

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม เพื่อเปรียบเทียบผลการพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และเพื่อนิเทศและติดตามผลความสามารถในการให้คำปรึกษาของกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ารวบรวมเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอในหัวข้อตามลำดับดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับเพื่อนที่ปรึกษา
 - 1.1 ความหมายของเพื่อนที่ปรึกษา
 - 1.2 ศักยภาพของเพื่อนที่ปรึกษา
 - 1.3 การวัดศักยภาพ
 - 1.4 องค์ประกอบศักยภาพของเพื่อนที่ปรึกษา
2. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต
 - 2.1 ความหมายของทักษะชีวิต
 - 2.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
 - 2.3 การพัฒนาทักษะชีวิตและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะชีวิต
3. แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา
 - 3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษา
 - 3.2 ความสำคัญของการให้คำปรึกษา
 - 3.3 ประเภทของการให้คำปรึกษา
 - 3.4 หลักของการให้คำปรึกษา
 - 3.5 คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษา
 - 3.6 จรรยาบรรณของเพื่อนที่ปรึกษา
 - 3.7 กระบวนการให้คำปรึกษา
 - 3.8 ทักษะการให้คำปรึกษา
 - 3.9 ทฤษฎีเบื้องต้นที่ใช้ในการฝึกการให้คำปรึกษา
 - 3.10 ลำดับขั้นตอนในการฝึกการให้คำปรึกษา
 - 3.11 ประโยชน์ของการฝึกการให้คำปรึกษา
4. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม
 - 4.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม
 - 4.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

- 4.3 ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมกลุ่ม
- 4.4 เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม
- 4.5 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมกลุ่ม
5. โครงสร้างโมดูลการจัดอบรมยุวชนแนะแนวของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต
 - 6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษา

1. แนวคิดเกี่ยวกับเพื่อนที่ปรึกษา

1.1 ความหมายของเพื่อนที่ปรึกษา

คำว่า “เพื่อนที่ปรึกษา” ได้มีผู้ใช้คำแตกต่างกัน เช่น เพื่อนผู้ให้คำปรึกษา นักเรียน เพื่อนที่ปรึกษา ยุวชนแนะแนว สำหรับงานวิจัยเรื่องนี้ใช้คำว่า “เพื่อนที่ปรึกษา” ซึ่งมีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

Tindall and Gray (1989) กล่าวว่า เพื่อนผู้ให้คำปรึกษา (Peer Counselor) หมายถึง บุคคลที่มีบทบาทในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน คำว่าเพื่อน (Peer) หมายถึง บุคคลที่สามารถแลกเปลี่ยนค่านิยม ประสบการณ์ วิถีชีวิตของกันและกันได้ และมีอายุอยู่ในวัยใกล้เคียงกัน ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาที่มีวัยใกล้เคียงกัน จะเป็นผู้ที่มีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ เป็นแหล่งให้กำลังใจและให้การยอมรับ เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาพูดถึงสิ่งที่วิตกกังวลใจ นอกจากนี้หน้าที่ของเพื่อนผู้ให้การปรึกษา ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการแลกเปลี่ยนและพัฒนาการให้คำปรึกษาโดยเพื่อนยังเป็นการช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนอีกด้วย

เพื่อนผู้ให้คำปรึกษา (Peer Counselor) หมายถึง ผู้ให้คำปรึกษากับบุคคลที่มีอายุใกล้เคียงกันกับผู้รับคำปรึกษา แต่ให้คำปรึกษาภายใต้การดูแลของผู้ให้การช่วยเหลือที่เป็นวิชาชีพ (Glossary of education, 2010)

สมพร รุ่งเรืองกลกิจ (2532) กล่าวว่า เพื่อนผู้ให้คำปรึกษา หมายถึง ผู้ที่จะรับบทบาทในการช่วยเหลือผู้อื่นหรือเพื่อนผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นบุคคลที่ได้รับการคัดเลือกให้เข้ารับการฝึกอบรมทักษะเฉพาะ เพื่อทำหน้าที่ภายใต้บทบาทในการช่วยเหลือผู้อื่นที่อยู่ในวัยใกล้เคียงกัน สามารถแลกเปลี่ยนค่านิยมประสบการณ์และวิธีดำเนินชีวิตให้กับผู้รับบริการ งานที่ทำเป็นขั้นพื้นฐาน มีข้อจำกัดด้วยทักษะเฉพาะที่ได้รับการฝึกอบรมและภายใต้การนิเทศของผู้ที่เป็นวิชาชีพ เพื่อนผู้ให้คำปรึกษาเป็นเสมือนสะพานเชื่อมโยงระหว่างผู้รับบริการกับผู้ให้การช่วยเหลือที่เป็นวิชาชีพ โดยทั่วไปจะเป็นบุคคลที่เป็นสมาชิกของชุมชนหรือสังคมเดียวกับบุคคลที่ไปให้การช่วยเหลือ โดยธรรมชาติสมาชิกของชุมชนหรือสังคมเดียวกันย่อมช่วยเหลือกันอยู่แล้ว แต่การช่วยเหลือของกลุ่ม

เพื่อนด้วยกันจะมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ถ้าหากผู้ให้การช่วยเหลือได้รับการฝึกอบรมเป็นเพื่อนผู้ให้คำปรึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) กล่าวถึงนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา หมายถึง นักเรียนที่โรงเรียนพิจารณาคัดสรรว่าเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ มีจิตอาสา มีทักษะในการรับฟังและการให้คำปรึกษา ซึ่งได้รับการพัฒนาให้มีความรู้ความสามารถในการให้คำปรึกษาเบื้องต้น และปฏิบัติหน้าที่ให้คำปรึกษาแก่เพื่อนนักเรียน

สรุปได้ว่าเพื่อนที่ปรึกษา หมายถึง บุคคลที่มีจิตอาสา มนุษยสัมพันธ์ดี และได้รับการพัฒนาโดยการฝึกอบรมทักษะการให้คำปรึกษา เพื่อที่จะได้เข้าไปช่วยเหลือเพื่อนที่มีความไม่สบายใจ นอกจากหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแล้วเพื่อนที่ปรึกษายังช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนอีกด้วย

1.2 ศักยภาพของเพื่อนที่ปรึกษา

1.2.1 ความหมายศักยภาพ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542) ให้ความหมายศักยภาพว่า หมายถึง อำนาจหรือคุณสมบัติที่มีแฝงอยู่ในสิ่งต่าง ๆ อาจทำให้พัฒนาหรือปรากฏเป็นสิ่งที่ประจักษ์ได้

กองวิจัยทางการศึกษา (2540) ให้ความหมายของศักยภาพว่า หมายถึง ผลการเรียนรู้ที่เกิดจากกระบวนการเรียนการสอนในโรงเรียนผสมผสานกับคุณสมบัติและคุณลักษณะที่แฝงอยู่ในตัวผู้เรียนจนเกิดเป็นความรู้ความสามารถ ทักษะและคุณลักษณะที่ตกตะกอนติดตัวนอกเหนือจากความรู้ในเนื้อหาวิชาหรือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งทักษะและคุณลักษณะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในสังคมยุคโลกาภิวัตน์มี 3 ด้านคือ

- 1) ทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ในอนาคต ได้แก่ มีทักษะในการเรียนรู้ ทักษะการคิด และทักษะการสื่อสาร
- 2) ทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการทำงาน ได้แก่ มีทักษะการจัดการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ชยัน อดทนอดออมและประหยัด
- 3) ลักษณะที่จำเป็นต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ได้แก่ การควบคุมตนเองได้ มีความรับผิดชอบ มีวินัยในตนเอง ช่วยเหลือผู้อื่น เสียสละ มุ่งมั่นพัฒนา

สรุปได้ว่า ศักยภาพ หมายถึง คุณสมบัติ ความสามารถและทักษะที่แฝงอยู่ในตัวบุคคลซึ่งสามารถพัฒนาได้

1.2.2 การวัดศักยภาพ

กองการวิจัยทางการศึกษา (2540) ได้กล่าวถึง แนวทางการวัดศักยภาพ หรือความสามารถของผู้เรียน โดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 2 แนวทางคือ

1) การวัดคุณลักษณะภายใน (Psychometric) เป็นการศึกษาโครงสร้างทางสมองของบุคคลด้วยความเชื่อว่ามีลักษณะเป็นองค์ประกอบ และมีระดับความสามารถที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถวัดได้โดยการใช้แบบวัดมาตรฐาน ซึ่งมีผู้สร้างไว้แล้วหรือแบบวัดที่ผู้วัดสร้างขึ้นใช้เอง

2) การวัดจากการปฏิบัติจริง (Authentic Performance Measurement) เป็นการวัดจากการปฏิบัติในชีวิตจริง ซึ่งสามารถวัดได้โดยการสังเกตสภาพงานที่ปฏิบัติ หรือการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เหมือนจริง

สรุปได้ว่าการวัดศักยภาพสามารถวัดได้ 2 แนวทางคือการใช้แบบวัดและวัดจากการปฏิบัติจริง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้วัดศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษา โดยแบ่งออกเป็น 2 แบบวัดคือ วัดโดยใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาและสร้างขึ้น และจากการนิเทศและติดตามผล

1.2.3 องค์ประกอบศักยภาพของเพื่อนที่ปรึกษา

องค์ประกอบของศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาศักยภาพของเพื่อนที่ปรึกษา และการพัฒนาองค์ประกอบนี้จะส่งผลต่อการให้คำปรึกษาเพื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป ซึ่งมีผู้กล่าวถึงองค์ประกอบของการพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาไว้ดังนี้

ภัสราพร กินจะโปะ (2547) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบในการพัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษาแก่นักเรียนแกนนำวัยรุ่น ไว้ว่ามีองค์ประกอบ 2 ด้านคือ ความสามารถด้านทักษะชีวิต และความสามารถด้านการให้คำปรึกษา

ศุภลักษณ์ จารุรัตน์จามร และ เพ็ญศิริ สิมารักษ์ (2551) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบในการพัฒนาความสามารถของเพื่อนผู้ให้คำปรึกษาว่า มี 2 องค์ประกอบคือ ความสามารถในการให้คำปรึกษา และทักษะชีวิต

สรุปได้ว่าการพัฒนาศักยภาพของเพื่อนที่ปรึกษามีองค์ประกอบ 2 ด้านคือ ทักษะชีวิต และการให้คำปรึกษา ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะพัฒนาศักยภาพด้านทักษะชีวิต และด้านความสามารถในการให้คำปรึกษา

2. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

สังคมในปัจจุบันมีแนวโน้มปัญหาทางสังคมที่ทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น เช่น ปัญหา ยาเสพติด การมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตของคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นมักจะได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางปัญหาสังคมที่เกิดขึ้น เพราะวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการค้นหาตัวตนและเอกลักษณ์ของตนเอง นอกจากนั้น ยังเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน ซึ่งนำมาสู่การเลียนแบบเพื่อน การเชื่อเพื่อน และใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล มีความอ่อนไหวง่าย ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ง่ายต่อการไหลไปตามกระแสของสังคม



ซึ่งส่วนใหญ่ไปในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น การยกพวกตีกัน หนีเรียน เป็นต้น ดังนั้น การดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม จะต้องมีการป้องกันที่เรียกว่า ทักษะชีวิต ดังที่องค์การอนามัยโลก (1997) กล่าวว่าทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับปัญหา สิ่งท้าทายที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสม นอกจากนี้ยังเป็นสิ่งที่จะทำให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดีและสามารถปรับตัว มีพฤติกรรมในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม ในขณะที่ต้องเผชิญกับแรงกดดันหรือแรงกระทบจากสถานการณ์ สภาวะแวดล้อมต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว บุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขไม่เป็นปัญหา โดยเฉพาะเพื่อนที่ปรึกษามีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาตนเองให้มีทักษะชีวิต เพราะเปรียบเสมือนการมีเกราะป้องกันหรือรักษาตนเองก่อนที่จะไปช่วยเหลือเพื่อนได้ นอกจากนั้นความรู้ในเรื่องของทักษะชีวิต จะทำให้มีทัศนคติที่ดีเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์และมีความสามารถในการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และจะทำให้มองเห็นปัญหาต่าง ๆ อย่างรอบด้าน จึงจะสามารถทำหน้าที่เพื่อนที่ปรึกษาได้ประสบความสำเร็จ ผู้วิจัยจึงขอลำถึงแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต ดังนี้

2.1 ความหมายของทักษะชีวิต

WHO (1997) ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า ทักษะชีวิตเป็นความสามารถในการปรับตัวและการมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเมื่อเผชิญกับสิ่งที่ท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและยังเป็นสิ่งที่จรรโลงให้เกิดการดำรงไว้ซึ่งสุขภาวะจิตที่ดี สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องในขณะที่เผชิญแรงกดดัน หรือกระทบกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว ซึ่งความสามารถนี้ประกอบไปด้วย ความรู้ ความเข้าใจ เจตคติและทักษะในการจัดการกับปัญหาที่อยู่รอบตัวภายใต้สังคมปัจจุบัน

องค์การวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ หรือ UNESCO (1994) ให้นิยามว่าทักษะชีวิต คือความสามารถในการปรับตัวและพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมกับการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

จิตรา ทองเกิด (2540) ได้สรุปความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า เป็นความสามารถหรือสมรรถภาพที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล จากการฝึกอบรมในเชิงความคิดและการกระทำจนเกิดความเคยชินที่จะนำไปใช้การปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้สามารถเผชิญและแก้ไขปัญหาได้อย่างชาญฉลาด รวมทั้งสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ธราทิพย์ ธรรมนพฤทธิ์ และ วีระศักดิ์ สืบเสาะ (2541) กล่าวว่าทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสม ในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ด้วยการฝึกฝนอบรม

กรมวิชาการ (2543) ได้ให้ความหมายทักษะชีวิตไว้ว่า คือความสามารถของบุคคลที่จะคิด ตัดสินใจแก้ปัญหาและการปรับตัวให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง สามารถจัดการกับ

ความต้องการ ปัญหา และสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปให้มีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมร่วมสร้างสรรค์ให้สังคมเป็นสังคมที่มีสุขภาพดี (Healthy Community)

เสาวภา ไพทยวัฒน์ (2546) ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า ทักษะชีวิตเป็นความสามารถเชิงจิตสังคม (Psychosocial Competency) ซึ่งเป็นความสามารถที่มีความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพกายและจิตเพื่อการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันได้อย่างปกติสุข เมื่อเกิดปัญหาทางด้านพฤติกรรม ความเครียด และแรงกดดันที่เกิดขึ้นในชีวิต จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความสามารถเชิงจิตสังคมอันจะนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพ ความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น รวมถึงการช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของสังคม

กรมสุขภาพจิต (2549) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถของบุคคล อันประกอบไปด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะที่จะช่วยจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัว ในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

สามารถสรุปได้ว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสมโดยอาศัยการฝึกอบรม เพื่อให้ได้มาซึ่งประสบการณ์ที่จะนำไปเปลี่ยนแปลงแก้ไข ความคิด ทศนคติ ตลอดจนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

2.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

ตารางที่ 1 องค์ประกอบของทักษะชีวิตตามแนวคิดของ WHO

องค์ประกอบทักษะชีวิต	นิยามขององค์ประกอบทักษะชีวิต
1. การตัดสินใจ	เป็นความสามารถในการรับรู้เรื่องราวต่างๆ ในชีวิต รวมถึงการวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียในแต่ละทางเลือก ซึ่งหากบุคคลทำการตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้วจะส่งผลให้กระทำหรือปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับสถานการณ์นั้นๆ อย่างมีประสิทธิภาพ
2. การแก้ปัญหา	เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา วางแผนแก้ปัญหา และลงมือแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม นำมาซึ่งประโยชน์ต่อตนเองโดยไม่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมรอบข้าง
3. ความคิดสร้างสรรค์	เป็นลักษณะความคิดแบบอนैनัย คือ ความคิดหลายทิศทาง หลายแง่มุม คิดได้กว้างไกล ซึ่งเป็นความสามารถในการคิดไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ โดยความคิดสร้างสรรค์มีส่วนสำคัญในการสนับสนุน การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาต่างๆ ลักษณะความคิดเช่นนี้ไปสู่การประดิษฐ์สิ่งแปลกใหม่ รวมถึงการค้นพบวิธีการแก้ปัญหาได้สำเร็จ

ตารางที่ 1 องค์ประกอบของทักษะชีวิตตามแนวคิดของ WHO (ต่อ)

องค์ประกอบทักษะชีวิต	นิยามขององค์ประกอบทักษะชีวิต
4. ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ	เป็นความสามารถของบุคคลในการคิดวิเคราะห์ รู้จักแยกแยะ ข้อมูล ข่าวสารเรื่องราว ปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว เช่น การวิเคราะห์แยกแยะค่านิยมกลุ่มเพื่อน โดยใช้สติปัญญา และประสบการณ์ ไตร่ตรองอย่างรอบคอบด้วยเหตุผล
5. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ	เป็นความสามารถของบุคคลในการใช้คำพูด ภาษาท่าทาง เพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมาได้อย่างเหมาะสมกับ สภาพสังคม วัฒนธรรมและสถานการณ์ต่าง ๆ ก่อให้เกิดความ เข้าใจตรงกัน รวมถึงความสามารถในการรู้จักฟัง เพื่อสามารถ รับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นด้วย
6. ทักษะในการสร้างสัมพันธภาพ	เป็นความสามารถของบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้อย่างเหมาะสม อันจะเป็นการรักษาและดำรงไว้ซึ่งสัมพันธอัน ดี ซึ่งจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข
7. ความตระหนักในตนเอง	เป็นความสามารถของบุคคลที่เข้าใจถึงจุดเด่นและจุดด้อยของ ตนเองและตระหนักถึงความแตกต่างของตนเอง จากบุคคลอื่น เช่น ความสามารถ ฐานะ ผลการเรียน สุขภาพ เป็นต้น โดยบุคคลทำการ ประเมินความสามารถและความสำคัญของตนเองที่มีต่อตนเองและ ผู้อื่น ว่าเป็นที่ยอมรับของตนเองและผู้อื่น ทำให้เกิดความเชื่อมั่น ในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความรัก ความต้องการ และการเป็นเจ้าของ ซึ่งสามารถจะเป็นเครื่องบ่งชี้ คุณค่าของบุคคลได้ดี ส่งผลให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ภายใต้ แรงกดดันต่าง ๆ อย่างปกติ
8. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	เป็นความสามารถในการที่จะเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้ง ในแง่ของความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา เป็นต้น โดยบุคคลต้องมีความเข้าใจพื้นฐานว่ามนุษย์ทุกคนต่างก็มีข้อดีและ ข้อบกพร่องด้วยกันทุกคน ถ้าเรายอมรับตนเองว่ามีข้อดีและ ข้อบกพร่องด้วยกันทุกคน ดังนั้น เราจึงต้องยอมรับผู้อื่นด้วย แต่ ข้อดีและข้อบกพร่องของแต่ละคนอาจเหมือนกันหรือแตกต่างกัน ก็ได้ ซึ่งความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นก่อให้เกิดความเข้าใจอันดีระหว่าง บุคคลในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเห็นอกเห็นใจบุคคลที่ ต้องการได้รับความช่วยเหลือจากสังคม

ตารางที่ 1 องค์ประกอบของทักษะชีวิตตามแนวคิดของ WHO (ต่อ)

องค์ประกอบทักษะชีวิต	นิยามขององค์ประกอบทักษะชีวิต
9. การจัดการกับอารมณ์	เป็นความสามารถในการประเมินและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและบุคคลรอบข้าง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลรู้จักการควบคุมอารมณ์และสามารถเลือกวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยแสดงพฤติกรรมจัดการกับอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม
10. การจัดการกับความเครียด	เป็นความสามารถในการรู้สึกถึงสาเหตุและวิธีการผ่อนคลายความเครียด พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม หากรับรู้ในทางบวกก็จะเกิดผลดี มีคุณค่าต่อชีวิต แต่ถ้าวรับรู้ในทางลบก็จะเกิดผลเสีย เกิดความรู้สึกที่เป็นทุกข์ทั้งร่างกายและจิตใจ

ที่มา: WHO (1997)

ตารางที่ 2 แสดงองค์ประกอบของทักษะชีวิตตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต

องค์ประกอบทักษะชีวิต	นิยามขององค์ประกอบทักษะชีวิต
1. ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์	ความสามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสาร ตลอดจนปัญหาและสถานการณ์รอบตัว
2. ความคิดสร้างสรรค์	ความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวางโดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ
3. ความตระหนักรู้ในตนเอง	ความสามารถในการค้นหา และเข้าใจจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างระหว่างบุคคล
4. ความเห็นใจผู้อื่น	ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก และความเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่นที่มีความแตกต่างจากตนเอง
5. ความภูมิใจในตนเอง	ความรู้สึกว่าตนเองมีค่า ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่างๆของตน โดยไม่มุ่งสนใจแต่เรื่องความทันสมัย รูปร่างหน้าตาเสน่ห์หรือความสามารถในทางการเรียนเท่านั้น หากแต่มีความภูมิใจในความสามารถของตนเองด้านดนตรี การเล่นกีฬา และศิลปะ เป็นต้น
6. ความรับผิดชอบต่อสังคม	ความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีส่วนรับผิดชอบในความเจริญหรือความเสื่อมถอยของสังคม พร้อมทั้งจะปฏิบัติในสิ่งที่ดีก่อให้เกิดผลดีต่อสังคม

ตารางที่ 2 แสดงองค์ประกอบของทักษะชีวิตตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (ต่อ)

องค์ประกอบทักษะชีวิต	นิยามขององค์ประกอบทักษะชีวิต
8. การสื่อสาร	ความสามารถในการใช้คำพูด และภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน และรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย
9. การตัดสินใจ	ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของทางเลือก ประเมินทางเลือก ทำการตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้น ๆ
10. การแก้ปัญหา	ความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือก ในการแก้ปัญหา และลงมือแก้ปัญหาย่างถูกต้องเหมาะสม
11. การจัดการกับอารมณ์	ความสามารถในการประเมินและรู้เท่าทันอารมณ์ของตนว่า มีอิทธิพล ต่อพฤติกรรมของบุคคล รู้จักเลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสม
12. การจัดการกับความเครียด	ความสามารถในการประเมินว่าตนมีความเครียดเกิดขึ้น รู้จักเลือกใช้วิธีการจัดการกับความเครียดและมีวิธีการป้องกันการเกิดความเครียดที่เหมาะสม

ที่มา: กรมสุขภาพจิต (2543)

ตารางที่ 3 แสดงองค์ประกอบและนิยามของทักษะชีวิตตามแนวคิดของสำนักงาน
คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

องค์ประกอบทักษะชีวิต	นิยามขององค์ประกอบทักษะชีวิต
1. ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง	เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดี จุดด้อยของตนเอง ความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. ทักษะการสื่อสาร	เป็นความสามารถในการใช้คำพูด ท่าทาง การสื่อสาร ความรู้สึกของตนเองและในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความต้องการ ความชื่นชม
3. ทักษะการฟัง	เป็นการฟังที่ทำให้เข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งอย่างลึกซึ้งถึงสิ่งที่ต้องการจะสื่อให้รู้ เช่น การฟังอย่างมีสมาธิ ฟังอย่างตั้งใจ ทำให้ได้รับรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของเขา
4. ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน และสามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม
5. ทักษะการตัดสินใจ	เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา วิเคราะห์สาเหตุ ข้อดี ข้อเสีย ประเมินทางเลือกและตัดสินใจเลือกการแก้ปัญหาในทางที่เหมาะสม
6. ทักษะการปฏิเสธ	เป็นการปฏิเสธที่ไม่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเสียใจและผิดหวัง ไม่โกรธ หรือเข้าใจผิด หรือกลับมากดดันหรือบีบบังคับเรา ทำให้เกิดความสบายใจและพึงพอใจทั้งสองฝ่าย

ที่มา: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2550)

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบองค์ประกอบของทักษะชีวิตทั้ง 3 แนวคิด

องค์ประกอบ/แนวคิด	WHO (1997)	กรมสุขภาพจิต (2543)	สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน (2550)
1. การตัดสินใจ	✓	✓	✓
2. การแก้ปัญหา	✓	✓	-
3. การคิดอย่างสร้างสรรค์	✓	✓	-
4. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ	✓	✓	-
5. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ	✓	✓	✓
6. ทักษะการฟัง	-	-	✓
7. การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล	✓	✓	-
8. การตระหนักรู้ในตนเอง	✓	✓	✓
9. ความเห็นใจผู้อื่น	✓	✓	-
10. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด	✓	✓	✓
11. ความภูมิใจในตนเอง	-	✓	-
12. ความรับผิดชอบต่อสังคม	-	✓	-
13. การปฏิเสธ	-	-	✓

จากตารางที่ 4 พบว่ามีองค์ประกอบทักษะชีวิต 4 ทักษะของ WHO (1997) และ กรมสุขภาพจิต (2543) และ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2550) มีความ สอดคล้องกัน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้เพื่อให้มีความเหมาะสมต่อการพัฒนาศักยภาพของเพื่อนที่ ปรีกษา ผู้วิจัยได้นำทักษะชีวิตของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2550) มา พัฒนา 4 ทักษะ ได้แก่ (1) ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง (2) ทักษะการจัดการกับอารมณ์และ ความเครียด (3) ทักษะการตัดสินใจ และ (4) ทักษะการปฏิเสธ ส่วนทักษะการสื่อสารและทักษะ การฟังนั้นผู้วิจัยได้นำไปฝึกในการให้คำปรึกษา ซึ่งทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยจะนำมาพัฒนามีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

2.2.1 ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง

การตระหนักรู้ในตนเองเป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดี จุดด้อย ของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับ การศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ เป็นต้น การที่บุคคลจะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่าง เหมาะสมนั้น บุคคลจะต้องรู้จักตนเอง และการรู้จักตนเองนั้นรวมถึงความเข้าใจในความต้องการ ความคิดของตนเอง สามารถเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้งถึงจุดดี จุดด้อยของตนเองและยอมรับจุดด้อย

เพื่อที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้น เมื่อบุคคลมีความตระหนักรู้หรือรู้จักตนเองแล้ว ก็จะรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสภาวะอารมณ์ของตน มองตนเองตามความเป็นจริง มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ต่อไป ซึ่งทักษะการตระหนักรู้ในตนเองเป็นทักษะที่มีความจำเป็นต่อเพื่อนที่ปรึกษา เนื่องจากว่า มีความจำเป็นที่จะต้องมีความเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ก่อนที่จะไปให้ความช่วยเหลือเพื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อนที่ปรึกษาจะต้องรู้จักเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น อันจะนำไปสู่การยอมรับ ไม่ตัดสินผู้อื่น ทำให้สามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้ด้วยความเข้าใจ ซึ่งถือว่าเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่สำคัญของบุคคลที่จะมาเป็นเพื่อนที่ปรึกษา ซึ่งมีผู้ได้ให้ความหมายของทักษะการตระหนักรู้ไว้แตกต่างกัน ดังนี้

WHO (1997) กล่าวว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่เข้าใจถึงจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองและตระหนักถึงความแตกต่างของตนเอง จากบุคคลอื่น เช่น ความสามารถ ฐานะ ผลการเรียน สุขภาพ เป็นต้น โดยบุคคลทำการประเมินความสามารถและความสำคัญของตนเองที่มีต่อตนเองและผู้อื่นว่าเป็นที่ยอมรับของตนเองและผู้อื่น ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความรัก ความต้องการ และการเป็นเจ้าของ ซึ่งสามารถจะเป็นเครื่องบ่งชี้คุณค่าของบุคคลได้ดี ส่งผลให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ภายใต้แรงกดดันต่าง ๆ อย่างปกติ

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2540) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นความสามารถในการค้นหา และเข้าใจจุดดี จุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สุขภาพ เป็นต้น และความเห็นใจผู้อื่นที่แตกต่างจากตนเอง ไม่ว่าจะเป็นในด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สุขภาพ เป็นต้น

ศิริกุล อิศรานุรักษ์ (2547) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองนั้นประกอบไปด้วยความสามารถย่อย 3 ประการ ได้แก่

1) Emotional self-control หมายถึง การรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และรู้ว่าอารมณ์หรือความรู้สึกเหล่านี้ จะส่งผลต่อความสามารถหรือการกระทำของตนเองอย่างไร ทำให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองในการที่จะมีปฏิกิริยาโต้ตอบกับสิ่งแวดล้อม

2) Accurate self-assessment หมายถึง การตระหนักถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง รู้จักข้อจำกัดของตนเอง แสวงหาข้อแนะนำและการเรียนรู้จากข้อผิดพลาดต่าง ๆ เพื่อการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น มีอารมณ์ขัน

3) Self-confidence หมายถึง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง บุคคลเหล่านี้จะมีความมั่นใจที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ไม่ขลาดกลัว ยืนหยัดในความตั้งใจของตน ในขณะเดียวกันไม่ได้ยึดถือความคิดของตนเองเป็นใหญ่

วาสิณี ชุ่มกิ่ง (2549) กล่าวว่า ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การได้สำรวจตนเองและได้รับรู้ เข้าใจตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง รู้จักการปรับปรุงตนเองตลอดจนยอมรับและเข้าใจในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2550) ได้ให้ความหมาย ทักษะการตระหนักรู้ในตนเองว่า เป็นความสามารถในการเข้าใจจุดดี จุดด้อยของตนเอง และ เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

ศิริพรรณ สายหงษ์ (2552) กล่าวว่า ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง เป็น ความสามารถในการค้นหารู้จักและเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการ และสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เรารู้ตัวเองเวลาเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ ต่าง ๆ และทักษะนี้ยังเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะอื่น ๆ เช่น การสื่อสาร การสร้าง สัมพันธภาพ การตัดสินใจ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

สรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นความสามารถในการเข้าใจจุดดี จุด ด้อยของตนเอง และเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

2.2.2 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความแปรปรวนทางอารมณ์เป็นอย่างมากยิ่ง โดยเฉพาะในสังคม ปัจจุบันที่เต็มไปด้วยปัญหาที่เข้ามากระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันอยู่เสมอ ซึ่งบางคนเลือกแนวทาง วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้อย่างไม่เหมาะสม ส่งผลให้หาทางออกในทางที่ผิด เช่น การฆ่า ตัวตายที่ปรากฏตามข่าว เป็นต้น ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่เพื่อนที่ปรึกษาจะต้องมีทักษะการ จัดการกับอารมณ์และความเครียด เพื่อที่จะได้เป็นผู้ที่มีความมั่นคงในอารมณ์และสามารถจัดการกับ ปัญหารอบตัวที่จะเกิดขึ้นได้ รวมถึงการไปช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาของเพื่อนต่อไป ซึ่งได้มีผู้ให้ ความหมายรวมถึงวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ไว้ดังนี้

WHO (1997) ให้ความหมายของการจัดการกับอารมณ์ว่า เป็นความ สามารถของบุคคลในการรู้จัก และเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น อีกทั้งรู้วิธีการจัดการ กับอารมณ์ ซึ่งทำให้สามารถตอบสนอง และแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม

Goleman (1998) ให้ความหมายทักษะการจัดการกับอารมณ์ว่า เป็น ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถคิดอย่างมีเหตุผล ยอมรับและก้าวทันต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ใช้คำพูดอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ยอมรับความล้มเหลวและหาทางออกได้อย่างเหมาะสม

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2540) กล่าวว่า การจัดการกับอารมณ์และ ความเครียดเป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ การรู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมของตน รู้จักวิธีจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและเป็นความสามารถที่จะรู้ สาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีการควบคุมระดับความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย และหลีกเลี่ยง สาเหตุ พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

ทศพร ประเสริฐสุข (2542) กล่าวว่า การจัดการกับอารมณ์ว่าเป็นความ สามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมตนเอง เป็นคน

น่าไว้วางใจ มีคุณธรรม มีความสามารถในการปรับตัว และมีความสามารถในการสร้างแนวคิดใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

ขวัญยืน มูลศรี (2548) กล่าวว่า การจัดการกับอารมณ์เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกและตอบสนองต่ออารมณ์ ความรู้สึกได้อย่างเหมาะสมทั้งของตนเองและผู้อื่น ประเมินได้ว่าอารมณ์มีผลต่อพฤติกรรมต่าง ๆ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2550) ให้ความหมายทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน และสามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

สรุปได้ว่าทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์และความเครียด ประเมินได้ว่าอารมณ์มีผลต่อพฤติกรรม อีกทั้งรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์และสามารถแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

นอกจากนี้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2550) ได้กล่าวถึงวิธีการจัดการกับอารมณ์ โดยวิธีการและขั้นตอน ดังต่อไปนี้

- 1) สำรวจอารมณ์หรือความรู้สึก ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น
- 2) คาดการณ์ถึงผลดีผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้น
- 3) ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น นับ 1 ถึง 10 หายใจเข้าและหายใจออกยาว ๆ ใช้สติอยู่ที่การหายใจเข้าออก จนรู้สึกได้ว่าอารมณ์สงบลง หรือหนีไปจากสถานการณ์นั้นชั่วคราว

- 4) สำรวจอารมณ์หรือความรู้สึกของตนอีกครั้ง และชื่นชมกับการที่ตนสามารถควบคุมอารมณ์ได้

วิธีจัดการกับความเครียด เมื่อมีปัญหากระทบกระทั่งให้เกิดความเครียด จึงจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้วิธีคิดที่ถูกต้องเหมาะสมเพื่อลดความเครียดให้ได้ วิธีคิดที่เหมาะสม ได้แก่

- 1) คิดในแง่ยึดหยุ่นให้มากขึ้น อย่าเอาจริงเอาจัง รู้จักผ่อนหนัก ผ่อนเบา ลดมานะทิฐิและที่สำคัญควรรู้จักการให้อภัยก็จะทำให้ชีวิตมีความสุขขึ้น และมีความเครียดน้อยลง

- 2) คิดอย่างมีเหตุผล ไม่ด่วนเชื่อและสรุปอะไรง่าย ๆ ให้พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบข้อเท็จจริง ความเป็นไปได้ ไตร่ตรองให้รอบคอบ

- 3) คิดหลาย ๆ แง่มุม มองหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านที่ดีและไม่ดี ไม่ควรมองด้านใดด้านหนึ่งให้เป็นทุกขใจ และสิ่งสำคัญควรหัดมองในมุมของคนอื่นด้วย ซึ่งจะช่วยให้มองเห็นอะไรได้ไกลกว่าเดิม

4) คิดแต่เรื่องดี ๆ เพราะถ้าหากคิดแต่เรื่องร้าย ๆ ก็จะทำให้เกิดความทุกข์เพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความเครียดตามมา

5) คิดถึงคนอื่นบ้าง เปิดใจให้กว้างรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นและคนใกล้ชิด บางครั้งอาจจะทำให้พบว่าปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่นั้นเป็นเรื่องเล็กน้อยเมื่อเทียบกับปัญหาของผู้อื่น

สรุปได้ว่าความคิดเป็นสาเหตุหลักที่ส่งผลต่ออารมณ์ของบุคคล ซึ่งทำให้เกิดความไม่สบายใจหรือความเครียดตามมา ดังนั้น แล้วจะเห็นได้ว่าวิถีจัดการกับอารมณ์และความเครียดนั้นคือการคิดในด้านบวก ซึ่งจะทำให้เราดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.2.3 ทักษะการตัดสินใจ

ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้นจะต้องมีเรื่องที่ต้องตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอยู่เสมอ การตัดสินใจในแต่ละครั้งมีความจำเป็นจะต้องคำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาด้วย ในการตัดสินใจบางครั้งอาจจะนำไปสู่ปัญหาที่เพิ่มมากขึ้น เพราะขาดทักษะและแนวคิดในการตัดสินใจ ดังนั้นการตัดสินใจจะต้องคำนึงถึงผลดี และผลเสียที่จะเกิดขึ้นให้รอบคอบเสียก่อน ซึ่งการเรียนรู้ถึงทักษะการตัดสินใจจะทำให้เพื่อนที่ปรึกษาได้ทราบถึงแนวทางการตัดสินใจที่รอบคอบเพิ่มมากขึ้น รวมถึงการวิเคราะห์ถึงผลดี ผลเสียของการตัดสินใจ และการหาแนวทางแก้ไขข้อเสียที่จะเกิดขึ้น ซึ่งจะมีประโยชน์ในการนำไปช่วยเหลือเพื่อนต่อไป

WHO (1997) ให้ความหมายของการตัดสินใจว่าเป็นสิ่งนำไปสู่การตัดสินใจเกี่ยวกับ เรื่องต่าง ๆ ในชีวิต ถ้าตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและมีประสิทธิภาพในการกระทำสิ่งต่าง ๆ โดยการประเมินทางเลือกจะช่วยให้บุคคลจัดการกับชีวิตได้ และการตัดสินใจที่แตกต่างกันก็จะนำมาซึ่งผลที่แตกต่างกันอีกด้วย

Patterson (1980) ให้ความหมายของการตัดสินใจว่าเป็นการที่บุคคลเข้าไปสู่การเสี่ยง โดยมีการรวบรวมข้อมูลและประเมินข้อมูลจากทางเลือกหลายทางและยังมีส่วนประกอบที่สำคัญ ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจเลือก

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ (2540) กล่าวว่า การตัดสินใจเป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา การพิจารณาทางเลือก การวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือก การประเมินทางเลือก การตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

เพียงเพ็ญ เอี่ยมละออ (2542) กล่าวว่า การตัดสินใจ หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถที่เป็นกระบวนการคิดและการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ในการพิจารณาเลือกที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเป็นขั้นตอน ได้แก่ การรับรู้ปัญหา การกำหนดทางเลือกที่จะกระทำ การวิเคราะห์ผลดีผลเสีย และการเลือกสิ่งที่ดีและเหมาะสมที่สุด

เพ็ญศิริ สิมาร์ักษ์ (2547) กล่าวว่า การตัดสินใจ หมายถึง กระบวนการในการประเมินแล้วเลือกตัวเลือกหนึ่ง และปฏิเสธตัวเลือกอื่น การตัดสินใจนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่แทบตลอดเวลาในชีวิตของเรา มีทั้งการตัดสินใจเล็กน้อย ๆ เช่น จะเลือกกินแอมป์อะไรดี

จนกระทั่งถึงการตัดสินใจที่ซับซ้อนยุ่งยาก เช่น จะเลือกทำอาชีพอะไรดี การตัดสินใจจะต่างจากการคิดแก้ปัญหาตรงที่การตัดสินใจเราทราบตัวเลือกหรือความเป็นไปได้เรียบร้อยแล้ว ภาระที่ต้องทำคือ เลือกให้ดีที่สุดแต่บางครั้งถ้าเรามีกฎเกณฑ์ที่ใช้เลือกค่อนข้างซับซ้อน ก็ทำให้ยากที่จะตัดสินใจได้

ขวัญยืน มูลศรี (2548) กล่าวว่า การตัดสินใจเป็นความสามารถในการประเมินทางเลือกต่าง ๆ ซึ่งเป็นไปตามลำดับขั้นตอน มีการวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก เพื่อให้ได้ทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับการนำไปปฏิบัติต่อไป

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2550) ได้ให้ความหมายการตัดสินใจว่า เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา วิเคราะห์สาเหตุ ข้อดี ข้อเสีย ประเมินทางเลือกและตัดสินใจเลือกการแก้ปัญหาในทางที่เหมาะสม

สรุปได้ว่าทักษะการตัดสินใจเป็นความสามารถในการประเมินทางเลือกต่าง ๆ ซึ่งมีการวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก เพื่อให้ได้ทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับการปฏิบัติต่อไป สำหรับขั้นตอนของการตัดสินใจ มีดังนี้

WHO (1997) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการตัดสินใจไว้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) กำหนดทางเลือกเอง
- 2) รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ
- 3) ระบุถึงข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก
- 4) ตัดสินใจเลือกและบอกเหตุผลของการเลือกทางเลือกนั้น

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2550) กล่าวว่า การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่กระทำสิ่งหนึ่ง การตัดสินใจมี 4 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) กำหนดทางเลือกที่จะตัดสินใจ เช่น ไป ไม่ไป เอา ไม่เอา ทำ ไม่ทำ

เป็นต้น

- 2) วิเคราะห์ผลดี ผลเสียของทางเลือกทั้ง 2 ทาง
- 3) หาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้น ๆ

สรุปได้ว่า ขั้นตอนในการตัดสินใจมีความจำเป็นที่จะต้องรวบรวมข้อมูลประกอบการตัดสินใจ จากนั้นวิเคราะห์ถึงข้อดี ข้อเสีย และตัดสินใจเลือกแนวทางที่เหมาะสมที่สุด ถ้าการตัดสินใจนั้นบรรลุเป้าหมาย ถือว่าการตัดสินใจนั้นมีประสิทธิภาพ แม้ว่าการตัดสินใจจะเป็นสิทธิส่วนบุคคล แต่ก็ควรคำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น เพื่อให้การตัดสินใจนั้นมีโอกาสผิดพลาดน้อยที่สุด

2.2.4 ทักษะการปฏิเสธ

ในโลกปัจจุบันมีสิ่งยั่วยุล่อแหลม และมีความเสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของวัยรุ่นในหลายประการ เช่น ยาเสพติด เกม เป็นต้น เนื่องจากวัยรุ่นให้ความสำคัญ

กับกลุ่มเพื่อน จึงมักถูกชักชวนได้ง่าย และถ้าหากไม่คิดให้รอบคอบก็จะถูกชักชวนไปในทางที่ไม่เหมาะสม เพราะมีความเกรงใจและรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ดังนั้นการฝึกทักษะปฏิเสธจึงมีความจำเป็นต่อการพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษา

กรมอนามัย (2539) กล่าวว่า การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรยอมรับได้โดยไม่เสียสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน เพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เกิดประโยชน์ หรืออาจเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา

รัตนา ดอกแก้ว (2539) กล่าวว่า ทักษะการปฏิเสธเป็นสิทธิอันชอบธรรมของทุกคนและสามารถกระทำได้ โดยไม่ทำร้ายจิตใจอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดผลดีต่อตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ และถ้าหากปฏิเสธสิ่งนี้ได้สำเร็จ อาจจะสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมหรือความต้องการของอีกฝ่ายได้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2550) กล่าวว่า ทักษะการปฏิเสธ หมายถึง เป็นการปฏิเสธที่ไม่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเสียใจและผิดหวัง ไม่โกรธ หรือเข้าใจผิดหรือกลับมากดดันหรือบีบบังคับเรา ทำให้เกิดความสบายใจและพึงพอใจทั้งสองฝ่าย

สรุปได้ว่า ทักษะการปฏิเสธ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนจากเพื่อนหรือบุคคลอื่น เพื่อหลีกเลี่ยงการเสี่ยงต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยที่ไม่เสียสัมพันธภาพทั้งสองฝ่าย

กรมอนามัย (2539) และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2550) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการปฏิเสธไว้สอดคล้องกัน ดังต่อไปนี้

- 1) ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด น้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจน ที่จะขอปฏิเสธ
- 2) ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียว มักจะถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้มากขึ้น
- 3) การขอความเห็นชอบ และแสดงความขอบคุณ เมื่อผู้ชวนยอมรับ เป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน
- 4) เมื่อถูกเข้าชี้ต่อ หรือถูกสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธ และหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

(1) ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกสาเหตุการเสี่ยงจากเหตุการณ์นั้น

(2) การต่อรอง โดยหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน

(3) การผัดผ่อน โดยการขอยืดเวลาออกไป เพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยน

ความตั้งใจ

ตารางที่ 5 แสดงขั้นตอนการปฏิเสธและตัวอย่างคำพูดปฏิเสธ

ขั้นตอนการปฏิเสธ	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำพูด
1. การแสดงความรู้สึก	การแสดงความรู้สึกทำให้โต้แย้งได้ยากกว่าการใช้เหตุผล	“ฉันไม่สบายใจเลย เราทำอย่างนี้คนอื่นอาจเข้าใจผิดได้”
2. การขอปฏิเสธ	การแสดงความตั้งใจ ปฏิเสธทั้งท่าทางคำพูดและน้ำเสียงจะทำให้ผู้ชวนลดความตั้งใจลง	“ฉันว่าหยุดเพียงแค่นี้เถอะเพื่ออนาคตของเราทั้งสองคน”
3. การถามความเห็น	เป็นการถนอมน้ำใจของอีกฝ่าย	“หวังว่าเธอคงเข้าใจนะ”
4. เมื่อถูกเข้าชี้ควรเลี่ยงออกจากเหตุการณ์ด้วยทางเลือกต่อไปนี้		
(1) ปฏิเสธซ้ำแล้วบอกสาเหตุ	ปฏิเสธเพื่อยืนยันความตั้งใจที่จะปฏิเสธ และตอกย้ำสิทธิของตน	“ฉันจะไม่ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมแบบนี้อีก ขอไปก่อนนะ”
(2) ต่อรองชวนทำกิจกรรม	เพื่อโน้มน้าวใจให้ผู้ชวนเลิกทำในสิ่งที่เราไม่เห็นด้วย	“ฉันคิดว่า เราไปดูหนังสือกับเพื่อน ๆ ดีกว่าไปกินเถอะ” (จูงมือไป)
(3) ผัดผ่อนแล้วเลี่ยงออกจากเหตุการณ์	เพื่อยืดเวลาให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ	“ฉันคิดว่าเราคงจะเจอก่อนวันนี้ ฉันไม่พร้อม วันหลังค่อยนัดกันใหม่ขอตัวนะ”

ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2539)

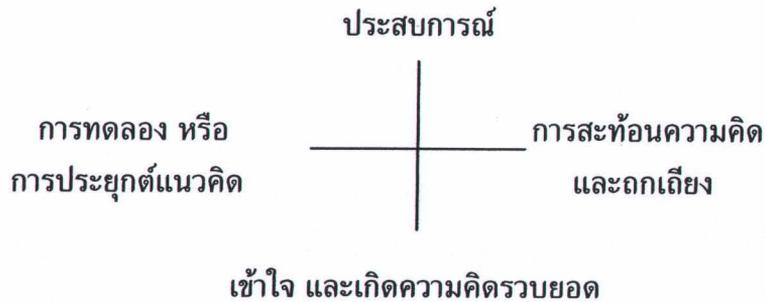
2.3 การพัฒนาทักษะชีวิตและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะชีวิต

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้กล่าวถึง หลักการสอนทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ว่าควรจัดการเรียนการสอนแบบยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง หรือ “การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม” (Participatory Learning) ซึ่งจะมุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนเป็นผู้สร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง โดยมีพื้นฐานสำคัญคือการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่มุ่งเน้นอยู่ที่การให้ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม ซึ่งมีหลักสำคัญอยู่ 5 ประการคือ

- 2.3.1 เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของผู้เรียน
- 2.3.2 ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่อง
- 2.3.3 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน

2.3.4 ปฏิสัมพันธ์ที่มีทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ ออกไปอย่างกว้างขวาง

2.3.5 มีการสื่อสารโดยการพูด หรือการเขียนเป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้



ภาพที่ 1 แสดงองค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
ที่มา: กรมสุขภาพจิต (2543)

สรุปจากภาพที่ 1 ได้ว่าองค์ประกอบแรกของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์แบบมีส่วนร่วมนั้นผู้สอนจะช่วยให้ผู้เรียนนำประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาองค์ความรู้ จากนั้นจะกระตุ้นให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งจะส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด และผู้เรียนสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้โดยเป็นแนวทางปฏิบัติของผู้เรียนเอง

WHO (1997) กล่าวว่า การสอนทักษะชีวิตในแก่เยาวชนต้องคำนึงถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรม วิธีการดำเนินชีวิต บทเรียนการเรียนการสอนทักษะชีวิตควรผสมผสานกับข้อมูลข่าวสารทางด้านสุขภาพ ซึ่งอาจจะจัดโปรแกรมที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม สังคม เพื่อให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้จากบุคคลรอบข้าง หรือจากประสบการณ์ตามทฤษฎีทางสังคมของ Albert Bandura

สรุปแนวคิดการสอนทักษะชีวิตสำหรับเด็กและเยาวชนได้ว่า ยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตลอดจนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งการจัดการเรียนรู้ทักษะชีวิตอาจจะจัดเป็นโปรแกรมที่เหมาะสมตามสภาพแวดล้อมและสังคม

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะชีวิต

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory)

ผู้พัฒนาทฤษฎีคือ Albert Bandura เน้นรูปแบบการเรียนรู้ทางสังคมและความคิด โดยมีความเชื่อว่าเด็กเรียนรู้ในการแสดงพฤติกรรมโดยผ่านการสั่งสอนและจากการสังเกต อาจกล่าวได้ว่าพฤติกรรมจะถูกเสริมแรงหรือปรับเปลี่ยนโดยผลของการกระทำหรือการตอบสนองของบุคคลอื่น ๆ ต่อพฤติกรรมของตนเอง เด็กมีการเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมโดยผ่านการสังเกตและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมากกว่าแค่ผ่านการพูดหรือการสั่งสอน ดังนั้นเด็กควรจะได้รับ การสอนเกี่ยวกับทักษะต่าง ๆ โดยผ่านกระบวนการของการสั่งสอน (Instruction) การฝึกซ้อม (Rehearsal) และการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) มากกว่าที่จะใช้เพียงการสั่งสอนเพียงอย่างเดียว นอกจากนี้ Bandura ยังเน้นเกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy) โดยได้ให้ความหมายของความเชื่อในความสามารถแห่งตนไว้ว่า ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม ซึ่งความเชื่อในความสามารถแห่งตนนี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะใช้ในการเรียนรู้และรักษาพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเผชิญความกดดันทางสังคม นอกจากนี้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมยังมีอิทธิพลต่อโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต 2 ประการ คือ (1) การพิจารณาถึงความจำเป็นของการช่วยให้เด็กและวัยรุ่นเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการหรือทักษะสำหรับการเผชิญกับลักษณะภายในตนเอง (Self-Control) และการสร้างการตัดสินใจ (Decision-Making) เป็นต้น (2) ประสิทธิภาพในการเรียนรู้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตจะใช้วิธีการสอน ได้แก่ การสังเกต การใช้บทบาทสมมติ และกลุ่มเพื่อน (Ladd & Mize 1983 อ้างถึงใน สกล วรเจริญศรี, 2550)

สรุปได้ว่าทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมจะเน้นการสอนทักษะชีวิตโดยให้เด็กได้เรียนรู้จากตัวแบบ การสังเกตและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมากกว่าการสั่งสอนเพียงอย่างเดียว ซึ่งทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมสามารถนำไปปรับใช้ในการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง ทักษะการจัดการกับความเครียด ทักษะการตัดสินใจ นอกจากนี้ เทคนิคที่ใช้ในการสอน ได้แก่ การสังเกต การใช้บทบาทสมมติ และกลุ่มเพื่อน

3. แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่สำคัญที่จะช่วยให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาที่มีความกังวลหรือไม่สบายใจได้เข้าใจปัญหาได้อย่างชัดเจน เห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหของตนเอง และร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่เพื่อนที่ปรึกษาจะต้องเรียนรู้ถึงกระบวนการให้คำปรึกษา เพื่อที่จะได้นำองค์ความรู้ที่ได้ไปช่วยเหลือเพื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษา

จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า มีผู้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาไว้ ดังต่อไปนี้

Roger (1942) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง การติดต่อสัมพันธ์โดยตรงระหว่างบุคคล โดยบุคคลหนึ่งต้องการความช่วยเหลือจากอีกบุคคลหนึ่งเพื่อเปลี่ยนเจตคติ และพฤติกรรมต่างๆ ของเขา

Pietrofesa (1978 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการของสัมพันธภาพในการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งเต็มไปด้วยความอบอุ่น การยอมรับและความเข้าใจระหว่างผู้ให้บริการปรึกษา ซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรมในการให้ความช่วยเหลือกับผู้รับบริการซึ่งต้องการความช่วยเหลือ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการได้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆ มีทัศนคติใหม่เกิดขึ้น สำหรับนำไปประกอบการตัดสินใจแก้ไขปัญหาหรือวางโครงการศึกษาและประกอบอาชีพ ตลอดจนเพื่อพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ

Gilbert (1953 อ้างถึงใน พนม ลิมอารี, 2548) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสองคนที่มีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหว (Dynamic) และมีจุดมุ่งหมาย (Purposeful) กรรมวิธีของการให้คำปรึกษาจะเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติแห่งความต้องการของผู้มารับคำปรึกษา แต่ทั้งสองฝ่ายจะต้องมีความร่วมมือกันอยู่เสมอ โดยพิจารณาถึงความเข้าใจตนเองอย่างแจ่มชัด และความสามารถในการตัดสินใจด้วยตัวของเขาเอง

Patterson (1980) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้ให้บริการช่วยเหลือผู้รับบริการให้เข้าใจและยอมรับตนเองในด้านต่างๆ เป็นต้นว่า ด้านความสามารถ ความถนัด ความสนใจ ตลอดจนให้ตระหนักถึงความต้องการของตนเอง และช่วยให้ผู้รับบริการได้ดำเนินการตามจุดหมายที่วางไว้ และได้พัฒนาตนเองจนถึงขีดสุด

Byrne (1995 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) สรุปความหมายของการให้คำปรึกษาไว้ว่า วิชาชีพจิตวิทยาการให้คำปรึกษา เป็นการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ที่ได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้มีความรู้และเข้าใจได้ด้วยวิธีการ ดังต่อไปนี้

1) ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเป็นรายกลุ่มหรือรายบุคคล เพื่อให้เขาเกิดความรู้สึกมั่นใจในคุณค่าของตน และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2) ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเป็นการส่วนตัว เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ มีการแสดงออกด้วยความพึงพอใจ และจัดพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการพัฒนา

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาว่าเป็นกระบวนการให้คำปรึกษาเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและเข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ได้ปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจและทักษะในการแก้ปัญหา ตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น

มัลลวีร์ อดุลวัฒน์ศิริ (2552) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลด้วยการสนทนาหรือการพูดคุยกันอย่างมีเป้าหมาย โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ช่วย

สร้างบรรยากาศของสัมพันธภาพที่ดี ตลอดจนใช้ทักษะ ขั้นตอนและทฤษฎีของการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้มีปัญหาหรือผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกอบอุ่นใจว่าได้รับการยอมรับและเกิดความรู้สึกไว้วางใจ พร้อมทั้งจะเปิดเผยความรู้สึกหรือปัญหาของตน เกิดการเรียนรู้สาเหตุของปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่จนสามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหานั้นเรื่องต่างๆ ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม

สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษา หมายถึง กระบวนการที่ประกอบด้วยผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ซึ่งการให้คำปรึกษาจะเกิดภายใต้บรรยากาศที่ปลอดภัย มีสัมพันธภาพที่อบอุ่น การให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ ตระหนักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีแนวทางที่ชัดเจนในการแก้ไขปัญหานั้น โดยที่ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้เลือกแนวทางเอง สามารถช่วยเหลือตนเองและพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

3.2 ความสำคัญของการให้คำปรึกษา

มัลลวีร์ อุดุลวัฒน์ศิริ (2552) กล่าวว่า ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้น เรามักจะหลีกเลี่ยงการที่จะเผชิญกับความผิดหวัง ไม่ได้ตั้งใจ การสูญเสียและความเศร้ารวมทั้งการเผชิญหน้ากับทางเลือกที่ต้องตัดสินใจ ซึ่งส่งผลให้เกิดเป็นความคับข้องใจ ความกลัว ความกังวล สับสนไม่แน่ใจ ซึ่งบางครั้งไม่สามารถจัดการกับความรู้สึกเหล่านี้ได้ ทำให้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ การให้คำปรึกษาเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้เผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค เกิดแรงจูงใจที่จะแสวงหาแนวทางแก้ไข จากการที่ได้พูดคุยกัน จนทำให้เขาเข้าใจและเห็นปัญหาของตนเอง มองเห็นแนวทางการแก้ไขและดำเนินการแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยตนเอง นอกจากนั้นยังกล่าวว่าการให้คำปรึกษาเป็นแนวทางช่วยเหลือบุคคลที่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากเหตุผล ดังต่อไปนี้

3.2.1 การให้คำปรึกษา ทำให้ผู้ที่ประสบกับปัญหาหรือผู้รับคำปรึกษา รู้สึกว่ามีใครสักคนที่สนใจเขา ยอมรับเขา ช่วยเขาสำรวจโอกาสที่เขามี เพื่อเขาตัดสินใจเลือกในสิ่งที่เขาควรทำ

3.2.2 ผู้รับคำปรึกษามีส่วนร่วมในการคิดหาแนวทางแก้ไขปัญหานั้น

3.2.3 ผู้รับคำปรึกษาได้ตัดสินใจในขั้นสุดท้ายด้วยตนเองว่า ควรทำอะไรและอย่างไร ซึ่งโอกาสที่ผู้รับคำปรึกษาจะดำเนินการตามที่ตัดสินใจไว้สูงมาก เนื่องจากเขาได้ตัดสินใจด้วยตนเองไว้แล้ว

3.2.4 การให้คำปรึกษาสนับสนุนให้คนคิดเพื่อตัวเองและมีอิสระในการเลือก

3.2.5 ผู้รับคำปรึกษาสามารถปฏิเสธความช่วยเหลือของผู้ให้คำปรึกษาได้

3.2.6 ผลของการให้คำปรึกษาที่สำคัญ คือ ผู้รับคำปรึกษาเจริญงอกงามและได้

พัฒนาตน

3.2.7 การให้คำปรึกษาเป็นแนวทางที่ผู้ให้คำปรึกษาแสดงความสนใจ และช่วยผู้รับคำปรึกษาให้พัฒนาตนเองอย่างแท้จริง เอื้อให้ผู้รับคำปรึกษาวิเคราะห์ ทำความกระจ่างในปัญหา และตรวจสอบแนวคิดในการแก้ไขปัญหาของเขาเอง

3.3 ประเภทของการให้คำปรึกษา

ประเภทของการให้คำปรึกษา สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

3.3.1 การให้คำปรึกษารายบุคคล หมายถึง การให้ความช่วยเหลือแก่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาที่มีพฤติกรรมเสี่ยง ครั้งละ 1 คน

3.2.2 การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง การให้ความช่วยเหลือแก่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องที่คล้ายคลึงกันหรือมีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองในเรื่องเดียวกัน โดยใช้ความสัมพันธ์และอิทธิพลของกลุ่มในการช่วยเหลือสมาชิกในด้านกำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับและข้อเสนอแนะ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา ได้แนวทางในการแก้ไขปัญหา หรือพัฒนาตนเองจากการพูดคุยและพิจารณาร่วมกันในกลุ่ม จำนวนสมาชิกในกลุ่มควรอยู่ระหว่าง 8-12 คน ซึ่งจะทำให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพ เพราะสมาชิกมีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์กันได้ทั่วถึง และมีส่วนร่วมในการรับและให้ความช่วยเหลือในกลุ่มได้อย่างเต็มที่ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2552)

สรุปได้ว่า ประเภทของการให้คำปรึกษา แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ การให้คำปรึกษารายบุคคล คือ การให้ความช่วยเหลือผู้ที่มีความไม่สบายใจหรือมีพฤติกรรมเสี่ยงครั้งละ 1 คน และการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ การให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่มีปัญหาในเรื่องที่คล้ายคลึงกัน การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการใช้อิทธิพลของกลุ่มในการให้กำลังใจสมาชิก ซึ่งจากการพูดคุยกันจะทำให้สมาชิกได้แนวทางแก้ไขปัญหากลุ่ม

3.4 หลักของการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรจะได้ทำความเข้าใจกับหลักของการให้คำปรึกษาและยึดถือเป็นแนวทางในการช่วยเหลือบุคคล หลักการที่สำคัญของการให้คำปรึกษา มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ (2552) ได้สรุปไว้ดังนี้

- 3.4.1 ยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นหลัก
- 3.4.2 เน้นอารมณ์ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา
- 3.4.3 เข้าใจและยอมรับในอารมณ์
- 3.4.4 ไม่ด่วนสรุปหรือตัดสินผู้รับคำปรึกษา
- 3.4.5 เน้นที่ความเป็นจริงตามเหตุการณ์และสถานการณ์
- 3.4.6 มีการโต้ตอบที่เหมาะสมและเป็นจริงตามเหตุการณ์และสถานการณ์

3.4.7 ปัญหาแต่ละปัญหามีความสัมพันธ์กัน ไม่สามารถแยกขาดจากกันได้ เช่น ปัญหาด้านเศรษฐกิจอาจเป็นเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาครอบครัว ปัญหาการปรับตัวก็อาจเชื่อมโยงไปถึงปัญหาการเรียนและปัญหาการเลือกอาชีพได้ เป็นต้น

3.4.8 ต้องคำนึงเสมอว่าปัญหาอย่างเดียวกัน แต่ต่างบุคคลและต่างสิ่งแวดล้อม วิธีแก้ปัญหาย่อมแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสาเหตุของปัญหา ความแตกต่างระหว่างบุคคลและความแตกต่างของสภาพสิ่งแวดล้อม

3.4.9 ผู้รับคำปรึกษาจะต้องเป็นผู้ค้นหาสาเหตุของปัญหาตลอดจนแนวทางแก้ไข และตัดสินใจเลือกทางแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ผู้รับคำปรึกษาอาจช่วยชี้ทางออกหลายๆ ทางให้ แต่การตัดสินใจควรเป็นของผู้รับคำปรึกษา

3.4.10 การให้คำปรึกษาจะต้องกระทำไปโดยความสมัครใจของผู้รับคำปรึกษา ไม่มีการบังคับหรือขอร้อง

3.4.11 การให้คำปรึกษาต้องยึดหลักในการให้บุคคลสามารถปรับตัวได้ ปัญหาบางอย่างที่ไม่อยู่ในความสามารถของผู้รับคำปรึกษาที่จะช่วยแก้ไขได้ ก็ไม่ควรกระทำไปโดยขาดความมั่นใจ ต้องส่งให้ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ทำหน้าที่ช่วยเหลือต่อไป

3.4.12 การให้คำปรึกษาต้องให้แก่ทุกคนที่มีปัญหาและต้องการความช่วยเหลือไม่เลือกที่รักมักที่ชัง

สรุปหลักของการให้คำปรึกษาได้ว่า การให้คำปรึกษาต้องให้ความช่วยเหลือแก่ทุกคนที่มีปัญหา และต้องการให้ช่วยเหลือ คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เน้นอารมณ์และความรู้สึกของผู้ให้คำปรึกษา รวมทั้งให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกแนวทางการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง

3.5 คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษา

คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าการให้คำปรึกษาต้องใช้ทักษะเฉพาะ และเป็นเรื่องที่ซับซ้อนในการเรียนรู้ที่จะให้คำปรึกษา แต่ในความเป็นจริงแล้วการให้คำปรึกษาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่เสมอในชีวิตประจำวันเช่น การปลอบโยน การรับฟัง การแสดงความห่วงใย รวมไปถึงการให้ข้อคิดแก่เพื่อน หรือญาติพี่น้องที่มีความทุกข์ ความไม่สบายใจ จากการเผชิญกับปัญหาหรือวิกฤติในชีวิต และยังหาแนวทางแก้ไขปัญหาไม่ได้ จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติดังกล่าว คือการทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นไปโดยธรรมชาติ ดังนั้นคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาจึงมีอยู่ในตัวเรา แต่ผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นต้องมีคุณลักษณะที่พิเศษที่แตกต่างจากคนทั่วไป (มัลลวีร์ อุดุลวัฒน์ศิริ, 2552) ซึ่งการให้คำปรึกษาจะประสบความสำเร็จหรือไม่ นั้น ผู้ให้คำปรึกษาเป็นองค์ประกอบที่มีสำคัญที่จะทำให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งได้มีผู้กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษา ไว้แตกต่างกันดังนี้

Corey (2001) ได้ศึกษาคุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาที่ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเชื่อถือและศรัทธา พบว่ามีลักษณะดังนี้คือ

- 1) รู้จักตนเอง รู้ว่าเขาคือใคร ต้องการอะไรในชีวิต
- 2) เปิดรับต่อการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ
- 3) เห็นคุณค่าในตนเอง
- 4) ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
- 5) เข้าใจผู้รับคำปรึกษา
- 6) มีความจริงใจ
- 7) ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- 8) มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ

จิ้น แบรี่ (2538) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาที่ดี ซึ่งทำให้กระบวนการให้การปรึกษาประสบความสำเร็จ มีดังนี้

- 1) รู้จักและยอมรับตนเอง
- 2) อุดทน ใจเย็น
- 3) สบายใจที่จะอยู่กับผู้อื่น
- 4) จริงใจและตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น
- 5) มีท่าทีที่เป็นมิตร
- 6) มองโลกในแง่ดี
- 7) ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น
- 8) ใช้คำพูดที่เหมาะสม
- 9) รู้จักใช้อารมณ์ขัน
- 10) เป็นผู้รับฟังที่ดี
- 11) ช่วยแก้ปัญหา

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2549) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาที่ดี ซึ่งสรุปได้ดังนี้

- 1) มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
- 2) มีเหตุผลและมีความรอบรู้
- 3) ใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- 4) มีความจริงใจ
- 5) มีเมตตา ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
- 6) มีความเชื่อมั่นในตนเอง
- 7) รักษาความลับได้
- 8) มีความสุขุม
- 9) หมั่นศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้ที่จะทำหน้าที่ให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพควรมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

- 1) รู้จักและยอมรับตนเอง
- 2) อุตุนใจเย้น
- 3) จริ่งใจและตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น
- 4) มีทำที่ที่เป็นมิตรมองโลกในแง่ดี
- 5) ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่นและช่างสังเกต
- 6) ใช้คำพูดได้เหมาะสม
- 7) เป็นผู้รับฟังที่ดี

สรุปได้ว่าคุณสมบัติของการเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่ดี คือ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความจริงใจในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เป็นผู้รับฟังที่ดี และเก็บรักษาความลับได้ ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้จะทำให้ผู้ให้คำปรึกษาเกิดความน่าเชื่อถือและได้รับการยอมรับจากผู้รับคำปรึกษา

3.6 จรรยาบรรณของเพื่อนที่ปรึกษา

จรรยาบรรณของเพื่อนที่ปรึกษาสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทยที่กำหนดไว้ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติดังนี้ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2552)

3.6.1 เคารพในศักดิ์ศรีและส่งเสริมสนับสนุนสวัสดิภาพของเพื่อนผู้มาขอรับคำปรึกษาและต้องระวังไม่ให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับความกระทบกระทั่งทางจิตใจ

3.6.2 สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาและข้อมูลที่ได้จากสัมพันธภาพนั้นจะต้องเก็บรักษาไว้เป็นความลับ

3.6.3 บันทึกต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษารวมทั้งบันทึกจากการสัมภาษณ์ข้อมูลจากแบบทดสอบเครื่องบันทึกเสียงและเอกสารอื่น ๆ ถือได้ว่าเป็นข้อมูลที่นำไปใช้จะต้องปกปิดเอกลักษณ์ของเพื่อนผู้มารับคำปรึกษา และระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะไม่ให้เกิดผลเสียหายแก่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาด้วย

3.6.4 ควรชี้แจงเงื่อนไขต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษาให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาทราบ

3.6.5 ยุติการให้คำปรึกษาเมื่อเพื่อนที่ปรึกษาไม่สามารถให้ความช่วยเหลือเพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้อีกต่อไป และให้ส่งต่อไปพบผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสมต่อไป

สรุปได้ว่าเพื่อนที่ปรึกษาต้องระมัดระวังไม่ให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับความกระทบกระเทือนจิตใจ เรื่องที่ให้คำปรึกษาต้องเก็บเป็นความลับ ควรมีการบันทึกการให้คำปรึกษา แต่ควรระมัดระวังไม่ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเสียหาย และหากไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาได้ให้ส่งต่อไปหาผู้เชี่ยวชาญต่อไป

3.7 กระบวนการให้คำปรึกษา

จากการศึกษาค้นคว้าเรื่องกระบวนการให้คำปรึกษา พบว่ามีผู้กล่าวถึงกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งมีขั้นตอนต่าง ๆ ที่แตกต่างกันออกไป ดังนี้

Cormier & Hackney (1993) เสนอขั้นตอนของการให้คำปรึกษาไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ชั้นสร้างสัมพันธภาพ
- 2) การประเมินและวินิจฉัย
- 3) กำหนดเป้าหมายการปรึกษา
- 4) แทรกแซงแก้ไข
- 5) ยุติและติดตามผล

Hansen, et al. (1994 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) เสนอขั้นตอนของการให้คำปรึกษาไว้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ชั้นเริ่มต้นการปรึกษาและสร้างสัมพันธภาพ
- 2) ชั้นสำรวจตนเพื่อทำความเข้าใจปัญหา
- 3) ชั้นจัดการกับปัญหา
- 4) ชั้นยุติการให้คำปรึกษา

Nelson-Jones (2005) เสนอขั้นตอนของการให้คำปรึกษาไว้ 3 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ชั้นสร้างสัมพันธภาพ
- 2) ชั้นทำความเข้าใจปัญหา
- 3) ชั้นการเปลี่ยนแปลงตนเองของผู้รับคำปรึกษา

จิน แบรี (2538) กำหนดขั้นตอนของการให้คำปรึกษาไว้ 5 ขั้นตอนดังนี้

- 1) ชั้นสร้างสัมพันธภาพ
- 2) ชั้นสำรวจปัญหา
- 3) ชั้นเข้าใจปัญหา สาเหตุ และความต้องการ
- 4) ชั้นวางแผนแก้ปัญห
- 5) ชั้นยุติ

ดวงมณี จงรักษ์ (2549) เสนอขั้นตอนการให้คำปรึกษาไว้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ชั้นเริ่มต้นการปรึกษาและสร้างสัมพันธภาพ
- 2) ชั้นสำรวจตนเอง
- 3) ชั้นจัดการกับปัญหา
- 4) ชั้นยุติการให้คำปรึกษา

มัลลวีร์ อตุลวัฒน์ศิริ (2552) กำหนดขั้นตอนของการให้คำปรึกษาไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ขั้นสร้างสัมพันธภาพ
- 2) ขั้นสำรวจ ทำความเข้าใจปัญหา ผลกระทบ ความต้องการและกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงได้
- 3) ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา
- 4) ขั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ
- 5) ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

สรุปได้ว่าขั้นตอนการให้คำปรึกษา โดยส่วนใหญ่แล้วจะมีความสอดคล้องกัน ซึ่งขั้นตอนโดยหลักแล้วจะมีการสร้างสัมพันธภาพ สำรวจปัญหา หาแนวทางแก้ไข และยุติการให้คำปรึกษา เพื่อให้มีเหมาะสมและง่ายต่อการพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษา ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ยึดตามแนวทางของ มัลลวีร์ อตุลวัฒน์ศิริ (2552) ซึ่งกล่าวถึงขั้นตอนการให้คำปรึกษาไว้ ดังนี้

1) ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

ในขั้นสร้างสัมพันธภาพนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงท่าทีที่เป็นมิตร ให้ความอบอุ่น ใส่ใจด้วยกิริยาท่าทาง และใช้คำพูดที่ทำให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษา ในขณะเดียวกันผู้ให้คำปรึกษาจะต้องตั้งใจอยู่ในบทบาทของตนเอง แสดงความสนใจและใส่ใจต่อความต้องการของผู้รับคำปรึกษา และพยายามสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน

แนวทางการปฏิบัติ การต้อนรับอย่างจริงใจ แสดงท่าทีที่เป็นมิตร สื่อความตั้งใจที่จะช่วยเหลือ รับฟังสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเล่า นอกจากนั้นควรสังเกตท่าทาง คำพูด และกิริยาท่าทางของผู้รับคำปรึกษา รวมทั้งตั้งคำถามที่เอื้อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเล่าเรื่องราวของตนเอง

2) ขั้นสำรวจปัญหา

การที่คนเราจะแก้ไขปัญหาของตนเองได้นั้นจะต้องมีความเข้าใจในสิ่งที่ปัญหาอย่างชัดเจน บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาคือช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในปัญหา โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องปฏิบัติตนเหมือนเป็นผู้ร่วมเดินทางของผู้รับคำปรึกษาในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถพิจารณาตนเอง มองประสบการณ์ที่ผ่านมาและความรู้สึกต่าง ๆ ทำความเข้าใจถึงสิ่งที่เป็นเหตุเป็นผล บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาไม่ได้อยู่ที่การวินิจฉัยปัญหาของผู้รับคำปรึกษา แต่อยู่ที่การเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ความพยายามในการพิจารณาชีวิตและปัญหาที่เกิดขึ้น

แนวทางการปฏิบัติ รับฟังและอดทน ยอมรับและไม่ตัดสินใจ ตั้งคำถามที่เหมาะสมและเลือกใช้ในเวลาอันสมควร เน้นที่ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา วางตนเป็นกลาง และพยายามมองสภาพความเป็นจริง

3) ขั้นเข้าใจปัญหา สาเหตุ และความต้องการ

ในระหว่างผู้รับคำปรึกษาพิจารณาปัญหาและความรู้สึกของตนเอง ผู้รับคำปรึกษาจะค่อย ๆ เข้าใจว่าสาเหตุของปัญหานั้นอยู่ที่ไหน และเริ่มมองเห็นว่าตนเองต้องการเป็นคนแบบไหน สามารถยอมรับในส่วนที่ตนเองจะต้องรับผิดชอบ มองเห็นพฤติกรรมที่เป็นต้นเหตุของปัญหา และเข้าใจว่าการแก้ปัญหานั้นขึ้นอยู่กับตัวของเขาเอง และเกิดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุหนึ่งของปัญหา

แนวทางการปฏิบัติ สรุปลงถึงสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าและเข้าใจสิ่งที่เป็นปัญหา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่าการแก้ปัญหานั้นขึ้นอยู่กับตัวของเขาเอง ให้กำลังใจที่จะยอมรับบางสิ่งบางอย่างที่อาจจะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกเจ็บปวดหรือเสียใจ และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมและเป็นไปได้

4) ขั้นวางแผนแก้ปัญห

ในขั้นตอนนี้ผู้รับคำปรึกษาจะต้องกำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ต้องการ กำหนดทางเลือกและกลวิธีต่าง ๆ และเรียนรู้ที่จะเลือกตัดสินใจ บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาคือ ให้โอกาสผู้รับคำปรึกษาพิจารณาถึงข้อดี ข้อเสียของแต่ละวิธีการและเลือกกำหนดวิธีการที่จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการ โดยที่ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะให้ข้อมูลหรือข้อเสนอแนะ แต่ต้องมั่นใจว่าการตัดสินใจและการเลือกวิธีการต่าง ๆ นั้นเป็นทางเลือกของผู้รับคำปรึกษาเอง

แนวทางการปฏิบัติ กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษา กำหนดขั้นตอนและรายละเอียดของการปฏิบัติ เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญห ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่ผู้รับคำปรึกษา และให้กำลังใจ

5) ขั้นยุติ

ในการให้คำปรึกษา ซึ่งอาจจะเป็นครั้งเดียวหรือหลาย ๆ ครั้งอย่างต่อเนื่อง เมื่อผู้รับคำปรึกษาสามารถค้นหาวิธีการแก้ปัญห และพัฒนาความมั่นใจที่จะเลือกวิธีที่ดีที่สุดและตัดสินใจปฏิบัติ ปัญหาของผู้รับคำปรึกษาก็จะคลี่คลาย และมักจะมองเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น ในขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ยุติการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้งหรือในครั้งสุดท้าย

แนวทางการปฏิบัติ ให้สัญญาณให้ผู้รับคำปรึกษารู้ว่าใกล้จะหมดเวลาในการให้คำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนการตัดสินใจของตนเอง และสรุปลงถึงสิ่งที่ได้เข้าใจในระหว่างการให้คำปรึกษา ให้กำลังใจผู้รับคำปรึกษา และนัดหมายในครั้งต่อไป

3.8 ทักษะการให้คำปรึกษา

ทักษะการให้คำปรึกษา เป็นทักษะในการดำเนินงานสำหรับเพื่อนที่ปรึกษาในการช่วยเหลือแก่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาให้สามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา และเป็นสิ่งช่วยให้การให้คำปรึกษา ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

มัลลวีร์ อุดุลวัฒน์ศิริ (2552) กล่าวว่า เนื่องจากการให้คำปรึกษาเป็นศาสตร์และศิลป์ที่มีความยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมกับลักษณะของปัญหา ธรรมชาติของผู้รับคำปรึกษา ดังนั้นทักษะและการให้คำปรึกษาของเพื่อนที่ปรึกษา ใช้ในแต่ละครั้งอาจมีการปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ได้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) ทักษะการให้คำปรึกษา คือ ความสามารถหรือความชำนาญในการสื่อสาร ทั้งการใช้ภาษาท่าทาง และภาษาพูด ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้ให้คำปรึกษา ในการช่วยผู้รับคำปรึกษาให้เกิดผล 3 ประการ ได้แก่

- 1) มีสัมพันธภาพและความเข้าใจที่ดีต่อผู้อื่น
- 2) เข้าใจปัญหา สาเหตุของปัญหา และความต้องการของตนเอง
- 3) แสวงหาแนวทางการปรับเปลี่ยนการคิด การรู้สึก และการปฏิบัติตนเพื่อให้มีชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งทักษะการให้คำปรึกษาจะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา และเอื้อต่อการให้คำปรึกษาที่สามารถดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

Tindall & Gray (1989) กล่าวถึง ทักษะพื้นฐานการให้คำปรึกษาที่ควรนำมาใช้ในการฝึกอบรมเพื่อนผู้ให้คำปรึกษา ได้แก่ ทักษะการฟัง (Listening skill) และทักษะการตอบสนอง (Responding Skill) ซึ่งเพื่อนที่ปรึกษาจะต้องมีความรู้ทักษะพื้นฐานทั้ง 2 ทักษะนี้ จึงจะทำให้สามารถให้คำปรึกษาเพื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Nystul (2003 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) ได้กล่าวถึง ทักษะการให้คำปรึกษาไว้ว่า สามารถจำแนกออกเป็น กลุ่มคือ กลุ่มเบื้องต้น และกลุ่มเบื้องต้น มีจุดประสงค์เพื่อสร้างความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา ทักษะย่อยที่ใช้ ได้แก่ การฟัง การตั้งคำถามเปิดและปิด การทบทวนคำพูด การสะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่างและการสรุป ส่วนกลุ่มเบื้องต้น มีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมกระบวนการให้การปรึกษาบรรลุเป้าประสงค์ ซึ่งประกอบไปด้วยการทำให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีความเข้าใจปัญหาของตนเองเพิ่มมากขึ้น ทักษะที่ใช้ คือ การท้าทายและการแปลความ

การพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษานั้น ผู้วิจัยได้ยึดแนวทางของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) ซึ่งประกอบด้วยทักษะ ดังต่อไปนี้

1) ทักษะการฟัง

การฟังเป็นกิจกรรมพื้นฐานสำคัญในการรับรู้ข้อมูลของผู้รับคำปรึกษาที่จะทำให้กระบวนการให้คำปรึกษาบรรลุผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการฟังในกระบวนการให้คำปรึกษา มีเพื่อเป็นการแสดงความเข้าใจออกเข้าใจ กระตุ้นผู้รับการปรึกษาได้เล่าระบายเรื่องราวที่เกิดขึ้นและช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้สามารถค้นพบปัญหาของตนเอง

แนวทางปฏิบัติ

(1) ตั้งใจฟังอย่างมีสมาธิ และจดจ่อระหว่างการฟังและมองหน้าผู้รับคำปรึกษา

- (2) ติดตามเรื่องราวอย่างต่อเนื่อง
- (3) ทำความเข้าใจตามข้อมูลและเนื้อหาของเรื่องในขณะที่ฟัง
- (4) ถ้าไม่เข้าใจ ควรซักถามให้ชัดเจนหรือถามเพื่อทบทวนความเข้าใจ
- (5) การซักถาม ควรถามเมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดจบประเด็นเสียก่อน หรือ

ถามในช่วงสุดท้าย

- (6) ไม่แทรกแซงหรือก่อกวนความรำคาญให้ผู้รับคำปรึกษา เช่น รับหรือพูดโทรศัพท์พูดคุยกับผู้อื่น
- (7) การตีความหมายไม่ควรนำความคิดหรือประสบการณ์เดิมของตนเองไปตีความหมายหรือตัดสินข้อมูลของผู้รับคำปรึกษา
- (8) จับประเด็นหรือจับใจความสำคัญ และใช้ทักษะอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น การสะท้อนกลับ การทวนความ และการสรุปความ เป็นต้น

การฟังที่มีคุณภาพเป็นการให้เกียรติและยอมรับ สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา และยังเป็นการศึกษาหาข้อมูลจากผู้รับคำปรึกษาให้เกิดความถูกต้องและชัดเจนอีกด้วย

2) ทักษะการถาม

การถาม เป็นการให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าความรู้สึกและเรื่องที่ต้องการปรึกษาเพื่อเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและเข้าใจตนเองมากขึ้น และเพื่อให้ได้แนวทางแก้ไขปัญหาและแผนการปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าว

แนวทางปฏิบัติ

- (1) กำหนดวัตถุประสงค์ของการถามว่าต้องการข้อมูลแบบใดจากเพื่อนผู้รับคำปรึกษา แล้วตั้งคำถามซึ่งมีอยู่ 2 แบบ คือ การถามเปิดและการถามปิด

การถามเปิด เมื่อต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าความรู้สึกหรือเรื่องราวของเขาอย่างอิสระ

การถามปิด เมื่อต้องการคำตอบสั้นและเฉพาะเจาะจง

โดยทั่วไปแล้วผู้ให้คำปรึกษา ควรใช้คำถามแบบเปิด เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตอบตามที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการอย่างเต็มที่ และจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไม่รู้สึกว่าถูกซักถามมากเกินไปจากการถามแบบปิด เพราะข้อมูลน้อยผู้ให้คำปรึกษาต้องถามบ่อยๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการ

- (2) สรุป/ทวนซ้ำประเด็นที่ต้องการรายละเอียดก่อนแล้วจึงตั้งคำถาม
- (3) เมื่อถามแล้วให้ฟังคำตอบของผู้รับคำปรึกษาอย่างใส่ใจ เพื่อรวบรวมข้อมูลของผู้รับคำปรึกษาไว้
- (4) ไม่ควรถามบ่อยเกินไป เพราะอาจทำให้ผู้รับคำปรึกษารำคาญ และต่อต้านการให้คำปรึกษาได้

(5) หลีกเลี่ยงการถามด้วยคำถาม “ทำไม” เพราะคำถามที่เริ่มด้วย “ทำไม” มักจะทำให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกว่าตนเองผิด และคิดหาคำตอบที่เหมือนเป็นการแก้ตัว และคำถาม “ทำไม” ไม่ได้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าระบายความรู้สึกทุกข์/ไม่สบายใจ ซึ่งวัตถุประสงค์หลักของการให้คำปรึกษาคือ การให้โอกาสในการเล่าระบาย

3) ทักษะการเข้าความหรือการทวนความ

การเข้าความหรือการทวนความเป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษา พุดซ้ำในเรื่องที่ผู้รับคำปรึกษาบอกอีกครั้งหนึ่ง โดยคงสาระสำคัญของเนื้อหาหรือความรู้สึกไว้ตามเดิม แต่ใช้คำพูดน้อยลง ทักษะการเข้าความ หรือการทวนซ้ำ เพื่อเป็นการแสดงถึงความใส่ใจ ความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษา ที่มีต่อผู้รับคำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยตนเองมากขึ้น ย้ำให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจในสิ่งที่ตนเองพูดชัดเจนยิ่งขึ้นจากการฟังสิ่งที่ตนเองพูดอีกครั้ง และเป็นการตรวจสอบความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษา และในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากำลังพูดถึง

แนวทางปฏิบัติ

(1) ตั้งใจฟังในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูดแล้วพิจารณาว่าคำพูดใดของผู้รับคำปรึกษาที่น่าจะเป็นประเด็นที่ควรเน้นหรือย้ำเป็นพิเศษ เพื่อกระตุ้นให้ผู้ขอรับคำปรึกษาได้เล่าอย่างต่อเนื่องหรือ ให้อรรถประโยชน์เพิ่มเติม ให้พูดข้อความ ประโยค คำพูดซ้ำ โดยอาจจะพูดซ้ำความ ทวนความตามแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

ซ้ำหรือทวนนั้นทั้งหมด โดยเปลี่ยนเฉพาะสรรพนาม

ซ้ำหรือทวนเฉพาะประเด็นที่สำคัญ

(2) หลีกเลี่ยงการเข้าความ หรือทวนความบ่อย ๆ เพราะจะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอึดอัด หรือเหมือนถูกล้อเลียน และไม่แน่ใจในความสามารถของผู้ให้คำปรึกษา

(3) เข้าความหรือทวนความ โดยไม่เติมความคิดเห็นลงไป

(4) เมื่อเข้าความหรือทวนความแล้ว ให้สังเกตการตอบสนองของผู้รับคำปรึกษา ถ้าเข้าความหรือทวนความได้ถูกต้อง ผู้รับคำปรึกษาจะพยักหน้าตอบรับ และพูดต่อหรือขยายความต่อ ในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองผู้ให้คำปรึกษา อาจใช้การถามเปิด

4) ทักษะการสรุปความ

การสรุปความเป็นการรวบรวมเนื้อหาและความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่เกิดขึ้นในระหว่างการให้คำปรึกษา รวมทั้งกระบวนการให้คำปรึกษา โดยใช้คำพูดสั้น ๆ ให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด ทักษะการสรุปความ เพื่อย้ำประเด็นสำคัญให้มีความชัดเจนในกรณีที่มีการพูดคุยกันหลายประเด็น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง และเพื่อให้การให้คำปรึกษาแต่ละครั้งมีความต่อเนื่องกัน

แนวทางปฏิบัติ

(1) ผู้ให้คำปรึกษาพยายามจับประเด็นสำคัญทั้งเนื้อหาที่ผู้รับคำปรึกษาพูด และความรู้สึกที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงแล้วใช้คำพูดสั้น ๆ ให้ได้ใจความครบ โดยอาจใช้การสรุปเมื่อ

- ผู้ขอรับคำปรึกษาพูดถึงประเด็นปัญหาต่างๆหลายประเด็นอาจสรุปแต่ละประเด็นก่อนที่ผู้ขอรับคำปรึกษาจะเริ่มประเด็นต่อไป

- สรุปความก่อนจบและเริ่มการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ในกรณีที่มีการปรึกษาหลายครั้ง

- สรุปความครั้งสุดท้ายก่อนยุติการให้คำปรึกษา

(2) ขอให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้สรุปโดยมีผู้ให้คำปรึกษาช่วยเสริมในส่วนสำคัญที่ขาดหายไป

5) ทักษะการสะท้อนกลับ

การสะท้อนกลับ เป็นการบอกความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษาที่มีสิ่งที่คุณรับคำปรึกษารู้สึกรับรู้หรือสนใจที่เป็นปัจจุบันขณะให้คำปรึกษา การสะท้อนกลับจะรวมความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาและเนื้อหาที่ผู้รับคำปรึกษาพูดถึง หรือสิ่งที่คุณให้คำปรึกษาสังเกตเห็นจากกริยาท่าทางของผู้รับคำปรึกษาและเนื้อหาที่ผู้รับคำปรึกษาให้ความสำคัญ โดยใช้คำพูดของคุณให้คำปรึกษาที่ชัดเจนเข้าใจได้ง่ายขึ้น ทักษะการสะท้อนกลับ เพื่อกระตุ้นผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกและเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้มากขึ้นหรือชัดเจนขึ้น เข้าใจปัญหา รวมทั้งสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้น ตลอดจนเข้าใจความรู้สึกของตนเองมากขึ้น และเพื่อแสดงความสนใจและเข้าใจความรู้สึกและเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษา

แนวทางปฏิบัติ

(1) พยายามสังเกตพฤติกรรมของผู้คำปรึกษาขณะให้คำปรึกษา เช่น ลักษณะคำพูด น้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง

(2) หาคำที่ตรงกับความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษามากที่สุด โดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย

(3) จับประเด็นสำคัญของสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูด

(4) รวมความรู้สึกและเนื้อหาที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกและพูดถึงเข้าด้วยกัน แล้วใช้คำพูดที่ชัดเจน เข้าใจได้ง่าย โดยพูดออกไปทันทีเพื่อสะท้อนสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากำลังรู้สึกหรือรับรู้ โดยอาจพูดความรู้สึกก่อนแล้วตามด้วยเนื้อหา หรือเริ่มด้วยเนื้อหาก่อนแล้วตามด้วยความรู้สึก ในการสะท้อนความรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาควรหลีกเลี่ยงที่จะใช้คำว่า “รู้สึก” บ่อย ๆ

6) ทักษะการชี้ผลที่ตามมา

ทักษะการชี้ผลที่ตามมา เป็นการชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ผลที่ตามมาจากการวางแผนและการปฏิบัติของเขาเองทั้งในทางลบและทางบวก ผลที่ตามมานี้อาจเป็นได้ทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในใจเขาหรือเหตุการณ์ภายนอก ซึ่งทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาคงอยู่หรือรุนแรงขึ้นหรือลดลง

การชี้ผลที่ตามมา อาจทำได้ 2 ทาง คือ

(1) การชี้ผลที่ตามมาในทางบวก เป็นการชี้ให้ผู้ขอรับคำปรึกษาเห็นข้อดีและประโยชน์ที่จะได้รับ เป็นการสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษากล้าตัดสินใจหรือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

(2) การชี้ผลที่ตามมาในทางลบ เป็นการบอกถึงผลที่ไม่ดีหรือโทษที่อาจจะตามมาจากการตัดสินใจหรือการปฏิบัติที่ผิดพลาด

แนวทางปฏิบัติ

(1) ทวนซ้ำหรือสะท้อนความรู้สึกเพื่อให้แน่ใจว่าผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจเหตุการณ์อย่างถูกต้อง

(2) ให้โอกาสผู้รับคำปรึกษาได้นึกถึงผลดีหรือผลเสียที่ตามมาจากการตัดสินใจ

(3) ผู้ให้คำปรึกษาชี้ผลที่ตามมาจากการรับรู้ของตนเอง

(4) สรุปลผลดีและผลเสียของการตัดสินใจหรือการปฏิบัติ

(5) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจเลือกทางปฏิบัติ

4. ทฤษฎีเบื้องต้นที่ใช้ในการฝึกการให้คำปรึกษา

Brammer (1988 อ้างถึงใน เพชรสุดา เพชรใส, 2547) ได้กล่าวว่าการฝึกทักษะการให้คำปรึกษานั้น ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎี 4 ทฤษฎี ดังนี้

4.1 ทฤษฎีความต้องการ (Needs Theory)

ทฤษฎีนี้ยึดหลักการที่ว่ามนุษย์แสดงออกซึ่งพฤติกรรมต่างๆ ก็เนื่องจากมีความต้องการในทางจิตวิทยาและสรีรวิทยา อันจะก่อให้เกิดความพอใจและมีความสุขในบุคลิกภาพ ในบางกรณีบุคคลก็ต้องการที่จะเลือกแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นก็เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง ทักษะต่างๆ ที่ใช้ในกระบวนการในการให้คำปรึกษานั้น มีไว้เพื่อช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้เกิดความพอใจและช่วยให้การปฏิบัติดำเนินไปด้วยความราบรื่น

4.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่าการจะเกิดทักษะในการให้คำปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพนั้น จะต้องมีการเรียนรู้ และเมื่อเกิดการเรียนรู้แล้วจะต้องให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งด้าน ความรู้ ความคิด (Cognitive) ด้านความรู้สึก เจตคติ (Affective) และทักษะ (Skill) ซึ่งการเรียนรู้อาจใช้วิธีต่างๆ เช่น การให้ตัวแบบ การให้แรงเสริมการฝึกฝนโดยการเล่นเกม หรือจัด ประสบการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด รวมทั้งการฝึกการให้คำปรึกษาแก่ผู้มารับคำ ปรึกษาในห้องทดลอง

4.3 ทฤษฎีการตระหนักรู้ (Awareness Theory)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า การที่บุคคลตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนและรู้ถึงผลการกระทำ ของตนเอง แสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นรู้จักตนเอง เมื่อบุคคลรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง บุคคลนั้นก็ จะสามารถเปิดรับประสบการณ์ต่างๆ ได้มากขึ้น ดังนั้น การที่ให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้ระบาย เรื่องราวและความรู้สึกต่างๆ เกี่ยวกับตนเอง จะช่วยทำให้เขาได้สำรวจความรู้สึกของตนเองและ เกิดการรับรู้ สามารถแยกแยะ ยอมรับความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งจะส่งผลทำให้เกิด การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพ

4.4 ทฤษฎีการสื่อสาร (Communication Theory)

ทฤษฎีการสื่อสารนี้เป็นสมมติฐานว่า บุคคลย่อมจะไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน ถ้าการ สื่อความหมายระหว่างบุคคลทั้งสองไม่บรรลุผลสำเร็จ ดังนั้นการพูดและการฟังที่จะใช้ในการสื่อ ความหมายระหว่างบุคคลจะต้องกระจ่างชัด การใช้คำพูดนั้นต้องพูดให้ตรงกับสิ่งที่ต้องการจะสื่อ ความหมาย นั่นคือจะต้องสื่อให้ตรงเป้าหมาย มีความหมายชัดเจน และให้สอดคล้องกับลักษณะ ทำทางหรือการแสดงออก ในการสื่อความหมายขณะสัมภาษณ์นั้น บุคคลจะต้องพยายามเตือนสติ ตนเองอยู่เสมอ โดยการระลึกว่าการสื่อความหมายเป็นกระบวนการสื่อความหมายแบบสองทาง (Two-Way Communication) คือมีผู้มารับคำปรึกษาเป็นผู้ส่งสาร และผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้รับ สาร ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องตระหนักรู้เสมอว่าสิ่งที่ตนเข้าใจนั้น มีความหมายบิดเบือนไป จากข้อมูลที่ผู้มารับคำปรึกษาสื่อให้หรือไม่ มีสิ่งใดที่ผู้ให้คำปรึกษาแปลความหมายเอง ถ้าหากเกิด ความไม่กระจ่างในการสื่อความหมาย ผู้ให้คำปรึกษาอาจมีการสร้างภาพพจน์หรือแสดงปฏิกิริยา ออกมาจนทำให้มีการปฏิบัติที่ผิดพลาด อันเนื่องมาจากการแปลความหมายผิด เป็นต้น

5. ลำดับขั้นตอนในการฝึกการให้คำปรึกษา

วัชรีย์ ฐวธธรรม (2533) กล่าวถึง การฝึกอบรมการให้คำปรึกษาว่า ถ้าผู้รับการอบรมมี ลักษณะแตกต่างกัน รูปแบบการฝึกอบรมอาจแตกต่างกันได้ เช่น บางคนอาจสอนเพียง 1 ทักษะ

ต่อ 1 ครั้ง ในขณะที่บางคนต้องสอนหลายครั้ง หรือบางครั้งอาจมีการแยกองค์ประกอบของทักษะเป็นส่วนย่อยๆ แล้วฝึกส่วนย่อยก่อนจะเข้าสู่ทักษะนั้น

จิ้น แบรี (2538) กล่าวถึง การฝึกทักษะในการให้คำปรึกษาในการฝึกอบรม ดังนี้

1) เป็นการฝึกแบบย่อย ซึ่งเน้นการฝึกทักษะต่างๆ ที่ละหนึ่งทักษะ จนผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความชำนาญ

2) เป็นการฝึกอบรม โดยสมมติสถานการณ์ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้แสดงบทบาท คือ บทบาทที่ 1 เป็นผู้ให้คำปรึกษา บทบาทที่ 2 เป็นผู้รับคำปรึกษา และบทบาทที่ 3 เป็นผู้สังเกตการณ์ คอยให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) แก่ผู้แสดงบทบาทเป็นผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ทั้งนี้ ให้นับเฉพาะบทบาทผู้ให้คำปรึกษาเป็นพิเศษทันทีที่การแสดงบทบาทสมมติจบลง สำหรับบทบาทผู้สังเกตการณ์มีความสำคัญ ในการฝึกปฏิบัติเป็นอย่างมาก เพราะทำให้ผู้แสดงบทบาทผู้ให้คำปรึกษาได้มองเห็นตนเองนอกเหนือจากที่จะได้รับประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติในบทบาทสมมตินั้น ๆ

3) บทบาทสมมติ ผู้เข้ารับการอบรมหรือผู้ฝึกอบรมเป็นผู้กำหนดให้ ซึ่งเป็นบทบาทที่เกี่ยวข้องกับหน้าที่ความรับผิดชอบ หรือลักษณะงานที่ผู้รับการฝึกอบรมปฏิบัติอยู่

สรุปได้ว่าการฝึกทักษะในการให้คำปรึกษาที่ใช้ในการฝึกอบรมอาจจะใช้วิธีการฝึกที่ละทักษะ เพื่อให้ผู้ฝึกการให้คำปรึกษาได้ปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองในครั้งต่อไปให้ดียิ่งขึ้น นอกจากนั้น อาจจะฝึกโดยสมมติสถานการณ์โดยให้บุคคลที่ 1 เป็นผู้ให้คำปรึกษา บุคคลที่ 2 เป็นผู้รับคำปรึกษา และบุคคลที่ 3 เป็นผู้สังเกตการณ์และให้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งจะช่วยให้ได้รับประสบการณ์ตรงจากการฝึกบทบาทสมมตินั้น ๆ ตลอดจนสามารถนำข้อมูลย้อนกลับนั้นมาปรับปรุงและพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกแนวทางของ จิ้น แบรี (2538) มาใช้ในการฝึกการให้คำปรึกษาในการวิจัยครั้งนี้

6. ประโยชน์ของการฝึกการให้คำปรึกษา

ได้มีผู้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกทักษะการให้คำปรึกษา ไว้ดังต่อไปนี้

Ivey and Authier (1978) กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกทักษะการให้คำปรึกษาว่าทำให้ผู้เรียนมีโอกาสฝึกปฏิบัติจริง แทนที่จะเรียนรู้แค่ทฤษฎีเท่านั้น

วัชร ฐธรรม (2533) กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการฝึกอบรมในรูปของการให้คำปรึกษาว่า สามารถจัดให้บุคลากรมีโอกาสฝึกทักษะและมองเห็นตนเองพัฒนาขึ้น และผู้ให้คำปรึกษาจะเกิดความเชื่อมั่นในตนเองขณะที่มองเห็นความเปลี่ยนแปลงในตนเองในทางที่ดีขึ้นและได้ประสิทธิภาพสูงขึ้นตามเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งที่ตนดำเนินอยู่ นอกจากนี้ทักษะการให้คำปรึกษาจะเน้นกระบวนการฟัง การพูดและมนุษยสัมพันธ์ในเชิงให้ความช่วยเหลือ

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า การฝึกทักษะการให้คำปรึกษามีประโยชน์และมีคุณค่าอย่างมาก เพราะจะเป็นการเตรียมความพร้อมให้ผู้ที่ไม่มีความรู้และไม่มีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา ให้มีความรู้ มีประสบการณ์ มีความพร้อม และเกิดความมั่นใจในการให้คำปรึกษา อีกทั้งยังเป็นพัฒนาบุคลิกภาพของตนอีกด้วย

7. กิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมกลุ่มเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่มุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์และสังคม มุ่งส่งเสริมเจตคติ คุณค่าชีวิต ปลูกฝังคุณธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ ส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง สร้างจิตสำนึกในธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมปรับตัวและปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ประเทศชาติ และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งกรมวิชาการ (2546) กล่าวว่า การใช้กิจกรรมกลุ่มในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ฝึกคิดวิเคราะห์ สร้างสรรค์จินตนาการที่เป็นประโยชน์และสัมพันธ์กับชีวิตในแต่ละช่วงวัย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จากเหตุผลดังกล่าวนี้ จึงทำให้ผู้วิจัยเลือกกิจกรรมกลุ่มมาพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาในการวิจัยในครั้งนี้ เพื่อให้เพื่อนที่ปรึกษานำองค์ความรู้ที่ได้ไปช่วยเหลือเพื่อนที่มีความไม่สบายใจได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

7.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

“กิจกรรมกลุ่ม” (Group Process) มีชื่อเรียกที่แตกต่างกันออกไป ในภาษาอังกฤษใช้ได้หลายคำ เช่น Group Process, Group Dynamics, Group Psychology, Human Relation และมีชื่อเรียกในภาษาไทยหลายชื่อ เช่น กระบวนการกลุ่ม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ พลวัตรกลุ่ม กลศาสตร์ของกลุ่ม พลังกลุ่มซึ่งต่างก็มีความหมายเหมือนกัน ในที่นี้ผู้วิจัยใช้คำว่า กิจกรรมกลุ่ม (Group Process) ซึ่งมีผู้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม ไว้แตกต่างกัน ดังนี้

ทีศนา แคมมณี (2545) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของกลุ่มคนที่มีผลกระทบต่อกันและกัน โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ต้องทำงานร่วมกัน เป็นการศึกษาความรู้ที่จะช่วยให้คนสามารถที่จะทำงานร่วมกันให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมต่างๆ ให้เป็นประโยชน์ต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า หมายถึง กระบวนการที่ช่วยให้นักเรียนได้มีพัฒนาการในด้านทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมที่บกพร่องเป็นปัญหาควรแก้ไขโดยกิจกรรมกลุ่ม จึงเป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนเข้าใจความต้องการของตนเองและผู้อื่น จากการสัมผัสด้วยการปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ชญญา อภิบาลกุล (2542) กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับกลุ่มคนเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในเรื่องทัศนคติ พฤติกรรม และความสัมพันธ์ของคนและกลุ่ม อันจะเป็นประโยชน์ต่อความเป็นอยู่ และการทำงานร่วมกันของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพ

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า หมายถึง การที่บุคคลมารวมกันเพื่อประสบการณ์ของกลุ่มหลาย ๆ ฝ่าย ศึกษาพฤติกรรมความเป็นผู้นำผู้ตาม ความคิด ฝึกปฏิบัติสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และมีการศึกษาจากประสบการณ์ โดยผู้ศึกษาจะต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดขึ้น

สรุปได้ว่ากิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลมารวมกันโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็น ซึ่งจะทำให้เกิดความไว้วางใจกัน และสามารถที่จะ ทำงานร่วมกันให้เกิดประสิทธิภาพ นอกจากนี้จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและ พฤติกรรมต่าง ๆ ให้เป็นประโยชน์ต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

7.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) ได้กล่าวถึงทฤษฎีกิจกรรมกลุ่มไว้หลายทฤษฎี ซึ่งมี ดังต่อไปนี้

7.2.1 ทฤษฎีสานาม (Field Theory) ของ Kurt Lewin ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญ สรุปได้ดังต่อไปนี้

1) พฤติกรรมจะเป็นผลมาจากพลังความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม
2) โครงสร้างของกลุ่มจะเกิดจากการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีลักษณะ
แตกต่างกัน

3) การรวมกลุ่มแต่ละครั้งจะต้องปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยเป็นปฏิสัมพันธ์ในรูปการกระทำ ความรู้สึก และความคิด

4) สมาชิกในกลุ่มจะมีการปรับตัวเข้าหากันและพยายามช่วยกันทำงาน ซึ่งการที่บุคคลพยายามปรับบุคลิกภาพของตนที่มีความแตกต่างกันนี้ จะก่อให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และทำให้เกิดพลังหรือแรงผลักดันของกลุ่มที่ทำให้การทำงานเป็นไปได้อย่างดี

7.2.2 ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ (Interaction Theory) ของ Bales, Homans และ Whyte แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีนี้คือ

1) กลุ่มจะมีปฏิสัมพันธ์โดยการกระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง
2) ปฏิสัมพันธ์จะเป็นปฏิสัมพันธ์ทุก ๆ ด้านคือ
(1) ปฏิสัมพันธ์ทางร่างกาย
(2) ปฏิสัมพันธ์ทางวาจา
(3) ปฏิสัมพันธ์ทางจิตใจ
3) กิจกรรมต่าง ๆ ที่กระทำผ่านการมีปฏิสัมพันธ์นี้จะก่อให้เกิด
ความรู้สึกมีอารมณ์ร่วมในการทำกิจกรรม และเกิดความรู้สึกที่ดี

7.2.3 ทฤษฎีระบบ (System Theory) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดสำคัญคือ

1) กลุ่มจะประกอบไปด้วยโครงสร้างของระบบ ซึ่งจะมีการแสดง บทบาทและการกำหนดตำแหน่งหน้าที่ของสมาชิกอันถือว่าการลงทุนเพื่อให้ได้ผลลัพธ์อย่าง
ใดอย่างหนึ่ง

2) การแสดงบทบาทตำแหน่งหน้าที่ของสมาชิกจะกระทำได้โดยการ สื่อสารระหว่างกัน และจากการเปิดเผยตัวเองในกลุ่ม

จากทฤษฎีของกิจกรรมกลุ่ม สรุปได้ว่าทฤษฎีกิจกรรมกลุ่มจะสอดคล้องกับความหมายของกิจกรรมกลุ่มในเรื่องของระบบการทำงานเป็นกลุ่ม โดยมีกิจกรรมต่างๆ เป็นแกนกลาง ผลงานที่เกิดจากความร่วมมือของกลุ่ม ซึ่งเป็นรากฐานของความรู้สึกของแต่ละคนและส่งผลต่อสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มด้วย

7.3 ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

นิรมิต ขาวระนอง (2540) และ ชัญญา อภิบาลกุล (2542) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการจัดกิจกรรมกลุ่มไว้สอดคล้องกัน ดังต่อไปนี้

- 1) ขั้นนำ คือ การปูพื้นผู้เรียนให้มีความพร้อมในการเรียน หรือการสร้างบรรยากาศให้เหมาะสมและเอื้อต่อการเรียนรู้ที่จะตามมา
- 2) ขั้นกิจกรรม คือ การให้ผู้เรียนได้ลงมือกระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นการให้ผู้เรียนได้เกิดประสบการณ์ตรงที่สามารถจะนำมาอภิปรายและวิเคราะห์ได้ในภายหลัง
- 3) ขั้นอภิปราย คือ การให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น หลังจากที่ได้ทำกิจกรรมเสร็จไปแล้ว ครูจะต้องเป็นผู้นำทาง ช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์พฤติกรรมต่างๆ และอภิปรายร่วมกันจนเกิดการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้
- 4) ขั้นประยุกต์ใช้และสรุป ภายหลังจากที่ผู้เรียนอภิปรายและได้สรุปแล้ว ครูจะกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดต่อไปถึงการนำเอาการเรียนรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตจริง ผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันสรุปถึงการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้น
- 5) ขั้นประเมินผล ซึ่งถือว่าเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญ เพราะครูต้องประเมินดูว่าผู้เรียนได้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ โดยครูจะประเมินให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในแต่ละข้อ ดังนั้นจุดมุ่งหมายจะมีอยู่ 2 ด้านคือ ด้านเนื้อหาวิชา และด้านกิจกรรมกลุ่ม ครูจำเป็นต้องประเมินให้ครบทั้ง 2 ด้าน

นอกจากนั้น ทิศนา แคมมณี (2545) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการจัดกิจกรรมกลุ่มไว้ดังต่อไปนี้

- 1) ขั้นนำ คือ การเตรียมความพร้อมในการเรียนให้แก่ผู้เรียน เช่น การทบทวนความรู้เดิม การสร้างบรรยากาศให้เหมาะสมและเอื้อต่อการเรียนรู้ที่จะตามมา เป็นต้น
- 2) ขั้นกิจกรรม คือ การให้ผู้เรียนได้ลงมือทำกิจกรรมที่เตรียมไว้ เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและรับผิดชอบในการเรียนของตน และเพื่อให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์อภิปรายให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจนขึ้นได้ในภายหลัง
- 3) ขั้นอภิปราย คือ การที่ผู้เรียนมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็น ความรู้สึก และการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

4) **ขั้นสรุปและนำไปใช้** คือ ขั้นของการรวบรวมความคิดเห็นและข้อมูลต่าง ๆ จากชั้นกิจกรรมและอภิปรายมาประสานกัน จนได้ข้อสรุปที่ชัดเจน รวมทั้งการกระตุ้นให้ผู้เรียนนำเอาการเรียนรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติหรือใช้จริงในชีวิตประจำวัน

สรุปได้ว่าการจัดกิจกรรมกลุ่มควรมีการสร้างบรรยากาศในการเตรียมความพร้อมให้กับผู้เรียนก่อนที่จะเข้าสู่กิจกรรม จากนั้นให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติและกระตุ้นให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น และขั้นตอนสุดท้ายให้ผู้เรียนสรุป และนำองค์ความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกขั้นตอนการจัดกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 3 ขั้นตอนในการพัฒนาศักยภาพของเพื่อนที่ปรึกษา โดยยึดขั้นตอนการจัดกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่ (1) ขั้นนำ (2) ชั้นกิจกรรม และ (3) ชั้นสรุป

7.4 เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม

วิธีการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้นสามารถจัดได้หลายวิธี ซึ่งจากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้สรุปถึงวิธีการและเทคนิคที่จะสามารถนำมาใช้กับการพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษา ซึ่งทิสนา แคมมณี (2545) และ นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2551) ได้นำเสนอวิธีการที่สอดคล้องกัน ดังต่อไปนี้

1) การบรรยาย (Lecture) เป็นวิธีการที่ผู้ฝึกจะอธิบายความสำคัญ ความหมาย ทฤษฎี ตลอดจนวิธีการฝึกปฏิบัติของทักษะนั้น ๆ ให้ผู้รับการฝึกฟัง ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ผู้รับการฝึกจะเป็นเพียงผู้รับและเป็นผู้ฟังเพียงอย่างเดียว

2) บทบาทสมมติ (Role playing) วิธีนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติ เช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่น แล้วให้นักเรียนเข้าสวมบทบาทนั้นแล้วแสดงออกมาตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดเป็นหลัก วิธีการนี้มีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3) กรณีตัวอย่าง (Cause study) คือ การนำกรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ นำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษา วิเคราะห์ และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น การอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูล ซึ่งกันและกัน และนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้ ซึ่งช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง และมีความหมายกับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

4) สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิกริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดง เพราะจะเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5) ละคร (Dramatization) คือ การที่ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามบทบาทที่เขียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมบทบาทที่กำหนดไว้โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเองเข้าไปเกี่ยวข้อง วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจความรู้สึกเหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่นทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ นอกจากนี้การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกันจะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกันและได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6) กลุ่มย่อย (Small group) เป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนในการแสดงออกและช่วยให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น การใช้กลุ่มย่อยมีหลายวิธีด้วยกัน เช่น Buzz Session, Fishbowl Technique เป็นต้น

7) เกม (Games) คือ การที่ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่ง วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและผู้เรียนจะเกิดความสุขสนานในการเรียนด้วย

8) อภิปรายกลุ่ม (Group discussion) เป็นเทคนิคเบื้องต้นในการทำงานกลุ่ม ซึ่งมีประโยชน์มากเพราะทำให้บุคคลในกลุ่มได้มีโอกาสร่วมมือกันอย่างเสรี ผู้เรียนจะมีการพัฒนาในเรื่องความนับถือในความคิดของบุคคลอื่น ความสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การป้องกันให้สมาชิกในกลุ่มต้องตามความคิดของคนในกลุ่มมากเกินไป แต่จะต้องให้แสดงความคิดเห็นของตน การอภิปรายกลุ่มจะช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในสังคม การบูรณาการความคิดและก่อให้เกิดสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน

การเลือกใช้วิธีการหรือเทคนิคกิจกรรมกลุ่มนั้น ควรคำนึงถึงสถานการณ์และความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ในแต่ละครั้ง รวมถึงจำนวนของสมาชิกด้วย ซึ่งวิธีการและเทคนิคกิจกรรมกลุ่มนั้นถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การจัดกิจกรรมบรรลุตามจุดมุ่งหมาย ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม การบรรยาย เกม กลุ่มย่อย ละคร กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ และสถานการณ์จำลอง

7.5 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

Patterson (1973) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้ามีเวลาน้อยอาจจะจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

Trotzer (1979) กล่าวว่า ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้งอาจใช้เวลา 1 ชั่วโมง ถึง 2 ชั่วโมง นอกจากนั้นหากจัดกิจกรรมกลุ่มในสถานศึกษาควรพิจารณาถึงการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษานั้นด้วย เช่น ในโรงเรียนส่วนมากจัดเป็นคาบละ 50 นาที ซึ่งสามารถช่วยในการกำหนดได้ว่าควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มเท่าใด สำหรับจำนวนครั้งขึ้นอยู่กับเป้าหมายและ

ธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดควรจัดกิจกรรมกลุ่มไม่น้อยกว่า 8 ครั้ง หรือถ้าหากมากกว่านั้นก็จะเป็นการดี

สรุปได้ว่าการจัดกิจกรรมกลุ่มควรมีระยะเวลาประมาณ 1 ถึง 2 ชั่วโมง และจำนวนไม่น้อยกว่า 8 ครั้ง หรือมากกว่าก็จะเป็นการดีอย่างยิ่ง ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 15 ครั้ง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที

8. โครงสร้างโมดูลการจัดอบรมยุวชนแนะแนวของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2550)

โมดูลที่ 1 กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC

หน่วยที่ 1 กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC

หน่วย	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้	เวลา	การวัด / ประเมินผล
กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC	1. สร้างสัมพันธภาพและข้อตกลงระหว่างการอบรม 2. ระบุบทบาทและความสำคัญของ YC	1. กิจกรรมนักเรียน 2. โครงการ YC 3. บทบาทของ YC	1. พิธีเปิด 2. กิจกรรมสัมพันธภาพ YC/ใครเอ่ย 3. กิจกรรมเล่าสู่กันฟัง 4. บรรยายประกอบสไลด์ โครงการ YC 5. ตอบข้อซักถาม	150 นาที	1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรม 2. การตอบคำถามในใบงาน



โมดูลที่ 2 วัยรุ่นกับเพื่อน

หน่วยที่ 1 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน

หน่วย	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้	เวลา	การวัด / ประเมินผล
อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน	<ol style="list-style-type: none"> 1. บอกความหมายและความสำคัญของเพื่อนได้ 2. ตระหนักถึงอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อการดำเนินชีวิต 3. บอกลักษณะและปฏิบัติตนในบทบาทหน้าที่ของกัลยาณมิตรได้ 4. สำรวจตนเองในรูปแบบของความเป็นเพื่อนประเภทต่าง ๆ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ความหมายและความสำคัญของเพื่อนในวัยรุ่น 2. อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อการตัดสินใจแก้ไขปัญห 3. คุณลักษณะของเพื่อนในบทบาทกัลยาณมิตร 4. ประเภทของเพื่อนในรูปแบบต่าง ๆ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ “ถูกใจ..ใช่เลย” 2. กิจกรรม “สายน้ำแห่งชีวิต” 3. แบบประเมิน “คุณเป็นเพื่อนประเภทใด” 	60 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. การสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม 2. ผลงานของนักเรียน 3. การนำเสนอของกลุ่ม 4. การแปลผลแบบประเมิน

โมดูลที่ 2 วัยรุ่นกับเพื่อน

หน่วยที่ 2 วัยรุ่นและการแก้ไขปัญหา

หน่วย	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้	เวลา	การวัด / ประเมินผล
วัยรุ่นและการแก้ไขปัญหา	<ol style="list-style-type: none"> 1. บอกปัญหาของตนเองได้ 2. จัดเรียงลำดับปัญหาที่ต้องแก้ไขตามลำดับก่อนหลังได้ 3. วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาได้ 4. สามารถหาแนวทางในการช่วยเหลือขั้นต้นได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การสำรวจปัญหา 2. การวิเคราะห์ปัญหา 3. การวางแผนการแก้ปัญหา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นำเข้าสู่บทเรียน 2. แบ่งกลุ่ม 3. สำรวจปัญหา 4. วิเคราะห์ปัญหา 5. หาแนวทางแก้ไข 	90 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตพฤติกรรมการทำงาน 2. ตรวจใบงาน

โมดูลที่ 3 ทักษะชีวิต

หน่วย	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้	เวลา	การวัด/ประเมินผล
ทักษะชีวิต	<p>1. เพื่อให้ YC มีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต</p> <p>2. สามารถวิเคราะห์การใช้ทักษะชีวิตได้เหมาะสมกับกรณีตัวอย่าง</p>	<p>1. ความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต</p> <p>2. ทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับ YC</p> <ul style="list-style-type: none"> - การตระหนักรู้ในตนเอง - การสื่อสาร - ทักษะการฟัง - ทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการปฏิเสธ 	<p>1. นำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>2. นำเสนอประสบการณ์และสะท้อนแนวคิดด้วยการสุ่มถามและบรรยาย</p> <p>3. จัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมผ่านกระบวนการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - บรรยาย - ระดมสมอง - กิจกรรมกลุ่ม - แลกเปลี่ยนเรียนรู้ <p>ประยุกต์ใช้ทักษะชีวิต</p> <p>4. สถานการณ์ฝึกทักษะการปฏิเสธ</p>	150 นาที	<p>1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรม</p> <p>2. สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกัน</p>

โมดูลที่ 4 การให้คำปรึกษาเพื่อน

หน่วยที่ 1 หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับให้คำปรึกษาเพื่อน

หน่วย	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้	เวลา	การวัด / ประเมินผล
หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน	สร้างความตระหนักในความสำคัญของการให้คำปรึกษาเพื่อน	หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน 1. ความหมาย 2. ความสำคัญ 3. วัตถุประสงค์ 4. ประเภทของการให้คำปรึกษาเพื่อน 5. ข้อควรคำนึงในการให้คำปรึกษาเพื่อน 6. คุณลักษณะของ YC	1. บรรยายประกอบ Power point 2. กิจกรรมย้อนอดีต 3. กิจกรรมวัดแววผู้ให้คำปรึกษาเพื่อน	60 นาที	1. สังเกตพฤติกรรม การให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม 2. การแสดงความคิดเห็นระหว่างอบรม 3. แบบประเมินผลการดำเนินงานกิจกรรม

โมดูลที่ 4 การให้คำปรึกษาเพื่อน

หน่วยที่ 2 ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน

หน่วย	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้	เวลา	การวัด / ประเมินผล
ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน	ปฏิบัติการใช้ทักษะการให้คำปรึกษาได้เหมาะสมกับกรณีตัวอย่าง	ทักษะการให้คำปรึกษา 1. การใส่ใจ 2. การฟัง 3. การถาม 4. การสะท้อนกลับ 5. การเข้าใจ / การทวนความ 6. การให้กำลังใจ 7. การสรุปความ 8. การให้ข้อมูลและคำแนะนำ 9. การชี้ผลที่ตามมา	1. บรรยายประกอบ Power point เรื่อง ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน 2. ฝึกเขียนคำพูดโต้ตอบตามทักษะการให้คำปรึกษาตามกรณีตัวอย่างโดยใช้แบบฝึกทักษะการให้คำปรึกษา 3. ฝึกโต้ตอบด้วยทักษะการให้คำปรึกษาในสถานการณ์ที่กำหนดให้ 4. แสดงบทบาทสมมติ โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	120 นาที	1. ประเมินจากใบงาน 2. สังเกตความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม 4. ใบงานแบบฝึกหัดทักษะการให้คำปรึกษา

โมดูลที่ 4 การให้คำปรึกษาเพื่อน

หน่วยที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน และการบันทึกผลการให้คำปรึกษาเพื่อน

หน่วย	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้	เวลา	การวัด / ประเมินผล
ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน และการบันทึกผลการให้คำปรึกษาเพื่อน	ปฏิบัติตามขั้นตอนโดยใช้ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อนให้สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของเพื่อน และบันทึกผลการให้คำปรึกษาเพื่อนได้	<ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา <ol style="list-style-type: none"> 1) ขั้นสร้างสัมพันธภาพ 2) ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา 3) ขั้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา 4) ขั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ 5) ขั้นยุติการให้คำปรึกษาเพื่อน 2. การสรุปและการเขียนรายงานผลการให้คำปรึกษา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. กิจกรรม “Hand Dancing” 2. บรรยายประกอบ Power point เรื่อง ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน 3. ศึกษาตัวอย่างบทสนทนาขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน 4. แสดงบทบาทสมมติ (1) 5. แสดงบทบาทสมมติ (2) 6. ศึกษาตัวอย่างแบบบันทึกการให้คำปรึกษาเพื่อน 	180 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติ 2. ประเมินผลจากใบงาน ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน 3. รายงานความรู้สึกของตนเอง 4. สังเกตความสนใจในการตอบคำถาม

โมดูลที่ 5 สัญญาใจ YC

หน่วยที่ 1 การประสานงานเครือข่าย

หน่วย	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้	เวลา	การวัด / ประเมินผล
การประสานงานเครือข่าย	<ol style="list-style-type: none"> 1. รู้และเข้าใจใน ความสำคัญ ของการทำงาน กับเครือข่าย ประเภทต่าง ๆ 2. มีทักษะในการ ส่งต่อและ ประสานงาน เครือข่าย 3. กำหนด แนวทางการ พัฒนางานของ นักเรียน YC ให้ต่อเนื่อง และยั่งยืน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ความสำคัญ ความจำเป็นและ คุณค่าของการส่ง ต่อและ ประสานงาน เครือข่าย 2. รูปแบบและ เทคนิคการส่งต่อ วิธีการ ประสานงาน เครือข่าย 3. ทักษะในการ ประสานงาน เครือข่าย 4. การพัฒนางาน ของนักเรียน YC ให้ต่อเนื่องและ ยั่งยืน 	เกม “นกน้อยสร้างรัง”	70 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผลงานจาก เกม 2. ผลการ อภิปราย กลุ่ม 3. การสังเกต การการ เข้าร่วม กิจกรรม

หน่วยที่ 2 หัวใจของ “YC”

หน่วย	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้	เวลา	การวัด / ประเมินผล
การมอบหมายภาระงานรูปแบบและลักษณะการทำงาน	1. กำหนดแนวทางการดำเนินงานรูปแบบและลักษณะการทำงานของ YC ให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียน 2. สร้างความตระหนักและความมุ่งมั่นในการปฏิบัติงาน YC	1. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงาน YC ในโรงเรียน 2. แผนดำเนินงาน YC ในโรงเรียน 3. แนวทางการประเมินผลการดำเนินงาน YC ในโรงเรียน 4. คำขวัญของ YC	1. จัดกลุ่มนักเรียนแล้วแจกใบงานเรื่องแนวทางการดำเนินงานภายในโรงเรียน 2. นักเรียนนำเสนอผลงานกลุ่ม 3. สรุปแนวทางการดำเนินงาน YC ในโรงเรียน 4. กิจกรรมหัวใจของ YC 5. พิธีเปิด	140 นาที	1. สังเกตความร่วมมือในขณะปฏิบัติงาน 2. นำเสนอผลการประชุมกลุ่มย่อย

9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

9.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

Thomas & Jackson (1993) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการเอาชนะปัญหา และการพัฒนาทักษะชีวิตในเชิงอุทิศประโยชน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มาจากชนบทและในเมือง จำนวน 365 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม มีความสามารถในการเอาชนะปัญหาและพัฒนาทักษะชีวิตในเชิงอุทิศประโยชน์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Slicker, et al. (2010) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นตอนปลายในประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยมิทเชาท์ จำนวน 660 คน แบ่งออกเป็นเพศหญิงร้อยละ 68.2 และเพศชายร้อยละ 22.7 จากการสำรวจพฤติกรรมการรับรู้ในการเลี้ยงดูของบิดามารดาและการรับรู้ของชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ การสื่อสารระหว่างบุคคล การตัดสินใจ การดูแลสุขภาพ และการพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นทั้ง 4 ด้าน มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการเลี้ยงดูของบิดามารดาอยู่ในระดับสูง

เพียงเพ็ญ เอี่ยมละออ (2542) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำในสถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนชายที่กระทำผิดซ้ำ จำนวน 16 คน ได้มาโดยผู้วิจัยขอความร่วมมือให้เยาวชนที่กระทำผิดซ้ำจำนวน 138 คน ทำแบบวัดทักษะชีวิต และคัดเลือกเฉพาะเยาวชนที่มีคะแนนต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของกลุ่ม จากนั้นสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 8 คนและกลุ่มควบคุม 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต สัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ ละประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที จำนวน 10 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีคะแนนทักษะชีวิตในด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล การปฏิเสธต่อรอง การจัดการกับอารมณ์ หลังการทดลองสูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรณิกา อนันตประยูร (2545) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงและการใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กเร่ร่อนในบ้านเด็ก พระมหาไถ่พิทยา ซึ่งกลุ่มทดลองเป็นเด็กเร่ร่อน จำนวน 12 คน แบ่งออกเป็น 6 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง จำนวน 6 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต แบบประเมินทักษะชีวิต ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต หลังการทดลองมีคะแนนแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มณฑิรา มลารักษ์ (2546) ได้ศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2546 ที่ทำแบบวัดทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดและได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 28 คน สุ่มอย่างง่ายได้กลุ่มทดลอง จำนวน 14 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 14 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบซึ่งเป็นหนังสือภาพประกอบคำบรรยาย โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด จำนวน 6 เรื่อง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ ทั้งสองกลุ่มจะได้รับการสอนทั้งหมด จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที และทำการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติ T-test ผลการวิจัยพบว่า การสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบไม่ทำให้นักเรียนมีทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดแตกต่างไปจากการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นพวรรณ วงศ์ชัยวัฒน์ (2547) ได้ศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตในการปฏิบัติตนให้รอดพ้นจากปัญหาสังคมโดยการใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายประถม) จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบไปด้วย แบบวัดทักษะชีวิตในการปฏิบัติตนให้รอดพ้นจากปัญหาสังคม แบบวัดเจตคติในการปฏิบัติตนให้รอดพ้นจากปัญหาสังคม แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตนของนักเรียน และแบบบันทึกผลการเรียนรู้และการนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตนให้รอดพ้นจากปัญหาสังคมของนักเรียนทั้ง 4 ปัญหา ได้แก่ ยาเสพติด เพศ วัตถุนิยม และอินเทอร์เน็ต หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และอยู่ในระดับมาก

ภัทรภร รัตนวงศ์เจริญ (2547) ได้ทำการศึกษาประสิทธิภาพผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดปทุมธานี การวิจัยในครั้งนี้แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบัวแก้วเกษร จำนวน 40 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 39 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า มีความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันยาบ้า ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียดและพฤติกรรมกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า ดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บุษกร อรรถโกมล (2549) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการเตรียมความพร้อมก่อนปล่อยของเยาวชน ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็น เยาวชนชายที่คงเหลือระยะเวลาฝึกและอบรมในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ ตามคำสั่งศาลไม่เกิน 6 เดือน ที่มีคะแนนแบบวัดทักษะชีวิตต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของกลุ่มจำนวน 30 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ แบบวัดทักษะชีวิต โปรแกรมทักษะชีวิต และการสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตมีคะแนนทักษะชีวิตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้คะแนนทักษะชีวิตแต่ละด้าน ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล การปฏิเสธต่อรอง และการจัดการกับอารมณ์ หลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วาสิณี ชุ่มกิ่ง (2549) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 และมีคะแนนจากการทำแบบวัดทักษะชีวิตต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (คะแนน T ปกติ ต่ำกว่า 50) จำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 16 คน และกลุ่มควบคุม 16 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย สถิติที่ใช้ในการ

วิเคราะห์ The Wilcoxon Signed-Ranks Test และ The Mann-Whitney U test ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สกล วรเจริญศรี (2550) ได้ทำการศึกษาทักษะชีวิตและการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 และ 2 สังกัดสำนักงานการอาชีวศึกษา กรุงเทพมหานคร แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างกลุ่มแรกที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของทักษะชีวิตเป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 และ 2 จำนวน 1,196 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่สอง เป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 ของวิทยาลัยพณิชยการธนบุรี จำนวน 24 คน สุ่มอย่างง่ายแบ่งกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกอบรมใดๆ ผลการวิจัยพบว่า ทักษะชีวิตโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่าโปรแกรมที่ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตมีวิธีการพัฒนาที่หลากหลาย เช่น การให้คำปรึกษากลุ่ม การใช้กิจกรรมกลุ่ม การฝึกอบรม การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งจะเห็นได้ว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานการวิจัยได้ว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาศักยภาพของเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มทดลองจะมีคะแนนด้านทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น

9.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษา

Frisz and Lane (1987 อ้างถึงใน พจมาน ดวงธรรม, 2539) ได้ทำการศึกษาประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษาโดยเพื่อน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยระหว่างปีการศึกษา 1983-1984 และมารับการบริการการให้การศึกษาโดยเพื่อน จำนวน 1,032 คน เครื่องมือที่ใช้วัดเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยสอบถามเกี่ยวกับความสามารถของผู้ให้การศึกษาในการให้การศึกษา การฟังและความเข้าใจปัญหาของผู้มารับการศึกษา โดยให้นักศึกษาที่ใช้บริการการให้การศึกษาโดยเพื่อนเป็นผู้ประเมินเพื่อนที่ทำหน้าที่ในการให้การศึกษาจะทำหน้าที่ให้ข้อมูลทั่วไปในมหาวิทยาลัย พูดคุยเกี่ยวกับการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ช่วยเหลือในการเลือกโปรแกรมการเรียนและอาชีพ ผลการวิจัยพบว่า ร้อยละ 99 รายงานว่าผู้ให้การศึกษาสามารถช่วยเหลือในการให้ข้อมูลที่เขาคงต้องการได้ เข้าใจความกังวลใจ ความไม่สบายใจของพวกเขา สามารถช่วยเหลือพวกเขาในการจัดการกับสิ่งที่เขากังวลใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ร้อยละ 98 รายงานว่าเขาจะมารับบริการให้การศึกษาอีก และจะแนะนำบริการนี้กับเพื่อน ๆ ต่อไป

Daniels (1987) ได้ศึกษาผลของการฝึกการให้คำปรึกษาแบบจุลภาคที่มีต่อทักษะในการสื่อสารของนักศึกษาพยาบาล โดยสุ่มแยกเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง ได้รับการฝึกทักษะการให้คำปรึกษา จำนวน 6 ทักษะ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกทักษะในการให้คำปรึกษาแบบจุลภาคมีทักษะในการสื่อสารสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะการให้คำปรึกษา

Wheaton, Granello and Haag (1998) ได้สำรวจเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการให้คำปรึกษาของผู้ให้คำปรึกษาทางวิชาชีพ กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาที่พัฒนาทางวิชาชีพ จำนวน 180 คน ใช้แบบวัด MCI และ The Marlone Crowne Social Desirability ผลการวิจัยพบว่า การฝึกอบรมช่วยให้ทักษะการให้คำปรึกษาเพิ่มขึ้น ส่งผลทางบวกกับการพัฒนาทักษะ มีความรู้สึกไวต่อการตระหนักรู้ มีความรู้ในการให้คำปรึกษาเพิ่มขึ้น และการมีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษามีผลทางบวกกับการมีสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา

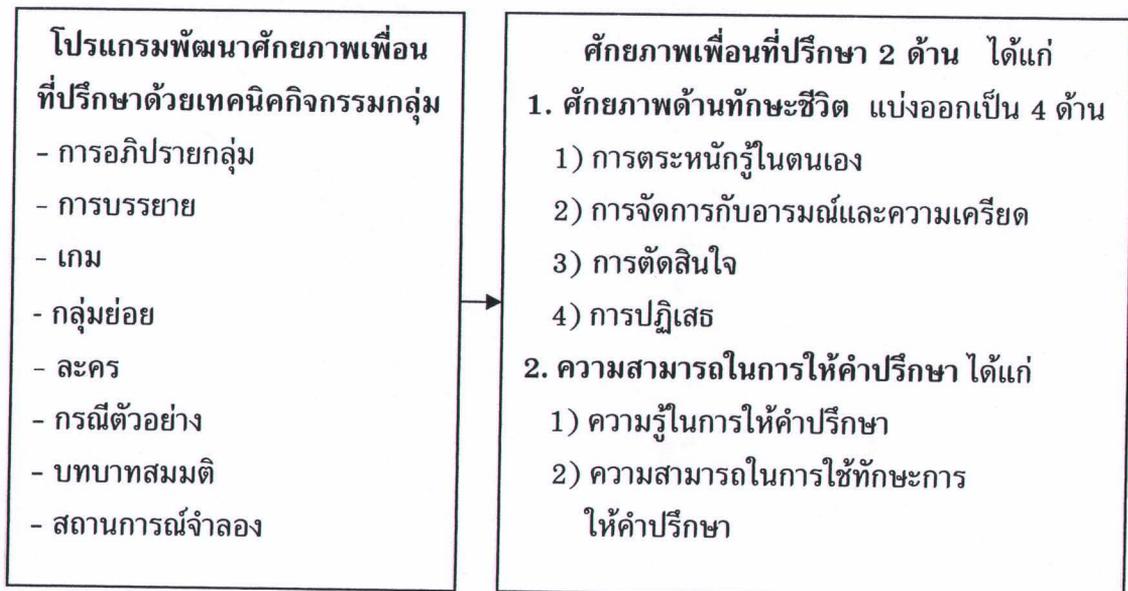
ปราณี อิศวรรตน์ (2536) ได้ศึกษาผลของการฝึกให้คำปรึกษาแบบจุลภาคที่มีต่อความสามารถในการให้คำปรึกษาของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย กรุงเทพฯ จำนวน 14 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองภายหลังได้รับการฝึกการให้คำปรึกษาแบบจุลภาคมีความสามารถในการให้คำปรึกษาสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พจมาน ดวงธรรม (2539) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษาโดยกลุ่มเพื่อนต่อการปรับตัวของนักศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2538 จำนวน 48 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 24 คน และกลุ่มทดลอง 24 คน ซึ่งกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาโดยกลุ่มเพื่อน จำนวน 6 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง โดยมีนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2538 ที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อนผู้ให้การปรึกษาในกลุ่ม จำนวน 15 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้การปรึกษา โดยกลุ่มเพื่อนมีการปรับตัวดีกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษาโดยกลุ่มเพื่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปีระกา มณีวรรณ (2547) ได้ศึกษาการเพิ่มความร่วมรู้สึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มความร่วมรู้สึกของนักศึกษาด้วยการฝึกตามโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการปรึกษาจิตวิทยาตามแนวคิดการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้วิธีการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง และใช้การสัมภาษณ์ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งของการวิจัยเชิงคุณภาพในการขยายรายละเอียดเป็น ข้อมูลเชิงลึกของผลที่ได้จากการทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบ

ประเมินสถานการณ์ที่ใช้ในการวัดระดับความร่วมมือรู้สึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการสัมภาษณ์ คือ แนวคำถามการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิเคราะห์เนื้อหาจากบทสัมภาษณ์ และสรุปเป็นประเด็น ผลการวิจัยที่สำคัญสรุปได้ดังนี้ 1) ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักศึกษามีคะแนนความร่วมมือรู้สึกสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ภายหลังจากการเข้าร่วมของนักศึกษาที่เข้าโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีคะแนนความร่วมมือรู้สึกสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 3) ผลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการศึกษา มีการแสดงออกในด้านต่อไปนี้คือ (1) ความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (2) การเปลี่ยนแปลงตนเอง มีการฟังด้วยการใส่ใจมากขึ้น รู้จักตอบรับจากการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

จากงานวิจัยข้างต้นจะเห็นได้ว่ารูปแบบในการพัฒนาผู้ให้คำปรึกษาจะใช้รูปแบบการอบรมโดยการฝึกทักษะการให้คำปรึกษา แต่ยังไม่มียานวิจัยใดที่ปรากฏว่านำเทคนิคกิจกรรมกลุ่มมาใช้ในการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษา มีแต่งานวิจัยของ ภัสราพร กินจะโปะ (2547) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษาแก่นำนักเรียนวัยรุ่นระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม และผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานการวิจัยว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มทดลองจะมีศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาเพิ่มสูงขึ้น



ภาพที่ 2 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

