทั้งวิชาเอก วิชาโท และรวมหน่วยกิตที่ลงทะเบียนเรียนทั้งหมดว่าได้ลงทะเบียน เรียนครบตามระเบียบของมหาวิทยาลัยหรือไม่ จึงจะสามารถยื่นอนุมัติขอจบการศึกษา

ที่มา: อาภา (2544)

แบบฝึกหัดที่ 3

ตอนที่ 1 จงฝึกเขียนประโยคตอบสนองด้วยการใช้ทักษะเผชิญหน้าในสถานการณ์ต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ 1 (ทักษะเผชิญหน้า)

เพื่อนผู้รับการปรึกษา : ตอนนี้เรามีปัญหาด้านการเงิน เราอยากจะทวงเงินที่ลักษณะยืมเราไป แต่เราไม่กล้าทวงเพราะลักษณะเป็นเพื่อนสนิท เรากลัวว่าถ้าทวงไปแล้วจะเกิดความบาดหมางใจกัน ไม่รู้จะอย่างไรดี

เพื่อนผู้ให้การปรึกษา :
.....
.....

สถานการณ์ที่ 2 (ทักษะเผชิญหน้า)

เพื่อนผู้รับการปรึกษา : เรารู้สึกผิดและเสียใจทุกครั้งที่มาทำงานช้า ทำให้เพื่อนทุกคนต้องรอเรารู้ว่ามันไม่ดี แต่มันก็เป็นอย่างนี้ทุกทีเวลานัดทำรายงานกลุ่มกับเพื่อน (พูดไปหัวเราะไป)

เพื่อนผู้ให้การปรึกษา :
.....
.....

ตอนที่ 2 จงเขียนสถานการณ์ที่เหมาะสมที่จะใช้ทักษะการแนะนำ / การให้ข้อมูล / การอธิบายในการตอบสนอง แล้วเขียนการตอบสนองด้วยการแนะนำ / การให้ข้อมูล / การอธิบาย อย่างน้อย 3 สถานการณ์ แล้วแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เขียน และทักษะการแนะนำ / การให้ข้อมูล / การอธิบาย / ที่ใช้ แล้วรับฟังความคิดเห็นจากเพื่อนๆ ในกลุ่ม

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

สถานการณ์ที่ใช้ในการฝึกทักษะการเผชิญทักษะการเผชิญหน้า และทักษะการแนะนำ / การให้ข้อมูล / การอธิบาย

มัลลิกาเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจของมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง มีความทุกข์ใจในการเรียนมาก เพราะผลการเรียนเทอมแรกของเธอได้เพียง 1.50 ซึ่งเธอคิดว่าเป็นระดับผลการเรียนที่ต่ำมาก เธอกังวลใจว่าถ้าผลการเรียนเป็นเช่นนี้ทุกเทอมเธออาจต้องถูกพักการเรียนหรืออาจจะเรียนไม่จบภายใน 4 ปี ซึ่งพ่อและแม่ก็คงผิดหวังในตัวเธอมาก เพราะปกติเธอจะเป็นแบบอย่างที่ดีของน้อง ๆ ในเรื่องการเรียนซึ่งพ่อและแม่จะชื่นชมในตัวเธอตลอด มัลลิกาไม่เข้าใจว่าทำไมตนเองถึงได้ผลการเรียนเฉลี่ยเทอมแรกต่ำขนาดนี้ เพราะตอนเรียนมัธยมศึกษาเธอก็ไม่ค่อยสนใจเรียนจริงจังเท่าใดนัก ไม่ค่อยเข้าเรียน แต่ผลการเรียนเฉลี่ยทุกเทอมของเธอก็ได้ 3.00 ขึ้นไป เพราะเธอจะใช้การอ่านหนังสืออย่างหนักก่อนสอบประมาณ 1-2 วัน พอมาเรียนมหาวิทยาลัยเธอก็ใช้รูปแบบการเรียนเหมือนเดิม คือ วิชาไหนสนใจเธอก็จะเข้าเรียน วิชาไหนเธอมั่นใจว่าเธอสามารถอ่านหนังสือเตรียมสอบวิชานั้นได้เองเธอก็จะไม่เข้าเรียนและเอาเวลาวางนั้นไปเที่ยวช้อปปิ้งตามห้างสรรพสินค้า ดูหนัง หรือไปพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ๆ มัลลิกายอมรับว่าคะแนนสอบกลางภาคและคะแนนรายงานในหลายรายวิชาของเธอได้คะแนนไม่ดีนัก เพราะเธอจัดแบ่งเวลาในการทำรายงานและการอ่านหนังสือสอบไม่เหมาะสม ทำให้เธอไม่มีเวลาอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ พร้อมทั้งเธอยังทำรายงานส่งไม่ตรงตามเวลาที่กำหนด แต่เธอคิดว่าเธอทำข้อสอบปลายภาคได้เพราะเธออ่านหนังสืออย่างหนักก่อนสอบถึง 3 วัน ซึ่งใช้เวลาอ่านหนังสือมากกว่าตอนเรียนมัธยมศึกษาด้วยซ้ำ มัลลิการู้เสียใจมากเพราะเป็นครั้งแรกที่เธอได้ผลการเรียนต่ำมากขนาดนี้ เธอกังวลใจมาก กินไม่ได้นอนไม่หลับ ตั้งแต่รู้ผลการเรียนของตนเองและไม่กล้าบอกพ่อและแม่เกี่ยวกับเรื่องผลการเรียนของเธอ เธอไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี เธออยากหาวิธีการที่ทำให้เธอเรียนได้ผลการเรียนอยู่ในระดับดีเหมือนตอนเรียนระดับมัธยมศึกษา และเรียนจบระดับปริญญาตรีภายในระยะ 4 ปี เพื่อพ่อและแม่จะได้ภูมิใจในตัวเธอ

จากสถานการณ์ที่กำหนดให้นักศึกษาแสดงบทบาทสมมติ ดังนี้

1. บทบาทของเพื่อนผู้รับการปรึกษา (มัลลิกา) ที่กลุ้มใจเกี่ยวกับผลการเรียนเฉลี่ยที่ต่ำมาก
 2. บทบาทของเพื่อนผู้ให้การปรึกษาที่ให้การปรึกษาแก่เพื่อนผู้รับการปรึกษา (มัลลิกา)
- โดยเน้นการใช้ทักษะการเผชิญหน้า และทักษะการแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบาย

ครั้งที่ 7 เรียนรู้และฝึกการจัดลำดับชั้นการปรึกษา เวลา 2 ชั่วโมง

วันพุธ ที่ 25 มกราคม 2549 เวลา 16.30-18.30 น.

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกทักษะการจัดลำดับชั้นการปรึกษา	1. ผู้นำกลุ่มทักทายนักศึกษา 2. ผู้นำกลุ่มถามนักศึกษาว่า นักศึกษาคนใดได้นำทักษะการเผชิญหน้า และทักษะการแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบายไปใช้ในการสนทนากับผู้อื่นบ้าง ให้นักศึกษาที่นำไปใช้เล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง 3. ผู้นำกลุ่มบอกให้นักศึกษาทราบว่า วันนี้นักศึกษาจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการจัดลำดับชั้นการปรึกษาพร้อมกับฝึกการใช้ทักษะดังกล่าว 4. ผู้นำกลุ่มสรุปสาระสำคัญของทักษะการจัดลำดับชั้นการปรึกษาให้นักศึกษาฟัง 5. ผู้นำกลุ่มฝึกทักษะการจัดลำดับชั้นการปรึกษา โดยดำเนินการดังนี้ 5.1 ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มสาธิตการใช้ทักษะการจัดลำดับชั้นการปรึกษาให้นักศึกษาดูเป็นตัวอย่าง 5.2 แบ่งนักศึกษาออกเป็น 4 กลุ่ม จะมี 3 กลุ่มที่มีสมาชิกกลุ่มละ 3 คน อีก 1 กลุ่มจะมีสมาชิก 2 คน หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละกลุ่มฝึกทักษะการจัดลำดับชั้นการปรึกษาโดยการแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งสมาชิกแต่ละคนในแต่ละกลุ่มจะเข้าคู่ผลัดกันเป็นเพื่อนผู้ให้การปรึกษา เพื่อนผู้รับการปรึกษา และผู้สังเกตการณ์การปรึกษา เจริญจิตวิทยา ในระหว่างการฝึกจะมีเพื่อนผู้สังเกตการณ์ ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มและผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อเสนอแนะถึงการฝึกทักษะการจัดลำดับชั้นการปรึกษาอย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
	6. ผู้นำกลุ่มและนักศึกษาร่วมกันให้ข้อสังเกตที่ได้จากการฝึกการจัดลำดับชั้นการปรึกษา เพื่อให้ข้อมูลย้อนกลับและให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนาทักษะที่ฝึกในครั้งนี้แก่นักศึกษา 7. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ตลอดจนแนวคิดที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งนี้ พร้อมทั้งแนะนำให้นักศึกษานำทักษะการปรึกษาที่ฝึกในครั้งนี้ไปใช้ในการสนทนาในชีวิตประจำวัน เพื่อจะได้นำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น ร่วมกันในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งต่อไป 8. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มและปิดกลุ่ม โดยกล่าวขอบคุณนักศึกษาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งนี้ พร้อมทั้งย้ำเตือนให้สมาชิกเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียงและแถบบันทึกเสียง
2. เอกสารประกอบโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 7
 - ทักษะการจัดลำดับชั้นการปรึกษา
3. สถานการณ์ที่ใช้ฝึกทักษะการจัดลำดับชั้นการปรึกษา ในการแสดงบทบาทสมมติเป็นเพื่อนผู้ให้การปรึกษาและเพื่อนผู้รับการปรึกษาของนักศึกษา

การประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกตความร่วมมือ ความสนใจ ในการทำกิจกรรมการฝึกทักษะ การจัดลำดับขั้นการศึกษา ตลอดจนการฟัง การตอบ การถาม การให้ข้อสังเกตของนักศึกษา ต่อกิจกรรมที่ฝึกในภาพรวมใหญ่ และการช่วยกันสรุปของนักศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งนี้

เอกสารประกอบโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 7

เรื่อง ทักษะการจัดลำดับชั้นการศึกษา

การจัดลำดับชั้นการศึกษา

ในกระบวนการปรึกษา เพื่อนผู้ให้การศึกษาควรจัดลำดับชั้นในการให้การศึกษา เพราะการปรึกษาเชิงจิตวิทยามุ่งช่วยให้เพื่อนผู้รับการศึกษาแก้ปัญหาได้ หรือมุ่งช่วยให้เพื่อนผู้รับการศึกษามุ่งเป้าหมายตามที่วางไว้ ในการให้การศึกษาเพื่อนผู้ให้การศึกษาต้องมีการวางลำดับชั้นหรือวางเป้าหมายร่วมกับเพื่อนผู้รับการศึกษาให้ชัดเจน เพราะการจัดวางลำดับชั้นการศึกษาช่วยให้เพื่อนผู้ให้การศึกษาสามารถประเมินได้ว่าการปรึกษาอยู่ในขั้นใดแล้วและบรรลุผลตามเป้าหมายมากน้อยเพียงใด การจัดลำดับชั้นการปรึกษาจะเป็นการนำทักษะการปรึกษาต่าง ๆ เช่น พฤติกรรมใส่ใจ การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การถามปลายเปิด-ปลายปิด การสนับสนุน ฯลฯ มาบูรณาการเพื่อให้กระบวนการปรึกษาดำเนินไปอย่างมีทิศทางและมีประสิทธิภาพมากที่สุด การจัดลำดับชั้นในกระบวนการปรึกษาแบบแก้ปัญหา มีรายละเอียดดังนี้

ขั้นที่ 1 : การเป็นกัลยาณมิตรและการกำหนดรู้ปัญหา ประกอบด้วย 2 ขั้นที่ย่อยดังนี้

1. **ขั้นการเป็นกัลยาณมิตร** คือ ขั้นของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนผู้ให้การศึกษาและเพื่อนผู้รับการศึกษา โดยเพื่อนผู้ให้การศึกษาสร้างบรรยากาศการพบปะพูดคุยที่ทำให้เพื่อนผู้รับการศึกษาเกิดความรู้สึกสบายใจและไว้วางใจพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกของตนเองที่เป็นปัญหาโดยใช้ทักษะการปรึกษา เช่น พฤติกรรมใส่ใจ การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การถามปลายเปิด-ปลายปิด การสนับสนุน
2. **ขั้นการกำหนดรู้ปัญหา** คือ ขั้นที่เพื่อนผู้ให้การศึกษาเปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับการศึกษาเล่าถึงปัญหาต่าง ๆ ทำให้เพื่อนผู้รับการศึกษาได้เรียนรู้ถึง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองเพื่อทำความเข้าใจปัญหา ขอบเขตของปัญหา และสภาพของสิ่งที่ปัญหา ช่วยให้ผู้รับการศึกษาเข้าใจได้ชัดเจนว่าปัญหาของตนคืออะไร โดยเพื่อนผู้ให้การศึกษาใช้ทักษะการปรึกษาที่สำคัญ เช่น พฤติกรรมใส่ใจ การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การถามปลายเปิด-ปลายปิด การสนับสนุน การทวนสาร การสะท้อน

ความรู้สึก บูรณาการกับทักษะการปรึกษาอื่น ๆ ตามความเหมาะสมในการดำเนินการรวบรวมข้อมูลในขั้นนี้ เพื่อช่วยให้เพื่อนผู้รับการปรึกษากำหนดรู้ปัญหาของตนเองอย่างชัดเจน

ขั้นที่ 2 : การสืบสาวเหตุแห่งปัญหา เป็นขั้นตอนที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษาจัดเรียงและเชื่อมโยงข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้จากการกำหนดรู้ปัญหาร่วมกับเพื่อนผู้รับการปรึกษา เพื่อช่วยให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาอย่างกระจ่างแจ้ง เพื่อจะได้เป็นแนวทางในการวางแผนแก้ไขปัญหาโดยกำจัดสาเหตุของปัญหานั้นให้หมดสิ้นไป ทักษะการปรึกษาที่สำคัญที่ใช้ในขั้นนี้ คือ พฤติกรรมการใส่ใจ การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การถามปลายเปิด-ปลายปิด การสนับสนุน การทวนสาระ การสะท้อนความรู้สึก และการสรุปซึ่งจะเป็นการสรุปความสำคัญในกรณีที่มีการสนทนาวาว ๆ โดยทั้งนี้เพื่อนผู้ให้การปรึกษาควรนำทักษะการปรึกษาดังกล่าวมาบูรณาการใช้ตามความเหมาะสมของสถานการณ์ เพื่อช่วยให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาหาสาเหตุของปัญหาตนเองได้

ขั้นที่ 3 : การระบุเป้าหมายให้ชัด หลังจากเพื่อนผู้ให้การปรึกษาช่วยเพื่อนผู้รับการปรึกษากำหนดขอบเขตของปัญหา และเข้าใจสาเหตุของปัญหาอย่างชัดเจนแล้ว เพื่อนผู้ให้การปรึกษาควรช่วยให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาบอกความมุ่งหมายหรือระบุเป้าหมายในการให้การปรึกษาในครั้งนี้อย่างชัดเจนว่าเพื่อนผู้รับการปรึกษาต้องการอะไร เป้าหมายดังกล่าวเป็นไปได้จริงหรือไม่ เป็นไปได้ได้อย่างไร เพื่อนผู้ให้การปรึกษาต้องช่วยให้เพื่อนผู้รับการปรึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปในกระบวนการแก้ปัญหา ก่อนที่จะวางรายละเอียดและวิธีการปลีกย่อยในขั้นการแก้ปัญหา ในกรณีเพื่อนผู้รับการปรึกษาวางเป้าหมายในการมาขอรับการปรึกษาสูงกว่าความช่วยเหลือที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษาจะช่วยเหลือได้ เพื่อนผู้ให้การปรึกษาควรทำความเข้าใจและร่วมกันกับเพื่อนผู้รับการปรึกษากำหนดขอบเขตเป้าหมายของการให้การปรึกษาที่เป็นไปได้ และแนะแนวทางให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาไปขอความช่วยเหลือจากอาจารย์ที่ปรึกษา หอพักต่อไป ทักษะการปรึกษาที่สำคัญที่ใช้ในขั้นนี้ คือ พฤติกรรมใส่ใจ การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การถามปลายเปิด-ปลายปิด การสนับสนุน การทวนสาระ การสะท้อนความรู้สึก และการสรุปซึ่งจะเป็นการสรุปความสำคัญในกรณีที่มีการสนทนาวาว ๆ การเผชิญหน้า และการแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบาย เป็นต้น

ขั้นที่ 4 : การจัดวางวิธีการแก้ปัญหาและปฏิบัติเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย เป็นขั้นที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษาสำรวจวิธีการต่าง ๆ ในการแก้ปัญหา หรือสำรวจวิธีการต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาต้องการ และช่วยให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาคัดสินใจเลือกวิธีการที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหาของตนเอง มีการจัดวางวิธีการแก้ไขปัญหาสอดคล้องกับเป้าหมายที่ตั้งไว้โดยลงรายละเอียดแผนการ หรือวิธีการในการแก้ไขปัญหาให้ชัดเจนให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้ และมีรายละเอียดเป็นขั้นเป็นตอนในการนำไปปฏิบัติต่อได้ ทักษะการปรึกษาที่สำคัญสำหรับขั้นนี้คือการแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบายถึงวิธีคิดที่ถูกต้อง เพื่อให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาได้ข้อคิดในการจัดวางวิธีแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ก็จะมีเพื่อนำทักษะการปรึกษาอื่น ๆ เช่น พฤติกรรมใส่ใจ การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การถามปลายเปิด-ปลายปิด การสนับสนุน การทวนสาระ การสะท้อนความรู้สึก การสรุป การเผชิญหน้า มาบูรณาการใช้ตามความเหมาะสมของสถานการณ์ เพื่อช่วยให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาการจัดวางวิธีการแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

ในการจัดลำดับขั้นการศึกษาให้มีประสิทธิภาพนั้น นอกจากเพื่อนผู้ให้การปรึกษาจะต้องรู้จักการบูรณาการทักษะการปรึกษาที่ได้เรียนมาใช้อย่างเหมาะสมแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษาจะต้องเรียนรู้การฟังประเด็น เพราะการฟังประเด็นที่มีประสิทธิภาพ จะช่วยให้เพื่อนผู้ให้การปรึกษาสามารถเลือกประเด็นในการสนทนาที่จะนำไปสู่การวางลำดับขั้นการศึกษาได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาดำเนินไปอย่างต่อเนื่องเป็นขั้น เป็นตอน ตามแผนการที่วางไว้ เช่น การกำหนดรู้ปัญหาของเพื่อนผู้รับการปรึกษาได้อย่างกระจ่างแจ้ง จัดเรียงข้อมูลและเชื่อมโยงข้อมูลจนรู้และเข้าใจสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา และการช่วยให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาระบุเป้าหมายที่ชัดเจนว่าเขาต้องการอะไรจากการมาขอรับการปรึกษาครั้งนี้ เพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุด คือ ช่วยเพื่อนผู้รับการปรึกษาแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การฟังประเด็นอย่างมีประสิทธิภาพของเพื่อนผู้ให้การปรึกษาจะทำให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาสนใจหรืออยากจะถูกคุยต่อไปในประเด็นที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษาฟังอีกด้วย ขอบข่ายการฟังประเด็นที่สำคัญมี 7 ลักษณะ ดังนี้ คือ

1. การฟังประเด็นที่เพื่อนผู้รับการปรึกษา
2. การฟังประเด็นที่ปัญหา

3. การเฟื่องประเด็นที่บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง
4. การเฟื่องประเด็นที่ครอบครัว
5. การเฟื่องประเด็นที่ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนผู้รับการปรึกษาและเพื่อนผู้รับการปรึกษาและการทำงานร่วมกัน
6. การเฟื่องประเด็นที่เพื่อนผู้ให้การศึกษา
7. การเฟื่องประเด็นที่ปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ ทางวัฒนธรรมและสังคม

ตัวอย่าง

เพื่อนผู้รับการปรึกษา : เราทะเลาะกับเพื่อนที่ทำงานกลุ่มอยู่ด้วยกันตอนนี้ เมื่อก่อนเราไม่เคยมี ปัญหาเลยเวลาทำงานกลุ่ม ใคร ๆ ก็ชอบที่มีเราอยู่ในกลุ่ม เราอยู่กลุ่มไหน กลุ่มนั้นก็ ได้คะแนนดี เพราะเราทำงานเต็มที่

ในสถานการณ์ดังกล่าว เพื่อนผู้ให้การศึกษาสามารถเลือกประเด็นต่าง ๆ นำมาพูดคุย ได้มากมาย เช่น

1. เฟื่องประเด็นที่เพื่อนผู้รับการปรึกษา โดยใช้ทักษะสะท้อนความรู้สึกและคำถามปลายเปิด

“เธอรู้สึกไม่พอใจกับเพื่อนที่ทำงานกลุ่มด้วยกันตอนนี้ นอกจากไม่พอใจแล้ว เธอรู้สึกอย่างไรต่อกลุ่มอีกบ้าง”

2. เฟื่องประเด็นที่ปัญหา โดยใช้ทักษะการสนับสนุนและคำถามปลายเปิด

“เราทะเลาะ กับเพื่อนที่ทำงานกลุ่มด้วยกัน เธอเล่าให้ละเอียดซิว่าทะเลาะกันเรื่องอะไร”

3. เพลงประเด็นที่บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง โดยใช้ทักษะคำถามปลายเปิด

“เพื่อนที่ทะเลาะกับเธอมีใครบ้าง ทุกคนในกลุ่มหรือเปล่า”

4. เพลงประเด็นที่ปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ โดยใช้คำถามปลายเปิด

“งานกลุ่มที่ทำนี้เป็นงานเกี่ยวกับอะไร วิชาไหนจะ”

ที่มา: อาภา (2544)

สถานการณ์ที่ใช้ในการฝึกทักษะการจัดลำดับขั้นการปรึกษา

มัลลิกาเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจของมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง มีความทุกข์ใจในการเรียนมาก เพราะผลการเรียนเทอมแรกของเธอได้เพียง 1.50 ซึ่งเธอคิดว่าเป็นระดับผลการเรียนที่ต่ำมาก เธอกังวลใจว่าถ้าผลการเรียนเป็นเช่นนี้ทุกเทอมเธออาจต้องถูกพักการเรียนหรืออาจจะเรียนไม่จบภายใน 4 ปี ซึ่งพ่อและแม่ก็คงผิดหวังในตัวเธอมาก เพราะปกติเธอจะเป็นแบบอย่างที่ดีของน้อง ๆ ในเรื่องการเรียนซึ่งพ่อและแม่จะชื่นชมในตัวเธอตลอด มัลลิกาไม่เข้าใจว่าทำไมตนเองถึงได้ผลการเรียนเฉลี่ยเทอมแรกต่ำขนาดนี้ เพราะตอนเรียนมัธยมศึกษาเธอก็ไม่ค่อยสนใจเรียนจริงจังเท่าใดนัก ไม่ค่อยเข้าเรียน แต่ผลการเรียนเฉลี่ยทุกเทอมของเธอก็ได้ 3.00 ขึ้นไป เพราะเธอจะใช้การอ่านหนังสืออย่างหนักก่อนสอบประมาณ 1-2 วัน พอมาเรียนมหาวิทยาลัยเธอก็ใช้รูปแบบการเรียนเหมือนเดิม คือ วิชาไหนสนใจเธอก็จะเข้าเรียน วิชาไหนเธอมั่นใจว่าเธอสามารถอ่านหนังสือเตรียมสอบวิชานั้นได้เองเธอก็จะไม่เข้าเรียนและเอาเวลาว่างนั้นไปเที่ยวช้อปปิ้งตามห้างสรรพสินค้า ดูหนัง หรือไปพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ๆ มัลลิกายอมรับว่าคะแนนสอบกลางภาคและคะแนนรายงานในหลายรายวิชาของเธอได้คะแนนไม่ดีนัก เพราะเธอจัดแบ่งเวลาในการทำรายงานและการอ่านหนังสือสอบไม่เหมาะสม ทำให้เธอไม่มีเวลาอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ พร้อมทั้งเธอยังทำรายงานส่งไม่ตรงตามเวลาที่กำหนด แต่เธอคิดว่าเธอทำข้อสอบปลายภาคได้เพราะเธออ่านหนังสืออย่างหนักก่อนสอบถึง 3 วัน ซึ่งใช้เวลาอ่านหนังสือมากกว่าตอนเรียนมัธยมศึกษาด้วยซ้ำ มัลลิการู้เสียใจมากเพราะเป็นครั้งแรกที่เธอได้ผลการเรียนต่ำมากขนาดนี้ เธอกังวลใจมาก กินไม่ได้นอนไม่หลับ ตั้งแต่รู้ผลการเรียนของตนเองและไม่กล้าบอกพ่อและแม่เกี่ยวกับเรื่องผลการเรียนของเธอ เธอไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี เธออยากหาวิธีการที่ทำให้เธอเรียนได้ผลการเรียนอยู่ในระดับดีเหมือนตอนเรียนระดับมัธยมศึกษา และเรียนจบระดับปริญญาตรีภายในระยะ 4 ปี เพื่อพ่อและแม่จะได้ภูมิใจในตัวเธอ

จากสถานการณ์ที่กำหนดให้นักศึกษาแสดงบทบาทสมมติ ดังนี้

1. บทบาทของเพื่อนผู้รับการปรึกษา (มัลลิกา) ที่กลุ้มใจเกี่ยวกับผลการเรียนเฉลี่ยที่ต่ำมาก
2. บทบาทของเพื่อนผู้ให้การปรึกษาที่ให้การปรึกษาแก่เพื่อนผู้รับการปรึกษา (มัลลิกา) โดยเน้นการใช้ทักษะการจัดลำดับขั้นการปรึกษา

ครั้งที่ 8 เรียนรู้และฝึกวิธีคิดแบบเร้ากุศลและวิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก เวลา 2 ชั่วโมง
วันจันทร์ ที่ 30 มกราคม 2549 เวลา 16.30-18.30 น.

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
เพื่อให้ นักศึกษา ได้ฝึก วิธีคิดแบบเร้ากุศล และวิธีคิดแบบเห็น คุณค่าและทางออก	1. ผู้นำกลุ่มทักทายนักศึกษา 2. ผู้นำกลุ่มถามนักศึกษาว่า นักศึกษาคนใดได้นำทักษะการจัดลำดับ ขั้นการปริญาที่ฝึกไปใช้ในการสนทนากับผู้อื่นในชีวิตประจำวัน หรือได้นำทักษะดังกล่าวไปใช้ในการให้การปริญาแก่เพื่อนที่มา ขอรับการปริญามาแล้วบ้าง ให้นักศึกษาที่นำไปใช้เล่าให้เพื่อน ในกลุ่มฟัง 3. ผู้นำกลุ่มบอกแก่นักศึกษาว่า ในกระบวนการให้การปริญา นอกจาก เพื่อนผู้ให้การปริญาจะต้องฝึกการใช้ทักษะการปริญาต่างๆ และ รู้จักการบูรณาการการใช้ทักษะต่างๆ โดยผ่านการฝึกใช้ทักษะ การจัดลำดับขั้นการปริญาอย่างเหมาะสม ในระหว่างการสัมภาษณ์ เชิงจิตวิทยาแล้ว สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่เพื่อนผู้ให้การปริญา ต้องฝึกเพื่อจะได้ให้การปริญาแก่เพื่อนผู้รับการปริญาได้อย่างมี ประสิทธิผลสูงสุด คือ การคิดที่ถูกต้องวิธี 4. ผู้นำกลุ่มบอกแก่นักศึกษาว่าวันนี้ นักศึกษาจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิธี คิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นวิธีคิดที่ถูกต้องวิธี มีระบบ มีเหตุผล ตรงตามความเป็นจริง และเป็นกุศล จัดได้ว่าเป็นกระบวนการคิด ตามแนวทางของปัญญาที่ดำเนินไปอย่างมีจุดหมาย โดยมีสติกำกับ อยู่เสมอ ทำให้สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องวิธี นำไปสู่สุขภาพจิต ที่ดีและคุณภาพชีวิตที่ดีงาม วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย วิธีคิด 10 วิธี คือ 1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย 2) วิธีคิดแบบ แยกแยะองค์ประกอบ 3) วิธีคิดแบบเป็นอยู่ขณะปัจจุบัน 4) วิธีคิด แบบรู้เท่าทันธรรมชาติ 5) วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก 6) วิธี คิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม 7) วิธีคิดแบบคิดแบบเร้ากุศล 8) วิธีคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย 9) วิธีคิดแบบแก้ปัญหา 10) วิธีคิดแบบจำแนกแจกแจง

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
	ในการฝึกครั้งนี้ จะให้นักศึกษาได้เรียนรู้และฝึกการใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการที่สำคัญ 6 วิธี ดังนี้ 1) วิธีคิดเร้ากุศล 2)วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก 3) วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม 4)วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา 5) วิธีคิดแบบแก้ปัญหา 6) วิธีคิดแบบจำแนกแจกแจง เพราะเป็นวิธีคิดหลักที่สำคัญที่ซ่อนแทรกวิธีคิดอื่นๆ ไว้อยู่แล้ว เช่น วิธีคิดแบบแก้ปัญหาก็จะมีวิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยซ่อนแทรกอยู่ วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดาก็จะมีวิธีคิดแบบเป็นอยู่ขณะปัจจุบันซ่อนแทรกอยู่ วิธีคิดแบบจำแนกแจกแจงก็จะมีวิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบและวิธีคิดตามหลักการและความมุ่งหมายซ่อนแทรกอยู่ ดังนั้นการฝึกเพียง 6 วิธีคิดที่สำคัญก็เหมือนกับการฝึกที่ครอบคลุม 10 วิธีคิดอยู่แล้ว 5. ผู้นำกลุ่มแจก สถานการณ์ที่ 1 ให้นักศึกษาอ่านแล้วพิจารณาว่า ผู้พูดใช้วิธีคิดแบบใด 6. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาพูดอธิบายให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟัง โดยนักศึกษานำเนื้อหาจากคำตอบมายืนยันว่าเป็นวิธีคิดนั้นๆ แล้วให้เทียบเคียงกับความหมายของวิธีคิดดังกล่าว โดยผู้นำกลุ่มต้องพยายามหาส่วนที่ดี (Positive Assess) จากคำตอบของนักศึกษา เช่น ถ้านักศึกษาเลือกวิธีคิดถูก คือ วิธีคิดแบบเร้ากุศล แต่เนื้อหาคำตอบมายืนยันว่าเป็นวิธีคิดนั้นๆ ผิด ผู้นำกลุ่มต้องให้นักศึกษาลองใช้ความพยายามใหม่อีกครั้ง โดยให้นักศึกษากลับไปดูความหมายวิธีคิดแบบเร้ากุศลแล้วไปเทียบเคียงกับเนื้อหาคำตอบของนักศึกษา แล้วชี้ประเด็นว่า นักศึกษาตอบถูกอย่างไร เนื้อหาที่ตอบตรงกับวิธีคิดแบบเร้ากุศลหรือไม่ อย่างไร 7. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาเล่าถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเองหรือที่นักศึกษาพบเห็นและคิดว่าน่าจะนำวิธีคิดแบบเร้ากุศลไปใช้ แล้วผู้นำกลุ่มชี้ประเด็นว่าปัญหาที่นักศึกษายกขึ้นมานั้นเหมาะสมหรือไม่ในการนำวิธีคิดแบบเร้ากุศลไปใช้ 8. ผู้นำกลุ่มแจกสถานการณ์ที่ 2 ให้นักศึกษาอ่านแล้วพิจารณาว่า ผู้พูดใช้วิธีคิดแบบใด

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
	9. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาพูดอธิบายให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟัง โดยนักศึกษานำเนื้อหาจากคำตอบมายืนยันว่าเป็นวิธีคิดนั้น ๆ แล้วให้เทียบเคียงกับความหมายของวิธีคิดดังกล่าว โดยผู้นำกลุ่มต้องพยายามหาส่วนที่ดี (Positive Assess) จากคำตอบของนักศึกษา 10. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาพิจารณาว่าสถานการณ์ที่ 2 สามารถใช้วิธีคิดแบบเร้ากุศลได้หรือไม่ เพราะอะไร 11. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาเล่าถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเองหรือที่นักศึกษาพบเห็นและคิดว่าน่าจะนำวิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออกไปใช้ แล้วผู้นำกลุ่มชี้ประเด็นว่าปัญหาที่นักศึกษายกขึ้นมานั้นเหมาะสมหรือไม่ในการนำวิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออกไปใช้ 12. ผู้นำกลุ่มแนะนำให้นักศึกษานำวิธีคิดแบบเร้ากุศล วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออกไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อจะได้นำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นร่วมกันในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งต่อไป 13. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มและปิดกลุ่มโดยกล่าวขอบคุณนักศึกษาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งนี้ พร้อมทั้งย้ำเตือนให้สมาชิกเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียงและแถบบันทึกเสียง
2. เอกสารประกอบโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 8
 - คำอธิบายวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 6 วิธี
3. สถานการณ์ฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ สถานการณ์ที่ 1

4. สถานการณ์ฝึ่วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ สถานการณ์ที่ 2

การประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกตความร่วมมือ ความสนใจ ในการทำกิจกรรมการฝึ่วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ สถานการณ์ที่ 1 และ 2 ตลอดจนการฟัง การตอบ การถาม และการช่วยกันสรุปของนักศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปริญญาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งนี้

เอกสารประกอบโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 8

คำอธิบายความหมายวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 6 วิธี

1. วิธีคิดแบบแก้ปัญห หมายถึง การคิดแก้ปัญหาโดยมีขั้นตอนดังนี้

(ก) กำหนดรู้ปัญหา คือ การทำความเข้าใจปัญหาให้ชัดเจน กำหนดสภาพและขอบเขตของปัญหา

(ข) สืบค้นหาเหตุของปัญหา คือ วิเคราะห์ตรวจหาสาเหตุของปัญหาที่จะต้องแก้ไขให้หมดไป โดยพิจารณาให้รอบคอบทั้งสาเหตุหลักและสาเหตุรอง

(ค) กำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหให้แน่ชัด คือ การกำหนดความต้องการในการแก้ปัญห ให้ชัดเจนว่า จุดมุ่งหมายในการแก้ปัญหาคืออะไร

(ง) วางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดเหตุของปัญหาให้สอดคล้องตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ คือ การวางวิธีการ ปฏิบัติและสิ่งที่จะต้องทำในการแก้ไขปัญหให้สำเร็จโดยให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่วางไว้

2. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก หมายถึง การคิดให้ครบทุกด้าน ทั้งด้านดี ด้านเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง ส่วนบริบูรณ์ ส่วนบกพร่อง เพื่อจะได้เข้าใจสิ่งนั้น ๆ ตามที่เป็นจริง จะได้ปฏิบัติ ต่อสิ่งนั้น ๆ หรือเรื่องนั้น ๆ ได้พอเหมาะ ไม่ผิดพลาด รวมทั้งจะต้องคิดเพื่อเตรียมแก้ไขหาทางออกให้หลุดพ้นจากด้านเสียหรือข้อบกพร่องนั้น ๆ

3. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม หมายถึง การคิดพิจารณาเมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับปฏิบัติ ต่อสิ่งทั้งหลายโดยทั่วไป เช่น การบริโภคใช้สอยสิ่งต่าง ๆ โดยพิจารณารู้ถึงคุณค่าแท้ และคุณค่าเทียมของสิ่งนั้น ๆ

(ก) คุณค่าแท้ หมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งนั้น ในแง่ที่ใช้สนองความต้องการของชีวิตของตน หรือเพื่อให้ดำรงชีวิตได้ดี เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญญา เป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา

(ข) **คุณค่าเทียม** หมายถึง คุณค่าที่มนุษย์พอก เสริม ตีค่า ให้สิ่งนั้น ๆ เพื่อสนองความรู้สึกของตนเองหรือตามค่านิยมของสังคม คุณค่าเทียมนี้ใช้ค้นหาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา

4. **วิธีคิดแบบเร้ากุศล** หมายถึง การคิดพิจารณาองหาส่วนดีจากสถานการณ์หรือประสบการณ์มาใช้ให้เป็นประโยชน์ หรือเป็นกำลังใจในการพัฒนาตนและสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ถึงแม้ว่าสถานการณ์หรือประสบการณ์ที่ได้รับจะไม่น่าพึงพอใจก็ตาม แต่สามารถคิดและมองเห็นส่วนดีของสถานการณ์หรือประสบการณ์นั้นได้ วิธีคิดแบบนี้ช่วยให้บุคคลปรุงแต่งความคิดความรู้สึก และการกระทำไปในทิศทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์เป็นกุศล

5. **วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา** หมายถึง การคิดให้เข้าใจเกี่ยวกับความจริงอันเป็นธรรมดาของโลก การเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ โดยรู้เท่าทันว่าสิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุและปัจจัย มิได้เปลี่ยนแปลงไปตามความพึงพอใจของผู้ใด มีการเกิดขึ้นและดับไปไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่คงอยู่ตลอดไป ไม่สามารถคงสภาพเดิมได้ เมื่อรู้เท่าทันแล้วก็วางใจเป็นอิสระและเป็นกลาง เร่งปฏิบัติจัดการแก้ไขไปตามเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบนี้ต้องดำเนินการให้ครบ 2 ขั้นตอน คือ

(1) **ขั้นรู้เท่า** คือ รู้เท่าทันและยอมรับความจริง ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นไปตามเหตุและปัจจัย เป็นท่าทีแห่งปัญญา

(2) **ขั้นเร่งทำ** คือ แก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย เป็นขั้นปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย โดยสอดคล้องกับความเป็นจริง เป็นการปฏิบัติด้วยปัญญา

6. **วิธีคิดแบบจำแนกแจกแจง** หมายถึง การคิดวิเคราะห์จำแนกแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่แต่ละด้านของเรื่องนั้น ๆ ตามความเป็นจริงให้ครบทุกแง่ทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาเพียงแง่ใดแง่หนึ่งขึ้นมากล่าวพิจารณาแล้วตีคลุมลงไปว่าเป็นอย่างนั้นทั้งหมด การคิดแบบจำแนกแจกแจงทำให้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ หรือเรื่องราวต่าง ๆ อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง เท่าความจริงพอดีกับความจริง การคิด แบบจำแนกแจกแจงมีวิธีการจำแนกแจกแจงได้หลายลักษณะ เช่น จำแนกโดยแง่ด้านของความจริง จำแนกโดยส่วนประกอบ จำแนกโดยลำดับขณะ จำแนกโดยความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย จำแนกโดยเงื่อนไข จำแนกโดยทางเลือกหรือความเป็นไปได้

สถานการณ์ฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ สถานการณ์ที่ 1

นิตยาต้องทำงานกลุ่มร่วมกับโสภာพรรณในวิชาภาษาอังกฤษ นิตยามีความสนใจในวิชาภาษาอังกฤษมากจึงอยากทำรายงานชิ้นนี้ให้ดีที่สุด แต่โสภาพรรณซึ่งเป็นสมาชิกในกลุ่มมักจะแสดงสีหน้าเบื่อหน่ายเมื่อต้องทำรายในวิชาภาษาอังกฤษเสมอ จึงทำให้นิตยาเกิดความวิตกกังวลและไม่อยากทำงานกลุ่มร่วมกับโสภาพรรณ

นันทนาต้องการให้นิตยาพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อลดความวิตกกังวลและสบายใจขึ้นในการทำงานกลุ่มร่วมกับโสภาพรรณ นันทนาจึงพูดกับนิตยาว่า

จากที่เธอเล่ามา เราก็เห็นใจเธอที่ต้องทำงานกลุ่มร่วมกับคนอย่างโสภาพรรณ แต่เราอยากให้เธอเข้าใจว่าคนเรามีภูมิหลังที่แตกต่างกันจึงทำให้มีการแสดงออกถึงอุปนิสัยที่แตกต่างกัน โสภาพรรณเขาอาจจะไม่ชอบวิชาภาษาอังกฤษอยู่ก่อนแล้ว เมื่อต้องมาทำรายงานในวิชาภาษาอังกฤษร่วมกับเธอเขาจึงแสดงสีหน้าเบื่อหน่ายในการทำรายงานร่วมกับเธอ ถ้าเธอสำรวจตัวเองโดยวางใจเป็นกลางแล้ว พบว่าเธอไม่ได้ทำอะไรที่ไม่เหมาะสมที่เป็นต้นเหตุให้เขารู้สึกเบื่อหน่ายหรือรำคาญใจ เธอก็สบายใจได้ไม่จำเป็นต้องวิตกกังวล และการได้ทำงานกลุ่มร่วมกับคนอย่างโสภาพรรณจะทำให้เธอได้รับประโยชน์ในแง่อื่น ๆ ได้อีก เช่น เมื่อเธอรู้ว่าเขาไม่ชอบวิชาภาษาอังกฤษ ถือว่าเป็นโอกาสดีที่จะทำให้ เธอได้ฝึกการพูดโน้มน้าวจิตใจผู้อื่นให้สนใจในวิชาภาษาอังกฤษ ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องที่ทำทลายความสามารถของเธอ หรือในกรณีที่เธอพูดจูงใจโสภาพรรณไม่สำเร็จ ก็จะได้เรียนรู้อีกเช่นกันว่าควรปรับปรุงการพูดในประเด็นใดบ้าง หรือในอีกแง่หนึ่งคือการฝึกความอดทนในการทำงานกลุ่มร่วมกับผู้ที่ไม่สนใจในการทำงานกลุ่มนั้น ๆ ทำให้เธอรู้จักการควบคุมตนเอง ในการทำงานกลุ่มเพื่อให้งานของเธอบรรลุผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และเมื่อต้องพบกับสถานการณ์หรือผู้อื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงโสภาพรรณอย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เธอก็จะสามารถจัดการกับสถานการณ์นั้น ๆ ได้โดยปราศจากความวิตกกังวล

คำถาม : คำพูดทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น แสดงว่านันทนาแนะนำนิตยาให้ใช้วิธีคิดแบบใด
ให้คุณวงกลมล้อมรอบตัวเลขที่แสดงถึงวิธีคิดนั้น โดยเลือกเพียง 1 ข้อ

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| 1. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา | 4. วิธีคิดแบบเร้ากุศล |
| 2. วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก | 5. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา |
| 3. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม | 6. วิธีคิดแบบจำแนกแจกแจง |

สถานการณ์ฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ สถานการณ์ที่ 2

สุภาวดีได้รับการคัดเลือกเป็นนักกีฬาเบดมินตันไปแข่งขันระดับมหาวิทยาลัย สุภาวดี
 คือที่ได้รับการคัดเลือกแต่ก็ลังเลใจว่าตนเองควรจะสละสิทธิ์หรือไม่ เนื่องจากปลายเดือนกันยายน
 หลังจากการเก็บตัวฝึกซ้อมและการแข่งขันเสร็จสิ้นลงเพียง 1 สัปดาห์ สุภาวดีจะต้องสอบปลายภาค
 สุภาวดีเกรงว่าถ้าเข้าเก็บตัวฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันจะทำให้ตนเองไม่มีเวลาทบทวนหนังสือ และ
 ทำข้อสอบปลายภาคไม่ได้จึงอยากจะสละสิทธิ์การได้รับคัดเลือกเป็นนักกีฬาเบดมินตันไปแข่งขัน
 ระดับมหาวิทยาลัย แต่สุภาวดีก็ไม่กล้าสละสิทธิ์ดังกล่าวกับอาจารย์ผู้คัดเลือกเธอ เพราะเธอ
 เกรงว่าอาจารย์จะโกรธและจะตัดชื่อเธอออกจากการเป็นนักกีฬามหาวิทยาลัย อาจจะทำให้เธอ
 ไม่มีโอกาสเป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัยอีกต่อไปเลย สุภาวดีลังเลใจและไม่สามารถตัดสินใจ
 เลือกอย่างใดอย่างหนึ่งได้ จึงมาปรึกษาทัศนีย์

ทัศนีย์ต้องการให้ สุภาวดีตัดสินใจได้ว่าควรเลือกใช้วิธีใดที่ดีที่สุดสำหรับตัวสุภาวดี
 ในการแก้ปัญหาดังกล่าว ทัศนีย์จึงพูดกับสุภาวดีว่า

สุภาวดีเธอลองพิจารณาซิจะว่า ถ้าเธอรับสิทธิ์ในการเป็นนักกีฬาเบดมินตันไปแข่งขัน
 ระดับมหาวิทยาลัย มีผลดีผลเสียต่อเธออย่างไรบ้าง ถ้ามองในแง่ของผลดี ก็คือ ถือว่าเป็นโอกาส
 อันดีที่เธอจะได้เรียนรู้และพัฒนาทักษะในการเล่นเบดมินตันของเธอในอีกขั้นหนึ่ง และถ้าชนะ
 การแข่งขันเธอก็จะได้รับการยกย่องชมเชยจากและเพื่อน ๆ และการฝึกซ้อมจะทำให้เธอมีร่างกาย
 ที่แข็งแรง ถ้ามองในแง่ของผลเสีย การรับสิทธิ์ในการเป็นนักกีฬานักกีฬาเบดมินตันไปแข่งขัน
 ระดับมหาวิทยาลัยในครั้งนี้ อาจทำให้เธอเตรียมสอบปลายภาคไม่ทัน ทำคะแนนสอบได้ไม่ดี
 ซึ่งอาจมีผลต่อคะแนนสะสมของเธอได้ และการเตรียมพร้อมในการแข่งกีฬาที่ต้องซ้อมหนัก
 อาจทำให้เธอรู้สึกอ่อนเพลีย และไม่สามารถอ่านหนังสือเตรียมสอบตามที่วางแผนไว้ได้
 นอกจากนี้หากเกิดอุบัติเหตุในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันอาจทำให้เธอได้รับบาดเจ็บเป็นเหตุให้
 ต้องใช้เวลาในการฟื้นฟูสุขภาพทำให้เธอไม่สามารถมาเรียนได้ อาจส่งผลต่อการสอบ ทำให้ผล
 การสอบของเธอไม่ดีเท่าที่ควร เพราะฉะนั้นเธอควรพิจารณาให้ถี่ถ้วนว่าตนเองควรรับสิทธิ์ใน
 การเป็นนักกีฬาเบดมินตันไปแข่งขันระดับมหาวิทยาลัยดีหรือไม่ โดยพิจารณาทั้งข้อดีและข้อเสีย
 ตัดสินใจเลือกให้เหมาะสมกับความสามารถ ความต้องการและเป้าหมายที่เธอตั้งไว้ และยอมรับ
 ทั้งผลดีและผลเสียที่เกิดจากการตัดสินใจในครั้งนี้ของเธอโดยไม่โทษผู้อื่นพร้อมทั้งหาทางออก
 คือ หาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจเลือกของเธอด้วย เช่น ถ้าเธอตัดสินใจสละสิทธิ์

การเป็นนักกีฬาเบดมินตันไปแข่งขันระดับมหาวิทยาลัย เธอก็ต้องพยายามพูดย้ำแรงให้อาจารย์
ที่คัดเลือกเธอเป็นนักกีฬาไปแข่งขันระดับมหาวิทยาลัยให้เข้าใจในเหตุผลที่เธอสละสิทธิ์
ถ้าท่านเข้าใจดีไปเธอก็จะสบายใจและได้เรียนรู้ถึงนิสัยใจคอของท่านว่าท่านเป็นคนที่ยอมรับ
ฟังเหตุผล แต่ถ้าท่านโกรธและคัดค้านเธอจากการเป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัย เธอก็ต้องทำใจ
ยอมรับและฝึกความเข้มแข็งให้แกจิตใจตนเอง และคิดหาทางออกในการที่เธอจะกลับไปเป็น
นักกีฬามหาวิทยาลัยอีกครั้งในกรณีที่เธอให้ความสำคัญของการเป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยจริง ๆ

คำถาม : คำพูดทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น แสดงว่าทัศนีย์แนะนำสุภาวดีให้ใช้วิธีคิดแบบใด
ให้คุณวงกลมล้อมรอบตัวเลขที่แสดงถึงวิธีคิดนั้น โดยเลือกเพียง 1 ข้อ

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| 1. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา | 4. วิธีคิดแบบเร้ากุศล |
| 2. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก | 5. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา |
| 3. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม | 6. วิธีคิดแบบจำแนกแจกแจง |

ครั้งที่ 9 เรียนรู้และฝึกวิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียมและวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ เวลา 2 ชั่วโมง
วันพฤหัสบดี ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2549 เวลา 16.30-18.30 น.

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึก วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียมและวิธีคิด แบบรู้เท่าทันธรรมชาติ	1. ผู้นำกลุ่มทักทายนักศึกษา 2. ผู้นำกลุ่มถามนักศึกษาว่า นักศึกษาคนใดได้นำวิธีคิดแบบเร้ากุศล วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าโทษและทางออกไปใช้ในชีวิตประจำวันบ้าง ให้นักศึกษาพูดให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟัง 3. ผู้นำกลุ่มแจกสถานการณ์ที่ 3 ให้นักศึกษาอ่านแล้วพิจารณาว่า ผู้พูดใช้วิธีคิดแบบใด 4. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาพูดอธิบายให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟัง โดยนักศึกษานำ เนื้อหาจากคำตอบมายืนยันว่าเป็นวิธีคิดนั้น ๆ แล้วให้เทียบเคียง กับความหมายของวิธีคิดดังกล่าว โดยผู้นำกลุ่มต้องพยายามหา (Positive Assess) จากคำตอบของนักศึกษา 5. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาพิจารณาว่าสถานการณ์ที่ 3 สามารถใช้วิธีคิด แบบเร้ากุศล วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าโทษและทางออกได้หรือไม่ เพราะอะไร 6. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาเล่าถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเองหรือที่นักศึกษา พบเห็น และคิดว่าน่าจะนำวิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียมไปใช้ แล้วผู้นำกลุ่มชี้ประเด็นว่าปัญหาที่นักศึกษายกขึ้นมานั้นเหมาะสม หรือไม่ในการนำวิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียมไปใช้ 7. ผู้นำกลุ่ม แจกสถานการณ์ที่ 4 ให้นักศึกษาอ่านแล้วพิจารณาว่า ผู้พูดใช้วิธีคิดแบบใด 8. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาพูดอธิบายให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟัง โดยนักศึกษานำ เนื้อหาจากคำตอบมายืนยันว่าเป็นวิธีคิดนั้น ๆ แล้วให้เทียบเคียง กับความหมายของวิธีคิดดังกล่าว โดยผู้นำกลุ่มต้องพยายามหา (Positive Assess) จากคำตอบของนักศึกษา 9. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาพิจารณาว่าสถานการณ์ที่ 4 สามารถใช้วิธีคิด แบบเร้ากุศล วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าโทษและทางออกวิธีคิดแบบรู้คุณค่า แท้คุณค่าเทียม ได้หรือไม่ เพราะอะไร

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
	10. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาเล่าถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเองหรือที่นักศึกษาพบเห็น และคิดว่าจะนำวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมคาไปใช้ แล้วผู้นำกลุ่มชี้ประเด็นว่าปัญหาที่นักศึกษายกขึ้นมานั้นเหมาะสมหรือไม่ในการนำวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมคาไปใช้ 11. ผู้นำกลุ่มแนะนำให้นักศึกษานำวิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียมวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมคาไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อนำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นร่วมกันในการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งต่อไป 12. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มและปิดกลุ่มโดยกล่าวขอบคุณนักศึกษาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งนี้ พร้อมทั้งย้ำเตือนให้สมาชิกเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียงและแถบบันทึกเสียง
2. เอกสารประกอบโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 9
 - คำอธิบายวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 6 วิธี
3. สถานการณ์ฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ สถานการณ์ที่ 3
4. สถานการณ์ฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ สถานการณ์ที่ 4

การประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกตความร่วมมือ ความสนใจในการทำกิจกรรมการฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ สถานการณ์ที่ 3 และ 4 ตลอดจนการฟัง การตอบ การถาม และการช่วยกันสรุปของนักศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งนี้

เอกสารประกอบโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 9

คำอธิบายความหมายวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 6 วิธี

1. วิธีคิดแบบแก้ปัญห หมายถึง การคิดแก้ปัญหาโดยมีขั้นตอนดังนี้

(ก) กำหนดรู้ปัญหา คือ การทำความเข้าใจปัญหาให้ชัดเจน กำหนดสภาพและขอบเขตของปัญหา

(ข) สืบค้นหาเหตุของปัญหา คือ วิเคราะห์ตรวจสอบหาสาเหตุของปัญหาที่จะต้องแก้ไขให้หมดไป โดยพิจารณาให้รอบคอบทั้งสาเหตุหลักและสาเหตุรอง

(ค) กำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหาให้แน่ชัด คือ การกำหนดความต้องการในการแก้ปัญหา ให้ชัดเจนว่า จุดมุ่งหมายในการแก้ปัญหาคืออะไร

(ง) วางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดเหตุของปัญหาให้สอดคล้องตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ คือ การวางวิธีการ ปฏิบัติและสิ่งที่ต้องทำในการแก้ไขปัญหาลให้สำเร็จโดยให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่วางไว้

2. วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก หมายถึง การคิดให้ครบทุกด้าน ทั้งด้านดี ด้านเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง ส่วนบริบูรณ์ ส่วนบกพร่อง เพื่อจะได้เข้าใจสิ่งนั้น ๆ ตามที่เป็นจริง จะได้ปฏิบัติ ต่อสิ่งนั้น ๆ หรือเรื่องนั้น ๆ ได้พอเหมาะ ไม่ผิดพลาด รวมทั้งจะต้องคิดเพื่อเตรียมแก้ไขหาทางออกให้หลุดพ้นจากด้านเสียหรือข้อบกพร่องนั้น ๆ

3. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม หมายถึง การคิดพิจารณาเมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับปฏิบัติ ต่อสิ่งทั้งหลายโดยทั่วไป เช่น การบริโภคใช้สอยสิ่งต่าง ๆ โดยพิจารณารู้ถึงคุณค่าแท้และคุณค่าเทียมของสิ่งนั้น ๆ

(ก) คุณค่าแท้ หมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งนั้น ในแง่ที่ใช้สนองความต้องการของชีวิตของตน หรือเพื่อให้ดำรงชีวิตได้ดี เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา

(ข) **คุณค่าเทียม** หมายถึง คุณค่าที่มนุษย์พอก เสริม ตีค่า ให้สิ่งนั้น ๆ เพื่อสนองความรู้สึกของตนเองหรือตามค่านิยมของสังคม คุณค่าเทียมนี้ใช้ค้นหาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา

4. **วิธีคิดแบบเร้ากุศล** หมายถึง การคิดพิจารณาองหาส่วนดีจากสถานการณ์หรือประสบการณ์มาใช้ให้เป็นประโยชน์ หรือเป็นกำลังใจในการพัฒนาตนและสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ถึงแม้ว่าสถานการณ์หรือประสบการณ์ที่ได้รับจะไม่น่าพึงพอใจก็ตาม แต่สามารถคิดและมองเห็นส่วนดีของสถานการณ์หรือประสบการณ์นั้นได้ วิธีคิดแบบนี้ช่วยให้บุคคลปรุงแต่งความคิดความรู้สึก และการกระทำไปในทิศทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์เป็นกุศล

5. **วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ** หมายถึง การคิดให้เข้าใจเกี่ยวกับความจริงอันเป็นธรรมชาติของโลก การเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ โดยรู้เท่าทันว่าสิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุและปัจจัย มิได้เปลี่ยนแปลงไปตามความพึงพอใจของผู้ใด มีการเกิดขึ้นและดับไปไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่คงอยู่ตลอดไป ไม่สามารถคงสภาพเดิมได้ เมื่อรู้เท่าทันแล้วก็วางใจเป็นอิสระ และเป็นกลาง เร่งปฏิบัติจัดการแก้ไขไปตามเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบนี้ต้องดำเนินการให้ครบ 2 ขั้นตอน คือ

(1) **ขั้นรู้เท่า** คือ รู้เท่าทันและยอมรับความจริง ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นไปตามเหตุและปัจจัย เป็นท่าทีแห่งปัญญา

(2) **ขั้นเร่งทำ** คือ แก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย เป็นขั้นปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย โดยสอดคล้องกับความเป็นจริง เป็นการปฏิบัติด้วยปัญญา

6. **วิธีคิดแบบจำแนกแจกแจง** หมายถึง การคิดวิเคราะห์จำแนกแยกแยะออก ให้เห็นแต่ละแง่แต่ละด้านของเรื่องนั้น ๆ ตามความเป็นจริงให้ครบทุกแง่ทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาเพียงแง่ใด แ่หนึ่งขึ้นมาพิจารณาแล้วตีกลุ่มลงไปว่าเป็นอย่างนั้นทั้งหมด การคิดแบบจำแนกแจกแจงทำให้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ หรือเรื่องราวต่าง ๆ อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง เท่าความจริงพอดีกับความจริง การคิด แบบจำแนกแจกแจงมีวิธีการจำแนกแจกแจงได้หลายลักษณะ เช่น จำแนกโดยแง่ด้านของความจริง จำแนกโดยส่วนประกอบ จำแนกโดยลำดับขณะ จำแนกโดยความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย จำแนกโดยเงื่อนไข จำแนกโดยทางเลือกหรือความเป็นไปได้

สถานการณ์ฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ สถานการณ์ที่ 3

ประพิมพ์เรียนมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ครอบครัวเธอมีฐานะปานกลาง แต่เพื่อนของเธอค่อนข้างจะมีฐานะดี ประพิมพ์พบว่าเพื่อน ๆ ของเธอแต่ละคน ชอบใช้เครื่องใช้สอยต่าง ๆ เช่น กระเป๋า รองเท้า ที่มียี่ห้อชื่อดัง เธอต้องการคบกับเพื่อนกลุ่มดังกล่าวจึงต้องใช้เครื่องใช้สอยราคาแพงเหมือนกับเพื่อน ๆ วันหนึ่งเพื่อนกลุ่มดังกล่าวชวนประพิมพ์ไปซื้อรองเท้ามียี่ห้อราคาแพง แต่ประพิมพ์ไม่มีเงินที่จะไปซื้อรองเท้ากับเพื่อน ๆ เพราะเป็นจังหวัดที่ทางบ้านต้องมีการค่าใช้จ่ายมากเหมือนกัน ดังนั้นจึงระงับการส่งเงินให้ประพิมพ์ชั่วคราว ประพิมพ์โกรธทางบ้านมาก จึงคิดว่าเมื่อทางบ้านไม่ส่งเงินให้เธอเธอก็น่าจะหางานพิเศษทำเพื่อจะได้เงินมาซื้อรองเท้าราคาแพงเหมือนกับเพื่อน ๆ ประพิมพ์มีทักษะการเดินร่ำ เธอจึงคิดว่าจะหางานพิเศษเกี่ยวกับการเดินทำที่มีรายได้สูงทำ เธอจึงคิดว่าจะไปทำงานเป็น Koyoty girl เพราะเพื่อนของเธอ ส่วนใหญ่ก็ทำงานนี้กัน นอกจากจะมีรายได้ดีแล้ว เธอยังได้แต่งตัวสวย ๆ ตามแฟชั่นแบบที่เธอชอบอีกด้วย ประพิมพ์จึงเล่าเรื่องที่เธอจะไปทำงานเป็น Koyoty girl เพื่อหาเงินมาซื้อรองเท้าราคาแพงให้กระแศเพื่อนร่วมหอพักฟัง

การเคศต้องการพูดให้ประพิมพ์พัฒนาวีธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ จึงพูดกับประพิมพ์ว่า ประพิมพ์ เธออยากให้เธอคิดให้ถี่ถ้วนก่อนที่จะไปทำงานเป็น Koyoty girl เพื่อหาเงินมาซื้อรองเท้าราคาแพงนะ คุณค่าแท้ของรองเท้าเขามีไว้ใส่ป้องกันการกระแทกที่เท้า ป้องกันสิ่งมีคม เช่น มีด ตะปู ไม่ให้บาดเจ็บที่เท้าทำให้เกิดบาดเจ็บเหล่านั้น รองเท้าราคาแพงหรือราคาถูกก็สามารถใช้ป้องกันอันตรายที่เท้าได้เหมือนกันนะจ๊ะ เธอควรเลือกซื้อรองเท้าราคาไม่แพงนักและคุณภาพที่ดี จะทำให้เธอประหยัดเงินของพ่อแม่และเธอก็ไม่ต้องทำงานพิเศษเป็น Koyoty girl อีกด้วย เธอไม่ควรให้คุณค่ารองเท้าที่เป็นการพอกเสริมเข้ามาว่ามันเป็นรองเท้าที่มียี่ห้อ โก้เก๋หรือ เพราะสิ่งนี้ไม่ใช่คุณค่าแท้ แต่มันเป็นคุณค่าเทียมที่เธอและเพื่อนของเธอคิดว่าราคาให้มันต่างหาก มันทำให้เธอสิ้นเปลืองเงินทองมากมายโดยใช่เหตุ แต่ถ้าเธอกับรองเท้าราคาแพงมีความสำคัญต่อตัวเธอมาก เธอจะต้องพยายามหาเงินมาซื้อมันมาสวมใส่ให้ได้แม้จะต้องทำงานเป็น Koyoty girl ก็ตาม เธออยากให้เธอคิดให้รอบคอบก่อนตัดสินใจไปทำงานดังกล่าวด้วยว่า ถ้าเธอไปทำงานนั้นแล้ว พ่อและแม่ของเธอรู้เข้าท่านจะคิดยังไง ท่านคงเสียใจมากที่ลูกสาวของท่านให้ความสำคัญกับสิ่งของที่เป็นเปลือกนอก เช่น การแต่งกายตามแฟชั่น ชอบใช้เครื่องใช้สอยต่าง ๆ ที่มียี่ห้อ จนยอมทำงานที่ขัดกับประเพณีอันดีงามของวัฒนธรรมไทย เพื่อให้ได้เงินมาซื้อสิ่งของและเครื่องใช้สอยต่าง ๆ ที่หาสาระแท้ไม่ได้ ถ้าเพื่อนบ้านของเธอรู้เข้าว่า

เธอทำงานเป็น Koyoty girl แล้วเอาไปนินทา ก็จะทำให้พ่อแม่ของเธออับอายคนที่รู้จักมันไม่ก่อให้เกิดผลดีต่อใครทั้งสิ้น เราอยากให้เธอคิดเรื่องนี้ให้รอบคอบก่อนตัดสินใจไปทำงานเป็น Koyoty girl ว่ามันคุ้มกันหรือไม่กับการที่เธอไปทำงานดังกล่าวเพื่อให้ได้เงินมาซื้อรองเท้าราคาแพง เราอยากฝากให้เธอกลับไปคิดแค่นี้ละจะ

คำถาม : คำพูดทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น แสดงว่ากระแสนำประพจน์ให้ใช้วิธีคิดแบบใด ให้คุณวงกลมล้อมรอบตัวเลขที่แสดงถึงวิธีคิดนั้น โดยเลือกเพียง 1 ข้อ

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| 1. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา | 4. วิธีคิดแบบเร้ากุศล |
| 2. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก | 5. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ |
| 3. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม | 6. วิธีคิดแบบจำแนกแจกแจง |

สถานการณ์ฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ สถานการณ์ที่ 4

สุราสินีและนิรมลเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็นเพื่อนรักที่สนิทสนมกันมาตั้งแต่เรียนอนุบาล ทั้งคู่เป็นเด็กต่างจังหวัดและต้องมาอาศัยอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัย ในช่วงแรกของการอยู่หอพักมหาวิทยาลัย สุราสินีรู้สึกเหงาและหว่าเหว่มา คิดถึงบ้าน ไม่อยากเรียนหนังสือ แต่ก็มีนิรมลซึ่งเป็นคนคอยปลอบใจ ดังนั้นสุราสินีจึงรักและไว้วางใจนิรมล เวลาที่สุราสินีมีเรื่องที่ไม่สบายใจก็จะเล่าให้นิรมลฟังทุกครั้ง สุราสินีจะรู้สึกสบายใจและไม่รู้สึกเหงาเมื่ออยู่กับนิรมล รวมทั้งมีกำลังใจในการเรียนหนังสือมากขึ้น นิรมลมักจะชวนสุราสินีไปอ่านหนังสือในห้องสมุด และช่วยติวหนังสือให้ด้วย เวลาทำรายงานกลุ่มทั้งคู่ก็จะอยู่กลุ่มเดียวกันเสมอ และทั้งคู่สัญญากันว่าเรียนให้จบในปีเดียวกันและรับปริญญาพร้อมกันให้ได้ เย็นวันหนึ่งขณะที่สุราสินีและนิรมลเดินข้ามถนนเพื่อขึ้นรถโดยสารประจำทางกลับมหาวิทยาลัยหลังเสร็จจากการไปเลือกซื้อหนังสือที่ร้านหนังสือแห่งหนึ่ง เหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้น เมื่อรถยนต์คันหนึ่งเสียหลักและวิ่งด้วยความเร็วสูงพุ่งชนนิรมลทำให้นิรมลเสียชีวิต สุราสินีเสียใจกับเหตุการณ์ที่เพื่อนรักจากไปอย่างไม่มีวันกลับมา เธอมีอาการซึมเศร้า ท้อแท้ หดหู่กำลังใจ ไม่อยากเรียนหนังสือ และมักกล่าวโทษตัวเองซ้ำ ๆ ว่าเป็นต้นเหตุที่ทำให้เพื่อนรักเสียชีวิต เพราะถ้าเธอไม่ชวนนิรมลไปเลือกซื้อหนังสือที่ร้านหนังสือด้วยกัน นิรมลคงจะไม่จากเธอไปเร็วอย่างนี้ และความฝันที่จะเรียนให้จบพร้อมกันและรับปริญญาพร้อมกันคงจะเป็นจริง และเธอคงไม่อยู่โดดเดี่ยวอย่างนี้แน่นอน สุราสินีเศร้าเสียใจกับการจากไปของนิรมลจนไม่เป็นอันทำอะไร วัน ๆ ก็นั่งเหม่อลอยไม่ตั้งใจเรียนหนังสือ และบางวันก็ไม่ยอมไปเรียนหนังสือที่มหาวิทยาลัย

ลัดดาวัลย์ต้องการให้สุธาสินีเลิกเศร้าเสียใจ จากการสูญเสียเพื่อนรักอย่างนิรมล จึงพูดกับสุธาสินีว่า

สุธาสินีเรารู้สึกเสียใจและเห็นใจเธอมากที่ต้องสูญเสียนิรมลเพื่อนสนิทที่เธอรักไป แต่เราอยากให้เธอมองทุกสิ่งตามความเป็นจริง เรื่องการตายของนิรมลมันเป็นกฎธรรมชาติที่ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ มันเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุและปัจจัย ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่มีสิ่งใดคงสภาพเดิมอยู่ได้สุธาสินีถูกรถชนอย่างรุนแรงจึงทำให้เสียชีวิต ไม่มีใครอยากให้สุธาสินีเสียชีวิตหรอก แต่ก็อย่างที่เธอเห็นนั่นแหละชีวิตของคนเรานั้นก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นไปตามกฎธรรมชาติที่ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้เธอต้องยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นให้ได้ การจากไปของนิรมลครั้งนี้ก็ทำให้เธอเห็นความจริงของชีวิตแล้วว่าชีวิตคนเรานั้นสั้นนัก นิรมลเพื่อนรักของเธออายุก็ยังน้อยแต่ก็ต้องเสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุรถชน ตัวเธอเองก็ไม่สามารถรู้ได้ว่าตนเองจะมีชีวิตอยู่บนโลกนี้ได้อีกนานเท่าใด ดังนั้นเมื่อเธอยังมีชีวิตอยู่ก็ควรใช้เหตุการณ์ครั้งนี้เรียนรู้เพื่อดำเนินชีวิตอยู่บนความไม่ประมาท เธอควรเลิกจมอยู่กับความเศร้าเสียใจแล้วไปเร่งทำหน้าที่ปัจจุบันของเธอให้ดีที่สุด คือ การเรียนหนังสือเพื่อจะเกิดประโยชน์ต่อตัวเธอเอง และบุคคลรอบข้าง คือ พ่อและแม่ของเธอไง เธอควรรีบเรียนให้จบเพื่อเลี้ยงดูและตอบแทนพระคุณของท่าน รวมทั้งการนำวิชาความรู้ที่เธอเล่าเรียนไปพัฒนาสังคมให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป เธอควรเร่งขวนขวายสร้างคุณงามความดีต่อตัวเธอและต่อสังคม เมื่อถึงเวลาที่เธอต้องจากโลกนี้ไปจะได้ไม่ต้องมาเสียใจว่ายังใช้ชีวิตไม่คุ้มค่าพอ กลับมาตั้งใจเรียนหนังสือนะจ๊ะ

คำถาม : คำพูดทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น แสดงว่าลัดดาวัลย์แนะนำสุธาสินีให้ใช้วิธีคิดแบบใด ให้คุณวงกลมล้อมรอบตัวเลขที่แสดงถึงวิธีคิดนั้น โดยเลือกเพียง 1 ข้อ

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| 1. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา | 4. วิธีคิดแบบเร้ากุศล |
| 2. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก | 5. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา |
| 3. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม | 6. วิธีคิดแบบจำแนกแจกแจง |

ครั้งที่ 10 เรียนรู้และฝึกวิธีคิดแบบแก้ปัญหาและวิธีคิดแบบจำแนกแจกแจงและฝึกบูรณาการทักษะ
การปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยจับคู่อัดเทปเป็นการบ้าน เวลา 2 ชั่วโมง
วันอาทิตย์ ที่ 5 กุมภาพันธ์ 2549 เวลา 10.00-12.00 น.

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
1. เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกวิธีคิด แบบแก้ปัญหาและวิธีคิด แบบจำแนกแจกแจง 2. เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกบูรณาการ ทักษะการปรึกษาและวิธีคิด แบบโยนิโสมนสิการ โดยจับคู่ อัดเทปเป็นการบ้าน	1. ผู้นำกลุ่มทักทายนักศึกษา 2. ผู้นำกลุ่มถามนักศึกษาว่า นักศึกษาคนใดได้นำวิธีคิด แบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียมและวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา ไปใช้ในชีวิตประจำวันบ้าง ให้นักศึกษาพูดให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟัง 3. ผู้นำกลุ่ม แจกสถานการณ์ที่ 5 ให้นักศึกษาอ่านแล้ว พิจารณาว่า ผู้พูดใช้วิธีคิดแบบใด 4. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาพูดอธิบายให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟัง โดยนักศึกษานำเนื้อหาจากคำตอบมายืนยันว่าเป็นวิธีคิด นั้น ๆ แล้วให้เทียบกับความหมายของวิธีคิดดังกล่าว โดยผู้นำกลุ่มต้องพยายามหาส่วนที่ดี (Positive Assess) จากคำตอบของนักศึกษา 5. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาพิจารณาว่าสถานการณ์ที่ 5 สามารถ ใช้วิธีคิดแบบเร้ากุศล วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบรู้เท่าทัน ธรรมดา ได้หรือไม่ เพราะอะไร 6. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาเล่าถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเองหรือ ที่นักศึกษาพบเห็น และคิดว่าน่าจะนำวิธีคิดแบบแก้ปัญหาไป ใช้แล้วผู้นำกลุ่มชี้ประเด็นว่าปัญหาที่นักศึกษายกขึ้นมานั้น เหมาะสมหรือไม่ในการนำวิธีคิดแบบแก้ปัญหาไปใช้ 7. ผู้นำกลุ่มแจกสถานการณ์ที่ 6 ให้นักศึกษาอ่านแล้ว พิจารณาว่า ผู้พูดใช้วิธีคิดแบบใด 8. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาพูดอธิบายให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟัง โดยนักศึกษานำเนื้อหาจากคำตอบมายืนยันว่าเป็นวิธีคิด นั้น ๆ แล้วให้เทียบกับความหมายของวิธีคิดดังกล่าว

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
	โดยผู้นำกลุ่มต้องพยายามหาส่วนที่ดี (Positive Assess) จากคำตอบของนักศึกษา 9. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาพิจารณาว่าสถานการณ์ที่ 6 สามารถใช้วิธีคิดแบบเร้ากุศล วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ วิธีคิดแบบแก้ปัญหาได้หรือไม่ เพราะอะไร 10. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาเล่าถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเองหรือที่นักศึกษาพบเห็น และคิดว่าน่าจะนำวิธีคิดแบบจำแนกแจกแจงไปใช้ แล้วผู้นำกลุ่มชี้ประเด็นว่าปัญหาที่นักศึกษายกขึ้นมานั้นเหมาะสมหรือไม่ในการนำวิธีคิดแบบจำแนกแจกแจงไปใช้ 11. ผู้นำกลุ่มแนะนำให้ศึกษานำวิธีคิดแบบแก้ปัญหาวิธีคิดแบบจำแนกแจกแจงไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อจะได้นำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นร่วมกันในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งต่อไป พร้อมทั้งให้การบ้านนักศึกษาเพื่อฝึกบูรณาการทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการโดยจับคู่อัดเทปเป็นการบ้าน 12. ผู้นำกลุ่มปิดกลุ่มโดยกล่าวขอบคุณนักศึกษาที่ให้ความร่วมมือกับกลุ่มเป็นอย่างดี พร้อมทั้งย้ำเตือนให้นักศึกษามาเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียงและแถบบันทึกเสียง
2. เอกสารประกอบโปรแกรมการปฐกษะแข่งจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 10
 - คำอธิบายวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 6 วิธี
3. สถานการณ์ฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ สถานการณ์ที่ 5
4. สถานการณ์ฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ สถานการณ์ที่ 6

การประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกตความร่วมมือ ความสนใจ ในการทำกิจกรรมการฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ สถานการณ์ที่ 5 และ 6 ตลอดจนการฟัง การตอบ การถาม และการช่วยกันสรุปของนักศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปฐกษะแข่งจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งนี้

เอกสารประกอบโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 10

คำอธิบายความหมายวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 6 วิธี

1. วิธีคิดแบบแก้ปัญห หมายถึง การคิดแก้ปัญหาโดยมีขั้นตอนดังนี้

(ก) กำหนดรู้ปัญหา คือ การทำความเข้าใจปัญหาให้ชัดเจน กำหนดสภาพและขอบเขตของปัญหา

(ข) สืบค้นหาเหตุของปัญหา คือ วิเคราะห์ตรวจสอบหาสาเหตุของปัญหาที่จะต้องแก้ไขให้หมดไป โดยพิจารณาให้รอบคอบทั้งสาเหตุหลักและสาเหตุรอง

(ค) กำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหาให้แน่ชัด คือ การกำหนดความต้องการในการแก้ปัญหา ให้ชัดเจนว่า จุดมุ่งหมายในการแก้ปัญหาคืออะไร

(ง) วางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดเหตุของปัญหาให้สอดคล้องตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ คือ การวางวิธีการ ปฏิบัติและสิ่งที่ต้องทำในการแก้ไขปัญหาลงสำเร็จโดยให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่วางไว้

2. วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก หมายถึง การคิดให้ครบทุกด้าน ทั้งด้านดี ด้านเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง ส่วนบริบูรณ์ ส่วนบกพร่อง เพื่อจะได้เข้าใจสิ่งนั้น ๆ ตามที่เป็นจริง จะได้ปฏิบัติ ต่อสิ่งนั้น ๆ หรือเรื่องนั้น ๆ ได้พอเหมาะ ไม่ผิดพลาด รวมทั้งจะต้องคิดเพื่อเตรียมแก้ไขหาทางออกให้หลุดพ้นจากด้านเสียหรือข้อบกพร่องนั้น ๆ

3. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม หมายถึง การคิดพิจารณาเมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับปฏิบัติ ต่อสิ่งทั้งหลายโดยทั่วไป เช่น การบริโภคใช้สอยสิ่งต่าง ๆ โดยพิจารณารู้ถึงคุณค่าแท้ และคุณค่าเทียมของสิ่งนั้น ๆ

(ก) คุณค่าแท้ หมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งนั้น ในแง่ที่ใช้สนองความต้องการของชีวิตของตน หรือเพื่อให้ดำรงชีวิตได้ดี เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา

(ข) **คุณค่าเทียม** หมายถึง คุณค่าที่มนุษย์พอก เสริม ตีค่า ให้สิ่งนั้น ๆ เพื่อสนองความรู้สึกของตนเองหรือตามค่านิยมของสังคม คุณค่าเทียมนี้ใช้ค้นหาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา

4. **วิธีคิดแบบเร้ากุศล** หมายถึง การคิดพิจารณาองหาส่วนดีจากสถานการณ์หรือประสบการณ์มาใช้ให้เป็นประโยชน์ หรือเป็นกำลังใจในการพัฒนาตนและสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ถึงแม้ว่าสถานการณ์หรือประสบการณ์ที่ได้รับจะไม่น่าพึงพอใจก็ตาม แต่สามารถคิดและมองเห็นส่วนดีของสถานการณ์หรือประสบการณ์นั้นได้ วิธีคิดแบบนี้ช่วยให้บุคคลปรุงแต่งความคิดความรู้สึก และการกระทำไปในทิศทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์เป็นกุศล

5. **วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ** หมายถึง การคิดให้เข้าใจเกี่ยวกับความจริงอันเป็นธรรมชาติของโลก การเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ โดยรู้เท่าทันว่าสิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุและปัจจัย มิได้เปลี่ยนแปลงไปตามความพึงพอใจของผู้ใด มีการเกิดขึ้นและดับไปไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่คงอยู่ตลอดไป ไม่สามารถคงสภาพเดิมได้ เมื่อรู้เท่าทันแล้วก็วางใจเป็นอิสระ และเป็นกลาง เร่งปฏิบัติจัดการแก้ไขไปตามเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบนี้ต้องดำเนินการให้ครบ 2 ขั้นตอน คือ

(1) **ขั้นรู้เท่า** คือ รู้เท่าทันและยอมรับความจริง ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นไปตามเหตุและปัจจัย เป็นท่าทีแห่งปัญญา

(2) **ขั้นเร่งทำ** คือ แก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย เป็นขั้นปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย โดยสอดคล้องกับความเป็นจริง เป็นการปฏิบัติด้วยปัญญา

6. **วิธีคิดแบบจำแนกแจกแจง** หมายถึง การคิดวิเคราะห์จำแนกแยกแยะออก ให้เห็นแต่ละแง่แต่ละด้านของเรื่องนั้น ๆ ตามความเป็นจริงให้ครบทุกแง่ทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาเพียงแง่ใดแง่หนึ่งขึ้นมากล่าวพิจารณาแล้วตีคลุมลงไปว่าเป็นอย่างนั้นทั้งหมด การคิดแบบจำแนกแจกแจงทำให้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ หรือเรื่องราวต่าง ๆ อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง เท่าความจริงพอดีกับความจริง การคิด แบบจำแนกแจกแจงมีวิธีการจำแนกแจกแจงได้หลายลักษณะ เช่น จำแนกโดยแง่ด้านของความจริง จำแนกโดยส่วนประกอบ จำแนกโดยลำดับขณะ จำแนกโดยความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย จำแนกโดยเงื่อนไข จำแนกโดยทางเลือกหรือความเป็นไปได้

สถานการณ์ฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ สถานการณ์ที่ 5

มัลลิกาเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจของมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง มีความทุกข์ใจในการเรียนมาก เพราะผลการเรียนเทอมแรกของเธอได้เพียง 1.50 ซึ่งเธอคิดว่าเป็นระดับผลการเรียนที่ต่ำมาก เธอกังวลใจว่าถ้าผลการเรียนเป็นเช่นนี้ทุกเทอมเธออาจต้องถูกพักการเรียนหรืออาจจะเรียนไม่จบภายใน 4 ปี ซึ่งพ่อและแม่ก็คงผิดหวังในตัวเธอมาก เพราะปกติเธอจะเป็นแบบอย่างที่ดีของน้อง ๆ ในเรื่องการเรียนซึ่งพ่อและแม่จะชื่นชมในตัวเธอตลอด มัลลิกาไม่เข้าใจว่าทำไมตนเองถึงได้ผลการเรียนเฉลี่ยเทอมแรกต่ำขนาดนี้ เพราะตอนเรียนมัธยมศึกษาเธอก็ไม่ค่อยสนใจเรียนจริงจังเท่าใดนัก ไม่ค่อยเข้าเรียน แต่ผลการเรียนเฉลี่ยทุกเทอมของเธอก็ได้ 3.00 ขึ้นไป เพราะเธอจะใช้การอ่านหนังสืออย่างหนักก่อนสอบประมาณ 1-2 วัน พอมาเรียนมหาวิทยาลัยเธอก็ใช้รูปแบบการเรียนเหมือนเดิม คือ วิชาไหนสนใจเธอก็จะเข้าเรียน วิชาไหนเธอมั่นใจว่าเธอสามารถอ่านหนังสือเตรียมสอบวิชานั้นได้เองเธอก็จะไม่เข้าเรียนและเอาเวลาวางนั้นไปเที่ยวซื้อของตามห้างสรรพสินค้า ดูหนัง พบปะสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เพราะมัลลิกาเป็นคนติดเพื่อนและชอบเที่ยวมาก มัลลิกายอมรับว่าจะคะแนนสอบกลางภาคและคะแนนรายงานในหลายรายวิชาของเธอได้คะแนนไม่ดีนัก เพราะเธอจัดแบ่งเวลาในการทำรายงานและการอ่านหนังสือสอบไม่เหมาะสม ทำให้เธอไม่มีเวลาอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ พร้อมทั้งเธอยังทำรายงานส่งไม่ตรงตามเวลาที่กำหนด แต่เธอคิดว่าเธอทำข้อสอบปลายภาคได้เพราะเธออ่านหนังสืออย่างหนักก่อนสอบถึง 3 วัน ซึ่งใช้เวลาอ่านหนังสือมากกว่าตอนเรียนมัธยมศึกษาด้วยซ้ำ มัลลิการู้เสียใจมากเพราะเป็นครั้งแรกที่เธอได้ผลการเรียนต่ำมากขนาดนี้ เธอกังวลใจมาก กินไม่ได้นอนไม่หลับ ตั้งแต่รู้ผลการเรียนของตนเองและไม่กล้าบอกพ่อและแม่เกี่ยวกับเรื่องผลการเรียนของเธอ เธอไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี เธออยากหาวิธีการที่ทำให้เธอเรียนได้ผลการเรียนอยู่ในระดับดีเหมือนตอนเรียนระดับมัธยมศึกษาและเรียนจบระดับปริญญาตรีภายในระยะ 4 ปี เพื่อพ่อและแม่จะได้ภูมิใจในตัวเธอ

วิกาวิซึ่งเป็นเพื่อนของมัลลิกาต้องการให้มัลลิกาพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ จะได้สบายใจขึ้นและลดความเสียใจลง จึงพูดกับมัลลิกาว่า

มัลลิกาถ้าเธอต้องการแก้ไขปัญหานี้ให้ได้ อย่างแรกเธอต้องกำหนดรู้ปัญหาของเธอก่อน ปัญหาของเธอ คือ เธอวิตกกังวลกับผลการเรียนที่ต่ำมากของเธอในเทอมที่ผ่านมาของเธอที่ได้เพียง 1.50 เธอกลัวว่าถ้าผลการเรียนของเธอเป็นเช่นนี้ทุกเทอม เธออาจจะถูกพักการเรียนหรือ

อาจจะเรียนไม่จบภายใน 4 ปี ซึ่งจะทำให้พ่อแม่ผิดหวังในตัวเธอ แล้วเธอต้องหาสาเหตุของปัญหาให้ได้ว่ามันเกิดจากอะไร การที่เธอเรียนได้เกรดต่ำมากสาเหตุเป็นเพราะเธอมีวิธีการเรียนที่ไม่ถูกต้อง เลือกเข้าเรียนเฉพาะวิชาที่ตนเองสนใจ ไม่ทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอแต่ใช้การอ่านหนังสืออย่างหนักก่อนสอบเพียง 1-2 วัน เอาเวลาส่วนใหญ่ไปเที่ยวสังสรรค์กับเพื่อน ๆ อีกทั้งยังจัดแบ่งเวลาในการทำรายงานและการอ่านหนังสือสอบไม่เหมาะสม ทำให้เธอทำรายงานไม่ทันและไม่มีความพร้อมในการเตรียมตัวสอบ จึงทำให้เธอมีผลการเรียนที่ต่ำมากสำหรับการเรียนมหาวิทยาลัยในเทอมแรกของเธอ เธอไม่เคยเรียนได้ผลการเรียนที่ต่ำมากขนาดนี้เลย เพราะปกติเธอเรียนในระดับมัธยมศึกษาจะเรียนได้เกรดเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 3.00 เธอจึงเสียใจมากกับผลการเรียนระดับปริญญาตรีในเทอมแรกของเธอ ดังนั้นเป้าหมายในการแก้ปัญหาค้างนี้ของเธอคือ เธอต้องการเรียนให้ได้เกรดเฉลี่ยที่สูงขึ้นโดยได้ผลการเรียนอยู่ในระดับดีเหมือนตอนเรียนระดับมัธยมศึกษา เพื่อจะได้ลดความวิตกกังวลในการเรียนมหาวิทยาลัยของเธอ ถ้าเธออยากให้ปัญหานี้จบลงด้วยดีเธอต้องวางแผนทางในการปฏิบัติอย่างชัดเจน คือ เธอต้องตั้งใจเรียนเข้าเรียนทุกครั้งและทุกวิชาที่เธอลงทะเบียนเรียน ไม่หนีเรียนแม้จะเป็นวิชาที่เธอคิดว่าง่ายและสามารถอ่านเองได้ เพราะการที่เธอไม่เข้าเรียนจะทำให้เธอได้รับความรู้น้อยกว่าคนอื่น ทำให้เธอสอบได้คะแนนน้อยกว่าคนอื่น และเธอควรจัดแบ่งเวลาในการอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนเวลาทำรายงานอย่างชัดเจน เขียนตารางเวลาอย่างชัดเจนเลยว่าแต่ละวันจะอ่านหนังสือวิชาใด ทำรายงานวิชาใด และควรปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด และลดเวลาในการเที่ยว พบปะสังสรรค์กับเพื่อนลงบ้าง จากที่เธอเคยเที่ยวกับเพื่อนอาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง ก็เปลี่ยนเป็น อาทิตย์ละครั้งหรือ 2 อาทิตย์ครั้ง ค่อย ๆ ลดลงไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเธอสามารถอยู่กับตนเองได้ตามลำพังโดยไม่ติดกับการต้องไปเที่ยวพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เหมือนที่เธอเคยปฏิบัติมา ถ้าเธอทำได้แบบนี้ เธอก็จะสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นกับเธอในตอนนี้อย่างแน่นอน

คำถาม : คำพูดของวิภาวิทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น แสดงว่าวิภาวิแนะนำให้มีหลักการใช้ชีวิตแบบใด ให้คุณวงกลมล้อมรอบตัวเลขที่แสดงถึงวิธีคิดนั้น โดยเลือกเพียง 1 ข้อ

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| 1. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา | 4. วิธีคิดแบบรื้อกุศล |
| 2. วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก | 5. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ |
| 3. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม | 6. วิธีคิดแบบจำแนกแจกแจง |

สถานการณ์ฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ สถานการณ์ที่ 6

หนึ่งฤทัยเรียนอยู่ชั้นปีที่ 2 ในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ครอบครัวของเธอเป็นครอบครัวชาวจีนขนาดใหญ่ หนึ่งฤทัยมีพี่น้องทั้งหมด 7 คน เป็นชาย 4 คน หญิง 3 คน เธอเป็นลูกคนที่ 6 พ่อแม่ของเธอจะรักลูกชายมาก ดังนั้นจะส่งเสริมให้ลูกชายเรียนในระดับมหาวิทยาลัย ทุกคนเพราะถือว่าลูกชายเป็นชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล ส่วนลูกผู้หญิงมีเพียงหนึ่งฤทัยเท่านั้นที่ได้เรียนในระดับมหาวิทยาลัยเพราะเธอเรียนดีประกอบกับภาวะของเศรษฐกิจในครอบครัวในขณะนั้นอยู่ในระดับดีสามารถส่งเสริมให้เธอเรียนในระดับมหาวิทยาลัยได้ ถึงแม้หนึ่งฤทัยจะได้เรียนในระดับมหาวิทยาลัยแต่เธอก็ไม่มีความสุขในการเรียนนัก เพราะเธอคิดว่าพ่อแม่รักพี่ชายและน้องชายมากกว่าตน ในทุกวันหนึ่งฤทัยต้องรีบกลับบ้านมาช่วยพี่สาวขายของและรีบตื่นแต่เช้ามาช่วยพี่สาวจัดร้านขายของที่บ้าน และต้องดูแลความเรียบร้อยภายในบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ทำอาหาร ซักผ้า หนึ่งฤทัยคิดว่าการปฏิบัติเช่นนั้นทุกวันทำให้เธอเหนื่อยและอ่อนเพลีย จนไม่มีเวลาทบทวนหนังสือ ดังนั้นเธอจึงจัดการแบ่งเวลาในการทำงานและเวลาในการทบทวนหนังสือใหม่เพื่อให้ตนเองได้มีเวลาในการทบทวนหนังสืออย่างเพียงพอ โดยทุกวันหลังเลิกเรียนหนึ่งฤทัย จะใช้เวลาในการทบทวนหนังสือในห้องสมุดของมหาวิทยาลัยวันละ 3-4 ชั่วโมง แล้วจึงกลับบ้านไปช่วยพี่สาวขายของ เธอจึงกลับบ้านค่ำทุกวัน เจษฎาซึ่งเป็นเพื่อนสนิทในคณะที่เธอช่วยคิดหนังสือให้เสมอเวลาใกล้สอบเป็นห่วงความปลอดภัยในระหว่างการเดินทางจึงอาสารับส่งหนึ่งฤทัยกลับบ้านเป็นประจำ เมื่อพี่สาวของหนึ่งฤทัยพบว่าน้องสาวตนกลับบ้านค่ำมีดพร้อมกับเพื่อนชายทุกวันจึงเอาเรื่องดังกล่าวไปบอกพ่อแม่ พ่อแม่โกรธหนึ่งฤทัยมากและกล่าวหาเธออย่างเสียหายว่า “ลูกผู้หญิงไม่เคยทำให้วงศ์ตระกูลมีชื่อเสียงมีแต่ทำเรื่องเสียหาย” หนึ่งฤทัยพยายามอธิบายให้พ่อแม่ฟังว่าเพื่อนมาส่งเพราะเห็นว่าเธอกลับบ้านมีดคำคนเดียว และเจษฎาก็เป็นแค่เพื่อนธรรมดา แต่พ่อแม่ไม่รับฟังและบอกกับหนึ่งฤทัยว่าให้เธอลาออกจากมหาวิทยาลัยมาช่วยพี่สาวขายของเพราะเรียนไปก็ไม่มีประโยชน์อะไร เมื่อเธอแต่งงานไปก็ต้องช่วยสามีดูแลครอบครัว ไม่ได้ใช้ความรู้ที่เรียนมาและถ้าหนึ่งฤทัยลาออกจากมหาวิทยาลัยค่าใช้จ่ายในครอบครัวจะลดลงอีกทั้งยังสามารถเก็บเงินส่วนดังกล่าวไว้ให้น้องชายเรียนในระดับมหาวิทยาลัยเพื่อเป็นเกียรติและชื่อเสียงต่อวงศ์ตระกูลได้ หนึ่งฤทัยเสียใจมากที่พ่อแม่ไม่รักตนและไม่เห็นความสำคัญในการให้การศึกษาในระดับสูงแก่บุตรสาว หนึ่งฤทัยไม่อยากจะลาออกจากมหาวิทยาลัยแต่ไม่รู้จะทำอย่างไรจึงมาปรึกษาณิภาพร

นิภาพรซึ่งเป็นเพื่อนของหนึ่งฤทัยต้องการให้หนึ่งฤทัยพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ จะได้สบายใจขึ้นและลดความเสียใจลง จึงพูดกับหนึ่งฤทัยว่า

หนึ่งฤทัยเรารู้ว่าเธอเสียใจที่พ่อแม่ต้องการให้เธอลาออกจากมหาวิทยาลัย ถ้าเธอต้องการแก้ปัญหานี้ให้ได้ เธอต้องจำแนกแจกแจงให้ได้ว่าความไม่สบายใจของเธอเกิดจากอะไร

1. พ่อแม่และแม่ต้องการให้เธอลาออกจากมหาวิทยาลัย เธอลองคิดดูว่าเป็นเพราะอะไร พ่อและแม่ไม่ไว้วางใจในพฤติกรรมบางอย่างของเธอ นั่นคือการกลับบ้านในเวลามืดค่ำกับเพื่อนชาย พ่อและแม่ห่วงใยในความปลอดภัยของเธอและไม่ต้องการให้เพื่อนบ้านนินทาเธอในทางเสื่อมเสีย เธอต้องเข้าใจท่านในมุมมองนี้บ้าง ถ้าเธออยากให้ท่านไว้วางใจเธอลองคิดดูว่าจะทำอย่างไร เป็นไปได้ไหมที่เธอจะไม่กลับบ้านในเวลามืดค่ำกับเพื่อนชายสองต่อสอง

2. เธอไม่สบายใจที่ต้องทำงานบ้านและช่วยพี่สาวชายของจนไม่มีเวลาทบทวนหนังสือ จึงแก้ปัญหาโดยการอ่านหนังสือที่ห้องสมุดของมหาวิทยาลัยหลังเลิกเรียนวันละ 3-4 ชั่วโมง จนเป็นสาเหตุให้กลับบ้านค่ำ เรื่องนี้เธอน่าจะลองคุยกับพ่อแม่และพี่สาวของเธอว่าเธอต้องการเวลาทบทวนบทเรียนบอกถึงความจำเป็นของเธอแก่ท่านเพื่อให้ท่านช่วยลงงานบางอย่าง ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่ตัวเธอทำให้เธอมีเวลาทบทวนบทเรียนที่บ้านมากขึ้นและไม่ต้องกลับบ้านมืดค่ำ

3. เธอไม่สบายใจที่พ่อแม่ของเธอไม่เห็นความสำคัญในการให้การศึกษาแก่บุตรสาว เธอลองคิดดูว่าเพราะอะไร อาจจะเป็นเพราะว่าพ่อแม่ของเธอท่านยังยึดติดกับกรอบความคิดเก่า ๆ ว่าบุตรชาย คือ ผู้ที่จะไปทำหน้าที่เป็นผู้นำของครอบครัวดังนั้นการศึกษาจึงจำเป็นเฉพาะบุตรชาย ข้อนี้เธอต้องยอมรับว่าเธอไม่สามารถเปลี่ยนกรอบความคิดของพ่อแม่เธอได้อย่างรวดเร็วตามที่เธอต้องการ พ่อแม่ของเธอมีสิทธิ์ที่จะคิดเช่นนั้นเพราะวัฒนธรรมประเพณีสมัยก่อนหล่อหลอมท่านให้มีมุมมองเช่นนั้น เธอต้องยอมรับและเข้าใจท่านอย่างที่ท่านเป็น แต่เธอสามารถแสดงศักยภาพให้ท่านเห็นในมุมมองที่แตกต่างได้ถ้าเธอมีหลักการที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง

4. พ่อแม่ของเธอเป็นผู้ส่งเสียค่าเล่าเรียนให้เธอ ทำให้เธอลำบากใจในการตัดสินใจเรียนต่อหรือไม่ ถ้าเธอต้องการเรียนต่อ เธอต้องคิดล่วงหน้าว่าเธอจะอย่างไรในกรณีที่พ่อแม่ไม่ส่งเสียค่าใช้จ่ายในการเล่าเรียนของเธอ ในมหาวิทยาลัยมีกองทุนกู้ยืมทางการศึกษาและทุนให้เปล่า 2 ประเภท คือ ทุนเรียนดีและทุนขาดแคลน ในกรณีของเธอ เธอเป็นคนตั้งใจเรียนและมีผลการเรียนดี เธออาจจะลองขอทุน

5. อีกวิธีหนึ่งในกรณีที่เธออยากจะเรียนต่อให้จบโดยไม่ต้องการรบกวนค่าใช้จ่ายจากที่บ้านของเธอเพราะพ่อแม่ของเธอต้องการเก็บเงินส่วนที่ต้องส่งเสียเธอให้น้องชายเรียน เธออาจจะลองขอพ่อแม่ของเธอออกมาพักในหอพักของมหาวิทยาลัยและทำงานพิเศษเพื่อส่งเสียตนเองเรียน

6. ถ้าเธอตัดสินใจลาออก เพราะไม่อยากขัดแย้งกับพ่อแม่ของเธอแต่เธอยังอยากที่จะเรียนในระดับมหาวิทยาลัย เธออาจจะทำงานที่บ้านโดยช่วยพี่สาวชายของและสมัครเรียนในภาคพิเศษของมหาวิทยาลัยเปิดซึ่งเธอสามารถเรียนไปด้วยและทำงานไปด้วยโดยไม่เบียดเบียนเวลาในการทำงานของครอบครัวเธอ

หนึ่งฤทัยเธอต้องจำแนกแจกแจงประเด็นต่าง ๆ ที่ทำให้เธอไม่สบายใจให้ชัดเจนและวิเคราะห์ความสำคัญของประเด็นดังกล่าวเพื่อจะทำให้เธอสามารถแก้ไขปัญหาได้ตรงสาเหตุและประสบความสำเร็จตามที่เธอต้องการ

คำถาม : คำพูดของนิภาพรทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น แสดงว่านิภาพรแนะนำให้นั่งฤทัยใช้วิธีคิดแบบใด ให้คุณวงกลมล้อมรอบตัวเลขที่แสดงถึงวิธีคิดนั้น โดยเลือกเพียง 1 ข้อ

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| 1. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา | 4. วิธีคิดแบบเร้ากุศล |
| 2. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก | 5. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ |
| 3. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม | 6. วิธีคิดแบบจำแนกแจกแจง |

ครั้งที่ 11 เรียนรู้การบูรณาการทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการจากเทพการให้
การปรึกษาของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและปิดกลุ่มโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
แบบกลุ่ม เวลา 2 ชั่วโมง วันเสาร์ที่ 11 กุมภาพันธ์ 2549 เวลา 16.30-18.30 น.

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
1. เพื่อให้นักศึกษาได้เข้าใจ การบูรณาการทักษะ การปรึกษาและวิธีคิด แบบโยนิโสมนสิการ จากเทพการให้การ ปรึกษาของเพื่อนสมาชิก ในกลุ่ม 2. เพื่อให้นักศึกษาประเมิน ผลการจัดกิจกรรมตาม โปรแกรมการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแบบกลุ่มใน โครงการเพื่อนให้คำ ปรึกษาเพื่อน เรียนรู้การ ให้การปรึกษาอย่างถูกวิธี	1. ผู้นำกลุ่มทักทายนักศึกษา และผู้นำกลุ่มถามนักศึกษาว่า นักศึกษาค้นใดได้นำวิธีคิดแบบแก้ปัญหาและวิธีคิดแบบจำแนก แจกแจงไปใช้ในชีวิตประจำวันบ้าง ให้นักศึกษาพูดให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟัง 2. ผู้นำกลุ่มซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับการไปทำเทพการให้การปรึกษา หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มและนักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับการทำเทพการให้การปรึกษานักศึกษาสามารถบูรณาการ ทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อช่วยเหลือ เพื่อนผู้มารับการปรึกษาได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพมาก น้อยเพียงใด โดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มร่วมกันอธิบาย ให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้ข้อสังเกต และให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำ ไปสู่การพัฒนาให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้มีแนวทางในการ พัฒนาตนเองให้เป็นเพื่อนผู้ให้การปรึกษาที่ดี สามารถบูรณาการ ทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพในการให้ความช่วยเหลือแก่เพื่อนผู้มารับ การปรึกษา 3. ผู้นำกลุ่มปิดกลุ่มโดยให้นักศึกษาได้สำรวจตนเองและเปิดเผย ความรู้สึกในวาระที่ต้องจากกลุ่ม โดยให้นักศึกษาแต่ละคน ได้บอกความรู้สึกต่างๆที่เขามีต่อกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มชี้แนะ ให้เห็นว่าสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มไม่ได้มีขึ้นโดยบังเอิญ แต่เกิดจากการที่สมาชิกทุกคนช่วยกันสร้างบนพื้นฐานของ ปฏิสัมพันธ์ที่จริงใจ ยอมรับและไว้วางใจต่อกัน และทุกคน สามารถสร้างสัมพันธภาพดังกล่าวได้ภายนอกกลุ่มโดยกล้า เปิดเผย ตนเองกับบุคคลในสถานการณ์ที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
	5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันทำสัญญาในการพัฒนาตนเองโดยนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม คือ การฝึกทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการไปพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีงามและนำไปช่วยเหลือเพื่อนที่มารับการปรึกษาต่อไป 6. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้จากกลุ่ม และกล่าวขอบใจนักศึกษาที่ให้ความร่วมมือกับกลุ่มเป็นอย่างดีและขอให้นักศึกษาฝึกฝนและพัฒนาทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการอย่างสม่ำเสมอเพื่อนำไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองตลอดจนการนำไปใช้เพื่อช่วยเหลือเพื่อนที่มาขอรับการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และในตอนท้ายผู้นำกลุ่มให้นักศึกษานำแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่มกลับไปทำการบ้านแล้วให้นำมาส่งในการพบกันครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียงและแถบบันทึกเสียง
2. แถบบันทึกเสียงการให้การปรึกษาของนักศึกษา
3. แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่ม

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตความร่วมมือ ความสนใจ ในการอธิบาย ให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้ข้อสังเกตและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำทบทวนการให้การปรึกษาเพื่อนำไปสู่การพัฒนาให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้มีแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เป็นเพื่อนผู้ให้การปรึกษาที่ดี สามารถบูรณาการทักษะการปรึกษาและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ

ในการให้ความช่วยเหลือแก่เพื่อนผู้มารับการปรึกษา ตลอดจนการฟัง การตอบ การถาม และการช่วยกันสรุปของนักศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งนี้

2. ประเมินผลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่ม

ครั้งที่ 12 ประเมินทักษะการปรึกษาและวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการหลังเข้าร่วมโปรแกรม
 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เวลา 3 ชั่วโมง
 วันอาทิตย์ ที่ 12 กุมภาพันธ์ 2549 เวลา 16.00-19.00 น.

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
เพื่อให้นักศึกษาได้ ประเมินทักษะการ ปรึกษาและวัดวิธีคิด แบบโยนิโสมนสิการ หลังเข้าร่วมโปรแกรม การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่ม	1. ผู้นำกลุ่มทักทายนักศึกษา 2. ผู้นำกลุ่มบอกวัตถุประสงค์ของการทำแบบประเมินทักษะ การปรึกษาและแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ พร้อมทั้งอธิบาย วิธีทำแบบประเมินทักษะการปรึกษาและแบบวัดวิธีคิดแบบ โยนิโสมนสิการ 3. ให้นักศึกษาทำแบบประเมินทักษะการปรึกษาและแบบวัดวิธีคิด แบบโยนิโสมนสิการโดยใช้เวลาในการทำ 3 ชั่วโมง 4. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณที่นักศึกษาให้ความร่วมมือในการทำแบบ ประเมินทักษะการปรึกษาและแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นอย่างดี และให้ข้อคิดแก่นักศึกษาในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จาก การเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งนี้ ไปใช้ในการพัฒนาตนเองให้เป็นเพื่อนผู้ให้การปรึกษาที่ดีเพื่อให้ ความช่วยเหลือแก่เพื่อนผู้รับการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สื่อและอุปกรณ์

1. แบบประเมินทักษะการปรึกษา
2. แบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของสมาชิกในการให้ความร่วมมือทำแบบ
ประเมินทักษะการปรึกษาและแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ
2. ประเมินจากแบบประเมินทักษะการปรึกษาและแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ
ที่นักศึกษาทำ

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ-นามสกุล นางสาวเพื่อนอารี วิเศษนคร

วันเดือนปีเกิด วันที่ 16 สิงหาคม 2524

ประวัติการศึกษา

- พ.ศ. 2543 มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์
- พ.ศ. 2547 การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- พ.ศ. 2547 ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประวัติการทำงาน

- พ.ศ. 2548 เป็นนิสิตบัณฑิตศึกษาช่วยงานในโครงการวิจัยเรื่อง “การสร้างแบบวัดทัศนคติ
แบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา”