

ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามการรับรู้ของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ



นางสาวมุกดา เกียรติวิกรัย

สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2545

ISBN 974-17-2900-6

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

GROUP COUNSELING SESSION IMPACT  
AS PERCEIVED BY COUNSELOR-IN-TRAINING AND THEIR CLIENTS

Miss Mookda Kiattivikrai

สถาบันวิทยบริการ

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts in Counseling Psychology

Faculty of Psychology  
Chulalongkorn University

Academic Year 2002

ISBN 974-17-2900-6



มุกดา เกียรติวิริยะ : ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามการรับรู้ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด และผู้รับบริการ. (GROUP COUNSELING SESSION IMPACT AS PERCEIVED BY COUNSELOR-IN-TRAINING AND THEIR CLIENTS) อ. ที่ปรึกษา : รองศาสตราจารย์สุภาพรณ โคตรจรัส, 166 หน้า. ISBN 974-17-2900-6.

การวิจัยนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ การวิจัยส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จากการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 3 ช่วง ตั้งแต่ระยะแรกจนจบการปรึกษา ในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัว จากการประเมินของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ และเพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น ในการเป็นตัวทำนายความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวหลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละช่วง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด 3 คน และผู้รับบริการ 50 คน จากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม 9 กลุ่ม เก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาภายหลังจากจบกลุ่มช่วงที่ 1 , 2 และ 3 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุ ผลการวิจัยพบว่า

1. โดยภาพรวมนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่าได้ผลค่อนข้างมากในช่วงที่ 1 และช่วงที่ 2 และได้ผลมากในช่วงที่ 3 ส่วนผู้รับบริการประเมินผลโดยรวมว่าได้ผลมากในทั้ง 3 ช่วง
2. คะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด จากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะแรกจนจบการปรึกษา ทั้ง 4 ด้าน ในทั้ง 3 ช่วง ไม่แตกต่างกัน
3. คะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้รับบริการ ในด้านความลึกซึ้ง ความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัว ในช่วงที่ 3 มากกว่าช่วงที่ 2 และช่วงที่ 1 ตามลำดับ และในด้านความราบรื่น ในช่วงที่ 3 มากกว่าช่วงที่ 2 และช่วงที่ 1
4. คะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในด้านความลึกซึ้งและความราบรื่นสามารถเป็นตัวทำนายผลในด้านความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวหลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้งได้

การวิจัยส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจากการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ หลังจากสิ้นสุดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแต่ละกลุ่ม โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดทั้ง 3 คน และผู้รับบริการจากกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 9 กลุ่ม ที่สมัครใจให้สัมภาษณ์ กลุ่มละ 2 คน รวมเป็น 18 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดรับรู้ประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ความจริงใจ ยอมรับและเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดซึ่งสร้างสัมพันธภาพในการให้ความช่วยเหลือ ช่วยให้ผู้รับบริการมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก และพัฒนา เติบโต
2. ผู้รับบริการรับรู้ประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด สัมผัสสัมพันธภาพที่เกื้อหนุน อบอุ่น เข้าใจและมีคุณค่าช่วยให้ผู้รับบริการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกและเติบโต

หลักสูตร.....จิตวิทยาการปรึกษา..... ลายมือชื่อนิสิต.....  
 สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....  
 ปีการศึกษา.....2545..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

##4278125038 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEY WORD : SESSION IMPACT / GROUP COUNSELING / COUNSELOR-IN-TRAINING

MOOKDA KIATTIVIKRAI : GROUP COUNSELING SESSION IMPACT AS PERCEIVED BY COUNSELOR-IN-TRAINING AND THEIR CLIENTS. THESIS ADVISOR : ASSOC.PROF.SUPAPAN KOTARAJARAS, 166 pp. ISBN 974-17-2900-6.

This research divided into 2 parts. Study 1, the descriptive research, investigated 1) the session impact, during three phases of group counseling : initial, middle , and termination sessions, as perceived by counselor-in-training and their clients and 2) the in-session evaluation as the predictors of participants' postsession affective states. At the end of the initial, the middle and the termination sessions 3 counselors-in-training and their 50 clients completed the Depth, Smoothness, Positivity and Arousal indexes of the Session Evaluation Questionnaire. The data was analyzed using a one-way ANOVA repeated measures and a multiple regression analysis. The major findings were as follow :

1. The counselors-in-training perceived moderately high level of beneficial effects in first and second phases and high beneficial effect in third phase, whereas their clients perceived high level of beneficial effects during all three counseling phases.
2. There was no significant differences on counselors-in-training's sessions evaluation across three counseling phases.
3. The clients reported greater depth, positivity and arousal during the third than did in the second and the first sessions respectively, and reported greater smoothness in the third than did in the second and in the first sessions.
4. Sessions Depth and Smoothness were significant predictors of postsessions Positivity and Arousal.

Study 2, the qualitative research, using the depth interview to investigate the group counseling session impact of 3 counselors-in-training and their 18 clients from Study 1, who volunteered to participate in the study. The major findings were as follows :

1. The counselors-in-training perceived the effectiveness of group counseling : counselor's genuineness, acceptance and empathic understanding, which established the helping relationship, facilitated the clients positive changes and growth.
2. The clients perceived the effectiveness of group counseling and the counselors. Clients experienced the supportive and meaningful relationship and felt fulfilling and rewarding, which facilitating their understanding of themselves, others, and their issues and promoting their positive changes and growth.

Department.....Counseling..Psychology.... Student's signature.....

Field of study....Counseling..Psychology.... Advisor's signature.....

Academic year.....2002..... Co-advisor's signature.....

## กิตติกรรมประกาศ

ความสำเร็จสมบูรณ์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เกิดขึ้นได้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่เมตตาให้คำปรึกษา ชี้แนะ และกรุณาเอาใจใส่ติดตามความคืบหน้า ตลอดจนตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์นี้จนสำเร็จสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. โสรัช โพธิ์แก้ว อาจารย์ผู้ให้ความรู้ ด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งจากตำราและจากประสบการณ์ชีวิตอันมีค่า กราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล อาจารย์ผู้ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะในการพัฒนา เครื่องมือ ตลอดจนสถิติที่ใช้ในการวิจัย กราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กวรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ อาจารย์ผู้เอื้อเฟื้อตำราและให้แนวทางการวิจัย กราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านและขอขอบคุณเจ้าหน้าที่คณะจิตวิทยาทุกคนที่มีส่วนช่วยให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์

กราบขอบพระคุณคุณนิรุทธ์ วัฒนภาส คุณเกษมศรี อัสวศรีพงษ์ธร ดร.เอมอร กฤษณะรังสรรค์ ที่เอื้อให้ผู้วิจัยได้รับความสะดวกในการเก็บข้อมูล ขอขอบคุณในน้ำใจของคุณ ศิริวรรณ เหล่าเลิศรัตน คุณอัจฉริยา ภูวนสาร คุณบุศรา ชนะพันธ์ภากร และนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร สถาบันราชภัฏจันทรเกษม สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา ที่สละเวลาและให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลในการวิจัยเป็นอย่างดี ขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัยที่ให้ทุนอุดหนุนในการวิจัย ขอขอบคุณเพื่อน ๆ จิตวิทยาการปรึกษา รุ่น 15 ทุกคน ที่ให้กำลังใจกันและกัน เรียนรู้ชีวิตและมีมิตรภาพร่วมกัน รวมทั้งขอขอบคุณมิตรไมตรีของพี่ น้อง ชาวจิตวิทยาทุกท่านด้วย

ขอขอบคุณคุณไฉไล หงส์ลดาธรมภ์ หัวหน้าผู้มีน้ำใจ เอื้อโอกาสให้ผู้วิจัยได้มีเวลา ในการทำวิจัยอย่างเต็มที่ ขอขอบคุณคุณปวีณรัตน์ ชูเกียรติกำจร คุณลัดดาวัลย์ กุลประเสริฐ คุณจงดี เตชาสกุลสม ที่กรุณาช่วยเหลือในการแปลคำคุณศัพท์ และขอขอบคุณพี่ ๆ และเพื่อน ๆ ธนาคารสแตนดาร์ดชาร์เตอร์ดนครธน ทุกคน ที่ช่วยเหลือและเป็นแรงใจให้แก่ผู้วิจัย

ในท้ายที่สุดนี้ผู้วิจัยขอกราบรำลึกในพระคุณของคุณพ่อคุณแม่ผู้ที่มีมอบความ งดงามต่าง ๆ ในชีวิตให้กับผู้วิจัยมาตลอด ขอขอบคุณพี่ชายที่แสนดี น้องชายและน้องสาวที่น่ารัก ที่ช่วยเหลือและสนับสนุนผู้วิจัยในทุก ๆ ด้าน ผู้วิจัยขอขอบคุณความสำเร็จครั้งนี้ให้แก่พ่อ แม่ พี่ น้อง ผู้มีพระคุณทุกท่านและทุกสรรพสิ่งที่เป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

มุกดา เกียรติวิกรัย

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
สมมติฐานการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง .....	10
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	10
แนวคิดเกี่ยวกับการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา.....	10
แนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ.....	12
แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม.....	18
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	43
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	51
กลุ่มตัวอย่าง.....	51
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	52
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	59
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
4 ผลการวิจัย.....	63
การวิจัยส่วนที่ 1 .....	65
การวิจัยส่วนที่ 2 .....	79

บทที่	หน้า
5 อภิปรายผลการวิจัย.....	89
6 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	90
รายการอ้างอิง.....	110
ภาคผนวก.....	117
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	166



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ จำแนกเป็น 3 ช่วงของการรับบริการ.....	64
2	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ทั้ง 4 ด้าน จำแนกตามช่วงของการรับบริการ 3 ช่วง...69	69
3	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้รับบริการ ทั้ง 4 ด้าน จำแนกตามช่วงของการรับบริการ 3 ช่วง.....	70
4	การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD ของคะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้รับบริการ ทั้ง 4 ด้าน ในทั้ง 3 ช่วง.....	71
5	ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD ของคะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้รับบริการ ทั้ง 4 ด้าน ในทั้ง 3 ช่วง.....	72
6	สมการทำนายและประสิทธิภาพการทำนายของสมการของคะแนนด้านความลึกซึ้งและความราบรื่นในการทำนายคะแนนด้านความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด จำแนกตามช่วงของการให้บริการ 3 ช่วง .....	74
7	สมการทำนายและประสิทธิภาพการทำนายของสมการของคะแนนด้านความลึกซึ้งและความราบรื่นในการทำนายคะแนนด้านความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวของผู้รับบริการ จำแนกตามช่วงของการรับบริการ 3 ช่วง .....	75
8	การประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด.....	80
9	การประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของผู้รับบริการ.....	84

## สารบัญภาพ

แผนภาพที่	หน้า
1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกลึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัว จำแนกตามช่วงของการรับบริการ 3 ช่วง.....	65
2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ของผู้รับบริการด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกลึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัว จำแนกตามช่วงของการรับบริการ 3 ช่วง.....	66



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลืออย่างหนึ่ง โดยมีเป้าหมายท้ายสุด คือ การเอื้อให้ความมองงามและศักยภาพของผู้รับบริการพัฒนาไปถึงขีดจำกัดสูงสุดของเขา ส่วนกระบวนการในการช่วยเหลือ มุ่งที่จะดำเนินการอย่างทันทีกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือความเจ็บปวด และความทุกข์ใจที่ผู้รับบริการกำลังประสบอยู่ (Cole, 1982)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการของการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ที่จัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลซึ่งกำลังเผชิญปัญหา ความขัดแย้งในใจ วิตกกังวล คับข้องใจ หรือหวาดกลัว และอื่น ๆ ซึ่งรวมเรียกว่า “สภาวะจิตใจอันขาดพร่อง” (โลรีซ์ โปธิแก้ว, 2536) โดยเน้นที่สัมพันธภาพภายในกลุ่ม ความเห็นอกเห็นใจ การให้กำลังใจ ใส่ใจ และพยายามช่วยเหลือซึ่งกันและกันของสมาชิกกลุ่ม มีการแลกเปลี่ยน แบ่งปันประสบการณ์ผู้กัน เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับแก่กัน ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจและเต็มไปด้วยการยอมรับ (Rogers, 1961) โดยส่วนใหญ่มักมุ่งสนใจที่ความวิตกกังวลของผู้รับบริการ ทางด้านการเรียน การงาน ตลอดจนเรื่องส่วนตัว ในบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ และเหมาะสำหรับผู้รับบริการที่เผชิญปัญหาไม่รุนแรงนัก (Gelso & Fretz, 1991)

จากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวทฤษฎีต่าง ๆ มีผลต่อการเพิ่มขึ้นของค่าตัวแปรทางบวกและลดลงของตัวแปรทางลบอย่างมีนัยสำคัญ โดยพิจารณาจากคะแนนที่วัดก่อนเข้ารับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและหลังเสร็จสิ้นการรับบริการ (pretest-posttest) เช่น การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (ภรณ์วระภุติ, 2534; นุชนาฏ ศิริผล, 2540; เขียวลักษณ์ มั่นประชา, 2542) แนวพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม (วันเพ็ญ อัสวศิลป์กุล, 2539; ทศไฉย วงศ์สุวรรณ, 2542; วัลลภา โคสิตานนท์, 2542) แนวพิจารณาความเป็นจริง (สุดฤทัย มุขยวงศา, 2532; พรธิดา ศรีสะอาด, 2542; พาณี ขอสุข, 2542) แนวจิตสัมพันธ์ของชูลส์ (อภิฤดี พานทอง; 2542) แนวความเจริญส่วนบุคคลของทรอดเซอร์ (อัญชลี ปิยปัญญาวงศ์; 2542) แนวแสวงหาความหมาย (อรัญญา ต้อยคำภีร์, 2536; พรพรรณ ศรีรัตนรัตน์, 2539) แนวโกลเซน (ผุสณีย์ แสงสุวรรณ, 2536) จึงเป็นที่ประจักษ์ชัดว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวต่าง ๆ นั้นเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถใช้เป็นเครื่องเติมหรือเพิ่มความมองงามให้กับประสบการณ์ชีวิตของผู้รับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

การเอื้อให้ผู้รับบริการมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนา ถือเป็นภารกิจหลักของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้เอื้อให้เกิดการพัฒนา ดังนั้น ภารกิจหลักของการวิจัยเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา คือการตรวจสอบประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งในระหว่างกระบวนการปรึกษา (process) และผลการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ (outcome) ที่สืบเนื่องมาจากกระบวนการนั้น โดยมุ่งหวังว่าผลของการศึกษาวิจัยจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติการของนักจิตวิทยาการปรึกษาให้ดำเนินการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (Lambert & Hill, 1994)

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นจากการได้รับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หมายถึงการศึกษาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอันเป็นผลมาจากกระบวนการปรึกษา ทั้งในขณะทำการศึกษาวิจัยและผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระยะติดตามผล ส่วนการวิจัยเกี่ยวกับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยทั่วไปจึงหมายถึงการศึกษาสิ่งที่เกิดขึ้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะหมายถึงพฤติกรรมของนักจิตวิทยาการปรึกษา พฤติกรรมของผู้รับบริการและปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้รับบริการ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้อาจจะเป็นพฤติกรรมที่ปรากฏขึ้นชัดเจน หรือเป็นพฤติกรรมซ่อนเร้น ซึ่งได้แก่ ความคิด ความรู้สึก ปฏิกริยาภายใน ประสบการณ์ที่ได้รับ อันเป็นปรากฏการณ์ตามการรับรู้ของแต่ละบุคคล (Hill & Corbett, 1993; Lambert & Hill, 1994) โดย Hill (1982) กล่าวว่า งานวิจัยเกี่ยวกับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยามักมีวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย 3 ประการ คือ

1. เพื่ออธิบายเหตุการณ์ หรือเพื่อตอบคำถามว่า “มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้ง หรือมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นเมื่อใช้วิธีการปรึกษาที่ต่างกัน” ซึ่งบางครั้ง เป็นการวิจัยเพื่อตรวจสอบว่าในการดำเนินการปรึกษานั้นมีความเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละวิธีการเกิดขึ้นหรือไม่ หรือเพื่อแสดงให้เห็นความเหมือนและความต่างระหว่างวิธีการต่าง ๆ ลักษณะการวิจัยมักอยู่ในรูปแบบการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive design)

2. เพื่อแสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับบริการ ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้ง เช่น ความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น หรือความสามารถในการแสดงถึงความรู้สึกได้มากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงภายในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้งนั้นสามารถเป็นตัวบ่งบอก (clue) ที่มีค่าในการขยายผลของการปรึกษาไปสู่ชีวิตในโลกที่แท้จริงของผู้รับบริการได้ ลักษณะการวิจัยมักอยู่ในรูปแบบการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive design)

3. เพื่อเชื่อมโยงระหว่างกระบวนการและผลของการปรึกษา ในการที่จะสรุปหาสาเหตุว่าการเปลี่ยนแปลงของผู้รับบริการนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร สมมติฐานใดที่เป็นเหตุและผล

ต่อกันทั้งที่ชี้เฉพาะและไม่ชี้เฉพาะ ลักษณะการวิจัยมักอยู่ในรูปแบบการวิจัยเชิงความสัมพันธ์ (correlational design) หรืออาจจะเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental design)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยกระบวนการที่แตกต่างหลากหลาย ทั้งทำที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาและแนวทางในการปฏิบัติที่ปรับเปลี่ยนไปตามการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของกลุ่มผู้รับบริการในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้ง การปรับเปลี่ยนที่เกิดขึ้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยานี้ จึงตามมาด้วยผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผันแปรไป ซึ่งอาจจะให้ผลดีเป็นอย่างมาก หรืออาจจะไม่เกิดผลอะไรเลย หรือบางครั้งอาจจะส่งผลในทางลบต่อการพัฒนาของผู้รับบริการ (Stiles, 1980) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ได้ผลเป็นอย่างดี และถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามที่ Stiles และคณะ (Stiles, Reynolds, Hardy, Ress, Barkham & Shapiro, 1994) กล่าวไว้ประกอบด้วยผลใน 3 ประการ คือ

1. การทำความเข้าใจ ประกอบด้วย การได้รู้แจ้ง การได้เข้าใจ และการได้สัมผัสกับการเปลี่ยนแปลงบางอย่างของผู้รับบริการ
2. การจัดการกับปัญหา เป็นกระบวนการที่ผู้รับบริการนำความเข้าใจและการรู้แจ้งใหม่นั้นมาใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับเขา
3. สัมพันธภาพ เป็นสิ่งที่สะท้อนถึงกระบวนการของการพัฒนาและการรักษา สัมพันธภาพระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้รับบริการ

การวัดผล (outcome) ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต้องกระทำภายหลังสิ้นสุดกระบวนการปรึกษา การจะชี้ชัดว่ากระบวนการใดให้ผลดีต่อการพัฒนาผู้รับบริการนั้นยังไม่ชัดเจน จุดนี้เองจึงเกิดการพัฒนางานวิจัยเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการปรึกษากับผลของการปรึกษา (Stiles, 1980) แม้ว่าในปัจจุบันนักวิจัยให้ความสนใจศึกษาตัวบ่งชี้ในแต่ละขณะ (immediate indexes) เช่น ผลของเหตุการณ์เฉพาะแต่ละเหตุการณ์ หรือผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้ง (session impact) กันมากขึ้น แต่การวัดผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาส่วนใหญ่ มักจะอยู่ในรูปแบบของการเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ก่อนเข้ารับบริการและหลังรับบริการการปรึกษา (Hill & Corbett, 1993) ซึ่งการศึกษาเปรียบเทียบผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในลักษณะของการวัดก่อนและหลังการปรึกษานั้น ยังให้ผลที่มีความเฉพาะเจาะจงไม่ชัดเจนมากนัก และยังก่อให้เกิดคำถามที่ว่านอกจากผลที่เกิดขึ้นแล้วยังมีความแตกต่างในทางปฏิบัติที่สำคัญ ๆ บางอย่าง ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิธีการต่าง ๆ บ้างอย่างไร หรือไม่ (Stiles, Shapiro, & Elliott, 1986)

ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้ง เป็นตัวบ่งชี้ในแต่ละขณะตัวหนึ่งซึ่งเป็นเสมือนตัวกลางระหว่างกระบวนการปรึกษากับผลของการปรึกษา (Stiles,1980) ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยหลายชิ้นที่อ้างไว้ค่อนข้างน่าเชื่อถือว่าการตรวจสอบความผันแปรของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ถือเป็นผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้ง สามารถเป็นตัวกลางแสดงความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างกระบวนการไปสู่ผลของการปรึกษาได้ (Tryon,1990; Mallinckrodt, 1994; Cummings, Barak & Hallberg, 1995) ซึ่งผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้งเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทันทีในแต่ละครั้งของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Stiles et al.,1994) การประเมินผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้ง จึงเป็นการประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งพฤติกรรมของนักจิตวิทยาการปรึกษา พฤติกรรมของผู้รับบริการ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้รับบริการ พฤติกรรมเหล่านี้อาจจะปรากฏชัดเจนหรือเป็นพฤติกรรมซ่อนเร้น ทั้งความคิด ความรู้สึก ตลอดจนประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับ อันเป็นปรากฏการณ์ (phenomenon) ของแต่ละบุคคลตามที่แต่ละบุคคลรับรู้

การศึกษาปรากฏการณ์ของแต่ละบุคคลตามที่แต่ละบุคคลรับรู้ เป็นการศึกษาวิจัยในรูปแบบของการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative design) ซึ่งนักวิจัยเชิงคุณภาพจะอธิบายปรากฏการณ์ต่าง ๆ โดยให้ความสำคัญกับข้อมูลที่เป็นองค์ประกอบทางด้านจิตใจ ความรู้สึกนึกคิด และความหมายที่แต่ละบุคคลให้กับเหตุการณ์ และเชื่อว่าองค์ประกอบเหล่านี้เป็นสิ่งที่อยู่เบื้องหลังและเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลด้วย วิธีการที่จะได้มาซึ่งข้อมูลของการวิจัยเชิงคุณภาพที่จะก่อให้เกิดความเข้าใจองค์ประกอบดังกล่าวให้ชัดเจน คือ การให้ผู้วิจัยได้ออกไปสัมผัสข้อมูลด้วยตนเอง ได้แก่ การเข้าสังเกตแบบมีส่วนร่วม (observation) การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (indepth interview) เป็นต้น (สุภางศ์ จันทวานิช, 2542) ในการดำเนินการวิจัยของ Hill และคณะ (Hill, Zack, Wonnell, Hoffman, Rochlen, Goldberg, Nakayama, Heaton, Kelley, Eiche, Tomlinson & Hess, 2000) ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพร่วมกับการวิจัยเชิงปริมาณในการตรวจสอบประสบการณ์ของผู้รับบริการ ด้วยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (indepth interview) เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ของผู้รับบริการได้สมบูรณ์มากขึ้น โดยสัมภาษณ์ผู้รับบริการภายหลังการปรึกษา แม้ว่าจะมีเครื่องมือวัดที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับตัวแปรที่ศึกษาอยู่แล้ว แต่การสัมภาษณ์แบบเจาะลึกจะเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการตรวจสอบเพื่อให้เข้าใจในข้อมูลที่วัดมาได้ชัดเจนมากขึ้น (Hill, et al., 2000)

ด้วยปรัชญาพื้นฐานแนวมนุษยนิยมที่ว่ามนุษย์เป็นบุคคลที่มีศักยภาพในการกระทำและเป็นผู้กำหนดชีวิตตนเอง การยอมรับในตัวบุคคลและสัมพันธ์ภาพที่บุคคลมีต่อกัน

(Ivey, 1993) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวมนุษยนิยม ยอมรับในประสบการณ์อันเป็นปรากฏการณ์และมีความหมายของผู้รับบริการ และเชื่อในความสามารถของผู้รับบริการว่าจะสามารถพบทางออกของตัวเองได้อย่างสร้างสรรค์ (Corey, 1996) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในแนวมนุษยนิยม เช่น ของโรเจอร์ส จะไม่มุ่งเน้นกับบทบาทหรือทักษะใด ๆ แต่จะให้ความสำคัญกับการสื่อสารอย่างใส่ใจ เพื่อทำความเข้าใจและอยู่กับความทุกข์ใจของผู้รับบริการ (Cole, 1982) ตอบสนองความรู้สึกของผู้รับบริการมากกว่าต่อเนื้อหา และยอมรับความรู้สึกทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษา (Zimring & Raskin, 1992 cited in Hill & Corbett, 1993) จะเน้นคุณภาพการเป็นผู้นำกลุ่มของนักจิตวิทยาการปรึกษามากกว่าทักษะการนำกลุ่ม (Corey, 1994) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สจึงช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้สัมผัสกับโลกของผู้รับบริการตามที่คุณรับบริการรับรู้ เพื่อเอื้อให้ผู้รับบริการได้เกิดแนวคิดและค้นพบคำตอบที่เหมาะสมกับตนเอง (Ivey, 1993)

หลักสำคัญเบื้องต้น 4 ประการ ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวมนุษยนิยม (Rice & Greenberg, 1992 cited in Corey, 1994) สรุปได้ดังนี้

1. การปฏิบัติตามแนวปรากฏการณ์นิยม (phenomenology) เป็นความเชื่อในความสามารถของมนุษย์ว่ามีลักษณะเฉพาะตนในการตอบสนองอย่างมีสติรู้ตัว
2. การมุ่งสู่การพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ หรือ การบรรลุภาวะสัจจการแห่งตน (actualization) มนุษย์มีการดำรงอยู่เพื่อการเติบโตและพัฒนา
3. ความเชื่อว่ามนุษย์มีอิสระภาพและเป็นผู้กำหนดวิถีชีวิตของตนเอง แม้ว่าแต่ละคนอาจจะได้รับอิทธิพลจากอดีตและจากสภาพแวดล้อม
4. การใส่ใจและยอมรับในตัวบุคคลแต่ละคน ถือเป็นสิ่งสำคัญสูงสุดที่ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวมนุษยนิยมปฏิบัติการด้วยความเข้าใจ และเข้าถึงโลกแห่งประสบการณ์ (experiential world) ของผู้มาปรึกษาผู้ซึ่งเป็นเจ้าของประสบการณ์เฉพาะนั้น

กระบวนการเริ่มแรกของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา คือ การพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้รับบริการ ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาต้องใช้ทักษะการทำความเข้าใจและทักษะการสนับสนุนให้กำลังใจเป็นทักษะสำคัญ กระบวนการต่อมาเป็นการปฏิบัติการทางจิตวิทยาที่เอื้อให้ผู้รับบริการเกิดการพัฒนา โดยอาศัยทักษะในการตัดสินใจและทักษะในการปฏิบัติต่าง ๆ โดยเฉพาะในบางทฤษฎีจะเน้นทักษะการตั้งคำถามและการชี้แจงหรือชี้แนะผู้รับบริการ (Brammer, 1993) ในขณะที่ทฤษฎีแนวมนุษยนิยม จะเน้นสัมพันธภาพภายในกลุ่มที่อบอุ่น ปลอดภัย จริงใจ มีความเข้าใจ ไว้วางใจและการยอมรับกันและกันอย่างแท้จริง

กลุ่มแต่ละกลุ่มจะมีความแตกต่างกันไปในลักษณะของเนื้อหาหรือประเด็นที่เกิดขึ้นในกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎี วัตถุประสงค์ของกลุ่ม และผู้เข้าร่วมกลุ่ม แต่ขั้นตอนการพัฒนาของกระบวนการกลุ่มนั้นโดยทั่วไปจะมีรูปแบบที่มีความคล้ายคลึงกัน (Corey, 1994) ดังที่ Corey ได้เสนอขั้นตอนพัฒนาของกระบวนการกลุ่มเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นเปลี่ยนแปลง ขั้นลงมือกระทำ และขั้นยุติกลุ่ม (Corey, 1994) ส่วน Trotzer เสนอขั้นตอนพัฒนาของกระบวนการกลุ่มเป็น 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้นซึ่งเป็นขั้นสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ขั้นยอมรับขั้นความรู้สึกกับผิชอบต่อตนเอง ขั้นแก้ไขเปลี่ยนแปลงหรือขั้นลงมือกระทำ และขั้นยุติการปรึกษา ซึ่งเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกันไปในแต่ละขั้น มีลักษณะเฉพาะ มีความหมายและเป็นผลเนื่องมาจากกระบวนการกลุ่มโดยรวม (Trotzer, 1970)

ดังนั้น ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา กระแสกลุ่มมักเริ่มจากขั้นเริ่มต้นกลุ่มที่ผู้รับบริการมีรู้สึกอึดอัด กังวลใจ สับสน คลุมเครือ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเริ่มกระบวนการปรึกษาโดยการสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่น เป็นมิตร ยอมรับ และเข้าใจในผู้รับบริการ เป็นสัมพันธภาพที่สร้างความมั่นคงปลอดภัยขึ้นภายในกลุ่ม สร้างความไว้วางใจขึ้นในกลุ่ม หลังจากนั้นกระแสกลุ่มจะเคลื่อนไปสู่การรู้สึกผ่อนคลาย สมาชิกมีการยอมรับกัน กล่าวที่จะสำรวจตนเอง รับฟังผู้อื่น มีการยอมรับตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่การรับผิชอบต่อตนเอง รู้สึกเป็นเจ้าของรับผิชอบที่จะแก้ปัญหาของตน นำไปสู่การแก้ไขเปลี่ยนแปลง ลงมือแก้ไขเปลี่ยนแปลงตัวเอง นำไปสู่ขั้นยุติการปรึกษาซึ่งเป็นขั้นสุดท้ายของกระบวนการกลุ่ม เป็นขั้นที่เอื้อให้กลุ่มผู้รับบริการมีการให้การสนับสนุน ให้ข้อมูลป้อนกลับ ให้กำลังใจต่อกันและกัน เรียนรู้คุณค่าของการช่วยเหลือกันและกัน มุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลงตนเอง พัฒนาตนเองต่อไป

จากงานวิจัยของ Stiles และ Snow (1984a) ที่ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจากมุมมองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ โดยใช้แบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Session Evaluation Questionnaire : SEQ) เป็นเครื่องมือในการวัดการรับรู้กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น และการรับรู้อารมณ์ภายหลังการปรึกษาในครั้งนั้น ๆ ในด้านความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัว ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่าไม่พบความแปรปรวนของคะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด แต่พบว่าคะแนนการประเมินของผู้รับบริการจะแปรเปลี่ยนไปในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้ง และนอกจากนี้ยังพบว่าคะแนนการประเมินการรับรู้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น สามารถใช้เป็นตัวทำนายอารมณ์ภายหลังการปรึกษาในครั้งนั้น ๆ ในด้านความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวได้



ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มใน ระยะแรกจนจบการปรึกษา โดยแบ่งเป็น 3 ช่วง คือช่วงที่ 1 เป็นระยะเริ่มต้นกลุ่ม ช่วงที่ 2 เป็น ระยะกลาง อยู่ในช่วงการปรึกษาจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งที่ 2-3 และช่วงที่ 3 เป็นระยะ สิ้นสุดการปรึกษา อยู่ในช่วงการปรึกษาจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งที่ 4-5 กระแสกลุ่มใน 3 ช่วง ที่นำมาศึกษานี้จึงมีความแตกต่างกันชัดเจน โดยศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เกิดขึ้น ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวมนุษยนิยม จากการประเมินผลของการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามการรับรู้ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ ประกอบด้วย การประเมินความรู้สึกที่มีต่อกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งนั้น ๆ และการประเมินอารมณ์ความรู้สึกของคนที่เกิดขึ้นภายหลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้ง โดยมีแบบประเมินผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Session Evaluation Questionnaire) ที่ผู้วิจัยพัฒนา ขึ้นตามหลักการสร้างมาตรฐานจำแนก (Semantic Differential Scale) โดยมีพื้นฐานจากแบบ ประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Session Evaluation Questionnaire : SEQ) ของ William B. Stiles เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ร่วมกับการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์แบบ เจาะลึก (indepth interview) โดยมีสมมติฐานการวิจัยว่าคะแนนการประเมินผลการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแบบกลุ่มของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะแรกจนจบ การปรึกษา ใน 3 ช่วง จะไม่แตกต่างกัน ในขณะที่คะแนนการประเมินผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มของผู้รับบริการ ใน 3 ช่วงดังกล่าวจะเพิ่มขึ้น และคะแนนการประเมินผลของการปรึกษา เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น จะเป็นตัวทำนายผลในด้านความรู้สึก ทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวหลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละช่วงได้

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

#### การวิจัยส่วนที่ 1

1. เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จากการประเมินการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะแรกจนจบการปรึกษา ใน 3 ช่วงของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและ ผู้รับบริการ
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัวจากการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาใน ระยะแรกจนจบการปรึกษา ใน 3 ช่วงของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ
3. เพื่อหาตัวทำนายผลในด้านความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวหลังจาก การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละช่วง

## การวิจัยส่วนที่ 2

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จากการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ

### สมมติฐานการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิดและผลการวิจัยของการประเมินผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยจึงได้ตั้งสมมติฐานการวิจัยดังนี้

1. คะแนนการประเมินผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด จากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะแรกจนจบการปรึกษา ใน 3 ช่วง จะไม่แตกต่างกัน
2. คะแนนการประเมินผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของผู้รับบริการ จากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะแรกจนจบการปรึกษา ใน 3 ช่วง จะเพิ่มขึ้นในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัว
3. คะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการในด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น จะเป็นตัวทำนายผลในด้าน ความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวหลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละช่วงได้

### ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ต้องการศึกษา คือ ผู้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม แนวนุชนิยม
2. กลุ่มตัวอย่าง
  - 2.1 นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด คือ นิสิตระดับปริญญาโท คณะจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (internship)
  - 2.2 ผู้รับบริการ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันการศึกษาที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดเลือกเป็นสถานที่ฝึกงาน

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (counseling session impact) หมายถึง ปรัชญาการณที่ที่เกิดขึ้นในใจของนักจิตวิทยาการปรึกษา และผู้รับบริการแต่ละคน เป็นปฏิกริยาภายในที่เกิดขึ้นทันที ต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและระดับอารมณ์ความรู้สึกภายหลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้ง ในการวิจัยครั้งนี้หมายถึง ค่าคะแนนที่ได้จากแบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่ประเมินโดยนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัว

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (group counseling) หมายถึง กระบวนการสัมพันธ์ภาพภายในการให้การช่วยเหลือ ให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ ความห่วงใย จริใจเปิดเผย อบอุ่น มีการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้รับบริการที่เข้ารับบริการการปรึกษาแต่ละคน เกิดความงอกงามและพัฒนาศักยภาพของตน ตลอดจนพัฒนาการสร้งสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ในการวิจัยครั้งนี้หมายถึง กลุ่มจิตสัมพันธ์และกลุ่มพัฒนาตนที่ประกอบด้วยผู้รับบริการจำนวน 6 - 8 คน และนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด 1 คน ต่อ 1 กลุ่ม แต่ละกลุ่มพบกัน 5 ครั้ง ครั้งละประมาณ 3 ชั่วโมง

นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด (counselor-in-training) หมายถึง ผู้นำกลุ่ม หรือผู้เอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปตามทิศทางของกลุ่ม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ ในการวิจัยครั้งนี้หมายถึง นิสิตระดับปริญญาโท คณะจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (internship) จำนวน 3 คน

ผู้รับบริการ (client) หมายถึง สมาชิกกลุ่มจิตสัมพันธ์และกลุ่มพัฒนาตน ซึ่งเป็นบุคคลที่สมัครใจเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ในการวิจัยครั้งนี้หมายถึง นักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันการศึกษาที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแต่ละคนเลือกเป็นสถานที่ฝึกงาน และเป็นผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงปฏิกริยาภายในที่ เกิดขึ้นกับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
2. เพื่อศึกษากระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่แปรเปลี่ยนไปตลอดระยะเวลาของการปรึกษา
3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่เชื่อมโยงไปสู่ผลของการปรึกษา

## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

#### แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
2. แนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ
3. แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

#### 1. แนวคิดเกี่ยวกับการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การประเมิน (evaluation) เป็นการให้คุณค่ากับสิ่งต่าง ๆ ว่าดีหรือไม่ดี (good or bad) ดังทฤษฎีของ Allport จนถึง Zajonc และจาก Skinner จนถึง Rogers (Allport, 1946; Zajonc, 1980; Skinner, 1953; Rogers, 1951; Rogers, 1959 cited in Stile, 2001) ต่างมีความเห็นตรงกันว่า การประเมินของบุคคลนั้นเป็นสิ่งสากล (universal) เป็นอัตโนมัติ (automatic) และเป็นสิ่งที่ปรับได้ (adaptive) บุคคลจะกำหนดระดับความเป็นบวกหรือลบต่อทุกสิ่งหรือต่อทุกเหตุการณ์ที่ตนเผชิญ โดยพวกเขาจะกระทำหรือจัดการกับเหตุการณ์ที่เป็นด้านบวกและจะหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่เป็นด้านลบ ดังนั้น การประเมินจึงไม่จำเป็นต้องอาศัยการฝึกหรือไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์

ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ประเมินกับสิ่งหรือเหตุการณ์ที่ประเมินเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ต้องคำนึงถึง กล่าวคือ トラบไต้ที่ความต้องการของบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงไปตามเวลา ความสัมพันธ์ของบุคคลต่อเหตุการณ์ก็เปลี่ยน คุณค่าที่บุคคลประเมินต่อเหตุการณ์นั้นจึงเปลี่ยนตามไปด้วย

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผู้รับบริการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้ง การประเมินนั้นจะแสดงให้เห็นตัวบ่งชี้ในบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในขณะนั้น ๆ แสดงให้เห็นทิศทางของความก้าวหน้าของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และความพึงพอใจของผู้รับบริการที่ปรับเปลี่ยนไปตามแต่ละเหตุการณ์ในกระบวนการปรึกษา ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้ง (session impact) จึงมีความสำคัญ เพราะปฏิกริยาภายในของผู้รับบริการที่มีต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้งนั้นเกิดขึ้นแทรกระหว่างเหตุการณ์ในกระบวนการปรึกษากับผลระยะยาวของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ดังนั้น ในการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (session evaluations) จึงต้องทำความเข้าใจสภาวะความต้องการของผู้เข้าร่วมในการปรึกษาเป็นอย่างมาก เพราะในบางครั้งสถานการณ์เดียวกันอาจจะได้รับการประเมินว่าดี และอาจจะได้รับการประเมินว่าไม่ดี ขึ้นอยู่กับสภาวะความต้องการของผู้ประเมินในขณะนั้น ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้งจึงเป็นผลที่เกิดขึ้นเฉพาะของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้งจากการประเมินของผู้มีส่วนร่วมในการปรึกษา ซึ่งหมายถึงนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการที่มีต่อลักษณะเฉพาะของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและปฏิริยาภายในเฉพาะของตน ตลอดจนระดับอารมณ์ความรู้สึกของตนหลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้ง

ด้วยสมมติฐานที่ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งที่ได้รับการประเมินในทันทีจากนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการว่าเป็นผลดีนั้นจะพบว่ามีประสิทธิภาพของการปรึกษา William B. Stiles จึงได้พัฒนาแบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Session Evaluation Questionnaire : SEQ) ขึ้นเพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงของผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้งในลักษณะที่แยกออกจากผลของการปรึกษา ซึ่งเป็นปฏิริยาในระหว่างกระบวนการปรึกษาที่ส่งผลต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการ โดยวัดทันทีหลังจากสิ้นสุดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้งออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ความลึกซึ้ง (Depth) หมายถึง การรับรู้ถึงพลัง คุณค่า การพัฒนา ความเข้าใจและความเอื้ออาทรต่อกันในกระบวนการปรึกษา
2. ความราบรื่น (Smoothness) หมายถึง ความสะดวก ลงตัว ความชัดเจน ในบรรยากาศผ่อนคลาย มีการร่วมมือกัน ใ่ว่างใจกันและมีความพึงพอใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
3. ความรู้สึกทางบวก (Positivity) หมายถึง ความรู้สึกอบอุ่น ใ่ว่างใจ เชื่อมมั่น มีมิตรภาพ มีความชัดเจน ตลอดจนความสุขใจ และความรู้สึกพึงพอใจ
4. ความรู้สึกตื่นตัว (Arousal) หมายถึง ความรู้สึกที่กระฉับกระเฉง คล่องตัว ตื่นตัว มีชีวิตชีวา มีความสุขสงบภายในจิตใจ ปราศจากความเงิบเหงา หดหู่ ตลอดจนเกิดแนวคิดและการกระทำในสิ่งใหม่

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งที่ได้รับการประเมินว่ากระบวนการปรึกษามีความลึกซึ้งและความราบรื่น และหลังจากการปรึกษานักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้รับบริการมีความรู้สึกทางบวก และมีความรู้สึกตื่นตัว การปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งนั้น ๆ เป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ได้ผลดี มีประสิทธิภาพ

การวัดผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้ง ด้วยแบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นการวัดสิ่งที่เกิดขึ้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ให้ข้อมูลในเชิงปริมาณ ดังนั้นเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักจิตวิทยาการปรึกษา พฤติกรรมของผู้รับบริการ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้รับบริการ ทั้งในเรื่องของความคิด ความรู้สึก ปฏิสัมพันธ์ภายใน ตลอดจนประสบการณ์ที่ได้รับ อันเป็นปรากฏการณ์ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการแต่ละคนรับรู้ได้ละเอียดมากยิ่งขึ้นผู้วิจัยจึงนำวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (indepth interview) เข้ามาร่วมในการเก็บข้อมูลการวิจัยด้วย ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพไว้ดังนี้

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ

### 2.1 ความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพ คือ การแสวงหาความรู้โดยการพิจารณาปรากฏการณ์สังคมจากสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริงในทุกมิติ เพื่อหาความสัมพันธ์ของปรากฏการณ์กับสภาพแวดล้อมนั้น วิธีการนี้จะสนใจข้อมูลด้านความรู้สึกนึกคิด ความหมาย ค่านิยมหรืออุดมการณ์ของบุคคลนอกเหนือไปจากข้อมูลเชิงปริมาณ มักใช้เวลานานในการศึกษาติดตามระยะยาว ใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ เป็นวิธีการหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเน้นการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (สุภางค์ จันทวานิช, 2542)

จากความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพข้างต้น สามารถนำมาขยายความเป็นลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพได้ดังนี้

1. เน้นการมองปรากฏการณ์ให้เห็นภาพรวม โดยการมองจากหลายแง่มุม การศึกษาปรากฏการณ์สังคมจะต้องกระทำโดยศึกษาปรากฏการณ์นั้นจากแง่มุม หรือแนวคิดทฤษฎีที่มีความหลากหลายมากกว่ายึดแนวคิดอันใดอันหนึ่งเป็นหลัก นอกจากนั้นจะต้องไม่พิจารณาปรากฏการณ์เพียงด้านใดด้านหนึ่ง แต่ดูให้เห็นภาพเต็มรูป
2. เป็นการศึกษาติดตามระยะยาวและเจาะลึก
 

เพื่อให้เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของปรากฏการณ์สังคม ซึ่งมีความเป็นพลวัต การวิจัยเชิงคุณภาพจึงใช้วิธีการศึกษาติดตามเป็นเวลายาวนาน เพื่อจะให้เห็นสภาพความเปลี่ยนแปลงในระยะต่าง ๆ นอกจากนั้นก็จะเป็นการศึกษาเจาะลึก เช่นการศึกษาเฉพาะกรณี หรือการศึกษาเฉพาะบุคคล เพื่อทำความเข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง และสามารถมองภาพได้จากหลายแง่มุม

### 3. ศึกษาปรากฏการณ์ในสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติ

เพื่อเข้าใจความหมายของปรากฏการณ์ นักวิจัยเชิงคุณภาพจึงศึกษาปรากฏการณ์ในสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริง มักมีการวิจัยในสนาม (field research) ในการวิจัยเชิงคุณภาพจะไม่มีกรอบควบคุมและทดลองในห้องปฏิบัติการ เพราะทำให้ผู้วิจัยไม่เห็นปรากฏการณ์ในบริบททางสังคมและวัฒนธรรม

### 4. คำนึงถึงความเป็นมนุษย์ของผู้ถูกวิจัย

ด้วยเหตุผลที่การศึกษาปรากฏการณ์สังคมเป็นการศึกษามนุษย์ นักวิจัยเชิงคุณภาพจึงให้ความสำคัญและเคารพผู้ถูกวิจัยในฐานะที่เป็นเพื่อนมนุษย์ ดังจะเห็นได้จากการที่นักวิจัยเชิงคุณภาพจะเข้าไปสัมผัสกับคนเหล่านั้น สร้างความสนิทสนมและความไว้วางใจ เชื่อใจ พยายามทำความเข้าใจคนเหล่านั้นแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา จนกระทั่งในที่สุดไม่มีการแบ่งว่าเขาเป็นเรา พร้อมกันนั้นผู้วิจัยก็จะไม่นำข้อมูลของผู้ถูกวิจัยไปใช้ในทางที่จะก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้ถูกวิจัย ไม่ฝืนใจถ้าผู้ถูกวิจัยไม่เต็มใจหรือไม่ต้องการให้ความร่วมมือ นักวิจัยเชิงคุณภาพจะเข้าไปสัมผัสกับผู้ถูกวิจัยมากกว่าจะใช้เครื่องมือวิจัยอื่นใดเป็นสื่อกลาง ไม่มีการแบ่งแยกผู้วิจัยกับผู้ถูกวิจัย เพื่อให้ผู้วิจัยสามารถรับและเข้าใจถึงประสบการณ์ของผู้ถูกวิจัยได้

### 5. ใช้การพรรณนาและการวิเคราะห์แบบอุปนัย

ในการศึกษาชุมชนหรือการศึกษาเฉพาะกรณี เพื่อให้เห็นภาพรวม ในขั้นแรกนักวิจัยเชิงคุณภาพจะให้รายละเอียดเกี่ยวกับสภาพทั่วไปของชุมชน หรือกรณีที่ศึกษาในลักษณะของการพรรณนา ส่วนใหญ่จะเป็นข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ สภาพลมฟ้าอากาศ แบบแผนการดำเนินชีวิตในด้านต่าง ๆ เช่น การทำมาหากิน ความเชื่อทางศาสนา การจัดระเบียบสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณี ข้อมูลเหล่านี้เป็นข้อมูลที่จำเป็นเพราะช่วยให้ผู้อ่านงานวิจัยเกิดความเข้าใจปรากฏการณ์ได้ดีขึ้น และอาจตรวจสอบข้อมูลได้ด้วย ส่วนในการวิเคราะห์นักวิจัยเชิงคุณภาพจะใช้วิธีการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (induction) เป็นวิธีการวิเคราะห์ที่สำคัญวิธีการนี้คือการนำข้อมูลเชิงรูปธรรมย่อย ๆ หลาย ๆ กรณีมาสรุปเป็นข้อสรุปเชิงนามธรรม โดยพิจารณาจากลักษณะร่วมที่พบ เน้นการวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยมากกว่าการใช้สถิติตัวเลข

### 6. เน้นปัจจัยหรือตัวแปรด้านความรู้สึกนึกคิด จิตใจ ความหมาย

ในการศึกษาปรากฏการณ์สังคม นักวิจัยเชิงคุณภาพจะเน้นความสำคัญของตัวแปรด้านจิตใจ ความรู้สึกนึกคิดและความหมายที่มนุษย์กำหนดขึ้น องค์ประกอบเหล่านี้คือสิ่งที่นักปรากฏการณ์นิยมให้ความสำคัญ นักวิจัยเชิงคุณภาพเชื่อว่าองค์ประกอบด้านจิตใจ ความคิด

และความหมายคือสิ่งที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมมนุษย์ และเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออกมา จึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจให้ชัดเจนจึงจะสามารถอธิบายปรากฏการณ์ได้

## 2.2 การใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ

วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเหมาะสำหรับงานวิจัยที่มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังต่อไปนี้ (สุภางค์ จันทวานิช, 2542)

1. เพื่อสร้างสมมติฐานหรือทฤษฎีใหม่ ตลอดจนข้อเท็จจริงใหม่จากที่เคยรู้กันมาแต่เดิม การสร้างทฤษฎีหรือกฎเกณฑ์ของศาสตร์สำหรับสภาพที่ยังขาดทฤษฎีของตนเอง เพราะทฤษฎีทางสังคมศาสตร์ขึ้นอยู่กับบริบทของสภาพแวดล้อม (context) เป็นสำคัญ แต่ละสังคมซึ่งมีสภาพแตกต่างกันจึงไม่อาจใช้กฎเกณฑ์เดียวกันมาอธิบายได้ ในกรณีนี้เราจะใช้วิธีการเชิงคุณภาพก่อนเพื่อสร้างสมมติฐาน แล้วใช้วิธีการเชิงปริมาณมาช่วยทดสอบความน่าเชื่อถือได้
2. เพื่อศึกษากระบวนการของการปรากฏการณ์ทางสังคมว่ามีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างจากระยะเวลาหนึ่งไปยังอีกระยะเวลาหนึ่ง โดยมีเงื่อนไขอะไรเกิดขึ้นในกระบวนการนั้น
3. เพื่อทำความเข้าใจความหมายของปรากฏการณ์ในระดับลึกซึ้ง ของสมาชิกสังคมหรือกลุ่มสังคม
4. เพื่อศึกษาวิจัยกับกลุ่มคนในสังคมที่มีผู้ไม่รู้หนังสือและผู้ไม่มีโอกาสในการศึกษา เช่น ในท้องถิ่นห่างไกล เนื่องจากการวิจัยเชิงคุณภาพใช้ผู้วิจัยสัมผัสกับผู้ถูกวิจัยโดยตรง โดยไม่ใช่เครื่องมือวิจัยอื่น ๆ เป็นสื่อกลาง โอกาสที่จะเกิดความผิดพลาดในการตีความหมายของทั้งฝ่ายผู้วิจัยและผู้ถูกวิจัยจึงมีน้อยกว่า
5. เพื่อศึกษาวิจัยในเรื่องที่มีลักษณะเป็นนามธรรม เช่น เรื่องเกี่ยวกับค่านิยมโลกทัศน์ ความเชื่อถือ ความหมายของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของสังคมนั้น ๆ
6. เพื่อนำข้อมูลระดับลึกมาใช้ประกอบการตัดสินใจในการวางแผนปฏิบัติงาน เพราะในบางครั้งผลการวิจัยเชิงปริมาณไม่อาจนำมาใช้ในการตัดสินใจวางแผนได้
7. เพื่อศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งปัจจุบันใช้ในกิจกรรมพัฒนาทั้งของภาครัฐและเอกชน จำเป็นต้องใช้วิธีการเชิงคุณภาพในการทำความเข้าใจปัญหา ในการสร้างการมีส่วนร่วมและในการหาแนวทางแก้ไขปัญหาในการพัฒนา



### 2.3 วิธีการที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ

วิธีการเก็บข้อมูลของการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ การให้ผู้วิจัยได้ออกไปสัมผัสกับข้อมูลด้วยตนเอง ได้แก่ การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (indepth interview) ซึ่งเป็นวิธีการศึกษาค้นคว้าที่ใช้กันโดยทั่วไปในแขนงวิชาทางสังคมศาสตร์ เป็นรูปแบบของปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สัมภาษณ์และผู้ถูกสัมภาษณ์ เป็นการสนทนาอย่างมีจุดมุ่งหมาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลลักษณะสำคัญของการสัมภาษณ์ คือ มีความยืดหยุ่น ผู้สัมภาษณ์มีโอกาสอธิบาย ขยายความ หรือซักถามคำถามเพิ่มเติมติดต่อกันเพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เข้าใจจุดประสงค์ของผู้สัมภาษณ์ ทั้งยังสามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์หรือหาทางวกกลับเมื่อผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบไม่ตรงคำถาม ลักษณะสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ในขณะที่สัมภาษณ์ผู้สัมภาษณ์มีโอกาสสังเกตสีหน้าท่าทาง ความรู้สึก ปฏิกริยาที่ซ่อนเร้นในใจทั้งในขณะที่พูดและไม่พูดของผู้ถูกสัมภาษณ์ได้ (สุภาวงศ์ จันทวานิช, 2542)

การสัมภาษณ์อาจแบ่งได้เป็นหลายแบบ ในที่นี้จะขอกล่าวถึงประเภทของการสัมภาษณ์ที่แบ่งตามเทคนิคการสัมภาษณ์ ซึ่งแบ่งได้ 2 ประเภท (บุญชม ศรีสะอาด, 2535) คือ

1. การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (structured interview) การสัมภาษณ์แบบนี้ผู้สัมภาษณ์จะทำการสัมภาษณ์ตามคำถามที่ได้สร้างขึ้นและพิมพ์ไว้ในแบบสัมภาษณ์ ผู้ถูกสัมภาษณ์ทุกคนจะตอบคำถามชุดเดียวกัน อย่างเดียวกัน ผู้สัมภาษณ์จะจดบันทึกคำตอบของผู้ถูกสัมภาษณ์ลงในแบบสัมภาษณ์นั้น ข้อดีของการสัมภาษณ์แบบนี้คือผู้วิจัยสามารถจัดหมวดหมู่สรุปข้อมูลได้ง่าย และลดเวลาในการสัมภาษณ์

2. การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (unstructured interview) เป็นการสัมภาษณ์ที่ไม่มีคำถามกำหนดไว้แน่นอนและผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบได้โดยอิสระ ผู้สัมภาษณ์มีอิสระในการดัดแปลงสถานการณ์ให้เหมาะสมตามวัตถุประสงค์ในขณะที่สัมภาษณ์ได้ ในการสัมภาษณ์แบบนี้อาจมีแนวการสัมภาษณ์ (interview guide) ซึ่งจะมีหัวข้อของข้อมูลที่ต้องการระบุไว้ เพื่อให้ผู้สัมภาษณ์สามารถตั้งคำถามในแต่ละหัวข้อได้เอง การสัมภาษณ์แบบนี้ผู้สัมภาษณ์จะต้องมีความสามารถและความชำนาญในการสัมภาษณ์มาก

การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (indepth interview) เป็นรูปแบบการสัมภาษณ์แบบหนึ่งของการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง เป็นการสัมภาษณ์ที่ผู้สัมภาษณ์มีจุดสนใจอยู่แล้ว จึงพยายามมุ่งความสนใจของผู้ถูกสัมภาษณ์ให้เข้าสู่วัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ ทั้งนี้เพราะในบางครั้งผู้สัมภาษณ์อาจจะไม่ต้องทราบเหตุผลหรือข้อเท็จจริงในเรื่องหนึ่งเรื่องใดทุกขั้นตอน เพราะอยู่นอกเหนือขอบเขตการวิจัยในขณะนั้น จึงเลือกสัมภาษณ์เฉพาะจุดที่ต้องการ ฉะนั้นผู้วิจัยจะต้องทราบวัตถุประสงค์ว่าต้องการข้อมูลอะไร ชนิดใด เมื่อเห็นว่าผู้ถูกสัมภาษณ์พูดนอก

เหนือจุดที่สนใจ ควรพยายามโยงเข้าหาประเด็นที่ต้องการสัมภาษณ์ อย่างไรก็ตามการทำเช่นนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และความชำนาญของผู้สัมภาษณ์เป็นส่วนใหญ่ เพราะจะต้องรวบรัดหรือตัดบทโดยไม่ให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เกิดความรู้สึกไม่สบายใจและไม่อยากจะให้ความร่วมมือ (สุภางค์ จันทวานิช, 2542) การสัมภาษณ์แบบนี้ นิยมใช้กันในการเก็บข้อมูลจากประชากรที่มีลักษณะพิเศษเฉพาะและเป็นประชากรขนาดเล็ก มีความเป็นธรรมชาติและสร้างบรรยากาศเป็นกันเองระหว่างผู้สัมภาษณ์และผู้ถูกสัมภาษณ์ ให้ความรู้สึกไม่เร่งรัดและสามารถเก็บข้อมูลปลีกย่อยที่น่าสนใจได้มากกว่าการใช้แบบสอบถาม และยังเปิดโอกาสให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ได้แสดงความคิดเห็นหรือให้ข้อมูลได้อย่างอิสระ ซึ่งมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการสร้างความรู้ความเข้าใจในทัศนะของผู้ถูกสัมภาษณ์ในเรื่องนั้น ๆ เป็นวิธีการเก็บข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพมากกว่าเชิงปริมาณ แต่หากใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณก็จะเป็นข้อมูลเสริมความเข้าใจ และช่วยการตีความหมายผลที่ได้จากการวิเคราะห์เชิงปริมาณ (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2538)

## 2.4 ขั้นตอนการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก

การสัมภาษณ์แบบเจาะลึกมีขั้นตอนดังนี้ (สุภางค์ จันทวานิช, 2542)

1. การเตรียมการสัมภาษณ์
  - 1.1 เลือกกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการสัมภาษณ์
  - 1.2 เตรียมงานขั้นต้นเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ รายชื่อ ที่อยู่ ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างทุกคน
  - 1.3 วางแผนการสัมภาษณ์ โดยเตรียมคำถามไว้ล่วงหน้า กำหนดเวลาในการสัมภาษณ์ให้เหมาะสม
  - 1.4 ซ้อมสัมภาษณ์บุคคลอื่นที่มีใช้ผู้ตอบก่อน เพื่อจะได้แก้ไขข้อคำถามให้สมบูรณ์ถูกต้อง ควรมีตัวอย่างคำถามหลาย ๆ ข้อไว้สับเปลี่ยนกันตามความเหมาะสม
  - 1.5 เตรียมอุปกรณ์จุดบันทึกให้เหมาะสมกับสถานการณ์
  - 1.6 ติดต่อกับผู้ถูกสัมภาษณ์โดยนัดหมายเวลาไว้ล่วงหน้า
2. ขั้นเริ่มการสัมภาษณ์
  - 2.1 แนะนำตนเองต่อผู้ถูกสัมภาษณ์
  - 2.2 สร้างบรรยากาศให้เป็นกันเองด้วยการสนทนาทักทายด้วยอัธยาศัยอันดี
  - 2.3 บอกวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ พร้อมทั้งสัญญาว่าจะเก็บข้อมูลเป็นความลับ
  - 2.4 พุดคุยเพื่อสร้างความคุ้นเคยก่อนที่จะเริ่มสัมภาษณ์จริง

2.5 แจ้งให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ทราบถ้าต้องจดบันทึกหรือใช้เครื่องบันทึกเสียง

### 3. ชั้นสัมภาษณ์

3.1 ใช้คำถามที่เตรียมไว้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์

3.2 ควรเป็นนักฟังที่ตั้งใจฟังและรู้จักป้อนคำถามให้เหมาะสมกับการตอบ

3.3 ใช้ภาษาที่สุภาพเข้าใจง่าย โดยเฉพาะในกรณีที่ผู้วิจัยไม่รู้ภาษาของผู้ถูกสัมภาษณ์ดีพอ และในกรณีที่ต้องใช้ล่าม

3.4 ทำให้ผู้ถูกสัมภาษณ์รู้สึกว่าเรื่องที่จะเปิดเผยระหว่างการสัมภาษณ์เป็นเรื่องพิเศษเฉพาะตัว เพื่อที่จะทำให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เกิดความเต็มใจที่จะให้ข้อเท็จจริงต่าง ๆ

3.5 ควรหาทางติดต่อกับผู้ถูกสัมภาษณ์โดยผ่านผู้ที่รู้จักกับผู้ถูกสัมภาษณ์ หรือมีเจตนาแนะนำตัวก่อนการสัมภาษณ์ เพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์รู้สึกเป็นกันเองกับผู้สัมภาษณ์

### 4. ชั้นบันทึกข้อมูลและสิ้นสุดการสัมภาษณ์

4.1 จดบันทึกข้อมูลตามจริงและจดเฉพาะใจความสำคัญ แต่ถ้าพิจารณาเห็นว่ากรจดบันทึกทำให้ผู้ตอบมีปฏิกิริยาซึ่งจะเป็นผลเสียต่อการสัมภาษณ์ ต้องงดการจดบันทึกแล้วใช้การจำแทน

4.2 ทำบันทึกการสัมภาษณ์ให้สมบูรณ์หลังจากการสัมภาษณ์เสร็จสิ้นทันที

4.3 รวบรวมข้อมูลและเอกสารที่ได้จากการสัมภาษณ์แนบไว้กับบันทึกการสัมภาษณ์

## 2.5 ข้อดีและข้อจำกัดของการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก

การสัมภาษณ์แบบเจาะลึกมีข้อดีและข้อจำกัด (บุญชม ศรีสะอาด, 2535) ดังนี้

**ข้อดี** ข้อดีของการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก คือ เป็นเทคนิคที่ใช้รวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่วัยเด็กถึงวัยชรา เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีปัญหาในการอ่านและเขียน สามารถปรับคำถามให้ชัดเจนขึ้นได้ ถ้าผู้ถูกสัมภาษณ์ไม่เข้าใจก็เปลี่ยนคำถามให้เกิดความเข้าใจได้ และผู้ถูกสัมภาษณ์จะให้ความร่วมมือมากกว่าส่งแบบสอบถามไปให้ตอบ

**ข้อจำกัด** ข้อจำกัดของการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก คือ ต้องใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลมาก การสัมภาษณ์แต่ละครั้งจะต้องใช้เวลาในการเดินทางไปกลับในการสัมภาษณ์แต่ละคน ต้องใช้ความพยายามและมีค่าใช้จ่ายสูง และบางครั้งผู้ถูกสัมภาษณ์อาจตอบไม่ตรงกับความ เป็นจริงด้วยความงุนงง

จากแนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกในการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามการรับรู้ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ จากการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะแรกจนจบการปรึกษา ใน 3 ช่วง ด้วยแบบประเมินผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งเป็นข้อมูลการวิจัยในเชิงปริมาณ ร่วมกับการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดมากยิ่งขึ้นเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก ปฏิกริยาภายใน ตลอดจนประสบการณ์ที่ได้รับ อันเป็นปรากฏการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการแต่ละคนรับรู้ และข้อมูลที่ได้ทั้งหมดเหล่านี้ถือว่าเป็นผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

เนื่องจากนิสิตระดับปริญญาโท คณะจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในส่วนของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดนั้นมีโครงร่างการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวมนุษยนิยม ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ที่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ใช้เป็นแนวในการปฏิบัติ ดังนี้

### 3. แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยเลือกใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวมนุษยนิยม โดยใช้แนวคิดของนักจิตวิทยา 2 ท่าน คือ Carl R. Rogers และ James P. Trotzer

#### 3.1 แนวคิดของ Rogers

Rogers เป็นผู้นำคนหนึ่งของโลกจิตวิทยาแนวมนุษยนิยม ดังจะเห็นได้จากผลงานหลักของเขาได้แก่ ทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบไม่นำทาง (Non-directive theory) ซึ่งต่อมาภายหลังเขาได้พัฒนาแนวคิดนี้ขึ้นตามลำดับ เป็นที่รู้จักในชื่อทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Person-centered theory) ที่ให้ความสำคัญกับตัวผู้รับบริการมากกว่าปัญหาของผู้รับบริการ เนื่องจากเชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพและมีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ภาวะสัจจการแห่งตน (self-actualization)

### 3.1.1 ทักษะในการมองมนุษย์

Rogers มีทักษะในการมองมนุษย์ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม ดังนี้

1. มนุษย์เป็นคนดี น่าเชื่อถือ และไว้วางใจได้ (people are trustworthy) Rogers เชื่อว่า โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์เป็นคนดี น่าเชื่อถือ และไว้วางใจได้ ถึงแม้ว่าในบางครั้งมนุษย์จะแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับความเชื่อนี้ก็ตาม แต่การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมนั้นออกมา เนื่องจากเกิดความไม่สอดคล้องในตนเองระหว่างประสบการณ์กับโครงสร้างของตน (self-structure) และความไม่สอดคล้องนี้ ทำให้บุคคลคิดและแสดงพฤติกรรมการป้องกันตนเอง

2. มนุษย์มีทิศทางการพัฒนาตนเองไปสู่ภาวะสัจการแห่งตน (movement toward actualization) ภาวะสัจการแห่งตนเป็นแรงขับปฐมภูมิของอินทรีย์ เป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาแต่กำเนิด และมีแนวโน้มที่จะเคลื่อนไปสู่ความงอกงาม ความมีสุขภาพดี ความเป็นอิสระ และความเป็นตัวของตัวเอง เชื่อว่าบุคคลมีแรงขับทางบวกในการที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเอง และมีทิศทางที่ชัดเจน โดยปราศจากการควบคุมของบุคคลอื่น มีอิสระและควบคุมตนเองได้ ดังนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงเป็นเพียงผู้เอื้อ (facilitator) ให้บุคคลหรือผู้รับบริการดำเนินไปสู่ภาวะสัจการแห่งตน

3. มนุษย์มีศักยภาพในตนเอง (inner resources) มนุษย์มีศักยภาพในตนเองที่ทำให้เกิดการพัฒนาไปสู่ภาวะสัจการแห่งตน ถึงแม้ว่าบุคคลแต่ละคนจะมีความแตกต่างกัน แต่การที่บุคคลแต่ละบุคคลมีความสามารถและมีศักยภาพแตกต่างกันนั้นไม่ใช่สิ่งสำคัญ สิ่งที่สำคัญคือบุคคลมีศักยภาพที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามความต้องการของตน บุคคลมีเหตุผล มีความสามารถในการใช้สติปัญญาแก้ปัญหาของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความรับผิดชอบต่อการกำหนดและควบคุมวิถีชีวิตของตนเอง ดังนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาควรเชื่อในศักยภาพของผู้รับบริการ และเอื้อให้ผู้รับบริการรู้จักและยอมรับในความสามารถของตัวเอง

4. มนุษย์มีการตอบสนองตามการรับรู้ของตน (individually perceived world) มนุษย์แต่ละคนมีการรับรู้แตกต่างกันไปตามประสบการณ์การรับรู้ของตน ในเรื่องเดียวกันบุคคลแต่ละคนจะมีการรับรู้แตกต่างกันออกไป และสิ่งที่แต่ละบุคคลรับรู้ก็เป็นสิ่งที่ถูกต้องสำหรับเขา นอกจากนี้ความรู้สึก พฤติกรรมและความเชื่อของแต่ละบุคคลก็ยังสัมพันธ์กับสิ่งที่แต่ละบุคคลรับรู้ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถเข้าไปรู้จักโลกส่วนตัวของผู้รับบริการนั้น เป็นการเอื้อให้ผู้รับบริการเกิดความสอดคล้องในตน

### 3.1.2 เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนว Rogers มุ่งเน้นให้ผู้รับบริการได้พัฒนาตนเองจากบุคลิกภาพที่ไม่สอดคล้องไปสู่บุคลิกภาพที่สอดคล้อง สามารถเปิดใจต้อนรับประสบการณ์ต่าง ๆ ได้ตรงตามความจริง เป็นบุคคลที่ยืดหยุ่น สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสม และเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ซึ่งจะเอื้อให้เกิดการพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ตามศักยภาพ และดำเนินชีวิตไปสู่การเป็นบุคคลผู้มีชีวิตเต็ม (fully functioning person) อันเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ที่สุดของการเป็นมนุษย์ การเป็นบุคคลผู้มีชีวิตเต็มเป็นภาวะที่มีทิศทางมุ่งไปสู่ความสมบูรณ์ มีความเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง ไม่ถูกครอบงำด้วยเงื่อนไขใด ๆ สามารถดำเนินชีวิตได้โดยอิสระ ดังที่ Rogers ได้อธิบายถึงภาวะการเป็นบุคคลผู้มีชีวิตเต็มไว้ดังนี้ (Rogers, 1961 cited in Schultz , 1977)

#### 1. เป็นผู้ที่เปิดกว้างต่อประสบการณ์ (an openness to experience)

บุคคลจะเปิดรับการรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเปิดกว้างทั้งในเรื่องอารมณ์ ความรู้สึกและทัศนคติได้อย่างอิสระเต็มที่ ไม่ว่าจะเป็นการสัมผัสรับรู้ถึงความรู้สึกทั้งภายในและภายนอกที่ถ่ายทอดไปยังระบบการรับรู้ของอินทรีย์ โดยปราศจากการบิดเบือนหรือขัดขวาง ทำให้สามารถรับรู้ธรรมชาติของตนได้ทุกอย่างทั้งอารมณ์ทางบวกและทางลบ มีบุคลิกภาพที่ยืดหยุ่นและยังสามารถนำประสบการณ์นั้นมาใช้ในการเปิดรับและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

#### 2. มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน (existential living)

ผู้ที่มีชีวิตเต็มจะมีชีวิตอยู่กับความเป็นจริงทุกขณะ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งใหม่เสมอ ซึ่งทำให้เขามีความตื่นตัวและเปิดรับประสบการณ์นั้นอย่างเต็มที่ มีสุขภาพจิตดี มีการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากโครงสร้างของตนมีการเปิดรับต่อประสบการณ์ใหม่ ๆ อยู่เสมอจึงทำให้มีบุคลิกภาพที่ยืดหยุ่นไม่ตายตัว บุคคลผู้มีชีวิตที่เต็มมักจะมีชีวิตที่ "ฉันจะเป็นอย่างไรหรือจะทำอะไรในขณะต่อไปนั้น จะเป็นสิ่งที่ต่อเนื่องไปจากการกระทำของฉันในขณะนี้ ซึ่งฉันหรือใครๆ ก็ไม่อาจจะทำนายไว้ก่อนหรือล่วงหน้าได้" คุณภาพของการมีชีวิตอยู่อย่างแท้จริงในปัจจุบันขณะ เป็นแนวทางที่สำคัญที่สุดของลักษณะบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ ที่เปิดรับต่อทุก ๆ สิ่ง และพบว่าในแต่ละโครงสร้างของประสบการณ์นั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ไม่ยาก เพื่อที่จะรับรู้ประสบการณ์ที่จะเกิดขึ้นในขณะต่อไป

#### 3. มีความเชื่อถือในอินทรีย์ของตน (a trust in one's own organism)

บุคคลที่มีความเชื่อถือในอินทรีย์ของตนจะนำทางไปสู่พฤติกรรมที่พึงพอใจสูงสุดในสถานการณ์แต่ละขณะ บุคคลที่เปิดกว้างต่อประสบการณ์จะรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกของ

ตนในขณะนั้น สามารถแสดงพฤติกรรมอย่างเป็นธรรมชาติและเป็นอิสระ แต่มิใช่การแสดงออกโดยปราศจากการยั้งคิดหรือไม่คำนึงถึงผลที่จะตามมา สามารถแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่ยุ่งยากและซับซ้อนได้

#### 4. ความรู้สึกของการเป็นอิสระ (a sense of freedom)

บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีนั้นจะรู้สึกถึงความเป็นอิสระในการเลือกหรือกระทำสิ่งต่าง ๆ บุคคลจะมีความสุขที่ได้ใช้พลังชีวิตและมีความเชื่อว่าอนาคตของเขาขึ้นอยู่กับตนเองมากกว่าสิ่งอื่น ดังนั้น จึงทำให้บุคคลมองเห็นทางเลือกในชีวิตและรู้สึกถึงความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ตามความต้องการของตน

#### 5. มีความคิดสร้างสรรค์ (creativity)

การที่บุคคลมีชีวิตที่เปิดรับประสบการณ์อย่างเปิดกว้าง มีความยืดหยุ่น มีชีวิตตามความเป็นจริงในปัจจุบัน มีความเชื่อมั่นในอินทรีย์ของตนและมีความเป็นอิสระในการเลือกและกระทำสิ่งต่าง ๆ ทำให้บุคคลสามารถแสดงออกและดำเนินชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์ ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาได้อย่างมีคุณภาพ ผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์เป็นผู้ที่ไม่ยอมตามหรือคล้อยตามกฎเกณฑ์ของสังคม แต่เป็นผู้ที่ปฏิบัติตนได้สอดคล้องสร้างสรรค์และกลมกลืนกับสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสมดุลกับความต้องการแท้จริงของตน

ดังนั้น บุคคลผู้มีชีวิตที่เต็มเป็นผู้ที่สามารถดำเนินชีวิตและสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม สามารถใช้ความคิดสร้างสรรค์และศักยภาพของตนที่มีอยู่ในการเผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างกลมกลืนสอดคล้อง และเป็นบุคคลที่มีคุณภาพในสังคม

### 3.1.3 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนว Rogers

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว Rogers หรือ กลุ่มจิตสัมพันธ์ (encounter group) เน้นความมุงอกงามของแต่ละบุคคล และพัฒนาปรับปรุงการสื่อสารระหว่างบุคคล ตลอดจนการสร้างความสัมพันธ์โดยผ่านประสบการณ์กลุ่ม (Rogers, 1970) และกระบวนการจิตสัมพันธ์ยังเป็นวิธีการที่บุคคลได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง โดยผ่านการสื่อสารด้วยข้อมูลป้อนกลับจากบุคคลอื่น (Rogers, 1969) นอกจากนี้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนว Rogers ยังให้คุณค่ากับการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลตามโลกทัศน์ของบุคคลนั้นด้วย

กลุ่มจิตสัมพันธ์ (encounter group) พัฒนามาจากการบำบัดที่เน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางของ Rogers ได้รับอิทธิพลมาจากกลุ่ม T-Group ของ Kurt-Lewin โดยในปี ค.ศ. 1946-1947 หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ขณะที่ Rogers ทำงานอยู่ที่ศูนย์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่

มหาวิทยาลัยชิคาโก เขาได้ฝึกทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้กับองค์การทหารผ่านศึก และได้รับการขอรับรองให้สร้างหลักสูตรแบบเข้ม (intensive course) อย่างย่อให้กับบุคคลในองค์การทหารผ่านศึกในการเป็นผู้ให้การปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ เพื่อทำงานกับปัญหาของทหารที่กลับจากสงคราม หลักสูตรแบบเข้มของเขาส่งผลให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ชัดเจนกับตนเองมากขึ้น และตระหนักถึงข้อบกพร่องของตน ส่วนในเรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ผู้ฝึกจะได้รับประสบการณ์ที่ลึกซึ้งละเอียดอ่อน และมีความหมายต่อตนเอง จากนั้น Rogers จึงได้พัฒนางานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของเขาและใช้ชื่อว่า กลุ่มจิตสัมพันธ์ (encounter group)

Rogers ให้หลักการเบื้องต้น 8 ข้อ ที่จำเป็นต้องมีในการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของเขา (Cole, 1982) ดังนี้ คือ

1. บรรยากาศแห่งความปลอดภัย
2. การแสดงถึงอารมณ์ ความรู้สึกในปัจจุบันขณะ
3. การไว้วางใจซึ่งกันและกัน
4. การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรม
5. การทำความเข้าใจและการเปิดกว้าง
6. การให้และรับข้อมูลป้อนกลับ
7. การมีโอกาสในการเริ่มต้น การเปลี่ยนแปลง และการเสี่ยง
8. การนำประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้ในสภาพการณ์จริง

### 3.1.4 รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนว Rogers หรือกลุ่มจิตสัมพันธ์ มีชื่อเดิมว่ากลุ่มจิตสัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน (basic encounter group) เป็นกลุ่มเชิงจิตวิทยาขนาดเล็กที่มีองค์ประกอบของกลุ่มดังนี้

1. กลุ่มผู้รับบริการ (members) ผู้รับบริการในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นบุคคลที่ประสบปัญหา หรือได้รับความทุกข์ใจ เป็นบุคคลที่ไม่สามารถจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือ มิใช่ผู้ป่วย แต่เป็นผู้ที่ต้องรับผิดชอบตนเอง (Rogers, 1951) เนื่องจากผู้รับบริการเป็นบุคคลที่มีพลังอยู่ในตนเองเพื่อที่จะใช้ในการเข้าใจตนเอง (self-understanding) เปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ของตนเอง (self-concept) กำหนดพฤติกรรมของตนเอง (self-directed behavior) พลังเหล่านี้จะปรากฏออกมาภายใต้บรรยากาศแห่งการเอื้อของนักจิตวิทยาการปรึกษา



หลักเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้รับบริการที่จะเข้ากลุ่ม พิจารณาจากเหตุผลสองประการคือผู้ได้รับการคัดเลือกคือบุคคลที่จะได้รับประโยชน์จากการมีประสบการณ์ในการเข้ากลุ่ม และกลุ่มเองก็จะได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่มของบุคคลนั้น ซึ่งเป็นหลักเกณฑ์กว้าง ๆ ในการคัดเลือก อย่างไรก็ตาม บุคคลที่จะได้รับประโยชน์จากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มควรมีอายุในช่วง 10 - 60 ปี เนื่องจากบุคคลที่มีอายุในช่วงนี้สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้และมีความยืดหยุ่นในการปรับตัว

2. นักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้เอื้อ (facilitator) เป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้ผู้รับบริการเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ และเป็นผู้เอื้อในการสร้างบรรยากาศกลุ่ม (Corey, 1996) เป็นบุคคลที่สามารถใช้ศักยภาพของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นบุคคลที่เปิดเผย สามารถตอบสนองต่อบุคคลอื่นได้ถึงความแท้ (genuineness) และมีความสร้างสรรค์ (constructive fashion) สามารถสื่อถึงความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกได้ (empathic understanding) ต้อนรับกับความรู้สึกได้อย่างชัดเจน (positive regard) หรือยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) และสามารถสนทนาได้ด้วยการนำให้ผู้รับบริการเข้าสู่ความรู้สึกและบทบาทของตนเอง เป็นบุคคลที่สามารถสื่อให้ผู้อื่นเห็นถึงความไว้วางใจในการกระทำและความตั้งใจของเขา มีความเป็นธรรมชาติ (spontaneous) เป็นบุคคลที่มีความยืดหยุ่นในสัมพันธภาพและมีความต้องการให้บุคคลอื่นเป็นสุข (Carkhuff & Berenson, 1969)

เนื่องจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนว Rogers กลุ่มผู้รับบริการจะเป็นผู้กำหนดทิศทางและเป้าหมายของกลุ่มเอง โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้เอื้อให้กลุ่มผู้รับบริการได้พบกับความคิดและความรู้สึกของกันและกัน เรียนรู้และเข้าใจด้วยตัวเอง นักจิตวิทยาการปรึกษาไม่ใช่ผู้ชี้แนะ แต่เป็นผู้เอื้อให้มีบรรยากาศของความปลอดภัย มีเสรีภาพในการแสดงความคิดความรู้สึก ซึ่งทำให้บุคคลในสัมพันธภาพใช้กลไกการป้องกันตนเองน้อยกว่าการอยู่ในสังคมทั่วไป

3. บรรยากาศ (climate) บรรยากาศของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เป็นบรรยากาศแห่งความปลอดภัย มีเสรีภาพในการแสดงความคิดความรู้สึก ด้วยบรรยากาศที่เอื้อนี้ทำให้ผู้รับบริการค่อย ๆ มีความกล้าที่จะไว้วางใจตนเองและผู้อื่น เป็นอิสระจากการป้องกันตนเอง เปิดกว้างต่อประสบการณ์ สามารถรับรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจนและเป็นอิสระ ผู้รับบริการจะมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ตนเองหรืออัตมโนทัศน์ (self-concept)

ด้วยบรรยากาศที่เอื้อของกลุ่ม ผู้รับบริการทุกคนจึงพยายามที่จะหาวิธีที่จะสร้างสัมพันธภาพกัน มีการช่วยเหลือกันท่ามกลางความกลัว ความวิตกกังวล ด้วยความจริงแท้

ไว้วางใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน เป็นมิตรภาพอย่างแท้จริง การมีประสบการณ์ในกลุ่มนี้ช่วยให้ผู้รับบริการได้รู้จักและชัดเจนกับตนเองมากขึ้น มีอิสระภาพมากขึ้น ภายใต้กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นในกลุ่มเป็นสัมพันธภาพที่แท้ ซึ่งบุคคลเฝ้าหาในสังคม

4. ขนาดและระยะเวลาของการพบกันของกลุ่ม (size and session) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นสัมพันธภาพที่มีลักษณะเฉพาะที่เกิดขึ้นระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับกลุ่มผู้รับบริการ ภายในกลุ่มจึงประกอบด้วยนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการประมาณ 6 คน และเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดควรมีกลุ่มผู้รับบริการมากกว่าและน้อยกว่า 6 ได้ไม่เกิน 2 คน (Rogers, 1961) ช่วงเวลาการเข้ามาพบกันในกลุ่มค่อนข้างมีความยืดหยุ่น ไม่มีหลักเกณฑ์ตายตัว อาจจะมาพบกันเป็นรายสัปดาห์ โดยทั่วไปมักใช้เวลาสัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง (Corey, 1996) ระยะเวลาที่ใช้ในกลุ่มเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพควรจะอยู่ในช่วงเวลาที่ติดต่อกัน 20-40 ชั่วโมง โดยจะพบกันในช่วงสุดสัปดาห์หรือรายสัปดาห์ (Rogers, 1970) จากงานวิจัยของ Gibb (Gibb cited in Rogers, 1970) พบว่าควรจะมีการพบกันในสถานที่ที่ปราศจากการรบกวนและมีระยะเวลาต่อเนื่องในช่วงสุดสัปดาห์หรือภายในสัปดาห์เดียวกันจะได้ผลดีกว่าการพบกันสัปดาห์ละครั้ง

### 3.1.5 กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนว Rogers เป็นกระบวนการที่เขาได้ใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในการเอื้อให้บุคคลเกิดความงอกงาม และเขาได้สังเกตประสบการณ์ต่าง ๆ จากกลุ่ม จำแนกหมวดหมู่ บันทึกความรู้สึกรับประสบการณ์ของเขาเองในการเป็นผู้เอื้อรวมทั้งบันทึกความรู้สึกและปฏิกิริยาโต้ตอบของสมาชิกกลุ่มเมื่ออยู่ในกลุ่ม จากนั้นเขาจึงวิเคราะห์กระบวนการกลุ่มพบว่า มี 15 ขั้นตอน แต่ละขั้นตอนที่เกิดขึ้นไม่มีจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดชัดเจน มีลักษณะคาบเกี่ยวกลมกลืนกัน เป็นกระแสแห่งการเคลื่อนไหวที่สะท้อนให้เห็นความงอกงามของจิตใจ ซึ่งกระบวนการที่เกิดขึ้นอาจจะแตกต่างกันได้บ้างแต่โดยทั่วไปจะดำเนินไปดังนี้

1. ภาวะวนเวียน (milling around) ระยะเวลาของการเริ่มต้นกลุ่ม นักจิตวิทยาการปรึกษาจะทำหน้าที่เป็นผู้เอื้อ ซึ่งให้อิสระเสรีภาพแก่สมาชิกอย่างเต็มที่ ต่อการรับผิดชอบทิศทางของกลุ่ม นักจิตวิทยาการปรึกษาจะแสดงให้เห็นให้กลุ่มผู้รับบริการรับรู้อย่างชัดเจนว่ากลุ่มนี้ไม่ใช่การรวมกลุ่มกันธรรมดา กลุ่มเป็นของทุก ๆ คน ไม่ใช่ของคนใดคนหนึ่ง ในช่วงนี้กลุ่มผู้รับบริการมักอยู่ในความสับสนคลุมเครือในวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของกลุ่ม วิตกกังวล อึดอัด คับข้องใจ เงียบพูดด้วยความระมัดระวังและขาดความต่อเนื่อง อาจจะชวนคุยในเรื่องทั่ว ๆ ไป กลุ่มผู้รับบริการมีปฏิสัมพันธ์กันน้อยหรืออย่างผิวเผิน ในช่วงนี้ผู้รับบริการบางคนอาจจะถามถึงผู้ที่จะเข้ามา

รับผิดชอบกลุ่ม หรือถามนักจิตวิทยาการปรึกษาถึงวัตถุประสงค์ของกลุ่ม กลุ่มผู้รับบริการต้องเผชิญกับความจริงที่ว่า กลุ่มที่อยู่เน้นให้เสรีภาพอย่างเต็มที่แก่ตนในการเป็นผู้กำหนดทิศทางและหัวข้อของกลุ่มเอง

2. ระยะต่อต้านการแสดงความรู้สึกส่วนตัว หรือการค้นหาตนเอง (resistance to personal expression or exploration) ระยะนี้กลุ่มผู้รับบริการยังสับสนคลุมเครืออยู่ ยังไม่มีความไว้วางใจกันและกัน ปิดบังตัวตนและความรู้สึกที่แท้จริงของตนไว้ หลีกเลี่ยงที่จะแสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นออกมา เนื่องจากยังไม่ไว้วางใจกลุ่มและผู้รับบริการคนอื่น ๆ มักกล่าวถึงทัศนคติของตน แต่ไม่ลงลึกถึงความรู้สึก ไม่กล้าที่จะเปิดตนเองมากนัก มักจะพูดเลี่ยงหรือบอกถึงความไม่พร้อมที่จะพูด

การสนทนาในกลุ่มยังคงเป็นไปอย่างผิวเผิน ผู้รับบริการจะพูดคุยถึงเรื่องราวทั่ว ๆ ไป เกี่ยวกับตนเองตามที่สังคมรับรู้ บางครั้งอาจจะแสดงความต้องการที่จะเปิดเผยประสบการณ์ของตนแต่ยังไม่กล้า ยังคงมีความรู้สึกไม่มั่นใจ ไม่แน่ใจที่จะเล่าประสบการณ์ของตน เนื่องจากไม่แน่ใจว่ากลุ่มจะไว้วางใจได้แค่ไหน หรืออาจจะถูกผู้รับบริการคนอื่น ๆ ถามในสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการจะตอบ

3. การบรรยายถึงความรู้สึกในอดีต (description of past feeling) แม้ว่าขณะนี้ผู้รับบริการยังรู้สึกคลุมเครือ ไม่แน่ใจในการไว้วางใจกลุ่ม แต่ก็เริ่มกล้าที่จะเสี่ยงเปิดตนเองกล้าเล่าถึงความรู้สึกที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ในอดีตที่เกิดขึ้นกับตนอย่างกว้าง ๆ และแสดงความรู้สึกที่อยู่ในใจของตนเองมากขึ้น แต่สิ่งที่เล่าให้กลุ่มเพื่อนผู้รับบริการฟังมักเป็นความรู้สึกที่ผ่านมาแล้ว

4. การแสดงความรู้สึกในทางลบ (expression of negative feeling) เป็นขั้นแรกที่ผู้รับบริการแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนออกมา ความรู้สึกที่จริงแท้ที่เกิดขึ้นในภาวะหนึ่งได้แก่ ผู้รับบริการแสดงทัศนคติทางลบของตนต่อผู้รับบริการคนอื่น หรือต่อนักจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งการแสดงความรู้สึกในทางลบของผู้รับบริการนี้สามารถสังเกตได้จากวัจนภาษาและอวัจนภาษา การที่ผู้รับบริการแสดงความรู้สึก หรือทัศนคติในทางลบต่อผู้รับบริการคนอื่น ๆ หรือต่อนักจิตวิทยาการปรึกษา ก็เพราะผู้รับบริการต้องการที่จะทดสอบว่ากลุ่มเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยพอที่ตนจะสามารถแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมาได้หรือไม่ และการแสดงความรู้สึกในทางลบนั้นจะทำให้ได้ยากกว่า และรู้สึกว่าเป็นอันตรายมากกว่าการแสดงความรู้สึกในทางลบ

5. การแสดงความรู้สึกและการสำรวจถึงสาระสำคัญซึ่งมีความหมายต่อตนเอง (expression and exploration of personally meaningful material) เมื่อผู้รับบริการผ่านระยะคลุมเครือสับสน การต่อต้านการแสดงความรู้สึกของตน การบรรยายถึงความรู้สึกในอดีตและ

การแสดงความรู้สึกในทางลบ กระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้นมีการเคลื่อนไหวที่ ผู้รับบริการเริ่มรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รับรู้ว่ากลุ่มเพื่อนผู้รับบริการยอมรับตนเองทั้งในด้านลบและด้านบวก ได้รับอิสรภาพต่อการแสดงความคิด ความรู้สึก ผู้รับบริการจะมีความรู้สึกไว้วางใจมากขึ้น กล้าเสี่ยงที่จะกล่าวถึงเรื่องส่วนตัวในระดับลึกของตนให้กลุ่มได้รับทราบด้วยความรู้สึกที่จริงแท้ และกลุ่มก็มีความสนใจที่จะรับฟัง

6. การแสดงความรู้สึกต่อกัน ขณะอยู่ในกลุ่ม (expression of immediate interpersonal feeling in the group) การเข้าสู่กระบวนการกลุ่มในขั้นตอนนี้บางครั้งเกิดขึ้นเร็ว บางครั้งก็ช้า กระบวนการกลุ่มขั้นนี้สังเกตได้จากการที่ผู้รับบริการมีความคุ้นเคยและไว้วางใจกันมากพอที่จะแสดงความรู้สึกของตนเองต่อสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม เป็นความรู้สึกที่มีอยู่ขณะนั้น ซึ่งบางครั้งก็เป็นไปในทางบวกบางครั้งก็เป็นไปในทางลบ การแสดงความรู้สึกของผู้รับบริการในขั้นตอนนี้จะส่งผลให้บรรยากาศกลุ่มเต็มไปด้วยความไว้วางใจกันมากขึ้น

7. การพัฒนาความสามารถการช่วยเหลือขณะอยู่ในกลุ่ม (development of healing capacity in the group) เมื่อผ่านมาถึงขั้นนี้ ผู้รับบริการจะแสดงถึงความรู้สึกใส่ใจและเอื้ออาทรต่อกันมากขึ้น มีความเข้าใจและต้องการที่จะดูแลช่วยเหลือผู้ที่มีความรู้สึกที่อ่อนแอหรือผ่านสถานการณ์ที่สร้างความเจ็บปวด ด้วยทำที่ที่เป็นธรรมชาติ และกลุ่มเพื่อนผู้รับบริการเองก็สามารถรับรู้และเข้าใจได้ถึงความรู้สึกต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือ เป็นการส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการช่วยเหลือกันมากขึ้น มีการเสนอแนวทางการแก้ปัญหาให้แก่เพื่อนผู้รับบริการตามทักษะของแต่ละคน ผู้รับบริการจะรู้สึกดีขึ้น หาทางออกได้ดีขึ้น และที่สำคัญมีกำลังใจมากขึ้น

8. การยอมรับตนเองและการเริ่มเปลี่ยนแปลง (self-acceptance and the beginning of change) ในขั้นนี้ผู้รับบริการเริ่มยอมรับตนเอง และเริ่มที่จะมีมุมมองในตนเองใหม่ที่ต่างจากมุมมองเดิม เริ่มชัดเจนในตนเองมากขึ้น ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเคยปฏิเสธและยอมรับความบกพร่องของตนเอง สามารถสัมผัสกับความรู้สึกของตนได้ชัดเจนขึ้น ยอมรับได้ทั้งส่วนดีและด้อยของตน ลดการใช้กลไกการป้องกันตนเองลง และเริ่มที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น

9. การหลุดออกจากเกราะป้องกันตน (cracking of facades) กระบวนการในขั้นตอนนี้ยากที่จะกล่าวได้ว่าเกิดขึ้นครั้งแรกเมื่อใด อาจเกิดคาบเกี่ยวกันกับช่วงใดช่วงหนึ่งก็ได้ แต่จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ถ้าหากกลุ่มผู้รับบริการยังคงสวมหน้ากากเข้าหากัน ในขณะที่กลุ่มกำลังดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ผู้รับบริการเริ่มรับผิดชอบต่อตนเองและต่อความต้องการของกลุ่มที่ต้องการให้ตนเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด ผู้รับบริการเริ่มรู้สึกไม่สบายใจที่จะปิดบังตัวเองภายใต้หน้ากาก และกลุ่มเพื่อนผู้รับบริการอาจจะแสดงพฤติกรรมหรือพูดออกมาเพื่อให้ผู้รับบริการรับรู้

ต้องการให้ผู้รับบริการแสดงออกอย่างจริงใจ หรือไม่พอใจที่ผู้รับบริการแสดงออกด้วยการสวมหน้ากากเข้าหากัน โดยกลุ่มจะเอื้อให้ผู้รับบริการได้พบกับความรู้สึกที่แท้ของตนเอง และซื่อสัตย์กับความรู้สึกของตนโดยไม่ใช้กลไกป้องกันตนเอง ทำให้ผู้รับบริการตระหนัก ยอมรับและเปลี่ยนแปลงตนเอง เมื่อผู้รับบริการเป็นตัวเองมากขึ้น เปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่ก็จะนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีต่อกันมากขึ้น และช่วยให้ผู้รับบริการสื่อสารกันได้ในระดับลึกซึ้งยิ่งขึ้น

10. การรับข้อมูลป้อนกลับของแต่ละบุคคล (individual receives feedback) ในกระบวนการของการแสดงปฏิสัมพันธ์อย่างเสรี ผู้รับบริการต้องการทราบรายละเอียดเกี่ยวกับตนเองว่าผู้อื่นมองตนเองอย่างไร ผู้รับบริการคนอื่น ๆ จะช่วยให้ข้อมูลป้อนกลับอย่างเป็นกันเองและปรารถนาดี ซึ่งอาจเป็นทั้งในทางบวกและลบ หรืออาจจะไม่สอดคล้องกับความคิดของผู้รับข้อมูลป้อนกลับ และจากข้อมูลป้อนกลับนี้จะทำให้ผู้รับบริการทราบถึงการกระทำของตนว่ามีผลต่อบุคคลอื่นอย่างไรบ้าง ได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น มองเห็นปัญหาและแนวทางในการแก้ปัญหาของตนเอง และยังช่วยพัฒนาสัมพันธภาพของกลุ่มผู้รับบริการได้ใกล้ชิดกันยิ่งขึ้นด้วย

11. การเผชิญหน้า (confrontation) มีบ่อยครั้งที่ผู้รับบริการได้รับข้อมูลป้อนกลับซึ่งบางครั้งอาจจะไม่สอดคล้องกับความคิดของตน หรืออาจจะเป็นไปในทางลบต่อตนเอง ดังนั้นการเผชิญหน้าจึงเป็นกระบวนการที่ผู้รับบริการจะเปิดใจเผชิญกับความเป็นจริง เช่นเดียวกันผู้ที่ให้ข้อมูลป้อนกลับแก่เพื่อนผู้รับบริการเพื่อช่วยให้เขาได้ชัดเจนกับตนเองมากขึ้น ก็ต้องเผชิญกับการปฏิเสธหรือ เฉยเมยของผู้รับข้อมูลด้วย

12. สัมพันธภาพการช่วยเหลือกันเมื่ออยู่นอกกลุ่ม (helping relationship outside the group session) การช่วยเหลือกันเมื่ออยู่นอกกลุ่มเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการกลุ่มซึ่งอาจจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ยังมีการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป หรือสิ้นสุดกระบวนการกลุ่มแล้ว กระแสแห่งความห่วงใย และให้การช่วยเหลือยังคงดำเนินต่อไป กลุ่มผู้รับบริการอาจจะนำปัญหาบางอย่างมาสนทนากันภายนอกกลุ่มและให้ความช่วยเหลือกัน ให้กำลังใจกัน เมื่อผู้รับบริการที่ได้รับความเจ็บปวดทางจิตใจยังไม่คลายจากความเจ็บปวดนั้น การที่ผู้รับบริการขยายสัมพันธภาพการช่วยเหลือกันจากภายในกลุ่มออกมาเมื่ออยู่นอกกลุ่มนั้น ถือว่าเป็นสิ่งที่มีค่า

13. จิตสัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน (basic encounter) เมื่อกระบวนการกลุ่มดำเนินมาถึงระยะหนึ่งผู้รับบริการมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันมากขึ้น เป็นสัมพันธภาพที่แท้ (genuineness) แสดงออกถึงความจริงใจ ใจกว้างใจซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่ ยอมรับซึ่งกันและกัน ผู้รับบริการจะมีความรู้สึกอ่อนโยน รับรู้ใจ ร่วมรู้สึกกับกลุ่มผู้รับบริการด้วยกัน เมื่อใดที่ผู้รับบริการคนหนึ่งเล่าถึง

ความทุกข์ร้อนของตนเอง ผู้รับบริการคนอื่น ๆ จะรู้สึกเห็นอกเห็นใจกัน ร่วมรู้สึกกับเหตุการณ์นั้นด้วย ซึ่งทั้งหมดนี้แสดงถึงจิตสัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน

14. การแสดงความรู้สึกทางบวกและความสนิทสนม (expression of positive feeling and closeness) กระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้นในขั้นนี้เกิดขึ้นในช่วงท้ายของกระบวนการและไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ บรรยากาศกลุ่มเต็มไปด้วยความอบอุ่นแห่งมิตรภาพ ความใกล้ชิด ความผ่อนคลายและความสบายใจ มีความรู้สึกที่ดีต่อกัน เกิดความรู้สึกผูกพันกับกลุ่มเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน เป็นความรู้สึกที่อ่อนโยนที่แสดงถึงการยอมรับในความแตกต่างของบุคคล มีความรักและเอื้ออาทรต่อกัน ไม่ได้อยู่แต่ตนเอง แต่เปิดรับผู้รับบริการคนอื่น ๆ มาเป็นส่วนหนึ่งของตน เป็นสัมพันธภาพที่มีคุณค่ามาก

การแสดงความรู้สึกทางบวกและความสนิทสนมที่เกิดขึ้นในกลุ่ม เป็นความรู้สึกที่ละเอียดอ่อนลึกซึ้ง บางครั้งอาจเห็นได้จากการที่กลุ่มผู้รับบริการถามถึงกัน เตือนกันด้วยความรู้สึกห่วงใยกัน ถามถึงความก้าวหน้าในการแก้ปัญหา บางครั้งอาจจะมีการนัดหมายพบปะกันภายหลังสิ้นสุดกลุ่ม

15. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขณะอยู่ในกลุ่ม (behavior changes in the group) ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เมื่อสังเกตการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มผู้รับบริการจะพบว่าผู้รับบริการจะมีการเปลี่ยนแปลงท่าทีในการแสดงพฤติกรรมเกิดขึ้น เช่น น้ำเสียงที่กระด้างจะเป็นน้ำเสียงที่นุ่มนวล น่าฟังขึ้น เป็นกันเองมากขึ้น หรือเปลี่ยนจากท่าทางที่กระด้าง เป็นท่าทางที่นุ่มนวล อ่อนโยนขึ้น เป็นธรรมชาติมากขึ้น เปิดเผยตนเอง เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น มีความต้องการที่จะช่วยเหลือผู้อื่นและมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลที่อยู่รอบข้าง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนว Rogers เป็นกลุ่มที่ไม่มีโครงสร้างที่แน่นอนตายตัว ผู้รับบริการทุกคนเป็นเจ้าของกลุ่มและเป็นผู้กำหนดทิศทางของกลุ่ม กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างเป็นธรรมชาติ ตามการเคลื่อนไหวของสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ไม่มีลำดับขั้นตอนชัดเจน นำไปสู่ความไว้วางใจ ความเข้าใจ การยอมรับ และการตระหนักถึงตนเองอย่างแท้จริง ทำให้ผู้รับบริการทุกคนสามารถรับรู้ถึงตนเอง รับรู้ถึงสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นระหว่างตนเองและกลุ่มเพื่อนผู้รับบริการคนอื่นได้ชัดเจน ทำให้ผู้รับบริการเกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความองอาจ

### 3.1.6 บทบาทของนักจิตวิทยาการศึกษา

กระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Rogers จะเคลื่อนไปได้อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อความงอกงามของผู้รับบริการ นักจิตวิทยาการศึกษาหรือผู้เอื้อเป็นบุคคลหนึ่งที่มีความสำคัญในการเอื้อให้กลุ่มมีเป้าหมายและดำเนินไปในทิศทางเดียวกัน และการที่กลุ่มจะบรรลุเป้าหมายได้นั้น Rogers ได้กล่าวถึงแนวทางในการเป็นผู้เอื้อโดยเน้นที่สัมพันธภาพในการศึกษาเชิงจิตวิทยาและบทบาทของนักจิตวิทยาการศึกษา ไว้ดังนี้

#### 3.1.6.1 สัมพันธภาพในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษากับผู้รับบริการตามทฤษฎีของ Rogers เป็นสัมพันธภาพที่มีพลังที่ช่วยให้ผู้รับบริการเกิดการเปลี่ยนแปลง ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ การยอมรับและนำไปสู่ความงอกงาม ดังนั้น สัมพันธภาพในการศึกษาเชิงจิตวิทยาจึงไม่ใช่สัมพันธภาพทางความคิด (intellectual relationships) เนื่องจากนักจิตวิทยาการศึกษาไม่สามารถให้การช่วยเหลือผู้รับบริการได้ด้วยความรู้และสติปัญญาของตน ด้วยการบอกและอธิบายถึงพฤติกรรมและความขัดแย้งที่เกิดขึ้นให้ผู้รับบริการได้รับรู้ และไม่สามารถใช้สติปัญญาของตนชี้แนะแนวทางที่ทำให้ผู้รับบริการเปลี่ยนแปลงตามความคิดความต้องการของตน แต่เป็นสัมพันธภาพที่ละเอียดอ่อนและลึกซึ้ง เป็นสิ่งที่สื่อให้ผู้รับบริการรับรู้ถึงความแท้ ความเข้าใจ และการยอมรับในความเป็นบุคคลของเขาโดยปราศจากการตัดสิน และเป็นไปอย่างอิสระ

สัมพันธภาพในการศึกษาเชิงจิตวิทยา ประกอบด้วยคุณลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ (Corey, 1994) ดังนี้

1. ความแท้ (genuineness, realness or congruence) หมายถึง การเป็นบุคคลที่แท้ของนักจิตวิทยาการศึกษา มีการแสดงออกอย่างสอดคล้องกับประสบการณ์ภายใน สัมพันธภาพที่เกิดขึ้น หรือในอีกความหมายหนึ่งคือการไม่เสแสร้ง มีความเป็นตัวของตัวเอง ปราศจากการซ่อนตัวเองภายใต้บทบาทของนักจิตวิทยาการศึกษา

ความแท้ของความรู้สึกละเอียดภายในเป็นสิ่งที่จะช่วยให้นักจิตวิทยาการศึกษาเกิดการตระหนักรู้ (awareness) ในตนเอง ชัดเจนกับสัมพันธภาพที่เกิดขึ้น และสามารถสื่อออกไปได้อย่างสอดคล้องกับประสบการณ์ภายในตน ถ้านักจิตวิทยาการศึกษาไม่มีความแท้ ผู้รับบริการก็ไม่สามารถรับรู้ได้ เมื่อนั้นสิ่งที่นักจิตวิทยาการศึกษาแสดงออกมานั้นก็ไม่มีคุณค่า

2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขของนักจิตวิทยาการศึกษา เป็นการแสดงถึงความใส่ใจ และต้อนรับในสิ่งที่ผู้รับ

บริการเป็นอย่างอบอุ่น ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของผู้รับบริการไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ ความรู้สึก ความคับข้องใจ หรือความไม่สอดคล้องในตนเองของผู้รับบริการ ตลอดจนเชื่อใน ศักยภาพความเป็นมนุษย์ของผู้รับบริการโดยการไม่ประเมินหรือตัดสิน

3. การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathic understanding) การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก คือ ความสามารถในการมองเห็นโลกส่วนตัวของอีกบุคคลหนึ่ง จากการสัญนิษฐานตามกรอบความคิดของบุคคลนั้น จึงหมายถึงการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเรียนรู้ถึงโลกส่วนตัวของผู้รับบริการ ได้ชัดเจนเสมือนเป็นโลกส่วนตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาเอง และสามารถสื่อความเข้าใจนี้ให้ ผู้รับบริการรับรู้ได้

การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกที่นักจิตวิทยาการปรึกษาสื่อออกมาให้ผู้รับบริการรับรู้ได้นี้ เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้รับบริการรับรู้ว่ายังมีบุคคลที่เข้าใจ ยอมรับ ใส่ใจและเห็นคุณค่าในตัวเขา นอกจากนี้การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกยังสามารถลดความกลัว ลดความรู้สึกแปลกแยก ลดการต่อต้านของผู้รับบริการ ทำให้ผู้รับบริการเปิดเผยตนเองมากขึ้น และยังเอื้อให้ผู้รับบริการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความงอกงามอีกด้วย

### 3.1.6.2 บทบาท

ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม นักจิตวิทยาการปรึกษามีบทบาทในการเป็นผู้เอื้อให้กลุ่มบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ และให้กลุ่มผู้รับบริการได้ตระหนักรู้อย่างชัดเจน ในการพัฒนาไปสู่ความงอกงาม บทบาทที่สำคัญของนักจิตวิทยาการปรึกษา สรุปได้ดังนี้

1. การสร้างบรรยากาศกลุ่ม (climate setting function) นักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้ที่มีบทบาทในการสร้างบรรยากาศกลุ่ม จะต้องเปิดกลุ่มอย่างเปิดกว้าง ไม่นำทาง และทำให้ผู้รับบริการได้ตระหนักถึงการเป็นผู้มีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในกลุ่ม จะต้องเอื้อให้กลุ่มผู้รับบริการมีความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม ไม่ใช่ผู้ตาม มีอิสระและสิทธิเท่ากันกับนักจิตวิทยาการปรึกษา

นอกจากนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องสร้างบรรยากาศแห่งการมีส่วนร่วมต่อกลุ่มอย่างเต็มที่แล้ว ยังจะต้องเอื้อให้กลุ่มผู้รับบริการรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัย ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องเป็นผู้ฟังที่ดีและรับรู้ไวเท่าที่จะทำได้ที่ดีที่สุด และแสดงถึงความเข้าใจได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง ซึ่งเป็นผลจากความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา นอกจากนี้ การสร้างบรรยากาศแห่งเสรีภาพ อบอุ่น เป็นมิตร เปิดกว้าง จะทำให้ผู้รับบริการมีอิสระปลอดภัยที่จะเปิดเผยตนเอง



2. การยอมรับกลุ่ม (acceptance of the group) นักจิตวิทยาการศึกษา ต้องเปิดกว้าง พร้อมที่จะเข้าใจและยอมรับกลุ่ม ต้องมีความพยายามและอดทนที่จะยอมรับหากกลุ่มยังไม่พร้อมที่จะดำเนินต่อไป ไม่บังคับ หรือชี้แนะให้เป็นไปตามความต้องการของตน หากนักจิตวิทยาการศึกษาปิดกั้นเช่นนี้ ก็จะทำให้กลุ่มไม่สามารถดำเนินต่อไปได้อีก และผู้รับบริการก็จะไม่สามารถนำศักยภาพในตนที่มีอยู่มาใช้ได้อย่างเต็มที่ นักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องเปิดใจกว้างยอมรับกลุ่ม ถึงแม้ว่ากลุ่มจะมีทัศนคติที่แตกต่างจากตนก็ตาม การเปิดกว้างยอมรับกลุ่มนอกจากจะส่งเสริมความองงามของกลุ่มแล้ว ยังทำให้นักจิตวิทยาการศึกษาได้งอกงามด้วยเช่นกัน

3. การยอมรับในตัวตน (acceptance of the individual) นักจิตวิทยาการศึกษาจะไม่แสดงท่าทางรังเกียจหรือปฏิเสธผู้รับบริการ แต่จะต้องยอมรับกลุ่มผู้รับบริการทุกคน ตลอดจนยอมรับในความแตกต่างของผู้รับบริการแต่ละคนด้วย การที่นักจิตวิทยาการศึกษาใส่ใจต่อผู้รับบริการทุกคนจะทำให้ผู้รับบริการรู้สึกไม่ถูกทอดทิ้ง รู้สึกมีคุณค่า มีส่วนร่วมในกลุ่ม นักจิตวิทยาการศึกษาไม่ควรกำหนดกฎเกณฑ์ต่าง ๆ หรือควบคุมกลุ่มผู้รับบริการให้เป็นไปตามความต้องการของตน แต่ควรอดทน รอคอยให้กลุ่มผู้รับบริการได้เกิดการเรียนรู้ เพื่อการตระหนักรู้ในตนเองและเกิดความองงาม

4. การจัดการกับความรู้สึกของตนเอง (operation in term of my feeling) นักจิตวิทยาการศึกษาต้องจัดใจของตนให้ว่าง เพื่อรับรู้ความรู้สึกของผู้รับบริการได้อย่างชัดเจน และอย่างร่วมรู้สึก การรับฟังเรื่องราวและความรู้สึกของผู้รับบริการด้วยใจที่ว่างจะทำให้กลุ่มผู้รับบริการรู้สึกได้ว่านักจิตวิทยาการศึกษาใส่ใจ เข้าใจและต้องการช่วยเหลืออย่างเต็มที่ นักจิตวิทยาการศึกษาต้องเรียนรู้ที่จะแสดงความรู้สึกของตน หรือยับยั้งไว้ก่อน หากรู้สึกว้าวุ่นไม่เหมาะสม ด้วยการรับรู้ที่ชัดเจนต่อความรู้สึกของตนเองด้วยว่ารู้สึกอย่างไรในแต่ละขณะ

5. การเผชิญหน้าและการรับข้อมูลป้อนกลับ (confrontation and feedback) นักจิตวิทยาการศึกษาสามารถใช้การเผชิญหน้า เพื่อบอกถึงความรู้สึกของตนต่อกลุ่มผู้รับบริการ ด้วยความรู้สึกที่แท้ เพื่อแสดงให้ผู้รับบริการรับรู้ในสิ่งที่ตนคิด และเพื่อเผชิญกับสิ่งที่ผู้รับบริการรับรู้เกี่ยวกับตนอย่างตรงไปตรงมา ตลอดจนเปิดใจเพื่อยอมรับกับข้อมูลป้อนกลับที่จะได้รับอย่างเต็มที่ นักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับบริการได้เผชิญหน้ากับความจริง และเปิดรับข้อมูลป้อนกลับจากผู้อื่นอย่างเต็มที่ ไม่ปิดป้อง แม้ว่าสิ่งที่ได้รับนั้นคือความเจ็บปวดของผู้รับบริการ นักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องเอื้อให้ผู้รับบริการเปิดกว้างและผ่านมันไปได้

6. การแสดงถึงปัญหาของตน (expression of own problem) ในบางครั้งนักจิตวิทยาการศึกษาอาจจะประสบปัญหา หรือความตึงเครียดในระหว่างดำเนินการกลุ่ม โดยไม่

เปิดเผยให้กลุ่มรับรู้และเก็บความรู้สึกนั้นไว้ในใจนั้นก่อให้เกิดผลเสียต่อกลุ่ม คือนักจิตวิทยาการปรึกษาเองจะไม่สามารถรับฟังสิ่งต่าง ๆ จากกลุ่มได้อย่างมีสมาธิ และผู้รับบริการอาจจะรับรู้ได้ถึง ความไม่สบายใจของนักจิตวิทยาแต่นี่กว่าเป็นความผิดของตน ซึ่งกระทบต่อการดำเนินการกลุ่มต่อไป ดังนั้น วิธีที่เหมาะสมในการแก้ไขภาวะนี้คือควรเปิดเผยให้กลุ่มได้รับรู้ เพราะนอกจากจะเป็นการเชื่อมต่อกระบวนการกลุ่มยังเอื้อให้ผู้รับบริการได้เปิดเผยตนเองมากขึ้นอีกด้วย

7. การหลีกเลี่ยงการวางแผนและแบบฝึกหัด (avoidance of planning and exercise) โดยเชื่อว่าความเป็นธรรมชาติ (spontaneity) เป็นสิ่งที่มีค่าในการเอื้อให้เกิดความกลมกลืน และกลุ่มดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยธรรมชาติของกลุ่มเอง แต่หากจำเป็นต้องวางแผนหรือใช้แบบฝึกหัดแล้ว กลุ่มผู้รับบริการจะต้องมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่พอ ๆ กับนักจิตวิทยาการปรึกษา และเป็นผู้ตัดสินใจว่าจะใช้วิธีการนั้นหรือไม่ เพราะถ้าเกิดจากความสมัครใจของกลุ่มผู้รับบริการแล้ว ก็จะสามารถเอื้อให้เขาได้แสดงถึงความรู้สึกที่แท้จริงออกมาได้

8. การหลีกเลี่ยงการตีความหรือการวิจารณ์กระบวนการ (avoidance of interpretative or process comment) นักจิตวิทยาการปรึกษาควรหลีกเลี่ยงการวิจารณ์หรือการตีความกระบวนการกลุ่ม เนื่องจากการวิจารณ์ทำให้ผู้รับบริการเกิดการระวังตัวมากขึ้น เพราะผู้รับบริการรู้สึกเหมือนกับตนเองกำลังถูกตรวจสอบในบางสิ่งบางอย่าง แต่ถ้าหากจำเป็นต้องมีการวิจารณ์ก็ควรเกิดจากความสมัครใจของผู้รับบริการเอง ส่วนการตีความนั้นเป็นเพียงการคาดเดาของนักจิตวิทยาการปรึกษา และการเดาจะมีน้ำหนักก็ต่อเมื่อผู้ตีความไม่มีอคติ หรือไม่เอาตัวเองไปเกี่ยวข้องด้วย

9. ศักยภาพทางการรักษาของกลุ่ม (therapeutic potentiality of the group) เมื่อกลุ่มผู้รับบริการมีความไว้วางใจและยอมรับกันมากพอ ผู้รับบริการที่มีความคับข้องใจจะไว้วางใจกลุ่มและเปิดเผยเรื่องราวที่ทำให้ตนไม่สบายใจ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องอยู่กับความรู้สึกของผู้รับบริการอย่างร่วมรู้สึก และเอื้อให้กลุ่มเพื่อนผู้รับบริการได้เข้ามามีส่วนร่วม ได้ใช้ศักยภาพของแต่ละคนช่วยเหลือเพื่อนผู้รับบริการที่มีความคับข้องใจนั้น โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาควรมีความเชื่อในปัญญา (wisdom) ของกลุ่ม และพลังในทางการรักษาของกลุ่มมากกว่าที่จะเชื่อในความสามารถของตนเอง

10. การสัมผัสและการสื่อด้วยอวัจนภาษา (physical contact and other non verbal means of communication) การสัมผัสหรือภาษาท่าทางเป็นรูปแบบหนึ่งที่ถ่ายทอดความรู้สึก ในบางสถานการณ์การสัมผัสหรือภาษาท่าทางสามารถถ่ายทอดความรู้สึกในระดับลึกของนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ดีกว่าคำพูด เช่น การสัมผัส โอบกอด ทำให้ผู้รับบริการรู้สึกอบอุ่น

และมีกำลังใจมากกว่าคำพูด และการสัมผัสนั้นยังแสดงออกถึงการยอมรับผู้รับบริการด้วย ทั้งนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาควรแสดงออกอย่างจริงใจ เป็นธรรมชาติ จากความต้องการจริงแท้ของตน

11. การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) การตระหนักรู้ในตนเองเป็น คุณสมบัติสำคัญประการหนึ่งของนักจิตวิทยาการปรึกษา ที่จะทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษา สามารถรับรู้ในสิ่งที่ผู้รับบริการสื่อในกลุ่มได้อย่างชัดเจนและได้มากขึ้น นอกจากนี้จะเป็นคุณสมบัติ สำคัญที่นักจิตวิทยาการปรึกษาควรมีแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาควรเอื้อให้ผู้รับบริการได้เกิด การตระหนักรู้ในตนเองด้วยเช่นกัน

12. ความมั่นใจในตนเอง (self-confident) ในฐานะของการเป็นผู้เอื้อในกลุ่ม นักจิตวิทยาการปรึกษาควรมีความมั่นใจในตนเอง แต่ถ้าหากมีความรู้สึกลัวหรือไม่มั่นใจตนเอง ส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องใช้เวลาส่วนหนึ่งไปกับการต่อสู้ภายในตนเองให้รู้สึกไม่ตื่นเต้น หรือกลัว นอกจากนี้เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษากลัวหรือไม่มั่นใจ พฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออกจะ ไม่เป็นธรรมชาติ ไม่ผ่อนคลาย และส่งผลเสียต่อกระบวนการกลุ่ม

นักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะผู้เอื้อถือเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งในการนำ พากกลุ่มผู้รับบริการให้ได้สัมผัสกับความคิดความรู้สึกของตนเองอย่างชัดเจน ดังนั้น กลุ่มจะบรรลุ เป้าหมายและจะมีประสิทธิภาพมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความพร้อมของนักจิตวิทยาการปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษาไม่ใช่ผู้รักษา จึงควรหลีกเลี่ยงการใช้กิจกรรม แต่ควรเปิดกว้าง ให้โอกาส และให้อิสระต่อกกลุ่มผู้รับบริการในการสร้างความงอกงามขึ้นได้ด้วยตนเอง

### 3.2 แนวคิดของ Trotzer

Trotzer เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวมนุษยนิยมอีกท่านหนึ่ง ที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพของบุคคล เขาเชื่อว่าโดยธรรมชาติแล้วมนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนา ตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อมุ่งสู่ภาวะสัจจการแห่งตน (self-actualization) โดยมนุษย์จะพัฒนา เอกลักษณ์แห่งตน (self-identity) ได้ด้วยการบรรลุความต้องการพื้นฐานต่าง ๆ ของตนและการ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กระบวนการกลุ่มเป็นเครื่องมือสำคัญในการช่วยเหลือมนุษย์ในการ พัฒนาศักยภาพโดยผ่านกระบวนการสำรวจตนเอง การรับและให้ข้อมูลป้อนกลับกับผู้รับบริการ ในกลุ่ม ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองด้วยการรับรู้ตนเองได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสม กับความเป็นจริงของสภาวะแวดล้อมของเขา ไม่เฉพาะการเรียนรู้ในกลุ่มเท่านั้น แต่บุคคลยังสามารถขยายการเรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันด้วย (Trotzer, 1977)

### 3.2.1 เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวของ Trotzer หรือ กลุ่มพัฒนาตน (growth group) มุ่งส่งเสริมบุคคลทั้งในแง่การพัฒนาตนเองภายใน (intrapersonal) ซึ่งเป็นการพัฒนาในการตอบสนองความต้องการของมนุษย์โดยเฉพาะอย่างยิ่งความต้องการความปลอดภัย ความรัก และการมีส่วนร่วม การมีคุณค่าและการบรรลุภาวะสัจจการแห่งตน ซึ่งความต้องการเหล่านี้จะได้รับการตอบสนองก็ต่อเมื่อบุคคลมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การที่บุคคลได้เปิดเผยตนเอง (self-disclosure) และการได้รับข้อมูลป้อนกลับจากผู้อื่น (feedback) จะทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในพฤติกรรมของตนและรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อการแสดงออกของตน ดังนั้น บุคคลก็จะเกิดความเข้าใจตนเองและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง และรวมไปถึงความเข้าใจผู้อื่นยอมรับผู้อื่นอย่างที่เขาเป็นมากขึ้น เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น (interpersonal relationship) ดังนั้น กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจึงต้องคำนึงถึงความต้องการของบุคคลและการส่งเสริมการพัฒนาสัมพันธภาพอันดีของสมาชิก โดยการเอื้อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ มีความไว้วางใจ มีความปลอดภัย ปราศจากการคุกคาม และมีการสื่อสารที่จริงใจ เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในตนเองอย่างแท้จริงพร้อมที่จะพัฒนาและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กล่าวเชื่อกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยจิตใจที่มั่นคง มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นการช่วยให้บุคคลมีความงอกงามในชีวิต (growth) และพัฒนาตนก้าวไปสู่ภาวะสัจจการแห่งตน (self-actualization) ได้

### 3.2.2 รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

Trotzer ได้นำเสนอรูปแบบองค์ประกอบของกลุ่มพัฒนาตน เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนการจัดกลุ่มให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องตามเป้าหมายของกลุ่ม ตลอดจนมีประสิทธิภาพในการดำเนินกลุ่ม ดังมีองค์ประกอบที่ต้องพิจารณาดังนี้ (Trotzer, 1977)

1. อายุและวุฒิภาวะ (age and maturity) การจัดกลุ่มโดยทั่วไปควรรวมกลุ่มผู้รับบริการที่มีอายุใกล้เคียงกัน เช่น กลุ่มวัยรุ่น กลุ่มนักศึกษา เนื่องจากกลุ่มผู้รับบริการจะรู้สึกสะดวกใจมากขึ้นในสัมพันธภาพระหว่างกลุ่มเพื่อน
2. เพศ (sex) การจัดกลุ่มที่มีทั้งเพศชายและหญิงจะเหมาะสมสำหรับการจัดกลุ่มให้กับวัยรุ่นหรือนักศึกษา และจะมีผลดีเพราะกลุ่มมีสภาพที่คล้ายคลึงกับสังคมภายนอกกลุ่ม
3. ความเป็นเพื่อน (friendship) ความคุ้นเคยและความเป็นเพื่อน เป็นข้อพิจารณาในการคัดเลือกกลุ่มผู้รับบริการ ในกรณีที่มีเพื่อนสนิทอยู่ในกลุ่มเดียวกันพวกเขาอาจจะมีแนวโน้มที่จะให้การสนับสนุนเพื่อนสนิทในทางที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งเป็นการขัดขวางต่อการพัฒนา

ในทางกลับกันกลุ่มอาจจะได้รับประโยชน์จากผู้รับบริการที่มีเพื่อนสนับสนุนให้กำลังใจ ช่วยให้พวกเขาได้ค้นพบและจัดการกับปัญหา และช่วยให้สัมพันธ์ภาพที่มีอยู่แน่นแฟ้นขึ้น

4. ความสมัครใจของกลุ่มผู้รับบริการ (voluntary) ผู้รับบริการที่เข้าร่วมกลุ่มแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ ผู้สมัครใจ (voluntary) ผู้ที่สมัครใจแกมบังคับ (force voluntary) ผู้ที่ถูกบังคับ (force participant) ผู้ที่มีความสมัครใจมักจะได้รับประโยชน์มากกว่าผู้ที่ไม่สมัครใจ สำหรับผู้สมัครใจแกมบังคับจะแสดงความสนใจเข้าร่วมกลุ่มเพราะถูกชักชวนเข้าร่วมกลุ่ม ดังนั้นพวกเขาจึงต้องใช้เวลามากขึ้นในการที่จะไว้วางใจกลุ่มและยอมรับกลุ่ม ส่วนผู้ที่ถูกบังคับ อาจจะเป็นผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือแต่ไม่อยากจะเข้ากลุ่มด้วยเหตุผลใดเหตุผลหนึ่ง

5. กลุ่มแบบเปิดและกลุ่มแบบปิด (open versus closed groups) นักจิตวิทยาการศึกษาเป็นผู้กำหนดว่ากลุ่มจะเป็นแบบเปิดหรือแบบปิด กลุ่มแบบเปิดหมายถึงมีผู้รับบริการบางคนออกไปและมีการรับผู้รับบริการเข้ามาใหม่ในระหว่างดำเนินกลุ่ม แต่กลุ่มแบบปิดประกอบด้วยผู้รับบริการกลุ่มเดิมตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งยุติกลุ่ม สำหรับกลุ่มพัฒนาตนเองจะมีลักษณะเป็นกลุ่มแบบปิดเนื่องจากกลุ่มจะมีการพัฒนาไปสู่เป้าหมายของกลุ่ม ซึ่งต้องอาศัยเวลาและความรู้สึกที่เป็นหนึ่งเดียวกัน การรับผู้รับบริการเข้ามาใหม่อาจจะขัดขวางการพัฒนาของกลุ่มได้

6. ขนาดของกลุ่ม (group size) สำหรับกลุ่มวัยรุ่นหรือนักศึกษาคควรมีสมาชิกประมาณ 6-10 คน เพื่อนักจิตวิทยาการศึกษาจะได้นำกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ การที่กลุ่มมีขนาดใหญ่เกินไปจะทำให้สมาชิกกลุ่มบางคนไม่ได้รับความสนใจ หรือมีส่วนร่วมได้ไม่เต็มที่

7. ระยะเวลาและความถี่ในการเข้ากลุ่ม (length and frequency of meeting) เป็นสิ่งที่ไม่ได้กำหนดไว้ตายตัว ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและเป้าหมายของกลุ่ม โดยเฉพาะการจัดกลุ่มในสถานศึกษา นักจิตวิทยาการศึกษาจำเป็นต้องพิจารณาถึงการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษานั้น ๆ เป็นอันดับแรก แต่ช่วงเวลาที่เหมาะสมควรอยู่ระหว่าง 1 - 2 ชั่วโมง ส่วนจำนวนครั้งที่พบกันขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติ เวลา และความเป็นไปได้ของผู้รับบริการ

8. การจัดตาราง (scheduling) การจัดตารางการพบกันของกลุ่มโดยเฉพาะการจัดกลุ่มในสถานศึกษา ถือเป็นเรื่องใหญ่ของนักจิตวิทยาการศึกษา ควรจะจัดในเวลาที่ไม่รบกวนการเรียน หรือกิจกรรมส่วนตัว

9. การจัดสถานที่ (physical arrangement) การจัดสถานที่รวมทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพต่าง ๆ เป็นปัจจัยสำคัญต่อการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม โดยเฉพาะในช่วงที่ผู้รับบริการเริ่มสร้างความคุ้นเคยต่อกัน ห้องที่ใช้ควรมีขนาดพอดีกับจำนวนผู้รับบริการ มีความเป็นส่วนตัวปราศจากการรบกวนของบุคคลภายนอก รวมทั้งควรจัดที่นั่งเป็นรูปวงกลม โดยจะนั่งบนเก้าอี้ หรือบนพื้นที่มีหมอน พูก หรือเสื่อปูรองได้ตามความต้องการ

### 3.2.3 กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ดำเนินตามความเชื่อพื้นฐานของ Trotzer ที่ว่ามนุษย์แต่ละคนมีความต้องการพื้นฐานและเขาจะสามารถบรรลุความต้องการพื้นฐานดังกล่าวได้โดยผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีกับผู้อื่น ความต้องการพื้นฐานของบุคคลจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรม เพื่อตอบสนองต่อความต้องการนั้น อันเป็นการส่งเสริมรูปแบบการดำเนินชีวิตของบุคคล ส่วนการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นจะเอื้อให้บุคคลตอบสนองต่อความต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนได้ ลำดับขั้นความต้องการพื้นฐานของบุคคลจะสะท้อนให้เห็นถึงพัฒนาการของกระบวนการกลุ่ม ซึ่งสัมพันธ์ภายในกลุ่มจะช่วยให้บุคคลขจัดอุปสรรคในการบรรลุความต้องการพื้นฐานนั้น อันจะนำบุคคลไปสู่การปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ เกิดความมั่งคั่งและพัฒนาไปสู่ภาวะสัจการแห่งตน

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนว Trotzer เป็นกระบวนการที่แต่ละขั้นตอนที่เกิดขึ้นอาจจะไม่เรียงลำดับ และอาจเกิดขึ้นได้ในเวลาเดียวกันสองขั้นตอน ทั้งนี้กระบวนการของแต่ละกลุ่มจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับลักษณะและองค์ประกอบของกลุ่ม ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาจะเอื้อให้กลุ่มผู้รับบริการได้พัฒนา โดยการใช้ทักษะและกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้รับบริการได้พัฒนาทั้งในด้านความเข้าใจตนเองและผู้อื่น การตระหนักรู้ในตนเอง และการพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นผู้บรรลุภาวะสัจการแห่งตน โดยทั่วไปกระบวนการกลุ่มจะดำเนินไป ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นหรือขั้นสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย (initial stage or security stage) ขั้นเริ่มต้นเป็นช่วงเริ่มต้นของกลุ่มพัฒนาตน ผู้รับบริการจะรู้สึกอึดอัด กังวลใจ และสงสัยว่ากลุ่มจะดำเนินไปอย่างไร ซึ่งความรู้สึกนี้เกิดขึ้นเนื่องจากเขากำลังก้าวเข้าสู่สถานการณ์แบบใหม่ที่ไม่คุ้นเคย และไม่สามารถทำนายได้เลยว่าจะเกิดอะไรขึ้นต่อไปบ้าง และก็ไม่มีความมั่นใจว่าตนเองจะสามารถควบคุมตนเองหรือมีความสัมพันธ์กับผู้รับบริการคนอื่น ๆ ได้ดี นอกจากนี้ความอึดอัดใจนี้ยังเกิดขึ้นได้เนื่องจากกลุ่มผู้รับบริการตระหนักว่าตนเองกำลังอยู่ในกระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและมีเรื่องส่วนตัวเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นเรื่องที่พวกเขา รู้สึกลำบากใจและไม่อาจจะเปิดเผยให้ผู้อื่นรับรู้ได้ ในขั้นตอนนี้จะเป็นช่วงที่กลุ่มผู้รับบริการจะใช้เพื่อทดสอบว่าพวกเขาสามารถไว้วางใจกลุ่มนี้ได้เพียงไร ซึ่งการทดสอบนี้ก็อาจจะเป็นไปในรูปแบบของการต่อต้าน การถอยหนี การแสดงความไม่เป็นมิตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาต่อกลุ่มหรือข้อตกลงของกลุ่ม และต่อการกระทำของผู้รับบริการคนอื่น ๆ

ดังนั้น หน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาในขั้นตอนนี้ คือ การดำเนินกลุ่มเพื่อพัฒนาความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยต่อกลุ่มผู้รับบริการ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะมีท่าทีที่

อบอุ่นยอมรับ และเข้าใจในตัวผู้รับบริการ สร้างสรรค์และรักษาบรรยากาศแห่งความเป็นมิตรและ ความรู้สึกปลอดภัยขึ้นในกลุ่ม และเมื่อกลุ่มสามารถก้าวผ่านบรรยากาศแห่งความไม่สบายใจ วิตกกังวล และความกลัวเหล่านี้ลงไปได้แล้ว ก็จะเป็นพื้นฐานที่จะทำให้กลุ่มผู้รับบริการก้าวเข้าสู่ ปัญหาภายในใจของตนเองได้ จุดประสงค์ของการเริ่มต้นกลุ่ม คือการสร้างพื้นฐานของความรู้สึก ไว้วางใจกันและกัน ด้วยบรรยากาศแห่งความไว้วางใจนี้จะทำให้กลุ่มผู้รับบริการรู้สึกมีอิสระใน การเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งจะนำไปสู่ขั้นตอนที่สองของกลุ่มต่อไป

การดำเนินกลุ่มในขั้นเริ่มต้นนี้มักเป็นไปในลักษณะของการทำความคุ้นเคย กันระหว่างกลุ่มผู้รับบริการ มีการตกลงกันในเรื่องขอบข่ายและระเบียบของกลุ่ม

2. ขั้นยอมรับ (acceptance stage) เมื่อกลุ่มผู้รับบริการเริ่มผ่อนคลายกับ ความรู้สึกอึดอัด กังวลใจ ไม่สบายใจในขั้นเริ่มต้นไปได้แล้ว การยอมรับกันเองในกลุ่มก็จะเกิดขึ้น อย่างมาก เมื่อผู้รับบริการเริ่มรู้สึกคุ้นเคยกับบรรยากาศกลุ่ม วิธีการ นักจิตวิทยาการปรึกษาและ กลุ่มผู้รับบริการกันเองมากขึ้น สัมพันธภาพก็เริ่มออกงามและพัฒนาไปสู่ความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียว กันในกลุ่ม ผู้รับบริการจะรู้สึกสบายใจและปลอดภัยมากขึ้น ความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกันนี้เป็นสิ่ง ที่มีความสำคัญต่อกลุ่มอย่างมาก เนื่องจากเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้รับบริการเกิดความพร้อมที่จะยอมรับ ในความคิดเห็นของผู้อื่น และเป็นกุญแจสำคัญในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เมื่อใดที่ผู้รับบริการรู้สึกว่าได้รับการยอมรับอย่างแท้จริงจากกลุ่มผู้รับบริการคนอื่น ๆ แล้ว ความ รู้สึกว่าตนมีคุณค่าก็จะเกิดขึ้นตามมา และมีความเชื่อมั่นในตนเอง รวมถึงการกล้าเผชิญหน้ากับ ปัญหาต่าง ๆ

ดังนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาก็จะมีบทบาทของการเป็นตัวแบบที่แสดงออก ถึงการให้การยอมรับต่อกลุ่มผู้รับบริการ แสดงถึงท่าทีที่เอาใจใส่อย่างแท้จริงต่อผู้รับบริการแต่ละ คน มีการแสดงถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เมื่อผู้รับบริการได้รับการยอมรับจากนักจิตวิทยา การปรึกษา ผู้รับบริการจะรู้สึกยอมรับตนเองมากขึ้น และยอมรับผู้รับบริการคนอื่น ๆ ด้วย เมื่อ นั้นบรรยากาศแห่งการยอมรับและเข้าใจก็จะเกิดขึ้นทั้งกลุ่ม

การดำเนินกลุ่มในขั้นนี้ทำให้เกิดการยอมรับต่าง ๆ ขึ้นในกลุ่มมักจะเป็นไป ในลักษณะของการแบ่งปันความรู้สึกส่วนตัว การให้ข้อมูลป้อนกลับ การสร้างความรู้สึกใกล้ชิด การเรียนรู้ถึงการยอมรับตนเองและการเรียนรู้ที่จะยอมรับผู้อื่น

3. ขั้นความรู้สึกรับผิดชอบต่อตนเอง (responsibility stage) ลักษณะที่สำคัญ ในขั้นนี้ คือ การที่กลุ่มผู้รับบริการได้ก้าวจากการยอมรับตนเองและผู้อื่นไปสู่การมีความรับผิดชอบ ต่อตนเอง การมีความรับผิดชอบต่อตนเองนี้จะผลักดันให้กลุ่มผู้รับบริการก้าวเข้าสู่การแก้ปัญหา

และทำให้เกิดความรู้สึกว่า นั่นเป็นปัญหาของตนและจะต้องทำอะไรบางอย่างกับปัญหานี้ โดยสภาพดังกล่าวนี้จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในทางสร้างสรรค์ การเน้นถึงภาวะของสิ่งที่เป็นปัจจุบัน (here and now) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของขั้นความรู้สึกรับผิดชอบต่อตนเอง และความรู้สึกรับผิดชอบต่อตนเองนี้ จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อกลุ่มผู้รับบริการมีความพร้อมที่จะช่วยกันภายในกลุ่ม และยินยอมรับกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในการอยู่ร่วมกันซึ่งจะทำให้กลุ่มผู้รับบริการเกิดการประเมินตนเอง เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของที่จะรับผิดชอบแก้ปัญหาของตน รู้สึกเป็นเจ้าของการกระทำทั้งหมดของตน เกิดความรู้สึกยอมรับต่อบุคคลอื่น อันทำให้ผู้รับบริการมองโลกและชีวิตกว้างขึ้น และมีความรู้สึกเท่าเทียมกันในการเป็นประโยชน์ต่อกัน

ดังนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องเป็นตัวอย่างที่จะแสดงถึงการมีความรับผิดชอบต่อตนเองให้แก่กลุ่มผู้รับบริการ และนักจิตวิทยาการปรึกษาต้องช่วยให้กลุ่มผู้รับบริการมุ่งความสนใจอยู่ที่ตนเองและปัญหาตนเอง แทนที่จะมุ่งความสนใจไปยังเหตุการณ์ ผู้คน หรือสถานการณ์ที่อยู่ภายนอกกลุ่ม โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องหลีกเลี่ยงการสอน แต่จะเอื้อให้กลุ่มผู้รับบริการสร้างความรับผิดชอบขึ้นมาเอง หากสำเร็จผู้รับบริการจะก้าวเข้าสู่ขั้นต่อไปได้

4. ขั้นแก้ไขเปลี่ยนแปลงหรือขั้นลงมือกระทำ (working stage) ลักษณะเฉพาะของขั้นตอนนี้คือการมุ่งความสนใจอยู่ที่ตัวปัญหาของแต่ละบุคคล จุดประสงค์ของขั้นตอนนี้คือการเปิดโอกาสให้กลุ่มผู้รับบริการได้ตรวจสอบปัญหาส่วนตัวของตนอย่างใกล้ชิด ในสภาพแวดล้อมที่ให้ความเป็นอิสระปราศจากความรู้สึกบีบคั้นหรือถูกบังคับ เป็นขั้นตอนที่ก่อให้เกิดการค้นหาทางออกในการแก้ปัญหา และเป็นขั้นตอนที่ก่อให้เกิดการทดลองแสดงพฤติกรรมหรือมีทัศนคติแบบใหม่ ในสถานที่ที่มีความปลอดภัยก่อนที่จะนำออกไปปฏิบัติภายนอกกลุ่ม พลังของกลุ่มจะถูกรวบรวมอยู่ที่จุดประสงค์ 3 ประการ คือ การทำให้กระจ่าง การให้ข้อมูล และการร่วมกันแก้ปัญหา ในขั้นตอนนี้กลุ่มผู้รับบริการจะได้ทดลองบทบาทแห่งการเป็นผู้ได้รับการช่วยเหลือและผู้ให้การช่วยเหลือ มีการร่วมมือกันแก้ปัญหา เกิดความเข้าใจในปัญหามากขึ้น คือ กลุ่มผู้รับบริการจะรับผิดชอบต่อข้อคิดเห็นเรื่องทางออกแล้วพิจารณาข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับมา ขั้นตอนนี้จะเป็นการจัดเตรียมผู้รับบริการให้พร้อมที่จะออกไปสู่โลกภายนอกที่ผู้รับบริการกำลังเผชิญกับปัญหานั้น พร้อมกับแผนการณ์ที่คิดและจัดทำขึ้นอย่างดี และมีความเชื่อมั่นในตนเอง อันเป็นผลจากการฝึกฝนและได้รับกำลังใจจากกลุ่มเพื่อนผู้รับบริการคนอื่น ๆ

5. ขั้นการปิดกลุ่มหรือยุติการปรึกษา (closing stage) เป็นขั้นสุดท้ายของกระบวนการกลุ่ม โดยมีลักษณะของการให้ความสนับสนุน มีการให้ข้อมูลป้อนกลับ มีการให้กำลังใจกัน ถึงแม้ว่ากลุ่มผู้รับบริการจะประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาเมื่ออยู่ภายในกลุ่ม



แต่พวกเขายังคงต้องเผชิญหน้ากับความยากลำบากในการนำวิธีการนั้นไปใช้นอกกลุ่มกับบุคคลที่อยู่ภายนอกกลุ่ม เนื่องจากบุคคลภายนอกกลุ่มยังคงคาดหวังในตัวผู้ให้บริการแบบเดิม การปิดกลุ่มนี้เป็นไปเพื่อให้ผู้ให้บริการได้กระจ่างในประสิทธิภาพของการได้อยู่ร่วมกัน เพื่อแก้ปัญหาของตนเองกับผู้อื่น ตลอดจนเห็นคุณค่าของการช่วยเหลือผู้อื่น คุณค่าของการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น หรือได้เรียนรู้ความคิดของผู้อื่นซึ่งอาจมีทัศนคติที่ต่างไปจากตนเอง ตลอดจนการสนับสนุนการเลือกที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตจริงของตนเอง ในช่วงนี้กลุ่มผู้ให้บริการจะมีการให้การสนับสนุน การให้กำลังใจแก่เพื่อนผู้ให้บริการ มีการยอมรับความจริงและมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลง มีการกล่าวอำลา และมีการติดตามการเปลี่ยนแปลงหลังจากปิดกลุ่มแล้ว

### 3.2.4 บทบาทของนักจิตวิทยาการศึกษา

ในการดำเนินกลุ่ม Trotzer ได้เน้นให้นักจิตวิทยาการศึกษาใช้วิธีการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนเองเป็นเครื่องมือในการเอื้อให้บุคคลได้มีโอกาสสำรวจตนเองอย่างชัดเจน ซึ่งรวมไปถึงแง่มุมต่าง ๆ ที่บุคคลไม่เคยตระหนักถึงมาก่อนด้วย

ภายในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนเอง การให้ข้อมูลป้อนกลับ การเปิดเผยตนเอง การติดต่อสื่อสารที่ชัดเจน การพัฒนาสัมพันธภาพอันดีระหว่างกลุ่มผู้ให้บริการ เป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อการเอื้อให้กลุ่มผู้ให้บริการมีการตัดสินใจที่ดี มีการมุ่งไปสู่ความงอกงามพัฒนาและการแก้ปัญหา ในบรรยากาศกลุ่มที่มีความอบอุ่นเป็นกันเอง มีความไว้วางใจ มีสัมพันธภาพที่ดี มีการเปิดเผยตนเองมากขึ้นในกลุ่ม มีการแบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึกซึ่งกันและกัน ภายใต้สัมพันธภาพที่ดีนี้จะมีการสนับสนุนและเอื้อให้บุคคลเปิดใจกว้างต่อการรับรู้ข้อมูลป้อนกลับจากผู้อื่น เกิดการยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น และมีใจกว้างมากขึ้นต่อการมองตนเองทั้งในด้านที่ต้องการเปลี่ยนแปลงและด้านที่ตนรับรู้แต่ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลง ทำให้บุคคลมีคุณภาพมากขึ้น นำไปสู่การประเมินตนเองตามความเป็นจริง บุคคลจะรับผิดชอบต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและแก้ไขพฤติกรรมนั้นอย่างเหมาะสม สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างกลมกลืน ซึ่งนักจิตวิทยาการศึกษาจะมีบทบาทสำคัญ ในการเป็นผู้เอื้อให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปได้อย่างราบรื่น Trotzer จึงได้เสนอหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษาไว้ดังนี้

1. ส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม (promoting interaction) บรรยากาศที่ผู้ให้บริการภายในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันจะช่วยเร่งเร้าให้กลุ่มเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเร็วขึ้น และนักจิตวิทยาการศึกษาก็ต้องทุ่มเทความพยายามของตนอย่างเต็มที่ เพื่อสนับสนุนการพัฒนาคน นอกจากนี้ นักจิตวิทยาการศึกษายังสามารถส่งเสริมได้โดยการจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพให้

เหมาะสม การใช้ทักษะเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน และการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาได้ร่วมเปิดเผยความรู้สึกและการรับรู้ของตนโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงแรกของการเริ่มกลุ่ม ก็เป็นสิ่งที่ประโยชน์มากต่อการสนับสนุนให้กลุ่มผู้รับบริการได้พูดคุยเปิดเผยความในใจต่อกัน

2. การเอื้อให้มีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม (facilitating interaction) การเอื้อเป็นการกระทำที่ช่วยเพิ่มพูนปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มแล้วให้มีสูงขึ้นอีก โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะแนะนำวิธีการที่ช่วยให้การพูดคุยมีความหมายและก่อให้เกิดผลดีมากขึ้น นั่นคือ ช่วยให้กลุ่มผู้รับบริการมีความเข้าใจต่อกันมากขึ้น ซึ่งจะทำให้ดีดีมากเพียงไร ก็ขึ้นอยู่กับความไว ความสนใจและความสามารถในการเปิดเผยตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา

3. การริเริ่ม (initiating) หมายถึง การที่นักจิตวิทยาการปรึกษามีบทบาทอย่างแข็งขันในการก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม และกำหนดว่าปฏิสัมพันธ์นั้นจะมุ่งเน้นไปที่อะไรหรือดำเนินต่อไปอย่างไร การทำหน้าที่จะมีประสิทธิภาพหรือไม่ขึ้นอยู่กับความรู้เกี่ยวกับกระแสของกลุ่ม และความชำนาญของนักจิตวิทยาการปรึกษาในการค้นหาความต้องการของกลุ่มผู้รับบริการ นอกจากนี้การริเริ่มยังมีประโยชน์ในการคลายความวิตกกังวลของสมาชิก อันเป็นผลเนื่องมาจากสถานการณ์ที่ไม่มีกำหนดแน่นอน ซึ่งทักษะเชิงปฏิบัติการจะมีประโยชน์มาก

4. การชี้นำ (guiding) เนื่องจากกลุ่มโดยตัวเองมีความสับสนซับซ้อน และมีศักยภาพอยู่ภายใน จึงจำเป็นจะต้องมีผู้คอยชี้นำทิศทางเพื่อให้ได้รับประโยชน์จากปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น การชี้นำช่วยให้กลุ่มได้ก้าวไปสู่จุดหมาย และเป็นความพยายามทั้งหมดของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่จะใช้ประโยชน์ให้มากที่สุดจากสถานการณ์ของกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มผู้รับบริการมีความเติบโตองกามขึ้น ทักษะที่จำเป็นคือทักษะเชิงปฏิสัมพันธ์

5. การเข้าแทรก (intervention) การเข้าแทรกนำมาใช้เพื่อป้องกันสิทธิของผู้รับบริการบางคน หรือเพื่อขัดขวางมิให้มีสถานการณ์ที่อันตรายเกิดขึ้น เช่น การวิจารณ์ที่ไม่เหมาะสม ซึ่งสถานการณ์เช่นนั้นอาจจะมีผลต่อจิตใจของผู้รับบริการหรือขัดขวางการพัฒนาของกลุ่ม รวมถึงการรักษาเวลาที่กำหนดไว้และนำกลุ่มเข้าสู่เรื่องจริง ทักษะที่จำเป็นคือ ทักษะเชิงปฏิสัมพันธ์

6. การรวบรวมความรู้สึกนึกคิดเข้าด้วยกัน (consolidating) เป็นการกระทำที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้เพื่อที่จะรวบรวมความคิดและความรู้สึกที่กระจัดกระจายเข้าด้วยกัน ซึ่งจะเป็นผลให้เกิดความเข้าใจร่วมกัน นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องตระหนักว่าภายในกลุ่มมีความคิดเห็นไม่ตรงกันและจะต้องทำหน้าที่ให้กลุ่มผู้รับบริการเข้าใจว่า พวกเขาที่มีความคิดเห็นที่เหมือน

และแตกต่างกันตรงไหนบ้าง ทักษะที่มีประโยชน์คือ การทำให้กระจ่าง (clarifying) การสรุป (summarizing) และการเชื่อมโยง (linking)

7. การรักษากฎ (rule-keeping) การเข้ากลุ่มนั้นจะมีกฎของกลุ่มที่วางไว้ตั้งแต่นั้น ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาต้องพยายามให้กลุ่มผู้รับบริการรักษากฎนั้น เพื่อให้กลุ่มดำเนินไปตามเป้าหมายที่วางไว้

8. สนับสนุนให้สื่อความกันอย่างถูกต้อง (enhancing communication) หน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาคือ การช่วยให้กลุ่มผู้บริการได้เปิดเผยตนเองอย่างกระชับและเข้าใจตรงกันทั้งสองฝ่าย ทักษะที่จำเป็นคือ ทักษะเชิงตอบสนอง (reaction skills) ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถในการฟังและการเข้าใจของนักจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งต้องมีความสามารถสังเกตและจับความหมายที่ซ่อนเร้นภายในคำพูดของผู้รับบริการ และช่วยให้ผู้รับบริการได้ใช้คำพูดที่แทนความหมายได้อย่างถูกต้อง

9. การแก้ไขความขัดแย้ง (resolving conflicts) ในขณะที่กลุ่มดำเนินไปนั้น อาจเกิดความขัดแย้งขึ้นภายในกลุ่ม ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องตระหนักว่าสาเหตุของความขัดแย้งนั้นคืออะไร นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องรู้ว่าจะใช้วิธีการแก้ไขปัญหาแบบใด เมื่อไรที่เขาควรจะเข้าไปร่วมจัดการกับปัญหา และเมื่อไรที่ควรปล่อยให้กลุ่มจัดการกันเอง

10. ระดมพลังของกลุ่มผู้รับบริการ (mobilizing group resources) การให้ผู้รับบริการได้ช่วยเหลือตนเองด้วยการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องมีความเต็มใจที่จะอยู่เบื้องหลัง แล้วปล่อยให้กลุ่มผู้บริการได้มีบทบาทมากขึ้น ซึ่งผลที่ตามมาก็คือ ผู้รับบริการจะรู้สึกว่าคุณค่า เป็นที่ยอมรับนับถือจากผู้อื่น

11. การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (counseling) นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องมีหน้าที่ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่ผู้รับบริการหากผู้รับบริการต้องการความช่วยเหลือ การปรึกษาที่เกิดขึ้นในกลุ่มมักจะมุ่งเน้นที่ปัญหาของสมาชิกผู้รับบริการคนใดคนหนึ่ง เมื่อปัญหาลดลงแล้วก็จะเปลี่ยนจุดสนใจไปยังผู้รับบริการคนอื่น ๆ ต่อไป

ภาระหน้าที่ต่าง ๆ เหล่านี้จะสัมฤทธิ์ผลได้ต้องอาศัยทักษะเชิงจิตวิทยา (skills) ร่วมกับความตั้งใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาในการเป็นผู้เอื้อให้กระแสกลุ่มดำเนินไปในทิศทางที่กลุ่มผู้รับบริการมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน พร้อมทั้งจะช่วยเหลือและให้กำลังใจกันและกัน

ปัจจัยสำคัญ ของการเป็นผู้เชื่อให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปสู่เป้าหมายของกลุ่ม ได้คือ บุคลิกลักษณะส่วนตัว (personal characteristic) ของนักจิตวิทยาการศึกษา ซึ่ง Trotzer ได้กล่าวถึงบุคลิกลักษณะที่ดีในการเป็นผู้เชื่อไว้ดังนี้ คือ

1. รู้เท่าทันตนเอง (self-awareness) หมายถึง การรู้จักตัวเอง จุดอ่อน ความขัดแย้งในใจ แรงจูงใจ และความต้องการตนเอง นักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องมีความเข้าใจอย่างแจ่มชัดเกี่ยวกับความตั้งใจและเป้าหมายของตนเอง ซึ่งถ้านักจิตวิทยาการศึกษาขาดความเข้าใจดังกล่าวแล้วจะทำให้ไม่กล้าตัดสินใจทำการใด ๆ ในหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษา การรู้เท่าทันตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษาจะช่วยให้มองเห็นตนเองชัดเจนเป็นรูปธรรม เป็นการหลีกเลี่ยงความไม่รู้เกี่ยวกับตนเอง และยังเป็นการส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยต่อนักจิตวิทยาการศึกษาและกลุ่มผู้รับบริการ ทำให้นักจิตวิทยาการศึกษาสื่อสารด้วยความจริงแท้ลดการใช้กลไกป้องกันตนเอง
2. ใจกว้าง (openness) ความสามารถที่จะรับฟังความคิดหรือทัศนคติต่าง ๆ ของผู้อื่นได้โดยไม่นำกฎเกณฑ์หรือมาตรฐานของตนไปตัดสินความคิดนั้น ๆ ว่าเป็นสิ่งผิดหรือถูก
3. มีความยืดหยุ่น (flexibility) การที่บุคคลสามารถที่จะจัดการกับสถานการณ์หนึ่ง ๆ ได้อย่างเหมาะสมโดยไม่ยึดติดอยู่กับแบบแผนตายตัว เนื่องจากมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความไวต่อความต้องการของกลุ่มผู้รับบริการ
4. มองโลกในแง่ดี (think positively) การมีทัศนคติต่อชีวิตและโลกในแง่ดี จะมีอิทธิพลต่อบุคคลที่อยู่แวดล้อมตัวเขา ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะสามารถมองเห็นจุดดีที่มีอยู่ในตัวผู้อื่น
5. มีท่าทีที่อบอุ่นและเอาใจใส่ (warm and caring) เป็นท่าทีที่แสดงถึงความเข้าใจและยอมรับในตัวผู้รับบริการ ซึ่งอาจจะแสดงด้วยวาจาหรือท่าทางก็ได้
6. มีจิตใจที่มั่นคงและกลมกลืน (mature and integrity) เป็นผู้ที่สามารถจัดการกับชีวิตส่วนตัวของตนเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างเป็นสุข เป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็ง อดทนพอที่จะยอมรับจุดอ่อนของตน มีความจริงใจต่อตนเอง ต่อผู้รับบริการและต่อหน้าที่ความรับผิดชอบของตน
7. มีความอดทน (tolerance) โดยเฉพาะในสถานการณ์ขณะที่กลุ่มอยู่ในความเงียบ นักจิตวิทยาการศึกษาจะไม่พยายามทำลายความเงียบลงเพียงเพื่อลดความรู้สึกอึดอัดใจของตนเท่านั้น แต่จะปล่อยให้ความเงียบผลักดันให้ผู้รับบริการเริ่มพูดออกมาเอง
8. มีใจเที่ยงตรง (objectivity) การเข้าไปรับรู้ปัญหาของผู้อื่น เสมือนหนึ่งเป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตนเอง แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่ได้สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง และสามารถประเมินเหตุการณ์นั้นได้อย่างมีเหตุผลปราศจากอคติใด ๆ

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยเกี่ยวกับการประเมินการปรึกษา

Stiles และ Snow (1984a) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้ง จากมุมมองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ โดยใช้แบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Session Evaluation Questionnaire : SEQ) เป็นเครื่องมือในการวัดการรับรู้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่วัดออกเป็นด้านความลึกซึ้ง กับความราบรื่น และอารมณ์ภายหลังการปรึกษาที่วัดออกเป็นด้านความรู้สึกทางบวก กับความรู้สึกตื่นตัว ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจำนวน 17 คน และผู้รับบริการจำนวน 72 คน ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล ทั้งหมดรวม 942 ครั้ง ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนขององค์ประกอบพบว่า ไม่พบความแปรปรวนของคะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด แต่คะแนนที่ได้จากการรับรู้ของผู้รับบริการจะผันแปรไปในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้งอย่างมาก และคะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการสามารถใช้เป็นตัวทำนายได้อย่างเหมาะสม ส่วนค่าความสัมพันธ์ระหว่างความสอดคล้องกันของการประเมินของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ อยู่ในระดับปานกลางถึงน้อย ไม่ว่าจะคำนวณจากผู้รับบริการหรือจากนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดตลอดทุกครั้งในกระบวนการปรึกษา และยังพบว่า การประเมินการรับรู้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นลึกซึ้ง และมีคุณค่าของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด อาจจะทำให้เกิดปฏิกริยาเล็กน้อยต่อการประเมินของผู้รับบริการ สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดประเมินกระบวนการว่าราบรื่น และมีความรู้สึกทางบวกหลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สามารถใช้เป็นตัวทำนายปฏิกริยาของผู้รับบริการได้อย่างเหมาะสม

Mallinckrodt (1993) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมิตรภาพในการทำงาน กับ การประเมินการปรึกษาแต่ละครั้งตลอดระยะเวลาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและผลของการปรึกษา โดยศึกษาภายในห้องฝึกการปรึกษา จากผู้รับบริการ 61 คน และนักศึกษาสาขาจิตวิทยาการปรึกษา 41 คน พบว่าคะแนนการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสัมพันธ์กับคะแนนมิตรภาพในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญ และคะแนนการประเมินของผู้รับบริการมีน้ำหนักของคะแนนมากกว่าคะแนนที่ประเมินโดยนักจิตวิทยาการปรึกษา นอกจากนี้ยังพบว่าคะแนนของการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับคะแนนมิตรภาพในการทำงานสามารถทำนายการให้คะแนนผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้รับบริการได้ แต่สำหรับของนักจิตวิทยาการปรึกษามีเพียงคะแนนมิตรภาพในการทำงานเท่านั้นที่สามารถทำนายได้

Cummings, Slemaon และ Hallberg (1993) ศึกษาถึงการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและการรำลึกถึงเหตุการณ์สำคัญ ซึ่งเป็นปัจจัยเกี่ยวกับประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยศึกษาจากนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด 25 คน และนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ 9 คน พบว่าคะแนนที่ได้จากการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีความลึกซึ้งมีค่าความสัมพันธ์ต่อกันและกัน ระหว่างประสบการณ์ของผู้รับบริการและบทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้รับบริการจะประเมินการปรึกษาว่ามีความรู้สึกลงในทางบวกมากขึ้น ๆ ตลอดระยะเวลาในการปรึกษา ส่วนเรื่องการรำลึกถึงเหตุการณ์สำคัญนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์จะรำลึกถึงการรู้แจ้ง ขณะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจะรำลึกถึงการสำรวจความรู้สึก หรือการวิเคราะห์ตนเอง ส่วนการรำลึกเหตุการณ์สำคัญของผู้รับบริการจะผันแปรไปตลอดระยะเวลาในการปรึกษา

Cummings, Barak และ Hallberg (1995) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การเกิดประโยชน์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยศึกษาจากนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการจำนวน 11 คู่ ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 8 ครั้ง พบว่าคะแนนการประเมินของผู้รับบริการในส่วนของความลึกซึ้ง ความรู้สึกตื่นตัว และความรู้สึกทางบวกมีความสัมพันธ์กับการรับรู้การเกิดประโยชน์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แต่มีเพียงด้านความลึกซึ้ง และความรู้สึกทางบวกที่เข้าสู่การถดถอยแบบเป็นขั้น ได้ค่าความสัมพันธ์เชิงพหุเท่ากับ .76 ส่วนคะแนนการประเมินของนักจิตวิทยาการปรึกษาในส่วนของความลึกซึ้ง และความรู้สึกทางบวกมีความสัมพันธ์กับการรับรู้การเกิดประโยชน์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และมีเพียงด้านความลึกซึ้งเท่านั้นที่เข้าสู่การถดถอยแบบเป็นขั้น ได้ค่าความสัมพันธ์เชิงพหุเท่ากับ .70 นอกจากนี้ยังพบว่าการรับรู้การเกิดประโยชน์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่เปลี่ยนแปลงไปจากแต่ละครั้งของการปรึกษา ยังคงมีค่าความสัมพันธ์ที่คงที่กับด้านความลึกซึ้ง โดยพบว่าผู้รับบริการมีคะแนนความลึกซึ้งสูงมากสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ทั้งนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการให้คะแนนว่าเกิดประโยชน์มาก และมีคะแนนความลึกซึ้งต่ำมากสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ทั้งนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการให้คะแนนว่าเกิดประโยชน์น้อย หรือมีการรับรู้การเกิดประโยชน์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ไม่สอดคล้องกัน

สมศรี วงศ์สวัสดิสกุล (2534) ศึกษาเปรียบเทียบความสอดคล้องของข้อมูลจากการสอบถามและการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ซึ่งเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดนครปฐม จำนวน 120 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ที่มีชุดของ

คำถามเหมือนกันซึ่งครอบคลุมข้อมูลด้านข้อเท็จจริงและด้านความคิดเห็น ข้อมูลที่รวบรวมได้นำมาทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติภาคบรรยาย การทดสอบซี การทดสอบที ได้ข้อค้นพบดังนี้ คือ ความสอดคล้องระหว่างข้อมูลที่ได้จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรมสามัญศึกษา พบว่าข้อมูลด้านข้อเท็จจริงที่เก็บรวบรวมด้วยการสอบถามมีความสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้รวบรวมด้วยการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และข้อมูลด้านความคิดเห็นที่เก็บรวบรวมด้วยการสอบถามไม่มีความสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้รวบรวมด้วยการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ส่วนความสอดคล้องภายในของข้อมูลที่ได้รวบรวมจากนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรมสามัญศึกษา พบว่าการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างไม่มีความสอดคล้องภายในมากกว่าการสอบถาม

โชคชัย สิริพนมณี (2540) ศึกษาการพัฒนาตัวบ่งชี้ประสิทธิภาพการดำเนินงานของหน่วยศึกษานิเทศก์สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอ โดยใช้วิธีเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ในขั้นแรกใช้เทคนิคพีดับเบิ้ลยูพีเพื่อหาลำดับความสำคัญของตัวบ่งชี้ประสิทธิภาพการดำเนินงานของหน่วยศึกษานิเทศก์สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอที่ประกอบด้วย 5 ด้าน 36 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ ด้านบุคลากรในหน่วยศึกษานิเทศก์ (8) ด้านสื่อ เครื่องมือและอุปกรณ์ (5) ด้านงบประมาณ (4) ด้านนิเทศก์การศึกษา (10) ด้านเอกสารและผลผลิตจากหน่วยศึกษานิเทศก์ (9) กลุ่มตัวอย่างคือศึกษานิเทศก์สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอทุกคนในเขตการศึกษา 12 นำลำดับความสำคัญของตัวบ่งชี้แต่ละด้านที่ไม่บอกน้ำหนักคะแนนมาสร้างแนวการสัมภาษณ์กลุ่มเพื่อเก็บข้อมูลในเชิงคุณภาพ ในขั้นที่สองใช้การสัมภาษณ์กลุ่มเจาะจงเพื่อตรวจสอบลำดับที่ของตัวบ่งชี้แต่ละด้านและความเห็นยืนยันว่าตัวบ่งชี้แต่ละตัวเป็นตัวบ่งชี้ประสิทธิภาพการดำเนินงานของหน่วยศึกษานิเทศก์สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอจริง กลุ่มตัวอย่างคือหัวหน้าหน่วยศึกษานิเทศก์สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดและศึกษานิเทศก์สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอในเขตการศึกษา 12 พบว่าตัวบ่งชี้ประสิทธิภาพการดำเนินงานของหน่วยศึกษานิเทศก์สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอโดยใช้พีดับเบิ้ลยูพีและการสัมภาษณ์กลุ่มเจาะจงลำดับที่ความสำคัญของตัวบ่งชี้แต่ละด้านมีความสอดคล้องกัน และตัวบ่งชี้ที่ประกอบด้วย 5 ด้าน 36 ตัวบ่งชี้ เป็นตัวบ่งชี้ประสิทธิภาพการดำเนินงานของหน่วยศึกษานิเทศก์สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอ ส่วนการใช้การสัมภาษณ์กลุ่มเจาะจงทำให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายทั้งระดับแนวกว้างและแนวลึกในแต่ละตัวบ่งชี้

สุระศักดิ์ เพ็ญสุระ (2540) ศึกษาความต้องการในการพัฒนาครูที่สอนในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาเรื่องการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม ด้วยวิธีการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างคือ กลุ่มครูที่ให้สัมภาษณ์ จำนวน 25 คน และกลุ่มครูที่เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม จำนวน 94 คน ผลการวิจัยพบว่า ครูมีความรู้ในเรื่องของสิ่งแวดล้อมมากกว่า

พลังงาน ครูทุกคนมีทัศนคติที่ดีต่อการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม ในด้านการพัฒนามีครูจำนวนน้อยที่ได้รับการพัฒนา ครูที่ได้รับการพัฒนาคือครูที่รับผิดชอบโครงการและทำหน้าที่สอนในรายวิชาที่มีเนื้อหาสิ่งแวดล้อม ผู้ที่ไปอบรมมาแล้วยังไม่มีการขยายผลสู่ครูทั้งโรงเรียน และครูต้องการการพัฒนาด้านเนื้อหาใน 2 เรื่อง คือ ความรู้เกี่ยวกับพลังงานและสิ่งแวดล้อม และการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ

Shapiro และ Klein (1974) ศึกษาการรับรู้เกี่ยวกับผู้นำกลุ่มของสมาชิกในกลุ่มจิตสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่าง คือ สมาชิกสมาคมให้บริการการวางแผนสุขภาพ ที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์จำนวน 11 คน อายุระหว่าง 25-61 ปี เป็นชาย 7 คน หญิง 4 คน และมีผู้นำกลุ่ม 2 คน โดยใช้แบบวัด 16 PF พบว่าคะแนนที่สมาชิกกลุ่มประเมินเกี่ยวกับผู้นำกลุ่มสัมพันธ์กับคะแนนที่ผู้นำกลุ่มประเมินตนเอง แต่เมื่อวิเคราะห์ต่อไปพบว่าสมาชิกกลุ่มไม่สามารถแยกความแตกต่างของลักษณะบุคลิกภาพในแต่ละด้านของผู้นำกลุ่มแต่ละคนได้

เอมอร อัมภาวุฒิจริฎ (2524) ศึกษาผลของการสะท้อนความรู้สึก การทวนซ้ำ และการตีความที่มีต่อการอ้างถึงความรู้สึกของตนเองของผู้อาสาสมัครเข้ารับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยตั้งสมมุติฐานการวิจัยไว้ว่า จำนวนครั้งของการอ้างถึงความรู้สึกของตนเองของผู้อาสาสมัครเข้ารับบริการในระยะการใช้ทักษะจะมากกว่าจำนวนครั้งของการอ้างถึงความรู้สึกของตนเองในระยะเสถียร และจำนวนครั้งของการอ้างถึงความรู้สึกของตนเองในระยะการใช้ทักษะของผู้อาสาสมัครเข้ารับบริการการปรึกษาที่ได้รับทักษะต่างกันจะต่างกัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชายและหญิง ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2523 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีอายุระหว่าง 19-22 ปี และไม่เคยผ่านการปรึกษาเชิงจิตวิทยามาก่อน จำนวน 18 คน ดำเนินการทดลองโดยสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มการใช้ทักษะหนึ่งใน 3 ทักษะ ผู้อาสาสมัครเข้ารับบริการแต่ละคนจะเข้าร่วมการทดลองเป็นเวลา 30 นาที การวิจัยนี้ใช้การทดลองแบบสลับกลับ (ABAB reversal design) ซึ่งแบ่งเป็น 4 ระยะเวลา คือ ระยะเสถียร ระยะการใช้ทักษะ ระยะเสถียรและระยะการใช้ทักษะ โดยระยะเสถียรหนึ่ง ๆ ใช้เวลา 6 นาทีและระยะการใช้ทักษะหนึ่งใช้เวลา 9 นาที การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) เครื่องมือที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ กฎการแบ่งข้อความสนทนาออกเป็นหน่วย และประมวลคำศัพท์แสดงความรู้สึก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 ตัวแปรด้วยวิธีวัดซ้ำ 1 ตัวแปร และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of covariance) ผลการวิจัยพบจำนวนครั้งของการอ้างถึงความรู้สึกของตนเองของผู้อาสาสมัครเข้ารับบริการในระยะการใช้ทักษะมากกว่าจำนวนครั้งของการอ้างถึงความรู้สึกของตนเองในระยะเสถียรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และ



จำนวนครั้งของการอ้างถึงความรู้สึกของตนเองในระยะเวลาใช้ทักษะของผู้อาสาสมัครเข้ารับบริการที่ได้รับทักษะต่างกันไม่มีความแตกต่างกัน

เยาวลักษณ์ มั่นประชา (2542) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการ เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนปกติที่กำลังศึกษาอยู่ในวิทยาลัยการอาชีวพนมวินทรราชูทิศ จำนวน 16 คน และนักเรียนที่มีความพิการที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่พัทยา จำนวน 16 คน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างพิจารณาจากผู้ที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย 0.5 SD สุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์มีระยะเวลา 3 วัน 2 คืน รวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตซึ่งผู้วิจัยปรับปรุงขึ้นจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตดัชนีบ่งชี้ชุด เอ (Life satisfaction index A) ของนิเวการเทินและคณะ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่านักเรียนปกติที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่านักเรียนที่มีความพิการที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ และสูงกว่านักเรียนปกติที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ นอกจากนี้ยังสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์อีกด้วย สำหรับนักเรียนที่มีความพิการที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่านักเรียนที่มีความพิการที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ และสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรธิดา ศรีสะอาด (2542) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อการเผชิญความเครียดในผู้ติดเชื้อเอชไอวี เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี จำนวน 16 คน ซึ่งสุ่มจากผู้ติดเชื้อที่ได้คะแนนจากแบบวัดการเผชิญความเครียดในด้านมุ่งเน้นการแก้ปัญหาและด้านมุ่งอารมณ์ที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30 และต่ำกว่า และคะแนนในด้านการหลีกเลี่ยงปัญหาที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 70 และสูงกว่า สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ทั้งหมด 8 ครั้ง เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ติดต่อกัน สัปดาห์ละ 2 ถึง 3 ครั้ง ครั้งละ 2.30 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดการเผชิญความเครียด (The ways of coping questionnaire) พัฒนามาจากแบบวัดการเผชิญความเครียดของโฟลด์แมนและลาซาร์ส วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญความเครียดด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการ

เผชิญความเครียดด้านมุ่งเน้นการแก้ปัญหาและด้านมุ่งเน้นทางอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหา สูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มและสูงกว่าผู้ติดเชื่อที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม และหลังการทดลองผู้ติดเชื่อเอชไอวีที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการเผชิญความเครียดด้านการหลีกเลี่ยงปัญหาต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่มและต่ำกว่าผู้ติดเชื่อที่ไม่ได้เข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิฤดี พานทอง (2542) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ที่มีต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ของตนในวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศที่เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจที่มูลนิธิคุ้มครองเด็ก จำนวน 16 คน ซึ่งสุ่มจากวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศที่เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจที่มูลนิธิคุ้มครองเด็กที่มีคะแนนภาพลักษณ์ของตนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย = 329.35) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน โดยวิธีการสุ่ม กลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ 15 ครั้ง เป็นเวลา 15 วันต่อเนื่องทุกวัน ๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 30 ชั่วโมง ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดภาพลักษณ์ของตนที่พัฒนามาจากแบบวัดภาพลักษณ์ของตนของอออฟเฟอร์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนภาพลักษณ์ของตนด้วยวิธีการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ มีคะแนนภาพลักษณ์ของตนสูงกว่าวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ และหลังการทดลองวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์มีคะแนนภาพลักษณ์ของตนสูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

อัญชลี ปิยปัญญาวงศ์ (2542) ศึกษาผลของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลตามรูปแบบของ Trotzer ที่มีต่อความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษาพยาบาล เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลของคณะพยาบาลศาสตร์ศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 16 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลตามรูปแบบของ Trotzer เป็นเวลา 3 วัน ติดต่อกัน ใช้เวลาทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลตามรูปแบบของ Trotzer มีคะแนนความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมภายหลังเข้าร่วมกลุ่มสูง

กว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่ม และนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลตามรูปแบบของ Trotzer มีคะแนนความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมภายหลังเข้าร่วมกลุ่มสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1

อรัญญา ต้อยคำภีร์ (2536) ศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดแนวแสงหาความหมายต่อการเพิ่มความมุ่งหวังในชีวิตหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี เป็นการวิจัยที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่แบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตและแบบสัมภาษณ์ความมุ่งหวังในชีวิต กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวีที่ได้รับการสงเคราะห์ในปี พ.ศ. 2536 จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน โดยวิธีการสุ่ม กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแนวแสงหาความหมายสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวม 18 ชั่วโมง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตด้วยวิธีการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่าคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวีของกลุ่มทดลองระยะหลังทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลอง และพบว่าคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวีระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผุสณีย์ แสงสุวรรณ (2537) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของโกลเซนที่มีต่อความกังวลในผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มการวิจัยจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน ดำเนินกลุ่มตามแนวคิดของโกลเซน ทำกลุ่มติดต่อกันเป็นเวลา 2 วัน 2 คืน เวลาที่ใช้ในการทำกลุ่มทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมให้ดำเนินชีวิตตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือแบบวัดความวิตกกังวลตามสภาพการณ์ของสปีลเบอร์เกอร์ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีทดสอบค่าที ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง ปรากฏว่าไม่ได้รับความร่วมมือจากกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยจึงเก็บข้อมูลจากกลุ่มควบคุมเทียม ผลการวิจัยพบว่าผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวีที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดของโกลเซนภายหลังการเข้ากลุ่มจะมีคะแนนความวิตกกังวลลดลงกว่าก่อนเข้ากลุ่มและมีความวิตกกังวลลดลงกว่ากลุ่มควบคุมเทียมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จากงานวิจัยของ Stiles และ Snow (1984a) ที่ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจากมุมมองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล โดยใช้แบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Session Evaluation Questionnaire : SEQ) เป็นเครื่องมือในการวัดการรับรู้กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น และการรับรู้อารมณ์ภายหลังการปรึกษาในครั้งนั้น ๆ ในด้านความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัว ผลการวิจัยพบว่าไม่พบความแปรปรวนของคะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด แต่พบว่าคะแนนการประเมินของผู้รับบริการจะแปรเปลี่ยนไปในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้ง และพบว่าคะแนนการประเมินการรับรู้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น สามารถใช้เป็นตัวทำนายอารมณ์ภายหลังการปรึกษาในครั้งนั้น ๆ ด้านความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวได้ ผู้วิจัยจึงสรุปเป็นสมมติฐานการวิจัยครั้งนี้นี้ดังนี้

1. คะแนนการประเมินผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด จากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะแรกจนจบการปรึกษา ใน 3 ช่วง จะไม่แตกต่างกัน
2. คะแนนการประเมินผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของผู้รับบริการ จากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะแรกจนจบการปรึกษา ใน 3 ช่วง จะเพิ่มขึ้นในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัว
3. คะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการในด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น จะเป็นตัวทำนายผลในด้านความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวหลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละช่วงได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

การวิจัยส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจากการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในระยะแรกจนจบการศึกษาใน 3 ช่วง ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ

การวิจัยส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจากการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (indepth interview) นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการเป็นรายบุคคล

#### กลุ่มตัวอย่าง

##### การวิจัยส่วนที่ 1

กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยนี้ ประกอบด้วย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด และกลุ่มผู้รับบริการ ตามรายละเอียดดังนี้

1. นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ประกอบด้วย นิสิตปริญญาโท คณะจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (internship) จำนวน 3 คน เป็นหญิงทั้ง 3 คน ซึ่งทั้งหมดมีโครงร่างการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มคนละ 12 กลุ่ม โดยผู้วิจัยเลือกเก็บข้อมูลจากนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดคนละ 3 กลุ่ม จากการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตั้งแต่กลุ่มที่ 5 เป็นต้นไป เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยให้รหัสนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดแต่ละคนเป็นนักจิตวิทยา ก, ข และ ค

2. ผู้รับบริการ ประกอบด้วย นักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันการศึกษาที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดแต่ละคนเลือกเป็นสถานที่ฝึกงาน และสมัครใจเข้าร่วมรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ทั้งหมดจำนวน 9 กลุ่ม กลุ่มละ 5-7 คน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างในส่วนของผู้รับบริการ เป็นชาย 14 คน หญิง 36 คน รวมเป็น 50 คน

## การวิจัยส่วนที่ 2

กลุ่มตัวอย่างของการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกในการวิจัยครั้งนี้ คือนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในข้อ 1. ของการวิจัยส่วนที่ 1 ทั้ง 3 คน และผู้รับบริการจากกลุ่มที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดแต่ละคนดำเนินการกลุ่มเสร็จสิ้นลง และสมัครใจที่จะให้สัมภาษณ์ จำนวนกลุ่มละ 2 คน ทั้งหมดจำนวน 9 กลุ่ม รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างในส่วนของผู้รับบริการ 18 คน เป็นชาย 4 คน หญิง 14 คน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### การวิจัยส่วนที่ 1

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

#### 1. แบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

แบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามหลักการสร้างมาตรฐานจำแนก (Semantic Differential Scale) ของ Charles E. Osgood, George J. Suci และ Percy H. Tannenbaum (1957) โดยมีพื้นฐานจากแบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Session Evaluation Questionnaire : SEQ) ของ William B. Stiles

William B. Stiles ได้พัฒนาแบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Session Evaluation Questionnaire : SEQ) ขึ้นในปี 1980 ซึ่งปรับปรุงแก้ไขมาจาก Single Session Evaluation Questionnaire (SSEQ) ที่ William B. Stiles, Larry A. Tupler และ James C. Carpenter ได้พัฒนาขึ้นตามหลักการสร้างมาตรวัดแบบ Semantic Differential Technique ของ Charles E. Osgood, George J. Suci และ Percy H. Tannenbaum ปัจจุบัน (2001) SEQ ได้รับการพัฒนามาทั้งหมด 5 แบบ (form) แต่แบบที่ผู้วิจัยใช้เป็นแนวในการพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยคือแบบที่ 4 (form 4)

4. ลักษณะของแบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Session Evaluation Questionnaire : SEQ form 4) ของ William B. Stiles เป็นแบบรายงานตนเอง (self report) ใช้ในการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จิตบำบัด หรือกลุ่มจิตสัมพันธ์ (encounter group) ประกอบด้วยคู่มือคำคุณศัพท์ 24 ข้อ แบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนละ 12 ข้อ เป็นมาตรประเมินค่าแบบ Likert scales 7 ระดับ แบ่งคะแนนออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านความลึกซึ้ง (Depth) ความราบรื่น (Smoothness) ความรู้สึกทางบวก (Positivity) และความรู้สึกตื่นตัว (Arousal) โดยด้านความลึกซึ้งและความราบรื่นเป็นการประเมินลักษณะและปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และ

ความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวเป็นการประเมินผลที่เกิดขึ้นจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยการประเมินความรู้สึกของผู้ให้และรับบริการ หลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบประเมิน มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (coefficient alphas) เท่ากับ .78 ถึง .93 (Stiles and Snow, 1984a) (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ค.)

Stiles ได้พัฒนา SEQ ขึ้นเพื่อที่จะกำหนดและวัดด้านต่าง ๆ ของผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้ง (session impact) โดยการสรุปจากปฏิกริยาในการปรึกษาที่ส่งผลต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการ ซึ่งวัดทันทีหลังจากสิ้นสุดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้ง และสรุปจากผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้งนี้ไปสู่ผลสุดท้ายของการปรึกษา ด้วยสมมติฐานที่ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งใดที่ได้รับการประเมินในทันทีจากนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการว่าเป็นผลดีนั้น เป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพ

การหาค่าความเที่ยง (reliability) ของ SEQ นั้น Stiles พิจารณาเป็น 3 ส่วน คือ

1. ความคงที่ภายใน (internal consistency) หมายถึง คู่คำคุณศัพท์ที่เป็นตัวแทนของแต่ละด้านนั้นสามารถวัดในสิ่งที่ต้องการวัดในด้านเดียวกันนั้นได้
2. ความสอดคล้องระหว่างผู้ประเมิน (interspective agreement) หมายถึง การให้คะแนนการประเมินที่สอดคล้องกันของผู้ประเมิน ได้แก่ นักจิตวิทยาการปรึกษา ผู้รับบริการ ผู้สังเกตการณ์ ซึ่งในความเป็นจริงแล้วคะแนนที่ได้มีมักแตกต่างกันทำให้ค่าที่ได้ต่ำ จึงมีความจำเป็นต้องประเมินในหลายด้าน เช่น เปรียบเทียบการประเมินของนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้รับบริการ การรับรู้ของนักจิตวิทยาการปรึกษาต่อผู้รับบริการ (counselor awareness) การประเมินตนเองของผู้รับบริการเปรียบเทียบการประเมินในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้ง การประเมินระหว่างกลุ่มผู้รับบริการ
3. ความเชื่อมั่น (stability) หมายถึง การที่ผู้ประเมินให้คะแนนการประเมินแบบเดียวกัน ในสถานการณ์ที่ต่างกัน ด้วยการทดสอบซ้ำ (test-retest) แต่เป้าหมายของแบบประเมิน SEQ คือ วัดความแตกต่างของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้ง คะแนนที่ได้จึงควรต่างกันในแต่ละครั้ง (เพราะสถานการณ์ในแต่ละครั้งไม่เหมือนกัน)

### 1.1 ขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือของผู้วิจัย

1. การเพิ่มชุดคำคุณศัพท์ เพื่อเพิ่มเนื้อหาการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ครอบคลุมยิ่งขึ้น มีขั้นตอนดังนี้

1.1 นำประมวลคำศัพท์แสดงความรู้สึก ที่โอมอร อัญญาวุฒิเจริญ (2524) รวบรวมมาจากความรู้สึกของนิสิตปริญญาตรี จำนวน 50 คน และประมวลคำศัพท์แสดงความรู้สึก

รู้สึกที่แปลจากคำศัพท์ที่อ้างไว้ในภาคผนวกของหนังสือ Human Relations Development โดย Gazda และคณะ (Gazda, Asbury, Balzer, Childers & Walters, 1981) ซึ่งได้ผ่านการตรวจความตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ที่เป็นผู้มีความสามารถเข้าใจภาษาไทยและภาษาอังกฤษอย่างดี ได้แก่ อาจารย์ ดร.จิ้น แบรี่ อาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาจารย์ดอริส โกลด์วิบลศิลป์ ผู้อำนวยการฝ่ายภาษาไทย สถาบันสอนภาษา AUA และคุณแม่เอธิการ มาร์การีตา เปเรซ คุณแม่เอธิการแห่งหอพักเออาซิลูม คณะนักบวชซาเลเซียน นำมาแบ่งเป็นความรู้สึกทางบวก และทางลบ

1.2 ผู้วิจัยรวบรวมคำศัพท์แสดงความรู้สึกจากบันทึกประสบการณ์กลุ่มของนิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา รุ่นที่ 15 (Co'15) ที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ เชื้อนท่าทุ่งนา จังหวัดกาญจนบุรี วันที่ 6-10 ธันวาคม 2543 นำมาแบ่งเป็นความรู้สึกทางบวก และทางลบ

1.3 นำประมวลคำศัพท์ที่แบ่งเป็นความรู้สึกทางบวกและทางลบ จากข้อ 1.1 และ 1.2 ให้นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ผู้ที่เคยมีประสบการณ์ทั้งการเป็นสมาชิกกลุ่มและเป็นผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 10 คน ตรวจสอบประสบการณ์ที่ผ่านมา แล้วพิจารณาว่าคำศัพท์แสดงความรู้สึกใดเคยเกิดขึ้นกับตน

1.4 นำคำศัพท์ด้านบวกที่ได้รับการพิจารณาว่าเคยเกิดขึ้นกับนิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ตั้งแต่ 8 คนขึ้นไป ให้นิสิตกลุ่มเดิมพิจารณาว่าคำศัพท์ใดเป็นคำศัพท์ที่แสดงความรู้สึกในด้านความลึกซึ้ง (Depth) ความราบรื่น (Smoothness) ความรู้สึกทางบวก (Positivity) และความรู้สึกตื่นตัว (Arousal) หรือไม่เกี่ยวข้องกับด้านใดเลย

1.5 นำคำศัพท์จากคำศัพท์ในข้อ 1.4 ที่ได้รับการพิจารณาว่าเป็นด้านใดด้านหนึ่งจากนิสิตทุกคน (100%) และคำศัพท์ที่ได้รับการพิจารณาเป็นอันดับต่อมา มาเพิ่มในแบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นอกจากนี้ยังนำคำคุณศัพท์จากแบบประเมินความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อผู้นำกลุ่ม ที่พัฒนาไว้โดย ดร.จิ้น แบรี่ และคณะ (2531) ที่มีความสอดคล้องกับ SEQ form 4 มาเพิ่มไว้ด้วย

คำคุณศัพท์ที่แปลจาก SEQ form 4 และที่นำมาเพิ่มนั้นจะพิจารณาจากความหมายของด้านแต่ละด้านที่ต้องการประเมินเป็นหลักโดยมีการปรับคำให้เหมาะสมและสอดคล้องกับความหมายของด้านแต่ละด้านคือความลึกซึ้ง (Depth) ความราบรื่น (Smoothness) ความรู้สึกทางบวก (Positivity) ความรู้สึกตื่นตัว (Arousal) และเป็นตัวแทนที่ดีขององค์ประกอบของความหมายพื้นฐานทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการประเมินค่า (evaluations) ด้านอำนาจ (potency) และด้านกิจกรรม (activity) (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ค.)



2. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยนำคู่มือคำคุณศัพท์ที่แปลมาจาก SEQ form 4 และคู่มือคำคุณศัพท์ที่นำมาเพิ่มไว้ในแบบประเมินให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์สุภาพพรรณ โคตรจรัส รองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล และ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริษฐ์ โพธิแก้ว ตรวจสอบและปรับแก้คำ

### 3. การตรวจสอบความตรงตามสภาพ (concurrent validity)

3.1 นำแบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาแล้วนั้น ให้นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศิลปากร จำนวน 34 คน ประเมินหลังจากเข้ากลุ่มพัฒนาตน ณ วนอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่

3.2 นำคะแนนที่ได้จากแบบประเมินข้อ 3.1 มาหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคู่มือคำคุณศัพท์แต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่น ๆ ในแต่ละด้าน หรือหาค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับรายด้าน (corrected item-total correlation) ได้ค่า  $r$  เท่ากับ .43 - .86 นั่นคือไม่มีข้อใดที่มีค่า  $r$  ต่ำกว่า .28 (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ค.) จึงคงคู่มือคำคุณศัพท์ไว้ทั้งหมด

5. การตรวจสอบความเที่ยง (reliability) โดยนำแบบประเมินชุดเดิมที่ประเมินไว้โดยนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศิลปากร จำนวน 34 คน ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงตามสภาพแล้วมาตรวจสอบความเที่ยงของแบบประเมิน โดยการหาค่าความคงที่ภายใน (internal consistency) ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบประเมินทั้งฉบับเท่ากับ .96 โดยด้านความลึกซึ่งมีค่าเท่ากับ .89 ด้านความราบรื่น มีค่าเท่ากับ .89 ด้านความรู้สึกทางบวก มีค่าเท่ากับ .92 และด้านความรู้สึกตื่นตัว มีค่าเท่ากับ .92 (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ค.)

## 1.2 โครงสร้างของแบบประเมิน

แบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (SEQ) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนั้น ประกอบด้วยคู่มือคำคุณศัพท์ที่มีความหมายตรงข้ามกัน 39 ข้อ แบ่งเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ประเมินการรับรู้ในกระบวนการปรึกษา ด้วยคำถามว่า

“ท่านรู้สึกอย่างไรต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งนี้” จำนวน 19 ข้อ แบ่งคะแนนออกเป็น 2 ด้าน คือ

1. ความลึกซึ่ง (Depth) หมายถึง การรับรู้ถึงพลัง คุณค่า การพัฒนา ความเข้าใจและความเอื้ออาทรต่อกันในกระบวนการปรึกษา จำนวน 9 ข้อ
2. ความราบรื่น (Smoothness) หมายถึง ความสะดวก ลงตัว ความชัดเจน ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีการร่วมมือกัน ไว้วางใจกัน และมีความพึงพอใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 ประเมินอารมณ์หลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ด้วยคำถามว่า  
“ในขณะนี้ท่านรู้สึกเช่นไร” จำนวน 20 ข้อ แบ่งคะแนนออกเป็น 2 ด้าน คือ

1. ความรู้สึกทางบวก (Positivity) หมายถึง ความรู้สึกอบอุ่น ใจกว้างใจ เชื่อมมั่น มีมิตรภาพ มีความชัดเจน ตลอดจนความพอใจ และความรู้สึกพึงพอใจ จำนวน 10 ข้อ
2. ความรู้สึกตื่นตัว (Arousal) หมายถึง ความรู้สึกที่กระฉับกระเฉง คล่องตัว ตื่นตัว มีชีวิตชีวา มีความสุขสงบภายในจิตใจ ปราศจากความเจ็บเหงา หดหู่ ตลอดจนเกิดแนวคิดและการกระทำในสิ่งใหม่ จำนวน 10 ข้อ

### 1.3 ลักษณะของแบบประเมิน

ลักษณะของแบบประเมินอยู่ในลักษณะของมาตรฐานจำแนก (Semantic Differential Scale) แบบรายงานตนเอง (self report) ด้วยคู่คำคุณศัพท์ที่มีความหมายตรงข้ามกันและมีคุณสมบัติดังนี้

1. เป็นตัวแทนที่ดีขององค์ประกอบของความหมายที่เป็นพื้นฐานทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการประเมินค่า (evaluations) ด้านอำนาจ (potency) และด้านกิจกรรม (activity)
2. เป็นคู่คำคุณศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์พื้นฐานต่าง ๆ
3. เป็นการประเมินแบบมาตราประเมินค่าแบบ Likert scales 7 ระดับ

ดังตัวอย่าง สมมุติให้คำคุณศัพท์ด้านซ้ายแทนด้วย X และทางด้านขวาแทนด้วย Y

X            3    :    2    :    1    :    0    :    1    :    2    :    3            Y

---

แต่ละระดับมีความหมายดังนี้

หมายเลข 3	ด้านซ้ายมือ	หมายถึง รู้สึก	X มากที่สุด	(extremely X)
หมายเลข 2	ด้านซ้ายมือ	หมายถึง รู้สึก	X อย่างมาก	(quite X)
หมายเลข 1	ด้านซ้ายมือ	หมายถึง รู้สึก	ค่อนข้าง X	(slightly X)
หมายเลข 0		หมายถึง รู้สึก	X และ Y พอ ๆ กัน	(equal X and Y)
หมายเลข 1	ด้านขวามือ	หมายถึง รู้สึก	ค่อนข้าง Y	(slightly Y)
หมายเลข 2	ด้านขวามือ	หมายถึง รู้สึก	Y อย่างมาก	(quite Y)
หมายเลข 3	ด้านขวามือ	หมายถึง รู้สึก	Y มากที่สุด	(extremely Y)

#### 1.4 เกณฑ์ในการให้คะแนน

เนื่องจากในการจัดวางคู่คำคุณศัพท์ของแต่ละข้อสามารถสลับด้านซ้ายหรือขวาได้ เพื่อป้องกันการตอบแบบไม่ใส่ใจของผู้ประเมิน จึงมีหลักเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

##### คำคุณศัพท์ที่มีความหมายทางบวกอยู่ด้านขวามือ

หมายเลข 3	ด้านซ้ายมือ	หมายถึง รู้สึก	X มากที่สุด	คะแนนเท่ากับ	1
หมายเลข 2	ด้านซ้ายมือ	หมายถึง รู้สึก	X อย่างมาก	คะแนนเท่ากับ	2
หมายเลข 1	ด้านซ้ายมือ	หมายถึง รู้สึก	ค่อนข้าง X	คะแนนเท่ากับ	3
หมายเลข 0		หมายถึง รู้สึก	X และ Y พอ ๆ กัน	คะแนนเท่ากับ	4
หมายเลข 1	ด้านขวามือ	หมายถึง รู้สึก	ค่อนข้าง Y	คะแนนเท่ากับ	5
หมายเลข 2	ด้านขวามือ	หมายถึง รู้สึก	Y อย่างมาก	คะแนนเท่ากับ	6
หมายเลข 3	ด้านขวามือ	หมายถึง รู้สึก	Y มากที่สุด	คะแนนเท่ากับ	7

##### คำคุณศัพท์ที่มีความหมายทางบวกอยู่ด้านซ้ายมือ

หมายเลข 3	ด้านซ้ายมือ	หมายถึง รู้สึก	X มากที่สุด	คะแนนเท่ากับ	7
หมายเลข 2	ด้านซ้ายมือ	หมายถึง รู้สึก	X อย่างมาก	คะแนนเท่ากับ	6
หมายเลข 1	ด้านซ้ายมือ	หมายถึง รู้สึก	ค่อนข้าง X	คะแนนเท่ากับ	5
หมายเลข 0		หมายถึง รู้สึก	X และ Y พอ ๆ กัน	คะแนนเท่ากับ	4
หมายเลข 1	ด้านขวามือ	หมายถึง รู้สึก	ค่อนข้าง Y	คะแนนเท่ากับ	3
หมายเลข 2	ด้านขวามือ	หมายถึง รู้สึก	Y อย่างมาก	คะแนนเท่ากับ	2
หมายเลข 3	ด้านขวามือ	หมายถึง รู้สึก	Y มากที่สุด	คะแนนเท่ากับ	1

#### 1.5 การแปลผล

จากคะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่มีช่วงคะแนนระหว่าง 1 - 7 คะแนน แปลผลเป็นความหมายในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัว ด้วยวิธีการคำนวณค่าเฉลี่ยของคะแนนในแต่ละข้อที่เป็นตัวแทนของแต่ละด้าน หากค่าคะแนนของด้านใดสูงแสดงว่ามีความหมายในด้านนั้น ๆ มาก โดยกำหนดความหมายของช่วงคะแนนไว้ดังนี้

คะแนน	1.00 - 2.49	มีความหมายด้านนั้น ๆ ในระดับน้อย
คะแนน	2.50 - 3.49	มีความหมายด้านนั้น ๆ ในระดับค่อนข้างน้อย
คะแนน	3.50 - 4.49	มีความหมายด้านนั้น ๆ ในระดับปานกลาง
คะแนน	4.50 - 5.49	มีความหมายด้านนั้น ๆ ในระดับค่อนข้างมาก
คะแนน	5.50 - 7.00	มีความหมายด้านนั้น ๆ ในระดับมาก

## การวิจัยส่วนที่ 2

### 1. ข้อคำถามเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์

ข้อคำถามที่ใช้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ เป็นข้อคำถามที่สร้างขึ้นเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือเพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จากการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ และสอดคล้องกับแนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวมนุษยนิยม ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่เป็นกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ใช้เป็นแนวในการปฏิบัติ โดยแบ่งคำถามออกเป็น 2 ชุดดังนี้

1.1 ชุดคำถามสำหรับสัมภาษณ์นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด โดยมีแนวคำถามที่ต้องการทราบถึงความรู้สึกของนักจิตวิทยาการปรึกษา ต่อบรรยากาศกลุ่ม สัมพันธภาพกระบวนการกลุ่ม และต่อผู้รับบริการ มีข้อคำถาม 5 ข้อ ดังนี้

- ตั้งแต่ session แรกจนถึงจบกลุ่ม รู้สึกว่ากลุ่มนี้เป็นอย่างไรบ้าง
- บรรยากาศโดยรวมเป็นอย่างไรบ้าง
- การดำเนินกลุ่มของกลุ่มนี้เป็นอย่างไรบ้าง
- คิดว่าสมาชิกกลุ่มนี้ได้อะไรจากกลุ่ม
- มีอะไรอยากจะทำเพิ่มเติมไหม กับสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

1.2 ชุดคำถามสำหรับสัมภาษณ์ผู้รับบริการ โดยมีแนวคำถามที่ต้องการทราบถึงความรู้สึกของผู้รับบริการ ต่อบรรยากาศและสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ต่อเพื่อนผู้รับบริการในกลุ่ม และต่อตนเอง มีข้อคำถาม 7 ข้อดังนี้

- รู้สึกอย่างไรบ้างกับกลุ่มที่อาจารย์จัดให้ครั้งนี้
- บรรยากาศกลุ่มตั้งแต่แรกที่เข้ามาอยู่ในกลุ่มเป็นอย่างไรบ้าง
- รู้สึกอย่างไรกับผู้นำกลุ่ม
- รู้สึกอย่างไรกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
- มาเข้ากลุ่มแล้วรู้สึกว่าตัวเองได้อะไรจากกลุ่มบ้าง
- รู้สึกว่าตัวเองมีอะไรเปลี่ยนแปลงบ้าง
- มีอะไรอยากจะทำเพิ่มเติมอีกไหม กับสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

### 2. เครื่องบันทึกเสียง เทปเปล่า สำหรับบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

### ก่อนเก็บข้อมูลการวิจัย :

#### การวิจัยส่วนที่ 1

1. พัฒนาเครื่องมือ ตามหลักการสร้างมาตรนัยจำแนก (Semantic Differential Scale) ของ Charles E. Osgood, George J. Suci และ Percy H. Tannenbaum (1957)
2. ติดต่อขอเก็บข้อมูลการวิจัยจากนิสิตระดับปริญญาโท คณะจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จำนวน 3 คน เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด
3. ขออนุญาตอาจารย์นิเทศก์ของนิสิตในข้อ 2 ในการเก็บข้อมูล
4. ใส่รหัสแบบประเมินเพื่อความถูกต้องในการวิเคราะห์ ตัวอย่างเช่น กG1S1 ขG1S2 หรือ คG3S3 มีความหมายตามลำดับดังนี้

นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ก	กลุ่มที่ 1	การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มช่วงที่ 1
นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ข	กลุ่มที่ 1	การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มช่วงที่ 2
นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ค	กลุ่มที่ 3	การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มช่วงที่ 3

#### การวิจัยส่วนที่ 2

สร้างข้อคำถามเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ จากแนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวมนุษยนิยม

### ระหว่างเก็บข้อมูลการวิจัย :

#### การวิจัยส่วนที่ 1

1. นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ดำเนินกลุ่มตามโครงการการฝึกงานของตน ตามปกติ ซึ่งแต่ละคนมีโครงการการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มคนละ 12 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีการพบกัน 5 ครั้ง และมีกลุ่มผู้รับบริการประมาณ 5-7 คน ต่อ 1 กลุ่ม โดยผู้วิจัยเลือกเก็บข้อมูลจากนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดคนละ 3 กลุ่ม จากการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตั้งแต่กลุ่มที่ 5 เป็นต้นไป
2. ผู้วิจัยเป็นผู้ขอความร่วมมือ อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการตอบแบบประเมิน และรายละเอียดอื่น ๆ ให้กับกลุ่มตัวอย่างทราบเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีข้อสงสัย

3. เมื่อจบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มช่วงที่ 1, 2 และ 3 ของกลุ่มที่เลือกเก็บข้อมูล ให้ผู้รับบริการทุกคนและนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดทำแบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยผู้รับบริการและนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจะต้องไม่เห็นคะแนนการตอบแบบประเมินของกันและกัน

### การวิจัยส่วนที่ 2

หลังจากสิ้นสุดกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (terminate group) ของแต่ละกลุ่มที่เลือกเก็บข้อมูลจึงทำการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (indepth interview) นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด และผู้รับบริการที่มีความสมัครใจที่จะให้สัมภาษณ์ จำนวนกลุ่มละ 2 คน โดยให้ผู้ให้สัมภาษณ์ตอบแบบอิสระจากข้อคำถามที่เตรียมไว้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์

#### หลังเก็บข้อมูลการวิจัย :

### การวิจัยส่วนที่ 1

หลังจากสิ้นสุดกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยนำแบบประเมินที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการตอบไว้มาจัดแยกเป็นชุดตามรหัสที่ใส่ไว้ในแบบประเมิน เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูล

### การวิจัยส่วนที่ 2

นำเทปบันทึกการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกของแต่ละกลุ่มมาถอดความแบบคำต่อคำ เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูล

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

### การวิจัยส่วนที่ 1

นำแบบประเมินที่จัดแยกไว้มาวิเคราะห์ค่าทางสถิติ ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัวที่ประเมินโดยนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ จำแนกตามช่วงของการบริการ

2. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measures) ทีละ 1 ตัวแปร ของคะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัว ที่ประเมินโดยนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ จำแนกตามช่วงของการบริการ

3. สร้างสมการทำนายความถี่ศึกษาทางบวกและความถี่ศึกษาที่ตัว หลังจากการ  
ศึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละช่วง จากคะแนนประเมินการรับรู้กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบ  
กลุ่มด้านความถี่ศึกษาและความราบรื่น โดยใช้วิธีวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุ (Multiple regression  
analysis)

### การวิจัยส่วนที่ 2

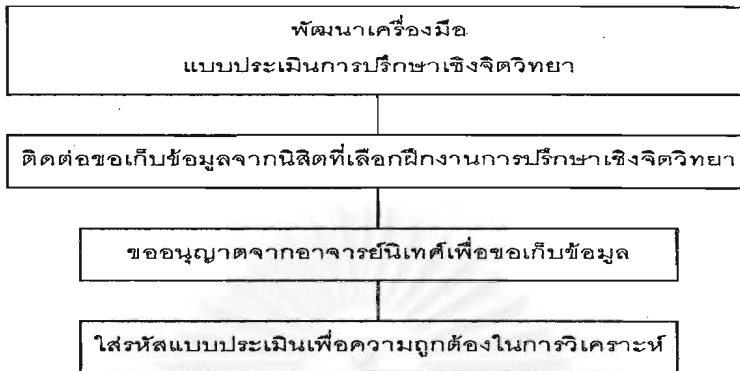
1. นำบทสัมภาษณ์ที่ได้มาวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)
2. ให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีคุณสมบัติ เป็นผู้มีความรู้ทางด้านการศึกษาเชิงจิตวิทยา  
คุณวุฒิตั้งแต่ระดับปริญญาโท และมีประสบการณ์ในการนำกลุ่มอย่างน้อย 3 กลุ่ม จำนวน 2 คน  
เป็นผู้บันทึกตรวจสอบความถูกต้องในการวิเคราะห์เนื้อหา



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

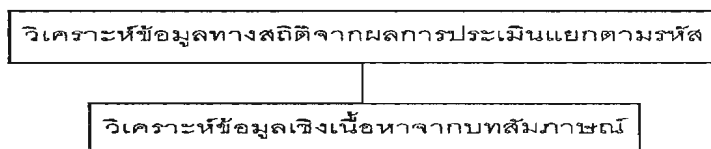
### ก่อนเก็บข้อมูล



### ระหว่างเก็บข้อมูล



### หลังเก็บข้อมูล





## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ การวิจัยส่วนที่ 1 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจากการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในระยะแรกจนจบการปรึกษาใน 3 ช่วง ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ และการวิจัยส่วนที่ 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจากการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (indepth interview)

ประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพิจารณาได้จากปฏิสัมพันธ์ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการ และระหว่างผู้รับบริการและสมาชิกในกลุ่ม และบรรยากาศกลุ่มใน 2 มิติ คือด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น และพิจารณาความรู้สึกของผู้รับบริการหลังจากได้รับบริการการปรึกษาใน 2 มิติคือด้านความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกที่ตื่นตัว

ในการวิจัยส่วนที่ 1 ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพิจารณาจากคะแนนการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและของผู้รับบริการในแต่ละช่วงของการปรึกษา ดังนี้

1. การประเมินกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยให้กลุ่มตัวอย่างประเมินความรู้สึกของตนที่มีต่อลักษณะและปฏิริยาภายในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้น ๆ ในด้าน

1.1 ความลึกซึ้ง เป็นมิติที่แสดงถึงความเข้าใจ ความเอื้ออาทร มีพลัง มีการพัฒนาก้าวไปข้างหน้า มีความลึกซึ้งไม่ผิวเผิน รู้สึกว่าเกิดผล มีประโยชน์ มีคุณค่า

1.2 ความราบรื่น เป็นมิติที่แสดงถึงกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีบรรยากาศผ่อนคลาย มีความชัดเจน ลงตัว ราบรื่น มีความร่วมมือ ความไว้วางใจ มีความพึงพอใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

2. การประเมินความรู้สึกหลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยให้กลุ่มตัวอย่างประเมินความรู้สึกของตนที่เกิดขึ้นหลังจากการให้บริการหรือรับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งนั้น ๆ ในด้าน

2.1 ความรู้สึกทางบวก เป็นมิติที่แสดงถึงความรู้สึกอบอุ่น ใ่วางใจ เชื่อมั่น มีมิตรภาพ มีความชัดเจน มีความสุขใจ ฟังพอใจ

2.2 ความรู้สึกตื่นตัว เป็นมิติที่แสดงถึงความรู้สึกกระฉับกระเฉง คล่องตัว ตื่นตัว มีชีวิตชีวา มีความสุขสบายในจิตใจ ปราศจากความรู้สึกเจ็บเหงา หดหู่ ตลอดจนเกิดแนวคิดและการกระทำในสิ่งใหม่

ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา กระแสกลุ่มมักเริ่มจากขั้นเริ่มต้นกลุ่มที่ผู้รับบริการมักรู้สึกอึดอัด กังวลใจ สับสน คลุมเครือ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเริ่มกระบวนการปรึกษา โดยการสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่น เป็นมิตร ยอมรับและเข้าใจในผู้รับบริการ เป็นสัมพันธภาพที่สร้างความมั่นคงปลอดภัยขึ้นภายในกลุ่ม สร้างความใ่วางใจขึ้นในกลุ่ม หลังจากนั้นกระแสกลุ่มจะเคลื่อนไปสู่การรู้สึกผ่อนคลาย สมาชิกมีการยอมรับกัน กล่าวที่จะสำรวจตนเอง รับฟังผู้อื่น มีการยอมรับตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่การรับผิดชอบต่อตนเอง รู้สึกเป็นเจ้าของรับผิดชอบที่จะแก้ปัญหของตน นำไปสู่การแก้ไขเปลี่ยนแปลง ลงมือแก้ไขเปลี่ยนแปลงตัวเอง นำไปสู่ขั้นยุติการปรึกษา เป็นขั้นสุดท้ายของกระบวนการกลุ่ม เป็นขั้นที่เอื้อให้กลุ่มผู้รับบริการมีการให้การสนับสนุน ให้ข้อมูลป้อนกลับ ให้กำลังใจต่อกันและกัน เรียนรู้คุณค่าของการช่วยเหลือกันและกัน มุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลงตนเอง พัฒนาตนเองต่อไป

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในระยะแรกจนจบการปรึกษา โดยแบ่งเป็น 3 ช่วง คือช่วงที่ 1 เป็นระยะเริ่มต้นกลุ่ม เป็นการประเมินการปรึกษาจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งที่ 1 ช่วงที่ 2 เป็นระยะกลาง อยู่ในช่วงการปรึกษาจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งที่ 2-3 เป็นการประเมินการปรึกษาจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งที่ 3 และช่วงที่ 3 เป็นระยะสิ้นสุดการปรึกษา อยู่ในช่วงการปรึกษาจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งที่ 4-5 เป็นการประเมินการปรึกษาจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งที่ 5 กระแสกลุ่มใน 3 ช่วง ที่นำมาศึกษานี้จึงมีความแตกต่างกันชัดเจน

ผลการวิจัย เสนอเป็นลำดับตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามการรับรู้ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ

2. การเปรียบเทียบผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัว จากการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะแรกจนจบการปรึกษา ใน 3 ช่วง ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ โดยมีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

2.1 คะแนนการประเมินผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด จากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะแรกจนจบการปรึกษา ใน 3 ช่วง จะไม่แตกต่างกัน

2.2 คะแนนการประเมินผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของผู้รับบริการ จากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะแรกจนจบการปรึกษา ใน 3 ช่วง จะเพิ่มขึ้นในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัว

3. การหาตัวทำนายคะแนนการประเมินความรู้สึกหลังจากการให้หรือรับบริการ การปรึกษาในแต่ละช่วง

3.1 คะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการในด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น จะเป็นตัวทำนายผลในด้านความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวหลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละช่วงได้

### ผลการวิจัยส่วนที่ 1

1. ผลของของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามการรับรู้ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ แสดงไว้ในตารางที่ 1

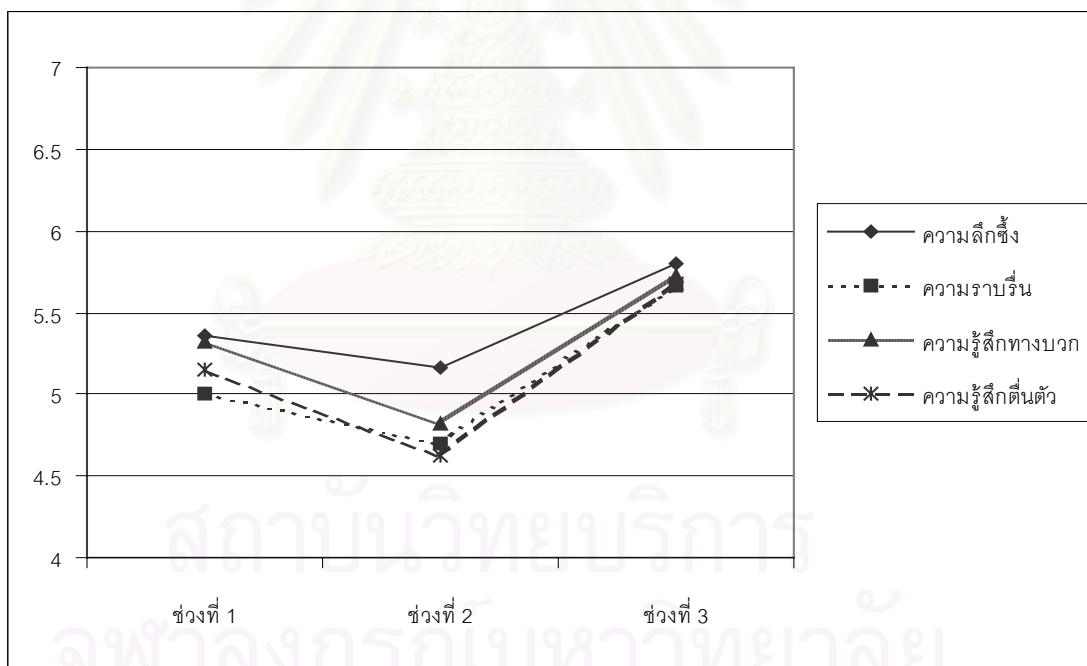
ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ จำแนกตามช่วงของการรับบริการ 3 ช่วง

คะแนนการประเมิน		N	ช่วงที่ 1		ช่วงที่ 2		ช่วงที่ 3	
			M	SD	M	SD	M	SD
ด้านความลึกซึ้ง	นักจิตวิทยา	3	5.36	1.00	5.16	1.47	5.80	1.04
	ผู้รับบริการ	50	5.59	0.94	6.00	0.88	6.38	0.65
ด้านความราบรื่น	นักจิตวิทยา	3	5.01	0.59	4.70	1.05	5.66	0.89
	ผู้รับบริการ	50	5.41	1.02	5.63	0.84	5.95	0.84
ด้านความรู้สึกทางบวก	นักจิตวิทยา	3	5.32	0.56	4.82	1.53	5.73	0.89
	ผู้รับบริการ	50	5.68	0.83	5.94	0.86	6.30	0.75
ด้านความรู้สึกตื่นตัว	นักจิตวิทยา	3	5.15	0.67	4.62	1.46	5.68	0.82
	ผู้รับบริการ	50	5.45	0.96	5.69	0.94	6.02	0.84

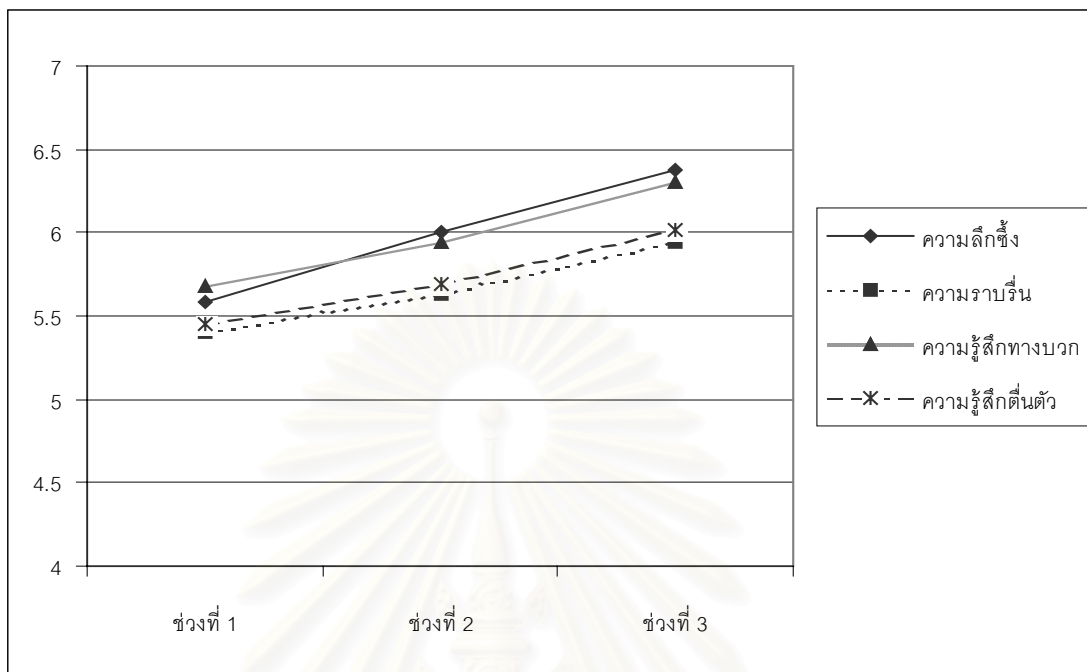
จากคะแนนการประเมินผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาในด้านต่าง ๆ ที่มีช่วงระหว่าง 1 - 7 คะแนน มีความหมายของช่วงคะแนนดังนี้

คะแนน	1.00 - 2.49	มีความหมายน้อย
คะแนน	2.50 - 3.49	มีความหมายค่อนข้างน้อย
คะแนน	3.50 - 4.49	มีความหมายปานกลาง
คะแนน	4.50 - 5.49	มีความหมายค่อนข้างมาก
คะแนน	5.50 - 7.00	มีความหมายมาก

จากตารางที่ 1 เมื่อพิจารณาความหมายของคะแนนดังกล่าว พบว่าโดยภาพรวมคะแนนการประเมินผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการมีความแตกต่างกันโดยเฉพาะในช่วงที่ 1 และช่วงที่ 2 เพื่อให้เกิดความชัดเจนจึงนำคะแนนจากตารางที่ 1 มาเขียนเป็นแผนภาพดังแสดงไว้ในแผนภาพที่ 1 และ 2 ดังนี้



แผนภาพที่ 1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการประเมินผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัว จำแนกตามช่วงของการรับบริการ 3 ช่วง



แผนภาพที่ 2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการประเมินผลของการบริการเชิงจิตวิทยาของผู้รับบริการด้าน ความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัว จำแนกตามช่วง ของการรับบริการ 3 ช่วง

จากข้อมูลในตารางที่ 1 และแผนภาพที่ 1 และ 2 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนที่ได้กับ เกณฑ์การพิจารณาความหมายของคะแนนดังกล่าว แสดงว่า

1.1 นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดประเมินการบริการเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยรวมว่า ได้ผลค่อนข้างมาก ในช่วงที่ 1 และช่วงที่ 2 คือกระบวนการปรึกษาในช่วงดังกล่าวมีความ ลึกซึ้งและความราบรื่นค่อนข้างมาก และหลังจากให้บริการการปรึกษาใน 2 ช่วงดังกล่าว รับรู้ว่ ตนเองมีความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวค่อนข้างมาก และรับรู้ว่ใน ช่วงที่ 3 ซึ่งเป็นระยะ สิ้นสุดการปรึกษา ว่าการบริการเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้ผลมาก โดยมีความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวมาก

1.2 ผู้รับบริการประเมินผลการบริการเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยรวมว่า ได้ผลมาก คือ รับรู้ว่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ดำเนินไป ในทั้ง 3 ช่วง มีความลึกซึ้งมากและเกิด ความรู้สึกทางบวกมาก ส่วนความราบรื่นของกระบวนการปรึกษาและความรู้สึกตื่นตัวที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นในช่วงที่ 1 ค่อนข้างมาก และเกิดขึ้นอย่างมากในช่วงที่ 2 และช่วงที่ 3 ของการปรึกษา

1.3 โดยภาพรวมผู้รับบริการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่า ได้ผลมากกว่าที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดประเมิน เมื่อพิจารณาแนวโน้มของการเพิ่มขึ้นหรือลดลงของผลของการปรึกษาตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่างในทั้ง 3 ช่วง ดังปรากฏในแผนภาพที่ 1 และ 2 พบว่า

1.3.1 นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ระบุว่าผลของการปรึกษาลดลงเล็กน้อย ในช่วงที่ 2 และเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อยในช่วงที่ 3

1.3.2 ผู้รับบริการรับรู้ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจากช่วงที่ 1 ถึงช่วงที่ 3 ว่ามีผลเพิ่มขึ้นตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัว จากการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะแรกจนจบการปรึกษา ใน 3 ช่วง ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ

ลักษณะของข้อมูลการวิจัย :

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย ใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measures) ทั้งนี้ข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้มีลักษณะดังนี้

ก. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่แบ่งเป็น 3 คือ ช่วงที่ 1 ช่วงที่ 2 และ ช่วงที่ 3 ของการบริการถือเป็นแต่ละวิธีการทั้งหมด 3 วิธีการ โดยมีหลักการแบ่งแต่ละช่วงเป็นแต่ละวิธีการต่างกัน ดังนี้

ช่วงที่ 1 เป็นระยะเริ่มต้นกลุ่ม เป็นช่วงของการปรึกษาจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งที่ 1 กระแสกลุ่มมักเริ่มจากผู้รับบริการมักรู้สึกอึดอัด กังวลใจ สับสน คลุมเครือ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเริ่มกระบวนการปรึกษาโดยการสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่น เป็นมิตร ยอมรับและเข้าใจในผู้รับบริการ เป็นสัมพันธภาพที่สร้างความมั่นคงปลอดภัยขึ้นภายในกลุ่ม สร้างความไว้วางใจขึ้นในกลุ่ม ถือเป็นวิธีการที่ 1

ช่วงที่ 2 เป็นระยะกลาง อยู่ในช่วงการปรึกษาจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งที่ 2-3 เป็นช่วงที่กระแสกลุ่มจะเคลื่อนไปสู่การรู้สึกผ่อนคลาย สมาชิกมีการยอมรับกัน กล่าวที่ จะสำรวจตนเอง รับฟังผู้อื่น มีการยอมรับตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่การรับผิดชอบต่อตนเอง รู้สึกเป็นเจ้าของรับผิดชอบที่จะแก้ปัญหาของตน นำไปสู่การแก้ไขเปลี่ยนแปลง ลงมือแก้ไขเปลี่ยนแปลงตัวเอง ถือเป็นวิธีการที่ 2

ช่วงที่ 3 เป็นระยะสิ้นสุดการปรึกษา อยู่ในช่วงการปรึกษาจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งที่ 4-5 เป็นช่วงที่กระแสกลุ่มดำเนินมาสู่ขั้นของการยุติการปรึกษา โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะเอื้อให้กลุ่มผู้รับบริการมีการให้การสนับสนุน ให้ข้อมูลป้อนกลับ ให้กำลังใจต่อกัน และกัน เรียนรู้คุณค่าของการช่วยเหลือกันและกัน มุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลงตนเอง พัฒนาตนเองต่อไป เป็นขั้นสุดท้ายของกระบวนการกลุ่มและถือเป็นวิธีการที่ 3

กระแสกลุ่มใน 3 ช่วง ที่นำมาศึกษาครั้งนี้จึงมีความแตกต่างกันชัดเจนแม้ว่าจะเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกัน ผู้รับบริการทุกคนจึงถือเสมือนหนึ่งว่าทุกคนเข้าร่วมในการทดลองทั้ง 3 วิธี ที่มีลักษณะเด่นชัดจากกัน ดังนั้น การแบ่งช่วงทั้ง 3 ช่วง ผู้วิจัยจึงถือว่าแต่ละช่วงเป็นวิธีการที่แยกกันได้ 3 วิธีการ ในการวิจัยนี้ผู้รับบริการแต่ละคนจึงเข้ารับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแยกกัน 3 วิธีการ

ข. ตัวแปรที่วัดทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัว แม้จะเกิดขึ้นในขณะเดียวกันจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม แต่เนื่องจากแต่ละตัวแปรมีลักษณะเด่นเฉพาะของตัวเอง ผู้วิจัยจึงถือว่าตัวแปรทั้ง 4 ด้านดังกล่าว เป็นตัวแปรที่แยกออกจากกันได้เชิงปริมาณ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงแยกวิเคราะห์ที่ละ 1 ตัว (ดูรายละเอียดแผนข้อมูล ในภาคผนวก ง.)

ค. นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดทั้ง 3 คน ที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนจนสามารถใช้วิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้ในแบบเดียวกัน ผู้วิจัยจึงถือว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดไม่มีความแตกต่างกัน การให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของแต่ละคนถือว่ามีแบบแผนและคุณภาพเท่าเทียมกัน จึงไม่แยกวิเคราะห์ข้อมูลนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดเป็นรายบุคคล (ดูรายละเอียดแผนข้อมูล ในภาคผนวก ง.) โดยเลือกเก็บข้อมูลจากนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดทั้ง 3 คน คนละ 3 กลุ่ม รวมเป็นข้อมูลที่ได้จากนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดทั้งหมด 9 กลุ่ม

ง. ผู้รับบริการทั้งหมด 50 คนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันการศึกษาที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดแต่ละคนเลือกเป็นสถานที่ฝึกงาน และสมัครใจเข้าร่วมรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครบทั้ง 3 ช่วงของการบริการ

จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการทดสอบสมมุติฐาน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measures) ของคะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ โดยแบ่งการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 ช่วงที่ 2 และช่วงที่ 3

และแยกผลการประเมินเป็น 4 ด้าน คือ ด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวกและ ความรู้สึกที่ในตัว ดังมีสมมติฐานการวิจัยดังนี้

### การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานข้อที่ 1 คะแนนการประเมินผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกที่ตัวของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด จากการรักษาเชิงจิตวิทยาในระยะแรกจนจบการศึกษา ใน 3 ช่วง จะไม่แตกต่างกัน

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการทดสอบสมมติฐานผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measures) ของคะแนนการประเมินผลของการรักษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด ของทั้ง 4 ด้าน ในทั้ง 3 ช่วง พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ดังแสดงไว้ในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการประเมินผลของการรักษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด ทั้ง 4 ด้าน จำแนกตามช่วงการรับบริการ 3 ช่วง

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ด้านความลึกซึ้ง	ระหว่างวิธีการ	1.93	2	.96	1.92	.179
	ความคลาดเคลื่อน	8.07	16	.50		
	รวม	10.00	18			
ด้านความราบรื่น	ระหว่างวิธีการ	4.38	2	2.19	2.61	.104
	ความคลาดเคลื่อน	13.41	16	.83		
	รวม	17.79	18			
ด้านความรู้สึกทางบวก	ระหว่างวิธีการ	3.74	2	1.87	2.32	.130
	ความคลาดเคลื่อน	12.91	16	.80		
	รวม	16.65	18			
ด้านความรู้สึกที่ในตัว	ระหว่างวิธีการ	4.60	2	2.30	2.49	.114
	ความคลาดเคลื่อน	14.78	16	.92		
	รวม	19.38	18			

$p < .05$   $F(2,16) = 3.63$



## สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

2.1 คะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ของตัวแปรที่วัดทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัว ในระยะแรกจนจบการปรึกษา ที่แบ่งเป็น 3 ช่วงของการบริการนั้น ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยจึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 2 คะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของผู้รับบริการ จากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะแรกจนจบการปรึกษา ใน 3 ช่วง จะเพิ่มขึ้นในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัว

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการทดสอบสมมติฐานผู้วิจัยจึงใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measures) ของคะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้รับบริการทั้ง 4 ด้าน ใน 3 ช่วง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ดังแสดงไว้ในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้รับบริการ ทั้ง 4 ด้าน จำแนกตามช่วงของการรับบริการ 3 ช่วง

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ด้านความลึกซึ้ง	ระหว่างวิธีการ	15.45	2	7.73	32.71*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	23.15	98	.23		
	รวม	38.60	100			
ด้านความราบรื่น	ระหว่างวิธีการ	7.19	2	3.59	10.77*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	32.73	98	.33		
	รวม	39.92	100			
ด้านความรู้สึกทางบวก	ระหว่างวิธีการ	9.86	2	4.93	23.73*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	20.36	98	.20		
	รวม	30.22	100			
ด้านความรู้สึกตื่นตัว	ระหว่างวิธีการ	8.23	2	4.11	16.76*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	24.08	98	.24		
	รวม	32.31	100			

$p < .05$   $F(2,98) = 3.07$

ตารางที่ 3 พบว่าค่า F ที่คำนวณได้ของคะแนนทั้ง 4 ด้านนั้น มีค่ามากกว่าค่า F จากตาราง ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ (Multiple comparison) ด้วยวิธี LSD ดังแสดงไว้ในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD ของคะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้รับบริการ ทั้ง 4 ด้าน จำแนกตามช่วงของการรับบริการ 3 ช่วง

คะแนนการประเมิน	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน	ค่านัยสำคัญ	
ด้านความลึกซึ้ง	ช่วงที่ 1 กับ 2	-0.41*	.094	0.000
	" 2 " 3	-0.36*	.091	0.000
	" 3 " 1	0.78*	.106	0.000
ด้านความราบรื่น	ช่วงที่ 1 กับ 2	-0.22	.124	0.079
	" 2 " 3	-0.31*	.092	0.001
	" 3 " 1	0.53*	.128	0.000
ด้านความรู้สึกลึกทางบวก	ช่วงที่ 1 กับ 2	-0.26*	.088	0.004
	" 2 " 3	-0.35*	.087	0.000
	" 3 " 1	0.62*	.099	0.000
ด้านความรู้สึกลึกในตัว	ช่วงที่ 1 กับ 2	-0.24*	.092	0.011
	" 2 " 3	-0.32*	.088	0.000
	" 3 " 1	0.57*	.116	0.000

ตารางที่ 4 พบว่ามีความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้รับบริการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ของการประเมินแต่ละช่วง ดังแสดงสรุปไว้ในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD ของคะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้รับบริการ ทั้ง 4 ด้าน จำแนกตามช่วงของการรับบริการ 3 ช่วง

ด้านความลึกซึ้ง ช่วงที่	N	M	SD	ด้านความลึกซึ้ง ช่วงที่		
				1	2	3
1	50	5.59	0.94			
2	50	6.00	0.88	2 > 1		
3	50	6.38	0.65	3 > 1	3 > 2	
ด้านความราบรื่น ช่วงที่	N	M	SD	ด้านความราบรื่น ช่วงที่		
				1	2	3
1	50	5.41	1.02			
2	50	5.63	0.84	~		
3	50	5.95	0.84	3 > 1	3 > 2	
ด้านความรู้สึกทางบวก ช่วงที่	N	M	SD	ด้านความรู้สึกทางบวก ช่วงที่		
				1	2	3
1	50	5.68	0.83			
2	50	5.94	0.86	2 > 1		
3	50	6.30	0.75	3 > 1	3 > 2	
ด้านความรู้สึกตื่นตัว ช่วงที่	N	M	SD	ด้านความรู้สึกตื่นตัว ช่วงที่		
				1	2	3
1	50	5.45	0.96			
2	50	5.69	0.94	2 > 1		
3	50	6.02	0.84	3 > 1	3 > 2	

2.2 คะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้รับบริการช่วงที่ 3 สูงกว่า ช่วงที่ 2 และช่วงที่ 1 ตามลำดับ ในด้านความลึกซึ้ง ความรู้สึกทางบวก และด้านความรู้สึกตื่นตัว และคะแนนความราบรื่นในช่วงที่ 3 สูงกว่า ในช่วงที่ 2 และช่วงที่ 1 ส่วนคะแนนความราบรื่นเฉพาะในช่วงที่ 1 และช่วงที่ 2 เท่านั้นที่ไม่แตกต่างกัน ดังนั้นโดยภาพรวมจึงสรุปได้ว่าผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

3. การหาตัวทำนายคะแนนการประเมินความรู้สึกหลังจากการให้หรือรับบริการ การปรึกษาในแต่ละช่วง ดังมีสมมติฐานการวิจัยดังนี้

### การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานข้อที่ 3 คะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการในด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น จะเป็นตัวทำนายผลในด้านความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวหลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละ ช่วงได้

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุ (Multiple regression analysis) จากสมการ  $Y' = a + b_1X_1 + b_2X_2$

Y'	แทน	ตัวแปรตามที่ต้องการทำนาย
a	"	ค่าคงที่
b <sub>1</sub>	"	ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรอิสระตัวที่ 1
X <sub>1</sub>	"	ตัวแปรอิสระตัวที่ 1 ในที่นี้หมายถึง คะแนนด้านความลึกซึ้ง
b <sub>2</sub>	"	ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรอิสระตัวที่ 2
X <sub>2</sub>	"	ตัวแปรอิสระตัวที่ 2 ในที่นี้หมายถึง คะแนนด้านความราบรื่น

คะแนนด้านความลึกซึ้งและความราบรื่นเป็นตัวแปรอิสระ เพื่อทำนายตัวแปรตามคืออารมณ์ด้านความรู้สึกทางบวก และด้านความรู้สึกตื่นตัวหลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในแต่ละช่วง เป็นคะแนนที่ได้จากการประเมินของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ จำแนกตามช่วงของการรับบริการ 3 ช่วงดังแสดงให้เห็นเป็นลำดับต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุ ของคะแนนด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น ในการทำนายอารมณ์ด้านความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวหลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในแต่ละช่วงของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ได้ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรอิสระ และค่าคงที่มาแทนค่าในสมการทำนาย พร้อมทั้งประสิทธิภาพการทำนายของสมการ ดังแสดงไว้ในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 สมการทำนายและประสิทธิภาพการทำนายของสมการของคะแนนด้านความลึกซึ้งและความราบรื่นในการทำนายคะแนนด้านความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัว ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด จำแนกตามช่วงของการให้บริการ 3 ช่วง

ช่วงที่	สมการทำนายความรู้สึกทางบวก (Y') ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด $Y' = a + b_1X_1 + b_2X_2$	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	Std. Error of the Estimate
1	$Y' = 2.61 + 1.95 \times \text{ความลึกซึ้ง} + 0.52 \times \text{ความราบรื่น}$	.94	.88	.84	.2207
2	$Y' = 4.11 - 4.61 \times \text{ความลึกซึ้ง} + 1.02 \times \text{ความราบรื่น}$	.98	.97	.96	.2795
3	$Y' = 0.79 + 0.26 \times \text{ความลึกซึ้ง} + 0.59 \times \text{ความราบรื่น}$	.96	.92	.89	.2875
ช่วงที่	สมการทำนายความรู้สึกตื่นตัว (y') ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด $Y' = a + b_1X_1 + b_2X_2$	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	Std. Error of the Estimate
1	$Y' = 3.21 + 0.19 \times \text{ความลึกซึ้ง} + 0.18 \times \text{ความราบรื่น}$	.42	.18	-.09	.7032
2	$Y' = -0.27 + 0.17 \times \text{ความลึกซึ้ง} + 0.86 \times \text{ความราบรื่น}$	.98	.96	.95	.2980
3	$Y' = 0.85 + 0.59 \times \text{ความลึกซึ้ง} + 0.24 \times \text{ความราบรื่น}$	.94	.89	.86	.3056

ตารางที่ 6 แสดงให้เห็นระดับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น กับตัวแปรตามด้านความรู้สึกทางบวก ซึ่งมีค่าความสัมพันธ์กันในระดับสูงด้วยค่า R .94, .98 และ .96 ในการให้บริการช่วงที่ 1 ช่วงที่ 2 และช่วงที่ 3 ตามลำดับ แสดงว่าคะแนนด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น สามารถทำนายตัวแปรตามในด้านความรู้สึกทางบวกได้ถูกต้อง 88% ในการให้บริการช่วงที่ 1 ทำนายได้ถูกต้องถึง 97% ในการให้บริการช่วงที่ 2 และทำนายได้ถูกต้อง 92% ในการให้บริการช่วงที่ 3 จะเห็นได้ว่าการทำนายดังกล่าวอยู่ในระดับสูงมาก ทั้งนี้เนื่องจากตัวแปรที่เป็นตัวทำนาย (predictors) 2 ตัว คือด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น กับตัวเกณฑ์ (criterion) ที่ทำนายด้านความรู้สึกทางบวก เป็นตัวแปรที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน คือ ตัวแปรเกี่ยวกับความรู้สึกที่มีต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีความเกี่ยวเนื่องกัน ซึ่งน่าจะมีความสัมพันธ์กันสูงอยู่แล้ว

และจากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นระดับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น กับตัวแปรตามด้านความรู้สึกตื่นตัว ด้วยค่า R .42 , .98 และ .94 ใน

การให้บริการช่วงที่ 1 ช่วงที่ 2 และช่วงที่ 3 ตามลำดับ แสดงว่าคะแนนด้านความลึกซึ้งและความราบรื่นสามารถทำนายตัวแปรตามในด้านความรู้สึกตื่นตัวได้ถูกต้อง 18% ในการให้บริการช่วงที่ 1 ทำนายได้ถูกต้องถึง 96% ในการให้บริการช่วงที่ 2 และทำนายได้ถูกต้อง 89% ในการให้บริการช่วงที่ 3 จะเห็นได้ว่าการทำนายดังกล่าวอยู่ในระดับสูงมาก ยกเว้นในการให้บริการช่วงที่ 1 ทั้งนี้เนื่องจากตัวแปรที่เป็นตัวทำนาย (predictors) 2 ตัว คือด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น กับตัวเกณฑ์ (criterion) ที่ทำนายด้านความรู้สึกตื่นตัว เป็นตัวแปรที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน คือ ตัวแปรเกี่ยวกับความรู้สึกที่มีต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีความเกี่ยวเนื่องกัน ซึ่งน่าจะมีความสัมพันธ์กันสูงอยู่แล้ว

2. การวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุ ของคะแนนด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น ในการทำนายอารมณ์ในด้านความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวหลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในแต่ละช่วงของผู้รับบริการ ได้ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรอิสระและค่าคงที่ มาแทนค่าในสมการทำนาย พร้อมทั้งประสิทธิภาพการทำนายของสมการ ดังแสดงไว้ในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 สมการทำนายและประสิทธิภาพการทำนายของสมการของคะแนนด้านความลึกซึ้งและความราบรื่นในการทำนายคะแนนด้านความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัว ของผู้รับบริการ จำแนกตามช่วงของการรับบริการ 3 ช่วง

ช่วงที่	สมการทำนายความรู้สึกทางบวก (Y') ของผู้รับบริการ $Y' = a + b_1X_1 + b_2X_2$	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	Std. Error of the Estimate
1	$Y' = 1.37 + 0.31 \times \text{ความลึกซึ้ง} + 0.46 \times \text{ความราบรื่น}$	.88	.77	.76	.4019
2	$Y' = 0.75 + 0.21 \times \text{ความลึกซึ้ง} + 0.69 \times \text{ความราบรื่น}$	.88	.77	.76	.4122
3	$Y' = -0.13 + 0.86 \times \text{ความลึกซึ้ง} + 0.15 \times \text{ความราบรื่น}$	.89	.80	.79	.3420
ช่วงที่	สมการทำนายความรู้สึกตื่นตัว (Y') ของผู้รับบริการ $Y' = a + b_1X_1 + b_2X_2$	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	Std. Error of the Estimate
1	$Y' = 0.48 + 0.23 \times \text{ความลึกซึ้ง} + 0.67 \times \text{ความราบรื่น}$	.90	.82	.81	.4073
2	$Y' = -4.39 + 0.34 \times \text{ความลึกซึ้ง} + 0.64 \times \text{ความราบรื่น}$	.87	.77	.76	.4581
3	$Y' = -1.09 + 0.77 \times \text{ความลึกซึ้ง} + 0.37 \times \text{ความราบรื่น}$	.91	.84	.83	.3427

ตารางที่ 7 แสดงให้เห็นระดับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น กับตัวแปรตามด้านความรู้สึกทางบวก ด้วยค่า R .88 , .88 และ .89 ในการรับบริการช่วงที่ 1 ช่วงที่ 2 และช่วงที่ 3 ตามลำดับ แสดงว่าคะแนนด้านความลึกซึ้งและความราบรื่นสามารถทำนายตัวแปรตามในด้านความรู้สึกทางบวก ได้ถูกต้อง 77% ในการรับบริการช่วงที่ 1 ทำนายได้ถูกต้อง 77% ในการรับบริการช่วงที่ 2 และทำนายได้ถูกต้อง 80% ในการรับบริการช่วงที่ 3 จะเห็นได้ว่าการทำนายดังกล่าวอยู่ในระดับสูงมาก ทั้งนี้เนื่องจากตัวแปรที่เป็นตัวทำนาย (predictors) 2 ตัว คือด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น กับตัวเกณฑ์ (criterion) ที่ทำนายด้านความรู้สึกทางบวก เป็นตัวแปรที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน คือ ตัวแปรเกี่ยวกับความรู้สึกที่มีต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีความเกี่ยวเนื่องกัน ซึ่งน่าจะมีความสัมพันธ์กันสูงอยู่แล้ว

และจากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นระดับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น กับตัวแปรตามด้านความรู้สึกตื่นตัว ด้วยค่า R .90 , .87 และ .91 ในการรับบริการช่วงที่ 1 ช่วงที่ 2 และช่วงที่ 3 ตามลำดับ แสดงว่าคะแนนด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น สามารถทำนายตัวแปรตามในด้านความรู้สึกตื่นตัวได้ถูกต้อง 82% ในการรับบริการช่วงที่ 1 ทำนายได้ถูกต้อง 77% ในการรับบริการช่วงที่ 2 และทำนายได้ถูกต้อง 84% ในการรับบริการช่วงที่ 3 จะเห็นได้ว่าการทำนายดังกล่าวอยู่ในระดับสูงมาก ทั้งนี้เนื่องจากตัวแปรที่เป็นตัวทำนาย (predictors) 2 ตัว คือด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น กับตัวเกณฑ์ (criterion) ที่ทำนายด้านความรู้สึกตื่นตัว เป็นตัวแปรที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน คือ ตัวแปรเกี่ยวกับความรู้สึกที่มีต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีความเกี่ยวเนื่องกัน ซึ่งน่าจะมีสัมพันธ์กันสูงอยู่แล้ว

สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

3.1 พบประสิทธิผลการทำนายของสมการทำนาย ของตัวแปรอิสระด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น ในการทำนายผลในด้านความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวหลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละช่วงของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ ได้ด้วยประสิทธิผลการทำนายสูงใกล้เคียงกัน ตั้งแต่ 77 - 97% ยกเว้นคะแนนการประเมินของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น ที่เป็นตัวทำนายผลในด้านความรู้สึกตื่นตัวในช่วงที่ 1 ของการให้บริการ ที่พบประสิทธิผลการทำนายเพียงร้อยละ 18 ดังปรากฏในตารางที่ 7 และ 8 จึงสรุปได้ว่าผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ว่า

1. โดยภาพรวมนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่าได้ผลค่อนข้างมาก ในช่วงที่ 1 และช่วงที่ 2 ของกระบวนการปรึกษา และได้ผลมากในช่วงที่ 3 ซึ่งเป็นระยะสิ้นสุดการปรึกษา ส่วนผู้รับบริการประเมินผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยรวมว่าได้ผลมากในทั้ง 3 ช่วง ดังนี้

1.1 นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่ากระบวนการที่เกิดขึ้นในกลุ่มมีความลึกซึ้ง ความราบรื่น และเกิดความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัวค่อนข้างมาก ในช่วงที่ 1 และช่วงที่ 2 และประเมินว่ามีความลึกซึ้ง ความราบรื่น และเกิดความรู้สึกทางบวกและรู้สึกตื่นตัวมาก ในช่วงที่ 3 โดยคะแนนในช่วงที่ 2 จะลดลงจากช่วงที่ 1 เล็กน้อย และคะแนนในช่วงที่ 3 เพิ่มขึ้นจากช่วงที่ 2 เล็กน้อย

1.2 ผู้รับบริการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่ามีความลึกซึ้งและเกิดความรู้สึกทางบวกมากในทั้ง 3 ช่วง ส่วนความราบรื่นของกระบวนการปรึกษา และความรู้สึกตื่นตัวที่เกิดขึ้นหลังจากการรับการปรึกษานั้น เกิดขึ้นในช่วงที่ 1 ค่อนข้างมาก และเกิดขึ้นอย่างมากในช่วงที่ 2 และช่วงที่ 3 ของการปรึกษา โดยคะแนนการประเมินทั้ง 4 ด้าน จากช่วงที่ 1 ถึงช่วงที่ 3 ของการปรึกษามีคะแนนเพิ่มขึ้น

2. คะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะแรกจนจบการปรึกษา ใน 3 ช่วง ไม่แตกต่างกัน

3. คะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของผู้รับบริการจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะแรกจนจบการปรึกษา เพิ่มขึ้น ดังนี้

3.1 คะแนนด้านความลึกซึ้ง ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัว ในช่วงที่ 3 สูงกว่าช่วงที่ 2 และสูงกว่าช่วงที่ 1 ตามลำดับ

3.2 คะแนนด้านความราบรื่น ในช่วงที่ 3 สูงกว่าช่วงที่ 2 และสูงกว่าช่วงที่ 1 ส่วนคะแนนความราบรื่นเฉพาะในช่วงที่ 1 และช่วงที่ 2 เท่านั้นที่ไม่แตกต่างกัน

4. คะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการในด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น เป็นตัวทำนายผลด้านความรู้สึกทางบวกและรู้สึกตื่นตัวหลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละช่วง ได้ด้วยประสิทธิภาพการทำนายสูงใกล้เคียงกันตั้งแต่ 77 - 97% ยกเว้นคะแนนการประเมินของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในด้านความลึกซึ้งและความราบรื่นที่เป็นตัวทำนายผลในด้านความรู้สึกตื่นตัวในช่วงที่ 1 ของการให้บริการมีประสิทธิภาพการทำนายเพียงร้อยละ 18



จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษารายละเอียดของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามการรับรู้ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ โดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (indepth interview)

## ผลการวิจัยส่วนที่ 2

การวิจัยในส่วนนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (indepth interview) ในการตรวจสอบประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการในการวิจัยครั้งนี้ด้วย โดยการสัมภาษณ์หลังจากสิ้นสุดกระบวนการปรึกษา เพื่อให้เข้าใจกระบวนการที่เกิดขึ้นได้ละเอียดยิ่งขึ้น และเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการได้สมบูรณ์มากขึ้น กลุ่มตัวอย่างคือ นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจำนวน 3 คน และผู้รับบริการจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยส่วนที่ 1 จำนวน 9 กลุ่ม ที่สมัครใจให้สัมภาษณ์ กลุ่มละ 2 คน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างในส่วนของผู้รับบริการ 18 คน เป็นชาย 4 คน หญิง 14 คน

ผลการวิจัยที่ได้จากการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ดังปรากฏในตารางที่ 8 สรุปได้ดังนี้

1. **นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด** รับรู้ความรู้สึกของตนที่มีต่อกลุ่มในด้านบรรยากาศ สัมพันธภาพ และต่อผู้รับบริการ ในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัว ดังนี้ (ดูตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในภาคผนวก จ.)

1.1 **ด้านความลึกซึ้ง (Depth)** หมายถึง การรับรู้ถึงบรรยากาศ และสัมพันธภาพในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตลอดจนผู้รับบริการในด้านพลังที่เกิดขึ้นในกลุ่ม การพัฒนาของกลุ่ม ความเข้าใจและความเอื้ออาทรต่อกันของผู้รับบริการในกลุ่ม โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดรับรู้ถึงระยะเริ่มต้นของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่สัมพันธภาพของผู้รับบริการยังผิวเผิน บรรยากาศยังไม่อบอุ่น และจากการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่นเป็นมิตร กระแสกลุ่มจะเคลื่อนไปสู่ความลึกซึ้งมากขึ้น เห็นได้จากในช่วงที่ 2 และช่วงที่ 3 ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดรับรู้ว่าคุณสมบัติผู้รับบริการมีความเข้าใจกัน ใส่ใจกัน เห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น

1.2 **ด้านความราบรื่น (Smoothness)** หมายถึง การรับรู้ถึงบรรยากาศที่ผ่อนคลายในกลุ่ม รู้สึกถึงความลงตัวและความชัดเจนของกลุ่ม กลุ่มผู้รับบริการมีการร่วมมือกัน มีความไว้วางใจกัน และมีความพึงพอใจในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดรับรู้กระแสกลุ่มในระยะเริ่มแรก ที่กลุ่มผู้รับบริการยังไม่กล้าเปิดเผย

ตนเอง ทั้งนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและกลุ่มผู้รับบริการรู้สึกอึดอัด กลุ่มยังไม่มี ความลงตัว ผู้รับบริการบางคนกล้าเปิดเผยตนเองในระดับลึก แต่บางคนยังรู้สึกว่าตนยังไม่ได้รับการยอมรับ และยังไม่เปิดใจยอมรับผู้อื่น และต่อมากระแวงกลุ่มจะเคลื่อนไปสู่ความราบรื่นมากขึ้น มีการรับ ฟังกัน ใ่วางใจกัน ให้ความร่วมมือ และช่วยเหลือกันมากขึ้น

**1.3 ด้านความรู้สึกทางบวก (Positivity)** หมายถึง การรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดหลังจากการให้บริการการปรึกษาว่า เกิดความรู้สึกอบอุ่น ใ่วางใจ เชื่อมั่น มีมิตรภาพ มีความสุขใจ และความรู้สึกพึงพอใจ โดยมีทั้งที่มีความรู้สึกทางบวก คือ รู้สึกประทับใจกลุ่ม พอใจในการดำเนินการกลุ่มและมีความรู้สึกเป็นมิตร มีความรู้สึกผูกพันกับ กลุ่มผู้รับบริการ และที่ยังรู้สึกไม่พึงพอใจกับการดำเนินกลุ่ม รู้สึกไม่ประสบความสำเร็จตามที่หวัง

**1.4 ด้านความรู้สึกตื่นตัว (Arousal)** หมายถึง การรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของนักจิตวิทยาการปรึกษาหลังจากการให้บริการการปรึกษาว่าผู้รับบริการเกิดความตื่นตัว รู้สึกมีชีวิตชีวา มีความสุขสงบ ไม่เกิดความเจ็บเหงา หดหู่ และเกิดมีแนวคิดและการกระทำในสิ่งใหม่ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษารับรู้ได้ว่าหลังจากการให้บริการการปรึกษาแล้วกลุ่มผู้รับบริการได้เรียนรู้ มากขึ้น และได้มุมมองใหม่ที่จะนำไปปรับใช้ในชีวิตต่อไป

ตารางที่ 8 การประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด

ด้านความลึกซึ้ง (Depth) หมายถึง การรับรู้ถึงพลัง คุณค่า การพัฒนา ความเข้าใจและความเอื้ออาทรต่อกันในกระบวนการปรึกษา สำหรับความรู้สึกที่มีความหมายในทางตรงข้ามกับ ความลึกซึ้ง ได้แก่ ความรู้สึกผิวเผิน ไม่ลึกซึ้ง และไม่มีคุณค่า		
มิติที่มีต่อ	ด้านความลึกซึ้ง	ความรู้สึกตรงข้าม กับด้านความลึกซึ้ง
กลุ่ม	ช่วง session 3 - 4 มีการเห็นอกเห็นใจ กัน เข้าใจกัน กลุ่มก็ลึกซึ้งได้ระดับดีเหมือนกัน	อาจจะไม่ค่อยอบอุ่นกันมาก จะต้อง ชักชวนน้องหลายครั้งในการที่จะให้ ใส่ใจกับการที่จะบอกความรู้สึกกับ เพื่อน...สรุปแล้วก็คือไม่ค่อยอบอุ่น มากแต่จะเป็นลักษณะของการช่วยเหลือกัน ที่รู้สึกได้ถึงความไม่อบอุ่น ก็ จากคำพูดที่น้องพูด บางที่พูดเหมือน เป็นหน้าที่ พอเวียนมาถึงก็รู้สึกว่าต้อง พูดไม่ได้พูดเพราะรู้สึกอย่างนั้นจริง ๆ

<b>ผู้รับบริการ</b>	<p>น้องเขาให้กำลังใจกันและกันดี ดูแล้วรู้สึกว่่าน้องสนิทสนมกันกว่าตอนแรก วันแรกน้องก็คุยกันเหมือนกัน เหมือนเข้ากันได้ แต่ยังไม่รู้จักอะไรกันลึกซึ้ง แต่พอเข้ากลุ่มพอรู้จักอะไรกันลึกซึ้ง ทำที่ที่ออกมาจะใส่ใจกันมาก พอเขาฟังเขาก็จะโน้มตัวเข้ามา ตั้งใจฟังกันดี</p>	<p>เขาไม่ค่อยเปิดใจกัน กับอกกัน เฉพาะที่อาจจะดูผิวเผิน ก็มีเรื่องครอบครัวนิด ๆ หน่อย ๆ แต่ตัวเองก็ยังไม่รู้สึกว่าจะลึกไปซักเท่าไร</p>
<p><b>ด้านความราบรื่น (Smoothness)</b> หมายถึง ความสะดวก ลงตัว ความชัดเจน ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีการร่วมมือกัน ไว้วางใจกันและมีความพึงพอใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สำหรับความรู้สึกที่มีความหมายในทางตรงข้ามกับความราบรื่น ได้แก่ ความรู้สึกไม่ลงตัว ไม่ชัดเจน เกิดความรู้สึกตึงเครียดและการต่อต้าน</p>		
<b>มิติที่มีต่อ</b>	<b>ด้านความราบรื่น</b>	<b>ความรู้สึกตรงข้ามกับด้านความราบรื่น</b>
<b>กลุ่ม</b>	<p>ตอนแรกเลยน้องเขาไม่ค่อยกล้าที่จะพูดกัน มักจะเกี่ยงกันที่จะพูด แต่พอคุยกันไปจนมาเมื่อวานตอนช่วงท้าย (session 2) ก็รู้สึกว่่าน้องพร้อมที่จะเล่า พร้อมที่จะพูดอะไรกันมากขึ้น มีการแบ่งประสบการณ์อะไรของตัวเองที่คล้ายๆ เพื่อน พอถึงวันนี้ตอนเช้า (session 3) เหมือนถึงขั้น 3 ของ Trotzer น้องเลือกกิจกรรมแก้ไขอุปสรรคของตนเอง น้องก็ร่วมมือร่วมหาวิธีการโดยที่ไม่ต้องชวน พร้อมที่จะช่วยกัน...นอกจากนี้ก็มีเปิดรับเพื่อนมากขึ้นด้วย...เขาตัวเองเลยว่าจะต้องทำอะไรจัดการอย่างไร คราวหลังต้องทำอะไรเห็นกระแสกลุ่มเลยที่เปิดรับกันมากขึ้นรับฟังกันมากขึ้นและรู้ว่าจะต้องทำอะไรต่อไปจะช่วยเหลือเพื่อนอย่างไร</p>	<p>ไม่แน่ใจว่าตั้งแต่ session แรกลงลึกเร็วเกินไปหรือเปล่า บางคำถามทำให้บางคนเริ่มลึก ก็เลยกลายเป็นว่าบางคนรู้สึกว่ามาตรงนี้มันจะคุยในเรื่องที่มันเป็นปัญหา เหมือนคนอื่นยังไม่พร้อม ยังไม่เปิดใจที่จะยอมรับในสิ่งที่เพื่อนพูด สังเกตว่าสมาชิกคนหนึ่งรู้สึกว่าเขายังไม่ได้ยอมรับคนอื่น ๆ ในกลุ่มเท่าไร</p>

ผู้รับบริการ	น้องเขาก็เป็นธรรมชาติของน้อง น้องก็ดี ก็เปิดใจได้ดี ไม่ใช่จะต่อต้านอะไร เขาก็ให้ความร่วมมือดี	ก็รู้สึกว่าจะมีบางช่วงที่อึดอัดทั้งตัวเองและสมาชิกกลุ่ม เพราะรู้สึกว่าสมาชิกกลุ่มอึดอัดนั้นแหละตัวเองก็เลยอึดอัด มันคงเนืองกัน
<p><b>ด้านความรู้สึกทางบวก (Positivity)</b> หมายถึง ความรู้สึกอบอุ่น ใจกว้างใจ เชื่อมมั่น มีมิตรภาพ มีความชัดเจน ตลอดจนความสุขใจ และความรู้สึกพึงพอใจ สำหรับความรู้สึกที่มีความหมายในทางตรงข้ามกับความรู้สึกทางบวก ได้แก่ ความรู้สึกไม่พึงพอใจต่าง ๆ</p>		
มิติที่มีต่อ	ด้านความรู้สึกทางบวก	ความรู้สึกตรงข้ามกับด้านความรู้สึกทางบวก
กลุ่ม	รู้สึกดีกับกลุ่มนี้ มันเปลี่ยนจากที่เคยมองไว้มาก รู้สึกประทับใจเหมือนกัน ก็ดีในระดับที่พอใจมากหน่อย	ถ้าเทียบแล้วกลุ่มนี้รู้สึกว่าไม่ประสบความสำเร็จตามที่ตัวเองหวัง
ผู้รับบริการ	ก็รู้สึกผูกพัน รู้สึกสัมพันธ์ภาพระหว่างน้องกับตัวเองก็ดี น้องอภัยด้วยดีด้วย	รู้สึกว่าสมาชิกค่อนข้างจะเรียกร้อง
<p><b>ด้านความรู้สึกตื่นตัว (Arousal)</b> หมายถึง ความรู้สึกที่กระฉับกระเฉง คล่องตัว ตื่นตัว มีชีวิตชีวา มีความสุขสงบภายในจิตใจ ปราศจากความเจ็บเหงา หดหู่ ตลอดจนเกิดแนวคิดและการกระทำในสิ่งใหม่ สำหรับความรู้สึกที่มีความหมายในทางตรงข้ามกับความรู้สึกตื่นตัว ได้แก่ ความรู้สึกเฉื่อยชา ไม่มีชีวิตชีวา เจ็บเหงา หดหู่</p>		
มิติที่มีต่อ	ด้านความรู้สึกตื่นตัว	ความรู้สึกตรงข้ามกับด้านความรู้สึกตื่นตัว
ผู้รับบริการ	น้องบางคนก็อาจจะได้มุมมองอะไรบางอย่าง ในการไปปรับใช้ในชีวิตด้วย คิดว่าสมาชิกก็ได้เรียนรู้มากขึ้น ได้มากขึ้น เหมือนกับเขาได้ฝึกที่จะสังเกตความรู้สึกมากขึ้นกว่าตอนแรก ๆ ที่มาเข้ากลุ่ม เขาจะติดอยู่กับความคิดและเหตุผล	

ผลการวิจัยที่ได้จากการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้รับบริการ ดังปรากฏในตารางที่ 9 สรุปได้ดังนี้

**2. ผู้รับบริการ** รับรู้ความรู้สึกของตนต่อกลุ่มในด้านบรรยากาศและสัมพันธภาพต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ต่อเพื่อนผู้รับบริการในกลุ่มและต่อตนเอง ในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวดังนี้(ดูตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในภาคผนวก จ.)

**2.1 ด้านความลึกซึ้ง (Depth)** หมายถึง การรับรู้ถึงบรรยากาศ และสัมพันธภาพในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่เปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้แสดงความรู้สึกที่แท้ และบรรยากาศกลุ่มให้การยอมรับ เกิดความเห็นอกเห็นใจ และเกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกันภายในบรรยากาศกลุ่ม เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการได้เข้าร่วมกลุ่ม อีกทั้งยังรับรู้ถึงการยอมรับ การสนับสนุนให้กำลังใจ และความเข้าใจจากนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด เกิดความรู้สึกผูกพันระหว่างเพื่อนผู้รับบริการในกลุ่ม เกิดความเข้าใจและเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ตลอดจนรับรู้ถึงควมมีคุณค่าของตนเอง ได้เรียนรู้และพัฒนาตนเอง ตลอดจนเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง

**2.2 ด้านความราบรื่น (Smoothness)** หมายถึง การรับรู้บรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีการร่วมมือกันภายในกลุ่ม ถึงแม้ในช่วงแรกจะยังรู้สึกกังวล ต่อด้าน อึดอัด ไม่ผ่อนคลาย แต่เมื่อกลุ่มให้การยอมรับและให้ความเข้าใจ ผู้รับบริการก็จะรู้สึกผ่อนคลายขึ้น เกิดความไว้วางใจ และรู้ว่าภายในกลุ่มมีการร่วมมือช่วยเหลือให้กำลังใจกัน เกิดความลงตัวและความชัดเจนของกลุ่ม รับรู้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดเป็นผู้นำที่เป็นสื่อกลางในการทำให้กลุ่มผู้รับบริการเกิดความเข้าใจกัน ไว้วางใจกัน รับรู้ว่ากลุ่มเพื่อนผู้รับบริการมีความเต็มใจให้ความร่วมมือกันไม่ต่อต้าน และรับรู้ว่ทั้งตนเองและเพื่อนผู้รับบริการเกิดความรู้สึกพึงพอใจในการได้เข้าร่วมกลุ่ม

**2.3 ด้านความรู้สึกทางบวก (Positivity)** หมายถึง การรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้รับบริการหลังจากรับบริการการปรึกษาว่าเกิดความสุขใจ รู้สึกพึงพอใจจากการได้รับบริการการปรึกษาที่ให้ประสบการณ์ใหม่ต่อตนเอง ได้รับรู้ถึงความจริงใจ ความอบอุ่น ความไว้วางใจ มิตรภาพ ความผูกพันและสายใยต่อกันภายในกลุ่ม เกิดความประทับใจและพึงพอใจในความจริงใจและเป็นมิตรของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด และเกิดความสุขใจ อบอุ่น ไว้วางใจ เข้าใจ และมิตรภาพ ความสนิทสนมผูกพันกันระหว่างเพื่อนผู้รับบริการ

**2.4 ด้านความรู้สึกตื่นตัว (Arousal)** หมายถึง การรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้รับบริการหลังจากรับบริการการปรึกษาว่าเกิดความรู้สึกตื่นตัว รู้สึกมีชีวิตชีวา มีความสุขสงบ ไม่เกิดความเจ็บเหงา หดหู่ โดยบรรยากาศกลุ่มเอื้อให้ผู้รับบริการเกิดมีแนวคิดและการกระทำในสิ่งใหม่ ได้เรียนรู้ที่จะยอมรับและเข้าใจผู้อื่น ได้รู้จักเพื่อนในมุมมองที่ต่างไปจากเดิม ได้รับรู้ถึง

ความตั้งใจและความกระตือรือร้นของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในการปฏิบัติการเพื่อให้กลุ่มผู้รับบริการได้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ได้รับความรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของกลุ่มเพื่อนผู้รับบริการว่าหลังจากได้รับการปรึกษาแล้วรู้สึกมีชีวิตชีวา ไม่รู้สึกงีบเหงา หดหู่ เกิดแนวคิดใหม่ในการดำเนินชีวิต และได้รับรู้การเปลี่ยนแปลงของตนเองหลังจากได้รับการปรึกษา ได้รับรู้ข้อดีและข้อที่ควรปรับปรุงของตนเอง ได้มุมมองใหม่ที่จะนำไปปรับใช้ในชีวิต เพื่อให้ตนเองได้เกิดการพัฒนา

ตารางที่ 9 การประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของผู้รับบริการ

ด้านความลึกซึ้ง (Depth) หมายถึง การรับรู้ถึงพลัง คุณค่า การพัฒนา ความเข้าใจและความเชื่ออาทรต่อกันในกระบวนการปรึกษา	
มิติที่มีต่อ	ด้านความลึกซึ้ง
กลุ่ม	<p>ความรู้สึกเทียบกับวันแรกแล้วต่างกันเยอะเลย ได้มากเลย มีประโยชน์มาก ได้เรียนรู้จากเพื่อน ๆ ได้หลายอย่าง เพื่อนก็ได้เรียนรู้จากเรา ได้บอกได้เตือนเพื่อนในสิ่งที่อยากบอก แต่ไม่มีโอกาสได้บอก พอมีกลุ่มอย่างนี้ มีโอกาสได้พูดก็กล้าพูดมากขึ้น แล้วเพื่อนก็ยอมรับที่จะให้พูด ได้รู้จักหัวใจ เข้าใจกันมากขึ้น รู้ทั้งเรื่องดีทั้งเรื่องไม่ดี เรื่องสบายใจ สุขใจ ทุกข์ใจ ทำให้สนิทกันมากขึ้น</p> <p>สนุกสนาน เฮฮา แต่พอถึงเวลาที่เศร้ากันจริง ๆ ทุกคน ก็สามารถส่งความรู้สึกเห็นอกเห็นใจมาให้กันได้</p>
นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด	<p>ระหว่างอยู่ในกลุ่ม พี่เขาพยายามกระตุ้นบอกเรา ให้เรามีเรื่องอะไรก็สามารถพูดได้ เขาจะคอยให้กำลังใจ ทำให้รู้สึกว่าในตอนนั้นเราก็มีพี่เขาคนหนึ่งแล้วแหละที่เข้าใจ พี่เขาเข้าใจ สามารถพูดในสิ่งที่เราไม่รู้ สามารถเข้าถึงถึงจิตใจเรา เข้าใจในสิ่งที่เราพูด แล้วลึกกว่าสิ่งที่เราสื่อออกมาได้</p>
เพื่อนผู้รับบริการ	<p>พอมายูแบบนี่แล้วรู้ว่าเพื่อนเราก็ดีนะ เขาก็รักเราเหมือนกัน เขาก็ห่วงเรา เขาก็ช่วยเรา เวลาเราเล่าไปเขาก็เข้าใจเรา</p> <p>ก็ได้เข้าใจเพื่อนมากขึ้นด้วย เดิมที่ไม่เคยเข้าใจเขาเลยก็เข้าใจเขา</p> <p>แต่ก่อนไม่ค่อยรู้จักเพื่อนลึกซึ้งนัก แต่มาตอนนี้รู้สึกลึกซึ้งขึ้น มีอะไรเพื่อนก็คอยถามไถ่ ห่วงใยเรามากขึ้น</p>
ตนเอง	<p>ก็รู้สึกตัวเองมีคุณค่าดี เราได้แนะนำคนอื่นบ้าง ไม่ใช่เอาแต่ฟังคนอื่นอย่างเดียว เวลาผมมีปัญหาผมชอบถาม ๆ คนอื่น พอมายูแบบนี่เพื่อนบ้างก็รู้สึกมีคุณค่าดี ได้พัฒนาได้รู้จักตัวเองมากขึ้น ว่าตัวเองชอบอะไรไม่ชอบอะไร เป็นแบบไหน</p>

<p><b>ด้านความราบรื่น (Smoothness)</b> หมายถึง ความสะดวก ลงตัว ความชัดเจน ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีการร่วมมือกัน ใ่วางใจกันและมีความพึงพอใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา</p>	
<b>มิติที่มีต่อ</b>	<b>ด้านความราบรื่น</b>
<b>กลุ่ม</b>	<p>ได้รับความสามัคคี การช่วยเหลือกัน ได้ผ่อนคลาย ระบายความรู้สึกต่อกัน</p> <p>ตอนแรกรู้สึกตึงเครียดบ้างเล็กน้อย ตอนคุยกันเรื่องแรก จะรู้สึกว่าอะไรดีนะ คิดว่าเราจะเล่าดีไหม แล้วเพื่อนเขาจะฟัง เขาจะเข้าใจเราจริงหรือเปล่า พอหลังจากนั้นก็รู้สึกผ่อนคลายขึ้นเพราะรู้สึกว่าเพื่อนทุกคนฟัง สนใจเรา ตั้งใจฟังในสิ่งที่เราพูดออกมา ก็พอใจ ก็ไม่เครียดเท่าไรแล้ว</p>
<b>นักจิตวิทยา การศึกษา ฝึกหัด</b>	<p>พี่เขาเหมือนเป็นสื่อกลางให้ บางเรื่องถ้าเล่าไปเรามีความหมายอย่างนี้ แต่เพื่อนอาจจะเข้าใจไม่แจ่มชัด พี่เขาจะเป็นสื่อกลางให้เพื่อนเข้าใจเข้าไปอีกลึกซึ้งเข้าไปอีก เป็นสื่อกลาง และทำตัวเป็นกลาง เป็นผู้ดำเนินเรื่องที่ไม่ใช้ประโยคที่จะเอนไปฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือให้ความคิดเห็นที่เอนเอียง พี่เขาเป็นกลางดี</p>
<b>เพื่อนผู้รับ บริการ</b>	<p>เพื่อนในกลุ่มจะมีทั้งเจียบและทั้งคุย แต่ทุกคนก็ให้ความร่วมมือกันดีมาก ให้ทำอะไรก็ทำ ทำร่วมกัน มีกิจกรรมก็ร่วมมือกันสามัคคีกัน เพื่อน ๆ ก็น่ารัก ไม่ต่อต้าน ไม่ไว้วางใจ เขาทำด้วยความเต็มใจ และเขาก็รู้สึกดีที่ได้ทำ</p> <p>อยู่ในกลุ่มเพื่อนก็ให้ความร่วมมือกันดีค่ะ</p>
<b>ตนเอง</b>	<p>ได้รับรู้ปัญหาของเขา แล้วมาช่วยกันคิดว่าทำอย่างนั้นอย่างนี้ดีไหม ลองทำดูใหม่</p>
<p><b>ด้านความรู้สึกทางบวก (Positivity)</b> หมายถึง ความรู้สึกอบอุ่น ใ่วางใจ เชื่อมั่น มีมิตรภาพ มีความชัดเจน ตลอดจนความสุขใจ และความรู้สึกพึงพอใจ</p>	
<b>มิติที่มีต่อ</b>	<b>ด้านความรู้สึกทางบวก</b>
<b>กลุ่ม</b>	<p>ชอบตรงที่เรามีโอกาสได้เปิดใจ เพื่อน ๆ ทุกคนก็ได้รับผลดีกลับมาด้วยก็คือ เป็นครั้งแรกที่ได้รวมกลุ่มแบบนี้ ทำให้รู้สึกว่าดีขึ้นกว่าเดิม ยังไม่เคยเจอในเรื่องนี้ คือเป็นสิ่งที่ออกมาจากตัวเราในอีกมุมหนึ่งที่เราไม่เคยได้เริ่ม ไม่เคยได้รู้จัก</p> <p>รู้สึกว่า การเข้ากลุ่มเป็นการสร้างความสัมพันธ์ มันจะได้เพื่อน ได้ความเข้าใจ ได้ความผูกพัน ได้สายใยมากขึ้นเยอะ</p>
<b>นักจิตวิทยา การศึกษา ฝึกหัด</b>	<p>พี่เขาก็น่ารักดี เขายิ้มง่าย ดูเขาจริงใจดี เป็นมิตรกับทุกคน</p> <p>พี่เขาน่ารัก นิสัยดี เข้ากับพวกหนูได้มาก</p> <p>ปลื้มพี่เขามากเลย ประทับใจพี่เขามาก เขายังรอเรา อุตส่าห์ไม่ทิ้งเรา</p>

<b>เพื่อนผู้รับ บริการ</b>	อบอุ่นขึ้นกับเพื่อน ๆ จากที่รู้จักกันแล้ว ปกติก็รู้สึกดีอยู่แล้ว แต่พอมาแบบนี้ก็รู้สึก ดีขึ้นไปอีก รู้สึกไว้วางใจ รู้สึกกล้าเปิด กล้าพูด รู้สึกรักเพื่อนมากขึ้น เข้าใจมากขึ้น เขาก็เข้าใจเรามากขึ้น อบอุ่นดี รู้สึกว่าผูกพันกันมากขึ้น รู้สึกเข้าใจเพื่อน
<b>ตนเอง</b>	ชอบ สบายใจมากขึ้นที่ได้คุยกับเพื่อน ได้ระบายบางสิ่งให้เพื่อนฟัง สนุกดี ได้รู้ อะไรมากมาย ได้เห็นมุมมองต่าง ๆ มากมายจากเพื่อน ๆ ได้เพื่อนใหม่ ได้ความเข้าใจ ได้ความไว้วางใจ
<b>ด้านความรู้สึกตื่นตัว (Arousal)</b> หมายถึง ความรู้สึกที่ระดับกระแฉะ คล่องตัว ตื่นตัว มีชีวิตชีวา มีความสุขสงบภายในจิตใจ ปราศจากความเจ็บปวด หดหู่ เกิดแนวคิดและการกระทำในสิ่งใหม่	
<b>มิติที่มีต่อ</b>	<b>ด้านความรู้สึกตื่นตัว</b>
<b>กลุ่ม</b>	ได้มาอยู่ในที่นี้เรารู้แล้วคนนั้นเป็นอย่างนั้น คนนั้นเป็นอย่างนี้ แล้วเราเป็นอย่างไร พวกเราก็สนใจกันทุกคน พร้อมจะยอมรับฟังกันทุกคน มองเพื่อนคนหนึ่งที่มีคนมองเขาไว้ว่า ทำไมพูดไม่ค่อยดี พอมาอยู่ในกลุ่มนี้ก็เข้าใจ ว่า ทำไมเขาถึงเป็นแบบนี้ ก็คือเขาพูดเล่น ๆ มากกว่า เขาไม่ได้คิดอะไรจริงจัง เรา คิดมากไปเอง ก็ได้มองเห็นเพื่อนในอีกมุมหนึ่ง
<b>นักจิตวิทยา การปรึกษา ฝึกหัด</b>	ในการที่จะรวมกลุ่มกันได้พี่เขาจะกระตือรือร้นมาก มาแต่เช้า ทั้ง ๆ ที่พวกเราทยอย กันมา ก็นั่งรอ รอจนถึงที่สุด พี่เขาก็ไม่ย่อท้อ พี่เขาอดทนพยายามดีมาก ดูพี่เขาตั้งใจอยากให้เราได้ในสิ่งที่พี่เขาตั้งใจจะให้เรามากที่สุด พี่เขาพยายามที่จะทำให้ทุกคนที่อยู่ในกลุ่มกระจำ เข้าใจในสิ่งที่เพื่อนพูดมา
<b>เพื่อนผู้รับ บริการ</b>	เขาได้มาเข้ากลุ่มตรงนี้เขารู้สึกดีแล้วก็รู้สึกอบอุ่นขึ้น ก่อนหน้านั้นเขามาเรียนแล้วเบื่อ มาแล้วก็กลับ เหมือนไม่มีเพื่อนสนิท ได้เข้ากลุ่มเขารู้สึกดีเขาก็รู้สึกอยากมาเรียน คิดว่าเพื่อนบางคนคงเปลี่ยนได้มาก เขาได้ระบาย แล้วเขาก็ได้แนวคิดว่าเขาเองนี่ ฉันจะทำอะไร จะเริ่มทำอะไรดี
<b>ตนเอง</b>	ที่จะเปลี่ยนก็คือต่อไปนี้จะคุยอะไรกับใคร ก็คงไม่กล้าที่จะไปคุยที่เป็นปมที่เขา จะเจ็บช้ำมาก ก็คือจะระวังเรื่องคำพูด คือได้คิดก่อนว่าบางคนเขาจะชอบหรือเปล่า รู้ข้อดีข้อเสียของตัวเอง และสามารถนำไปปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เพื่อนได้เห็น พัฒนาการของเราต่อไปได้ ควบคุมตัวเองได้มากขึ้น และเข้าอกเข้าใจคนอื่นมากขึ้น เอาใจใส่ผู้อื่น



ผลจากการวิเคราะห์เนื้อหาบทสัมภาษณ์ในการวิจัยครั้งนี้ยังพบประสบการณ์การรับรู้อื่น ๆ นอกเหนือจากการรับรู้ความรู้สึกในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัว ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามการรับรู้ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการที่เป็นกลุ่มตัวอย่างการวิจัยครั้งนี้ สรุปได้ดังนี้ (ดูตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในภาคผนวก ข.)

**1. นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด** ประสบการณ์ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดรับรู้ จากปฏิสัมพันธ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดกับผู้รับบริการ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มผู้รับบริการ ได้แก่

- 1.1 การรับรู้กระแสการเคลื่อนไหวของกลุ่ม
- 1.2 การรับรู้บรรยากาศกลุ่ม ทั้งบรรยากาศทั่วไป และตระหนักในบทบาทที่สำคัญของการแสดงความรู้สึกที่แท้ที่มีต่อบรรยากาศที่เอื้อให้กลุ่มผู้รับบริการรู้สึกปลอดภัย
- 1.3 การรับรู้ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินกลุ่ม ทั้งปัญหาและอุปสรรคจากเวลาและสถานที่ และปัญหาและอุปสรรคจากตนเอง ซึ่งจะให้แนวทางในการแก้ไขปรับปรุงการดำเนินการปรึกษาของตนเองต่อไป
- 1.4 การรับรู้ต่อกกลุ่มผู้รับบริการ ในด้านการยอมรับและเข้าใจผู้อื่น ด้านสัมพันธภาพที่สนิทสนม มีมิตรภาพ และความผูกพันกันระหว่างกลุ่มผู้รับบริการ ด้านการช่วยเหลือให้กำลังใจกัน ด้านการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรม ด้านการให้และรับข้อมูลป้อนกลับ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง

**2. ผู้รับบริการ** ประสบการณ์ที่ผู้รับบริการรับรู้จากปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ได้แก่

- 2.1 การรับรู้บรรยากาศกลุ่ม ผู้รับบริการรับรู้ความรู้สึกอบอุ่นและสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้น ความรู้สึกผ่อนคลาย โสภโง่ง และความรู้สึกปลอดภัย ไร้กังวล
- 2.2 การรับรู้ต่อผู้นำกลุ่ม ผู้รับบริการรับรู้บุคลิกลักษณะและท่าทีที่ต้อนรับความสามารถสื่อความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก การใส่ใจและเป็นกันเอง การเป็นผู้เอื้อให้ผู้รับบริการมีปฏิสัมพันธ์และแบ่งปันความรู้สึกร่วมกัน การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และการเป็นผู้เอื้อให้มีบรรยากาศของความปลอดภัย มีเสรีภาพในการแสดงความคิด ความรู้สึก
- 2.3 การรับรู้ต่อกกลุ่มเพื่อนผู้รับบริการ ผู้รับบริการรับรู้สัมพันธภาพระหว่างตนเองกับกลุ่มเพื่อนผู้รับบริการ รับรู้สัมพันธภาพระหว่างกลุ่มเพื่อนผู้รับบริการในด้านการช่วยเหลือให้กำลังใจกัน รับรู้อย่างร่วมรู้สึกระหว่างกลุ่มเพื่อนผู้รับบริการ รับรู้ถึงสัมพันธภาพที่สนิทสนม มีมิตรภาพ และความผูกพันกันระหว่างกลุ่มเพื่อนผู้รับบริการ รับรู้ถึงสัมพันธภาพระหว่างกลุ่มเพื่อนผู้รับบริการในด้านการยอมรับซึ่งกันและกัน

2.4 การรับรู้ต่อตนเอง ผู้รับบริการเกิดการตระหนักและเข้าใจตนเอง การยอมรับและเข้าใจผู้อื่น การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรม การเปิดรับประสบการณ์ใหม่ การให้และรับข้อมูลป้อนกลับ การรับรู้ประสบการณ์ที่มีคุณค่า มีความหมายต่อตนเองและผู้อื่น และการนำประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้ในสภาพการณ์จริง



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 5

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจากการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในระยะแรกจนจบการปรึกษาใน 3 ช่วง ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ ร่วมกับการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจากการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (indepth interview)

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายได้ ดังนี้

#### 1. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามการรับรู้ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด

ผลการวิจัยพบว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยรวมว่าได้ผลค่อนข้างมาก ในช่วงที่ 1 และช่วงที่ 2 คือ กระบวนการปรึกษาในช่วงดังกล่าวมีความลึกซึ้งและความราบรื่นค่อนข้างมาก และหลังจากให้บริการการปรึกษาในช่วงดังกล่าว รับรู้ว่าคุณมีความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกดีในตัวเองค่อนข้างมาก และรับรู้ในช่วงที่ 3 ซึ่งเป็นระยะสิ้นสุดการปรึกษา ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้ผลมาก โดยมีความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกดีในตัวเองมาก จะเห็นได้ว่าการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพ

ในช่วงที่ 1 นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดรับรู้ว่าคุณมีความลึกซึ้งและความราบรื่นค่อนข้างมากสะท้อนให้เห็นกระบวนการปรึกษาขั้นเริ่มต้นหรือขั้นสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย (initial stage or security stage) เป็นช่วงเริ่มต้นของกลุ่มพัฒนาตน (Trotzer, 1977) การดำเนินกลุ่มในขั้นนี้มักเป็นไปในลักษณะของการทำความคุ้นเคยกันระหว่างกลุ่มผู้รับบริการ มีการตกลงกันในเรื่องขอบข่ายและระเบียบของกลุ่ม หน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในขั้นตอนนี้คือการดำเนินกลุ่มเพื่อพัฒนาความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยต่อกลุ่มผู้รับบริการ สร้างพื้นฐานของความไว้วางใจกันและกัน สร้างความคุ้นเคยกันระหว่างกลุ่มผู้รับบริการ และระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดกับผู้รับบริการ เป็นขั้นของการเตรียมผู้รับบริการให้พร้อมที่จะพัฒนาไปสู่ขั้นต่อไป การรับรู้กระบวนการปรึกษาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจึงรับรู้ว่าคุณมีความลึกซึ้งและความราบรื่นเพียงค่อนข้างมาก และรับรู้ว่าคุณมีความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกดีในตัวเองค่อนข้างมาก

เมื่อกระบวนการดำเนินมาถึงในช่วงที่ 2 หรือการพบกันในกลุ่ม ครั้งที่ 2-3 ตามกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวทรอตเซอร์ (Trotzer, 1977) กระบวนการกลุ่มดำเนินมาถึงช่วงของขั้นยอมรับ (acceptance stage) ขั้นความรู้สึกรับผิดชอบตนเอง (responsibility stage) และขั้นแก้ไขเปลี่ยนแปลงหรือขั้นลงมือกระทำ (working stage) ในขั้นนี้ กลุ่มผู้รับบริการเริ่มผ่อนคลายกับความรู้สึกอึดอัด กังวลใจ ไม่สบายใจในขั้นเริ่มต้นไปได้แล้ว และเริ่มรู้สึกคุ้นเคยกับบรรยากาศกลุ่ม คุ้นเคยกับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและกลุ่มผู้รับบริการกันเองมากขึ้น การยอมรับต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่มมักจะเป็นไปในลักษณะของการแบ่งปันความรู้สึกส่วนตัว การให้ข้อมูลป้อนกลับ การสร้างความรู้สึกใกล้ชิด การเรียนรู้ถึงการยอมรับตนเองและการเรียนรู้ที่จะยอมรับผู้อื่น นำไปสู่การมีความรับผิดชอบตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่กลุ่มผู้รับบริการก้าวเข้าสู่การแก้ปัญหาและเกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง เปิดโอกาสให้กลุ่มผู้รับบริการได้ตรวจสอบปัญหาส่วนตัวของตน ก่อให้เกิดการค้นหาทางออกในการแก้ปัญหา และมีการทดลองแสดงพฤติกรรมหรือมีทัศนคติแบบใหม่ ในบรรยากาศกลุ่มที่มีความปลอดภัยก่อนที่จะนำไปปฏิบัติในสภาพการณ์ภายนอกกลุ่ม ในขั้นนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดมีบทบาทของการเป็นตัวแบบที่แสดงออกถึงการให้การยอมรับต่อกลุ่มผู้รับบริการ แสดงถึงท่าทีที่เอาใจใส่อย่างแท้จริงต่อผู้รับบริการแต่ละคน มีการแสดงถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และเป็นตัวแบบที่แสดงถึงการมีความรับผิดชอบตนเองให้แก่กลุ่มผู้รับบริการ เชื้อให้กลุ่มผู้รับบริการมุ่งความสนใจอยู่ที่ตนเองและปัญหาตนเอง โดยการเชื้อให้กลุ่มผู้รับบริการสร้างความรับผิดชอบขึ้นเอง เชื้อให้กลุ่มผู้รับบริการได้ทดลองบทบาทการเป็นผู้ได้รับการช่วยเหลือและผู้ให้การช่วยเหลือ มีการร่วมมือกันแก้ปัญหา เกิดความเข้าใจในปัญหามากขึ้น ในช่วงนี้เป็นช่วงกลางของกระบวนการพัฒนาของกลุ่ม ซึ่งยังไม่มีผลชัดเจนของผลในทางปฏิบัติว่าการดำเนินการกลุ่มมีคุณค่าต่อผู้รับบริการ หรือผู้รับบริการเกิดการพัฒนาไปสู่เป้าหมายท้ายสุดของกลุ่มหรือไม่ การรับรู้กระบวนการปรึกษาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจึงรับรู้ถึงความลึกซึ้งและความราบรื่นเพียงค่อนข้างมาก และรับรู้ว่าตนเองมีความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกดีในตัวค่อนข้างมากเท่านั้น

เมื่อกระบวนการกลุ่มดำเนินมาถึงช่วงที่ 3 ซึ่งเป็นระยะสิ้นสุดการปรึกษา ตามกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวทรอตเซอร์ (Trotzer, 1977) กระบวนการกลุ่มดำเนินมาจากช่วงแก้ไขเปลี่ยนแปลงหรือขั้นลงมือกระทำ (working stage) นำไปสู่ขั้นยุติการปรึกษา (closing stage) เป็นขั้นสุดท้ายของกระบวนการกลุ่ม เป็นขั้นที่เปิดโอกาสให้กลุ่มผู้รับบริการได้มีการทดลองแสดงพฤติกรรมหรือมีทัศนคติแบบใหม่ ในบรรยากาศกลุ่มที่มีความปลอดภัยก่อนที่จะนำไปปฏิบัติในสภาพการณ์ภายนอกกลุ่ม เป็นการจัดเตรียมผู้รับบริการให้พร้อมที่จะออกไปสู่โลกภายนอกที่เขากำลังเผชิญกับปัญหานั้น และนำไปสู่ขั้นยุติการปรึกษา ในขั้นนี้

นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจะเชื่อให้ผู้รับบริการได้กระจ่างในประสิทธิภาพของการได้อยู่ร่วมกัน เพื่อแก้ปัญหาของตนกับผู้อื่น ตลอดจนเห็นคุณค่าของการช่วยเหลือผู้อื่น คุณค่าของการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น หรือได้เรียนรู้ความคิดของผู้อื่นซึ่งอาจมีทัศนคติที่ต่างไปจากตนเอง ตลอดจนการสนับสนุนการเลือกที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตจริงของตนเอง ในช่วงนี้กลุ่มผู้รับบริการจะมีการให้การสนับสนุน การให้กำลังใจแก่เพื่อนผู้รับบริการ มีการยอมรับความจริงและมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นช่วงที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดมีการรับรู้ถึงพลัง คุณค่า การพัฒนา ความเข้าใจและความเอื้ออาทรต่อกันในกระบวนการปรึกษา ตลอดจนความลงตัว ความชัดเจน ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีการร่วมมือกัน ไว้วางใจกันและมีความพึงพอใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจึงรับรู้ว่าการบวนการปรึกษามีความลึกซึ้งและความราบรื่นมาก และรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวมากด้วย

ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์จากการวิเคราะห์เนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่รับรู้ถึงกระแสกลุ่มที่เคลื่อนไปตั้งแต่ช่วงแรกจนจบกระบวนการ และผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่เชื่อให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ และได้รับประสบการณ์ที่มีคุณค่าต่อผู้รับบริการเมื่อสิ้นสุดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่า

" ตอนแรกเลยน้องเขาไม่ค่อยกล้าที่จะพูดกัน มักจะเก๋กันที่จะพูด ... แต่พอคุยกันไปเรื่อย ๆ จนมาเมื่อวานตอนช่วงท้าย ๆ (session 2) ก็รู้สึกว่ามันพร้อมที่จะเล่า พร้อมที่จะพูดอะไรกันมากขึ้น มีการแบ่งประสบการณ์อะไรของตัวเองที่คล้าย ๆ เพื่อน แล้วพอถึงวันนี้ตอนเช้า (session 3) ก็เหมือนมาถึงขั้น 3 ของ Trotzer พอตื่นน้องเลิกกิจกรรมแก้ไขอุปสรรคของตนเอง น้องก็ร่วมมือ ร่วมหาวิธีการโดยที่ไม่ต้องชวนน้องพร้อมเอง ที่จะช่วยอะไรกัน...นอกจากนี้ก็มีการเปิดรับเพื่อนมากขึ้นด้วย...เขารู้เองเลยว่าจะต้องทำอะไรจัดการอย่างไร คราวหลังต้องทำอะไร...เห็นกระแสกลุ่มเลยที่เปิดรับกันมากขึ้น รับฟังกันมากขึ้น และรู้ว่าจะต้องทำอะไรต่อไปจะช่วยเหลือเพื่อนอย่างไร"

" ตั้งแต่ session แรกก็เริ่มเปิดกันแล้ว มีคนหนึ่งเปิดเลยทำให้คนอื่น ๆ กล้าเปิด แค่นั้นนำตัวเขาก็แนะนำถึงครอบครัว ก็ลึก ลึกเลย ทำให้เพื่อน ๆ เข้าใกล้กันด้วย ... รู้สึกว่ามันเร็วมากเลย พอมา session 3 เริ่มมีอุปสรรคตรงที่ทำไม่ได้ ย้ายที่ไปย้ายที่มา...เป็นอุปสรรคมาก ๆ เลยกับเรื่องสถานที่ แล้วตอนเช้าน้องก็ดูเนือย ๆ น้องบอกตั้งแต่เข้ากลุ่มเลยว่ารู้สึกกลัว ๆ นะ หมายถึงน้องนะ พอมา session สุดท้ายนี้ดี ก็มาใช้ที่ตรงนี้ด้วยก็เริ่มดีขึ้น ก็รู้สึกว่ามันใส่ใจกับกลุ่มมากขึ้น"

" ตอนแรก ๆ เหมือนจะดี แต่พอมากลาง ๆ เขาจะเริ่มเบื่อกัน คือเขาต้องไปทำงาน จะขอกลับบ้าน เขามาต่อเรื่องเวลา ตอนหลังก็คุยกันแล้วก็คิดว่าได้เท่าไรก็เท่านั้น แล้วคิดว่าเขาก็คงเต็มที่แล้วเหมือน...พอมา session สุดท้ายเขาก็ให้ความร่วมมือกันดี "

" มีการเปิดรับเพื่อนมากขึ้นด้วย คือมีน้องคนหนึ่ง รู้สึกหงุดหงิดใจ จากคำพูดที่เพื่อนเรียก เพื่อน ๆ ก็เปิดรับความรู้สึกของน้องคนนั้นมากขึ้น ก็ยอมรับว่าไม่รู้ว่ามีผลกระทบใจขนาดนี้ ก็ได้รับรู้ความรู้สึกของเพื่อนแล้ว เขาก็จะไม่พูดคำนั้นอีก "

" น้องบางคนก็อาจจะได้มุมมองอะไรบางอย่างในการไปปรับใช้ในชีวิตด้วย "

" อย่างเรื่องการมาสาย เขาบอกกันว่าจะแก้ไข จะมาให้เร็วขึ้น อย่างวันนี้น้องก็มาทันตรงเวลาดี "

" เพื่อนจะช่วยให้เห็นทางออกอะไรบางอย่าง บางคนรู้สึกเหมือนไม่มีใคร รู้สึกครอบครัวยังไม่เข้าใจ ถึงกับไม่อยากเรียน เพื่อนก็ร่วมแชร์ประสบการณ์กัน เขาประสบการณ์ตัวเองมาบอกว่าทำอะไรถึงผ่านมาได้ "

" คิดว่าสมาชิกก็ได้เรียนรู้มากขึ้น ได้มากขึ้น เหมือนกับเขาได้ฝึกที่จะสังเกตความรู้สึกมากขึ้นกว่าตอนแรก ๆ ที่มาเข้ากลุ่มเขาจะติดอยู่กับความคิดและเหตุผล "

เมื่อพิจารณาคะแนนการประเมินผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด จากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะแรกจนจบการปรึกษา ใน 3 ช่วง พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิจัยที่ไม่พบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยคะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มทั้ง 4 ด้าน ในแต่ละช่วงของการให้บริการของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด นั่นคือ ความแปรปรวนของคะแนนการประเมินของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแต่ละครั้งนั้นเกิดขึ้นน้อยมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Stiles & Snow (Stiles & Snow, 1984a) ที่พบว่าความแปรปรวนของคะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในงานวิจัยของเขาเกิดขึ้นน้อยมาก หรือไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสอดคล้องกับข้อสมมติฐานเบื้องต้นที่กำหนดไว้ว่าไม่ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาจะพบกับผู้รับบริการในลักษณะใดหรือไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ของการปฏิบัติการลักษณะที่ผันแปรไปอย่างไรก็ตาม นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจะพยายามทำความเข้าใจกลุ่ม สร้างสัมพันธภาพที่มั่นคงปลอดภัย ด้วยความจริงใจ เข้าใจและให้การยอมรับ ตลอดจนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดังที่ Kivlighan, Schuetz และ Kardash พบว่าในการฝึกหัดปฏิบัติการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดมุ่งที่เป้าหมายหลักหรือเป้าหมายท้ายสุดของแนวคิดทฤษฎีที่ตนใช้ในการปฏิบัติ ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจะต้องเรียนรู้และฝึกปฏิบัติการตามแนวทางนั้น ๆ ตลอดจนกระบวนการปรึกษาเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จในการศึกษาและเพื่อให้กลุ่มดำเนินไปถึงเป้าหมายของกลุ่มเป็นประเด็นสำคัญ (Kivlighan, Schuetz & Kardash, 1998)

ผลจากการวิจัยครั้งนี้พบว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดรับรู้ว่าการบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพ และให้ผลดีต่อผู้รับบริการหลังจากสิ้นสุดกระบวนการปรึกษา ได้แก่ การที่ผู้รับบริการได้รู้แจ้ง เกิดความเข้าใจ เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางสร้างสรรค์

นำความเข้าใจและการรู้แจ้งใหม่นั้นมาใช้ในการแก้ปัญหา และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกลุ่มผู้รับบริการ และระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดกับผู้รับบริการ (Stiles, Reynolds, Hardy, Ress, Barkham & Shapiro, 1994) ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ที่ว่า

- " เขาได้เข้าใจเพื่อนมากขึ้น ได้มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน "
- " เขามีความรู้สึกผูกพันในสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน "
- " น้อง ๆ ได้กำลังใจกลับไปเยอะเหมือนกัน กำลังใจในการดำรงชีวิตจากเพื่อน "
- " น้องบางคนก็อาจจะได้มุมมองอะไรบางอย่างในการไปปรับใช้ในชีวิตด้วย "
- " ได้รู้ว่าเพื่อนคิดและรู้สึกอย่างไรกับเขา "
- " เขาได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกัน และจากการได้รับฟังประสบการณ์กันและกัน "
- " น้องเขาเปิดเผยตัวเองกันได้ชัด ๆ ทำให้เพื่อนเห็นอะไรในตัวเขาได้ชัดเจน "

## 2. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามการรับรู้ของผู้รับบริการ

ผลการวิจัยพบว่าผู้รับบริการประเมินผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยรวมว่าได้ผลมาก คือ รับรู้ว่าการบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ดำเนินไปในทั้ง 3 ช่วง มีความลึกซึ้งมากและเกิดความรู้สึกทางบวกมาก ส่วนความราบรื่นของกระบวนการปรึกษาและความรู้สึกตื่นตัวที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นในช่วงที่ 1 ค่อนข้างมาก และเกิดขึ้นอย่างมากในช่วงที่ 2 และช่วงที่ 3 ของการปรึกษา โดยคะแนนการประเมินผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของผู้รับบริการ ตั้งแต่ระยะแรกจนจบกระบวนการปรึกษา มีคะแนนเพิ่มขึ้นทั้ง 4 ด้าน คือ ในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัว

แสดงให้เห็นว่าผู้รับบริการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่าได้ผลมากขึ้นตลอดกระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตั้งแต่เริ่มเข้ารับบริการในช่วงแรกจนสิ้นสุดกระบวนการ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าผู้รับบริการสามารถรับรู้ถึงพลัง คุณค่า การพัฒนา ความเข้าใจและความเอื้ออาทรต่อกันในกระบวนการปรึกษา ความสะดวก มีความลงตัว ความชัดเจนในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีการร่วมมือกัน ไว้วางใจกัน และมีความพึงพอใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตลอดระยะเวลาที่เข้ารับบริการการปรึกษา ส่งผลให้มีอารมณ์และความรู้สึกหลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในทางบวกเพิ่มขึ้น ได้แก่ ความรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจ เชื่อมมั่น มีมิตรภาพ มีความชัดเจน ความสุขใจ ความรู้สึกพึงพอใจ และมีความรู้สึกตื่นตัวเพิ่มขึ้นด้วย ได้แก่ ความรู้สึกที่กระฉับกระเฉง คล่องตัว ตื่นตัว มีชีวิตชีวา มีความสุขสงบภายในจิตใจ ปราศจากความเจ็บปวดทรมาน ตลอดจนเกิดแนวคิดและการกระทำในสิ่งใหม่ การวิเคราะห์เนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้รับบริการที่รับรู้ถึงความรู้สึกที่เพิ่มขึ้นทั้ง 4 ด้าน ตั้งแต่ช่วงแรกจนจบกระบวนการและประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้รับบริการเมื่อสิ้นสุดกระบวนการปรึกษา ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในแต่ละด้านดังนี้

ในด้านความลึกซึ้ง ผู้รับบริการรับรู้ถึงความลึกซึ้งของกลุ่ม นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด เพื่อนผู้รับบริการในกลุ่ม และตนเอง ตามลำดับ ดังนี้

"คุยกันได้ทุกเรื่อง พอคนหนึ่งร้องไห้ก็ร้องกันหมด อบอุ่นมาก เห็นออกเห็นใจกันให้ ความสำคัญต่อกันมาก เข้าใจกันดีค่ะ"

"ระหว่างอยู่ในกลุ่ม พี่เขาพยายามกระตุ้นบอกเรา ให้เรามีเรื่องอะไรก็สามารถพูดได้ เขาจะคอยให้กำลังใจเรา ทำให้รู้สึกว่ในตอนนั้นเราก็มีพี่เขาคนหนึ่งแล้วแหละที่เข้าใจ"

"พอมายู่แบบนี้แล้วรู้ว่าเพื่อนเราก็ดีนะ เขาก็รักเราเหมือนกัน เขาก็ห่วงเรา เขาก็ช่วยเรา เวลาเราเล่าไปเขาก็เข้าใจเรา"

"ก็รู้สึกตัวเองมีคุณค่าดี บางที่ได้แนะนำเพื่อน เราได้แนะนำคนอื่นบ้าง ไม่ใช่เอาแต่ฟังคนอื่นอย่างเดียว เวลาเม่นมีปัญหาเม่นชอบถาม ๆ คนอื่น พอมายู่แนะนำเพื่อนบ้างก็รู้สึกมีคุณค่าดี"

ในด้านความราบรื่น ผู้รับบริการรับรู้ถึงความราบรื่นของกลุ่ม นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด เพื่อนผู้รับบริการในกลุ่ม และตนเอง ตามลำดับ ดังนี้

"ตอนแรกรู้สึกตึงเครียดบ้างเล็กน้อย ตอนคุยกันเรื่องแรก จะรู้สึกว่เขา เล่าอะไรดีนะ คิดว่เราจะเล่าดีใหม่ แล้วเพื่อนเขาจะฟัง เขาจะเข้าใจเราจริงหรือเปลว พอหลังจากนั้นก็รู้สึกผ่อนคลายขึ้นเพราะรู้สึกว่เพื่อนทุกคนฟัง สนใจเรา ตั้งใจฟังในสิ่งที่เราพูดออกมา ก็พอใจ ก็ไม่เครียดเท่าไรแล้ว"

"พี่เขาเหมือนเป็นสื่อกลางให้ อย่างเช่น บางเรื่องถ้าเล่าไปเรามีความหมายอย่างนี้ แต่เพื่อนอาจจะเข้าใจไม่แจ่มชัด พี่เขาจะเป็นสื่อกลางให้เพื่อนเข้าใจเข้าไปอีก ลึกซึ้งเข้าไปอีก"

"แต่ละคนก็มีแง่มุมต่าง ๆ ที่จะมาช่วยเพื่อน ให้เพื่อนเขาสบายใจขึ้น รู้สึกดีขึ้น"

"เราได้รับรู้ปัญหาของเขา แล้วมาช่วยกันคิดว่าทำอย่างนี้ดีใหม่ ลองทำดูใหม่"

ในด้านความรู้สึกทางบวก ผู้รับบริการรับรู้ถึงความรู้สึกทางบวกของกลุ่ม นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด เพื่อนผู้รับบริการในกลุ่ม และตนเอง ตามลำดับ ดังนี้

"รู้สึกดีมากๆ จากที่เรารู้เลยว่าเพื่อนเขาคิดอย่างไรกับเรา สามารถรู้ว่เขาคิดกับเราดีนะ บางทีเพื่อนก็จะบอกเรว่ตรงนี้เราไม่ได้นะ มาแล้วก็ดีใจที่รู้ว่เพื่อนยอมรับเราได้"

"ปลื้มพี่เขามากเลย ประทับใจพี่เขามาก เขายังรอเรา อุตส่าห์ไม่ทิ้งเรา"

"ดูแล้วยสนิทกันขึ้นมาก มาก ๆ เลย เป็นเพื่อนห้องเดียวกันแต่แต่ก่อนไม่สนิทกัน"

"สบายใจมากขึ้นที่ได้คุยกับเพื่อน ได้ระบายบางสิ่งให้เพื่อนฟัง สนุกดี "ได้รู้ว่อะไรมากมาย ได้เห็นมุมมองต่าง ๆ มากมายจากเพื่อน ๆ "

ในด้านความรู้สึกตื่นตัว ผู้รับบริการรับรู้ถึงความรู้สึกตื่นตัวของกลุ่ม นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด เพื่อนผู้รับบริการในกลุ่ม และตนเอง ตามลำดับ ดังนี้

"ได้มาอยู่ในที่นี้เรารู้แล้วคนนั้นเป็นอย่างนั้น คนนั้นเป็นอย่างนี้ แล้วเราเป็นอย่างไรวกเราก็สนใจกันทุกคน พร้อมจะยอมรับฟังกันทุกคน"



"ในการที่จะรวมกลุ่มกันได้พีเขาจะกระตือรือร้นมาก มาแต่เช้า ทั้ง ๆ ที่พวกเราทยอยกันมา ก็นั่งรอ รอจนถึงที่สุด พีเขาก็ไม่ย่อท้อ พีเขาอดทนพยายามดีมาก"

"พอเขามาได้เข้ากลุ่มตรงนี้เขารู้สึกดี แล้วเขาก็รู้สึกอบอุ่นขึ้น ซึ่งก่อนหน้านี้เขามาเรียนแล้วเซ็ง ๆ มาแล้วก็กลับ เหมือนไม่มีเพื่อนสนิท พอได้เข้ากลุ่มเขารู้สึกดีก็รู้สึกอยากมาเรียน"

"รู้ข้อดีข้อเสียของตัวเอง และสามารถนำไปปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เพื่อนได้เห็นพัฒนาการของเราต่อไปได้"

เมื่อพิจารณาคะแนนการประเมินผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ของผู้รับบริการในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัว จากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะแรกจนจบการปรึกษา ใน 3 ช่วง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละช่วง ส่งผลต่อการรับรู้ต่อกระบวนการปรึกษาและอารมณ์ของผู้รับบริการแตกต่างกันตามสถานการณ์ที่ผันแปรไปตามกระบวนการปรึกษาในแต่ละช่วง และเนื่องจากความแปรปรวนนี้ มีการแปรปรวนอย่างเป็นระบบ (systematic) ดังพบได้จากงานของ Stiles และคณะ (Stiles et al., 1982) ที่นำแบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยามาใช้ครั้งแรกก็พบความแปรปรวนขึ้นลงของคะแนนการประเมินของผู้รับบริการการปรึกษา ซึ่งความแปรปรวนนี้สอดคล้องกับรูปแบบการพัฒนาความสัมพันธ์ในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของ Tuckman (1965) ที่พบว่าคะแนนขึ้นลงของด้านความรู้สึกลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัว ตลอดการปรึกษาชิงจิตวิทยานั้นสะท้อนให้เห็นการพัฒนาสัมพันธภาพที่เป็นระบบ ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้รับบริการ (Tuckman, 1965) โดยการวิจัยครั้งนี้ผู้รับบริการมีการรับรู้ความรู้สึกลึกซึ้ง ความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวในช่วงที่ 3 มากกว่าช่วงที่ 2 และช่วงที่ 1 ตามลำดับ และมีการรับรู้ด้านความราบรื่น ในช่วงที่ 3 มากกว่าช่วงที่ 2 และช่วงที่ 1

คะแนนการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในช่วงที่ 3 มากกว่าช่วงที่ 2 และช่วงที่ 1 ตามลำดับ ใน 3 ด้าน คือ ด้านความลึกซึ้ง ความรู้สึกทางบวก และด้านความรู้สึกตื่นตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่พบในการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Reynold และคณะ (Reynold et al, 1996) และ Kivlighan Angelone และ Swafford (Kivlighan Angelone & Swafford, 1991) ที่กล่าวว่าคะแนนการประเมินด้านความลึกซึ้งมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นตลอดกระบวนการปรึกษา ซึ่งแสดงให้เห็นสัมพันธภาพทางการปรึกษาและกระบวนการในการปฏิบัติการปรึกษาที่พัฒนาก้าวหน้าขึ้น และเนื่องจากคะแนนด้านความรู้สึกลึกซึ้งนี้มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัว (Stiles, et al.,1994 Stiles 1980; Stiles & Snow, 1984b) เมื่อผู้รับบริการประเมินกระบวนการว่ามีความรู้สึกลึกซึ้งเพิ่มขึ้น ความรู้สึกภายใน

หลังเข้ารับบริการการปรึกษาด้านความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกที่ตนเองเพิ่มขึ้นด้วย แสดงให้เห็นว่าผู้รับบริการรับรู้ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่าให้ผลดี ได้แก่ การได้รู้แจ้ง เกิดความเข้าใจ เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางสร้างสรรค์ ได้นำความเข้าใจและการรู้แจ้งใหม่นั้นมาใช้ในการแก้ปัญหา เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกลุ่มผู้รับบริการ และระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดกับผู้รับบริการ (Stiles, Reynolds, Hardy, Ress, Barkham & Shapiro, 1994) ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ที่ว่า

"การรวมกลุ่มกันขึ้นมา เราก็มีโอกาสได้คุยกันมากขึ้น เข้าใจกันมากขึ้น เพื่อนก็เหมือนกัน เวลาเขามีอะไรอัดอั้นตันใจ ไม่สบายใจ ก็เล่าให้เราฟัง ทำให้เรารู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของเพื่อน รับฟังความคิดของเพื่อนได้ เราก็คิดว่าเราสำคัญต่อเพื่อนเหมือนกัน ที่เขาสามารถไว้วางใจเราได้ เขาก็พูดกับเราได้"

"พี่เขาเข้าใจ สามารถพูดในสิ่งที่เราไม่รู้ สามารถเข้าถึงถึงจิตใจเรา เข้าใจในสิ่งที่เราพูด แล้วลึกกว่าสิ่งที่เราสื่อออกมาได้"

"รู้สึกดีกับเพื่อน เข้าใจเพื่อนขึ้น คือเขาเห็นเราพูด เขาก็พูด เพื่อนก็เลยพูดออกมาให้ฟังว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เราก็ยิ่งเข้าใจกันขึ้นไปอีก"

"ได้พัฒนาได้รู้จักตัวเองมากขึ้น ว่าตัวเองชอบอะไรไม่ชอบอะไร เป็นแบบไหน"

สำหรับคะแนนการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในด้านความราบรื่นในช่วงที่ 2 ไม่ต่างจากช่วงที่ 1 เนื่องจากในช่วงนี้กระบวนการอยู่ในขั้นของการพัฒนาความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย สร้างพื้นฐานของความรู้สึกไว้วางใจกันและกัน การสร้างความคุ้นเคยกันระหว่างกลุ่มผู้รับบริการ และระหว่างกลุ่มผู้รับบริการกับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ซึ่งการสร้างสัมพันธภาพให้เกิดความไว้วางใจ และการกล้าแสดงถึงความรู้สึกที่แท้ของผู้รับบริการ ต้องอาศัยเวลาและการพัฒนาสัมพันธภาพให้เกิดบรรยากาศแห่งความปลอดภัย มีเสรีภาพในการแสดงความคิด ความรู้สึก ด้วยสัมพันธภาพที่พัฒนาขึ้นนี้จะเอื้อให้ผู้รับบริการค่อย ๆ มีความกล้าที่จะไว้วางใจตนเองและผู้อื่น เป็นอิสระจากการป้องกันตนเอง เปิดกว้างต่อประสบการณ์ นำไปสู่ความลงตัว มีความชัดเจนในบทบาทหน้าที่ของผู้รับบริการและนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด มีการร่วมมือกัน เกิดความไว้วางใจกันภายในกลุ่ม ในบรรยากาศที่ผ่อนคลายของกลุ่มและมีความพึงพอใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในฐานะเป็นผู้เอื้อในการสร้างบรรยากาศกลุ่ม (Corey, 1996) ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ที่ว่า

"กลุ่มเราต่อต้านพี่เขามากเลย พี่เขาก็พยายามตามนัดเวลา โทรหาเพื่อนที่ไม่มา ถามว่าเขามีอะไร เขามาสายมีอะไรหรือเปล่า ยังไงพี่ก็จะรอนะ...ก็เลยทำให้ให้ความร่วมมือกับพี่เขา"

"ตอนแรกรู้สึกต่อต้านมาก ว่าอาจารย์เพิ่มงานให้อีกหรือเปล่า อยู่ ๆ ก็มีพี่มาแล้วบอกว่าจะให้ทำกลุ่ม เราก็ไม่เข้าใจว่ากลุ่มคืออะไร... พอได้มารวมกลุ่ม ได้คุยกัน รู้สึกดี คือเรามีอะไรเราก็พูด มีอะไรเราก็บอกเพื่อน หรือว่ามีอะไรที่เราสนใจ มีอะไรที่เรารู้เราสามารถที่จะบอกเพื่อนได้ เพื่อนก็ได้รู้เพิ่มขึ้นหรือว่าเรามีปัญหาอะไรที่บอกให้เพื่อนรู้ เพื่อนก็รับฟังเรา"

"ตั้งแต่แรกไม่เข้าใจว่ากลุ่มนี้ให้ทำอะไร... ก็คิดว่าตอนแรกไม่อยากเข้า พอได้เข้าครั้งแรกได้ระบายความเครียด พี่เขาก็พูดในลักษณะว่าเข้ากลุ่มนี้เป็นลักษณะนี้ จะต้องคุยกันยังไง ก็พอเข้าใจบ้างแต่ยังไม่เต็มที่ พี่เขาก็ให้เล่าแนะนำตัวของแต่ละคน ใครมีเรื่องอะไรก็ให้เล่า อยากจะระบายให้เพื่อนฟัง เรื่องอึดอัดใจมานานก็เล่า เราก็เล่า ก็ดีค่ะก็ได้เล่า... ที่มาเล่าในกลุ่มตรงนี้ได้ก็เพราะกลุ่มเปิดโอกาสให้ได้เล่า"

"ตอนแรกรู้สึกตึงเครียดบ้างเล็กน้อย ตอนคุยกันเรื่องแรก จะรู้สึกว่าเอ เล่าอะไรดีนะ คิดว่าเราจะเล่าดีไหม แล้วเพื่อนเขาจะฟัง เขาจะเข้าใจเราจริงหรือเปล่า พอหลังจากนั้นก็รู้สึกผ่อนคลายขึ้นเพราะรู้สึกว่าเป็นเพื่อนทุกคนฟัง สนใจเรา ตั้งใจฟังในสิ่งที่เราพูดออกมา ก็พอใจ ก็ไม่เครียดเท่าไรแล้ว"

งานวิจัยครั้งนี้ได้ขอค้นพบอีกประการหนึ่งว่าคะแนนการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในทั้ง 4 ด้าน ของแต่ละช่วง ทั้ง 3 ช่วง ของผู้รับบริการมีค่าสูงกว่าของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด สอดคล้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวกับผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่พบว่าผู้รับบริการมีแนวโน้มที่จะให้คะแนนการประเมินผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในทั้ง 4 ด้านสูงกว่าการประเมินของนักจิตวิทยาการปรึกษา (Cummings, Slemon & Hallberg, 1993; Schwartz & Bernard, 1981; Stiles 1980; Stiles & Snow, 1984a) ซึ่งสอดคล้องกับการวิเคราะห์เนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้รับบริการไม่พบคำสัมภาษณ์ที่มีความหมายตรงข้ามกับความรู้สึก 4 ด้าน แต่สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดพบว่ามีคำสัมภาษณ์ที่ให้ ความหมายที่ตรงข้ามกับความรู้สึกทั้ง 4 ด้าน ที่ว่า

" ก็รู้สึกว่าจะมีบางช่วงที่อึดอัด ทั้งตัวเองและสมาชิกกลุ่ม เพราะรู้สึกว่าสมาชิกกลุ่มอึดอัดนั้นแหละตัวเองก็เลยอึดอัด มันคงเนื่องกัน "

" อาจจะไม่ค่อยอบอุ่นกันมาก คือจะต้องดึงน้องหลายครั้งในการที่จะให้ใส่ใจกับการที่จะบอกความรู้สึกกับเพื่อน "

" ก่อนข้างตึงเครียด มักจะอยู่ในระดับของความคิดมากกว่าความรู้สึก แต่ก็มิให้กำลังใจกันบ้าง "

" มันแตกต่างกันแต่ละครั้ง ครั้งแรกอาจจะยังมีการต่อต้าน พอครั้งที่ 2 ก็ลดลงมาหน่อย ก็ร่วมมือกันบ้าง พอครั้งที่ 3 ความรู้สึกต่อต้านก็เริ่มกลับมาอีกนิดหน่อย "

" ติดขัดมากในเรื่องของเวลาเพราะเขาไม่ค่อยจะมีเวลาให้ "

### 3 ประสิทธิภาพการทำนายความรู้สึกของตัวแปรอิสระด้านความลึกซึ้งและความราบรื่นในการทำนายตัวแปรตามด้านความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัว

ผลการวิจัยพบว่าคะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการในด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น จะเป็นตัวทำนายผลในด้านความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวหลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละช่วงได้ด้วยประสิทธิภาพการทำนายที่ใกล้เคียงกัน ตั้งแต่ 77 - 97%

จากผลการวิจัยที่ได้ค่าประสิทธิภาพการทำนายครั้งนี้ที่สูงมากถึง 97% นั้น เนื่องมาจากตัวแปรทั้ง 4 ด้าน เป็นตัวแปรที่มีความเกี่ยวเนื่องกัน กล่าวคือ คะแนนในด้านความลึกซึ้งและคะแนนในด้านความราบรื่น เป็นคะแนนที่ได้จากการประเมินการรับรู้ในกระบวนการปรึกษาถึงพลัง คุณค่า การพัฒนา ความเข้าใจและความเอื้ออาทรต่อกันในกระบวนการปรึกษา ความสะดวก ลงตัว ความชัดเจน ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีการร่วมมือกัน ไว้วางใจกันและมีความพึงพอใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกของทั้งนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการหลังจากจบการปรึกษา ดังนั้นคะแนนในด้านความรู้สึกทางบวกและด้านความรู้สึกตื่นตัวในแต่ละช่วงจึงเป็นผลมาจากการรับรู้ที่มีต่อกระบวนการปรึกษามีลักษณะเช่นไร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Stiles & Snow (Stiles & Snow, 1984a) ที่พบว่าคะแนนการประเมินของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการในด้านความลึกซึ้งมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับคะแนนด้านความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัว และคะแนนด้านความราบรื่นมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับคะแนนด้านความรู้สึกทางบวก

สำหรับคะแนนการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น ที่เป็นตัวทำนายความรู้สึกตื่นตัว ในช่วงแรกหรือช่วงที่ 1 มีประสิทธิภาพการทำนายเพียง 18% นั้นหากพิจารณาจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวทรอตเซอร์ (Trotzer, 1977) ในช่วงแรกหรือครั้งที่ 1 ของการพบกันในกลุ่มเป็นขั้นเริ่มต้นหรือขั้นสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย (initial stage or security stage) เป็นช่วงเริ่มต้นของกลุ่มพัฒนาตน การดำเนินกลุ่มในขั้นนี้มักเป็นไปในลักษณะของการทำความคุ้นเคยกันระหว่างกลุ่มผู้รับบริการ มีการตกลงกันในเรื่องขอบข่ายและระเบียบของกลุ่ม เป็นช่วงที่กลุ่มผู้รับบริการจะใช้เพื่อทดสอบว่าพวกเขาสามารถไว้วางใจกลุ่มนี้ได้เพียงไร ซึ่งอาจจะเป็นไปในรูปแบบของการต่อต้าน การถอยหนี การแสดงความไม่เป็นมิตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ต่อกฎหรือข้อตกลงของกลุ่ม และต่อภาระกระทำของผู้รับบริการคนอื่น ๆ ดังนั้นหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในขั้นตอนนี้ คือ การดำเนินกลุ่มเพื่อพัฒนาความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยต่อกลุ่มผู้รับบริการ สร้างพื้นฐานของความรู้สึกไว้วางใจกันและกัน ในช่วงนี้เป็นภาวะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดต้องเผชิญกับการทดสอบต่าง ๆ ของกลุ่มผู้รับบริการ แต่ถ้าหากไม่มีการต่อต้านเกิดขึ้นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดต้องดำเนินกลุ่มเพื่อสร้างความคุ้นเคยกันระหว่างกลุ่มผู้รับบริการ และกับตัวนักจิตวิทยาเองด้วยการสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจกลุ่มผู้รับบริการ ให้รู้สึกมีอิสระในการเป็นตัวของตัวเองเพื่อพัฒนาไปสู่ขั้นต่อไปของกระบวนการ

องค์ประกอบของกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง องค์ประกอบเกี่ยวกับความสมัครใจ (voluntary) ของกลุ่มผู้รับบริการส่งผลโดยตรงต่อการดำเนินกลุ่มของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มผู้รับบริการในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นผู้สมัครใจแบบบังคับ แม้ว่ากลุ่มผู้รับบริการจะให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มก็ตาม แต่จะต้องใช้เวลามากขึ้นในการที่จะไว้วางใจกลุ่มและยอมรับกลุ่ม (Trotzer, 1977) ในขั้นเริ่มต้นจึงเป็นช่วงที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจะต้องประเมินสถานการณ์พร้อมกับเรียนรู้ธรรมชาติของกลุ่มผู้รับบริการที่ปรับเปลี่ยนไปแต่ละกลุ่ม คะแนนการประเมินในด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น จึงไม่สามารถบ่งบอกถึงความรู้สึกตื่นตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในช่วงที่ 1 ได้ชัดเจนนัก ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์จากการวิเคราะห์เนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่รับรู้ถึงความรู้สึกไม่ลงตัว ไม่ชัดเจน เกิดความรู้สึกตึงเครียดและการต่อต้านจากกลุ่มผู้รับบริการ ดังนี้

"ตอนแรกเลยน้องเขาไม่ค่อยกล้าที่จะพูดกัน มักจะเกียจกันที่จะพูด "

"ไม่แน่ใจว่าตั้งแต่ session แรกลงลึกเร็วเกินไปหรือเปล่า บางคำถามทำให้บางคนเริ่มลึกก็เลยกลายเป็นว่าบางคนรู้สึกว่ามาตรงนี้มีมันจะคุยในเรื่องที่มันเป็นปัญหา เหมือนคนอื่นยังไม่พร้อม ยังไม่เปิดใจที่จะยอมรับในสิ่งที่เพื่อนพูด "

"ตอนแรก ๆ เหมือนจะดี แต่พอมากลาง ๆ เขาจะเริ่มเบื่อกัน "

"ประมาณ 1 - 2 session แรกลักษณะของกลุ่ม ก็รู้สึกว่าเกิดการต่อต้าน สังเกตจากสมาชิกบางคนมีท่าทีตามลองเชิง ว่าจะมาเอาอะไรจากเขา แต่ก็แปลกใจว่าเขาก็ค่อย ๆ เปิดเผยกันมากขึ้น แหะระสปรกระสปรกัน "

เนื่องจาก คะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น เป็นการประเมินกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยให้กลุ่มตัวอย่างประเมินความรู้สึกของตนที่มีต่อลักษณะและปฏิกริยาภายในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งนั้น ส่วนคะแนนด้านความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวเป็นความรู้สึกที่เกิดหลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในครั้งนั้น ๆ ถึงแม้ว่าความลึกซึ้งและความราบรื่นจะมีความสัมพันธ์กันในทางสถิติค่อนข้างน้อย (Stiles & Snow, 1984a) แต่ความรู้สึกในทั้ง 4 ด้าน มีความเกี่ยวข้องกันสูง เนื่องจากเป็นความรู้สึกที่มีต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ดังนั้นการประเมินครั้งใดที่ให้ค่าความลึกซึ้งและความราบรื่นสูง ค่าความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวย่อมสูงตามด้วยเช่นกัน หากพบว่าหลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งใดที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดหรือผู้รับบริการประเมินว่ามีความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวสูง ย่อมสะท้อนถึงว่ามีประสิทธิภาพของกระบวนการปรึกษา ในทางกลับกันหากนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดหรือผู้รับบริการประเมินความรู้สึกของตนที่มีต่อลักษณะและปฏิกริยาภายในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่ามีความลึกซึ้ง

และความราบรื่น สามารถสันนิษฐานได้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดหรือผู้รับบริการน่าจะมี ความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวหลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสูงด้วย

ผลการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการรับรู้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มนั้นเป็นกระบวนการของการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยเน้นที่สัมพันธภาพภายในกลุ่ม ความเห็นอกเห็นใจ การให้กำลังใจ ใฝ่ใจ และพยายามช่วยเหลือซึ่งกันและกันมีการแลกเปลี่ยน แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับแก่กัน ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจและเต็มไปด้วยการยอมรับ มีการรับฟังกันและช่วยเหลือกันทั้งในเรื่องของความวิตกกังวลทางการเรียน การงาน บุคลิกภาพ ตลอดจนเรื่องส่วนตัว การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มยังให้ประสบการณ์อันมีค่าต่อผู้เข้ารับบริการการปรึกษา ได้แก่ การตระหนักและเข้าใจตนเอง การยอมรับและเข้าใจผู้อื่น การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรม การเปิดรับประสบการณ์ใหม่ การให้และรับข้อมูลป้อนกลับ การรับรู้ประสบการณ์ที่มีคุณค่า มีความหมายต่อตนเองและผู้อื่น และการนำประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้ในสภาพการณ์จริง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถเพิ่มความมอกงามให้กับประสบการณ์ชีวิตของผู้รับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยจำนวนมาก ที่พบว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวคิดสัมพันธของซูทส์ ทำให้กลุ่มผู้รับบริการที่เป็นวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศมีภาพลักษณ์ของตนเองสูงขึ้น (อภิฤดี พานทอง, 2542) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางสามารถเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตของทั้งนักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการ (เยาวลักษณ์ มั่นประชา, 2542) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวพิจารณาความเป็นจริงสามารถเอื้อให้ผู้ติดเชื่อเอชไอวีที่เผชิญความเครียดโดยเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาและมุ่งเน้นทางอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหามากขึ้น (พรธิดา ศรีสะอาด, 2542) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวความเจริญส่วนบุคคลของทรอตเซอร์เพิ่มความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมแก่นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกลุ่ม (อัญชดี ปิยปัญญาวงศ์, 2542) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวแสวงหาความหมายเพิ่มความมุ่งหวังในชีวิตให้กับหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื่อเอชไอวี (อรัญญา ต้อยคำภีร์, 2536) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวของโอลเซนสามารถลดความวิตกกังวลแก่ผู้รับบริการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื่อเอชไอวี (มุสณีย์ แสงสุวรรณ, 2537) จึงเป็นที่ประจักษ์ชัดว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เป็นวิธีการหนึ่งที่เพิ่มความมอกงามให้กับประสบการณ์ชีวิตของผู้รับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

## บทที่ 6

### สรุปผลการวิจัย และขอเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ การวิจัยส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive design) เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจากการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในระยะแรกจนจบการปรึกษาใน 3 ช่วง ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ และการวิจัยส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative design) เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจากการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (indepth interview) นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการเป็นรายบุคคล ดังที่ผู้วิจัยจะได้นำเสนอเป็นลำดับต่อไปนี้

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

##### การวิจัยส่วนที่ 1

1. เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จากการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะแรกจนจบการปรึกษา ใน 3 ช่วงของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัวจากการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะแรกจนจบการปรึกษา ใน 3 ช่วงของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ
3. เพื่อหาตัวทำนายผลในด้านความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวหลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละช่วง

##### การวิจัยส่วนที่ 2

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จากการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ

## สมมติฐานการวิจัย

1. คะแนนการประเมินผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด จากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะแรกจนจบการปรึกษา ใน 3 ช่วง จะไม่แตกต่างกัน
2. คะแนนการประเมินผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของผู้รับบริการ จากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะแรกจนจบการปรึกษา ใน 3 ช่วง จะเพิ่มขึ้นในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัว
3. คะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการในด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น จะเป็นตัวทำนายผลในด้าน ความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวหลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละช่วงได้

## กลุ่มตัวอย่าง

### การวิจัยส่วนที่ 1

กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยนี้ ประกอบด้วย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด และกลุ่มผู้รับบริการ ตามรายละเอียดดังนี้

1. นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ประกอบด้วย นิสิตปริญญาโท คณะจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (internship) จำนวน 3 คน เป็นหญิงทั้ง 3 คน ซึ่งทั้งหมดมีโครงร่างการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มคนละ 12 กลุ่ม โดยผู้วิจัยเลือกเก็บข้อมูลจากนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดคนละ 3 กลุ่ม จากการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตั้งแต่กลุ่มที่ 5 เป็นต้นไป เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยให้รหัสนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดแต่ละคนเป็นนักจิตวิทยา ก, ข และ ค
2. ผู้รับบริการ ประกอบด้วย นักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันการศึกษาที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดแต่ละคนเลือกเป็นสถานที่ฝึกงาน และสมัครใจเข้าร่วมรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ทั้งหมดจำนวน 9 กลุ่ม กลุ่มละ 5-7 คน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างในส่วนของผู้รับบริการ เป็นชาย 14 คน หญิง 36 คน รวมเป็น 50 คน



## การวิจัยส่วนที่ 2

กลุ่มตัวอย่างของการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกในการวิจัยครั้งนี้ คือนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในข้อ 1. ของการวิจัยส่วนที่ 1 ทั้ง 3 คน และผู้รับบริการจากกลุ่มที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดแต่ละคนดำเนินการกลุ่มเสร็จสิ้นลง และสมัครใจที่จะให้สัมภาษณ์ จำนวนกลุ่มละ 2 คน ทั้งหมดจำนวน 9 กลุ่ม รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างในส่วนของผู้รับบริการ 18 คน เป็นชาย 4 คน หญิง 14 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

#### การวิจัยส่วนที่ 1

1. แบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Session Evaluation Questionnaire) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามหลักการสร้างมาตรนัยจำแนก (Semantic Differential Scale) โดยมีพื้นฐานจากแบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Session Evaluation Questionnaire : SEQ) ของ William B. Stiles

#### การวิจัยส่วนที่ 2

1. ข้อคำถามเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์
2. เครื่องบันทึกเสียง เทปเปล่า สำหรับบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

#### การวิจัยส่วนที่ 1

1. พัฒนาเครื่องมือ ตามหลักการสร้างมาตรนัยจำแนก (Semantic Differential Scale) ของ Charles E. Osgood, George J. Suci และ Percy H. Tannenbaum (1957)
2. นำแบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาแล้วนั้น ให้นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศิลปากร จำนวน 34 คน ประเมินหลังจากเข้ากลุ่มพัฒนาตน ณ วนอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ มาหาค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับรายด้าน (item-total correlation) ได้ค่า  $r$  เท่ากับ .43 - .86 นั่นคือไม่มีข้อใดที่มีค่า  $r$  ต่ำกว่า .28 จึงคงคู่ค่าคุณศัพท์ไว้ทั้งหมด
3. ติดต่อขอเก็บข้อมูลการวิจัยจากนิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาที่เลือกฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และขออนุญาตอาจารย์นิเทศก์ของนิสิต
4. ใส่รหัสแบบประเมินเพื่อความถูกต้องในการวิเคราะห์

5. เมื่อจบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มช่วงที่ 1, 2 และ 3 ของกลุ่มที่เลือกเก็บข้อมูล ให้ผู้รับบริการทุกคนและนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดทำแบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยผู้รับบริการและนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจะต้องไม่เห็นคะแนนการตอบแบบประเมินของกันและกัน

6. หลังจากสิ้นสุดกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยนำแบบประเมินที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการตอบไว้มาจัดแยกเป็นชุดตามรหัสที่ใส่ไว้ในแบบประเมิน เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูล

### การวิจัยส่วนที่ 2

1. สร้างข้อคำถามเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ จากแนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวมนุษยนิยม

2. หลังจากสิ้นสุดกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (terminate group) ของแต่ละกลุ่มที่เลือกเก็บข้อมูล จึงทำการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (indepth interview) นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด และผู้รับบริการที่มีความสมัครใจที่จะให้สัมภาษณ์ จำนวนกลุ่มละ 2 คน โดยให้ผู้ให้สัมภาษณ์ตอบแบบอิสระจากข้อคำถามที่เตรียมไว้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์

3. นำเทปบันทึกการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกของแต่ละกลุ่มมาถอดความแบบคำต่อคำ เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

#### การวิจัยส่วนที่ 1

นำแบบประเมินที่จัดแยกไว้มาวิเคราะห์ค่าทางสถิติ ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัวที่ประเมินโดยนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ จำแนกตามช่วงของการบริการ

2. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measures) ที่ละ 1 ตัวแปร ของคะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัว ที่ประเมินโดยนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ จำแนกตามช่วงของการบริการ

3. สร้างสมการทำนายความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัว หลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละช่วง จากคะแนนประเมินการรับรู้กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบ

กลุ่มด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น โดยใช้วิธีวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุ (Multiple regression analysis)

## การวิจัยส่วนที่ 2

1. นำบทสัมภาษณ์ที่ได้มาวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)
2. ให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีคุณสมบัติ เป็นผู้มีความรู้ทางด้านการศึกษาเชิงจิตวิทยา คุณวุฒิตั้งแต่ระดับปริญญาโท และมีประสบการณ์ในการนำกลุ่มอย่างน้อย 3 กลุ่ม จำนวน 2 คน เป็นผู้บันทึกตรวจสอบความถูกต้องในการวิเคราะห์เนื้อหา

## ผลการวิจัย

### การวิจัยส่วนที่ 1

1. โดยภาพรวมนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดประเมินผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่าได้ผลค่อนข้างมาก ในช่วงที่ 1 และช่วงที่ 2 ของกระบวนการปรึกษา และได้ผลมากในช่วงที่ 3 ซึ่งเป็นระยะสิ้นสุดการปรึกษา ส่วนผู้รับบริการประเมินผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยรวมว่าได้ผลมากในทั้ง 3 ช่วง ดังนี้

1.1 นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่ากระบวนการที่เกิดขึ้นในกลุ่มมีความลึกซึ้ง ความราบรื่น และเกิดความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัวค่อนข้างมาก ในช่วงที่ 1 และช่วงที่ 2 และประเมินว่ามีความลึกซึ้ง ความราบรื่น และเกิดความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวมาก ในช่วงที่ 3 โดยคะแนนในช่วงที่ 2 จะลดลงจากช่วงที่ 1 เล็กน้อย และคะแนนในช่วงที่ 3 เพิ่มขึ้นจากช่วงที่ 2 เล็กน้อย

1.2 ผู้รับบริการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่ามี ความลึกซึ้งและเกิดความรู้สึกทางบวกมากในทั้ง 3 ช่วง ส่วนความราบรื่นของกระบวนการปรึกษา และความรู้สึกตื่นตัวที่เกิดขึ้นหลังจากการรับปรึกษานั้น เกิดขึ้นในช่วงที่ 1 ค่อนข้างมาก และเกิดขึ้นอย่างมากในช่วงที่ 2 และช่วงที่ 3 ของการปรึกษา โดยคะแนนการประเมินทั้ง 4 ด้าน จากช่วงที่ 1 ถึงช่วงที่ 3 ของการปรึกษามีคะแนนเพิ่มขึ้น

2. คะแนนการประเมินผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด จากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะแรกจนจบการปรึกษา ใน 3 ช่วง ไม่แตกต่างกัน

3. คะแนนการประเมินผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของผู้รับบริการจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะแรกจนจบการปรึกษา เพิ่มขึ้น ดังนี้

3.1 คะแนนด้านความลึกซึ้ง ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัว ในช่วงที่ 3 สูงกว่าช่วงที่ 2 และสูงกว่าช่วงที่ 1 ตามลำดับ

3.2 คะแนนด้านความราบรื่น ในช่วงที่ 3 สูงกว่าช่วงที่ 2 และสูงกว่าช่วงที่ 1 ส่วนคะแนนความราบรื่นเฉพาะในช่วงที่ 1 และช่วงที่ 2 เท่านั้นที่ไม่แตกต่างกัน

4. คะแนนการประเมินผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของนักจิตวิทยา การปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการในด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น เป็นตัวทำนายผลด้านความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวหลังจากการศึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละช่วง ได้ด้วยประสิทธิภาพการทำนายสูงใกล้เคียงกันตั้งแต่ 77 - 97% ยกเว้นคะแนนการประเมินของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในด้านความลึกซึ้งและความราบรื่นที่เป็นตัวทำนายผลในด้านความรู้สึกตื่นตัวในช่วงที่ 1 ของการให้บริการมีประสิทธิภาพการทำนายเพียงร้อยละ 18

## การวิจัยส่วนที่ 2

ผลการวิจัยที่ได้จากการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ สรุปได้ดังนี้

1. **นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด** รับรู้ความรู้สึกของตนที่มีต่อกลุ่มในด้านบรรยากาศ สัมพันธภาพ และต่อผู้รับบริการ ในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัว ดังนี้

1.1 **ด้านความลึกซึ้ง (Depth)** นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดรับรู้ว่าจะเริ่มต้นของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สัมพันธภาพของผู้รับบริการยังผิวเผิน บรรยากาศยังไม่อบอุ่น และจากการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่นเป็นมิตร กระแสกลุ่มจะเคลื่อนไปสู่ความลึกซึ้งมากขึ้น เห็นได้จากในช่วงที่ 2 และช่วงที่ 3 ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดรับรู้ว่ากลุ่มผู้รับบริการมีความเข้าใจกัน ใสใจกัน เห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น

1.2 **ด้านความราบรื่น (Smoothness)** นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดรับรู้ว่ากระแสกลุ่มในระยะเริ่มแรก กลุ่มผู้รับบริการยังไม่กล้าเปิดเผยตนเอง ทั้งนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและกลุ่มผู้รับบริการรู้สึกอึดอัด กลุ่มยังไม่มี ความลงตัว ผู้รับบริการบางคนกล้าเปิดเผยตนเองในระดับลึก แต่บางคนยังรู้สึกว่าตนยังไม่ได้รับการยอมรับและยังไม่เปิดใจยอมรับผู้อื่น และต่อมากกระแสกลุ่มจะเคลื่อนไปสู่ความราบรื่นมากขึ้น มีการรับฟังกัน ไว้วางใจกัน ให้ความร่วมมือ และช่วยเหลือกันมากขึ้น

1.3 **ด้านความรู้สึกทางบวก (Positivity)** นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนหลังจากการให้บริการการปรึกษาว่า เกิดความรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจ

เชื่อมั่น มีมิตรภาพ มีความสุขใจ และความรู้สึกพึงพอใจ โดยมีทั้งที่มีความรู้สึกทางบวก คือ รู้สึกประทับใจกลุ่ม พอใจในการดำเนินการกลุ่มและมีความรู้สึกเป็นมิตร มีความรู้สึกผูกพันกับกลุ่มผู้รับบริการ และที่ยังรู้สึกไม่พึงพอใจกับการดำเนินกลุ่ม รู้สึกไม่ประสบความสำเร็จตามที่หวัง

**1.4 ด้านความรู้สึกตื่นตัว (Arousal)** นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนหลังจากการให้บริการการปรึกษาว่า ผู้รับบริการเกิดความตื่นตัว รู้สึกมีชีวิตชีวา มีความสุขสงบ ไม่เกิดความเจ็บปวด หดหู่ และเกิดมีแนวคิดและการกระทำในสิ่งใหม่ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษารับรู้ได้ว่าหลังจากการให้บริการการปรึกษาแล้วกลุ่มผู้รับบริการได้เรียนรู้มากขึ้น และได้มุมมองใหม่ที่จะนำไปปรับใช้ในชีวิตรต่อไป

ประสบการณ์ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดรับรู้ นอกเหนือจากการรับรู้ความรู้สึกในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัว มีดังนี้

1. การรับรู้กระแสการเคลื่อนไหวของกลุ่ม
2. การรับรู้บรรยากาศกลุ่ม ทั้งบรรยากาศทั่วไป และตระหนักในบทบาทที่สำคัญของการแสดงความรู้สึกที่แท้ที่มีต่อบรรยากาศที่เอื้อให้กลุ่มผู้รับบริการรู้สึกปลอดภัย
3. การรับรู้ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินกลุ่ม ทั้งปัญหาและอุปสรรคจากเวลาและสถานที่ และปัญหาและอุปสรรคจากตนเอง ซึ่งจะให้แนวทางในการแก้ไขปรับปรุงการดำเนินการปรึกษาของตนเองต่อไป
4. การรับรู้ต่อกลุ่มผู้รับบริการ ในด้านการยอมรับและเข้าใจผู้อื่น ด้านสัมพันธภาพที่สนิทสนม มีมิตรภาพและความผูกพันกันระหว่างกลุ่มผู้รับบริการ ด้านการช่วยเหลือให้กำลังใจกัน ด้านการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรม ด้านการให้และรับข้อมูลป้อนกลับ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง

**2. ผู้รับบริการ** รับรู้ความรู้สึกของตนต่อกลุ่มในด้านบรรยากาศและสัมพันธภาพต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ต่อเพื่อนผู้รับบริการในกลุ่มและต่อตนเอง ในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัวดังนี้

**2.1 ด้านความลึกซึ้ง (Depth)** ผู้รับบริการรับรู้บรรยากาศและสัมพันธภาพในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่าเปิดโอกาสให้ตนได้แสดงความรู้สึกที่แท้ และให้การยอมรับ เกิดความเห็นอกเห็นใจ และเกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกันภายในบรรยากาศกลุ่ม เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการได้เข้าร่วมกลุ่ม อีกทั้งยังรับรู้ถึงการยอมรับ การสนับสนุนให้กำลังใจ และความเข้าใจจากนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด เกิดความรู้สึกผูกพันระหว่างเพื่อนผู้รับบริการ

เกิดความเข้าใจและเชื่ออาทรซึ่งกันและกัน ตลอดจนรับรู้ถึงความมีคุณค่าของตนเอง ได้เรียนรู้ และพัฒนาตนเอง ตลอดจนเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง

**2.2 ด้านความราบรื่น (Smoothness)** ผู้รับบริการรับรู้ถึงบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีการร่วมมือกันภายในกลุ่ม ถึงแม้ในช่วงแรกจะรู้สึกกังวล ต่อต้าน อึดอัด ไม่ผ่อนคลาย แต่เมื่อกลุ่มให้การยอมรับและให้ความเข้าใจ ก็จะทำให้รู้สึกผ่อนคลายขึ้น เกิดความไว้วางใจ และรับรู้ว่ามีเพื่อนในกลุ่มมีการร่วมมือกัน ช่วยเหลือให้กำลังใจกัน เกิดความลงตัวและความชัดเจนของกลุ่ม และรับรู้ว่าการปรึกษาหารือกันเป็นหน้าที่เป็นสื่อกลางในการทำให้กลุ่มผู้รับบริการเกิดความเข้าใจกัน ไว้วางใจกัน รับรู้ว่าการปรึกษาหารือกันมีความเต็มใจให้ความร่วมมือกัน ไม่ต่อต้าน และรับรู้ว่าการปรึกษาหารือกันและเพื่อนผู้รับบริการเกิดความรู้สึกพึงพอใจในการได้เข้าร่วมกลุ่ม

**2.3 ด้านความรู้สึกทางบวก (Positivity)** ผู้รับบริการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนหลังจากการรับบริการการปรึกษาหารือว่าเกิดความสุขใจ รู้สึกพึงพอใจจากการได้รับการปรึกษาหารือที่ให้บริการใหม่ต่อตนเอง ได้รับรู้ถึงความจริงใจ ความอบอุ่น ความไว้วางใจ มีมิตรภาพ ความผูกพันและสายใยต่อกันภายในกลุ่ม เกิดความประทับใจและพึงพอใจในความจริงใจและเป็นมิตรของนักจิตวิทยาการปรึกษาหารือ และเกิดความสุขใจ อบอุ่น ไว้วางใจ เข้าใจ มีมิตรภาพ ความสนิทสนมผูกพันกันระหว่างเพื่อนผู้รับบริการ

**2.4 ด้านความรู้สึกตื่นตัว (Arousal)** ผู้รับบริการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนหลังจากการรับบริการการปรึกษาหารือว่าเกิดความรู้สึกตื่นตัว รู้สึกมีชีวิตชีวา มีความสุขสงบ ไม่เกิดความเจ็บเหงา หดหู่ โดยบรรยากาศของกลุ่มเอื้อให้ตนเองเกิดมีแนวคิดและการกระทำในสิ่งใหม่ ได้เรียนรู้ที่จะยอมรับและเข้าใจผู้อื่น ได้รู้จักเพื่อนใหม่มุมมองที่ต่างไปจากเดิม รับรู้ถึงความตั้งใจและความกระตือรือร้นของนักจิตวิทยาการปรึกษาหารือในการปฏิบัติการเพื่อให้เกิดการรับรู้ใหม่ รับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของกลุ่มเพื่อนผู้รับบริการว่าหลังจากการรับบริการการปรึกษาหารือแล้วรู้สึกมีชีวิตชีวา ไม่รู้สึกเจ็บเหงา หดหู่ เกิดแนวคิดใหม่ในการดำเนินชีวิต และได้รับรู้การเปลี่ยนแปลงของตนเองหลังจากการปรึกษาหารือ ได้รับรู้ข้อดีและข้อที่ควรปรับปรุงของตนเอง ได้มุมมองใหม่ที่จะนำไปปรับใช้ในชีวิต เพื่อให้ตนเองได้เกิดการพัฒนา

ประสบการณ์ที่ผู้รับบริการรับรู้ นอกเหนือจากการรับรู้ความรู้สึกในด้าน ความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัว มีดังนี้

1. การรับรู้บรรยากาศกลุ่ม ผู้รับบริการรับรู้ความรู้สึกอบอุ่นและสัมพันธ์ภาพที่แน่นแฟ้น ความรู้สึกผ่อนคลาย ใจกว้าง และความรู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจ

2. การรับรู้ต่อผู้นำกลุ่ม ผู้รับบริการรับรู้บุคลิกลักษณะและท่าทีที่ต้อนรับ ความสามารถสื่อความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก การใส่ใจและเป็นกันเอง การเป็นผู้เอื้อให้ผู้รับบริการ มีปฏิสัมพันธ์และแบ่งปันความรู้สึกร่วมกัน การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และการเป็นผู้เอื้อให้มีบรรยากาศของความปลอดภัย มีเสรีภาพในการแสดงความคิด ความรู้สึก

3. การรับรู้ต่อกลุ่มเพื่อนผู้รับบริการ ผู้รับบริการรับรู้สัมพันธภาพระหว่างตนเองกับกลุ่มเพื่อนผู้รับบริการ รับรู้สัมพันธภาพระหว่างกลุ่มเพื่อนผู้รับบริการในด้านการช่วยเหลือให้กำลังใจกัน รับรู้เข้าร่วมรู้สึกระหว่างกลุ่มเพื่อนผู้รับบริการ รับรู้ถึงสัมพันธภาพที่สนิทสนม มีมิตรภาพ และความผูกพันกันระหว่างกลุ่มเพื่อนผู้รับบริการ รับรู้ถึงสัมพันธภาพระหว่างกลุ่มเพื่อนผู้รับบริการในด้านการยอมรับซึ่งกันและกัน

4. การรับรู้ต่อตนเอง ผู้รับบริการเกิดการตระหนักและเข้าใจตนเอง การยอมรับและเข้าใจผู้อื่น การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรม การเปิดรับประสบการณ์ใหม่ การให้และรับข้อมูลป้อนกลับ การรับรู้ประสบการณ์ที่มีคุณค่า มีความหมายต่อตนเองและผู้อื่น และการนำประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้ในสภาพการณ์จริง

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรประเมินลักษณะและปฏิริยาที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยนำแบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไปใช้เพื่อวัดความรู้สึกที่เกิดขึ้นแต่ละช่วงของการปรึกษาได้ทั้งการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม

2. ควรนำแบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไปใช้ เพื่อวัดความรู้สึกที่เกิดขึ้นของนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการเมื่อเข้ารับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเป็นข้อมูลในการพัฒนาความสามารถทั้งในการดำเนินงานการปรึกษาของนักจิตวิทยาการปรึกษา และในการฝึกปฏิบัติการปรึกษาของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด

3. ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นตามการรับรู้ของผู้รับบริการ และนักจิตวิทยา ในเชิงเปรียบเทียบผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีแนวคิดทฤษฎีต่างกัน

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

ชุมพร ยงกิตติกุล. เอกสารประกอบการสอนวิชาการตรวจสอบทางจิตวิทยา. ศูนย์ตำรา และเอกสารทางวิชาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โชคชัย สิริพนมณี. (2540). การพัฒนาตัวบ่งชี้ประสิทธิภาพการดำเนินงานของหน่วยศึกษานิเทศก์สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอโดยใช้พีดีบีแอลยูพีและการสัมภาษณ์กลุ่มเจาะจง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทัศน์ไศย วงศ์สุวรรณ. (2542). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นุชนาฏ ศิริผล. (2540). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อการเพิ่มสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของพนักงาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บุญชม ศรีสะอาด. (2535). การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

ผุสณีย์ แสงสุวรรณ. (2537). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของโอลเซนที่มีต่อความกังวลในผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรธิดา ศรีสะอาด. (2542). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อการเผชิญความเครียดในผู้ติดเชื้อเอชไอวี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรพรรณ ศรีธัญญรัตน์. (2539). ผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสต่อการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายในผู้ป่วยมะเร็ง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พาณี ขอสุข. (2542). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



- ภรณ์ วนะภูติ. (2534). **ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อการเพิ่มขึ้นของค่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในแบบวัดไฟโร-บี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เย็น ภูสุวรรณ. (2543). **พจนานุกรมไทย ฉบับคำพ้อง**. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- เยาวลักษณ์ มั่นประชา. (2542). **ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วราภรณ์ เจียมเรือน และ ยุทธภูมิ สำเร็จ. (2544). **SYNONYMS & ANTONYMS DICTIONARY พจนานุกรม คำเหมือน & คำตรงข้าม**. กรุงเทพฯ: สารสาร มาร์เก็ตติ้ง.
- วันเพ็ญ อัครศิลป์กุล. (2539). **ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคคลที่สูญเสียแขนขา**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัลลภา โคสิตานนท์. (2542). **ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการลดความหวาดหวั่นในผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมจิต วัฒนาชยากุล. (2532). **สถิติวิเคราะห์เบื้องต้น**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล.
- สมบุญ จารุเกษมทวี. (2544). **ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพัน ความวิตกกังวล และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมศรี วงศ์สวัสดิสกุล. (2534). **การเปรียบเทียบความสอดคล้องของข้อมูลจากการสอบถามและการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2538). **ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์**. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สุดฤทัย มุขยวงศา. (2532). **ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวคิดแบบพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อนิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุภาวงศ์ จันทวานิช. (2542). **วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุระศักดิ์ เพ็ญสุระ. (2540). **การศึกษาความต้องการในการพัฒนาครูเรื่องการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมด้วยวิธีการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสริษฐ์ โปธิแก้ว. (2544). **ประสบการณ์กลุ่ม Co' 15 ณ เชื้อนท่าทุ่งนา จ.กาญจนบุรี วันที่ 6-10 ธันวาคม 2543**. เอกสารอัดสำเนา.
- โสริษฐ์ โปธิแก้ว. (2536). **เอกสารประกอบการเรียนจิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพฯ: ภาควิชา จิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสริษฐ์ โปธิแก้ว. (2536). **เอกสารประกอบการสอนวิชาทฤษฎีและเทคนิคในการศึกษาเชิงจิตวิทยา**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อภิฤดี พานทอง. (2542). **ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ที่มีต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ของตนในวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรัญญา ต้อยคำภีร์. (2536). **ผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสต่อการเพิ่มความมุ่งหวังในชีวิตของหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัญชลี ปิยปัญญาวงศ์. (2542). **ผลของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลตามรูปแบบของทรอดเซอร์ที่มีต่อความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษาพยาบาล**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เอมอร อัสภาวุฒิจริญ. (2524). **ผลของการสะท้อนความรู้สึก การทวนซ้ำ และการตีความที่มีต่อการอ้างถึงความรู้สึกของตนเองของผู้อาสาสมัครเข้ารับบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยา**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Alexander, C. (1980). Leader confrontation and member change in encounter groups. *Journal of Humanistic Psychology*, 20, 41-55.
- Bergin, A. E. and Garfield, S. L. (Eds.), (1994). *Handbook of psychotherapy and behavior change (4<sup>th</sup> ed.)*. New York: John Wiley & Sons .
- Brammer, L. M. (1993). *The helping relationship : process and skills (5<sup>th</sup> ed.)*. Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Carkhuff, R. R. and Berenson, B. D. (1969). *Beyond counseling and therapy (2<sup>nd</sup> ed.)*. USA: Holt, Rinehart and Winston.
- Cole, D. R. (1982). *Helping*. Canada: Butterworth & Co.
- Corey, G. (1994). *Theory and practice of group counseling (4<sup>th</sup> ed.)*. California: Brook/Cole.
- Corey, G. (1996). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (5<sup>th</sup> ed.)*. California: Brook/Cole.
- Corey, G. and Corey, M. S. (1997). *Groups process and practice (5<sup>th</sup> ed.)*. California: Brook/Cole.
- Cummings, A. L., Barak, A. and Hallberg, E. T. (1995). Session helpfulness and session evaluation in short-term counseling. *Counseling Psychology Quarterly*, 8, 325-332.
- Cummings, A. L., Slemon, A. G. and Hallberg, E. T. (1993). Session evaluation and recall of important events as a function of counselor experience. *Journal of Counseling Psychology*, 6, 156-165.
- Elliott, R. and Wexler, M. M. (1994). Measuring the impact of treatment sessions: the session impacts scale. *Journal of Counseling Psychology*, 41, 166-174.
- Fuller, F. and Hill, C. E. (1985). Counselor and helpee perceptions of counselor intentions in relation to outcome in a single counseling session. *Journal of Counseling Psychology*, 32, 329-338.
- Gazda, G. M., Asbury, F. R., Balzer, F. J., Childers, W. C. and Walters, R. P. (1981). *Human relations development*. Massachusetts: Allyn & Bacon.

- Gelso, C. J. and Fretz, B. R. (1991). **Counseling psychology**. Florida: Harcourt Brace Jovanovich College.
- Hill, C. E. (1982). Counseling process research: philosophical and methodological dilemmas. **The counseling Psychologist**, 10, 7-19.
- Hill, C. E. (1990). A review of exploratory in-session process research. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 58, 288-294.
- Hill, C. E. and Corbett M. M. (1993). A perspective on the history of process and outcome research in counseling psychology. **Journal of Counseling Psychology**, 40, 3-24.
- Hill, C. E., Helms, J. E., Spiegel, S. B. and Tichenor, V. (1988). Development of system for categorizing client reactions to therapist interventions. **Journal of Counseling Psychology**, 35, 27-36.
- Hill, C. E., Zack, J. S., Wonnell, T. L., Hoffman, M. A., Rochlen, A. B., Goldberg, J. L., Nakayama, E. Y., Heaton, K. J., Kelley, F. A., Eiche, K., Tomlinson, M. J. and Hess, S. (2000). Structured brief therapy with a focus on dreams or loss for clients with troubling dreams and recent loss. **Journal of Counseling Psychology**, 47, 90-101.
- Ivey, A. E., Ivey, M. B. and Simek-Morgan, L. (1993). **Counseling and psychotherapy : a multicultural perspective (3<sup>rd</sup> ed.)**. Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Kivlighan, D. M., Jr. and Angelone, E. O. (1991). Helpee introversion, novice counselor intention use, and helpee-rated session impact. **Journal of Counseling Psychology**, 38, 25-29.
- Kivlighan, D. M., Jr., Angelone, E. O. and Swafford, K. G. (1991). Live supervision in individual psychotherapy: effects on therapist's intention use and client's evaluation of session effect and working alliance. **Professional Psychology : Research and Practice**, 22, 489-495.
- Kivlighan, D. M., Jr., Schuetz, S. A. and Kardash, M. C. (1998). Counselor trainee achievement goal orientation and the acquisition of time-limited dynamic psychotherapy skills. **Journal of Counseling Psychology**, 45, 189-195.

- Lambert, M. J. and Hill, C. E. (1994). Assessing psychotherapy outcomes and processes. In Bergin, A. E. and Garfield, S. L. (Eds.). **Handbook of psychotherapy and behavior change (4<sup>th</sup> ed.)**. New York: John Wiley & Sons.
- Mallinckrodt, B. (1994). Session impact in counseling process research : comment on Elliott and Wexler (1994) and Stiles et al. (1994). **Journal of Counseling Psychology**, **41**, 186-190.
- Maslow, A. (1970). **Motivation and personality**. New York: Harper & Row.
- Mayers, L. J. (1971). **Fundamentals of experimental design**. Boston: Allyn & Bacon.
- Mohr, L. B. (1995). **Impact analysis for program evaluation (2<sup>nd</sup> ed.)**. California: Sage.
- Osgood, C. E., Suci, G. and Tannenbaum, P. H. (1957). **The measurement of meaning**. Urbana: University of Illinois.
- Rabinowitz, F. E. (1994). The impact of and interpersonal encounter-group class for North American College students studying abroad. **Journal for Specialist in Group Work**, **19**, 38-43.
- Reynolds, S., Stiles, W. B., Barkham, M., Shapiro, D. A., Hardy, G. E. and Rees, A. (1996). Acceleration of changes in session impact during contrasting time-limited psychotherapies. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, **64**, 577-586.
- Rogers, C.R. (1951). **Client-centered therapy**. Boston: Houghton-Mifflin.
- Rogers, C.R. (1961). **On becoming a person**. Boston: Houghton-Mifflin.
- Rogers, C.R. (1970). **Carl Rogers on encounter group**. New York: Harper & Row.
- Rose, G. S. and Bednar, R. L. (1980). Effects of positive and negative self-disclosure and feedback on early group development. **Journal of counseling Psychology**, **27**, 63-70.
- Schultz, B. (1977). **Growth psychology: models of the healthy Personality**. New York: Litton Educational.
- Shapiro, R. J. and Klein, R. H. (1957). Perceptions of the leaders in an encounter group. **Small Group Behavior**, **6**, 238-248.
- Stiles, W. B. (1980). Measurement of the impact of psychotherapy session. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, **48**, 176-185.

- Stiles, W. B., Gordon, L. E. and Lani, J. L. (2001). Session evaluation and the session evaluation questionnaire. In Tryon, G. S. (Ed.). **Counseling based on process research**. New York: Allyn & Bacon.
- Stiles, W. B. and Snow, J. S. (1984a). Counseling session impact as viewed by novice counselors and their clients. **Journal of Counseling Psychology**, 31, 3-12.
- Stiles, W. B. and Snow, J.S. (1984b). Dimension of psychotherapy session impact across sessions and across clients. **British Journal of Clinical Psychology**, 23, 59-63.
- Stiles, W. B., Reynolds, S., Hardy, G. E., Ress, A., Barkham, M. and Shapiro, D. A. (1994). Evaluation and description of psychotherapy sessions by clients using the session evaluation questionnaire and the session impacts scale. **Journal of Counseling Psychology**, 41, 175-185.
- Stiles, W. B., Shapiro, D. A. and Elliott, R. (1986). Are all psychotherapies equivalent?. **American Psychologist**, 41, 165-180.
- Stiles, W. B., Tupler, L. A. and Carpenter, J. C. (1982). Participants' perceptions of self-analytic group sessions. **Small Group Behavior**, 13, 237-254.
- Stockton, R. and Morran, D. K. (1981). Feedback exchange in personal growth group : receiver acceptance as a function of valence, session, and order of delivery. **Journal of Counseling Psychology**, 28, 490-497.
- Trotzgers, J. P. (1977). **The counselor and the group: integrating theory, training and practice**. California: Brook/Cole.
- Tryon, G. S. (1990). Session depth and smoothness in relation to the concept of engagement in counseling. **Journal of Counseling Psychology**, 37, 248-253.
- Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequence in small groups. **Psychological Bulletin**, 63, 384-399.



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.  
สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## 1. สถิติพื้นฐาน

## 1.1 ค่าเฉลี่ย

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^N X_i}{N}$$

เมื่อ	$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
	$X_i$	แทน	ค่าของข้อมูลตัวที่ i
	N	แทน	ค่าของจำนวนข้อมูลทั้งหมด

## 1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$SD = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^N (X_i - \bar{X})^2}{N}}$$

เมื่อ	SD	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$X_i$	แทน	ค่าของข้อมูลตัวที่ i
	N	แทน	ค่าของจำนวนข้อมูลทั้งหมด
	$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของข้อมูลชุดนี้

## 2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์เครื่องมือ

## 2.1 ค่าความคงที่ภายใน วิธีของ Cronbach's alpha

$$\alpha = \left[ \frac{n}{n-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_x^2} \right]$$

เมื่อ	$\alpha$	แทน	ค่าความคงที่ภายใน
	n	แทน	จำนวนข้อคำถาม
	$S_i^2$	แทน	ค่าความแปรปรวนของข้อคำถามข้อที่ i
	$S_x^2$	แทน	ค่าความแปรปรวนของค่าที่ได้ทั้งหมด

### 3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน

#### 3.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวน

$$SS_S = \frac{\sum_i (\sum_j Y_{ij})^2}{a} - C$$

$$SS_A = \frac{\sum_j (\sum_i Y_{ij})^2}{n} - C$$

$$SS_{SA} = \sum_i \sum_j Y_{ij}^2 - C - SS_S - SS_A$$

$$MSS_S = \frac{SS_S}{n - 1}$$

$$MSS_A = \frac{SS_A}{a - 1}$$

$$MSS_{SA} = \frac{SS_{SA}}{(n - 1)(a - 1)}$$

$$F = \frac{MSS_A}{MSS_{SA}}$$

เมื่อ F แทน ค่าความแปรปรวน

$MSS_A$  แทน ค่า Mean Square ระหว่างวิธีการ

$MSS_{SA}$  แทน ค่า Mean Square ของความคลาดเคลื่อน

### 3.2 การทดสอบค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่วิธี LSD

$$LSD_{(\alpha)} = t_{\alpha, r} S_d$$

$$\text{โดยที่ } S_d = \sqrt{MSE \left[ \frac{1}{n_i} + \frac{1}{n_j} \right]}$$

$n_i \neq n_j$       และ       $r = n - k$

เมื่อ	S	แทน	ค่าสถิติ LSD
	MSE	แทน	ค่า Mean Square Error จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน
	k	แทน	ค่าจำนวนกลุ่มทั้งหมดที่ใช้ทดสอบ
	n	แทน	ค่าจำนวนข้อมูลตัวอย่างทั้งหมด
	$t_{\alpha, r}$	แทน	ค่าสถิติจากตาราง t โดย $df = n - k$

### 3.3 สมการทำนาย

$$Y' = a + b_1 X_1 + b_2 X_2$$

เมื่อ	Y'	แทน	ตัวแปรตามที่ต้องการทำนาย
	a	แทน	ค่าคงที่
	$b_1$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรอิสระตัวที่ 1
	$X_1$	แทน	ตัวแปรอิสระตัวที่ 1
	$b_2$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรอิสระตัวที่ 2
	$X_2$	แทน	ตัวแปรอิสระตัวที่ 2

$$\text{และ } b = \frac{SS_{xy}}{SS_{xx}}$$

$$a = \bar{y} - b\bar{x}$$

### 3.4 ค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจ

$$R^2 = \frac{\sum (Y' - \bar{Y})^2}{\sum (Y - \bar{Y})^2}$$



ภาคผนวก ข.  
แบบประเมินที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

# ก ข ค G \_\_\_\_ S \_\_\_\_

ชื่อ \_\_\_\_\_

### แบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

#### คำแนะนำในการตอบ

ขอให้ท่านพิจารณาชุดคำตอบต่าง ๆ ที่อยู่ทั้งทางด้านซ้ายมือและขวามือในแต่ละข้อ แล้ววงกลมล้อมรอบตัวเลขในแต่ละข้อ **เพียงตัวเลขเดียว** ที่แสดงว่าท่านรู้สึกอย่างไรหลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งนี้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

น่าเบื่อ      3 : 2 : 1 : 0 : 1 : 2 : 3      น่าสนใจ

ถ้าท่านเลือกหมายเลข	0	หมายถึงท่านรู้สึก	น่าเบื่อและน่าสนใจพอ ๆ กัน
	3	ด้านซ้ายมือ (น่าเบื่อ)	หมายถึงท่านรู้สึก
	2	“	หมายถึงท่านรู้สึก
	1	“	หมายถึงท่านรู้สึก
	3	ด้านขวามือ (น่าสนใจ)	หมายถึงท่านรู้สึก
	2	“	หมายถึงท่านรู้สึก
	1	“	หมายถึงท่านรู้สึก

หมายเหตุ หากท่านเคยทำแบบสอบถามชุดนี้มาก่อน อย่าพยายามนึกว่าครั้งที่ผ่านมาตอบว่าอย่างไร  
กรุณาตอบจากความรู้สึกแรกที่เกิดขึ้นในครั้งนี้นะท่าน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ส่วนที่ 1

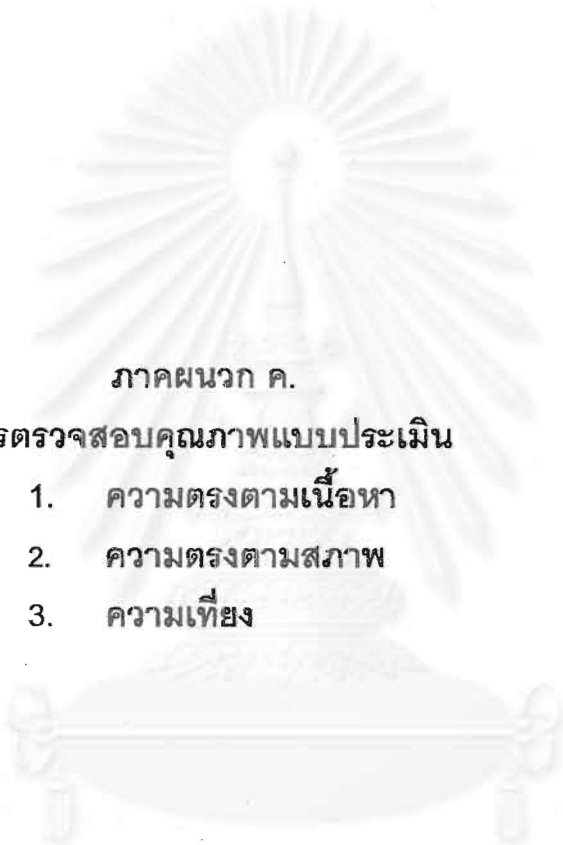
## ท่านรู้สึกอย่างไร ต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งนี้

1	ไม่เกิดผล	3 : 2 : 1 : 0 : 1 : 2 : 3	บรรลุผล
2	ผิวเผิน	3 : 2 : 1 : 0 : 1 : 2 : 3	ลึกซึ้ง
3	มีคุณค่า	3 : 2 : 1 : 0 : 1 : 2 : 3	ไร้คุณค่า
4	อ่อนแรง	3 : 2 : 1 : 0 : 1 : 2 : 3	มีพลัง
5	ดี	3 : 2 : 1 : 0 : 1 : 2 : 3	ไม่ดี
6	ไม่เข้าใจ	3 : 2 : 1 : 0 : 1 : 2 : 3	เข้าใจ
7	เคี้ยวอาหาร	3 : 2 : 1 : 0 : 1 : 2 : 3	ไม่เคี้ยวอาหาร
8	พัฒนา	3 : 2 : 1 : 0 : 1 : 2 : 3	ไม่พัฒนา
9	ไม่เป็นประโยชน์	3 : 2 : 1 : 0 : 1 : 2 : 3	เป็นประโยชน์
10	ติดขัด	3 : 2 : 1 : 0 : 1 : 2 : 3	ราบรื่น
11	ผ่อนคลาย	3 : 2 : 1 : 0 : 1 : 2 : 3	ตึงเครียด
12	ยุ่งยาก	3 : 2 : 1 : 0 : 1 : 2 : 3	ไม่ยุ่งยาก
13	ไม่พอใจ	3 : 2 : 1 : 0 : 1 : 2 : 3	พอใจ
14	ปลอดภัย	3 : 2 : 1 : 0 : 1 : 2 : 3	อันตราย
15	ไม่ไว้วางใจ	3 : 2 : 1 : 0 : 1 : 2 : 3	ไว้วางใจ
16	ชัดเจน	3 : 2 : 1 : 0 : 1 : 2 : 3	ไม่ชัดเจน
17	ลงตัว	3 : 2 : 1 : 0 : 1 : 2 : 3	ขัดแย้ง
18	ไม่ร่วมมือ	3 : 2 : 1 : 0 : 1 : 2 : 3	ร่วมมือ
19	อ่อนโยน	3 : 2 : 1 : 0 : 1 : 2 : 3	แข็งกร้าว

## ส่วนที่ 2

## ในขณะที่ท่านรู้สึกเช่นไร

1	เศร้าใจ	3	:	2	:	1	:	0	:	1	:	2	:	3	สุขใจ
2	ไม่พอใจ	3	:	2	:	1	:	0	:	1	:	2	:	3	พอใจ
3	เชื่อมั่น	3	:	2	:	1	:	0	:	1	:	2	:	3	ลังเล
4	ไม่แน่ใจ	3	:	2	:	1	:	0	:	1	:	2	:	3	แน่ใจ
5	ไม่เป็นมิตร	3	:	2	:	1	:	0	:	1	:	2	:	3	เป็นมิตร
6	ผูกพัน	3	:	2	:	1	:	0	:	1	:	2	:	3	ห่างเหิน
7	ไม่มีความหวัง	3	:	2	:	1	:	0	:	1	:	2	:	3	มีความหวัง
8	ขุ่นมัว	3	:	2	:	1	:	0	:	1	:	2	:	3	สดใส
9	อับอวน	3	:	2	:	1	:	0	:	1	:	2	:	3	อ้างว้าง
10	ไม่ประทับใจ	3	:	2	:	1	:	0	:	1	:	2	:	3	ประทับใจ
11	เฉยชา	3	:	2	:	1	:	0	:	1	:	2	:	3	ตื่นตัว
12	ว่องไว	3	:	2	:	1	:	0	:	1	:	2	:	3	เชื่องช้า
13	ยินดี	3	:	2	:	1	:	0	:	1	:	2	:	3	ไม่ยินดี
14	ไม่เปลี่ยนแปลง	3	:	2	:	1	:	0	:	1	:	2	:	3	เปลี่ยนแปลง
15	มีพลัง	3	:	2	:	1	:	0	:	1	:	2	:	3	ไม่มีพลัง
16	ร้อนรน	3	:	2	:	1	:	0	:	1	:	2	:	3	สงบสุข
17	เบื่อหน่าย	3	:	2	:	1	:	0	:	1	:	2	:	3	มีชีวิตชีวา
18	หดหู่	3	:	2	:	1	:	0	:	1	:	2	:	3	เบิกบาน
19	สดชื่น	3	:	2	:	1	:	0	:	1	:	2	:	3	ไม่สดชื่น
20	เข้มแข็ง	3	:	2	:	1	:	0	:	1	:	2	:	3	อ่อนแอ



ภาคผนวก ค.

การตรวจสอบคุณภาพแบบประเมิน

1. ความตรงตามเนื้อหา
2. ความตรงตามสภาพ
3. ความเที่ยง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



# 1. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา

ส่วนที่ 1 ทำนรูสึกอย่างไร ต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งนี้

ด้านความลึกซึ้ง (Depth) หมายถึง การรับรู้ถึงพลัง คุณค่า การพัฒนา ความเข้าใจและความเชื่ออาทรต่อกันในกระบวนการปรึกษา

Bipolar of SEQ From 4	คำแปล และ คู่คำคุณศัพท์เพิ่มเติม	ที่มาของคู่คำคุณศัพท์	FACTOR
1 Empty Full	ไม่เกิดผล บรรลุผล	คู่คำเดิม ปรับคำแปลให้เข้ากับวัฒนธรรมไทย	E
2 Shallow Deep	ผิวเผิน ลึกซึ้ง	คู่คำเดิม	P
3 Valuable Worthless	มีคุณค่า ไร้คุณค่า	คู่คำเดิม	E
4 Weak Powerful	อ่อนแรง มีพลัง	คู่คำเดิม	P
5 Good Bad	ดี ไม่ดี	คู่คำเดิม	E
6	ไม่เข้าใจ เข้าใจ	70% (คำศัพท์จากงานวิจัยของเอมอร กฤษณรังสรรค์)	E
7	เชื่ออาทร ไม่เชื่ออาทร	70% (คำศัพท์จากงานวิจัยของเอมอร กฤษณรังสรรค์) และบันทึกประสบการณ์กลุ่ม Co' 15)	A
8	พัฒนา ไม่พัฒนา	80% (คำศัพท์จากงานวิจัยของเอมอร กฤษณรังสรรค์) และบันทึกประสบการณ์กลุ่ม Co' 15) โดยปรับคำจาก อกงาม เป็น พัฒนา	A
9	ไม่เป็นประโยชน์ เป็นประโยชน์	แปลคำที่สอดคล้องกับ Empty / Full จากคำแนะนำของ รศ.สุภาพรณ โคตรจรัส	E

ด้านความราบรื่น (Smoothness) หมายถึง ความสะดวก ลงตัว ความชัดเจน ในบรรยากาศผ่อนคลาย มีการร่วมมือกัน ใจกว้างใจกัน และมีความพึงพอใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

Bipolar of SEQ From 4	คำแปล และ คู่คำคุณศัพท์เพิ่มเติม	ที่มาของคู่คำคุณศัพท์	FACTOR
10 Rough Smooth	ติดขัด ราบรื่น	คู่คำเดิม	E
11 Relaxed Tense	ผ่อนคลาย ตึงเครียด	คู่คำเดิม	A
12 Difficult Easy	ยุ่งยาก ไม่ยุ่งยาก	คู่คำเดิม	E
13 Unpleasant Pleasant	ไม่พอใจ พอใจ	คู่คำเดิม	E
14 Comfortable Uncomfortable	ปลอดภัย อึดอัด	คู่คำเดิม	A
15 Dangerous Safe	ไม่ไว้วางใจ ไว้วางใจ	คู่คำเดิม	E
16	ชัดเจน ไม่ชัดเจน	จากแบบประเมินผู้นำกลุ่ม โดย จิน แบรี่และคณะ และปรับคำโดยคำแนะนำของ รศ.ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล	E
17	ลงตัว ขัดแย้ง	90% (คำศัพท์จากบันทึกประสบการณ์กลุ่ม Co' 15)	A
18	ไม่ร่วมมือ ร่วมมือ	80% (คำศัพท์จากงานวิจัยของเอมอร กฤษณรังสรรค์)	E
19	อ่อนโยน แข็งกร้าว	จากแบบประเมินผู้นำกลุ่ม โดย จิน แบรี่และคณะ	P

## ส่วนที่ 2 ในขณะที่ท่านรู้สึกเช่นไร

ด้านความรู้สึกทางบวก (Positivity) หมายถึง ความรู้สึกอบอุ่น ใจกว้างใจ เชื้อมั้น มีมิตรภาพ มีความชัดเจน ตลอดจนความสุขใจ

และความรู้สึกพึงพอใจ

Bipolar of SEQ From 4	คำแปล และ คู่คำคุณศัพท์เพิ่มเติม	ที่มาของคู่คำคุณศัพท์	FACTOR
1 Sad Happy	เศร้าใจ สุขใจ	คู่คำเดิม	E
2 Angry Pleased	ไม่พอใจ พอใจ	คู่คำเดิม	E
3 Confident Afraid	เชื่อมั่น ลังเล	คู่คำเดิม	P
4 Uncertain Definite	ไม่แน่ใจ แน่ใจ	คู่คำเดิม	E
5 Unfriendly Friendly	ไม่เป็นมิตร เป็นมิตร	คู่คำเดิม	E
6 Involved Detached	ผูกพัน ห่างเหิน	คู่คำเดิม	A
7	ไม่มีความหวัง มีความหวัง	70% (คำศัพท์จากงานวิจัยของเอมอร กฤษณรังสรรค์)	E
8	ขุ่นมัว สดใส	70% (คำศัพท์จากบันทึกประสบการณ์กลุ่ม Co' 15)	P
9	อบอุ่น อ้างว้าง	70% (คำศัพท์จากงานวิจัยของเอมอร กฤษณรังสรรค์) และบันทึกประสบการณ์กลุ่ม Co' 15)	P
10	ไม่ประทับใจ ประทับใจ	80% (คำศัพท์จากงานวิจัยของเอมอร กฤษณรังสรรค์) และบันทึกประสบการณ์กลุ่ม Co' 15)	E

ด้านความรู้สึกตื่นตัว(Arousal) หมายถึง ความรู้สึกที่กระฉับกระเฉง คล่องตัว ตื่นตัว มีชีวิตชีวา มีความสุขสงบภายในจิตใจ

ปราศจากความเจ็บเหงา หดหู่ ตลอดจนเกิดแนวคิดและการกระทำในสิ่งใหม่

Bipolar of SEQ From 4	คำแปล และ คู่คำคุณศัพท์เพิ่มเติม	ที่มาของคู่คำคุณศัพท์	FACTOR	
11 Quiet Aroused	เฉยชา ตื่นตัว	คู่คำเดิม	A	
12 Fast Slow	ว่องไว เชื่องช้า	คู่คำเดิม	A	
13 Excited Calm	ยินดี ไม่นยินดี	คู่คำเดิม ปรับคำแปลให้เข้ากับวัฒนธรรมไทย	E	
14 Still Moving	ไม่เปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลง	คู่คำเดิม	E	
15 Energetic	มีพลัง ไม่มีพลัง	แยกคำ หากคำตรงข้ามจากพจนานุกรม	P	
16	Peaceful	ร่าเริง สงบสุข	แยกคำ หากคำตรงข้ามจากพจนานุกรม	A
17 Sleepy Wakeful	เบื่อหน่าย มีชีวิตชีวา	คู่คำเดิม	P	
18	หดหู่ เบิกบาน	70% (คำศัพท์จากงานวิจัยของเอมอร กฤษณรังสรรค์)	E	
19	สดชื่น ไม่สดชื่น	เพิ่มคู่คำจากคำแนะนำของ รศ.ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล	E	
20	เข้มแข็ง อ่อนแอ	เพิ่มคู่คำจากคำแนะนำของ รศ.ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล	P	

## 2. การตรวจสอบความตรงตามสภาพ

ข้อที่	ด้านความลึกซึ้ง (Depth)	CITC	ข้อที่	ด้านความราบรื่น (Smoothness)	CITC
1	ไม่เกิดผล - บรรลุผล	.7392	10	ติดขัด - ราบรื่น	.6033
2	ผิวเผิน - ลึกซึ้ง	.6951	11	ผ่อนคลาย - ตึงเครียด	.5259
3	มีคุณค่า - ไร้คุณค่า	.7337	12	ยุ่งยาก - ไม่ยุ่งยาก	.5249
4	อ่อนแรง - มีพลัง	.7187	13	ไม่พอใจ - พอใจ	.7658
5	ดี - ไม่ดี	.6859	14	ปลอดภัย - อึดอัด	.6676
6	ไม่เข้าใจ - เข้าใจ	.4996	15	ไม่ไว้วางใจ - ไว้วางใจ	.8089
7	เอือมอาทร - ไม่เอือมอาทร	.4378	16	ชัดเจน - ไม่ชัดเจน	.6002
8	พัฒนา - ไม่พัฒนา	.6084	17	ลงตัว - ชัดแย้ง	.6491
9	ไม่เป็นประโยชน์ - เป็นประโยชน์	.8274	18	ไม่ร่วมมือ - ร่วมมือ	.6982
			19	อ่อนโยน - แข็งกร้าว	.7254
ข้อที่	ด้านความรู้สึกทางบวก (Positivity)	CITC	ข้อที่	ด้านความรู้สึกตื่นตัว (Arousal)	CITC
1	เศร้าใจ - สุขใจ	.4949	11	เฉยชา - ตื่นตัว	.7718
2	ไม่พอใจ - พอใจ	.7938	12	ว่างใจ - เชื่องช้า	.5525
3	เชื่อมั่น - ลังเล	.7569	13	ยินดี - ไม่น่าดี	.8623
4	ไม่แน่ใจ - แน่ใจ	.6238	14	ไม่เปลี่ยนแปลง - เปลี่ยนแปลง	.7999
5	ไม่เป็นมิตร - เป็นมิตร	.7519	15	มีพลัง - ไม่มีพลัง	.8039
6	ผูกพัน - ห่างเหิน	.6937	16	ร้อนรน - สงบสุข	.7522
7	ไม่มีความหวัง - มีความหวัง	.7695	17	เบื่อหน่าย - มีชีวิตชีวา	.8038
8	ขุ่นมัว - สดใส	.8163	18	หดหู่ - เบิกบาน	.6933
9	อับอวน - อ่างกว้าง	.7891	19	สดชื่น - ไม่สดชื่น	.6890
10	ไม่ประทับใจ - ประทับใจ	.7662	20	เข้มแข็ง - อ่อนแอ	.6134

## 3. การตรวจสอบความเที่ยง

แบบประเมิน	จำนวน	ค่า $\alpha$ จากงานวิจัย Stiles & Snow		จำนวน	ค่า $\alpha$ งานวิจัยนี้
		นักจิตวิทยา	ผู้รับบริการ		
การปรึกษาเชิงจิตวิทยา	ข้อ			ข้อ	นักศึกษา ม.ศิลปากร
ด้านความลึกซึ้ง	6	.91	.87	9	.89
ด้านความราบรื่น	6	.89	.93	10	.89
ด้านความรู้สึกทางบวก	6	.86	.89	10	.92
ด้านความรู้สึกตื่นตัว	6	.82	.78	10	.92



1. ข้อมูลของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด
2. ข้อมูลของผู้รับบริการ

## 1. แผนข้อมูลของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด

ตัวแปรด้านความลึกซึ้ง (Depth)					ตัวแปรด้านความราบรื่น (Smoothness)				
Group	Subject	วัดครั้งที่ 1	วัดครั้งที่ 2	วัดครั้งที่ 3	Group	Subject	วัดครั้งที่ 1	วัดครั้งที่ 2	วัดครั้งที่ 3
1	ก	5.44	6.44	6.56	1	ก	5.30	5.90	6.90
2	ก	4.44	5.78	6.67	2	ก	4.40	6.20	6.70
3	ก	5.89	5.11	6.67	3	ก	5.30	5.50	6.70
4	ข	5.33	6.22	7.00	4	ข	5.20	6.30	6.60
5	ข	6.11	4.78	5.33	5	ข	6.20	2.70	5.20
6	ข	6.00	5.22	5.22	6	ข	6.20	4.50	4.50
7	ค	5.11	4.11	4.89	7	ค	4.10	3.10	4.50
8	ค	5.44	5.67	4.89	8	ค	5.30	5.30	5.30
9	ค	4.56	3.11	5.00	9	ค	3.10	2.80	4.60
ตัวแปรด้านความรู้สึกทางบวก (Positivity)					ตัวแปรด้านความรู้สึกตื่นตัว (Arousal)				
Group	Subject	วัดครั้งที่ 1	วัดครั้งที่ 2	วัดครั้งที่ 3	Group	Subject	วัดครั้งที่ 1	วัดครั้งที่ 2	วัดครั้งที่ 3
1	ก	5.40	6.20	6.80	1	ก	5.00	6.00	6.50
2	ก	4.90	6.10	6.60	2	ก	5.00	6.20	6.70
3	ก	5.20	6.10	6.60	3	ก	4.90	5.60	6.60
4	ข	5.20	6.20	6.60	4	ข	4.00	6.00	6.30
5	ข	6.00	2.70	4.90	5	ข	6.00	3.20	4.80
6	ข	6.20	4.80	4.70	6	ข	6.00	4.20	5.40
7	ค	4.80	3.30	5.30	7	ค	4.50	2.70	4.80
8	ค	5.70	5.30	5.20	8	ค	5.70	5.40	5.10
9	ค	4.50	2.70	4.90	9	ค	5.30	2.80	5.00

## 2. แผนข้อมูลของผู้รับบริการ

ตัวแปรด้านความลึกซึ้ง (Depth)					ตัวแปรด้านความราบรื่น (Smoothness)				
Group	Subject	วัดครั้งที่ 1	วัดครั้งที่ 2	วัดครั้งที่ 3	Group	Subject	วัดครั้งที่ 1	วัดครั้งที่ 2	วัดครั้งที่ 3
1	กัญ	5.56	6.89	6.56	1	กัญ	5.70	6.30	6.80
1	แขก	6.11	6.33	6.22	1	แขก	4.20	6.20	6.30
1	วี	5.00	6.00	6.89	1	วี	4.80	5.60	6.60
1	ทิม	5.56	5.78	6.89	1	ทิม	4.70	5.60	6.80
1	นา	6.33	6.67	7.00	1	นา	4.80	6.80	6.90
2	ยา	4.78	6.11	6.33	2	ยา	4.10	6.10	6.20
2	ดา	4.67	5.56	6.33	2	ดา	4.60	5.10	5.80
2	สม	6.56	7.00	7.00	2	สม	6.80	5.80	7.00
2	สุ	6.89	6.89	6.89	2	สุ	6.50	6.40	6.70
2	เพ็ญ	6.44	6.78	6.78	2	เพ็ญ	6.80	6.40	6.80
2	ภรณ์	6.22	5.67	6.22	2	ภรณ์	5.60	5.70	6.30
3	นิต	6.44	6.22	6.89	3	นิต	6.30	6.00	6.40
3	ริน	6.00	5.56	6.33	3	ริน	6.40	5.70	6.40
3	พงษ์	6.33	6.78	6.67	3	พงษ์	6.40	6.40	6.60
3	แมว	6.44	6.22	6.44	3	แมว	6.60	6.00	6.60
3	แมว	6.67	6.56	6.78	3	แมว	5.80	5.90	5.70
3	พันธ์	6.56	6.22	6.44	3	พันธ์	6.00	5.90	6.00
3	นก	6.67	6.67	6.78	3	นก	6.40	6.10	6.30
4	นี	4.22	5.56	5.67	4	นี	4.80	5.70	5.80
4	สา	4.56	6.11	6.44	4	สา	3.20	6.10	4.60
4	ตรี	3.11	3.33	6.89	4	ตรี	3.70	3.40	6.10
4	ชूरย์	6.00	6.89	7.00	4	ชूरย์	6.20	5.90	6.80
4	แซ	6.44	7.00	7.00	4	แซ	6.30	6.70	6.40
5	ขวัญ	6.22	5.44	6.56	5	ขวัญ	6.50	5.60	6.40
5	รี	5.78	6.78	6.56	5	รี	6.40	5.90	6.10
5	พล	6.22	6.33	6.56	5	พล	6.40	6.20	6.30
5	จันทร์	6.33	6.78	6.67	5	จันทร์	6.60	6.20	6.70
5	กาญ	4.89	5.89	6.78	5	กาญ	4.60	5.90	6.00
5	พงศ์	5.44	6.22	6.00	5	พงศ์	6.10	5.30	4.60
6	พจน์	4.89	5.56	6.11	6	พจน์	4.70	4.90	5.40
6	แนน	5.22	6.89	6.67	6	แนน	5.40	6.60	5.90
6	ณัฐ	5.89	6.33	6.56	6	ณัฐ	5.60	5.00	5.70
6	อนันต์	4.11	4.56	4.89	6	อนันต์	4.10	4.20	4.00
6	มินท์	5.11	5.44	5.44	6	มินท์	4.90	5.00	5.00
7	พรรณ	5.22	6.78	7.00	7	พรรณ	6.20	6.90	7.00
7	จี	7.00	7.00	7.00	7	จี	7.00	6.80	6.80
7	นัง	5.00	5.33	5.00	7	นัง	5.00	5.40	4.80
7	ซา	6.33	5.33	6.56	7	ซา	4.50	4.00	5.40
7	วิน	5.89	6.78	6.56	7	วิน	6.00	6.00	6.50
7	รัตน์	6.89	6.89	7.00	7	รัตน์	5.20	6.30	7.00
8	เอ็ม	4.33	4.78	5.56	8	เอ็ม	4.10	4.40	4.50
8	ส้ม	6.22	5.44	6.00	8	ส้ม	5.60	4.70	4.40
8	เหมียว	5.44	5.89	6.00	8	เหมียว	5.20	5.20	5.40
8	ภา	5.44	5.78	6.67	8	ภา	6.80	5.20	5.40
8	แอน	4.33	6.22	6.00	8	แอน	4.80	5.70	5.00
9	ตุลา	4.89	6.22	6.11	9	ตุลา	4.10	5.30	5.80
9	หิ๊ง	6.11	6.11	6.89	9	หิ๊ง	6.00	6.30	6.30
9	เคย	5.67	6.11	6.67	9	เคย	5.00	5.80	6.60
9	ทศ	3.33	3.22	4.78	9	ทศ	3.30	3.40	4.60
9	ฤทธิ	4.00	3.78	4.00	9	ฤทธิ	4.00	3.90	4.00

ตัวแปรด้านความรู้สึกทางบวก (Positivity)					ตัวแปรด้านความรู้สึกตื่นตัว (Arousal)				
Group	Subject	วัดช่วงที่ 1	วัดช่วงที่ 2	วัดช่วงที่ 3	Group	Subject	วัดช่วงที่ 1	วัดช่วงที่ 2	วัดช่วงที่ 3
1	กัญญ	4.80	6.60	7.00	1	กัญญ	6.50	6.80	6.50
1	แซก	5.30	6.30	6.80	1	แซก	4.00	5.20	6.40
1	วี	5.20	6.00	6.80	1	วี	4.80	6.00	6.80
1	ทิม	5.20	5.30	6.60	1	ทิม	4.90	5.40	6.30
1	นา	6.20	6.70	6.90	1	นา	4.80	6.70	6.90
2	ยา	5.00	6.00	6.40	2	ยา	5.10	5.30	6.40
2	ดา	5.10	5.20	5.80	2	ดา	5.10	5.10	5.50
2	สม	6.40	7.00	7.00	2	สม	6.70	6.70	7.00
2	สุ	6.70	6.80	7.00	2	สุ	6.70	6.60	6.50
2	เพ็ญ	6.50	6.60	6.70	2	เพ็ญ	6.30	6.00	6.20
2	ภรณ์	6.30	6.30	6.30	2	ภรณ์	5.80	5.70	6.00
3	นิต	6.30	6.50	6.80	3	นิต	6.40	6.10	6.60
3	ริน	6.20	6.30	6.20	3	ริน	6.30	5.80	6.30
3	พงษ์	6.10	6.80	6.70	3	พงษ์	6.70	6.80	6.90
3	แมว	6.70	6.50	6.50	3	แมว	6.40	6.50	6.30
3	แมว	6.10	5.80	6.50	3	แมว	6.00	5.30	5.90
3	พันธ์	6.10	5.80	6.00	3	พันธ์	6.60	5.90	6.00
3	นก	6.60	6.40	6.60	3	นก	6.40	6.40	6.50
4	นี	5.90	6.10	6.20	4	นี	5.00	6.10	6.20
4	สา	4.30	5.90	5.90	4	สา	3.40	5.30	5.90
4	ตรี	4.30	3.90	6.60	4	ตรี	3.30	3.90	6.50
4	ชูรย์	6.30	6.60	7.00	4	ชูรย์	5.80	6.80	6.80
4	แซ	5.80	7.00	7.00	4	แซ	6.30	7.00	7.00
5	ขวัญ	6.30	5.90	6.10	5	ขวัญ	6.40	6.00	6.10
5	รี	6.70	6.50	6.50	5	รี	5.80	5.90	5.80
5	พล	6.50	6.50	6.60	5	พล	6.10	6.00	6.00
5	จันทร์	6.20	6.60	6.70	5	จันทร์	6.10	6.10	6.50
5	กาญ	4.90	6.30	6.70	5	กาญ	4.80	5.80	6.10
5	พงศ์	5.40	6.00	5.90	5	พงศ์	5.80	6.10	5.90
6	พจน์	4.10	4.90	6.70	6	พจน์	4.50	4.40	5.60
6	แนน	6.30	6.80	6.70	6	แนน	6.20	6.60	6.50
6	ณัฐ	6.20	5.00	6.50	6	ณัฐ	5.70	5.00	6.30
6	อนันต์	4.40	5.10	5.10	6	อนันต์	3.50	3.80	4.00
6	มินท์	4.80	5.10	5.10	6	มินท์	4.80	5.00	5.00
7	พรรณ	6.30	6.70	6.50	7	พรรณ	6.40	7.00	6.90
7	จี	6.90	7.00	7.00	7	จี	6.20	6.90	7.00
7	นัน	5.30	5.60	5.00	7	นัน	5.30	5.10	4.70
7	ซา	5.20	4.90	6.10	7	ซา	5.20	4.60	5.80
7	วิน	6.60	6.90	6.80	7	วิน	6.30	6.60	6.40
7	รัตน์	6.60	6.80	7.00	7	รัตน์	6.30	7.00	7.00
8	เอ็ม	4.70	4.70	5.60	8	เอ็ม	4.50	4.40	4.50
8	ส้ม	5.30	4.10	5.30	8	ส้ม	5.00	4.00	4.90
8	เหมียว	5.60	5.40	5.80	8	เหมียว	5.00	4.90	5.40
8	ภา	6.40	6.30	6.90	8	ภา	5.50	6.00	6.80
8	แอน	5.20	6.70	6.70	8	แอน	4.90	6.40	4.70
9	ตุลา	5.00	4.90	5.50	9	ตุลา	4.30	4.90	5.20
9	หึง	6.00	6.00	6.80	9	หึง	6.00	5.70	6.80
9	เตย	5.90	6.00	6.80	9	เตย	5.00	5.80	6.30
9	ทศ	3.80	4.70	3.60	9	ทศ	3.70	3.80	3.60
9	ฤทธิ	4.00	3.60	4.00	9	ฤทธิ	4.00	3.60	4.00



ภาคผนวก จ.  
รายละเอียดผลการวิจัยส่วนที่ 2

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## รายละเอียดการวิจัยส่วนที่ 2

1. **นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด** รับรู้ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อกลุ่มในด้านบรรยากาศ สัมพันธภาพ และต่อผู้รับบริการ ในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัว นอกจากนี้ยังพบความรู้สึกที่มีความหมายในทางตรงกันข้ามกับความรู้สึกทั้ง 4 ด้านอีกด้วย ดังนี้

1.1 **ด้านความลึกซึ้ง (Depth)** หมายถึง การรับรู้ถึงพลัง คุณค่า การพัฒนา ความเข้าใจและความเอื้ออาทรต่อกันในกระบวนการปรึกษา สำหรับความรู้สึกที่มีความหมายในทางตรงข้ามกับความลึกซึ้ง ได้แก่ ความรู้สึกผิวเผิน ไม่ลึกซึ้ง และไม่มีคุณค่า

### 1.1.1 ความรู้สึกที่มีต่อกลุ่ม ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"อาจจะไม่ค่อยอบอุ่นกันมาก คือจะต้องชักชวนน้องหลายครั้งในการที่จะให้ใส่ใจกับการที่จะบอกความรู้สึกกับเพื่อน...สรุปแล้วก็คือไม่ค่อยอบอุ่นมากแต่จะเป็นลักษณะของการช่วยเหลือกัน ที่รู้สึกได้ถึง ความไม่อบอุ่น ก็จากคำพูดที่น้องพูด บางทีพูดเหมือนเป็นหน้าที่ พอเวียนมาถึงก็รู้สึกว่าต้องพูด พูดแบบเป็นหน้าที่ ไม่ได้พูดเพราะรู้สึกอย่างนั้นจริง ๆ" (นG2)

"กลุ่มก็ลึกซึ้งได้ระดับดีเหมือนกัน" (นG3)

"ช่วง session 3 - 4 มีการเห็นอกเห็นใจกัน เข้าใจกัน" (ชG1)

"ค่อนข้างตึงเครียด มักจะอยู่ในระดับของความคิดมากกว่าความรู้สึก แต่ก็มีให้กำลังใจกัน บ้าง ไม่ลงลึกเท่าไร" (คG1)

### 1.1.2 ความรู้สึกที่มีต่อผู้รับบริการในกลุ่ม ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"น้องให้การรับฟังกันดี ใส่ใจ แล้วก็อาจจะเพราะน้องมีความไว้วางใจกัน รู้สึกว่าสมาชิกในกลุ่มให้การรับฟัง น้องก็เลยรู้สึกกล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเองออกมา...แต่โดยรวมแล้วก็ไม่ได้ลึกซึ้งมากนัก เพราะปัญหาที่น้องเจอก็จะคล้าย ๆ กัน โดยเฉพาะเรื่องการเรียน เพราะว่าประเด็นที่เปิดไม่ใช่ประเด็นที่ลึกซึ้งมาก มันแค่เป็นเรื่องกังวล เท่านั้น ก็เลยไม่ลึกซึ้งเท่าไร" (นG1)

"น้องเขาให้กำลังใจกันและกันดี ดูแล้วรู้สึกว่ามันสนิทสนมกันกว่าตอนแรก วันแรกน้องก็คุยกันเหมือนกัน เหมือนเข้ากันได้ แต่ยังไม่รู้จักอะไรกันลึกซึ้ง แต่พอเข้ากลุ่มพอรู้จักอะไรกันลึกซึ้ง ทำที่ที่ออกมาจะใส่ใจกันมาก พอเขาฟังเขาก็จะโน้มตัวเข้ามา ตั้งใจฟังกันดี" (นG3)

"เขาไม่ค่อยเปิดใจกัน ก็บอกกันเฉพาะที่อาจจะดูผิวเผิน ก็มีเรื่องครอบครัวนิด ๆ หน่อย ๆ แต่ตัวเองก็ยังไม่รู้สึกว่าลงลึกไปซักเท่าไร" (คG1)

1.2 **ด้านความราบรื่น (Smoothness)** หมายถึง ความสะดวก ลงตัว ความชัดเจน ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีการร่วมมือกัน ไว้วางใจกัน และมีความพึงพอใจในการปรึกษา

เชิงจิตวิทยา สำหรับความรู้สึกที่มีความหมายในทางตรงข้ามกับความราบรื่น ได้แก่ ความรู้สึกไม่ลงตัว ไม่ชัดเจน เกิดความรู้สึกตึงเครียดและการต่อต้าน

### 1.2.1 ความรู้สึกที่มีต่อกลุ่ม ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"ตอนแรกเลยน้องเขาไม่ค่อยกล้าที่จะพูดกัน มักจะเกียกกันที่จะพูด ... แต่พอคุยกันไปเรื่อยๆ จนมาเมื่อวานตอนช่วงท้าย ๆ (session 2) ก็รู้สึกว่าน้องพร้อมที่จะเล่า พร้อมที่จะพูดอะไรกันมากขึ้น มีการแบ่งประสบการณ์อะไรของตัวเองที่คล้าย ๆ เพื่อน แล้วพอถึงวันนี้ตอนเช้า (session 3) ก็เหมือนมาถึงขั้น 3 ของ Trotzer พอดีน้องเลือกกิจกรรมแก้ไขอุปสรรคของตนเอง น้องก็ร่วมมือ ร่วมหาวิธีการโดยที่ไม่ต้องชวน น้องพร้อมเอง ที่จะช่วยอะไรกัน...นอกจากนี้ก็มีเปิดรับเพื่อนมากขึ้นด้วย.....เขารู้เองเลยว่าจะต้องทำอะไร จัดการอย่างไร คราวหลังต้องทำอะไร...เห็นกระแสมุมละเลยที่เปิดรับกันมากขึ้น รับฟังกันมากขึ้น และรู้ว่าจะต้องทำอะไรต่อไปจะช่วยเหลือเพื่อนอย่างไร" (G2)

"ตั้งแต่ session แรกก็เริ่มเปิดกันแล้ว มีคนหนึ่งเปิดเลยทำให้คนอื่น ๆ กล้าเปิด แค่นำตัวเขาก็แนะนำถึงครอบครัว ก็ลึก ลึกเลย ทำให้เพื่อน ๆ เข้าใกล้กันด้วย ... รู้สึกว่ามันเร็วมากเลย พอมา session 3 เริ่มมีอุปสรรคตรงที่ทำไม่ได้ ย้ายที่ไปย้ายที่มา...เป็นอุปสรรคมาก ๆ เลยกับเรื่องสถานที่ แล้วตอนเช้าน้องก็ดูเนือย ๆ น้องบอกตั้งแต่เข้ากลุ่มเลยว่ารู้สึกกล้า ๆ นะ หมายถึงน้องนะ พอมา session สุดท้ายนี้ดี ก็มาใช้ที่ตรงนี้ด้วยก็เริ่มดีขึ้น ก็รู้สึกว่าน้องใส่ใจกับกลุ่มมากขึ้น" (G3)

"ประมาณ 1 - 2 session แรกลักษณะของกลุ่ม ก็รู้สึกว่เกิดการต่อต้าน สังเกตจากสมาชิกบางคนมีท่าทีถามลองเชิง ว่จะมาเอาอะไรจากเขา แต่ก็แปลกใจว่เขาก็ค่อย ๆ เปิดเผยกันมากขึ้น แหรีประสบการณ์กัน แต่ก็ยังไม่ถึงกับเห็นใจซึ่งกันและกันมาก จะมาเห็นอกเห็นใจกันตอน session 3 - 4 มีการพูดถึงความต้องการของกัน ก็แหรีกัน กันเคลียกันได้ดี" (G1)

"ตอนแรกก็ดูสนุกสนาน เฮฮา ฝ่อนคลาย แต่พอต่อ ๆ มามันดูเครียดขึ้น พอย้ายมาอยู่ในห้อง มันดูเครียดขึ้น เป็นทางการขึ้น" (G2)

"ไม่แน่ใจว่ตั้งแต่ session แรกลงลึกเร็วเกินไปหรือเปล่า บางคำถามทำให้บางคนเริ่มลึก ก็เลยกลายเป็นว่บางคนรู้สึกว่มาตรงนั้นมันจะคุยในเรื่องที่มันเป็นปัญหา เหมือนคนอื่นยังไม่พร้อม ยังไม่เปิดใจที่จะยอมรับในสิ่งที่เพื่อนพูด สังเกตว่สมาชิกคนหนึ่งรู้สึกว่เขายังไม่ได้ยอมรับคนอื่น ๆ ในกลุ่มเท่าไร" (G1)

"ตอนแรก ๆ เหมือนจะดี แต่พอมากลาง ๆ เขาจะเริ่มเบื่อกัน คือเขาต้องไปทำงาน จะขอกลับก่อน เขามาต่อเรื่องเวลา ตอนหลังก็คุยกันแล้วก็คิดว่าได้เท่าไรก็เท่านั้น แล้วคิดว่าเขาก็คงเต็มที่แล้วเหมือน...พอมา session สุดท้ายเขาก็ให้ความร่วมมือกันดี ก็นึกอยู่เหมือนกันว่จะทำได้ซักเท่าไร เนื่องจากเวลาค่อนข้างจำกัด" (G2)

### 1.2.2 ความรู้สึกที่มีต่อผู้รับบริการในกลุ่ม ดังตัวอย่างคำต่อไปนี้

"น้องเขาก็เป็นธรรมชาติของน้อง ก็ดี ก็เปิดใจได้ดี ไม่ใช่จะต่อต้านอะไร" (G2)

"เขาก็ให้ความร่วมมือดี ก็จะมีช่วงเข้าที่แหละที่น้องเนือย ๆ ง่วง ๆ กัน พอมา session สุดท้ายนี้ก็ดีอบอุ่นดี" (G3)

"จะมีติด ๆ ก็ตรงที่สมาชิกมักจะปฏิเสธการสำรวจความรู้สึกของตนเอง ยังไม่ยอมรับความรู้สึกของตัวเองเท่าไร" (ขG1)

"session แรกก็ดูเป็นกันเองดี สมาชิกให้ความร่วมมือกันดี แต่พอ session ต่อมาที่เริ่มเป็นเรื่องของเพื่อน พอเพื่อนพูด คนอื่น ๆ ก็ดูกระตือรือร้นที่อยากจะรู้เรื่องของเพื่อน แต่รู้สึกเหมือนเขาแค่อยากจะรู้เพียงแค่เรื่องราว พอ session หลัง ๆ ยิ่งมีการสำรวจลึกขึ้นสมาชิกก็เริ่มปิด ไม่ยอมเปิด เวลาเขาพูดให้กำลังใจกัน ก็เหมือนการทอ้มมากกว่า รู้สึกเหมือนไม่ใช่ออกมาจากใจ แต่ก็มีเพียงบางคนที่บอกออกมาจากใจจริง ๆ ...ติดขัดมากอุปสรรคสำคัญก็คือสมาชิกส่วนใหญ่จะเงียบคือชอบฟังเรื่องคนอื่นแต่พอมาถึงตัวเองจะไม่ยอมพูด" (ขG2)

"ก็ราบรื่นดี ไม่มีอะไรสะดุด จะมีบ้างก็ตรงที่สมาชิกจะชอบขอพัก ขอเบรค ขอกลับก่อน" (คG1)

"ก็รู้สึกว่าจะมีบางช่วงที่อึดอัด ทั้งตัวเองและสมาชิกกลุ่ม เพราะรู้สึกว่าสมาชิกกลุ่มอึดอัดนั้นแหละตัวเองก็เลยอึดอัด มันคงเนื่องกัน" (คG2)

**1.3 ด้านความรู้สึกทางบวก (Positivity)** หมายถึง ความรู้สึกอบอุ่น ใจกว้างใจเชื่อมั่น มีมิตรภาพ มีความชัดเจน ตลอดจนความสุขใจ และความรู้สึกพึงพอใจ สำหรับความรู้สึกที่มีความหมายในทางตรงข้ามกับความรู้สึกทางบวก ได้แก่ ความรู้สึกไม่พึงพอใจต่าง ๆ

#### 1.3.1 ความรู้สึกที่มีต่อกลุ่ม ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"วันแรกค่อนข้างดี น้องให้ความร่วมมือดี ส่วนใหญ่น้องรู้จักกันมาอยู่แล้ว แต่มีน้องอยู่คนหนึ่งตอนแรกเขาไม่สนิทกับเพื่อนในกลุ่มเลย แต่พอมาช่วง session 2-3 มองเห็นเลยว่าเขาสนิทกันมากขึ้นเป็นกลุ่มที่สร้างสัมพันธภาพให้กับน้องได้ดี" (กG1)

"รู้สึกดีกับกลุ่มนี้ มันเปลี่ยนจากที่เคยมองไว้มาก รู้สึกประทับใจเหมือนกัน" (กG2)

"ก็ดีในระดับที่พอใจมากน้อย" (ขG1)

"ถ้าเทียบแล้วกลุ่มนี้รู้สึกว่าไม่ประสบความสำเร็จตามที่ตัวเองหวัง" (ขG2)

"รู้สึกว่ายังไม่ค่อยพอใจกับกลุ่มเท่าไร รู้สึกว่าถ้ามีเวลามากกว่านี้คงจะจัดการอะไรได้มากกว่านี้" (คG1)

#### 1.3.2 ความรู้สึกที่มีต่อผู้รับบริการในกลุ่ม ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"ความรู้สึกของตัวเองกับสมาชิกกลุ่มนี้ก็ดี รู้สึกประทับใจในตัวน้อง ๆ สัมพันธภาพที่มีกับน้อง ๆ รู้สึกว่าเป็นไปด้วยดี รู้สึกสนิทสนมกัน" (กG1)

"ก็รู้สึกผูกพัน รู้สึกสัมพันธ์ภาพระหว่างน้องกับตัวเองดี น้องอัธยาศัยดีด้วย" (กG2)

"รู้สึกว่าสมาชิกค่อนข้างจะเรียกร้อง" (คG1)

**1.4 ด้านความรู้สึกตื่นตัว (Arousal)** หมายถึง ความรู้สึกที่ระดับกระแฉกคล่องตัว ตื่นตัว มีชีวิตชีวา มีความสุขสงบภายในจิตใจ ปราศจากความเงียบเหงา หดหู่ ตลอดจนเกิดแนวคิดและการกระทำในสิ่งใหม่ สำหรับความรู้สึกที่มีความหมายในทางตรงข้ามกับความรู้สึกตื่นตัว ได้แก่ ความรู้สึกเฉื่อยชา ไม่มีชีวิตชีวา เงียบเหงา หดหู่

1.4.1 ความรู้สึกที่มีต่อผู้รับบริการในกลุ่ม ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"น้องบางคนก็อาจจะได้มุมมองอะไรบางอย่างในการไปปรับใช้ในชีวิตด้วย" (กG2)

"พอเพื่อนพูด คนอื่น ๆ ก็ดูกระตือรือร้นที่อยากจะรู้เรื่องของเพื่อน แต่รู้สึกเหมือนเขาแค่อยากจจะรู้แต่เรื่องราว" (ขG2)

"คิดว่าสมาชิกก็ได้เรียนรู้มากขึ้น ได้มากขึ้น เหมือนกับเขาได้ฝึกที่จะสังเกตความรู้สึกมากขึ้นกว่าตอนแรก ตอนแรกที่มาเข้ากลุ่มเขามักจะติดอยู่กับความคิดและเหตุผล แต่ตอนหลังเขาก็อยู่กับความรู้สึกได้มากขึ้น" (ขG2)



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. **ผู้รับบริการ** รับรู้ความรู้สึกของตนต่อกลุ่ม ในด้านบรรยากาศ และสัมพันธภาพต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ต่อเพื่อนผู้รับบริการในกลุ่ม และต่อตนเอง ในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัว ดังนี้

2.1 **ด้านความลึกซึ้ง (Depth)** หมายถึง การรับรู้ถึงพลัง คุณค่า การพัฒนาความเข้าใจและความเอื้ออาทรต่อกันในกระบวนการปรึกษา

### 2.1.1 ความรู้สึกที่มีต่อกลุ่ม ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"การรวมกลุ่มกันขึ้นมา เราก็มีโอกาสได้คุยกันมากขึ้น เข้าใจกันมากขึ้น เพื่อนก็เหมือนกัน เวลาเขามีอะไรอันอื่นสนใจ ไม่สบายใจ ก็เล่าให้เราฟัง ทำให้เรารู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของเพื่อน รับฟังความคิดของเพื่อนได้ เราก็คิดว่าเราสำคัญต่อเพื่อนเหมือนกัน ที่เขาสามารถไว้วางใจเราได้ เขาก็พูดกับเราได้" (กG1M1)

"ความรู้สึกเทียบกับวันแรกแล้วต่างกันเยอะเลยได้มากมาย มีประโยชน์มาก ได้เรียนรู้เพื่อน ๆ ได้หลายอย่าง เพื่อนก็ได้เรียนรู้เรา ได้บอกได้เตือนเพื่อนในสิ่งที่อยากบอก แต่ไม่มีโอกาสได้บอก พอมีกลุ่มอย่างนี้ มีโอกาสได้พูดก็กล้าพูดมากขึ้น แล้วเพื่อนก็ยอมรับที่จะให้พูด" (กG1M2)

"ดีใจที่ได้ใช้เวลาตรงนี้ให้มีประโยชน์ ใช้เวลาตรงนี้ที่ไม่เคยมีเลยมารู้จักเพื่อนให้มากขึ้น รู้จักคนอื่นได้ดีขึ้น" (กG2M1)

"พอหลังจากเล่าแล้วเพื่อนเขาก็รับฟังเรา และช่วยพูดให้กำลังใจเรา" (กG2M2)

"ได้มาคุยเพื่อนก็เริ่มรู้ แล้วเข้าใจ เข้าใจก็พูด ๆ กัน ก็สบายใจขึ้น มีอะไรก็พูดหมดเลย" (กG3M2)

"คุยกันได้ทุกเรื่อง พอคนหนึ่งร้องไห้ก็ร้องกันหมด อบอุ่นมาก เห็นอกเห็นใจกันให้ความสำคัญต่อกันมาก เข้าใจกันดีค่ะ" (ขG1M1)

"สนิทกันมากขึ้น เข้าใจกันมากขึ้น สนุกสนาน อาจจะมีน้ำตาก็บ้าง เป็นน้ำตาของความเข้าใจซึ่งกันและกัน เพราะเรื่องบางเรื่องอาจจะคล้ายกันกับบางคน" (ขG1M2)

"รู้สึกได้เข้าใจเพื่อน ๆ รับรู้ปัญหาของเพื่อน ๆ จากที่ไม่เคยรู้ พอเข้ามาแล้วก็รู้ว่าเพื่อนคิดอย่างไร ทำให้เข้าใจกันมากขึ้น" (ขG2M1)

"เรื่องที่เล่าก็เล่าจากความรู้สึกทางใจ ก็เล่าออกมาเพื่อนก็ตั้งใจฟังดี อย่างน้อยเวลาเล่าไปเพื่อนก็ได้เข้ามานั่งในใจเรา แล้วเราก็ได้เข้าไปนั่งในใจเพื่อนด้วย ก็คือได้เข้าใจกันมากขึ้น" (ขG2M2)

"ดีค่ะ เพราะจากที่เราอาจจะเคยมองเพื่อนมาแบบหนึ่ง เช่น ไม่ดี หรืออะไร แต่พอมานั่งฟังสิ่งที่เขาพูดฟังสิ่งที่อยู่ข้างในใจเขาที่จะบ่งบอกตัวเขาได้ ก็เลยได้รู้ว่าที่จริงไม่ใช่อย่างที่เรเคยมอง ก็ได้รู้จักเพื่อนดีซึ้ง คิดว่ามีประโยชน์" (คG1M1)

"เราได้อะไรจากเพื่อน แล้วเราก็ได้รู้ตัวเองด้วย บางครั้งเราอาจจะมองไม่เห็นตัวเอง แต่เรา มาอยู่ตรงนี้ เราได้พูด เพื่อนก็สามารถมองตัวเราแล้วบอกเกี่ยวกับตัวเรา บอกกับเราในสิ่งที่เราไม่รู้ได้" (CG1M2)

"ก็ดีอะ ไม่เครียด บางทีก็รู้สึกดีซึ่งบ้างกับบางคนทีลึกลับซึ่งกันอยู่แล้ว ถึงแม้บางคนถึงไม่รู้สึกลึกลับซึ่งกันแต่ก็มีความรู้สึกดีต่อกัน" (CG2M1)

"สนุกสนาน เฮฮา แต่พอถึงเวลาที่เศร้ากันจริง ๆ ทุกคน ก็สามารถส่งความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ มาให้กันได้" (CG2M2)

### 2.1.2 ความรู้สึกที่มีต่อผู้นำกลุ่ม ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"ระหว่างอยู่ในกลุ่ม พี่เขาพยายามกระตุ้นบอกเรา ให้เรามีเรื่องอะไรก็สามารถพูดได้ เขาจะคอยให้กำลังใจเรา ทำให้รู้สึกว่าในตอนนั้นเราก็มียี่เขาคนหนึ่งแล้วแหละที่เข้าใจ" (G1M1)

"พี่เขาจะเข้าใจในปัญหา และให้ความสำคัญกับการกล้าเปิดใจถึงปัญหาของเพื่อนในกลุ่ม ทั้ง ๆ ที่เรื่องนั้นเป็นเรื่องหนักใจพอสมควร ไม่น่ามาพูดกับคนที่ไม่รู้จักกันเลย" (G2M1)

"เขาเข้าใจปัญหาเราดี ไม่ฟังแล้วปล่อยให้ผ่าน ๆ" (G2M2)

"เวลาอยู่ในกลุ่มพี่เขาเข้าใจดี" (CG1M1)

"พี่เขาเข้าใจ สามารถพูดในสิ่งที่เราไม่รู้ สามารถเข้าถึงถึงจิตใจเรา เข้าใจในสิ่งที่เราพูด แล้วลึกกว่าสิ่งที่เราสื่อออกมาได้" (CG1M2)

"บางเรื่องเป็นเรื่องที่น่าอาย แต่พี่เขาไม่มีความรู้สึกกลับมาว่าดูถูกเรา ไม่มีสีหน้าที่จะคอยหัวเราะเยาะเรา จะมีแต่ความรู้สึกอ่อนโยนมาให้เรา ว่าเล่ามานะพี่ไม่ว่าอะไร แค่อยากจะให้น้องได้ระบาย" (CG2M2)

### 2.1.3 ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนผู้รับบริการในกลุ่ม ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"เพื่อนเขารับฟังเราทุกอย่างจริง ๆ ทั้ง ๆ ที่ตอนแรกไม่เคยคิดว่าเพื่อนจะรับฟังเราได้ ตอนแรกก็กลัวว่าเราเป็นปัญหาให้เขาไหม เราจะเพิ่มให้เขาไม่สบายใจบ้างหรือเปล่า แต่ตอนนี้คือเพื่อนเขารับเราได้ เรามีปัญหาเราบอกเพื่อนได้ เพื่อนช่วยแก้ แล้วเขาก็ให้กำลังใจเราด้วย" (G1M1)

"พอมายูแบบนี่แล้วรู้ว่าเพื่อนเราก็ดีนะ เขาก็รักเราเหมือนกัน เขาก็ห่วงเรา เขาก็ช่วยเรา เวลาเราเล่าไปเขาก็เข้าใจเรา" (G1M2)

"เขาก็ช่วยเหลือเรา เข้าใจเรา ให้คำปรึกษาเรา ที่เขาช่วยเหลือเรา ก็คิดว่าเพราะเขารู้เรื่องของเรา ชีวิตของเรา แล้วเขาเข้าใจว่าเราเป็นอย่างไร พอเราเล่าปัญหาให้เขาฟัง เขาเข้าใจ เขารู้เลยว่าเราเป็นคนอย่างนั้นนะ เขาพร้อมที่จะให้กำลังใจ พูดให้เราสู้ออกมา" (G3M1)

"รู้สึกดีกับเพื่อน เข้าใจเพื่อนขึ้น คือเขาเห็นเราพูด เขาก็พูด เพื่อนก็เลยพูดออกมาให้ฟังว่าเป็น อย่างนั้นอย่างนี้ เขาก็ยังเข้าใจกันขึ้นไปอีก" (G3M2)

"แต่ก่อนเพื่อนคุยอะไรก็จะไม่ค่อยอยากฟัง พอตอนอยู่ในกลุ่มนี้เพื่อนพูดอะไรก็จด ๆ จ้อง ๆ จะฟังอย่างเดียว ก็เริ่มใส่ใจเพื่อนมากขึ้น แล้วก็รู้สึกว่ามันทำให้เพื่อนรู้สึกดีด้วยเวลามีคนสนใจฟัง" (G1M1)

"ก็ได้เข้าใจเพื่อนมากขึ้นด้วย เดิมทีไม่เคยเข้าใจเขาเลยก็เข้าใจเขา แต่ก่อนไม่ค่อยรู้จักเพื่อน ลึกซึ้งนัก แต่มาตอนนี้รู้สึกลึกซึ้งขึ้น มีอะไรเพื่อนก็คอยถามไถ่ ห่วงใยเรามากขึ้น" (ขG2M2)

"ถ้าเพื่อนมีปัญหาเรารู้สึกเราเห็นใจเพื่อน บางทีก็ร้องไห้ไปเลย พอดีปัญหาบางอย่างของ เพื่อนเหมือนเรา แต่ถ้าคนไม่เคยเจอก็อาจจะไม่เข้าใจก็ได้ แต่เราฟังแล้วเราเข้าใจ เพราะค่อนข้างจะคล้าย ๆ กัน เราจะเข้าใจว่าตอนนี้เขาอยู่ในภาวะแบบไหน" (คG1M1)

"รู้สึกรักเพื่อนมากขึ้น สงสารเขา บางคนเราไม่สนิทกัน แต่พอได้พูดคุยอะไรกันแล้ว ก็รู้เกี่ยวกับ ตัวเขามากขึ้น ก็ทำให้เรารัก สงสารเขา เพราะเขาก็มีปัญหาของเขา เข้าใจเขามากขึ้น" (คG1M2)

"บางเรื่องไม่เคยเล่าให้ใครฟังก็มาเล่าให้ฟัง แล้วเรารู้สึกว่าเขาเหมือนอยู่ในเหตุการณ์เดียวกับเรา เข้าอกเข้าใจเห็นใจเรา ที่แรกก็กลัว ๆ ว่าเล่าแล้วเพื่อนจะหัวเราะหรือเปล่า บางเรื่องบางอารมณ์ทำให้เรา ร้องไห้ออกมา เพื่อนก็สามารถเยียบและฟังเหมือนกับว่าให้ความสำคัญกับเรื่องที่เราเล่า" (คG2M2)

## 2.14 ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"ได้รู้จักตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง " (กG2M1)

"ก็รู้สึกตัวเองมีคุณค่าดี บางทีได้แนะนำเพื่อน เราได้แนะนำคนอื่นบ้าง ไม่ใช่เอาแต่ฟังคนอื่น อย่างเดียว พอมาได้แนะนำเพื่อนบ้างก็รู้สึกมีคุณค่าดี" (กG3M2)

"ได้พัฒนาได้รู้จักตัวเองมากขึ้น ว่าตัวเองชอบอะไรไม่ชอบอะไร เป็นแบบไหน" (ขG2M2)

**2.2 ด้านความราบรื่น (Smoothness)** หมายถึง ความสะดวก ลงตัว ความชัดเจน ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีการร่วมมือกัน ไว้วางใจกัน และมีความพึงพอใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

### 2.2.1 ความรู้สึกที่มีต่อกลุ่ม ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"ตอนแรกรู้สึกต่อต้านมาก ว่าอาจารย์เพิ่มงานให้อีกหรือเปล่า อยู่ ๆ ก็มีพี่มาแล้วบอกว่าจะให้ทำกลุ่ม เราก็ไม่เข้าใจว่ากลุ่มคืออะไร... พอได้มารวมกลุ่ม ได้คุยกัน รู้สึกดี คือเรามีอะไรเราก็พูด มีอะไรเราก็บอกเพื่อน หรือว่ามีอะไรที่เราสนใจ มีอะไรที่เราสามารถที่จะบอกเพื่อนได้ เพื่อนก็ได้รู้เพิ่มขึ้นหรือว่าเรามีปัญหาอะไรที่บอกให้เพื่อนรู้ เพื่อนก็รับฟังเรา" (กG1M1)

"ตั้งแต่แรกไม่เข้าใจว่ากลุ่มนี้ให้ทำอะไร... ก็คิดว่าตอนแรกไม่อยากจะเข้า พอได้เข้าครั้งแรกได้ ระบายความเครียด พี่เขาก็พูดในลักษณะว่าเข้ากลุ่มนี้เป็นลักษณะนี้ จะต้องคุยกันยังไง ก็พอเข้าใจบ้างแต่ยังไม่เต็มที่ พี่เขาก็ให้เล่าแนะนำตัวของแต่ละคน ใครมีเรื่องอะไรก็ให้เล่า อยากรจะระบายให้เพื่อนฟัง เรื่องอึดอัดใจมานานก็เล่า เราก็เล่า ก็ดีค่ะก็ได้เล่า... ที่มาเล่าในกลุ่มตรงนี้ได้ก็เพราะกลุ่มเปิดโอกาสให้ได้เล่า" (กG1M2)

"สนุกดี แต่บางทีก็รู้สึกเครียด ๆ ไม่ค่อยมีหัวเราะสักเท่าไร" (กG2M1)

"ตอนแรกรู้สึกตึงเครียดบ้างเล็กน้อย ตอนคุยกันเรื่องแรก จะรู้สึกว่าเอ เล่าอะไรดีนะ คิดว่าเราจะเล่าดีไหม แล้วเพื่อนเขาจะฟัง เขาจะเข้าใจเราจริงหรือเปล่า พอหลังจากนั้นก็รู้สึกผ่อนคลายขึ้นเพราะรู้สึกว่าเพื่อนทุกคนฟัง สนใจเรา ตั้งใจฟังในสิ่งที่เราพูดออกมา ก็พอใจ ก็ไม่เครียดเท่าไรแล้ว" (G2M2)

"ได้ความสามัคคี การช่วยเหลือกัน ได้ผ่อนคลาย ระบายความรู้สึกต่อกัน" (G2M1)

"จะไม่ค่อยหัวเราะกัน เพราะว่าส่วนใหญ่จะค่อนข้างมีปัญหาส่วนตัวกัน ต่างคนต่างมีปัญหา ก็เลยไม่ได้หัวเราะรื่นเริงกันเท่าไร แต่เครียดใหม่ ก็คงไม่เครียดค่ะ" (G1M1)

"รู้สึกดีเพราะว่าส่วนใหญ่สนิทกัน ก็เลยพูดอะไรกันง่ายขึ้น เวลาบอกความรู้สึก หรือเรื่องส่วนตัวอะไรของเราออกไป เหมือนกับว่าเราไว้วางใจเขา กล้าพูดอะไรต่อกัน" (G2M2)

## 2.2.2 ความรู้สึกที่มีต่อผู้นำกลุ่ม ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"กลุ่มเราต่อต้านพี่เขามากเลย พี่เขาก็พยายามตามนัดเวลา โทรหาเพื่อนที่ไม่มา ถามว่าเขามีอะไร เขามาสายมีอะไรหรือเปล่า ยังไงพี่ก็จะรอนนะ...ก็เลยทำให้ให้ความร่วมมือกับพี่เขา" (G1M1)

"พี่เขาเหมือนเป็นสื่อกลางให้ อย่างเช่น บางเรื่องถ้าเล่าไปเรามีความหมายอย่างนี้ แต่เพื่อนอาจจะเข้าใจไม่แจ่มชัด พี่เขาจะเป็นสื่อกลางให้เพื่อนเข้าใจเข้าใจไปอีก ลึกซึ้งเข้าไปอีก" (G3M1)

"เป็นสื่อกลางและทำตัวเป็นกลาง เป็นผู้ดำเนินเรื่องที่ไม่ใช้ประโยชน์ที่จะเอนไปฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือให้ความคิดเห็นที่เอนเอียง พี่เขาเป็นกลางดี" (G1M2)

"อยู่ในพี่กลุ่มพี่เขาก็เป็นสื่อกลางให้พวกเราได้พูดกัน ได้รู้จักกันมากยิ่งขึ้น ลึกซึ้งขึ้น ได้พูดกับเพื่อนในสิ่งที่เพื่อนไม่รู้ว่าเป็นอยู่ ได้รู้ในสิ่งที่เราไม่รู้ว่าเป็นอยู่" (G2M1)

## 2.2.3 ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนผู้รับบริการในกลุ่ม ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"เพื่อนในกลุ่มจะมีทั้งเจ็บและทั้งคุด แต่ทุกคนก็ให้ความร่วมมือกันดีมาก ให้ทำอะไรก็ทำ ทำร่วมกัน มีกิจกรรมก็ร่วมมือกันสามัคคีกัน เพื่อน ๆ ก็น่ารัก ไม่ต่อต้าน ไม่ไว้วางย เขาทำด้วยความเต็มใจ และเขาก็รู้สึกดีที่ได้ทำ" (G2M1)

"แต่ละคนก็มีแง่มุมต่าง ๆ ที่จะมาช่วยเพื่อน ให้เพื่อนเขาสบายใจขึ้น รู้สึกดีขึ้น" (G2M2)

"เรารู้แล้วว่าคนอื่นเขาก็มีปัญหา เพื่อน ๆ เขาก็มีปัญหาทุกคน ต่างคนต่างมี บางเรื่องเราก็ช่วยกันได้" (G3M2)

"อยู่ในกลุ่มเพื่อนก็ให้ความร่วมมือกันดีค่ะ" (G2M2)

## 2.2.4 ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"เราได้รับรู้ปัญหาของเขา แล้วมาช่วยกันคิดว่าทำอย่างนั้นดีไหมอย่างนั้นดีไหม ลองทำดูไหม" (G2M1)



**2.3 ด้านความรู้สึกทางบวก (Positivity) หมายถึง ความรู้สึกอบอุ่น ใ่วางใจ เชื้อมั้น มีมิตรภาพ มีความชัดเจน ตลอดจนความสุขใจ และความรู้สึกพึงพอใจ**

### 2.3.1 ความรู้สึกที่มีต่อกลุ่ม ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"ชอบตรงที่เรามีโอกาสได้เปิดใจ เพื่อน ๆ ทุกคนก็ได้รับผลดีกลับมาด้วยก็คือ เป็นครั้งแรกที่ได้รวมกลุ่มแบบนี้ ทำให้รู้สึกที่ดีขึ้นกว่าเดิม ยังไม่เคยเจอในเรื่องนี้ คือเป็นสิ่งที่ออกมาจากตัวเราในอีกมุมหนึ่งที่เราไม่เคยได้เริ่ม ไม่เคยได้รู้จัก" (G1M1)

"รู้สึกพอใจที่ได้รู้จักคนที่ไม่เคยรู้จักเลย อยู่ห้องเดียวกันก็จริง แต่ไม่รู้จักเขาลึกซึ้ง จากเดิมที่เจอกันก็เพียงแค่อุ้มกันเฉย ๆ แต่พอมาอยู่ในกลุ่มได้รู้จักเขาในอีกด้านหนึ่ง" (G2M1)

"รู้สึกสนุก สบายใจ ที่ได้มาคุย เหมือนได้มาระบายอะไรในชีวิตของเราให้เพื่อนฟัง ทั้ง ๆ ที่ไม่เคยบอกให้เพื่อนฟัง เรื่องราวชีวิตของเราขนาดนี้ รู้สึกดี ชอบ" (G3M1)

"อบอุ่นดี สนุกเฮฮาเหมือนพี่เหมือนน้อง รับฟังกันดี ชอบครับ" (G3M2)

"รู้สึกดีมากเลย จากที่เราไม่รู้เลยว่าเพื่อนเขาคิดอย่างไรกับเรา สามารถรู้ว่าเขาคิดกับเราดีนะ บางทีเพื่อนก็จะบอกเราว่าตรงนี้เราไม่ดีนะ มาแล้วก็ดีใจที่ได้รู้ว่าเพื่อนยอมรับเราได้" (G1M1)

"สนุกสนาน เป็นกันเองดี เข้าใจกัน" (G2M1)

"ทำให้ทุกคนได้ความรู้สึกที่ดีต่อกัน ได้เข้าใจกัน" (G3M1)

"รู้สึกว่าการเข้ากลุ่มเป็นการสร้างความสัมพันธ์ มันจะได้เพื่อน ได้ความเข้าใจ ได้ความผูกพัน ได้สายใยมากขึ้น" (G2M2)

"ชอบอะไรที่เป็นจิตวิทยาอยู่แล้ว พอได้มาก็ดี เหมือนได้มาทำในสิ่งที่ชอบสิ่งหนึ่ง แล้วมาแล้วก็รู้สึกที่ดีใจที่ มาแล้วได้อะไรจากเพื่อนมากขึ้น" (G1M1)

"ก็พอใจ ตอนแรกเคยฟังน้อง ๆ ที่รู้จักกันเขาบอกว่ามาเข้ากลุ่มแล้วดี พอตัวเองมาก็ดี มันเป็นการได้มาแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกซึ่งกันและกัน" (G1M2)

### 2.3.2 ความรู้สึกที่มีต่อผู้นำกลุ่ม ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"ปลื้มพี่เขามากเลย ประทับใจพี่เขามาก เขายังรอเรา อุตสาหที่ไม่ทิ้งเรา" (G1M1)

"ดีค่ะ พี่เขาน่ารักดี บุคลิกดี ชอบที่พี่เขาเป็นกันเองมาก ไม่ถือตัว" (G1M2)

"พี่เขาน่ารักดี ยิ้มเก่ง เอื้อเฟื้อ ให้ความสนิทสนมเหมือนกับรู้จักกันมานาน" (G2M1)

"พี่เขาก็น่ารักดี เขายิ้มง่าย ดูเขาจริงใจดี เป็นมิตรกับทุกคน ทุกคนคุยกับเขาแล้วรู้สึกสบายใจ" (G2M2)

"พี่เขายิ้มเก่ง น่ารักดี ดูสนิทกัน พี่เขาทำตัวไม่ห่างเหิน ดูเหมือนเป็นเพื่อนเรา" (G3M1)

"รู้สึกว่าเขาจริงใจ ต้องการรอยากรู้ว่า เราคิดยังไง เสนอช่องทางให้เราพูดออกมา คือไม่ปิดกั้นเรา พี่เขายิ้มแย้มแจ่มใสดี" (G3M2)

"พี่เขาน่ารัก นิสัยดี เข้ากับพวกหนูได้มาก" (G1M1)

"น่ารัก สุภาพอ่อนโยน เรียบร้อย นุ่มนวล" (G2M1)

"ใจเย็น สุขุม รอบคอบ น่ารัก ตั้งแต่คุยครั้งแรกรู้สึกว่าเขาอบอุ่นดี" (G2M2)

"พี่เขาทำกิจกรรมดี" (G3M1)

"พี่เขาเรียบร้อยดีด้วยค่ะ" (G1M2)

"ก็นับถือนะคะ พี่เขาเป็นคนที่มีความอดทนมากเลยกับสิ่งที่เราแสดงออก ไม่ว่าจะกิจกรรมมารยาท วาจา อะไรต่าง ๆ ที่เราไม่น่าจะทำ" (G2M1)

"รู้สึกดีกับพี่เขา นับถือที่พี่เขามีความอดทนสูงมาก ใจเย็นสุด ๆ" (G3M2)

"เขาคูมกลุ่มได้ดี เป็นกลางดี แบ่งเวลาให้โอกาสแต่ละคนพูดได้ดี" (G3M1)

2.3.3 ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนผู้รับบริการในกลุ่ม ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"อบอุ่นขึ้นกับเพื่อน ๆ จากที่รู้จักกันแล้ว ปกติก็รู้สึกดีอยู่แล้ว แต่พอมาแบบนี้ก็รู้สึกดีขึ้นไปอีก รู้สึกไว้วางใจ รู้สึกกล้าเปิด กล้าพูด" (G1M2)

"ดูแลสนิทกันขึ้นมาก มาก ๆ เลย เป็นเพื่อนห้องเดียวกันแต่แต่ก่อนไม่สนิทกัน" (G2M1)

"พอมานั่งกลุ่ม เวลาพักแค่ไปกินข้าวด้วยกันก็ได้คุยกับเขามากขึ้น ได้รู้จักมากขึ้น แต่ละคนก็เป็นมิตรดี" (G2M2)

"ได้รู้อะไรจากเพื่อนเยอะขึ้น แล้วก็สบายใจ ได้รู้ว่าเพื่อนเป็นห่วงเราด้วย ก็ได้รู้ว่าเพื่อนเป็นอย่างไร รู้สึกนิสัยของเพื่อนด้วย" (G3M1)

"รู้สึกดีจากแต่ละคนที่รู้จักกันแต่ภายนอก เราไม่ได้รู้จักจริง ๆ เขาเป็นอย่างไร ได้มาอยู่ในที่นี้เรารู้แล้วคนนั้นเป็นอย่างนั้น คนนั้นเป็นอย่างนี้ แล้วเราเป็นอย่างไร" (G1M1)

"จากเดิมพวกเราไม่ค่อยสนิทกัน เป็นเด็กใหม่กันทุกคน ก็มาสนิทกันขึ้นมากเลย" (G1M2)

"รักเพื่อน ๆ มากขึ้น รู้สึกว่าเพื่อนเข้าใจในสิ่งที่เราอยากจะทำ" (G2M1)

"ก็สนิทสนมคุ้นเคยผูกพันกับเพื่อนมากยิ่งขึ้น" (G2M2)

"มาฟังสิ่งที่อยู่ในใจเขา เราก็เข้าใจเขา รู้จักเขาว่าเขาไม่ใช่คนแบบนี้ที่เราเคยเห็น เขายังมีอีกแบบหนึ่งที่เราไม่เคยรู้" (G1M1)

"อบอุ่นดี รู้สึกว่าผูกพันกันมากขึ้น รู้สึกเข้าใจเพื่อน" (G1M2)

"กับเพื่อนในปัจจุบันก็ให้สิ่งดี ๆ กันมาตลอด จะมีก็รักกันมากขึ้น" (G2M1)

"รู้สึกรักเพื่อนมากขึ้น จากเดิมก็รักแบบเฉย ๆ แต่ตอนนี้รู้สึกรักมากขึ้น เข้าใจมากขึ้น เขาก็เข้าใจเรามากขึ้น" (CG2M2)

#### 2.3.4 ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"สบายใจมากขึ้นที่ได้คุยกับเพื่อน ได้ระบายบางสิ่งให้เพื่อนฟัง สนุกดี ได้รู้อะไรมากมาย ได้เห็นมุมมองต่าง ๆ มากมายจากเพื่อน ๆ" (G3M1)

"เรากับเพื่อนได้ใส่ใจกัน เข้าใจกันมากขึ้น และรักกันมากขึ้นด้วย" (XG1M1)

"ได้เพื่อนใหม่ ได้ความเข้าใจ ได้ความไว้วางใจ" (XG1M2)

**2.4 ด้านความรู้สึกตื่นตัว (Arousal)** หมายถึง ความรู้สึกที่ระดับกระแงคล่องตัว ตื่นตัว มีชีวิตชีวา มีความสุขสงบภายในจิตใจ ปราศจากความเจ็บเหงา หดหู่ ตลอดจนเกิดแนวคิดและการกระทำในสิ่งใหม่

#### 2.4.1 ความรู้สึกที่มีต่อกลุ่ม ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"ได้มาอยู่ในที่นี่เรารู้แล้วคนนั้นเป็นอย่างนั้น คนนั้นเป็นอย่างนี้ แล้วเราเป็นอย่างไร พวกเราก็สนใจกันทุกคน พร้อมจะยอมรับฟังกันทุกคน" (XG1M1)

"มองเพื่อนคนหนึ่งที่มีคนมองเขาไว้ว่า ทำไมพูดไม่ค่อยดี พอมาอยู่ในกลุ่มนี้ก็เข้าใจว่า ทำไมเขาถึงเป็นแบบนี้ ก็คือเขาพูดเล่น ๆ มากกว่า เขาไม่ได้คิดอะไรจริงจัง เราคิดมากไปเอง ก็ได้มองเห็นเพื่อนในอีกมุมหนึ่ง" (CG1M1)

#### 2.4.2 ความรู้สึกที่มีต่อผู้นำกลุ่ม ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"ในการที่จะรวมกลุ่มกันได้พี่เขาจะกระตือรือร้นมาก มาแต่เช้า ทั้ง ๆ ที่พวกเราทยอยกันมาก็นั่งรอ รอจนถึงที่สุด พี่เขาก็ไม่ย่อท้อ พี่เขาอดทนพยายามดีมาก" (G1M1)

"พี่เขาพยายามพูดให้เราเข้าใจ พูดให้เราพูดออกมา ให้เราไว้วางใจในกลุ่ม ก็รู้สึกไว้วางใจ" (G1M2)

"ให้คำปรึกษาดี มีแนวคิดใหม่ ๆ แนะนำเราได้ดี" (G2M1)

"ดูว่าเขาอยากจะทำอะไรก็ถามว่ามันเป็นอย่างไร คือจะช่วยเราจริง ๆ" (G2M2)

"บางทีคอยชี้แนะบางอย่างที่พวกเรายังไม่ค่อยเข้าใจกัน ทำให้เราเข้าใจกัน" (XG1M1)

"ดูพี่เขาตั้งใจอยากให้เราได้ในสิ่งที่พี่เขาตั้งใจจะให้เรามากที่สุด" (XG2M2)

"เวลาพูดอะไรไปพี่เขาก็จะประมวลคำ รวบรวม สรุปออกมาสั้น ๆ แบบที่เข้าใจกันง่าย ๆ" (CG1M1)

"พี่เขาคอยหาคำถามที่เราไม่เคยคิดจะพูดให้ใครฟัง แล้วเราสามารถเล่าออกมาได้" (CG2M2)

"พี่เขาพยายามที่จะทำให้ทุกคนที่อยู่ในกลุ่มกระจำง เข้าใจในสิ่งที่เพื่อนพูดมา" (CG3M2)

### 2.4.3 ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนผู้รับบริการในกลุ่ม ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"พอเขามาได้เข้ากลุ่มตรงนี้เขารู้สึกดี แล้วเขาก็รู้สึกอบอุ่นขึ้น ซึ่งก่อนหน้านี้นี้เขามาเรียนแล้ว เบื่อ ๆ มาแล้วก็กลับ เหมือนไม่มีเพื่อนสนิท พอได้เข้ากลุ่มเขารู้สึกดีก็รู้สึกอยากมาเรียน" (กG1M2)

"แต่เพื่อนคนอื่น ๆ เราคิดว่าเขาคงเปลี่ยนได้มาก เขาได้ระบาย แล้วเขาก็ได้แนวคิดว่าเขาเอง ฟุ้งนี้ฉันจะทำอะไร จะเริ่มทำอะไร" (กG2M1)

"ต่อไปมีปัญหาอะไรเราก็อยากจะปรึกษาเขาแล้ว อยากจะคุยกับเขาให้มากขึ้น" (กG3M1)

### 2.4.4 ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"ความรู้สึกที่มีกับกลุ่มที่เขาให้ทำ เปลี่ยนแน่ ๆ เข้าใจขึ้น ความรู้สึกกับพี่เขาก็เปลี่ยนด้วย" (กG1M2)

"อย่างตัวเองก็ได้ คือ เรามีปัญหาเรื่องชื่อของชวัญ เพื่อนก็แนะนำมา เราก็ได้แนวจากเพื่อน ทั้ง ๆ ที่อาจจะเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างน้อยก็ยังมีคนคิดเหมือนเรา เดี่ยวเราจะทำแล้วแหละ งานหน้าเราทำแน่นอน นี่ก็เป็นการเปลี่ยนแปลงของตัวเองอย่างหนึ่งเหมือนกัน" (กG2M1)

"ที่จะเปลี่ยนก็คือต่อไปนี้จะคุยอะไรกับใคร ก็คงไม่กล้าที่จะไปคุยที่เป็นปมที่เขาจะเจ็บซ้ำ มาก ที่บางที่เราไม่รู้เราพูดไปก่อนแต่เขาก็อึ้งเรา ก็คือจะระวังเรื่องคำพูด คือได้คิดก่อนว่าบางคนเขาจะชอบ หรือเปล่า" (กG2M2)

"ได้รู้ว่าเวลามีปัญหา เราไม่ใช่อยู่คนเดียว เสาให้เพื่อนฟัง เพื่อนเป็นห่วงเรา เขาให้กำลังใจเราแล้วก็ได้รู้จักนิสัยของเพื่อน ได้สนุกสนานกับเพื่อน" (กG3M1)

"เราก็ฟังจากเพื่อนเขาอีกที ก็เอามารวมกัน ก็พยายามเอามาปรับ เราก็รู้ข้อบกพร่องของตัวเอง ก็ได้รู้จักตัวเองว่ามีข้อบกพร่องตรงไหน" (ขG1M1)

"ในเรื่องการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนได้มากขึ้น จากที่เพื่อนบอกมาว่าเราเป็นอย่างไร ก็จะปรับ เพื่อนให้ข้อคิดมาว่าสิ่งไหนที่เราดีให้รักษาไว้ สิ่งไหนไม่ดีควรจะปรับ ได้รู้ว่าการอยู่ร่วมในสังคมเราไม่จำเป็นต้องเป็นตัวของเรา 100 % เราควรจะปรับให้เข้ากับสังคมบ้าง แต่ก็ไม่ถึงกับเสียความเป็นตัวเองไป" (ขG1M2)

"ควบคุมตัวเองได้มากขึ้น และเข้าอกเข้าใจคนอื่นมากขึ้น เอาใจใส่ผู้อื่นมากขึ้น" (ขG2M2)

"เข้าใจเพื่อนที่เขาเป็นอย่างนั้น ก็จะไม่แกล้งเขา แต่จะปรับที่ตัวเรามากกว่าในการเข้าหาเขา" (ขG3M2)

"มองโลกได้กว้างขึ้น ก็ได้รู้ว่าแต่ละคนไม่เหมือนกัน นิสัยแต่ละคนก็แตกต่างกัน ทั้งดีทั้งไม่ดี แต่เราก็ควรจะมองในสิ่งที่ดีของเขา สิ่งที่ไม่ดีของเขาเราก็ไม่ควรไปมอง เพราะทุกคนก็ไม่ใช่จะดีหมด" (คG1M2)

"รู้ข้อดีข้อเสียของตัวเอง และสามารถนำไปปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เพื่อนได้เห็นพัฒนาการของเราต่อไปได้" (คG2M2)



ภาคผนวก จ.  
รายละเอียดประสบการณ์การรับรู้อื่น

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## รายละเอียดประสบการณ์การรับรู้อื่น

1. **นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด** ประสบการณ์ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดรับรู้ จากปฏิสัมพันธ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดกับผู้รับบริการ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มผู้รับบริการ ได้แก่

### 1.1 การรับรู้กระแสการเคลื่อนไหวของกลุ่ม

ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" วันแรกค่อนข้างดี น้องให้ความร่วมมือดี ส่วนใหญ่น้องรู้จักกันมาอยู่แล้วแต่น้องอยู่คนหนึ่ง ตอนแรกเขาไม่สนิทกับเพื่อนในกลุ่มเลย เขาจะไม่ค่อยพูด เพื่อนที่กลุ่มคนอื่น ๆ ก็รู้สึกไม่ค่อยสนิทสนม ... แต่พอมาช่วง session 2-3 มองเห็นเลยว่าเขาสนิทกันมากขึ้น เป็นกลุ่มที่สร้างสัมพันธ์ภาพให้กับน้องได้ดี ... พอมา session สุดท้ายเขาก็พูดกันว่าชอบที่ทำให้ทุกคนในกลุ่มมาสนิทสนมกัน " (กG1)

" ตอนแรกเลยน้องเขาไม่ค่อยกล้าที่จะพูดกัน มักจะเกียกกันที่จะพูด ... . แต่พอคุยกันไปเรื่อย ๆ จนมาเมื่อวานตอนช่วงท้าย ๆ ก็รู้สึกว่าน้องพร้อมที่จะเล่า พร้อมที่จะพูดอะไรกันมากขึ้น มีการแบ่งประสบการณ์อะไรของตัวเองที่คล้าย ๆ เพื่อน ... แล้วพอถึงวันนี้ที่ตอนเช้า (ก็เหมือนมาถึงชั้น 3 ของ Trotzer) พอตื่นเลืองเลือกกิจกรรมแก้ไขอุปสรรคของตนเอง น้องก็ร่วมมือ ร่วมหาน้องพร้อมที่จะช่วยอะไรกัน เขาก็ช่วยเหลือกันให้กำลังใจกัน นอกจากนี้ก็มีการเปิดรับเพื่อนมากขึ้นด้วย มีการเปิดรับเพื่อนมากขึ้นด้วย คือมีน้องคนหนึ่ง รู้สึกหงุดหงิดใจ จากคำพูดที่เพื่อนเรียก เพื่อน ๆ ก็เปิดรับความรู้สึกของน้องคนนั้นมากขึ้น ก็ยอมรับว่าไม่รู้ว่ามีผลกระทบใจขนาดนี้ ก็ได้รับรู้ความรู้สึกของเพื่อนแล้ว เขาก็จะไม่พูดคำนั้นอีก คนอื่น ๆ ก็บอกกันเองว่าเราด้วย ๆ เห็นกระแสกลุ่มเลยที่เปิดรับกันมากขึ้น รับฟังกันมากขึ้น และรู้ว่าจะต้องทำอะไรต่อไปจะช่วยเหลือเพื่อนอย่างไร " (กG2)

" ตั้งแต่ session แรกก็เริ่มเปิดกันแล้ว มีคนหนึ่งเปิดเลยทำให้คนอื่น ๆ กล้าเปิด แค่แนะนำตัวเขาก็แนะนำถึงครอบครัว ก็ลึก ลึกเลย ทำให้เพื่อน ๆ เข้ากั๊กกันด้วย ทั้ง ๆ ที่ตอนแรกเพื่อนดังเลย ไม่พูด พอพูด เพื่อน ๆ ก็จะไม่พูด พออยู่ในกลุ่มเขาก็กล้าเปิด ทำให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มก็กล้าด้วย เหมือนเป็นตัวแบบในกลุ่ม รู้สึกว่าเปิดเผยกันตั้งแต่ session แรกเลย รู้สึกว่ามันเร็วมากเลย ... พอมา session 3 เริ่มมีอุปสรรคตรงที่ทะเล่ไม่ดี ย้ายที่ไปย้ายที่มา ไปได้ตรงม้านั่ง แล้วอากาศตอนช่วงเช้าพอมีอะไรให้ทำแขนมันก็จะงวง ข้อเสียอีกข้อคือเห็นหน้ากันไม่ทุกคน พอหันมาข้างหนึ่งอีกข้างก็จะเล่นกัน กินขนมกัน ก็รู้สึกไม่ดีนะ แต่มันก็หาที่ไม่ได้ แต่ก็เห็นว่าใกล้เสร็จแล้วก็เลยไม่ได้ย้าย เพราะมันจะย้ายลำบากกลุ่มมันจะสะดุดด้วย เป็นอุปสรรคมาก ๆ เลยกับเรื่องสถานที่ ... พอมา session สุดท้ายนี้ดี เพราะมาใช้ที่ตรงนี้ด้วยก็เริ่มดีขึ้น ก็รู้สึกว่าน้องใส่ใจกับกลุ่มมากขึ้น รู้สึกว่าอาการจะหายไป อาจจะเพราะได้เดินไปเดินมาเปลี่ยนที่ ได้คุยเล่นก็เลยเกิดอาการตื่นตัวกันคิดว่าเกิดจากกลุ่ม กระบวนการกลุ่มที่พาไป ทำให้เขาอยากอยู่กับกลุ่มมากขึ้น " (กG3)

" ประมาณ 1 - 2 session แรกลักษณะของกลุ่ม ก็รู้สึกว่าเกิดการต่อต้าน สังเกตจากสมาชิกบางคนมีท่าทีถามลองเชิงว่าจะมาเอาอะไรจากเขา ... แต่ก็แปลกใจว่าเขาไม่ค่อย ๆ เปิดเผยกันมากขึ้น แห้วประสบการณ์กัน แต่ก็ยังไม่ถึงกับเห็นใจซึ่งกันและกันมาก ... จะมาเห็นอกเห็นใจกันตอน session 3 - 4 มีการพูดถึงความต้องการของกัน ก็แห้วกัน กันเคลียกันได้ดี " (ขG1)

" session แรกก็ดูเป็นกันเองดี สมาชิกให้ความร่วมมือกันดี ... แต่พอ session ต่อมาที่เริ่มเป็นเรื่องของเพื่อน พอเพื่อนพูด คนอื่น ๆ ก็ดูกระตือรือร้นที่อยากจะรู้เรื่องของเพื่อน แต่รู้สึกเหมือนเขาแค่อยาก จะรู้เพียงแต่เรื่องราว ... พอ session หลัง ๆ ยิ่งเริ่มมีการสำรวจลึกขึ้นสมาชิกก็เริ่มปิด ไม่ยอมเปิด เวลาเขาพูด ให้กำลังใจกัน ก็เหมือนการทอ่งมากกว่า ตอบ ๆ แบบขอไปที รู้สึกเหมือนไม่ใช่ออกมาจากใจ คือรับรู้แบบนั้น แต่ความจริงอาจจะออกมาจากใจเขาจริง ๆ ก็ได้ แต่ก็มีบางคนที่ยังบอกออกมาจากใจจริง ๆ " (ขG2)

## 1.2 การรับรู้บรรยากาศกลุ่ม

### บรรยากาศทั่วไป ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" ก็ไม่ลึกซึ้งมากนัก เพราะปัญหาที่น้องเจอก็จะคล้าย ๆ กัน โดยเฉพาะเรื่องการเรียน ประเด็นที่เปิดจึงไม่ใช่ประเด็นที่ลึกซึ้งมาก มันแค่เป็นเรื่องกวนใจ เท่านั้น " (กG1)

" อาจจะไม่ค่อยอบอุ่นกันมาก คือจะต้องชักชวนน้องหลายครั้งในการที่จะให้ใส่ใจกับการที่ จะบอกความรู้สึกกับเพื่อน " (กG2)

" รู้สึกได้ถึงความไม่อบอุ่น จากคำพูดที่น้องพูด บางทีพูดเหมือนเป็นหน้าที่ พอเวียนมาถึงก็ รู้สึกว่าต้องพูด พูดแบบเป็นหน้าที่ 'ไม่ได้พูดเพราะรู้สึกอย่างนั้นจริง ๆ' " (กG2)

" ไม่ค่อยอบอุ่นมาก แต่จะเป็นลักษณะของการช่วยเหลือกัน " (กG2)

" มันแตกต่างกันแต่ละครั้ง ครั้งแรกอาจจะยังมีการต่อต้าน พอครั้งที่ 2 ก็ลดลงมาหน่อย ก็ร่วมมือกันบ้าง พอมาครั้งที่ 3 ความรู้สึกต่อต้านก็เริ่มกลับมาอีกนิดหน่อย " (ขG1)

" ตอนแรกก็ดูสนุกสนาน เฮฮา ฝอนคลาย แต่พอต่อ ๆ มามันดูเครียดขึ้น " (ขG2)

" ในแต่ละ session ก็ดูตั้งใจ แต่เหมือนไม่ค่อยใส่ใจ สังเกตจากเวลาพูดสรุปของเมื่อวานก็ จะทำหน้างั้น เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้นเมื่อวาน " (ขG3)

" ค่อนข้างตึงเครียด มักจะอยู่ในระดับของความคิดมากกว่าความรู้สึก แต่ก็มีให้กำลังใจกัน บ้าง (คG1)

" ก็รู้สึกว่าจะมีบางช่วงที่อึดอัด ทั้งตัวเองและสมาชิกกลุ่ม เพราะรู้สึกว่าสมาชิกกลุ่มอึดอัด นั้นแหละตัวเองก็เลยอึดอัด มันคงเนื่องกัน " (คG2)

### บรรยากาศที่เอื้อให้กลุ่มผู้รับบริการรู้สึกปลอดภัยในการแสดงความรู้สึกที่ แท้ ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" น้องให้การรับฟังกันดี ใสใจกันดี " (กG1)

" น้องมีความไว้วางใจกัน รู้สึกว่าสมาชิกในกลุ่มให้การรับฟัง น้องก็เลยรู้สึกกล้าที่จะเปิดเผย ความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเองออกมา เพื่อนก็รับฟัง " (กG1)

" มีสมาชิกคนหนึ่งมักจะต้องเป็นฝ่ายรอ เขาก็รู้สึกว่าอยากพูดมานานแล้วแต่ไม่เคยพูด ไม่ กล้าพูด พอมาเข้ากลุ่ม เขากล้าพูดมากขึ้น เพราะเขารู้สึกว่าเพื่อน ๆ รับฟัง " (กG1)

" พอรู้จักอะไรกันลึกซึ้ง ทำที่ที่ออกมาจะใสใจกันมาก พอเขาฟังเขาก็จะโน้มตัวเข้ามา ตั้งใจ ฟังกันดี " (กG3)

" กลุ่มก็ลึกลับซึ่งได้ระดับดีเหมือนกัน เพราะน้องเขาบอกถึงความรู้สึกที่สบายใจขึ้น ที่ได้พูดถึงเรื่องราวปัญหาอะไรของตัวเองออกมา แล้วเขาก็ไม่เคยคุยปัญหาอะไรให้กับเพื่อนฟังเลย พอมาในกลุ่มนี้เขารู้สึกสบายใจ " (G3)

" พอเขามองว่าเราฟังได้ เขาก็กล้าเปิดออกมาว่าไม่อยากมาไม่อยากอยู่ในกลุ่ม " (G1)

### 1.3 การรับรู้ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินกลุ่ม

#### ปัญหาและอุปสรรคจากเวลาและสถานที่ ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" เนื่องจากเวลาค่อนข้างจำกัด เขาก็ไม่ค่อยได้เรื่องความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เพื่อนแต่ละคนเล่า เพราะฉะนั้นก็จะได้เรื่องความรู้สึกแค่ผิวเผิน " (G1)

" รู้สึกว่าเวลาเป็นอุปสรรคมาก ๆ มันก็เลยไม่ค่อยมีบรรยากาศความอบอุ่นอะไร เท่าไหร่ " (G2)

" รู้สึกว่าถ้ามีเวลามากกว่านี้คงจะจัดการอะไรได้มากกว่านี้ " (G1)

" พอย้ายมาอยู่ในห้องมันดูเครียดขึ้น เป็นทางการขึ้น คือเห็นความแตกต่างระหว่างอยู่ในห้องกับอยู่ข้างนอก " (G2)

" แต่พอถึงเวลาเหมือนเขากังวลเรื่องเวลา ต่างคนต่างก็กังวลเรื่องเวลา ตัวเองก็กังวลว่าป่านนี้แล้วยังไม่พร้อมกัน แล้วจะมีเวลาทำกลุ่มหรือเปล่า เราจะมีเวลาทำแค่ไหน เขาเองก็กังวลว่าจะไปทำงานทันหรือเปล่า เลิกก็ไม่ง อดจะติดหรือเปล่า ต่างคนต่างไม่ได้อยู่กับกลุ่ม อยู่กับเวลาที่กำลังจะถึงมากกว่า " (G1)

" ติดขัดมากในเรื่องของเวลาเพราะเขาไม่ค่อยจะมีเวลาให้ " (G2)

" ถ้าใช้เวลาเต็มที่น่าจะได้อะไรมากกว่านี้ " (G3)

#### ปัญหาและอุปสรรคจากตนเอง ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" อาจจะเป็นเพราะความกังวลใจของตัวเองที่แรกด้วยที่เหมือนกดดันตัวเองตั้งแต่แรก อาจจะมีอคติอะไรบางอย่างกับกลุ่มด้วย กลัวว่าน้องจะไม่ให้ความร่วมมือ รู้สึกเหมือนน้องไม่ค่อยอยากจะทำกลุ่มดูท่าทีของน้องไม่ค่อยอยากจะทำกลุ่ม " (G1)

" เขาเปิดประเด็นว่าเสียใจที่พอเขามีภรรยาใหม่ แล้วก็ร้องไห้ แล้วก็ไม่พูด ทำอย่างไรก็ไม่พูดไม่รู้จะทำอย่างไร น้องเขายังไม่พร้อมจะพูด แต่พอมาวันนี้น้องก็ยังไม่ได้พูดอีก เป็นเรื่องที่น่าแปลกใจที่น้องเปิดออกมาแล้วแต่ไม่ได้เปิดให้ฟัง ก็ยังรู้สึกติดกับน้องเขาอยู่ รู้สึกคาใจเหมือนยังไม่ได้ช่วย กลุ่มก็จบแล้ว " (G2)

" บางทีก็เกิดจากตัวเองเวลาเด็กแย่งกันพูดก็ไม่ว่าจะจัดการอย่างไร สับสน แล้วจะเชื่อมยังไงดี " (G1)

" ถ้าเทียบแล้วกลุ่มนี้รู้สึกว่าไม่ประสบความสำเร็จตามที่หวัง เพราะหวังไว้มากไป " (G2)

" ก็คิดว่าได้เท่าไรก็เท่านั้น แล้วคิดว่าเขาก็คงเต็มที่แล้วเหมือนกัน เป็นความคาดหวังของตัวเองแต่ไม่เป็นไปอย่างที่หวังก็ไม่ใช่ไร " (G2)

" ความรู้สึกของตัวเองที่คาดหวังกับเขาไว้ก่อน ที่ตอนแรกดูเหมือนเขาจะพร้อม แต่หลายอย่างมันไม่ได้เป็นอย่างที่เราคาดหวังไว้ " (G3)



#### 1.4 การรับรู้ที่มีต่อกลุ่มผู้รับบริการ

**การยอมรับและเข้าใจผู้อื่น** ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" เขาเริ่มรับรู้ว่าเป็นต้องการอะไร " (ขG1)

" เปิดรับกันมากขึ้น รับฟังกันมากขึ้นและรู้ว่าจะต้องทำอะไรต่อไปจะช่วยเหลือเพื่อนอย่างไร " (ขG2)

" เขาได้เข้าใจเพื่อนมากขึ้น ได้มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน " (คG2)

**สัมพันธภาพที่สนิทสนม มิมิตรภาพ และความผูกพันกันระหว่างกลุ่มผู้รับบริการ** ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" เรื่องความผูกพันของเพื่อน อย่างน้องคนหนึ่งเวลามีเรื่องอะไรไม่สบายใจเขาก็จะคิดมาก คิดอยู่คนเดียวแต่พอหลังจากเข้ากลุ่มนี้เวลาเขาไปเจอกันที่ไหนเขาก็ยังพูดคุยกันเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น " (งG1)

" ที่ได้มากที่สุดก็คือสนิทกันมากขึ้น ผูกพันกันมากขึ้น " (งG2)

" ได้ความสนิทสนมผูกพันกันมากขึ้น " (งG3)

" ดูแล้วรู้สึกว่าน้องสนิทสนมกันกว่าตอนแรก วันแรกน้องก็คุยกันเหมือนกัน เหมือนเข้ากันได้ แต่ยังไม่รู้จักอะไรกันลึกซึ้ง " (งG3)

" ได้ความเข้าใจจากเพื่อน ได้รับความรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจจากเพื่อน " (ขG1)

" เขามีความรู้สึกผูกพันในสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน " (ขG3)

**การช่วยเหลือให้กำลังใจกัน** ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" ก็ได้กันไปหลายคนทั้งกำลังใจแล้วก็การเห็นคุณค่าของตัวเอง " (งG3)

" น้อง ๆ ได้กำลังใจกลับไปเยอะเหมือนกัน กำลังใจในการดำรงชีวิตจากเพื่อน " (งG3)

" บางช่วงเขาก็ได้รับรู้ถึงการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ได้กำลังใจจากเพื่อน " (ขG2)

" น้องก็ร่วมมือ ร่วมหาวิธีการโดยที่ไม่ต้องชวนน้องพร้อมที่จะช่วยเหลือ ให้กำลังใจกัน " (ขG3)

" บางคนก็อาจจะได้กำลังใจ ก็ได้เป็นคน ๆ ไปบางคนก็ได้มาก ได้น้อย " (คG1)

" ก็จะมีคำพูดดี ๆ ให้กัน อย่างเช่น ไปด้วยกันชื้อยาทั้งกันนะ " (คG3)

**การปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรม** ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" อย่างเรื่องการมาสาย เขาบอกกันว่าจะแก้ไข จะมาให้เร็วขึ้น อย่างวันนี้ก็มาทันตรงเวลาดี " (งG1)

" น้องบางคนก็อาจจะได้มุมมองอะไรบางอย่างในการไปปรับใช้ในชีวิตรด้วย " (งG2)

" จากตอนแรกที่น้องพูดมีสีหน้ารู้สึกทุกข์ใจ เสียใจ น้อยใจ เขาก็ยิ้มขึ้น เหมือนรู้สึกว่ามีเพื่อน รู้สึกว่าเขาไม่ได้อยู่คนเดียวนะ ยังมีเพื่อนอยู่ข้าง ๆ " (งG3)

" มีการเปิดรับเพื่อนมากขึ้นด้วย คือมีน้องคนหนึ่ง รู้สึกหงุดหงิดใจ จากคำพูดที่เพื่อนเรียกเพื่อน ๆ ก็เปิดรับความรู้สึกของน้องคนนี้นี้มากขึ้น ก็ยอมรับว่าไม่รู้ว่ามีผลกระทบจิตใจขนาดนี้ ก็ได้รับรู้ความรู้สึกของเพื่อน แล้วเขาก็จะไม่พูดคำนั้นอีก " (ขG2)

### การให้และรับข้อมูลป้อนกลับ ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" ได้แนวทางการแก้ปัญหา พอได้มากุญ เพื่อน ๆ ก็ช่วยกันคิด ช่วยกันหาทาง ก็ร่วมมือกันดี เขาก็ให้แนวทางกันไป " (นG1)

" ก็เรื่องของการใช้เวลา ก็ได้น้องคนที่รักษาเวลาได้ดีมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตัวเอง เพื่อนก็มองเห็นว่าเขาใช้เวลาอย่างคุ้มค่าได้อย่างไร " (นG1)

" เพื่อนจะช่วยให้เห็นทางออกอะไรบางอย่าง บางคนรู้สึกเหมือนไม่มีใคร รู้สึกครอบครัวไม่เข้าใจ ถึงกับไม่อยากเรียน เพื่อนก็ร่วมแชร์ประสบการณ์กัน เขาประสบการณ์ตัวเองมาบอกว่าทำอย่างไรถึงผ่านมาได้ " (นG3)

" เขาได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกัน และจากการได้รับฟังประสบการณ์กันและกัน " (ขG1)

" ได้รู้ว่าเพื่อนคิดและรู้สึกอย่างไรกับเขา " (คG1)

### การตระหนักรู้ในตนเอง ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" คิดว่าเป็นเพราะน้องเขาเปิดเผยตัวเองกันได้ชัด ๆ ทำให้เพื่อนเห็นอะไรในตัวเขาได้อย่างชัดเจน " (นG3)

" คิดว่าสมาชิกก็ได้เรียนรู้มากขึ้น เหมือนกับเขาได้ฝึกที่จะสังเกตความรู้สึกมากขึ้นกว่าตอนแรก ตอนที่มาเข้ากลุ่มเขาจะติดอยู่กับความคิดและเหตุผล แต่ตอนหลังเขาก็อยู่กับความรู้สึกได้มากขึ้น " (ขG2)

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## 2. บทสัมภาษณ์จากผู้รับบริการ ได้แก่

### 2.1 การรับรู้บรรยากาศกลุ่ม

**ความรู้สึกอบอุ่นและสัมพันธ์ภาพที่แน่นแฟ้น** ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" อบอุ่นขึ้นกับเพื่อน ๆ จากที่รู้จักกันแล้วปกติก็รู้สึกดีอยู่แล้ว แต่พอมาแบบนี้ก็รู้สึกดีขึ้นไปอีก "

(กG1M2)

" อบอุ่นดี สนุกสนานเฮฮาเหมือนพี่เหมือนน้อง รับฟังกันดี ชอบครับ " (กG3M2)

" คุยกันได้ทุกเรื่อง พอคนหนึ่งร้องไห้ก็ร้องกันหมด อบอุ่นมาก เห็นอกเห็นใจกันให้ความสำคัญต่อกันมาก เข้าใจกันดีค่ะ " (ขG1M1)

" ก็สนิทกันมากขึ้น เข้าใจกันมากขึ้น สนุกสนาน อาจจะมีน้ำตาก็บ้าง เป็นน้ำตาของความเข้าใจซึ่งกันและกัน " (ขG1M2)

" อบอุ่นดี รู้สึกว่าผูกพันกันมากขึ้น " (คG1M2)

**ความรู้สึกผ่อนคลาย โลงโปร่ง** ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" บางครั้งก็สนุกมีเรื่องสนุกมาเล่าให้ฟังกันด้วย แต่โดยรวมก็จะเข้าใจกันดี ทุกคนเปิดใจกันดี เข้าใจกันทุกคน บรรยากาศไม่เกิดการต่อต้าน มีอะไรก็สามารถพูดได้โดยไม่มีอะไรปิดบัง " (กG1M1)

" ได้เข้ากลุ่มตรงนี้มีแต่คนรู้สึกดีค่ะ รวมทั้งตัวเองด้วย " (กG1M2)

" รู้สึกสนุก สบายใจ ที่ได้มาคุย รู้สึกดี ชอบ " (กG3M1)

" สนุกสนาน เฮฮา อาจจะเพราะแต่ละคนมีนิสัยสนุกสนานอยู่แล้ว แม้เรื่องที่คุณบางครั้งก็ดูเครียด ๆ แต่ว่าทุกคนสามารถทำให้มีเสียงหัวเราะได้ แต่พอถึงเวลาที่เศร้ากันจริง ๆ ทุกคน ก็สามารถส่งความรู้สึกเห็นอกเห็นใจมาให้กันได้ " (คG2M2)

**ความรู้สึกปลอดภัย ไร้กังวล** ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" รู้สึกไร้กังวล รู้สึกกล้าเปิด กล้าพูด หลาย ๆ อย่าง " (กG1M2)

" ที่มาเล่าในกลุ่มตรงนี้ได้ก็เพราะกลุ่มเปิดโอกาสให้ได้เล่า " (กG1M2)

" ตอนแรกรู้สึกตึงเครียดบ้างเล็กน้อย จะรู้สึกว่าเอ เล่าอะไรดีนะ คิดว่าเราจะเล่าดีไหม แล้วเพื่อนเขาจะฟัง เขาจะเข้าใจเราจริงหรือเปล่า พอหลังจากนั้นก็รู้สึกผ่อนคลายขึ้น เพราะรู้สึกว่าเพื่อนทุกคน ฟัง สนใจเรา ตั้งใจฟังในสิ่งที่เราพูดออกมา " (กG2M2)

" ก็พอใจ ก็ไม่เครียดเท่าไรแล้ว เพราะพอหลังจากเล่าแล้วเพื่อนเขาก็รับฟังเรา และช่วยพูดให้กำลังใจผม " (กG2M2)

" เวลาบอกความรู้สึก หรือเรื่องส่วนตัวอะไรของเราออกไป เหมือนกับว่าเราไว้ใจเขา กล้าพูดอะไรต่อกัน " (คG2M2)

## 2.2 การรับรู้ต่อผู้นำกลุ่ม

### บุคลิกลักษณะและท่าทีที่ต้อนรับ ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

- " ดีค่ะ พี่เขาน่ารักดี บุคลิกดี ชอบที่พี่เขาเป็นกันเองมาก ไม่ถือตัว " (นG1M2)
- " พี่เขาน่ารักดี ยิ้มเก่ง เลื้อยเพื่อ ให้ความสนิทสนม เหมือนกับรู้จักกันมานาน " (นG2M1)
- " พี่เขาก็น่ารักดี เขายิ้มง่าย ดูเขาจริงใจดี เป็นมิตรกับทุกคน ทุกคนคุยกันเขาแล้วรู้สึกสบายใจ " (นG2M2)
- " พี่เขายิ้มเก่ง น่ารักดี พี่เขาทำกิจกรรมดี " (นG3M1)
- " ดูสนิทกัน พี่เขาทำตัวไม่ห่างเหิน บางครั้งเหมือนเป็นเพื่อนเรา " (นG3M1)
- " พี่เขายิ้มแย้มแจ่มใสดี " (นG3M2)
- " เวลาพี่เขาถามคำถามดูจริงใจ คือ คนถามถ้าถามแล้วจริงใจ ถามแล้วมันก็น่าตอบ ถ้าเจอบางคนถามแล้วไม่ยิ้มแย้ม ไม่จริงใจก็ไม่น่าตอบ " (นG3M2)
- " พี่เขาน่ารัก นิสัยดี เข้ากับพวกหนูได้มาก " (ขG1M1)
- " น่ารัก สุภาพอ่อนโยน เรียบร้อย นุ่มนวล " (ขG2M1)
- " ใจเย็น สุขุม รอบคอบ น่ารัก ตั้งแต่คุยครั้งแรกรู้สึกว่าเขาอบอุ่นดี บอกไม่ถูกว่าตั้งแต่เจอพี่เขาครั้งแรกเขาก็ยังให้ความเอื้ออาทรเราขนาดนี้ " (ขG2M2)
- " ก็ดี พี่เขาพูดเรียบร้อยดี บุคลิกพี่เขาเรียบร้อย ชรั่ม ๆ หน่อย " (คG1M1)
- " พี่เขาเรียบร้อยดี " (คG1M2)

### ความสามารถสื่อความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

- " พี่เขาจะเข้าใจในปัญหา และให้ความสำคัญกับการกล้าเปิดใจถึงปัญหาของเพื่อนในกลุ่ม ทั้ง ๆ ที่เรื่องนั้นเป็นเรื่องหนักใจพอสมควร ไม่นำมาพูดกับคนที่ไม่รู้จักกันเลย อาจจะเป็นเพราะเขาคงไว้ใจเพื่อน และไว้ใจพี่เขาด้วย " (นG2M1)
- " คุยกันแล้วรู้สึกว่าเขาเข้าใจ " (นG3M1)
- " เวลาอยู่ในกลุ่มพี่เขาเข้าใจดี เวลาพูดอะไรไปพี่เขาก็จะประมวลคำ รวบรวม สรุปออกมาสั้น ๆ แบบที่เข้าใจกันง่าย ๆ " (คG1M1)
- " ก็ดีค่ะ พี่เขาเข้าใจ สามารถพูดในสิ่งที่เราไม่รู้ สามารถเข้าใจถึงจิตใจเรา เข้าใจในสิ่งที่เราพูด แล้วดีที่กว่าสิ่งที่เราสื่อออกมาได้ " (คG1M2)

### การใส่ใจและเป็นกันเอง ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

- " มีเรื่องอะไรที่สนุกสนาน พี่เขาก็สนุกไปกับเราด้วย " (นG1M1)
- " เข้าใจพวกเราดี ช่วยอธิบายได้ดี " (นG2M1)
- " เขาเข้าใจปัญหาเราดี ไม่ฟังแล้วปล่อยผ่าน ๆ ดูเหมือนว่าเขาอยากจะทำอะไรสักอย่างมันเป็นอย่างไร คือจะช่วยเราจริง ๆ " (นG2M2)

**การเป็นผู้เอื้อให้ผู้รับบริการมีปฏิสัมพันธ์และแบ่งปันความรู้สึกร่วมกัน**  
 ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" ให้คำปรึกษาดี มีแนวคิดใหม่ ๆ แนะนำเราได้ดี เวลาอยู่ในกลุ่มจะมีทั้งคำแนะนำจากพี่เขา พี่เขาจะคอยบอกอย่างนี้ดีใหม่ และจากเพื่อน ๆ ด้วย ก็ได้รู้แนวคิดหลาย ๆ แนวคิด ที่เราก็ต้องมาเลือกหาทางออกของปัญหา " (G2M1)

" พี่เขาให้แสดงความคิดเห็นเรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วให้เราแลกเปลี่ยนความรู้สึกกันว่าปัญหาตรงนี้เป็นอย่างไร แล้วแต่ละคนก็ได้บอกออกมา พอคนหนึ่งพูด อีกคนก็พูด ก็เป็นสองแล้ว พี่เขาก็ถามว่าแล้วคนอื่น ๆ หละ ทุกคนก็ได้พูดได้คุยด้วยกันหมด เหมือนพี่เขาคอยเป็นตัวเชื่อมให้ " (G2M1)

" บางทีในกลุ่มพี่เขาเหมือนเป็นสื่อกลางให้ อย่างเช่น บางเรื่องถ้าเล่าไปเรามีความหมายอย่างนี้ แต่เพื่อนอาจจะเข้าใจไม่แจ่มชัด พี่เขาจะเป็นสื่อกลางให้เพื่อเข้าใจ ลึกซึ้งลงไปอีก " (G3M1)

" บางทีคอยชี้แนะบางอย่างที่พวกเรายังไม่ค่อยเข้าใจกัน บางอย่างบางเรื่องทำให้เราเข้าใจกัน เหมือนพี่เขาเป็นสื่อกลางให้กับพวกเรา ถ้าไม่มีพี่เขาก็คงไม่มีใครเป็นสื่อระหว่างพวกเรา " (G1M1)

" เป็นสื่อกลาง และทำตัวเป็นกลาง เป็นผู้ดำเนินเรื่องที่ไม่ใช้ประโยชน์ที่เอนไปฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือให้ความคิดเห็นที่เอนเอียง พี่เขาเป็นกลางดี " (G1M2)

" พี่เขาคอยให้กำลังใจ คอยเป็นคนนำกิจกรรม ดูพี่เขาตั้งใจอยากให้เราได้ในสิ่งที่พี่เขาตั้งใจจะให้เรามากที่สุด " (G2M2)

" อยู่ในพี่กลุ่มพี่เขาก็เป็นสื่อกลางให้พวกเราได้พูดกัน ได้รู้จักกันมากยิ่งขึ้น จริง ๆ แล้วเรื่องแบบนี้เป็นเรื่องที่เราคุยกันเกือบทุกวัน แต่อาจจะไม่ลึกซึ้งเท่าขณะนี้ " (G2M1)

" พี่เขาพยายามที่จะทำให้ทุกคนที่อยู่ในกลุ่มกระจ่าง เข้าใจในสิ่งที่เพื่อนพูดมา " (G2M2)

" ถึงเวลาทำงานเข้ากลุ่มเขาคุ่มกลุ่มได้ดี เป็นกลางดี แบ่งเวลาให้โอกาสแต่ละคนพูดได้ดี " (G3M1)

**การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข** ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" ในการรวมกลุ่มกันพี่เขาจะ active มาก มาแต่เช้า ทั้ง ๆ ที่พวกเราทยอยกันมา บางคนก็มาสาย บางคนไม่มาก็ไม่แจ้ง ก็นั่งรอ รอจนถึงที่สุด พี่เขาก็ไม่ย่อท้อ " (G1M1)

" กลุ่มเราต่อต้านพี่เขามากเลย พี่เขาก็พยายาม เขาพยายามตามนัดเวลา โทรหาเพื่อนที่ไม่มา ถามว่าเขามาสายมีอะไรหรือเปล่า ยังไงพี่ก็จะรอนะ ปลื้มพี่เขามากเลยประทับใจพี่เขามากเขายังรอเรา อุตสาหัสไม่ทิ้งเราก็เลยทำให้ให้ความร่วมมือกับพี่เขา เวลาเพื่อนจะขาดก็จะแจ้งพี่เขา พี่เขาก็ยอมรับได้ " (G1M1)

" ก็นับถือนะคะ พี่เขาเป็นคนที่มีความอดทนมาก พี่เขาอดทนมากเลยกับสิ่งที่เราแสดงออกไม่ว่าจะกิริยา มารยาท วาจาที่เราทำออกไปที่ไม่น่าจะทำ พี่เขาก็อดทนกับสิ่งที่เรากระทำไป ซึ่งเรารู้ว่ามันผิด เราก็ย้อนกลับมาขอโทษพี่เขา " (G2M1)

" รู้สึกว่าพี่เขาอดทนและใจเย็นกับพวกเราอย่างมากเสียจนคิดว่าถ้าเป็นเราเองเราคงทำไม่ได้ " (G2M2)

" รู้สึกดีกับพี่เขา นับถือที่พี่เขามีความอดทนสูงมาก ใจเย็นสุด ๆ " (G3M2)

## การเป็นผู้เอื้อให้มีบรรยากาศของความปลอดภัย มีเสรีภาพในการแสดง ความคิด ความรู้สึก ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" ระหว่างอยู่ในกลุ่ม พี่เขาพยายามกระตุ้นบอกเรา ให้เรามีเรื่องอะไรก็สามารถพูดได้ เขาจะคอยให้กำลังใจเรา ทำให้รู้สึกว่าในตอนนั้นเราก็มีพี่เขาคนหนึ่งแล้วแหละ ที่เข้าใจ แล้วก็เพื่อน ๆ ในกลุ่มที่คอยให้กำลังใจเราอยู่เสมอ " (G1M1)

" พี่เขาพยายามพูดให้เราเข้าใจ พูดให้เราพูดออกมาให้เราไว้วางใจในกลุ่ม ก็รู้สึกไว้วางใจ อาจจะเพราะเป็นเพื่อน ๆ กันเองด้วย " (G1M2)

" อยู่กับเพื่อน ๆ ปกติก็ไม่รู้จะเล่าตอนไหน ไม่มีโอกาสจะพูด แล้วพอมาเข้ากลุ่มตรงนี้พี่เขาเปิดโอกาสให้พูด มีอะไรก็พูดได้ เรื่องมันพาไปแล้วก็มีโอกาสด้วย " (G1M2)

" พี่เขาจะเข้าใจในปัญหา และให้ความสำคัญกับการกล้าเปิดใจถึงปัญหาของเพื่อนในกลุ่ม ทั้ง ๆ ที่เรื่องนั้นเป็นเรื่องหนักใจพอสมควร ไม่น่ามาพูดกับคนที่ไม่รู้จักกันเลย อาจจะเป็นเพราะเขาคงไว้วางใจเพื่อน และไว้วางใจพี่เขาด้วย " (G2M1)

" รู้สึกว่าพี่เขาจริงใจ ต้องการรู้ว่าเราคิดยังไง เสนอช่องทางให้เราพูดออกมา คือไม่ปิดกั้นเรา " (G3M2)

" พี่เขาคอยหาคำถามที่เราไม่เคยคิดจะพูดให้ใครฟัง แล้วเราสามารถเล่าออกมาได้ บางเรื่องเป็นเรื่องที่น่าอาย แต่พี่เขาไม่มีความรู้สึกกลับมาว่าดูถูกเรา ไม่มีสีหน้าที่จะคอยหัวเราะเยาะเรา จะมีแต่ความรู้สึกอ่อนโยนมาให้เรา ว่าเล่ามานะพี่ไม่ว่าอะไร " (G2M2)

### 2.3 การรับรู้ต่อกลุ่มเพื่อนผู้รับบริการ

#### การรับรู้สัมพันธภาพระหว่างตนเองกับกลุ่มเพื่อนผู้รับบริการ ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" เพื่อนเขาก็รับฟังเราทุกอย่างจริง ๆ ทั้ง ๆ ที่ตอนแรกไม่เคยคิดว่าเพื่อนจะรับฟังเราได้ ตอนแรกก็กลัวว่าเราเป็นปัญหาให้เขาใหม่ เราจะเพิ่มให้เขาไม่สบายใจบ้างหรือเปล่า แต่ตอนนี้คือเพื่อนเขารับเราได้ เรามีปัญหาเราบอกเพื่อนได้ เพื่อนช่วยแก้ แล้วเขาก็ให้กำลังใจเราด้วย " (G1M1)

" เงามาคุยกับเขา เขาก็ได้ระบาย เขาก็ได้ผ่อนคลาย " (G2M2)

" บางคนไม่เคยคุยกัน แต่เคยเจอ ก็ยิ้มให้กันเฉย ๆ พอมาคุยในกลุ่มนี่ก็เริ่มรู้ว่าเออเขาคุยเก่งนะ บางทีเขาก็ช่วยเหลือเรา เข้าใจเรา ให้คำปรึกษาเรา พร้อมทั้งจะให้กำลังใจเรา " (G3M1)

" ได้รู้ว่าเพื่อนเป็นห่วงเราด้วย " (G3M1)

" เวลาเล่าเรื่อง เรื่องที่เล่าก็เล่าจากความรู้สึกทางใจก็เล่าออกมาเพื่อนก็ตั้งใจฟังดี " (G2M2)

" พอเล่าแล้วก็คิดว่าเพื่อนเข้าใจมากขึ้น ดูแล้วเพื่อนเข้าใจ แล้วก็ให้กำลังใจเราได้รู้สาเหตุว่าปัญหาของเราเป็นอย่างไร ทำไมเราถึงได้เป็นแบบนี้ " (G2M2)

" บางเรื่องไม่เคยเล่าให้ใครฟัง ก็มาเล่าให้ฟัง แล้วเราก็รู้สึกว่าเขาเหมือนอยู่ในเหตุการณ์เดียวกับเรา เข้าอกเข้าใจเห็นใจเรา " (G2M2)

" ที่แรกก็กลัว ๆ ว่าเล่าแล้วเพื่อนจะหัวเราะหรือเปล่า บางเรื่องบางอารมณ์ทำให้เราร้องไห้ ออกมา เพื่อนก็สามารถเงียบและฟังเหมือนกับว่าให้ความสำคัญกับเรื่องที่เรากล่าว " (CG3M2)

### การรับรู้ถึงสัมพันธภาพระหว่างกลุ่มเพื่อนผู้รับบริการในด้านการช่วยเหลือให้กำลังใจกัน ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" เพื่อนเขาก็รับฟังเราทุกอย่างจริง ๆ ทั้ง ๆ ที่ตอนแรกไม่เคยคิดว่าเพื่อนจะรับฟังเราได้ ตอนแรกก็กลัวว่าเราเป็นปัญหาให้เขาไหม เราจะเพิ่มให้เขาไม่สบายใจบ้างหรือเปล่า แต่ตอนนี้คือเพื่อนเขารับเราได้ เรามีปัญหาเรบอกเพื่อนได้ เพื่อนช่วยแก้ แล้วเขาก็ให้กำลังใจเราด้วย " (NG1M1)

" เพื่อนแต่ละคนก็มาช่วยกันแก้ปัญหาว่าเพื่อนคนนี้มีปัญหาอะไรก็ช่วยแนะนำเขา " (NG2M1)

" อาจจะเป็นเพราะเขารู้สึกว่าเป็นการระบายของเขาด้วย ว่าเขามีปัญหาตรงนั้นเขาได้ระบายออก เราก็ได้รับรู้ปัญหาของเขาด้วยแล้วมาช่วยกันคิดว่าทำอย่างนั้นดีไหมอย่างนี้ดีไหมลองทำดูไหม " (NG2M1)

" พี่เขาก็ถามว่าเราจะมีการช่วยแก้ปัญหาให้เพื่อนอย่างไร แต่ละคนก็มีแง่มุมต่าง ๆ ที่จะมาช่วยเพื่อน ให้เพื่อนเขาสบายใจขึ้น รู้สึกดีขึ้น " (NG2M2)

" บางคนไม่เคยคุยกัน แต่เคยเจอ ก็ยิ้มให้กันเฉย ๆ พอมาคุยในกลุ่มนี่ก็เริ่มรู้ว่าเออเขาคุยแง่งนะ บางทีเขาก็ช่วยเหลือเรา เข้าใจเรา ให้คำปรึกษาเรา พร้อมทั้งให้กำลังใจเรา " (NG3M1)

" พอเล่าแล้วก็คิดว่าเพื่อนเข้าใจมากขึ้น ดูแล้วเพื่อนเข้าใจ แล้วก็ให้กำลังใจเราได้รู้สาเหตุว่าปัญหาของเราเป็นอย่างไร ทำไมเราถึงได้เป็นแบบนั้น " (XG2M2)

### การรับรู้อย่างร่วมรู้สึกระหว่างกลุ่มเพื่อนผู้รับบริการดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" ที่เขาช่วยเหลือเรา คิดว่าเพราะเขารู้เรื่องของเรา ชีวิตของเราแล้วเขาเข้าใจเราเป็นอย่างไร ทั้ง ๆ ที่ภายนอกเขาไม่ใช่เป็นคนแบบนี้ เพื่อน ๆ ไม่คิดว่าเราจะมีความเห็นเราสนุกสนานว่าเริงไปวัน ๆ พอเราเล่าปัญหาให้เขาฟัง เขาเข้าใจ เขารู้เลยว่าเราเป็นคนอย่างนี้นะ " (NG3M1)

" เห็นเพื่อนบางคนมีความสุข จริง ๆ แล้วมีความสุข ก็คือได้มาคุยเพื่อนก็เริ่มรู้ แล้วเข้าใจ เข้าใจก็พูด ๆ กัน ก็สบายใจขึ้น มีอะไรก็พูดหมดเลย " (NG3M2)

" รักเพื่อน ๆ มากขึ้น รู้สึกว่าเพื่อนเข้าใจในสิ่งที่เราอยากจะทำ " (NG2M1)

" จากที่ไปคุยกันแล้วก็สังเกตดูเพื่อนคนหนึ่งไม่ค่อยสูงส่งกับเพื่อนในเอก พอมาเข้ากลุ่มนี้เขาก็ได้พูด ได้คุย ก่อนหน้านี้เขาไม่มีโอกาส ไม่รู้ว่าเพื่อนจะรับฟังไหม พอเขามาได้เข้ากลุ่มตรงนั้นเขารู้สึกดี แล้วเขาก็รู้สึกอบอุ่นขึ้น ซึ่งก่อนหน้านี้เขามาเรียนแล้วเบื่อ ๆ มาแล้วก็กลับ เหมือนไม่มีเพื่อนสนิท พอได้เข้ากลุ่มรู้สึกดีก็รู้สึกอยากมาเรียน ก็รู้สึกกับเขาชัดมาก เขาเองก็เล่าว่าเขารู้สึกดีขึ้น " (NG1M2)

" เวลาเล่าเรื่อง เรื่องที่เล่าก็เล่าจากความรู้สึกทางใจ ก็เล่าออกมาเพื่อนก็ตั้งใจฟังดี เวลาเล่าไปเพื่อนก็ได้เข้ามาในใจเรา แล้วเราก็ได้เข้าไปในใจเพื่อนด้วย ก็คือได้เข้าใจกันมากขึ้น " (XG2M2)

" รู้สึกรักเพื่อนมากขึ้น จากเดิมก็รักแบบเฉย ๆ แต่ตอนนี้รู้สึกรักมากขึ้น เข้าใจมากขึ้น เขาก็เข้าใจเรามากขึ้น " (CG2M2)

**การรับรู้ถึงสัมพันธภาพที่สนิทสนม มิมิตรภาพ และความผูกพันกัน  
ระหว่างกลุ่มเพื่อนผู้รับบริการ ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้**

- "สนิทกันขึ้นมาก มาก ๆ เลย เป็นเพื่อนห้องเดียวกันแต่แต่ก่อนไม่สนิทกัน" (G2M1)
- "เพื่อนในกลุ่มก็รู้จักกันเกือบทุกคน บางคนอาจจะไม่รู้จัก แต่พอมาเข้ากลุ่ม ก็ได้คุยกับเขามากขึ้น ได้รู้จักมากขึ้น" (G2M2)
- "แต่ละคนก็เป็นมิตรดี บางคนก็สนุกดี บางคนก็เล่าเรื่องสนุก บางคนก็มีปัญหาตึงเครียด" (G2M2)
- "นอกจากนี้ก็ยังได้รู้จักเพื่อนจากที่รู้จักกันแล้ว ก็รู้จักกันมากขึ้นกว่าเดิม" (G2M2)
- "รู้สึกรักเพื่อนมากขึ้น สงสารเขา บางคนเราไม่สนิทกัน แต่พอได้พูดอะไรกันแล้ว ก็รู้เกี่ยวกับตัวเขามากขึ้น ก็ทำให้เรารัก สงสารเขา เพราะเขาก็มีปัญหาของเขา เข้าใจเขามากขึ้น" (G3M1)
- "ก็เคยพูดคุยกันมาบ้าง พอได้มาพูดรวม ๆ กัน ก็ได้รู้จักจิตใจของแต่ละคน ที่มันมากกว่าที่เราเคยรู้จักพูดคุย" (G3M2)
- "จากเดิมพวกเราไม่ค่อยสนิทกัน เป็นเด็กใหม่กันทุกคน ก็มาสนิทกันขึ้นมากเลย" (G1M2)
- "ก็สนิทสนมคุ้นเคยผูกพันกับเพื่อนมากยิ่งขึ้น จากแต่ก่อนไม่ค่อยรู้จักเพื่อนสักซึ่งนั่ง แต่มาตอนนี้รู้สึกสนิทขึ้น มีอะไรเพื่อนก็คอยถามไถ่ ห่วงใยเรามากขึ้น" (G2M2)
- "รู้สึกดี เพื่อน ๆ ทุกคนน่ารักดี รู้สึกดีได้เข้าใจเพื่อนมากขึ้น รู้สึกว่าการเข้ากลุ่มเป็นการสร้าง ความสัมพันธ์ มันจะได้เพื่อน ได้ความเข้าใจ ได้ความผูกพัน ได้สายใยมากขึ้น" (G2M2)
- "บางทีถ้าเพื่อนมีปัญหาเราก็รู้สึกเราเห็นใจเพื่อน บางทีก็ร้องไห้ไปเลย" (G1M1)
- "ก็รู้สึกดีอย่างที่บอกว่าคบกันมานานแล้ว ปกติพวกเราก็บอกกันเตือนกันได้ทุกอย่างอยู่แล้ว แต่จะลึกซึ้งในบางเรื่องของบางคนที่เราอาจจะไม่รู้เบื้องหลังอะไรของเขาก่อนที่จะมาคบกับเรา ได้ลึกไปจากที่คุยกันนอกกลุ่ม ซึ่งบางทีเรานึกว่าครอบครัวเรามีปัญหาแล้ว แต่ฟังเพื่อนแล้วเพื่อนกลับมีปัญหามากกว่าเรา ก็ได้ฟังได้รู้" (G2M1)
- "รู้สึกรักเพื่อนมากขึ้น จากเดิมก็รักแบบเฉย ๆ แต่ตอนนี้รู้สึกรักมากขึ้น เข้าใจมากขึ้น เขาก็เข้าใจเรามากขึ้น" (G2M2)

**การรับรู้ถึงสัมพันธภาพระหว่างกลุ่มเพื่อนผู้รับบริการในด้านการยอมรับ  
ซึ่งกันและกัน ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้**

- "จากที่ไปคุยกันแล้วก็สังเกตดูเพื่อนคนหนึ่งไม่ค่อยสูงส่งกับเพื่อนในเอก พอมาเข้ากลุ่มนี้เขาก็ได้พูด ได้คุย ก่อนหน้านี้เขาไม่มีโอกาส ไม่รู้ว่าเพื่อนจะรับฟังไหม พอเขามาได้เข้ากลุ่มตรงนี้เขารู้สึกดี แล้วเขาก็รู้สึกอบอุ่นขึ้น ซึ่งก่อนหน้านี้เขามาเรียนแล้วเบื่อ ๆ มาแล้วก็กลับ เหมือนไม่มีเพื่อนสนิท พอได้เข้ากลุ่มรู้สึกดีก็รู้สึกอยากมาเรียน ก็รู้สึกกับเขาชัดมาก เขาเองก็เล่าว่าเขารู้สึกดีขึ้น" (G1M2)
- "รู้สึกได้เข้าใจเพื่อน ๆ รับรู้ปัญหาของเพื่อน ๆ จากที่ไม่เคยรู้ พอเข้ามาแล้วก็ได้รู้ รู้ว่าเพื่อนคิดอย่างไร ทำให้เข้าใจกันมากขึ้น" (G2M1)



" รู้สึกรักเพื่อนมากขึ้น สงสารเขา บางคนเราไม่สนิทกัน แต่พอได้พูดคุยอะไรกันแล้ว ก็รู้เกี่ยวกับตัวเขามากขึ้น ก็ทำให้เรารัก สงสารเขา เพราะเขาก็มีปัญหาของเขา เข้าใจเขามากขึ้น " (กG3M1)

" เป็นเพื่อนกันอยู่แล้ว แต่เรื่องบางอย่างไม่มีโอกาสได้คุยกัน ไม่ได้มารวมกลุ่มแบบนี้ คือไม่มีโอกาสได้ให้ความสำคัญกับเรื่องแบบนี้ ก็ไม่ได้คุยเรื่องที่อยู่ในใจกัน มารวมกลุ่มกันแบบนี้ก็เข้าใจ รู้จักใจเพื่อนมากขึ้น " (กG3M1)

" รู้สึกดีจากแต่ละคนที่รู้จักกันแต่ภายนอก เราไม่ได้รู้จักจริงๆ ว่าเขาเป็นอย่างไร ได้มาอยู่ในที่นี้เรารู้แล้วคนนั้นเป็นอย่างนั้น คนนั้นเป็นอย่างนี้ แล้วเราเป็นอย่างไร พวกเราก็สนิทกันและพร้อมจะยอมรับฟังกันทุกคน " (ขG1M1)

" พอมีปัญหาบางอย่างของเพื่อนเหมือนเรา แต่ถ้าคนไม่เคยเจอก็อาจจะไม่เข้าใจก็ได้ แต่หนูฟังแล้วเข้าใจ เพราะค่อนข้างจะคล้าย ๆ กัน จะเข้าใจว่าตอนนี้เขาอยู่ในภาวะแบบไหน " (คG1M1)

" รู้สึกเข้าใจเพื่อน บางคนเราอาจจะมองไม่เห็นว่าเขาเป็นแบบนี้ แต่พอได้มาพูดคุยกันจริงๆ เรารู้ว่าเขาเป็นแบบนี้เพราะอะไร บางคนเขาไม่มาเรียน เราก็ว่าเขาขี้เกียจหรือเปล่า พอคุยกันแล้วก็รู้ว่าเขาก็มีเหตุผลของเขาที่เขาไม่ได้มา " (คG1M2)

## 2.4 การรับรู้ต่อตนเอง

### การตระหนักและเข้าใจตนเอง ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" ได้รู้จักตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง รู้ว่าเพื่อนคิดอย่างไรกับเรา " (กG2M1)

" ได้พัฒนาได้รู้จักตัวเองมากขึ้นว่าตัวเองชอบอะไรไม่ชอบอะไรเป็นแบบไหน " (ขG2M2)

### การยอมรับและเข้าใจผู้อื่น ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" ได้รู้ว่าเพื่อนเป็นอย่างไร ได้รู้ว่าเราเป็นอย่างไร " (กG2M1)

" ทำให้เราได้รู้จักแง่มุมต่าง ๆ ของเพื่อน คนนั้นคนนี้ เราก็ได้รู้จักเขามากขึ้น ก็ได้รู้สึกว่ากลุ่มของเรา เพื่อนแต่ละคนก็มีแง่มุม หรือมีปัญหาอะไรของเขาแตกต่างกันไป เข้ามาก็รู้สึกว่าทุกคนเขาก็มีปัญหาของเขาที่ไม่เหมือนเรา " (กG2M2)

" ได้เห็นมุมมองเขาด้านหนึ่ง เราก็ได้รู้ว่าบางคนก็สู้ชีวิต บางคนก็หาเงินมาเรียนเอง เห็นเขาสนุกสนาน คือเขาต้องไปทำงานแล้วก็มาเรียน ก็เห็นว่าเขาสู้ ส่วนเราก็เที่ยวเล่นเราไม่ได้หาเงินมาเรียนเอง เราก็ไปนึกเองว่าเขาจะมีชีวิตเหมือนเรา เราก็ได้เข้าใจเขามากขึ้น " (กG2M2)

" ถ้าเป็นสาระจริงๆ ก็ได้มองเห็นแง่มุมของเพื่อนแต่ละคน เราเห็นหน้าตาเขาอย่างนี้ แต่จริงๆ เขามีปัญหาที่เราไม่นึกเลยว่าคนสนุกสนานเขาจะมีปัญหา ที่เขาเครียดจนต้องระบายออกมา บางคนก็ร้องไห้ มันคงแน่นมาก พอมาคุยในกลุ่มนี้เขาก็ได้ระบายออกมา เขาผ่อนคลาย ก็รู้ได้ว่าแต่ละคนเขาก็มีปัญหา " (กG2M2)

" แต่กับกลุ่มนั้นนอกจากได้คุยกันมากขึ้น ก็ได้รู้ประสบการณ์ของเพื่อนคนอื่นที่เขาลำบาก ได้รับรู้ว่ามันควรทำอย่างไร " (กG3M2)

" ได้รู้บางอย่างที่เพื่อนมีความกดดัน เพื่อนก็ได้ระบาย ก็สามารถเข้าใจเขาที่เขาเป็นอย่างนั้น ก็จะไม่แก้ที่เขา แต่จะปรับที่ตัวเรามากกว่าในการเข้าหาเขา " (ขG1M1)

" ก็เริ่มใส่ใจเพื่อนมากขึ้นแล้วก็รู้สึกว่ามันทำให้เพื่อนรู้สึกดีด้วยเวลามีคนสนใจฟัง " (ขG1M1)

" ได้เพื่อนใหม่ ได้ความเข้าใจ ได้ความไว้วางใจ " (ขG1M2)

" ตัวเองก็ได้เข้าใจเพื่อนมากขึ้นด้วย รู้จักนิสัย เดิมที่ไม่เคยเข้าใจเขาเลยก็เข้าใจเขา แล้วก็ ได้มองเพื่อนในแง่ที่ต่างไปจากเดิม " (ขG2M2)

" มองเพื่อนคนหนึ่งที่มีคนมองเขาไว้ว่า ทำไมพูดไม่ค่อยดี พอมาอยู่ที่นี่ก็เข้าใจว่า ทำไมเขาถึงเป็นแบบนี้ ก็คือเขาพูดเล่น ๆ มากกว่า เขาไม่ได้คิดอะไรจริงจัง เราคิดมากไปเอง ก็ได้มองเห็นเพื่อนในอีกมุมหนึ่ง " (คG1M1)

" อยากให้ทุกคนมองโลกในแง่ดี คือคนเราไม่เหมือนกัน การที่เขาพูดออกมาแบบนี้ไม่ใช่ว่าเขาจะผิด ความคิดของคนเราไม่เหมือนกันมองได้หลายแง่ เราก็คิดซะว่าเขาเป็นแบบนี้ เขาคิดแบบนี้ " (คG1M2)

" ได้เยอะค่ะ มาแล้วก็รู้สึกว่ามีใจที่มา มาแล้วได้อะไรจากเพื่อนมากขึ้น อย่างเช่นเราไม่ค่อยรู้จักเพื่อนคนนี้ มาแล้วมาฟังเขา ฟังสิ่งที่อยู่ในใจเขา เราก็เข้าใจเขา รู้จักเขาว่าเขาไม่ใช่คนแบบนั้นที่เราเคยเห็น เขายังมีอีกแบบหนึ่งที่เราไม่เคยรู้ " (คG3M1)

" ก็รู้สึกตัวเองมีคุณค่าดี บางที่ได้แนะนำเพื่อน เราได้แนะนำคนอื่นบ้าง ไม่ใช่เอาแต่ฟังคนอื่นอย่างเดียว พอมาได้แนะนำเพื่อนบ้างก็รู้สึกมีคุณค่าดี " (กG3M2)

### การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรม ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" เห็นได้ชัดว่าตัวเองได้รับอะไรดี ๆ จากเพื่อน อย่างเช่น ความเข้าใจจากเพื่อน แล้วก็การปฏิบัติตัว การพัฒนาตัวเองขึ้น เช่น เรื่องการตรงต่อเวลา ได้ชัด ๆ เลย ความพยายามในการทำงานเพื่อการจัดการกับตารางเวลา หรือว่าชีวิตประจำวันของตัวเอง ให้มีระบบมากขึ้น " (กG1M1)

" เพื่อนสำคัญมาก รองลงมาจากพ่อแม่ แต่ช่วงที่เป็นนักศึกษาเพื่อนจะสำคัญมาก ๆ อย่างแรกเลยปัญหาในการเรียนอย่างน้อยเราก็มีเพื่อนไว้คอยปรึกษา " (กG1M1)

" เพื่อนเป็นอย่างไร เราแก้ปัญหาเขา อย่างน้อยเราก็รู้ว่าที่เราคิดว่าเป็นปัญหาหนักหนาของเรานั้นเป็นเศษเสี้ยวหนึ่งของเพื่อนเอง เขามีปัญหามากกว่าเราตั้งเยอะ ทำไมเราถึงคิดมาหละเรื่องแค่นี้ " (กG2M1)

" รู้จักเพื่อนได้มากขึ้น คนที่ไม่เคยคุยด้วยก็คุยกันจนแบบสนิทกัน ไม่เสียเวลาเลยและคิดว่าเราคิดถูกมาที่มา เพราะมาแล้วรู้สึกดีกับเพื่อน ถ้าไม่ได้มาเราก็ยังเป็นอย่างเดิม คือ เจอกันก็ยิ้ม ไม่รู้จักเขา " (กG2M1)

" ได้ความสามัคคี การช่วยเหลือกัน " (กG2M1)

" ต่อไปนี่เราจะคุยอะไรกับใคร ก็คงไม่กล้าที่จะไปคุยที่เป็นปมที่เขาจะเจ็บช้ำมาก ที่บางทีเราไม่รู้ ก็คือจะระวังเรื่องคำพูด คือได้คิดก่อนว่าบางคนเขาจะชอบหรือเปล่า " (กG2M2)

" ได้รู้ว่าเวลามีปัญหา เราไม่ใช่อยู่ตัวคนเดียว เล่าให้เพื่อนฟัง เพื่อนเป็นห่วงเรา เขาให้กำลังใจเรา " (กG3M1)

" ก็ได้ว่าถึงคนเราจะมึปัญหา แต่ยังมีคนที่เรารักอยู่ มีเพื่อน ก็คือเราทำอะไรเราต้องคิดถึงคนที่เรารัก คนที่เป็นเพื่อนเรา จะทำอะไรก็ควรนึกถึงคนรอบข้างที่รักเราบ้าง ไม่ใช่คิดว่าคนคนนี้รักเราแค่คนเดียว อะไร ๆ ก็ต้องทำเพื่อคนนี้ แล้วคนอื่นแหละที่เขารักเราเหมือนกัน ทำไมเราไม่นึกถึงบ้าง " (กG3M2)

" หลังจากกลุ่มก็รู้สึกที่ตัวเองใจเย็นขึ้น พยายามไม่พูดกับเพื่อนแรง เพราะได้รู้จากความรู้สึกที่เพื่อนบอกแล้วว่าเขารู้สึกกันอย่างไร " (ขG1M1)

" ควบคุมตัวเองได้มากขึ้น เข้าอกเข้าใจคนอื่นมากขึ้นเอาใจใส่ผู้อื่นมากขึ้น " (ขG2M2)

" มองเพื่อนคนหนึ่งที่มีคนมองเขาไว้ว่า ทำไมพูดไม่ค่อยดี พอมาอยู่ที่นี่ก็เข้าใจว่า ทำไมเขาถึงเป็นแบบนี้ ก็คือเขาพูดเล่น ๆ มากกว่า เขาไม่ได้คิดอะไรจริงจัง เราคิดมากไปเอง ก็ได้มองเห็นเพื่อนในอีกมุมหนึ่ง " (คG1M1)

" อยากให้ทุกคนมองโลกในแง่ดี คือคนเราไม่เหมือนกันการที่เขาพูดออกมาแบบนี้ไม่ใช่ว่าเขาจะผิด ความคิดของคนเราไม่เหมือนกัน มองได้หลายแง่ เราก็คิดว่าเขาเป็นแบบนี้เขาคิดแบบนี้ " (คG1M2)

" ได้มาพูดในกลุ่มก็ได้เปิดใจกันกับเพื่อนมากขึ้น " (คG2M1)

" ได้รู้ว่า บางสิ่งบางอย่างที่เราเก็บไว้คนเดียว มันก็ไม่ดี ระบายออกให้คนที่เราเข้าใจเขา และเขาเข้าใจเรา บางอย่างก็ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายขึ้น " (คG2M2)

### การเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" ได้เพื่อนที่จริงใจขึ้น คือจริง ๆ แล้วเขาอาจจะจริงใจกับเราแต่เราไม่รู้ ไม่รู้ว่าเขาจะจริงใจกับเราไหม เขาจะรับฟังเราไหม เขาจะให้เราได้แค่ไหน แต่พอมาอยู่แบบนี้แล้วรู้ว่าเพื่อนเขาก็ดีนะ เขาก็รักเราเหมือนกัน เขาก็ห่วงเรา เขาก็ช่วยเรา เวลาเราเล่าไปเขาก็เข้าใจเรา " (กG1M2)

" รู้สึกพอใจที่ได้รู้จักคนที่ไม่เคยรู้จักเลย อยู่ห้องเดียวกันก็จริง แต่ไม่รู้จักเขาลึกซึ้ง จากเดิมที่เจอกันก็เพียงแค่มกกันเฉย ๆ แต่พอมาอยู่ในกลุ่มได้รู้จักเขาในอีกด้านหนึ่ง " (กG2M1)

" ดีใจที่ได้ใช้เวลาตรงนี้ให้มีประโยชน์ ใช้เวลาตรงนี้ที่ไม่เคยมีเลยมารู้จักเพื่อนให้มากขึ้น รู้จักคนอื่นได้ดีขึ้น รู้จักปัญหาของเขา " (กG2M1)

" ได้รู้ว่าคนคนหนึ่งที่เราเห็นว่าเราเจ๋งแจ่มใส เขามีเรื่องภายในใจเราอาจจะไม่รู้ เขาก็ยังยิ้มได้ขนาดนั้น ทั้งที่ความจริงเขาก็มีปัญหาเยอะเหมือนกัน " (กG2M1)

" ทำให้เราได้รู้จักแง่มุมต่าง ๆ ของเพื่อน คนนั้นคนนี้ เราก็ได้รู้จักเขามากขึ้น ก็ได้รู้สึกว่าการกลุ่มของเรา เพื่อนแต่ละคนก็มีแง่มุม หรือมีปัญหาอะไรของเขาแตกต่างกันไป เข้ามาก็รู้สึกที่ทุกคนเขาก็มีปัญหาของเขาที่ไม่เหมือนเรา " (กG2M2)

" แต่เดิมตัวเองไม่ค่อยเล่าปัญหาอะไรให้ใครฟัง พอมาได้เล่า พอเล่าไปเพิ่งได้รู้ว่ามีคนเขาเป็นห่วงเรา " (กG3M1)

" ได้รู้อะไรมากมาย ได้เห็นมุมมองต่าง ๆ มากมายจากเพื่อน ๆ " (กG3M1)

" ได้รู้ว่าเพื่อนเป็นอย่างไร รู้อุปนิสัยของเพื่อนด้วย ก่อนหน้านี้ก็รู้จักกันแต่อยู่กันคนละกลุ่มเคยคุยกันแต่ไม่เคยมานั่งคุยกันแบบนี้ ไม่เคยเอาเรื่องส่วนตัวมาเล่า ก็ได้มาคุยกันว่ามีปัญหาอะไร " (กG3M1)

" หลังจากกลุ่มก็รู้สึกตัวเองใจเย็นขึ้น พยายามไม่พูดกับเพื่อนแรง เพราะได้รู้จากความ รู้สึกที่เพื่อนบอกแล้วว่าเขารู้สึกกันอย่างไร " (ขG1M1)

" จนมาวันนี้ถึงเข้าใจว่าผลของกลุ่มมีต่อตัวเองอย่างไรบ้าง มีผลมากน้อยแค่ไหน และเกิด อะไรขึ้น ได้รู้ว่าจริง ๆ แล้ว เราก็มีเพื่อนที่ดี แต่เราไม่ทันได้มองเข้าไปให้ลึกซึ้งว่าเขาเป็นอย่างไร " (ขG1M2)

" มองโลกได้กว้างขึ้น ก็ได้รู้ว่าแต่ละคนไม่เหมือนกัน นิสัยแต่ละคนก็แตกต่างกัน ทั้งดีทั้งไม่ดี แต่เราก็ควรจะมองในสิ่งที่ดีของเขา สิ่งที่ไม่ดีของเขาเราก็ไม่ควรไปมอง เพราะทุกคนก็ไม่ใช่ว่าจะดีหมด " (คG1M2)

### การให้และรับข้อมูลป้อนกลับ ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" ได้มารวมกลุ่ม ได้คุยกัน รู้สึกดี คือเรามีอะไรเราก็พูด มีอะไรเราก็บอกเพื่อน หรือว่ามีอะไรที่ เราสนใจ มีอะไรที่เราไม่รู้เราสามารถที่จะบอกเพื่อนได้ เพื่อนก็ได้รู้เพิ่มขึ้น หรือว่าเรามีเทคนิคอะไรในการเรียน หรือว่าเรามีปัญหาอะไรที่บอกให้เพื่อนรู้ เพื่อนก็รับฟังเรา " (กG1M1)

" ได้รับรู้จากเพื่อนว่าเราตรงไปตรงมา ก็รับรู้ว่าเราตรงไปตรงมาหรือนี้ เราคล่องแคล่ว ว่องไว กล้าตัดสินใจ " (กG2M1)

" เขาอาจจะเอาเราไปเปรียบกับอย่างโน้นอย่างนี้ทำให้เรารู้ว่าเขามองเราอย่างไร " (กG3M1)

" ผมก็ฟังคนอื่นมาเยอะ อาจจะเอามาช่วยเพื่อนในกลุ่มได้บ้าง ก็พยายามแนะนำเพื่อน บอกเพื่อน แต่ก็บอกว่าย่าเยอะมาก มันเป็นแค่ข้อเสนอแนะ " (กG3M2)

" จากที่เราไม่รู้เลยว่าเพื่อนเขาคิดอย่างไรกับเรา สามารถรู้ว่าเขาคิดกับเราดีนะ บางทีเพื่อน ก็จะบอกเราว่าตรงนี้เราไม่ดี ก็จิตใจที่รู้ว่าเพื่อนยอมรับเราได้ " (ขG1M1)

" ก็ได้รู้จักตัวเองว่ามีข้อบกพร่องตรงไหน ก็ฟังจากเพื่อนเขาอีกที ก็เอามารวมกัน ก็พยายาม เอามาปรับ เราก็รู้ข้อบกพร่องของตัวเอง " (ขG1M1)

" ก็ได้ความเข้าใจจากเพื่อน ๆ ได้รู้ว่าเพื่อนคิดอย่างไรกับเรา เพื่อนมองเราในแง่ใดบ้าง " (ขG2M2)

" เรามาอยู่ตรงนี้ เราได้พูด เพื่อนก็สามารถมองตัวเราแล้วบอกเกี่ยวกับตัวเรา บอกกับเราใน สิ่งที่เราไม่รู้ได้ " (คG1M2)

" เราก็ได้รู้จักตัวเองด้วย บางครั้งเราอาจจะมองไม่เห็นตัวเอง แต่เรามาอยู่ตรงนี้ เราได้พูด เพื่อนก็สามารถมองตัวเราแล้วบอกเกี่ยวกับตัวเรา บอกกับเราในสิ่งที่เราไม่รู้ได้ " (คG1M2)

" ได้เข้าใจว่าการกระทำของเราส่งผลอะไรให้เพื่อน ให้คนรอบข้างเรารู้สึกอย่างไรบ้าง อย่างเช่นถ้าเราทำดีเพื่อนก็รู้สึกดี ถ้าทำอะไรไม่ดีเพื่อนก็จะเตือนเราให้ปรับปรุงแก้ไข " (คG2M1)

" ได้รู้ว่า บางสิ่งบางอย่างที่เราเก็บไว้คนเดียว มันก็ไม่ได้ ระบายออกให้คนที่เราเข้าใจเขา และเขาเข้าใจเรา บางอย่างก็ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายขึ้น " (คG2M2)

**การรับรู้ประสบการณ์ที่มีคุณค่า มีความหมายต่อตนเองและผู้อื่น** ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" ดีเลยคะ ตรงที่ได้รู้จักเพื่อนที่ดีมาก ๆ เลย คือได้ใช้เวลาตรงนี้ เพราะจริง ๆ แล้วไม่มีหรอกที่คนไม่รู้จักกันจะเอาเวลาที่ไหนมานั่งคุยกันแบบนี้ ได้ผ่อนคลาย ระบายความรู้สึกต่อกัน " (กG2M1)

" ก็รู้สึกตัวเองมีคุณค่าดี บางที่ได้แนะนำเพื่อน เราได้แนะนำคนอื่นบ้าง ไม่ใช่เอาแต่ฟังคนอื่นอย่างเดียว พอมาได้แนะนำเพื่อนบ้างก็รู้สึกมีคุณค่าดี " (กG3M2)

" ก็เริ่มใส่ใจเพื่อนมากขึ้นแล้วก็รู้สึกว่ามันทำให้เพื่อนรู้สึกดีด้วยเวลามีคนสนใจฟัง " (ขG1M1)

" ก็ได้ระบายความในใจ ได้เล่าประสบการณ์ให้คนหลาย ๆ คนฟัง คิดว่าเป็นประสบการณ์ที่คนอื่น ๆ หลาย ๆ คนอาจจะไม่เจอเหมือนเรา มาเล่าให้เพื่อนฟัง " (ขG2M2)

" ได้ความรักจากเพื่อน ๆ แล้วเพื่อน ๆ ก็เข้าใจเรามากขึ้น เพราะว่าเพื่อน ๆ เขาจะมองว่าเป็นคนไม่ค่อยพูด แล้วเขาก็คิดว่าเราจะไม่ทันคน แล้วพอเราได้พูด ๆ อะไรออกไป เพื่อนเขาก็เข้าใจเรามากขึ้น เห็นเราในอีกแบบหนึ่ง " (คG1M2)

**การนำประสบการณ์กลุ่มไปใช้ในสภาพการณ์จริง** ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

" เราก็มีโอกาสได้คุยกันมากขึ้น เข้าใจกันมากขึ้น เวลาเขามีอะไรอัดอั้นตันใจ ไม่สบายใจก็เล่าให้เราฟัง " (กG1M1)

" คิดว่าต่อไปมีปัญหาอะไรก็คงแลกเปลี่ยนกับเพื่อนได้มากขึ้นกว่าเดิม รวมทั้งเพื่อนในห้องด้วย " (กG1M1)

" พอเล่าไปเพิ่งได้รู้ว่ามีคนเขาเป็นห่วงเรา ต่อไปมีปัญหาอะไรเราก็อยากจะปรึกษาเขาแล้วอยากจะคุยกับเขาให้มากขึ้น " (กG3M1)

" สิ่งไหนที่เราดีให้รักษาไว้ สิ่งไหนไม่ดีควรจะปรับ ได้รู้ว่าอยู่ร่วมในสังคมเราไม่จำเป็นต้องเป็นตัวของเรา 100 % เราควรจะปรับให้เข้ากับสังคมบ้าง แต่ก็ไม่ถึงกับเสียความเป็นตัวเองไป " (ขG1M2)

" ในเรื่องการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนได้มากขึ้นจากที่เพื่อนบอกมาว่าเราเป็นอย่างไรก็จะปรับ " (ขG1M2)

" รู้ข้อดีข้อเสียของตัวเอง และสามารถนำไปปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เพื่อนได้เห็นพัฒนาการของเราต่อไปได้ " (คG2M2)



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ประวัติผู้เชี่ยวชาญ ลำดับที่ 1

นางสาวเพริศพรรณ แคนศิลป์ เกิดวันที่ 20 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2518 จังหวัดราชบุรี สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว (เกียรตินิยมอันดับ 2) คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2540 และสำเร็จการศึกษาปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2543

ปัจจุบันปฏิบัติหน้าที่นักจิตวิทยาการปรึกษา ประจำศูนย์จิตวิทยาการปรึกษา และสร้างสรรค์ชีวิต (CPGC) หมายเลขโทรศัพท์สำหรับการติดต่อ 0 2931 8100

## ประวัติผู้เชี่ยวชาญ ลำดับที่ 2

นายภาณุวัฒน์ ศิวสกุลราช เกิดวันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2518 จังหวัดกรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2540 และสำเร็จการศึกษาปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2544

ปัจจุบันปฏิบัติหน้าที่อาจารย์ประจำศูนย์การปรึกษาเชิงจิตวิทยา สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา หมายเลขโทรศัพท์สำหรับการติดต่อ 0 2243 2240

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวมุกดา เกียรติวิกรัย เกิดวันที่ 2 ธันวาคม พ.ศ. 2513 กรุงเทพมหานคร เป็นบุตรลำดับที่ 2 จากจำนวนบุตร 4 คน ของนายสมชาย และนางกานดา เกียรติวิกรัย สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เมื่อปี การศึกษา 2536

ประสบการณ์เกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

- |                               |   |       |
|-------------------------------|---|-------|
| 1. เป็นสมาชิกกลุ่มจิตสัมพันธ์ | 1 | ครั้ง |
| 2. เป็นสมาชิกกลุ่มพัฒนาตน     | 2 | ครั้ง |
| 3. เป็นผู้นำกลุ่มพัฒนาตน      | 7 | ครั้ง |

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย