

## บรรณานุกรม

- ดวงใจ กสานติกุลและคณะ. เทคนิคการให้คำปรึกษาแนะแนว. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2530.
- นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม. "การศึกษาบุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้น ม.ศ.3 ในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดอุตรดิตถ์." ปริญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร, 2519.
- พระราชวรภู่. "การพัฒนาตน" วารสารครูศาสตร์. 13:3 (ม.ค. - มี.ค. 2528) : 7.
- พรรณราย ทรัพย์ประภา. เทคนิคการสัมภาษณ์เพื่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : การพิมพ์พระนคร, 2527.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : ทวีกิจการพิมพ์, 2524 : 287.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2522.
- วัชรีย์ ทรัพย์มีและจุรี วาทิกทินกร. การพัฒนารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อช่วยเหลือนักเรียนในการแก้ไข้ปัญหาและวางโครงการอนาคต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- วรรณภา ปุณณาโชติ และวัชรีย์ ทรัพย์มี. รายงานผลการวิจัยปัญหาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยและการให้บริการคำปรึกษาแนะแนว. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527 : 310 (อัครสำเนา).
- ศศิกานต์ ธนะโสธร. "ผลของการมีตำแหน่งเป็นหัวหน้าห้องต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1" วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- โสรัชนี โปธิแก้ว. "การฟังและการสนองตอบในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา" เอกสารประกอบการบรรยายเรื่องเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524 : 2531 (อัครสำเนา).

Book

- Bradshaw, Pete. The Management of Self-Esteem. Prentice Hall, Inc., Englewood Cliffs, 1981 : 125 p.
- Carkhuff, Robert R. Helping and Human Relations : A Primer for Lay and Professional Helpers. New York : Holt Rinechart & Wiston, 1969.
- Coopersmith, S. Self-Esteem Inventories. San Francisco : Consulting Psychologists Press Inc., 1984.
- Coopersmith, S. The Antecedents of Self-Esteem. 2 nd ed. California : Consulting Psychologists Press, Inc., 1981.
- Deighton, Lee C. "Small Group Instruction" The Encyclopedia of Education. New York : The Macmillan Company and Free Press, 1971.
- Dusek, Jeronne B. Adolescent Development and Behavior. New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1987.
- Feist, Jess. The Theories of Personality. New York : Holt Rinchart & Winston, 1985 : 480 P.
- Felker, Donald W. Buliding Positive Self Concept. Minnesota : Burgess Publishing Co. Minneaplois, 1974.
- Giddan, Norman S. & Austin, Michael J. Peer Counseling and Self-Help Group on Campus. Washington : Charles C Thomas, 1982.
- Hamblin, Douglas H. The Teacher and Counseling. England, 1984.
- Hjelle, Larry A. & Ziegler, Daniel J. Personality Theories. New York : McGraw-Hill, 1983 : 493 p.
- Hurlock, Elizabeth B. Development Psychology. New York : McGraw-Hill Company, 1979.

- Johnson, David W. Educational Psychology. Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, 1979.
- Krumboltz, John D. and Thoresen, Carle E. Counseling Methods. USA. 1976 : 541-556,
- Maslow, Abraham M. Motivation and Personality. 2d ed. New York : Harper & Row, 1970 : 369 p.
- Mimi & Don Samuels. The Complete Handbook of Peer Counseling. Florida : Fiesda Publishing Corp., 1975 : 160-165.
- Ohlsen, Merle M. Group Counseling. New York : Holt Rinchart & Winston, Inc., 1970, 1977.
- Ottaway, A.K.C. Learning Through Group Experiences. London : Routhkedge & Kegan Paul, 1976.
- Rogers, Carl R. Carl Rogers on Encounter Group. New York : Harper and Row Publishers, 1970.
- Rogers, Carl R. Client-Centered Therapy. Boston : Houghton Mifflin Company, 1951.
- Rogers, Dorothy. The Psychology of Adolescence. New York : Appleton Centery-Crofts, 1962.
- Rosenberg, Morris. Society and the Adoleseent Self-Image. New Jersey : Princeton University Press, 1965.
- Rubin, Zick. & McNeil, Elton B. The Psychology of Being Human. 3rd ed. New York : Harper & Row, Publisher, Inc., 1981.
- Sasse, Counnie R. Person to person. Chas A. Bumnett Co., Inc., 1978.
- Shertzer Bruce & Stone Shelley C. Fundamental of Counseling. New York : Houghton Mifflin Company, 1968.
- Strang, Ruth May. Group Work in Education. New York : Harper & Brothers, 1958: 13.

- Tindall, Judith A. and Gray, Dean H. Peer Counseling. America : Accelerated Development Inc., 1985.
- Trotzer, James P. The Counselor and the Group : Integrating Theory, Training and Practice. Monterey, California : Brooks/Colo Publishing, 1977.
- White, Robert W. The Enterprise of Living : Growth and Organization in Personality. New York : Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1972.
- Yalom, Irvin D. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. New York : Basic, 1975.

#### Other Materials

- Anderson, R. "Peer Facilitation:History and Issues." Elementary School Guidance & Counseling. 11 (1976) : 16-33.
- Barrow, John and Hetherington, Cheryl. "Training Paraprofessional to lead Social-Anxiety Management Groups "Journal of College Student Personnel 22(May 1981) : 269-273.
- Carey, Richard W. "Student Posttest and the Counselor" Personnel and Guidance Journal. 48 (November 1969) : 185.
- Carkhuff Robert R. "Differential Functioning of Lay and Professional Helpers." Journal of Counseling Psychology. 15(1968) : 117-126.
- Carolyn, Fouts B. "A Peer Facilitator-led Study Skill Unit." Dissertation Abstracts International. 47 (July 1986) :84-A.
- Creange, Norman Charles. "The Effects of Individual and Peer Group Counseling on Sample of Disruptive High School Students." Dissertation Abstracts International. 44(November 1983) : 1336-A-1337-A.

- Chiu Lian-Hwang. "Measures of Self-Esteem for School-Age Children"  
Journal of Counseling and Development. 66 (February 1988):  
 298-301.
- Cooker, E. & Cherchia, P. "Effects of Communications Skill Training  
 on High School Students' Ability to Function as Peer Group  
 Facilitators." Journal of Counseling Psychology. 23(May  
 1976) : 117-126.
- Crouse, Roy H. "Peer Network Therapy : An Intervention With the  
 Social Climate of Students in Residence Halls." Journal of  
 College Student Personnel. (March 1982) : 105-108.
- Downe, Alan G., Altmann, H.A. and Nysetvold, Lone, "Peer Counseling:  
 More on an Emerging Strategy. "The School Counselor. 33  
 (May 1986) : 355-364.
- Erney, Thomas Allen. "The Effects of A Peer Facilitator-Led Group  
 on the Moral Development. School Attitudes and Self-Esteem  
 of Middle School Students. "Dissertation Abstracts  
 International. 40 (February 1980) : 4408-A-4409-A.
- Frisz, Ruth H., and Lane, Jeffrey R. "Student User Evaluation of  
 Peer Adviser Services." Journal of College Student Personnel.  
 28 (May 1986) : 241-245.
- Froman, F.R. "Effect of Peer Tutoring, Brief Individual and Group  
 Counseling, and Reinforcement on the Academic Achievement  
 of Rick College Students. "Dissertation Abstracts International.  
 32 (1972) : 4346-A.
- Gruver, Gene G. "College Students AD Therapeutic agents" Psychological  
 Bulletin. 76 (1971) : 111-127.
- Kern, R. & Kirby, J. "Utilizing Peer Helper Influence in Group  
 Counseling." Elementary School Guidance and Counseling  
 Journal. 6 (1971) : 70-75.

- Luther, R.K. "The effect of Peer Counseling Upon the Self-Esteem and Adult-led Group Counseling of Behavioral Problem Girl in Middle School." Dissertation Abstracts International. 34 (1972) : 137-A.
- Margaretta, Bigley. "Peer Group Supervision With School Counselors : An Examination of Two Models." Guidance and Counseling Education. (1986) :195.
- McCann, B. "Peer Counseling : An Approach to Psychological Education." Elementary School Guidance & Counseling. 9(1975) : 180-187.
- McDougal, Barbara Mason. "A Comparison of Peer Counseling Versus Faculty Counseling in the Retention of College Freshman." Dissertation Abstracts International. 41 (April 1981) : 4291-A.
- McSpadden, Anne Marie. "The Effects of Peer Counselor Training Upon Students With Vocational Handicaps." Dissertation Abstracts International. 47 (September 1986) : 792-A.
- Morrison, Thomas L. etcl. "Self-Esteem and Estimates of Academic Performance" Journal of Counseling & Clinical Psychology. 41 (December 1973) : 412-415.
- Murry, J.P. "The Comparative Effectiveness of Student-to-Student And Faculty Advising Programs." Journal of College-Student Personnel. 13 (June 1972) : 562-566.
- Myrick, Robert D. & Bowman, Robert P. "Peer Helpers and the Learning Process." Elementary School Guidance & Counseling. 18 (December 1983) : 111-116.
- Neal, Robert B. "Preparing Health Educators to Teach Mental Health" The Journal of School Health. (November 1981) : 597-600.

- Peppas, George James. "The Effects of Using Peer Helpers to Facilitate Student Adjustment to An Overseas School." Dissertation Abstracts International. 42 (October 1986) : 1194-A.
- Petri, Herbert L. Motivation Theory & Research. 2 nd ed. California : Wadsworth, Inc., 1986.
- Pierce, R.A., & Schwartz, A.J. "Student Self-Help Groups in A College Mental Health Program." Journal of College Student Personnel. 19 (April 1978) : 321-330.
- Rogers, Carl R. "The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change." Journal of Consulting Psychology, 1957 : 21.
- Sairudee Vorakitphokatorn. "Self-Esteem, Alienation and Attitudes toward School : A study of Thai students in Selected Vocational and Academic High School." Ph.D. University of Illinois at Urbana-Champaign, 1980.
- Schweisheimer, William. & Walberg, Herbert J. "A Peer Counseling Experiment : High School Students as Small Group Leader." Journal of Counseling Psychology. V. 23, 4 (1976) : 398-401.
- Sharey, A.E. Peer Counseling and Achievement Motivation : A Comparison of Two Counseling Approaches to an Urban Middle School. Chicago : Northwestern University (1981)
- Strang, Ruth. "The Adolescent Views Himself." The Journal of Education Research. 62(March 1961) :321.
- Susan S. Hendrick. "Counselor Self- Disclosure." Journal of Counseling and Development. 66 (May 1988) : 419-424.
- Sussman, M.B. "The Development and Effects of a Model for Training Peer Group Counselors in a Multi-ethnic High School." Unpublished Doctoral Dissertation, University of Miami. 1973.

Upcraft, M.L. "Undergraduate Students as Academic Advisors."

Personnel and Guidance Journal. 49 (1971) : 827-831.

Varenhorst, B. Barbara. "Training Adolescents as Peer Counselors."

Personnel and Guidance Journal. 53(1974) : 271-275.

Zunker, Vernon G. & Brown, William F. "Comparative Effectiveness

of Student and Professional Counselors." Personnel and

Guidance Journal. 44 (1966) : 738-743.



ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก.

โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม

ครั้งที่ 1

กระบวนการการศึกษาแบบกลุ่ม \*

กระบวนการของการศึกษาแบบกลุ่มจะมีการเคลื่อนไหว พัฒนาไปตามลำดับขั้นตอน ซึ่งพอจะจำแนกตามแนวคิดของทรอทเซอร์ (Trotzer 1977) ได้ 5 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย
2. ขั้นยอมรับกลุ่ม
3. ขั้นรับผิดชอบตนเอง
4. ขั้นแก้ไขเปลี่ยนแปลง
5. ขั้นปิดกลุ่ม

\* จาก The Counselor and The Group : Integrating Theory, Training and Practice. ของ Trotzer, 1977.

คุณลักษณะของผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม

1. เป็นผู้ที่มีความเข้าใจตนเอง และมีความเข้าใจพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น
2. มีความรู้และความเข้าใจในการให้การปรึกษาและได้รับการฝึกฝนอบรมมาอย่างถูกต้อง
3. เป็นผู้ริเริ่ม มีความยืดหยุ่นและคล่องตัวในทุกสถานการณ์
4. มีความสามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและจริงใจกับบุคคลอื่นได้ตลอด
5. มีความสนใจในผลประโยชน์ของผู้รับการช่วยเหลือคือ ในตัวบุคคลด้านความรู้สึกมากกว่าเนื้อหาข้อความที่เขาเล่า
6. เป็นคนมีอารมณ์ขัน อดทนต่อความกดดันของการทำงาน รวมทั้งความหยาบกระด้าง หรือความไม่สุภาพของผู้รับการช่วยเหลือบางคน
7. มีความหนักแน่น อารมณ์มั่นคง และบังคับใจตนเองได้

8. มีความรับผิดชอบสูง ตลอดจนเข้าใจในเรื่องจรรยาบรรณเป็นอย่างดี
9. มีความนับถือในเอกภาพ ความเป็นปึกแผ่นของผู้รับการช่วยเหลือ
10. มีความเชื่อมั่นในการให้การปรึกษา มุ่งมั่นที่จะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์เพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามทางจิตใจถึงที่สุด

#### บทบาทของเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มในการวิจัยครั้งนี้

1. ทำหน้าที่เอื้ออำนวยกลุ่มโดยใช้ความรู้และทักษะที่มีเอื้ออำนวยมา
  2. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนกับสมาชิกในกลุ่ม
  3. ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่กันไม่ใช่การแนะนำหรือสั่งสอน
  4. รับการนิเทศจากผู้วิจัยหลังจากเสร็จสิ้นการทำหน้าที่ในกลุ่มการปรึกษาแต่ละครั้ง
  5. ยุติการปรึกษา เมื่อไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับการช่วยเหลือในกลุ่มได้อีกต่อไป
- และติดต่อให้เขามาพบแหล่งช่วยเหลืออื่น ๆ ที่มีความเหมาะสม

#### จรรยาบรรณของผู้ให้การช่วยเหลือ\*

สมาคมบุคลากรแนะแนวแห่งสหรัฐอเมริกา (American Personnel and Guidance Association : APGA) ได้ตั้งจรรยาบรรณเพื่อให้แนวให้ผู้ให้การช่วยเหลือถือปฏิบัติ ดังนี้

1. เคารพในศักดิ์ศรีและส่งเสริมสนับสนุนสวัสดิภาพของผู้รับการช่วยเหลือ
2. รักษาความลับของข้อมูลที่ได้รับจากการปรึกษา
3. การบันทึกต่าง ๆ ในการปรึกษา ถือว่าเป็นข้อมูลเชิงวิชาชีพ การจะนำไปใช้จะต้องปกปิดเอกลักษณ์ของผู้รับการช่วยเหลือและระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะไม่ให้เกิดผลเสียหายแก่ผู้รับการช่วยเหลือด้วย
4. ควรได้ชี้แจงเงื่อนไขต่าง ๆ ของการให้การปรึกษาให้ผู้รับการช่วยเหลือทราบ
5. ในการร่วมกันทำหน้าที่ให้การปรึกษา ผู้ให้การช่วยเหลือต้องหลีกเลี่ยงสภาพที่จะทำให้ผู้ร่วมให้การช่วยเหลืออยู่ในภาวะขัดแย้งในใจ

6. ยุติการปรึกษาเมื่อผู้ให้การช่วยเหลือไม่สามารถให้ความช่วยเหลือผู้รับการช่วยเหลือได้อีกต่อไป และให้ติดต่อให้ผู้รับการช่วยเหลือไปพบผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสมต่อไป
7. หากได้รับข้อมูลที่น่าจะเป็นอันตรายแก่ผู้อื่น ผู้ให้การช่วยเหลือต้องรายงานให้แก่ผู้มีอำนาจเกี่ยวข้อง ในแนวทางที่ไม่เปิดเผยว่าได้รับข้อมูลจากผู้รับการช่วยเหลือคนใด
8. ในสถานการณ์ที่ต้องมีใครมาช่วยรับผิดชอบต่อผู้รับการช่วยเหลือหรือเมื่อมีอันตรายที่เห็นได้ชัดจะเกิดขึ้นแก่ผู้รับการช่วยเหลือหรือผู้อื่น ต้องรีบรายงานข้อเท็จจริงนี้ให้แก่ผู้มีอำนาจเกี่ยวข้องและ หรือกระทำการเร่งด่วนอื่น ๆ เท่าที่สถานการณ์บังคับทันที
9. ในกรณีที่ผู้ให้การช่วยเหลือต้องมีการกระทำใด ๆ การกระทำนั้น ต้องมีความเหมาะสมภายใต้เงื่อนไขของจรรยาบรรณ

\* จาก เทคนิคการสัมภาษณ์เพื่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ของ ดร.พรณราย  
ทรัพย์ประภา ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2527.

แนวทางปฏิบัติสำหรับสมาชิกกลุ่ม \*

1. เปิดเผยให้ผู้อื่นทราบว่าตนกำลังคิดอะไรอยู่ สิ่งสมาชิกทุกคนพูดล้วนแต่มีความสำคัญเพราะจะช่วย กระตุ้นสมาชิกในกลุ่มได้เปิดเผยสิ่งที่ตนกำลังคิดอยู่ด้วย
2. ถามคำถาม หากมีคำถามหรือมีสิ่งใดที่ตนอยากรู้เพิ่มเติม ขอให้ถามจะไม่มีคำถามใดที่เป็นคำถามโง่ ๆ ในกลุ่มนี้ บางทีอาจเป็นไปได้ว่ามีสมาชิกอื่น ๆ อีกหลายคนที่ยาจจะรู้ในสิ่งเดียวกัน
3. อย่าจองเวลาพูดเพียงคนเดียว ผู้อื่นก็ต้องการมีส่วนร่วมพูดคุยด้วยเช่นกัน และเขาจะไม่สามารถทำเช่นนั้นได้หากเราใช้เวลาแสดงความคิดเห็นของเรามากเกินไป
4. ช่วยเหลือให้ผู้อื่นได้มีส่วนร่วมแสดงออก หากมีใครบางคนที่ถูกเหมือนว่าอยากจะทำบางสิ่งบางอย่างแต่ไม่กล้าพูด ขอให้เราสนับสนุนให้กำลังใจแก่เขา สมาชิกที่หนึ่งเงียบอาจต้องการความสนับสนุนและกำลังใจจากเราเป็นพิเศษในการร่วมพูดคุย
5. ฟังผู้อื่นพูดด้วยความตั้งใจ พยายามฟังด้วยใจจดจ่อ เราไม่อาจจะฟังได้อย่างมีประสิทธิภาพหากเรากำลังคิดว่าเราจะพูดอะไรเมื่อมีโอกาสพูด ขอให้เราได้เปิดโอกาสให้แก่วิธีความคิดของผู้อื่นและพยายามทำความเข้าใจจากคำพูด ขอให้เราฟังเขาในลักษณะที่เราต้องการให้เขาฟังเรา
6. สมาชิกกลุ่มมารวมกันอยู่ที่นี่เพื่อช่วยเหลือกัน ปัญหาต่าง ๆ สามารถแก้ไขได้ด้วยการร่วมมือกันในการช่วยเหลือผู้อื่นเราก็สามารถช่วยเหลือตนเองได้ด้วย ข้อมูลต่าง ๆ ที่เรามีอยู่อาจมีประโยชน์ต่อผู้อื่น การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาหรือสาเหตุของปัญหา สาเหตุของปัญหาสามารถช่วยให้ผู้อื่นตัดสินใจได้ดีขึ้น
7. เต็มใจที่จะยอมรับทัศนะในแง่มุมมองอื่น ๆ อย่าตั้งต้นว่าเราจะเป็นฝ่ายถูกและคนอื่นเป็นฝ่ายผิด ขอให้พยายามช่วยให้พวกเขาเข้าใจเรา
8. ติดตามการอภิปรายให้ทัน ถ้าเรารู้สึกสับสนขอให้พูดออกมา
9. ในกลุ่มนี้จะพูดถึงความรู้สึกของเราและสิ่งที่เราสามารถทำได้
10. สมาชิกทุกคนต้องเก็บรักษาเรื่องราวต่าง ๆ ที่พูดกันในกลุ่มไว้เป็นความลับไม่นำไปเล่าให้บุคคลภายนอกกลุ่มฟัง

\* จาก "Group Conseling : To Structure or Not to Structure."  
The School Counselor. 20(May 1983) : 371-374 อ้างถึงใน  
 Trotzer, 1977

## การใส่ใจ\*

### คำจำกัดความ

ทักษะการใส่ใจ เป็นการที่ผู้ให้การช่วยเหลือแสดงการใส่ใจในการรับฟังต่อผู้รับ การช่วยเหลือด้วยการพูด และภาษาท่าทาง

### วัตถุประสงค์

1. แสดงความสนใจ เห็นความสำคัญ และให้เกียรติผู้รับการช่วยเหลือ
2. เป็นการแสดงความกระตือรือร้นที่จะช่วยผู้รับการช่วยเหลือ
3. เพื่อช่วยเพิ่มพูนความอบอุ่นใจให้ผู้รับการช่วยเหลือไม่รู้สึกลำบากหรือถูก

ทอดทิ้ง

### การใส่ใจที่ใช้ภาษาพูด

เป็นการพูดอย่างต่อเนื่องกับเรื่องและผู้รับการช่วยเหลือได้พูด

### การใส่ใจที่ใช้ภาษาท่าทาง

1. การประสานสายตา จะแสดงถึงความสนใจหรือความสนใจในเรื่องที่เขากำลังพูดอยู่ ไม่ควรจ้องมองจนกระทั่งเขารู้สึกอึดอัด
2. ท่าทางกิริยาการเคลื่อนไหว ต้องมีความสอดคล้องทั้งสีหน้าและท่าทาง การใช้มือประกอบการพูด เช่น การโบกมือไปมา รุนววย หรือการกอดอกเป็นการสื่อถึงความไม่ใส่ใจ
3. น้ำเสียงการพูด เช่น จังหวะการพูด ความดังหรือเบาของเสียงระดับเสียง ความมีชีวิตชีวาของน้ำเสียง การเน้นคำและต้องมีความสัมพันธ์ต่อสิ่งและผู้รับการช่วยเหลือได้พูดออกมาแล้ว

### การนำไปใช้

1. ในขณะที่ผู้ให้การช่วยเหลือกำลังฟังผู้รับการช่วยเหลืออยู่นั้น สามารถสร้างการติดต่อสัมพันธ์ด้วยการที่แสดงความสนใจตั้งใจฟัง โดยการแสดงกิริยาท่าทีและสีหน้าที่มีความรู้สึก

ประสานสายตากับผู้รับการช่วยเหลือในลักษณะตามธรรมชาติหรือพยักหน้าเล็กน้อยในขณะที่รับฟัง

2. ผู้ให้การช่วยเหลือพูดตอบรับภายหลังจากที่ผู้รับการช่วยเหลือพูดจบ เช่น "ครับ ค่ะ" หรือพูดซ้ำประโยคที่ผู้รับการช่วยเหลือกล่าวค้างไว้ไม่ต่อเติมเสริมแต่งคำพูดของผู้รับการช่วยเหลือแต่อย่างใดทั้งสิ้น

3. ใช้ข้อความพูดซึ่งสัมพันธ์กับข้อความพูดของผู้รับการช่วยเหลือ โดยไม่มีการขัดจังหวะซักถามหรือการพูดถึงหัวข้อใหม่ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการช่วยเหลือได้สำรวจเรื่องราวของตนเองต่อไปและเป็นสิ่งที่ยืนยันว่า ผู้ให้การช่วยเหลือกำลังฟังเขาอยู่ด้วยเช่นเดียวกัน

4. ใช้มือประกอบการพูดอย่างเป็นธรรมชาติที่สื่อความถึงความใส่ใจของผู้ให้การช่วยเหลือ

5. ลักษณะท่าทางของผู้ให้การช่วยเหลือจะต้องมีท่าที่ผ่อนคลายไม่เกร็งหรือเคร่งเครียด เพราะจะทำให้ผู้รับการช่วยเหลือถึงเครียดไปด้วย ควรนั่งโน้มตัวไปข้างหน้าพอควร ประมาณ 3 ฟุตลักษณะท่าที่และการนั่งก็เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่จะแสดงถึงความสนใจเอาใจใส่ต่อผู้รับการช่วยเหลือ เพราะเป็นการแสดงว่าไม่สนใจผู้รับการช่วยเหลือเท่าที่ควร

#### ผลของการนำไปใช้

ผู้รับการช่วยเหลือมีความรู้สึกปลอดภัย เกิดความมั่นใจในตัวเองที่จะเริ่มพัฒนาตนเอง เพราะผู้รับการช่วยเหลือได้สำรวจตนเองด้วยวิธีการของเขาเอง มีความเข้าใจยอมรับ เกิดความรู้สึกดีขึ้นในการมีชีวิตอยู่และการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น นอกจากนี้ยังทำให้เกิดความเข้าใจเนื้อหาและความรู้สึกของผู้รับการช่วยเหลือมากยิ่งขึ้น

การเงยบ \*คำจำกัดความ

การเงยบ เป็นการเงยบในระหว่างที่ผู้รับการช่วยเหลือก็เงยบด้วย แต่การเงยบของผู้ให้การช่วยเหลือเป็นการสื่อความหมายอย่างหนึ่ง ซึ่งการเงยบทั้งสองฝ่ายโดยไม่สื่อภาษาเป็นคำพูด แต่มีพฤติกรรมที่ความหมายต่อกัน การเงยบของผู้รับการช่วยเหลืออาจจะมีความหมายทั้งทางบวกและทางลบ

การเงยบทางบวก	เป็นการเงยบเพื่อใช้ความคิด เงยบเพื่อพัก เช่น หลังจากพูดจบ
การเงยบทางลบ	จะมีลักษณะที่แสดงออกในทางต่อต้าน หรือคำทนิ ปฏิเสธ เช่น ไม่อยากร่วมมือเงยบ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้กำลังใจและให้โอกาสแก่ผู้รับการช่วยเหลือในการพูด วิเคราะห์หรือขยายความคิดของตนเองออกมากขึ้น

การนำไปใช้

การใช้ทักษะการเงยบอยู่ที่จังหวะ ไม่ควรรีบร้อน เราอาจเงยบได้เมื่อแน่ใจว่าอีกฝ่ายหนึ่งกำลังคิดควรใช้เวลากับเขา แต่ถ้าการเงยบทางลบควรเปลี่ยนเรื่อง

การเงยบจะใช้หลังจากที่ผู้ให้การช่วยเหลือบ้นคำถามให้แก่ผู้รับการช่วยเหลือและผู้รับการช่วยเหลือกำลังใช้ความคิดว่าจะตอบปัญหาหรือไม่ หรือจะตอบปัญหานั้นอย่างไร การเงยบเพื่อคอยฟังคำตอบจากผู้รับการช่วยเหลือนั้น อาจสร้างความอึดอัดใจแก่ผู้ให้การช่วยเหลือที่เริ่มฝึกหัด เพราะขาดประสบการณ์ เมื่อผู้รับการช่วยเหลือไม่พูดก็มักจะรีบพูดเพื่อทำลายความเงยงเสียเอง ซึ่งอาจเป็นการขัดขวางความรู้สึกต่าง ๆ ที่กำลังหลังไหลเข้ามา ทำให้ความคิดของผู้รับการช่วยเหลือหยุดชะงักลงเมื่อผู้รับการช่วยเหลือเงยบ ผู้ให้การช่วยเหลือควร



กระทำก็เพียงแต่แสดงความสนใจให้ผู้รับการช่วยเหลือทราบว่ากำลังตั้งใจรอฟังเรื่องราวอยู่ ซึ่งอาจกินเวลานานถึง 2-3 นาที แต่ถ้าเห็นผู้รับการช่วยเหลือนั่งเงยบนานเกินไปก็ควรพูดขึ้นว่า

"บางครั้งเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับเรานั้น มันยากที่จะบรรยายออกมาเป็นคำพูด"

"เธอรู้สึกอย่างไร ก็พูดออกมาอย่างนั้นก็ได้"

"ดูเหมือนเธอกำลังคิดอยู่ว่าจะพูดออกมาอย่างไร เธอค่อย ๆ คิดก็ได้เมื่อคิดได้แล้วค่อยพูดออกมา ผมจะคอยฟัง"

ในการสนทนากัน เมื่อฝ่ายหนึ่งเงย อีกฝ่ายหนึ่งมักจะพยายามหาเรื่องมาพูดให้ได้ จึงเป็นวิธีที่ผู้ให้การช่วยเหลือนิยมนำมาใช้ คือ แทนที่จะพูดหรือถามมาก ก็พยายามเงยและฟังให้มากเพื่ออำนวยความสะดวกให้ผู้รับการช่วยเหลือพูดได้เต็มที่

อย่างไรก็ตาม การใช้ความเงยนั้นจะมีภาษาท่าทางเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยอย่างมาก การที่ผู้ให้การช่วยเหลือแสดงออกทางสีหน้าท่าทาง ท่าหนึ่ง การขยับตัว การมอง ฯลฯ เหล่านี้จะมีผลเป็นการโต้ตอบกับผู้รับการช่วยเหลือ ซึ่งผู้ให้การช่วยเหลือควรคำนึงไว้ด้วย เพราะผู้รับการช่วยเหลืออาจจะตีความหมายไปในแง่ที่ว่า ผู้ให้การช่วยเหลือไม่ตั้งใจฟังหรือรู้สึกเบื่อหน่าย อันจะส่งผลกระทบต่อการศึกษาไม่น้อย

การใช้ความเงยจึงเป็นส่วนหนึ่งของการสนใจตั้งใจฟัง และเป็นภาษาท่าทางที่เป็นตัวการสำคัญที่จะสื่อให้ทราบว่า ผู้ฟังตั้งใจหรือไม่และมากน้อยเพียงไร

ความเงยที่เกิดขึ้นในขณะที่ให้การปรึกษา อาจจะเป็นช่วงที่ผู้รับการช่วยเหลือกำลังหมกมุ่นใช้ความคิด เพื่อรวบรวมเป็นคำพูดหลังจากได้กล่าวถึงสิ่งสำคัญ ๆ ออกมาแล้ว ผู้ให้การช่วยเหลือต้องสังเกตและอดทนให้เวลาขณะหนึ่ง ทั้งนี้เพราะการเงยมิได้หมายความว่าไม่มีกิจกรรมใด ๆ เกิดขึ้นในขณะนั้น ผู้รับการช่วยเหลืออาจจะกำลังรวบรวมความคิดหรือคำพูด หรืออาจกำลังใคร่ครวญการสนทนาบางตอนที่เพิ่งผ่านไป ผู้ให้การช่วยเหลืออาจถามเพื่อเอื้อให้ผู้พูด ๆ ต่อ เช่น กล่าวว่า "คุณเงยไป บอกได้ไหมว่ากำลังคิดอะไรอยู่?" การเงยของผู้พูดที่เป็นวัยรุ่นอาจหมายถึงความไม่เต็มใจหรือไม่กล้าพูด ซึ่งมักจะมาจากความกังวลใจว่าปัญหาที่นำมาสนทนาจะถูกเปิดเผยไปถึงผู้อื่น โดยเฉพาะบิดามารดาของเขา ผู้ให้การช่วยเหลือสามารถจะเอื้ออำนวยให้เขาพูดเปิดเผยได้มากขึ้น โดยการเน้นถึงการรักษา

ความลับของเรื่องที่สนทนา ว่าไม่มีการเปิดเผยไปยังผู้ใด ยกเว้นในกรณีสำคัญ ๆ เช่น การพยายามทำร้ายหรือทำลายชีวิตตนเอง

### ตัวอย่างการเจียม

- ผู้รับการช่วยเหลือ : เอ้อ...ฉันก็ไม่ออกกว่าจะคุยเรื่องอะไรดี
- ผู้ให้การช่วยเหลือ : (เจียม).....
- ผู้รับการช่วยเหลือ : ฉันคิดว่าจะไปเดินช้อปปิ้งบ่ายวันนี้
- ผู้ให้การช่วยเหลือ : (เจียม) .....
- ผู้รับการช่วยเหลือ : แต่ฉันไม่ค่อยชอบไปเดินช้อปปิ้งคนเดียว เพื่อน ๆ เขามีชั่วโมงเรียนกันหมดในบ่ายวันนี้
- ผู้ให้การช่วยเหลือ : มันไม่สนุกที่จะทำอะไรคนเดียว (ผู้ให้การช่วยเหลือ เลือกที่จะโต้ตอบหรือให้ความสนใจกับ คำกล่าวที่แฝงไว้ด้วยอารมณ์ (ความรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว) เพื่อเปิดช่องทางให้ผู้รับการช่วยเหลือ ให้ความสนใจ (หรือเปิดเผย) อารมณ์ความรู้สึก ของเธอ)

### ผลของการนำไปใช้

ผู้รับการช่วยเหลือได้ใคร่ครวญตนเอง ตรวจสอบความรู้สึกและรวบรวมความคิดหรือ คำพูดที่จะสื่อให้ตนเองและผู้ให้การช่วยเหลือได้เข้าใจความรู้สึกของตนมากยิ่งขึ้น

## การซ้ำความ\*

### คำจำกัดความ

การซ้ำความ เป็นการนำเอาประโยคที่ผู้พูดได้กล่าวแล้วมากล่าวซ้ำโดยรักษาใจความให้ถูกต้องชัดเจนที่สุด การซ้ำความอาจจะอยู่ในลักษณะซ้ำทั้งประโยค หรือซ้ำเพียงบางส่วนของใจความสำคัญนั้นก็ได้

### ลักษณะของการซ้ำความ

1. ซ้ำความอย่างเดียวกับที่ผู้รับการช่วยเหลือพูด เป็นการซ้ำทุกคำ
2. ซ้ำความแบบเปลี่ยนหรือเพิ่มสรรพนามของผู้รับการช่วยเหลือด้วย
3. เลือกซ้ำความแต่เฉพาะส่วนสำคัญเพียงส่วนเดียว
4. ซ้ำความแบบสรุป โดยการใช้ถ้อยคำน้อยลงขณะเดียวกันยังคงสาระสำคัญเดิมอยู่

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับการช่วยเหลือได้จำเพาะ เจาะจงในสิ่งที่เขาต้องการ
2. เพื่อตรวจสอบความเข้าใจของผู้ให้การช่วยเหลือที่มีต่อข้อความที่ผู้รับการช่วยเหลือได้สื่อออกมา
3. เป็นวิธีการที่จะช่วยให้ผู้รับการช่วยเหลือพูดต่อ
4. เป็นการสื่อถึงผู้รับการช่วยเหลือในเรื่องของความใส่ใจ ความเข้าใจของผู้ให้การช่วยเหลือที่มีต่อผู้รับการช่วยเหลือ

### การนำไปใช้

1. ผู้ให้การช่วยเหลือจะซ้ำความหรือให้การบอกลับเฉพาะสาระสำคัญผู้รับการช่วยเหลือสื่อออกมาเท่านั้นและหลีกเลี่ยงที่จะเพิ่มเติมความคิดเห็นของผู้ให้การช่วยเหลือเอง

2. ในขณะที่ผู้รับการช่วยเหลือกำลังแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของเขาอยู่นั้น ผู้ให้การช่วยเหลืออาจจะแทรกคำพูดที่เป็นการสรุปสั้น ๆ ถึงสิ่งที่ได้ยินมาก็ได้

3. ปกติแล้ว การซ้ำความจะมีลักษณะที่เป็นเนื้อหาสาระมาก แต่ก็อาจจะรวมเอา ความรู้สึกเข้าไปด้วยก็ได้ ถ้าความรู้สึกนั้นเป็นสาระสำคัญของผู้รับการช่วยเหลือ ผู้ให้การช่วยเหลือเองก็ควรมองหาข้อสังเกตบางประการที่ทำให้การซ้ำความนี้ได้ผล

4. การซ้ำความตลอดเวลาจะทำให้ผู้รับการช่วยเหลือรู้สึกอึดอัด ไม่แน่ใจในความสามารถของผู้ให้การช่วยเหลือ ฉะนั้นจึงอาจใช้ลักษณะการซ้ำความแบบต่าง ๆ สลับกันไปในการสนทนา

### ตัวอย่างการซ้ำความ

ผู้รับการช่วยเหลือ	:	ผมเบื่อบ้านเหลือเกิน
ผู้ให้การช่วยเหลือ	:	เธอเบื่อบ้านเหลือเกิน
ผู้รับการช่วยเหลือ	:	ผมไม่ทราบว่าจะทำยังไงครับ
ผู้ให้การช่วยเหลือ	:	(เธอ) ไม่ทราบว่าจะทำยังไง
ผู้รับการช่วยเหลือ	:	ไม่รู้ว่ามันเกิดอะไรขึ้นครับ บ้านช่อง เพื่อนฝูง คู ๆ ไป น่าเบื่อครับ
ผู้ให้การช่วยเหลือ	:	เธอไม่รู้ว่าจะอะไรเกิดขึ้น ทำให้เธอเบื่อไปหมด

### ผลของการนำไปใช้

เป็นการตรวจสอบได้ถ้าการซ้ำความได้ถูก ผู้รับการช่วยเหลือจะมีปฏิกิริยาตอบรับ และมีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น ถ้าไม่ใช้ในความหมายนั้นผู้รับการช่วยเหลือก็จะปฏิเสธหรือเงี้ยว

การซ้ำความมีอิทธิพลต่อกระบวนการให้การช่วยเหลือ โดยเฉพาะการซ้ำความใน ส่วนสำคัญของเนื้อหา จะแสดงถึงความเข้าใจที่ผู้ให้การช่วยเหลือถ่ายทอดไปยังผู้รับการช่วยเหลือและผู้รับการช่วยเหลือจะเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นที่เข้าใจเป็นที่ยอมรับ เกิดความอบอุ่นในใจ

การทำให้กระจ่าง\*คำจำกัดความ

การทำให้กระจ่าง คือ การกล่าวถึงสิ่งที่คิดว่าผู้รับการช่วยเหลือพยายามจะพูดถึง โดยไม่เปลี่ยนเนื้อหาของคำพูดนั้นใหม่และใช้ภาษาที่ชัดเจนของผู้ให้การช่วยเหลือเองและเข้าใจง่ายขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการช่วยเหลือได้เข้าใจความคิด ความรู้สึกซึ่งเป็นสาเหตุของปัญหา หรือสาระสำคัญของประสบการณ์ในชีวิต

การนำไปใช้

1. การทำให้กระจ่างอาจเริ่มด้วยวลีนำ เช่น "ดูเหมือนว่า....." "ที่พูดมาแล้วว่า ....." "เขาหมายความว่า .....(บททวนประโยค) อย่างนี้ใช่ไหม?" "เธอกำลังพูดว่า...อย่างนี้ใช่ไหม?" เป็นการตรวจสอบว่าได้ยินและเข้าใจที่ผู้รับการช่วยเหลือพูดถูกต้องหรือไม่
2. ใช้ภาษาที่ชัดเจน กระชับรัด
3. คุกคามถูกต้องของการทำให้กระจ่าง โดยสังเกตจากปฏิกิริยาของผู้รับการช่วยเหลือ

ตัวอย่างการทำให้กระจ่าง

- |                    |   |  |
|--------------------|---|--|
| ผู้รับการช่วยเหลือ | : | ครูพรณทิพย์ไม่ชอบฉัน ครูชอบแก้มึงเรียกตามฉันเรื่อยเลย ฉันรู้สึกโกรธทุกครั้งทีครูแก้มึงตามฉัน |
| ผู้ให้การช่วยเหลือ | : | เธอกำลังพูดว่าครูพรณทิพย์ชอบแก้มึงเธอ เพราะครูไม่ชอบเธออย่างนี้ ใช่ไหม?                      |

ผลของการนำไปใช้

ผู้ให้การช่วยเหลือจะเกิดความกระจำงในรูปของคำพูดที่แสดงความรู้สึกสับสนของ  
ผู้รับการช่วยเหลือและเป็นการเอื้ออำนวยให้ผู้รับการช่วยเหลือมีความต้องการที่จะบอกกล่าว  
เพิ่มเติมขยายความมากยิ่งขึ้น

การสะท้อนความรู้สึก\*

คำจำกัดความ

การสะท้อนความรู้สึก เป็นการที่ผู้ให้การช่วยเหลือให้ผู้รับการช่วยเหลือทราบว่า เข้าใจถึงความรู้สึกในระดับของผู้รับการช่วยเหลือด้วยการที่พยายามเข้าใจผู้รับการช่วยเหลือ ในทัศนะของเขานั่นเอง โดยผู้ฟังหรือผู้ให้การช่วยเหลือจะต้องพยายามฟังผู้พูดหรือผู้รับการช่วยเหลือในระดับอารมณ์ของผู้พูดให้ได้

วัตถุประสงค์

เพื่อช่วยขยายขอบเขตความสามารถในการมองสภาพการณ์ของตนเองให้มากขึ้น  
มีอิสระสามารถอยู่กับสภาพการณ์ที่เป็นจริงได้

การนำไปใช้

1. ผู้ให้การช่วยเหลือต้องสะท้อนความรู้สึกที่แฝงอยู่ในเนื้อหานั้น โดยผู้ให้การช่วยเหลืออาจถกข้อความและจัดคำพูดนั้นใหม่ มักจะขึ้นต้นด้วย "เธอรู้สึก..." โดยพยายามเน้นถึงความรู้สึกของผู้รับการช่วยเหลือ
2. พยายามสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกมา ลักษณะคำพูด น้ำเสียง มีจังหวะในการสะท้อน
3. ใช้คำคุณศัพท์ที่ตรงกับความรู้สึกของเขามากที่สุด ที่จะสื่อความรู้สึกได้อย่างชัดเจนด้วยภาษาง่าย ๆ
4. ไม่ควรใช้คำว่ารู้สึกบ่อยครั้ง ไม่ใช่คำซ้ำ ๆ ควรหาวิธีเปลี่ยนลักษณะคำพูด
5. การใช้ทักษะนี้ต้องทำทันที สะท้อนถึงสิ่งที่แสดงออกมาจริงโดยเฉพาะเมื่อผู้รับการช่วยเหลือแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาอย่างเด่นชัด แม้จะเป็นช่วงแรกของการปรึกษาก็ตาม

### ตัวอย่างของการสะท้อนความรู้สึก

- ผู้รับการช่วยเหลือ : ฉันเบื่อชีวิตเหลือเกิน ไม่รู้ว่าจะอยู่ไปทำไม และ  
เพื่อใคร
- ผู้ให้การช่วยเหลือ : เธอกำลังมองเห็นชีวิต เธอไม่มีความหมาย  
สำหรับเธอ
- ผู้รับการช่วยเหลือ : ผมรู้สึกว่าพ่อแม่ไม่เคยรักผมเลย ผมเป็นลูกที่แท้  
จริงของเขาหรือเปล่านั้นไม่รู้ ?
- ผู้ให้การช่วยเหลือ : เธอรู้สึกน้อยใจในความรักที่พ่อแม่มีต่อเธอ

### ผลของการนำไปใช้

เป็นการเอื้อให้ผู้รับการช่วยเหลือพูดแสดงออกถึงอารมณ์ ความรู้สึก ให้เขาได้รับรู้  
และเข้าใจถึงความรู้สึกที่แท้จริง เมื่อผู้รับการช่วยเหลือได้เข้าถึงความรู้สึกของตนเองแล้ว  
จะรู้ถึงปัญหา สาเหตุ สามารถพิจารณาในส่วนลึกของจิตใจ กล้าจะเปิดเผยตนเอง เลือกลงในสิ่ง  
ที่ตนพึงพอใจ จะช่วยให้การปรึกษาดำเนินไปอย่างราบรื่นและตรงเป้าหมาย



ตัวอย่างคำคุณศัพท์ที่เกี่ยวกับความรู้สึก

เสียใจ	ละทัยใจ	เหนื่อย	กลางแคลงใจ
เศร้าใจ	ไม่สมใจ	เพลีย	รู้สึกผิด
ระทมใจ	ไม่สบายอารมณ์	กระตาค	เก้อเขิน
ปวดใจ	โกรธ	เป็น	ไม่สมควร
กลุ้มใจ	เดือดร้อน	อึดอัดใจ	โมโห
เหี่ยวใจ	หงุดหงิด	เซ็ง	ถูกรบกวน
ท้อแท้ใจ	อารมณ์เสีย	เวียนหัว	อิจฉา
เศร้าโศก	ว่าเหว่	โมโหเดือด	อยากแก้แค้น
เจ็บใจ	ทรมานใจ	ขัดเคืองใจ	ขุ่นเคืองใจ
ร้าวรานใจ	โศกเดี่ยว	ยุ่งยากใจ	เจ็บร้อนแทน
แค้นใจ	เหงา	อ่อนเพลีย	เจ็บใจตัวเอง
เหนื่อยใจ	เหงาหงอย	เคอะเขิน	อยากเอาชนะ
คับแค้น	อ้างว้าง	เก้อเขิน	อยากได้ความช่วยเหลือ
อึดอัดใจ	ไม่พอใจ	ไม่เข้าใจปัญหา	ไม่สามารถ
ได้รับการดูหมิ่น	ไม่สบายใจ	ขลาด	อาย
ไม่สามารถ	หนาวใจ	ข้อยาย	ขุ่นใจ
พ่ายแพ้	ทรมานใจ	วังเวงใจ	กระทบกระเทือนใจ
เปล่าเปลี่ยว	กังวลใจ	โหย	หตุ
เคียดตาย	ยุ่งยากใจ	หวิว ๆ	แสลงใจ
โลกมืด	สับสน	หวังจะแตก	ขุ่นมัว
รำคาญใจ	วุ่นวายใจ	ปั่นป่วน	ท้อเหี่ยว
เบื่อ	ขุ่นมัว	เหี่ยวแห้งใจ	สลัดใจ
เบื่อหน่าย	แคลงใจ	รั้นทศใจ	แล้งน้ำใจ
เบื่อกบานใจ	เปลี่ย		

## การสรุปความ \*

### คำจำกัดความ

การสรุปเป็นการรวบรวมสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมด พูดย่อออกมาสั้น ๆ ให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด ซึ่งจะมีทั้งการสรุปเนื้อหาของเรื่องที่พูด สรุปความรู้สึกในขณะที่พูด และสรุปกระบวนการในการพูด

ในระหว่างให้การปรึกษา อาจมีการสนทนากันหลายเรื่องพร้อม ๆ กัน และเกิดความสับสนได้ การใช้ทักษะการสรุปความจะมีประโยชน์อย่างยิ่ง โดยการรวบรวมสิ่งที่พูดกันไปแล้วนั้นให้เป็นประโยคเดียว โดยครอบคลุมทั้งเนื้อหาและอารมณ์ความรู้สึกของเรื่องต่าง ๆ ที่ได้สนทนาการสรุปความจึงจำเป็นต้องอาศัยการจำเรื่องราวต่าง ๆ ที่สนทนาให้ได้เป็นอย่างดี สิ่งที่ควรระมัดระวังในการสรุปความก็คืออย่านำความคิดใหม่ ๆ เพิ่มเติมเข้าไปแต่ควรเป็นการรวบรวมสิ่งต่าง ๆ ที่ได้พูดคุยกันมาแล้ว

การสรุปจะช่วยให้คู่สนทนาเข้าใจถึงเรื่องราวที่กำลังสนทนากันได้ชัดเจนยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเป็นการแสดงความคิดเห็นย้อนกลับ (feedback) ช่วยให้ผู้รับการช่วยเหลือได้สำรวจความคิดหรือความรู้สึกของตนเอง วิธีนี้อาจใช้เพื่อหยุดการอภิปรายปัญหานั้น ๆ หรือกรณีที่ผู้รับการช่วยเหลือเปลี่ยนเรื่องไปพูดเรื่องอื่น ๆ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปความสำคัญในกรณีที่มีการสนทนายาว ๆ
2. เพื่อให้ เรื่องครั้งที่แล้วและครั้งใหม่มีความต่อเนื่องกัน
3. เพื่อสรุปเนื้อหาความรู้สึกในการพบกันแต่ละครั้ง

### การนำไปใช้

1. เวลาเริ่มต้นการสัมภาษณ์ อาจจะสรุปกระบวนการครั้งที่ 1 เพื่อให้เป็นการต่อเนื่องกับครั้งที่ 2
2. เมื่อผู้รับการช่วยเหลือพูดในเรื่องยาว ๆ

3. เมื่อหมดเวลาอาจมีหลาย ๆ เรื่อง จึงต้องสรุปโดยรวมรวมเรื่องต่าง ๆ ที่กระจัดกระจายอยู่เข้าด้วยกัน

4. ก่อนที่จะยุติการสัมภาษณ์ทุกครั้ง อาจจะพยายามจับประเด็นสำคัญ ความก้าวหน้าที่ได้รับ และขั้นตอนที่จะทำต่อไปอีกด้วย

5. ถ้าเป็นไปได้ผู้ให้การช่วยเหลือควรพยายามช่วยให้ผู้รับการช่วยเหลือได้สรุปเองบ้าง การกระทำเช่นนี้เป็นการตรวจสอบความเข้าใจของผู้รับการช่วยเหลือเอง รวมทั้งเป็นวิธีการรักษาความรับผิดชอบที่ตกอยู่กับตัวผู้รับการช่วยเหลือเองอีกด้วย ผู้ให้การช่วยเหลืออาจจะพูดว่า

"มาถึงจุดนี้แล้ว เธอคิดว่าเป็นอย่างไร ลองพยายามทบทวนอย่างสั้น ๆ ชีคะ"

"ไหนเราลองมาคุยซิว่า เราได้อะไรบ้างจากการพูดคุยของเราในตอนนั้น เธอรู้สึกอย่างไรบ้างคะ"

#### ตัวอย่างการสรุป

- ผู้รับการช่วยเหลือ : ผมคิดอะไรไม่ออกเลยครับ
- ผู้ให้การช่วยเหลือ : ลองคุยซิว่า เราพอจะมองภาพพจน์ออกหรือยัง เราได้พูดคุยกันมาถึงข้อสอบและความหมายของคะแนนแล้ว เราก็ได้พิจารณากันถึงประสบการณ์ในการทำงานของเธอ และก็ทราบว่า เธอสามารถที่จะทำงานเป็นพนักงานขายของได้อย่างดี ซึ่งก็ดูเหมือนตรงกับคะแนนของเธอที่สูงมากในด้านการชักจูงและการขายจากแบบทดสอบความสนใจ ทั้งหมดนี้พอจะทำให้เธอได้ภาพที่ชัดเจนขึ้นหรือไม่

#### ผลของการนำไปใช้

ผู้รับการช่วยเหลือรู้สึกว่ามีคนเข้าใจเขาหรือมีคนไต่ถามในสิ่งที่ได้พูดมาและเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้ให้การช่วยเหลือได้ตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ของตนต่อผู้รับการช่วยเหลือ

ในกรณีที่ผู้รับการช่วยเหลือมีพฤติกรรมพวตมาก ผู้ให้การช่วยเหลือสามารถเน้นประเด็นสำคัญ และทำให้กระบวนการให้การปรึกษาเข้าสู่ประเด็นได้เร็วขึ้นด้วย

การถาม \*คำจำกัดความ

การถามเป็นการแสดงความใส่ใจต่อผู้รับการช่วยเหลือ ช่วยเอื้อให้ผู้รับการช่วยเหลือ ได้สำรวจพิจารณา ถึงรายละเอียดปลีกย่อยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับจิตใจของตนในขณะนั้น ทั้งยังช่วยให้ผู้ให้การช่วยเหลือ เข้าใจผู้รับการช่วยเหลือมากขึ้นด้วย ลักษณะของการถามแบ่งได้ 2 ลักษณะ คือ

1. คำถามเปิด เป็นการถามที่ช่วยให้ผู้รับการช่วยเหลือ ได้พิจารณาตัวเอง ระบายความคิด ความรู้สึก และเล่าถึงสิ่งที่ เป็นปัญหา คำถามแบบนี้ส่วนใหญ่จะให้ผู้รับการช่วยเหลือพูดไปตามที่ตนต้องการพูด

2. คำถามปิด เป็นการถามเพื่อศึกษาผู้รับการช่วยเหลือ และเพื่อจะได้ข้อมูล เฉพาะเกี่ยวกับผู้รับการช่วยเหลือ ซึ่งจะอยู่ในลักษณะคล้าย ๆ กับการสอบสวนเป็นคำถามที่ตอบ เพียงสั้น ๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้รับการช่วยเหลือ ได้สำรวจพิจารณาถึงรายละเอียดต่าง ๆ ของสิ่งที่เกี่ยวข้องกับจิตใจของตนในขณะนั้น
2. เพื่อขอคำอธิบายโดยตรง ทำให้เข้าใจปัญหา และเข้าใจผู้รับการช่วยเหลือ มากยิ่งขึ้น

การนำไปใช้

ผู้ให้การช่วยเหลือ ควรมีวัตถุประสงค์ในการใช้คำถามและเข้าใจวิธีการใช้ด้วยการถามมี 2 ลักษณะ คือ

1. การถามปิด ต้องการคำตอบเฉพาะเจาะจง ประเด็นชัดเจน มักจะได้คำตอบสั้น ๆ ที่เป็นลักษณะของการตอบรับหรือปฏิเสธเท่านั้น เช่นบ้านอยู่ไหน ชอบหรือไม่ รู้สึกว่า

เขารังเกียจคุณใช้ไหม คำถามแบบนี้เป็นคำถามที่ตัดการพูดคุยหรือบอกเล่าอย่างละเอียดของ  
ผู้รับการช่วยเหลือ

บางกรณีอาจใช้ประโยชน์ได้ แต่ถ้าต้องการข้อมูลจะต้องถามหลายครั้งทำให้กระแ  
สการสนทนาไม่ราบรื่น

2. การถามเปิด ถามเพื่อให้โอกาสผู้รับการช่วยเหลือมีอิสระที่จะได้สำรวจอย่าง  
กว้างขวางที่สุดถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และให้เขาพูดต่อไปตามที่เขาต้องการมากกว่า  
ไปพูดตามความสนใจของผู้ให้การช่วยเหลือ การถามเปิดนี้จะมีประโยชน์ในแง่ที่ผู้รับการช่วยเหลือ  
จะไม่รู้สึกรำคาญจากการถามแบบซ้ำๆ มาก ๆ เช่น

ที่ว่าไม่ชอบมันเป็นอย่างไงลองเล่าซิคะ

มันมีประโยชน์ในแง่ไหนบ้างคะ

คิดว่ามีทางออกอย่างอื่นอีกไหมคะ

ที่พูดว่ารู้สึกล้มเหลวในการทำงานนั้น พอจะบอกได้ไหมคะว่าเป็นยังไง

นอกจากนี้ยังมีคำถามอีกลักษณะหนึ่งซึ่งควรระมัดระวังก็คือ คำถาม "ทำไม" ซึ่ง  
มักจะนำไปสู่การใช้เหตุผลต่าง ๆ ของผู้รับการช่วยเหลือ และเหตุผลนั้นจะมีบางส่วนที่ไม่  
เป็นจริง และหากถ้าผู้รับการช่วยเหลือมีความรู้สึกผิดอยู่ด้วย อาจทำให้กระทบกระเทือนความ  
สัมพันธ์ระหว่างผู้รับการช่วยเหลือและผู้ให้การช่วยเหลือได้

### ตัวอย่างการใช้คำถาม "ทำไม"

ผู้รับการช่วยเหลือ : ฉันรู้สึกนะคะว่าในที่ทำงานนะ ไม่มีใครชอบฉันเลย

ผู้ให้การช่วยเหลือ : ทำไม ถึงคิดอย่างนั้นล่ะ

ผู้รับการช่วยเหลือ : ไม่ทราบซิคะ

สังเกตการใช้คำถามว่า "ทำไม" ในกรณีเช่นว่านี้มีกระแสรบกวนของการตำหนิหรือ  
การถูกการรับรู้ของผู้รับการช่วยเหลือ เราสามารถเลี่ยงไปใช้คำถามอย่างอื่น เพื่อให้ได้  
คำตอบที่เป็นการขยายความมากขึ้น เช่น "เพื่อนร่วมงานของคุณเขาทำอะไรบ้าง ที่ทำให้คุณ  
รู้สึกว่าเขาไม่ชอบหน้าคุณ"

### ผลของการนำไปใช้

ผู้รับการช่วยเหลือจะค่อย ๆ กระจ่างจากการเอื้อของคำถามให้เขาได้ใคร่ครวญ  
ด้วยตนเอง

## การให้กำลังใจ\*

### คำจำกัดความ

การให้กำลังใจ คือการแสดงความสนใจ ความเข้าใจในสิ่งที่ผู้รับการช่วยเหลือได้ พยายามแล้วและสนับสนุนให้เขาได้พูดต่อ โดยการพยักหน้า อุทานตอบรับ เช่น อืม...ครับ ค่ะ หรือผู้ให้การช่วยเหลืออาจจะกล่าวเชิญชวนให้ผู้รับการช่วยเหลือยอมรับหรือเข้าใจถึงความ สามารถหรือศักยภาพของตน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการช่วยเหลือซึ่งขาดการริเริ่มไม่มีความกระตือรือร้นหรือ มั่นใจในตนเองให้เริ่มต้นทำที่หรือแสดงพฤติกรรมบางอย่าง
2. ช่วยให้ผู้รับการช่วยเหลือตระหนักถึงสมรรถภาพ ความสามารถของตน
3. ช่วยแนะนำพฤติกรรมบางอย่างที่ผู้ให้การช่วยเหลือคิดว่าจะจะเป็นประโยชน์โดย ที่ผู้รับการช่วยเหลือไม่เคยคิดพิจารณามาก่อน

### การนำไปใช้

1. ใช้ในการหยั่งเชิงผู้รับการช่วยเหลือ เพื่อให้รู้สึกว่ามีผู้สนับสนุนให้กำลังใจแต่ ต้องระวังที่จะไม่ผลักดันให้ผู้รับการช่วยเหลือยอมรับหรือเห็นด้วยตลอดเวลา
2. ไม่ควรใช้กับผู้รับการช่วยเหลือที่ชอบถูกตัวเอง (self-defeating comments) ดังเช่น "ฉันเข้ากับเพื่อนคนอื่นไม่ได้" ถ้าหากตอบสนองว่า "เธอทำดีแล้ว ฉันรู้ว่าเธอเข้ากับ คนอื่นได้" จะเป็นการส่งเสริมให้เขาพูดซ้ำบ่อย ๆ
3. อย่าใช้เพื่อสร้างความหวังผิด ๆ หรือเป็นคำปลอบใจที่ไม่เป็นความจริง
4. อย่าใช้เพื่อกลบเกลื่อนความรู้สึกห่อเหี่ยวของผู้รับการช่วยเหลือ ซึ่งควรจะได้รับ การสะท้อนความรู้สึกแทน
5. ใช้ในการเสริมกำลังใจเมื่อผู้รับการช่วยเหลือที่พร้อมแล้วจะปฏิบัติการหรือกรณี ยังลังเลใจเนื่องจากขาดผู้สนับสนุนให้กำลังใจ

### ตัวอย่างการให้กำลังใจ

- ผู้รับการช่วยเหลือ : ฉันจะตั้งใจเรียนวิชาฟิสิกส์ให้ดีให้ได้
- ผู้ให้การช่วยเหลือ : เธอพูดว่าเธอจะเรียนวิชาฟิสิกส์ให้ดี ฉันเชื่อว่าเธอเอาความตั้งใจนี้มาช่วยได้ บางทีสิ่งแรกที่ควรทำคือเธอลองไปคุยกับครูที่สอนเพื่อครูจะมีแนวทางแนะนำเธอได้

### ผลการนำไปใช้

ผู้ให้การช่วยเหลือจะเกิดความรู้สึกมั่นใจในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาของตน มีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเองตามความสามารถ โดยมีผู้ให้การช่วยเหลือให้การสนับสนุนอยู่เคียงข้างเขา



สรุป \*

ทักษะการฟัง (การใส่ใจ การเงี่ยบ การเข้าใจ การทำให้กระจ่าง การสะท้อนความรู้สึกและการสรุปความ) เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลอย่างสูงที่จะโน้มน้าวให้ผู้รับการช่วยเหลือเกิดความต้องการที่จะพูดถึงปัญหา และความกังวลของเขา การเป็นผู้ฟังที่ดีจะช่วยให้ผู้รับการช่วยเหลือร่วมรับผิดชอบในการเลือกเรื่องราวหรือเจาะจงนำปัญหาขึ้นมาสนทนา หากผู้ให้การช่วยเหลือไม่เป็นผู้ฟังที่ดี มุ่งแต่จะถามเพื่อให้ได้เรื่องราวแต่อย่างเดียว ทำตัวเสมือนผู้เชี่ยวชาญในการแก้ไขปัญหา ผู้รับการช่วยเหลือก็อาจจะไม่มีโอกาสร่วมรับผิดชอบต่อตนเองเท่าที่ควร เพราะพลอยสมยอมทำตัวเป็นผู้ตาม (passive) แล้วแต่จะถูกสั่ง คอยตอบคำถามโดยไม่พยายามเข้าใจหรือหาหนทางแก้ปัญหามาของตนเอง หากแต่คิดมอบความรับผิดชอบทั้งหมดให้กับผู้ให้การช่วยเหลือ นอกจากนี้การที่ผู้ให้การช่วยเหลือกล่าววิพากษ์วิจารณ์โต้แย้ง วิเคราะห์เกินเหตุ รับผิดชอบต่อคำแนะนำโดยไม่เข้าใจเพียงพอ ตัดสินผิดถูกหรือกล่าวโทษผู้รับการช่วยเหลือ จะมีผลในการยับยั้งหรือหยุดคำสนทนาเพราะผู้รับการช่วยเหลือจะรู้สึกอึดอัดใจกังวลกลัวถูกตัดสิน กล่าวโทษจึงไม่กล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวหรือข้อเท็จจริง

ตัวอย่าง การวิพากษ์วิจารณ์

- ผู้รับการช่วยเหลือ : ฉันแทบจะหาเวลาดูหนังสือไม่ได้เลย มีแต่กิจกรรมต้องทำเต็มไปหมด
- ผู้ให้การช่วยเหลือ : เธอควรจัดแบ่งเวลาให้ดีกว่านี้
- ผู้รับการช่วยเหลือ : การเรียนเป็นเรื่องน่าเบื่อ ไม่ได้ความ
- ผู้ให้การช่วยเหลือ : อนาคตของเธอจะไม่ก้าวหน้าเลยถ้าเธอก็เป็นอย่างนี้

ตัวอย่าง การโต้แย้งและวิเคราะห์เกินเหตุ

- ผู้รับการช่วยเหลือ : ผมกลัวใจมากเกี่ยวกับตัวเอง ผมไม่เคยทำอะไรถูกเลยครับ
- ผู้ให้การช่วยเหลือ : ผมไม่คิดว่าทุก ๆ อย่างจะเลวร้ายอย่างที่คุณคิดหรอก (โต้แย้ง)
- : นี่ดูเหมือนจะเป็นผลจากการที่คุณชอบเปรียบเทียบกับน้องคุณ (วิเคราะห์เกินเหตุ)

ตัวอย่าง การตัดสินใจที่ถูกหรือรับให้คำแนะนำ

ผู้รับการช่วยเหลือ : ทำไมเพื่อน ๆ ไม่มีใครชอบเล่นกับผม? เขาคงไม่ชอบผม

ผู้ให้การช่วยเหลือ : เธอไม่ได้พยายามเข้าไปคลุกคลีเล่นกับเพื่อน ๆ นี้

ตัวอย่าง การมุ่งแต่จะถาม

ผู้รับการช่วยเหลือ : เอ้อ ...ห้องค่ะ

ผู้ให้การช่วยเหลือ : เธอคิดว่าจะหาทางออกอย่างไร หมายความว่าเธอคิดว่าเธอจะทำอะไรได้? หรือเธอจะทำอะไร?

### ข้อคิดในการฟัง

1. หยุด - คนเราไม่สามารถฟังในขณะที่พูดได้
2. เอาใจเขามาใส่ใจเรา - พยายามนึกว่าเรากำลังอยู่ในสถานการณ์ของผู้พูด เพื่อจะได้มองเห็นเหตุและผลชัดเจน และจะได้เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าเขาพยายามจะสื่ออะไรให้เราทราบ
3. ถามคำถาม - เมื่อไม่เข้าใจสิ่งที่ผู้พูดต้องการขอคำอธิบายเพิ่มเติม โดยถามและคำถามที่ใช้้นั้นไม่เป็นลักษณะประชดประชัน จับผิด โจมตีหรือทำให้เขาเกิดความสับสน ไม่ควรตั้งคำถามที่ทำให้คู่สนทนา รู้สึกไม่สบายใจ หรืออึดอัดใจที่จะต้องตอบ หากจำเป็นต้องถามก็ควรพูดเกริ่นว่า "ขออนุญาตถามเรื่องส่วนตัว ถ้าคุณไม่อยากตอบจะไม่ตอบก็ได้"
4. รู้จักอดทน - อย่าแทรกขณะผู้อื่นกำลังพูด ให้เวลาแก่เขาพูดในสิ่งที่เขาต้องการพูด
5. ใส่ใจในสิ่งที่ผู้พูดกำลังพูด - ให้ความสนใจในคำพูด ความคิด ความรู้สึกในเรื่องที่เขาพูด
6. พิจารณาผู้พูด - พิจารณาท่าทาง สีหน้า ริมฝีปาก แววตาหรือการวางมือ จะช่วยการสื่อสาร ระหว่างผู้พูดกับเราได้มากขึ้น และการพิจารณาดังกล่าวจะช่วยรวบรวมความใส่ใจไว้เป็นจุดเดียวได้ด้วย และจะช่วยให้ผู้พูดรู้สึกว่าเรากำลังฟังเขาอย่างตั้งใจ
7. ยิ้มและกล่าวรับให้เหมาะสม - ในขณะที่กำลังฟังควรผงกศีรษะ ยิ้มหรือพูด "ค่ะ""ครับ" บ้าง เป็นการสนับสนุนให้กำลังใจผู้พูด จะมีประโยชน์ในการสนทนามาก แต่อย่าทำมากเกินไป
8. สละอารมณ์ตนเอง (ถ้าทำได้)- พยายามเลิกคิดเลิกนึกถึงสิ่งทำให้เกิดความกังวลใจ ความกลัว เลิกนึกถึงปัญหาของตนเองและสิ่งต่าง ๆ นี้จะทำให้การฟังไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

9. ควบคุมอารมณ์พุ่งพล่าน - พยายามที่จะไม่เคืองใจหรือโกรธต่อเรื่องและผู้พูดพูด ความขุ่นเคืองใจจะเป็นอุปสรรคต่อการที่จะเข้าใจ ความหมายหรือสาระที่ผู้พูดพูด เมื่อเราพยายามที่จะ เข้าใจผู้อื่น พยายามไม่ได้เถียงหรือขัดคอ
10. ขจัดสิ่งที่เขวความสนใจ - พยายามไม่ถ้อยปากกา ดินสอกระดาษหรืออื่น ๆ ขณะ ตั้งใจฟังเพราะสิ่งเหล่านั้นมักจะทำให้เขวความสนใจ ปกป้องการสื่อสารและก่อความรำคาญแก่คู่สนทนา
11. พยายามจับประเด็นสำคัญ - พยายามหาแก่นสารของเรื่องที่พูดไม่เก็บเอารายละเอียดปลีกย่อยที่ไม่จำเป็น
12. ร่วมมีส่วนร่วม - โดยพยายามฟังเพื่อให้เข้าใจ ถ้าไม่เข้าใจหน้าที่ของผู้ฟัง คือซักถามเพื่อให้เกิดความเข้าใจ
13. ตอบโต้สิ่งที่คิด มิใช่บุคคล - พิจารณาความคิดที่ผู้พูดสื่อออกมาและตอบโต้ความนึกคิด เท่านั้นเพราะการมีอคติต่อผู้พูด เช่น ไม่ชอบผู้พูด จะ ทำให้การฟังลบลประสิทธิภาพลงไป
14. อย่างนึกค่านเสียร่ำไป - การมีความคิดที่ค่านหรือโต้แย้งอยู่ในใจ จะทำให้ฟัง ได้อย่างไม่เต็มที่
15. ใช้ประโยชน์ของความเร็ว - ปกติคนเราจะฟังได้เร็วกว่าพูด ดังนั้นขณะที่ผู้อื่นพูดนั้น การฟังอย่างตั้งใจของเราจะทำให้เราจับใจความที่ สำคัญของผู้พูดได้ และทบทวนสาระสำคัญก่อนจะพูด ออกไป
16. พยายามฟังสิ่งที่ผู้พูดไม่ได้พูด - บางครั้งเราอาจจะรู้จักผู้พูดได้ดีขึ้นจากสิ่งที่เขาหลีกเลี่ยง จะพูดถึง หรือไม่พูดถึงเลย
17. พยายามจับอารมณ์และความคิด - ปกติเรามักจะสนใจในเนื้อหาของสิ่งที่พูดมากกว่าอารมณ์ และทัศนคติที่เกี่ยวข้องแฝงเร้น ซึ่งสิ่งนี้มักจะสำคัญ มากกว่าเนื้อหาของพูด
18. พยายามไม่ขัดแย้งกับผู้พูด - ผู้ฟังเองอาจจะเป็นเหตุให้ผู้พูดปิดบังอำพรางความคิด อารมณ์ และทัศนคติของเขา โดยการที่ผู้ฟังแสดงการ ไม่เห็นด้วย โต้แย้ง ตีเถียง วิพากษ์ วิจารย์ตลอดจน

- บันทึก หรือถามคำถามบางอย่าง ผู้ฟังจึงต้องพยายาม  
อย่างยั้งที่จะระมัดระวังไม่ให้ทำที่ การกระทำและคำพูด  
ของตนไปกระทบกระเทือนผู้พูดเวลาพูด และต้องพยายาม  
ปรับการโต้ตอบให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
19. พยายามเข้าใจ"บุคลิก" - วิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งที่จะเข้าใจบุคคลคือ การฟังคำพูด  
ของผู้พูด  
ของผู้พูด  
ผู้ฟังสามารถจะทราบถึงสิ่งที่เขาชอบหรือสิ่งที่ไม่ชอบ  
แรงจูงใจ ค่านิยม ทัศนคติ และ ฯลฯ
20. หลีกเลี่ยงการทักทัก - ในการพยายามเข้าใจผู้อื่น ผู้ฟังที่จะต้องคิดว่าผู้พูด  
อาจใช้ภาษาแตกต่างไปจากที่ตนใช้ และไม่คิดว่าผู้พูด  
ไม่พูดอย่างที่เขาคต้องการ แต่ต้องเข้าใจว่าเขาต้องการ  
อะไร การทักทักอาจจะถูกต้องเป็นจริงก็ได้ แต่ปกติการ  
ทักทักจะทำให้สิ้นสุดการสนทนาเร็วขึ้นโดยไม่ได้อะไร  
ที่ต้องการ จึงควรหลีกเลี่ยงการทักทัก แต่เลือกใช้คำถาม  
ที่เหมาะสมหรือการทำให้กระจำง
21. หลีกเลี่ยงการ "จับหมู่ผู้พูด"- บ่อยครั้งมากที่เราคิดว่าคน ๆ นี้ต้องเป็นอย่างนี้และ  
พยายามแปลความทุกอย่างที่เขาพูดไปตามการประเมิน  
นั้น ซึ่งอาจจะมีประโยชน์ในบางแง่ แต่จะไม่ถูกต้อง  
ทั้งหมด เพราะในชีวิตจริงคนเรามีบทบาทอื่น ๆ อีก  
หลายอย่าง
22. หลีกเลี่ยงการตกลงหรือ - ควรคอยจนได้ข้อเท็จจริงครบถ้วนแล้วจึงตัดสินใจหรือ  
ตัดสินใจอย่างรีบด่วน  
ตกลงใจเพื่อกิจกรรมบางอย่าง
23. ตระหนักถึงอคติของตน - พยายามตระหนักหรือมีสติเตือนตนถึงอารมณ์ของตนเอง  
ต่อผู้พูดและเรื่องที่พูด เพราะอาจจะทำให้เกิดการฟัง  
ที่ไม่สมบูรณ์ได้

ทักษะการตอบสนอง (การถาม และการให้กำลังใจ) ใช้เป็นแนวทางให้ผู้รับการ  
ช่วยเหลือสามารถมองเห็นหรือเข้าใจตนเองและโลกภายนอก ในขณะที่ทักษะการฟังเป็นการ

สะท้อนความรู้สึกหรือความคิดเห็นของผู้รับการช่วยเหลือที่มีต่อโลกของเขา การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและความคิดเห็นของผู้รับการช่วยเหลือจะเป็นข้อบ่งชี้ว่าการให้การปรึกษาทำได้ผลหรือไม่ การใช้ทักษะการโต้ตอบอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ให้การช่วยเหลืออาจจำเป็นต้องมีความตั้งใจอย่างมาก และตัดสินใจอย่างระมัดระวัง รวมทั้งมีความยืดหยุ่น และไวในการรับความรู้สึกของผู้รับการช่วยเหลือที่แสดงออกทั้งด้านวาจาและกริยาท่าทาง

- ผู้รับการช่วยเหลือ : ครูขี้ใจไม่ชอบฉัน ชอบแก๊งเรียกถามฉันบ่อย ๆ ครูไม่เปลี่ยนแปลงแน่ ฉันคิดว่าครูแกล้งง่่า ฉันโมโหทุกครั้ง ที่ครูขี้ใจแกล้งเรียกถามฉัน
- การถาม : เธอคิดว่าเธอทำอะไรล่ะ ครูขี้ใจเขาถึงไม่ชอบ
- หรือ : ครูขี้ใจเขาทำ (ปฏิบัติ) กับเธออย่างไรอีกบ้างล่ะ
- หรือ : เมื่อไรบ้างล่ะที่เธอคิดว่าครูขี้ใจไม่ชอบเธอ
- การให้กำลังใจ : มีบางอย่างที่เธออาจทำได้เพื่อช่วยให้ชั่วโมงครูขี้ใจดีขึ้น
- การเผชิญหน้า : ดูเหมือนเธอจะแน่ใจมาก ว่าครูเขาไม่ชอบเธอ แต่เธอได้คิดดูบ้างไหมว่า เธออาจทำอะไรในชั้นที่ทำให้ครูเขาไม่พอใจ?
- การแปลความ : การเชื่อว่าครูเขาแกล้งเรียกถามเธอบ่อย ๆ เพราะเขาไม่ชอบเธอ เป็นการง่ายกว่าที่จะคิดว่าเธออาจจะทำอะไรให้เขาไม่พอใจ

หน้าที่ของผู้ให้การช่วยเหลือคือ การฟังอย่างสนใจเอาใจใส่ ตอบสนองต่อผู้รับการช่วยเหลือด้วยความเข้าใจซึ่งกระทำได้โดย

1. ไม่วิพากษ์วิจารณ์ ตัดสินผิดถูก
2. หลีกเลี่ยงการมุ่งแต่คำถามหรือรีบให้คำแนะนำ
3. ตอบสนองต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้รับการช่วยเหลือ โดยอาจเลือกคำพูดแสดงอารมณ์ว่า "คุณรู้สึก... เพราะว่าคุณไม่ (ตามด้วยเนื้อหาหรือสถานการณ์)... และคุณต้องการ..."

ตัวอย่าง

- ผู้รับการช่วยเหลือ : ผมต้องการที่จะเรียนแพทย์มาตลอด แต่ระยะหลังนี้ผมรู้สึกท้อแท้เกี่ยวกับเรื่องนี้

- ผู้ให้การช่วยเหลือ : เธอรู้สึกกังวลใจเพราะเธอไม่ได้รับความสนับสนุนจาก  
 ที่บ้าน เธอต้องการให้เขาเห็นด้วยและส่งเสริมให้  
 กำลังใจเธอ
- ผู้รับการช่วยเหลือ : พ่อแม่ของผมน่าจะแยกทางกัน ผมไม่อยากให้เขา  
 เลิกกันเลย
- ผู้ให้การช่วยเหลือ : เธอรู้สึกสับสนใจเกี่ยวกับพ่อแม่ เพราะเธอไม่สามารถ  
 ยับยั้งห้ามปรามเขาได้ เธอต้องการที่จะให้เขาหันหน้า  
 เข้าหากัน

\* ครั้งที่ 2-10 เรียบเรียงจาก

- ทักษะเบื้องต้นในการให้การปรึกษา ของ ดร.จูน แปรี่ ภาควิชาจิตวิทยา  
 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2530.
- เทคนิคการให้คำปรึกษาแนะแนว ของ ดวงใจ กสานติกุลและคณะ ภาควิชา  
 จิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2530.

การดำเนินการแก้ปัญหาในกลุ่มการปรึกษา\*

วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นการนำทักษะแต่ละทักษะที่เรียนไป มาฝึกปฏิบัติในการแก้ปัญหาเป็นขั้นตอน

การดำเนินการ

1. กล่าวถึงทักษะต่าง ๆ ที่เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือสามารถใช้ในแต่ละขั้นตอนของการดำเนินการแก้ปัญหาเป็นกลุ่มการปรึกษา
2. อธิบายขั้นตอนการแก้ปัญหาในกลุ่มการปรึกษา
3. ให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ฝึกปฏิบัติทักษะการแก้ปัญหาย่างเป็นขั้นตอน โดยเปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ผลัดเปลี่ยนกันทำหน้าที่ให้การปรึกษาในปัญหาของสมาชิกในกลุ่ม

การนำไปใช้

ขั้นตอนการดำเนินการแก้ปัญหาในกลุ่มการปรึกษา

ขั้นตอน	ทักษะที่ใช้
1. สำรวจปัญหา	การใส่ใจ การถาม การให้กำลังใจ การเงี่ย
2. เข้าใจปัญหา	การใส่ใจ การถาม การเงี่ย การทำให้กระจ่าง การซ้ำความ การสะท้อนความรู้สึก
3. กำหนดปัญหา	การสรุปความ
4. ร่วมหาทางแก้ไข	การถาม
5. ประเมินทางเลือกที่เป็นไปได้	การถาม การสรุปความ
6. ตัดสินใจหาทางเลือกที่ดีที่สุด	การใส่ใจ การถาม การให้กำลังใจ การสรุปความ
7. หาวิธีการแก้ปัญหานั้น	การถาม การสะท้อนความรู้สึก การสรุปความ

\* จาก Peer Counseling. ของ Tindall & Gray, 1985.



## ทักษะการเป็นเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มการปรึกษา

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกทักษะการนำกลุ่มและพัฒนาทักษะเพื่อการเป็นเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม

### การดำเนินการ

1. อธิบายการนำกลุ่มทั้ง 2 ลักษณะให้ผู้รับการฝึกอบรมทราบและเข้าใจ
2. สาธิตให้เห็นถึงความแตกต่างของการนำกลุ่มทั้ง 2 ลักษณะ
3. ให้โอกาสผู้รับการฝึกอบรมได้มีประสบการณ์ การนำกลุ่มในลักษณะช่วยเหลือ  
อำนวยความสะดวกเพื่อการพัฒนาทักษะการนำกลุ่ม
4. ร่วมกันสรุปให้ข้อสังเกตที่พบจากการฝึกประสบการณ์การนำกลุ่ม

### การนำไปใช้

เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มในที่นี้คือ ผู้ที่มีความรู้ในทฤษฎีของกลุ่ม มีประสบการณ์ในการนำกลุ่ม และต้องเคยเป็นสมาชิกของกลุ่มด้วย เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจกระแสกลุ่มอย่างแท้จริง

หน้าที่สำคัญของเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มมีอยู่ 2 ประการคือ

1. รักษาทิศทางของกลุ่มให้บรรลุตามจุดประสงค์ที่กลุ่มตั้งไว้
2. เอื้ออำนวยให้สมาชิกทุก ๆ คนในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในกลุ่มมากที่สุด

เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มต้องเปิดโอกาสและเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ในการแสดงความรู้สึกนึกคิด เปิดเผยตนเอง การมีส่วนร่วมและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม และเอื้อให้สมาชิกได้กระทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ด้วยตัวของตัวเอง

ลักษณะของการนำกลุ่มของเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือที่ช่วยเหลือเอื้ออำนวยกลุ่ม

1. แสดงความเต็มใจให้สมาชิกได้เป็นอิสระต่อการเป็นตัวของตัวเอง
2. ช่วยเอื้ออำนวยให้เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือ ได้กระจ่างในความรู้สึกของเขา โดยอาศัยใจความที่เขาได้สื่อออกมา

3. ส่งเสริมให้เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือมีการชี้เฉพาะเจาะจงอะไรอย่างชัดเจน และอยู่ในขอบเขตของปัญหาโดยใช้คำถามเพื่อขอให้เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือได้อธิบายข้อความที่คลุมเครือและไม่ชัดเจนให้กระจ่างชัดขึ้น หรือให้เขาได้กำหนดทางเลือกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จากสัมพันธภาพที่ดำเนินมาตั้งแต่ต้น รวมทั้งสรุปความเข้าใจของตนเอง

4. การแสดงออกของคำพูด ท่าทาง สีหน้า น้ำเสียง สอดคล้องกับความรู้สึกลักษณะแท้จริง

5. ให้ข้อมูลส่วนตัวเกี่ยวกับความคิด ประสบการณ์ และความรู้สึกต่าง ๆ ซึ่งมี ความสัมพันธ์ต่อความสนใจและเรื่องราวของเพื่อนผู้รับการช่วยเหลือ

6. ช่วยเอื้อให้เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือได้มองเห็นถึงความขัดแย้งที่เขายังรู้สึกคลุมเครือให้กระจ่างชัดยิ่งขึ้น และชี้ให้เห็นถึงทิศทางที่ความขัดแย้งนั้นนำไปสู่

7. ให้ความร่วมมือที่จะพูดคุยอย่างจริงจัง และตรงไปตรงมา

#### ลักษณะของการนำกลุ่มของเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือที่ไม่ช่วยเอื้ออำนวยในกลุ่ม

1. แสดงการไม่ยอมรับนับถือ ไม่เชื่อถือ ไม่เชื่อถือในตัวเพื่อนผู้รับการช่วยเหลือ อย่างเป็นทางการเห็นได้ชัดเจน

2. พยายามยึดเยี่ยความเชื่อ ค่านิยมของตนให้แก่เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือ

3. แสดงการตอบสนองที่ไม่มีความเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือได้สื่อออกมา หรือข้อขัดแย้งที่เกิดขึ้นในตัวเพื่อนผู้รับการช่วยเหลือ

4. ตอบสนองที่สร้างความสะเทือนใจให้แก่เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือ

5. ตอบสนองในลักษณะที่คลุมเครือไม่ชัดเจน หรือชี้เฉพาะเจาะจงเร็วเกินไป

6. พยายามปิดบัง ซ่อนเร้นความรู้สึกของตนเองไว้ หรือไม่ก็แสดงความรู้สึกออกมาเพื่อเป็นการลงโทษเพื่อนผู้รับการช่วยเหลือ

7. ไม่เปิดเผยตนเอง หรือหากเปิดเผยก็เป็นการกระทำที่ตอบสนองความต้องการของตนเองเท่านั้นมิได้ให้ความสนใจในตัวเพื่อนผู้รับการช่วยเหลือ

8. มีความรู้สึกขัดแย้งกับเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือ และเพิกเฉยต่อสิ่งที่เป็นความขัดแย้งของเพื่อนผู้รับการช่วยเหลือ

9. ให้คำแนะนำต่าง ๆ เร็วเกินไป ซึ่งเป็นการปิดกั้นแนวทางที่เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือจะแสวงหาข้อมูลต่าง ๆ เพิ่มเติมด้วยตนเอง

10. เพิกเฉยต่อสัมพันธภาพระหว่างตนกับเพื่อนผู้รับการช่วยเหลือ

การฝึกประสบการณ์กลุ่มโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

วัตถุประสงค์ เพื่อเป็นการฝึกประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มในสถานการณ์ที่จะไปปฏิบัติจริง

การดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสาธิตวิธีดำเนินการในกลุ่มการปรึกษาแก่ผู้รับการฝึกอบรม โดยใช้โปรแกรมการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และให้โอกาสผู้รับการฝึกอบรมได้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง โดยทำหน้าที่ร่วมกัน 2 คนในกลุ่มการปรึกษา
2. อภิปรายร่วมกันในข้อสังเกตที่พบจากการฝึกปฏิบัติแต่ละครั้ง เพื่อปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาความสามารถในการปฏิบัติจริงในกลุ่มการปรึกษา

การนำไปใช้

รายละเอียดของโปรแกรมการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ผลของการนำไปใช้

เป็นการสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้ให้การช่วยเหลือในการดำเนินการในกลุ่มการปรึกษาต่อไป และผู้รับการช่วยเหลือได้มีโอกาสสำรวจตนเองอย่างลึกซึ้งอีกครั้งจากโปรแกรมที่กำหนดให้

ภาคผนวก ข.

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ 2524: 71)

$$\bar{X} = \frac{\Sigma X}{N}$$

เมื่อ  $\bar{X}$  = แทน ค่าเฉลี่ย

$\Sigma X$  = แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

$N$  = แทน จำนวนคน

1.2 ค่าความแปรปรวน โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ

2524 : 71)

$$s^2 = \frac{N \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2}{N(N-1)}$$

เมื่อ  $s^2$  = แทน ความแปรปรวน

$\Sigma X$  = แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

$\Sigma X^2$  = แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

$N$  = แทน จำนวนคน

## 2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

2.1 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ 2524 : 187)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2}{n_H} + \frac{S_L^2}{n_L}}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ
	$\bar{X}_H$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง
	$\bar{X}_L$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ
	$S_H^2$	แทน	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มสูง
	$S_L^2$	แทน	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มต่ำ
	$n_H$	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูง
	$n_L$	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มต่ำ

2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตร สัมประสิทธิ์แอลฟา

(Alpha Coefficient) (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ 2524 : 171)

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

$\alpha$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น
n	แทน	จำนวนข้อของเครื่องมือวัด
$S_i^2$	แทน	คะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ
$S_t^2$	แทน	คะแนนความแปรปรวนของเครื่องมือทั้งฉบับ

### 3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้

สูตร t - test แบบ กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ 2524 : 99)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N - 1}}}$$

$$df = n - 1$$

เมื่อ D แทน ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่  
N แทน จำนวนคู่

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่าง ในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้สูตร

t - test แบบกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ 2524 : 96)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left[ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ  $\bar{X}_1$  แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง  
 $\bar{X}_2$  แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม  
 $n_1$  แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลอง  
 $n_2$  แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มควบคุม  
 $S_1^2$  แทน ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มทดลอง  
 $S_2^2$  แทน ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มควบคุม

## ภาคผนวก ค.

แบบทดสอบการตอบสนองของเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือหลังเข้ารับการศึกษาคำชี้แจง

1. ต่อไปนี้เป็นประโยค 5 ประโยค ที่เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือสื่อสารออกมาให้นักเรียนตอบสนองต่อประโยคนั้น ๆ
2. ในแต่ละประโยคตั้งแต่ประโยคที่ 1 ถึงประโยคที่ 5 จะมีการตอบสนองของการช่วยเหลืออยู่ 4 ลักษณะ ขอให้ให้นักเรียนให้ระดับของการตอบสนองโดยให้ระดับ "สูง" หากการตอบสนองนั้นให้การช่วยเหลือเพื่อนผู้รับการช่วยเหลืออยู่มาก และให้ระดับ "กลาง" หากการตอบสนองนั้นให้การช่วยเหลืออยู่บ้าง และให้ระดับ "ต่ำ" หากการตอบสนองนั้นไม่ได้ให้การช่วยเหลือเลย

ประโยคที่ 1

"พ่อแม่ไม่อนุญาตให้ฉันไปเที่ยวข้างนอกในเวลากลางคืน ท่านบอกว่าจะต้องเค็ดร้อนยุ่งยากใจถ้าหากไม่เชื่อฟังและคือที่จะไปกับเพื่อนกลุ่มนั้น"

การตอบสนอง 1

- .....ก. เธอทำอะไรลงไปที่ทำให้พ่อแม่ไม่ไว้วางใจในตัวเธอล่ะ?
- .....ข. ถ้าท่านไม่ทราบก็คงไม่ทำให้ท่านกังวล ความผิดพลาดของเธอเห็นจะอยู่ที่เธอไปบอกท่านในเรื่องที่เธอจะทำมากไปหน่อย
- .....ค. ยากเหมือนกันนะ ที่จะยอมรับความคิดเห็นของท่านในบางเรื่อง
- .....ง. เธอรู้สึกหงุดหงิดที่ท่านไม่อนุญาตให้เธอไปกับเพื่อน เสมือนกับว่าท่านไม่ไว้วางใจในการตัดสินใจของเธอ

ประโยคที่ 2

"พวกที่วางมาดเป็นผู้ดีมักจะไม่อยากคบกับฉัน... เขาคิดว่าเขาดีกว่าฉัน... เขาจะทำอะไรยังไงก็ได้"



การตอบสนอง 2

- .....ก. ทำไมเธอไม่เลิกจนเรื่องนี้ซึกที่หละงันหาเพื่อนใหม่คนอื่นก็ได้
- .....ข. เธอรู้สึกโกรธมาก เมื่อคิดว่าเธอไม่มีใครอยากคบด้วย
- .....ค. เธอชอบที่จะเข้าไปหมกมุ่นกับพวกเขา แต่พวกเขาไม่ใส่ใจกับเรื่องนี้เลยนี้ มันจึงยิ่งเพิ่มความกังวลให้กับตัวเราเอง
- .....ง. วิธีการของฉันทันกับพวกวางมาดผู้คินะหรือ ฉันทันจะไปให้ไกลพวกเขามากที่สุดเท่าที่ฉันทันทำได้

ประโยคที่ 3

"คะแนนผลการเรียนของฉันทันไม่ดีเลย พอกับแม่ไม่อนุญาตให้ฉันทันไปไหน ๆ 1 เดือน และเงินค่าขนมก็ถูกตัดด้วย ฉันทันไม่รู้ว่ามื่ออะไรผิดพลาดเกิดขึ้นอีกที่เป็นความผิดของฉันทันด้วย"

การตอบสนอง 3

- .....ก. การคาดคะเนทำให้เธอรู้สึกว่าตัวเองแย่นะ ทำให้เธอสงสัยว่ามีอะไรอีกไหมที่เป็นความผิดพลาดที่จะเกิดขึ้น
- .....ข. อย่ากังวลไปเลย สิ่งที่เราทำนายเกิดขึ้นได้เสมอ
- .....ค. ฉันทันเข้าใจความรู้สึกของเธอว่าเป็นยังไง เหตุการณ์ทำนองนี้ก็เคยเกิดขึ้นกับฉันทันและจะรู้สึกห่อเหี่ยวใจขึ้นมาทันทีเช่นกัน
- .....ง. หยุคสงสารตัวเองเสียทีเถอะมันช่วยอะไรไม่ได้หรอก

ประโยคที่ 4

"ผมพยายามอย่างมากที่จะเล่นกีฬาให้ดีที่สุดในการศึกษา แต่ผมรู้สึกขายหน้าอย่างมาก เพราะผมไม่สามารถเล่นฟุตบอลได้"

การตอบสนอง 4

- .....ก. บางครั้งเธอต้องเผชิญกับความคิดว่าเธอไม่สามารถเล่นฟุตบอลได้
- .....ข. บางครั้งสร้างความรู้สึกลำบากใจให้กับเธอที่เธอจะต้องเล่นฟุตบอลให้ดีที่สุด ๆ ที่เธอได้พยายามอย่างดีที่สุดแล้ว

- .....ก. ทำไมเธอไม่คิดที่จะเลิกเรียนพลศึกษาล่ะ?
- .....ง. เธอทำอะไรบ้างล่ะที่เป็นการเรียนรู้ที่จะเล่นฟุตบอล

#### ประโยคที่ 5

"ผมมีเพื่อนใหม่ซึ่งพ่อและแม่ของผมไม่ชอบเขา ด้วยเหตุผลที่ว่าเพื่อนเขาไว้ผมยาว ซึ่งท่านเองก็ยังไม่รู้จักเขาเลย"

#### การตอบสนอง 5

- .....ก. เธอได้ทำอะไรไปบ้างไหม ที่เป็นเหตุให้พ่อและแม่ไม่ชอบเพื่อนของเธอ?
- .....ข. ทำไมเธอไม่คล้ายตามท่านล่ะแล้วหาเพื่อนใหม่?
- .....ค. เธอเกิดความรู้สึกว่าพ่อและแม่ไม่ไว้วางใจเธอในการเลือกคบเพื่อนใหม่
- .....ง. เธอควรจะเป็นเพื่อนกับเขาต่อไป

คำชี้แจง : ประโยคต่อไปนี้ ตั้งแต่ประโยคที่ 6-10 ให้นักเรียนพิจารณาว่าจะตอบสนองต่อคำพูดของเพื่อนผู้รับการช่วยเหลือน้อย่างไร

#### ประโยคที่ 6

"ที่จริงฉันน่าจะทูปากเงียบเธอ? เพื่อนฉันสัญญาว่าจะไม่เล่าให้ใครฟัง แต่ตอนนี้รู้กันไปทั่วทั้งโรงเรียนแล้ว ฉันอยากจะเอาเรื่องกับหล่อนจริง ๆ"

.....

.....

#### ประโยคที่ 7

"ผมเกลียดโรงเรียนนี้จริง ๆ โรงเรียนเก่าของผมดีเยี่ยมจริง ๆ และใหญ่กว่านี้มาก ทุกวันนี้ผมไม่อยากมาโรงเรียนเลย"

.....

.....

ประโยคที่ 8

"ผมไม่ยากแพกร่วมห้องเดียวกันกับน้องชายของผมเลย เขาไม่เป็นระเบียบเอาเสียเลยและไม่เกรงใจผมด้วย"

.....

.....

ประโยคที่ 9

"ฉันเกลียดอาจารย์ที่เข้ามาสอนชั่วโมงแรกนั้นจริง ๆ ท่านบอกว่าฉันจะสอบไม่ผ่านวิชาที่ท่านสอน ฉันอยากจะเลิกเรียนวิชาที่ท่านสอนแล้วล่ะ"

.....

.....

ประโยคที่ 10

"ฉันอยากให้คุณแม่ปล่อยให้ฉันเป็นอิสระบ้าง ให้อ่านไปไหน ๆ หรือทำอะไรตามที่ฉันต้องการจะทำบ้าง"

.....

.....

---

## ภาคผนวก ง.

ตารางแสดง คะแนนการตอบสนองของเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม (ในกลุ่มที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง) ที่มีต่อการให้การศึกษาก่อนและหลังการฝึกอบรม

คนที่	เพศ	คะแนนจากแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (42คะแนน)	คะแนนการตอบสนองต่อการให้การ ปรึกษา (30 คะแนน)	
			ก่อนการฝึกอบรม	หลังการฝึกอบรม
1	หญิง	38	15	23
2	หญิง	38	9	20
3	หญิง	37	9	21
4	หญิง	37	9	13
5	หญิง	35	12	23*
6	ชาย	35	13	22
7	ชาย	34	10	13
8	ชาย	33	11	20
9	ชาย	32	14	21
10	ชาย	32	14	23*

จากตารางปรากฏว่า นักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรมเป็นผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มมีคะแนนการตอบสนองต่อการให้การปรึกษาสูงสุดอยู่ 3 คน เป็นนักเรียนหญิง 2 คน (คนที่ 1, 5) จึงต้องใช้วิธีจับฉลาก ปรากฏว่าได้นักเรียนหญิงคนที่ 5 ส่วนนักเรียนชายนั้นพบว่าผู้ที่มีคะแนนการตอบสนองต่อการให้การปรึกษาสูงสุดคือคนที่ 10 ผู้วิจัยจึงพิจารณาให้คนที่ 5, 10 เข้าทำหน้าที่เป็นผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มในการวิจัยครั้งนี้

## ภาคผนวก จ.

แบบสอบถามคำชี้แจง

ขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามฉบับนี้ ซึ่งประกอบด้วยข้อความทั้งหมด 50 ข้อ โดยการพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าเหมือนหรือไม่เหมือนตนเองตามความเป็นจริง แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบ "ใช่" หากเหมือนตนเอง หรือลงในช่องคำตอบ "ไม่ใช่" หากไม่เหมือนตนเอง

ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
1. สิ่งต่าง ๆ มักไม่รบกวนใจข้าพเจ้า .....		
2. ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจโดยไม่รู้สึกรบกวนใจจนเกินไป.....		
3. ใคร ๆ รู้สึกสนุกเมื่ออยู่กับข้าพเจ้า .....		
4. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่ออยู่ที่บ้าน.....		
5. ข้าพเจ้าต้องใช้เวลาอันจะทำความคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้น.....		
6. ข้าพเจ้าเป็นขวัญใจในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน.....		
7. พ่อแม่มักเข้าใจความรู้สึกของข้าพเจ้า .....		
8. ข้าพเจ้ายอมแพ้สิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย .....		
9. พ่อแม่คาดหวังในตัวข้าพเจ้าไว้สูงเกินไป.....		
10. เป็นเรื่องลำบากใจที่เกิดเป็นข้าพเจ้า.....		
11. ชีวิตข้าพเจ้าสับสนไปหมด.....		
12. เพื่อน ๆ มักคล้อยตามความคิดเห็นของข้าพเจ้า .....		
13. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองต่ำต้อย .....		
14. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าอยากหนีออกจากบ้าน .....		

ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
15. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด หดหู่บ่อยเมื่ออยู่ที่โรงเรียน.....		
16. เมื่อเทียบกับคนส่วนใหญ่แล้ว ข้าพเจ้าน้ำตาไม่ตื้น.....		
17. ข้าพเจ้าเป็นคนพูดตรงไปตรงมา .....		
18. พ่อแม่เข้าใจข้าพเจ้า.....		
19. ข้าพเจ้าไม่ค่อยได้รับความนิยมนิยมชมชอบเหมือนคนอื่น ๆ.....		
20. ข้าพเจ้ามักรู้สึกเหมือนกับว่า พ่อแม่กำหนดชีวิตข้าพเจ้า .....		
21. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้เมื่ออยู่ที่โรงเรียน .....		
22. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าอยากจะเป็นคนอื่น .....		
23. ข้าพเจ้าไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้.....		
24. ข้าพเจ้าไม่เคยวิตกกังวลในเรื่องใด ๆ เลย.....		
25. ข้าพเจ้าค่อนข้างมั่นใจในตนเอง .....		
26. ข้าพเจ้าเป็นที่รักใคร่ของผู้อื่นได้ง่าย.....		
27. ข้าพเจ้ากับพ่อแม่มีความสุขมากในการอยู่ร่วมกัน.....		
28. ข้าพเจ้ามักใช้เวลาไปกับการเพื่อฝัน.....		
29. ข้าพเจ้าอยากเป็นเด็กกว่านี้ .....		
30. ข้าพเจ้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเสมอ.....		
31. ข้าพเจ้าต้องมีคนคอยบอกเสมอว่าข้าพเจ้าต้องทำอะไรบ้าง.....		
32. ข้าพเจ้ามักเสียใจในสิ่งที่ทำไปแล้ว.....		
33. ข้าพเจ้าไม่เคยมีความสุขเลย .....		
34. ในการทำอะไร ๆ ข้าพเจ้าจะทำอย่างเต็มความสามารถ.....		
35. ข้าพเจ้าเป็นคนที่ค่อนข้างจะมีความสุข .....		
36. ข้าพเจ้าชอบทุกคนที่ข้าพเจ้ารู้จัก .....		
37. ข้าพเจ้าชอบให้ครูเรียกข้าพเจ้าตอบในชั้นเรียน.....		
38. ข้าพเจ้าเข้าใจในตัวข้าพเจ้าเอง.....		

ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
39. เมื่อข้าพเจ้าอยู่บ้านไม่มีใครใส่ใจกับข้าพเจ้ามากนัก.....		
40. ข้าพเจ้าไม่เคยถูกดูว่าเลย.....		
41. ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจและเชื่อมั่นกับการตัดสินใจนั้นได้โดยไม่เปลี่ยนแปลง.....		
42. ข้าพเจ้าไม่ชอบอยู่กับผู้อื่น.....		
43. ข้าพเจ้าไม่เคยประหม่าเลย.....		
44. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกอายตนเอง.....		
45. เพื่อน ๆ วิพากษ์วิจารณ์ข้าพเจ้าบ่อย ๆ.....		
46. ข้าพเจ้าพูดความจริงเสมอ.....		
47. ครูของข้าพเจ้าทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้าเป็นคนไม่ดีพอ.....		
48. ข้าพเจ้ามีแต่ความล้มเหลว.....		
49. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่อถูกดูว่า.....		
50. ข้าพเจ้ารู้อยู่เสมอว่าควรพูดอะไรกับผู้อื่น.....		

## ภาคผนวก ฉ.

ข้อความในแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่คัดออก

ข้อความในแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่คัดออกมีจำนวน 8 ข้อความ ซึ่งกระจายอยู่ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไป มี 4 ข้อความ ได้แก่
  1. ข้าพเจ้าอยากเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในตัวข้าพเจ้า หากสามารถทำได้
  2. ข้าพเจ้าสามารถช่วยตัวเองได้
  3. จริง ๆ แล้ว ข้าพเจ้าไม่ชอบเป็นเด็กผู้ชาย/เด็กผู้หญิงอย่างที่เป็นอย่างนี้เป็นอยู่เลย
  4. ข้าพเจ้าไม่ใส่ใจว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับข้าพเจ้า
2. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม มี 1 ข้อความ ได้แก่
  1. ข้าพเจ้าชอบเล่นกับเด็ก ๆ ที่อายุน้อยกว่าข้าพเจ้า
3. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน มี 3 ข้อความ ได้แก่
  1. ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจในการพูดหน้าชั้นเรียน
  2. ข้าพเจ้าภูมิใจในผลการเรียนของตัวเอง
  3. ผลการเรียนของข้าพเจ้าไม่ดีเท่าที่ข้าพเจ้าต้องการ



ภาคผนวก ช.

หนังสือถึงผู้ปกครองนักเรียนเพื่อขออนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมโครงการ

วันที่.....

เรื่อง การเข้าร่วมโครงการการให้การช่วยเหลือแบบกลุ่มโดยเพื่อน

เรียน ผู้ปกครองของ นาย/นางสาว.....

โครงการการให้การช่วยเหลือแบบกลุ่มโดยเพื่อน มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ฝึกอบรมทักษะในการให้การปรึกษาแก่เพื่อนนักเรียนด้วยกัน นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการจะได้เรียนรู้ทักษะการให้การปรึกษา การเข้าใจ และการใส่ใจต่อเพื่อนผู้รับการช่วยเหลือได้เรียนรู้การแก้ไขปัญหาร่วมกันกับเพื่อนเพื่อเรียนรู้ความเป็นจริงของชีวิตมากยิ่งขึ้น ดิฉันจึงใคร่ขออนุญาตผู้ปกครองนักเรียนในการให้นักเรียนในปกครองของท่านเข้าร่วมโครงการดังกล่าว

โครงการฯ กำหนดเริ่มต้นในวันที่ .....และสิ้นสุดในวันที่.....  
โดยมีระยะเวลาในการฝึกอบรมดังนี้

- ทุกวันจันทร์ ถึงวันศุกร์ของสัปดาห์ เวลา 9.00 - 10.30 น.

หากผู้ปกครองต้องการทราบรายละเอียดบางประการเพื่อการตัดสินใจในการอนุญาตนักเรียนเข้าร่วมโครงการ สามารถติดต่อได้ที่ อ.สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์ ฝ่ายแนะแนว โรงเรียนสุราษฎร์พิทยา

.....  
(นางสาวสุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์)

ฝ่ายแนะแนว โรงเรียนสุราษฎร์พิทยา

.....  
ข้าพเจ้าผู้ปกครองของ นาย/นางสาว.....มีความยินดีที่จะให้นักเรียน  
ในปกครองเข้าร่วมโครงการการให้การช่วยเหลือแบบกลุ่ม โดยเพื่อน

.....  
( )

ภาคผนวก ช.

## กำหนดการฝึกอบรมเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม

เดือน \ วัน	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
ตุลาคม					7
	10	11	12	13	14
	17	18	19	20	21
	24	25	26	27	28
พฤศจิกายน	31	1	2	3	4
	7	8			

หมายเหตุ ทุกครั้งจะดำเนินการเวลา 9.00 - 10.30 น.

7

หมายถึงวันที่เริ่มต้นการฝึกอบรม

7

หมายถึงวันที่สิ้นสุดการฝึกอบรม

8

หมายถึงวันที่ทดสอบการตอบสนองหลังเข้ารับการฝึกอบรม

ภาคผนวก ฉ.

## กำหนดการการให้การช่วยเหลือแบบกลุ่มโดยเพื่อน

เดือน \ วัน	วัน				
	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
พฤศจิกายน			๙	10	11
	14	15	16	17	18
	21	22	23	24	

หมายเหตุ ทุกครั้งดำเนินการเวลา 9.00 - 10.30 น.

- ๙ หมายถึง วันที่ทดสอบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง
- 10 หมายถึง วันที่เริ่มต้นกระบวนการการให้การช่วยเหลือแบบกลุ่มโดยเพื่อน
- 23 หมายถึง วันที่สิ้นสุดกระบวนการการให้การช่วยเหลือแบบกลุ่มโดยเพื่อน
- 24 หมายถึง วันที่ทดสอบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง

## ภาคผนวก ญ.

การนิเทศเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม

การนิเทศของผู้วิจัย (ผู้ให้การฝึกอบรม) ที่มีต่อการดำเนินงานของเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มนั้น เป็นไปเพื่อการสำรวจจุดสนใจและเนื้อหาหลักที่พูดคุยปรึกษากันในกลุ่มว่าสอดคล้องกับประเด็นที่กำหนดไว้หรือไม่ และเป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับที่ช่วยในการปรับปรุงทักษะและประสิทธิภาพของการทำหน้าที่ผู้นำกลุ่ม และเป็นการเพิ่มความเข้าใจกระบวนการของกลุ่มในขั้นตอนต่าง ๆ ... เป็นที่สังเกตได้ว่า ผลจากการนิเทศแต่ละครั้งมีส่วนให้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม (ผู้นำกลุ่ม) มีการปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถขึ้นเรื่อย ๆ จนสามารถช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นในที่สุด ดังตารางที่นำเสนอต่อไปนี้

ครั้งที่	ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม	การนิเทศของผู้วิจัย
1	<p>1. สมาชิกคนหนึ่งตั้งข้อสังเกตว่า เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มมักจะสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกบ่อย ๆ เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มตอบว่า "นี่เป็นประสบการณ์อันหนึ่งที่เพื่อนจะเรียนรู้ได้ในกลุ่มของเรา นับว่าเป็นข้อสังเกตที่ดี"</p> <p>2. เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มไม่ค่อยเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์กันเอง มักจะถามคำถาม</p>	<p>อธิบายกิจกรรม "เราอยากให้เป็นเพื่อนๆ รับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับตัวเราว่า...." เพื่อความกระจ่างในทิศทางที่จะนำไปสู่ประเด็นนี้</p> <p>1. ชมเชยในการตอบของเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มและให้ข้อคิดเพิ่มเติมว่าอย่าบอกหรือสอนเขาว่าเขาจะต้องรู้อะไรบ้างในกิจกรรมนั้นๆ เพราะจะเป็นการจำกัดขอบข่ายที่สมาชิกในกลุ่มจะได้เรียนรู้กว้างขวางต่อไปอีก</p> <p>2. ให้ลดบทบาทของคนที่จะเป็นผู้ชักถามสมาชิก โดยใช้การกล่าวเชิญชวนให้สมาชิกได้ซักถามทำความเข้าใจ</p>

ครั้งที่	ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม	การนิเทศของผู้วิจัย
	<p>เพื่อตอบสนองส่วนที่ตนอยากรู้</p> <p>3. เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มกังวลเรื่องเวลา ยิ่งควบคุมเวลาให้เสร็จสิ้นตามกำหนด 1½ ชั่วโมงไม่ได้และหันมาเร่งรัดเวลากับสมาชิก 3-4 คนหลังที่ยังไม่ได้แนะนำตัวในกลุ่ม</p>	<p>รู้จักกันเองอันเป็นการสร้างความคุ้นเคยต่อกันด้วยน้ำเสียงและสายตาทำทางที่แสดงออก</p> <p>3. ย้ำให้ตระหนักถึงวัตถุประสงค์ของการพูดคุยครั้งนี้ว่า เป็นการทำความรู้จักกับสมาชิกกลุ่ม มิใช่การแลกเปลี่ยนความรู้ด้านใดด้านหนึ่งหรือเรื่องนอกกลุ่ม จะต้องจัดแบ่งเวลาโดยเฉลี่ยให้แก่ทุกคนและไม่ควรรวบรัดหรือพูดตัดบทการสนทนาของสมาชิกที่ยังเหลืออยู่ เพราะอาจเป็นการทำลายสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม</p> <p>4. อธิบายกิจกรรม"สิ่งที่เรารู้สึกพึงพอใจในตนเอง คือ..."</p>
2	<p>1. เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือให้การรับฟังความรู้สึกนึกคิดของสมาชิกกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้บอกถึงการกระทำที่ก่อให้เกิดมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ร่วมกัน</p> <p>2. สมาชิกสงสัยว่า กรณีที่ตนมีปัญหาอะไรแล้วมาปรึกษาเพื่อนตลอดเวลา ต่อไปก็คงต้องพึ่งพิงเพื่อนตลอดไป จึงไม่</p>	<p>1. กล่าวชมเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มที่มีความสามารถในการใช้ทักษะได้เหมาะสมกับสภาพการณ์นั้น ๆ</p> <p>2. ขอบข่ายของคำตอบของเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มถูกต้อง ถ้าจะให้คำตอบที่สมบูรณ์ในตัวเอง</p>

ครั้งที่	ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม	การนิเทศของผู้วิจัย
	<p>อยากจะปรึกษา เพราะในกลุ่มมีเพื่อนคอยช่วยแก้ปัญหาให้ ต่อ ๆ ไปก็ต้องขอพึ่งเพื่อนอีก ซึ่งตนไม่อยากจะเป็นอย่างนั้น เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มให้คำตอบว่า ที่เรามาพูดคุยปรึกษากันนั้น เรามาได้มาแก้ปัญหาให้กัน เพียงแต่เรามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ร่วมกันและหากมีทางเลือกที่เป็นไปได้ สมาชิกต้องตัดสินใจเลือกเอง มันไม่เกี่ยวกับว่าเพื่อนจะมาแก้ปัญหาให้</p> <p>3. เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มได้สรุปความในเรื่องที่สมาชิกแต่ละคนเล่าคร่าว ๆ ส่งผลให้สมาชิกในกลุ่มที่ขาดความต่อเนื่องในการฟัง หรือขาดความสนใจในตอนนั้นได้เบนความสนใจมายังเพื่อนสมาชิกอีกครั้งหนึ่ง</p>	<p>ควรให้โอกาสสมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันแสดงความคิด เพื่อหาคำตอบกันเองซึ่งจะเป็นเสียงสนับสนุนของพลังกลุ่ม</p> <p>3. กล่าวชมให้กำลังใจแก่เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มที่มีความใส่ใจต่อสมาชิกดีและสามารถเชิญชวนให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันอยู่ตลอดเวลา</p> <p>4. อธิบายกิจกรรม"ประโยชน์ที่เรามีต่อผู้อื่น คือ....."</p>
3	<p>1. บรรยากาศโดยทั่วไปของครั้งนี้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น กล่าวพูดเล่าเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของตนต่อกลุ่มรวมทั้งเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มได้ร่วมแบ่งปันความคิดเห็นและประสบ</p>	<p>1. การมีส่วนร่วมในการเปิดเผยความรู้สึกส่วนตัวของผู้นำกลุ่มเป็นการเอื้อต่อกระแสกลุ่ม เพราะจะเป็นแบบอย่างแก่สมาชิก ช่วยให้สมาชิกเข้าใจผู้นำกลุ่ม ว่าเป็นมนุษย์คนหนึ่ง</p>

ครั้งที่	ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม	การนิเทศของผู้วิจัย
	<p>ประสบการณ์ของตนด้วย</p> <p>2. เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มได้เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการทำประโยชน์ของตนต่อกันสัมพันธ์ภาพความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ</p>	<p>เช่นเดียวกัน รวมทั้งชี้ให้เห็นด้วยว่าผู้นำกลุ่มมีความเต็มใจที่จะร่วมเปิดเผยตนเองเช่นเดียวกับสมาชิกสร้างความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียว</p> <p>2. ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเป็นสิ่งที่สำคัญต่อกลุ่มเพราะเป็นสิ่งที่ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความพร้อมที่จะยอมรับความคิดของผู้อื่นและเป็นกุญแจสำคัญในกระบวนการให้การช่วยเหลือแบบกลุ่ม เมื่อใดที่สมาชิกรู้สึกว่าได้รับการยอมรับอย่างจริงจังจากสมาชิกคนอื่น ๆ ความรู้สึกว่าคุณค่าก็จะเกิดขึ้น ความเชื่อมั่นในตนเองจะเพิ่มขึ้นและกล้าที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ</p> <p>3. อธิบายกิจกรรม "ผู้ที่มีส่วนสนับสนุนให้เราตั้งอกงามจนทุกวันนี้คือ....."</p>
4	<p>1. สมาชิกผู้หนึ่งได้เล่าถึงการปฏิบัติหน้าที่หัวหน้าห้องของตนว่ามีเพื่อนบางคนไม่ค่อยให้ความร่วมมือช่วยเหลืองานของห้องทำให้ตนรู้สึกท้อแท้ เหนื่อย อึดอัดใจที่จะต้องมารับผิดชอบงานแทนเขา มองตนเองว่าเป็นคนอ่อนแอไม่มี</p>	<p>1. การชี้ให้เห็นว่าเขายังเป็นบุคคลที่มีค่า มีความสำคัญจะนำไปสู่ขั้นตอนการรับผิดชอบต่อตนเองและเป็นการดีที่ให้สมาชิกกลุ่มผู้มีประสบการณ์ร่วมมาแบ่งปันความคิดเห็นในเรื่องนี้ซึ่งโดยธรรมชาติความต้องการพื้นฐาน</p>

ครั้งที่	ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม	การนิเทศของผู้วิจัย
	<p>ความสามารถในการเป็นหัวหน้าที่ผู้ที่จะให้เพื่อน ๆ ยอมรับเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มที่อยู่ร่วมห้องเดียวกับเขา แบ่งปันความรู้สึก ความคิดเห็นต่อการทำงานของเขา และได้ชวนให้เขาได้พิจารณาถึงคุณค่าที่เขาได้ให้กับเพื่อน ๆ และกิจกรรมต่าง ๆ ในที่สุดเขาพบว่าตนเองมิได้สูญเสียความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีการกระทำที่น่าภาคภูมิใจอีกมากมายที่ตนให้แก่เพื่อนและเป็นที่ยอมรับของเพื่อน</p>	<p>ของมนุษย์แล้วล้วนปรารถนาที่จะชอบและยอมรับตนเอง และปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นชอบและยอมรับตนเองด้วยเช่นกัน นี่ก็คือความสอดคล้องที่ได้ใช้ประโยชน์จากกลุ่มในการช่วยเหลือจัดการกับปัญหาของเขา ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมคือพยายามให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ต่อกันระยะหนึ่งก่อนจะสรุปประเด็นที่มา เพราะคำพูดที่มาจากตัวสมาชิกเอง จะเกิดการยอมรับเห็นคุณค่าด้วยตนเอง และเป็นการแสดงถึงความรับผิดชอบที่เขาจะมีต่อสิ่งที่เขาพูด</p> <p>2. อธิบายกิจกรรม "สิ่งที่เรารู้สึกภาคภูมิใจในปีที่ผ่านมา..."</p>
5	<p>1. มีอยู่ช่วงหนึ่งที่สมาชิกจับคู่พูดคุยซบซิบกัน 2 คนสร้างความรู้สึกหงุดหงิดใจแก่เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม เพราะเพื่อนสมาชิกที่กำลังเล่าเรื่องของตนอยู่เกิดความกังวลหยุดเล่า ไม่นั่นใจว่าเพื่อนทั้งสองซบซิบถึงตนเองหรือไม่เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มจึงกล่าวว่าตนรู้สึกไม่ชอบคนที่ซบซิบ</p>	<p>1. จากการฟังคาน้ำเสียงของเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มบ่งบอกถึงความไม่พอใจไม่มุ่งมั่นในการบอกกล่าวจึงให้ข้อคิดแก่เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มว่า ต้องมีความอ่อนโยนในท่าทีและน้ำเสียงในการแสดงความจริงใจที่จะบอกกล่าว อย่าปล่อยให้อารมณ์มาครอบงำ ในการพบกันครั้งต่อไป</p>



ครั้งที่	ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม	การนิเทศของผู้วิจัย
	<p>อะไรต่อหน้าและกล่าวว่ายำถึงมารยาทของกลุ่ม ขอร้องให้สมาชิกทั้งสองบอกกล่าวแก่เพื่อนที่กำลังพูดคุยเรื่องอะไรกันอยู่เพื่อให้สิ้นความครางแคลงใจของเพื่อน คำพูดของเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเป็นผลให้สมาชิกทั้งสองเงยเสียงลงไปเพราะรู้สึกว่าคุณถูกตำหนิสร้างความไม่สบายใจ กังวลใจแก่เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพิ่มขึ้น เพราะเกรงว่าจะเป็นการทำลายสัมพันธภาพ</p>	<p>อาจใช้ช่วงจังหวะใด ๆ ที่เหมาะสมปรับความเข้าใจกล่าวขอโทษต่อกัน ซึ่งสมาชิกกลุ่มก็คงอยากจะขอโทษเพื่อน ๆ ในกลุ่มด้วยเช่นกัน</p> <p>2. อธิบายกิจกรรม "ตั้งแต่พบปะพูดคุยกัน 5 ครั้งที่ผ่านมา เรา รู้สึกมั่นใจ/กังวลใจ/ลำบากใจในเรื่อง...."</p>
6	<p>1. เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มแสดงความจริงใจที่จะบอกขอโทษเพื่อนสมาชิกที่ได้พูดจาตำหนิและเชิงสอนสั่งเพื่อนไปเมื่อครั้งที่ผ่านมา เป็นผลให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มทุกคนต่างก็แสดงความรู้สึกของตนที่มีต่อเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มทั้งสองว่าทั้งสองคนมีความสามารถในการชวนให้ตนได้มองเห็นจุดดีที่มีอยู่ในตนและผู้อื่น มีความเข้าใจและยอมรับเพื่อน ไม่รู้สึกเลยว่าตนจะถูกตำหนิเพราะบรรยากาศการอยู่ร่วมกันในครั้งที่ผ่าน ๆ มาแสดงให้เห็นถึงโมติวิจิต ความอดทน ความใส่ใจที่จะรับฟังเพื่อน ๆ ซึ่งเป็นตัวแบบที่ดีแก่เพื่อน ๆ ทุกคน ต่อมาได้สนทนากันต่อในหัวข้อที่กำหนดให้</p>	<p>1. กล่าวชมและให้กำลังใจให้แก่เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มที่มีความเข้มแข็งอดทนพอที่จะยอมรับจุดอ่อนของตน มีความจริงใจต่อตนเอง ต่อเพื่อนและต่อหน้าที่รับผิดชอบของตน</p>

ครั้งที่	ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม	การนิเทศของผู้วิจัย
	<p>2. มีสมาชิกคนหนึ่งบอกว่า"บางครั้งรู้สึกเกรงใจไม่อยากจะบรรยายเรื่องของเราให้เพื่อนรับรู้ เพื่อนๆ เป็นอย่างนี้ไหม?"มีสมาชิกอีกคนหนึ่งตอบว่า"เฮ้อ อย่าคิดอย่างนั้นสิทุกคนยินดีนะ มีความจริงใจ ไว้ใจได้"(เงียบ) เพื่อนสมาชิกอีกคนหนึ่งพูดขึ้นว่า"สันต์น่าจะใช้คำว่า"สันต์"นะที่ยินดี จริงใจ ไว้ใจได้ สันต์อย่าเพิ่งเหมารวมหมดสิ น่าจะเป็นการรับปากของเพื่อนแต่ละคนมากกว่าไหม? และสำหรับฉันแล้ว สิ่งที่จะให้แก่เพื่อนได้คือ ความจริงใจและรับฟัง"</p> <p>3. กลุ่มมีบรรยากาศของการร่วมมือร่วมใจของสมาชิกมากขึ้น ทุกคนมีโอกาสพูดถึงความรู้สึกของตนอย่างอิสระ โดยพูดถึงความกังวลความยุ่งยากใจหรือความสบายใจ ความมั่นใจ...</p>	<p>2. กล่าวชมที่เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มที่ให้ช่วงเวลาของความเงียบที่จะผลักดันให้สมาชิกได้เตือนสติตนเองและมีผลให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้ยืนยันในสัมพันธภาพที่จะมีแก่กันอีกครั้งหนึ่ง</p> <p>3. ให้ข้อสังเกตแก่เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มว่า สมาชิกกลุ่มได้คลายความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจลง ภาวยอมรับในกลุ่มมีมากขึ้น มีความคุ้นเคยกับบรรยากาศ วิธีการ ผู้นำกลุ่มและสมาชิกด้วยกัน</p> <p>4. อธิบายกิจกรรม"สิ่งที่เราอยากปรับปรุงเปลี่ยนแปลงในตัวเองคือ..."</p>
7	<p>1. เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ตรวจสอบข้อบกพร่องส่วนตัวที่อยากปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เมื่อสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มกำลังเผชิญกับปัญหาของตน สมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่มจะให้ความ</p>	<p>1. สามารถเอื้ออำนวยความสะดวกอภิปรายปัญหาและเสนอแนะมุมของปัญหาที่เป็นไปได้ ชวนเชิญให้สมาชิกร่วมกันระดมความคิดและประสบการณ์ การกระทำเช่นนี้ช่วยให้สมาชิกเอาชนะความรู้สึก</p>

ครั้งที่	ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม	การนิเทศของผู้วิจัย
	<p>ช่วยเหลือโดยให้ข้อสังเกต ร่วมเปิดเผยตนเอง ให้คำแนะนำและร่วมอภิปราย</p> <p>2. เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มให้การสนับสนุน ให้ความเข้าใจและกำลังใจ แก่สมาชิกกลุ่มเมื่อ เขาตัดสินใจเลือกวิธีที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงด้วยตัวของเขาเอง</p>	<p>โดดเด่น เสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองก่อนที่จะนำวิธีการนั้นไปปฏิบัติในสังคมนอกกลุ่มซึ่งมีสภาพที่บีบคั้นคุกคามจิตใจมากกว่าในกลุ่ม</p> <p>2. เป็นการก้าวเข้าไปสู่ความสมบูรณ์ของการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองของสมาชิก</p> <p>3. อธิบายกิจกรรม"ความสำเร็จที่ผ่านมาในชีวิตคือ...และได้ทำอะไรไปบ้างแล้วในความสำเร็จนั้น..."</p>
8	<p>1. สมาชิกไม่ชัดเจนในประเด็นที่กำหนดให้ เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มต้องใช้เวลาอธิบายและยกตัวอย่างจากประสบการณ์ส่วนตัวของคนที่ประสบความสำเร็จสร้างความภาคภูมิใจและบอกถึงแนวทางการดำเนินชีวิตที่ส่งผลต่อความสำเร็จของตนและแล้วสมาชิกก็ได้พิจารณาถึงการกระทำบางอย่างของคนที่ประสบความสำเร็จผ่าน ๆ มากับวิถีการดำเนินชีวิตของตน</p>	<p>1. เป็นการสร้างความสำนึกรับผิดชอบต่อการกระทำของคนที่จะต้องดำเนินต่อไปและสร้างความนับถือตนเองและผู้อื่นที่มีประสบการณ์ความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา</p> <p>2. อธิบายกิจกรรม"การดำเนินชีวิตที่ฉันคิดจะทำและเตรียมไว้ในอนาคตคือ..."</p>
9	<p>1. เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มได้อธิบายว่าเป็นทัศนคติในการดำเนินชีวิตและการวางแผนชีวิตในอนาคตของแต่ละคน</p>	<p>1. จะเห็นได้ว่า ประสบการณ์ที่สมาชิกได้เรียนรู้จากตนเองและเพื่อนสมาชิกมีผลให้สมาชิกมองเห็นตนเองชัดเจนขึ้น ได้</p>

ครั้งที่	ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม	การนิเทศของผู้วิจัย
	<p>สมาชิกทุกคนได้ใช้โอกาสนี้พูดถึงทักษะต่อการดำเนินชีวิตของตนที่มีการปรับเปลี่ยนไปบ้าง และมีความชัดเจนขึ้น ทั้งนี้เพราะความคิดเห็นและประสบการณ์ของเพื่อน ๆ ในกลุ่มมีส่วนช่วยให้ตนได้ทำความเข้าใจตนเองอีกครั้ง และเชื่อว่าเป็นการวางแผนชีวิตไปด้วย เช่นการเป็นคนรอบคอบ ให้เกียรติผู้อื่นเสมอ โดยเฉพาะ คนที่เราไม่เคยรู้จัก การควบคุมสติ อารมณ์ การให้ความนับถือ ให้คุณค่าแก่ตนและผู้อื่น ไม่มองคนในแง่ร้าย และใจกว้างที่จะยอมรับเขาตามที่เขาเป็น สุดท้ายเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มย้าให้สมาชิกได้ตระหนักว่าวิถีการดำเนินชีวิตที่เขาเลือกจะทำเป็นสิ่งที่เป็นไปได้สำหรับเขา ดีที่สุดสำหรับเขาที่เขาจะทำได้และเป็นสัญญาที่ให้ไว้กับตัวเอง</p>	<p>พยายามเข้าใจสภาพชีวิตของตนและแสวงหาแนวทางที่สอดคล้องกับชีวิตต่อไป</p> <p>2. อธิบายกิจกรรม "การกล่าวลา-ปิดกลุ่ม"</p>
10	<p>1. เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้กล่าวถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนจากการเข้ากลุ่ม ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้ คือ รู้สึกผูกพันกับเพื่อนในกลุ่มมาก รักเพื่อนทุก ๆ คน และอยากให้เพื่อนรักกันเหมือนพี่เหมือนน้อง ตื่นตื้นใจมากที่มีเพื่อนให้ความรู้สึกที่ดี ๆ ต่อเรา ไว้วางใจ จริงใจต่อกัน แม้เวลาจะไม่มากนักที่มาอยู่ร่วมกลุ่มกัน</p>	<p>1. ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในกลุ่มครั้งนี้ เป็นรางวัลสำหรับเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มทั้งสอง ยิ่งกว่าคำกล่าวชมเชยใด ๆ ที่ผู้วิจัยจะมอบให้</p>

ครั้งที่	ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม	การนิเทศของผู้วิจัย
	<p>แต่รู้สึกสนิทและรักเพื่อนๆ ในกลุ่มมาก เพื่อนช่วยให้ตนมองโลกกว้างออกไป เข้ากับคนอื่นได้ดีขึ้น อยากให้ทุกคนช่วยกันรักษาความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน สานต่อความสัมพันธ์ เจอกันที่ไหน ๆ ก็ทักทาย ยิ้มให้กัน มีอะไรไม่สบายใจอยากให้มาปรึกษาพูดคุยกัน มีปัญหาอะไรก็บอกกล่าวแก่กัน แม้จะไม่ได้อยู่ด้วยกันทั้งหมดเช่นครั้งนี้ อยากให้เพื่อนๆ มาพบกันอีกครั้ง ในโอกาสต่าง ๆ เพื่อทราบความเปลี่ยนแปลงของกันและกัน อยากให้เพื่อนคนอื่นๆ ได้มีโอกาสอย่างเราบ้าง และขอเก็บความทรงจำที่คืนนี้ไว้</p> <p>2. การบอกกล่าวความประทับใจที่จะมีต่อเพื่อนแต่ละคนด้วยจดหมายบันทึกข้อความสั้น ๆ นั้น สังเกตเห็นว่าทุกคนมีหน้าตาแจ่มใส มีกำลังใจ มีความสุขจากการเป็นผู้ให้และผู้รับจดหมายจากเพื่อน</p>	<p>2. มิตรภาพและคุณค่าที่มอบให้แก่กันได้เพิ่มพูนขึ้นถึงเวลานี้เป็นประจักษ์พยานให้เห็นว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง พัฒนาให้หางานทำได้ หากให้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มที่มีความสามารถเข้าดำเนินการในกลุ่ม การปรึกษา</p>

ภาคผนวก ฎ.

ความคิดเห็นของเพื่อนผู้รับการช่วยเหลือในกลุ่มที่มีต่อการเข้าโครงการ

"รู้สึกประทับใจในความรัก ความหวังดี ความเป็นกันเอง ทำให้จอยรู้สึกเห็นคุณค่าในชีวิตและได้ประโยชน์หลาย ๆ ด้าน ประทับใจเพื่อน ๆ ทุกคนที่มีความจริงใจ อาจารย์ (ผู้วิจัย) เสมือนสื่อชักนำสิ่งต่าง ๆ มารวมด้วยกันด้วยดี รู้สึกชอบ...รัก และจริงจังกับจริงจังต่อโครงการนี้มาก"

"มีความประทับใจลึก ๆ บางอย่างของโครงการนี้ เพราะมีเพื่อน ๆ ทุกคนที่น่ารัก สนุกสนานช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จนโครงการนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เหนือสิ่งอื่นใด คือ ประสบการณ์ชีวิตที่ดีเป็นประโยชน์ต่อดิฉันมาก ในฐานะที่เป็นสมาชิกคนหนึ่ง คิดว่าจะนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตต่อไป"

"ความรู้สึกที่ได้เข้าโครงการนี้ มีความสุขมากที่ได้ร่วมโครงการที่มีเพื่อนเข้าใจ เรา สนับสนุนให้เราได้แสดงออก กล้าพูดมากขึ้น... จากที่ไม่ค่อยพูดก็พูดมากขึ้นและเป็นกันเองกับทุกคน"

"ความรู้สึกที่มีต่อโครงการนี้ คิดว่าโครงการนี้ดีมาก มีประโยชน์ต่อทุกคนที่เข้าโครงการ เมย์เข้าใจเพื่อนทุกคนดีมาก เพื่อนทุกคนให้ความเป็นกันเองกับเมย์อย่างดี โครงการช่วยให้เมย์เชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นและตัดสินใจด้วยตนเองดีขึ้น เมย์ขอขอบคุณอาจารย์(ผู้วิจัย) มากที่จัดโครงการนี้ขึ้นเพื่อประโยชน์ต่อเมย์และเพื่อน ๆ ทุกคนและขอขอบคุณเพื่อน ๆ ทุกคนมากด้วย ขอให้ทุกคนมีความสุขมาก ๆ"

"ตัวโจ้เองมีความคิดว่าเป็นโครงการที่ดีมากโครงการหนึ่งที่ เราจะได้พูดถึง ประสบการณ์และปัญหาเกี่ยวกับชีวิตของเรา มีความเข้าใจชีวิตมากขึ้น รู้ถึงการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของเรา โครงการช่วยให้โจ้ได้พูดถึงปัญหาต่าง ๆ ที่มันอึดอันมานานและคิดว่าปัญหาบางอย่างของโจ้ คงไม่ไปตรงกับเพื่อน แต่เมื่อพูดออกมาก็ตรงกับเพื่อน ๆ และเพื่อนยังช่วยเสนอแนวทางการแก้ปัญหาที่ทำให้โจ้สบายใจมากที่สุด โจ้รู้สึกผูกพันกับทุกคน"

"ตอนแรกก็คิดว่าต้องมานั่งฟังเหมือนในห้อง คือการเรียนหนังสือ แต่เมื่อเข้าร่วมกลุ่มก็รู้สึกว่า เป็นโชคดีมาก ๆ เพราะได้รู้ว่าทุก ๆ คนมีปัญหาเหมือนกัน ไม่ใช่ว่ามีเฉพาะแต่เราคนเดียว ทุก ๆ คนที่ร่วมกลุ่มก็มีคำแนะนำและแนวทางที่เรานำไปปฏิบัติได้ อยากรู้อยากเห็นความรักที่มีต่อกันเป็นอย่างนี้ตลอดไปในความทรงจำ"

"โครงการการให้ความช่วยเหลือเพื่อนที่ได้อ่านนี้ ไม่ได้คิดว่าจะช่วยเพื่อนแบบนั้น ใจจริงคิดว่าช่วยแบบไปบริจาคหรือไปช่วยเพื่อนถึงบ้านเรือน โดยการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ช่วยเพื่อน แต่เมื่อได้เข้าร่วมโครงการแล้วพบว่า เป็นโครงการที่ดี เป็นโครงการที่ทำให้เพื่อนวางใจกันได้ดียิ่งกว่าโครงการอื่น ๆ เพราะในการเข้ากลุ่มนั้น ไม่ได้เข้าร่วมด้านกำลังกายแต่เข้าร่วมด้านกำลังใจและจิตใจที่ถูกต้องนั้นก็จะช่วยได้ดียิ่งขึ้น"

"ตอนแรกก็คิดว่า คงต้องนั่งในห้องเรียนฟังอาจารย์เหมือนกับการอบรมนั่นแหละ แต่จริง ๆ กลับผิดคาด มีความรู้สึกที่ดีกว่าที่คาดคิดไว้ เราได้พูด ได้คุย ได้ระบายเรื่องที่อัดอั้นตันใจมานานแสนนาน ทำให้เราได้รู้จักสนิทสนมกัน รู้สึกว่าเรามีความผูกพัน ชอบโครงการนี้มาก ๆ คิดว่าอยากจะทำให้มีการจัดโครงการนี้ขึ้นอีก อยากให้เพื่อน ๆ ได้มีโอกาสร่วมด้วย"

"จากโครงการนี้ ทำให้ทราบว่าเราเป็นคนอย่างไร จากหัวข้อที่พูด ทำให้เราค้นพบตัวเองได้ดียิ่งขึ้น สามารถพูดแสดงความคิดเห็นแก่เพื่อนที่มีปัญหา ค้นพบการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ของเพื่อน ที่สำคัญคือ การได้รู้จักเพื่อนดีขึ้น ทำให้เราวางใจเป็นกลางในการที่จะคบเพื่อนใหม่ หัดมองโลกในแง่ดี หลังจากจบโครงการนี้ไปแล้ว ทำให้เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีความเชื่อมั่น กล้าแสดงความคิดเห็นและได้เพื่อนมาก ดีใจที่ได้เข้าร่วมโครงการนี้มาก ขอขอบคุณผู้จัดทำโครงการนี้ด้วย"

"รู้สึกว่าเป็นโครงการที่ดีมาก ทำให้เข้าใจตนเอง เข้าใจเพื่อน ๆ เข้าใจปัญหาต่าง ๆ และคิดว่าสามารถแก้ไขได้ และหากแม้ว่าไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเองก็ยังมีเพื่อน ๆ ที่ยังคอยเป็นกำลังใจหรือช่วยแก้ปัญหาให้ได้ ทำให้รู้ว่าชีวิตของคนเราก็ก็น่าเหมือนกับคนอื่น ๆ และทำให้รู้สึกว่าชีวิตของคนเรามีค่าและถ้ามีเพื่อนอยู่ทำให้สบายใจ จากประสบการณ์ที่ผ่านมา รู้สึกประทับใจทุกคนมาก ๆ ดีใจที่ได้มาร่วมกลุ่ม และขอเก็บประสบการณ์ที่ดีนี้ไว้ตลอดไป"

ความรู้สึกของผู้เข้าร่วมโครงการการใช้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มต่อการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเหล่านี้ เป็นรางวัลตอบแทนผลของความพยายามมุ่งมั่นค้นคว้างานวิจัยขั้นนี้ให้สมบูรณ์ที่สุด และเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยสร้างสรรค์งานการศึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไป ผู้วิจัยขอสนับสนุนและหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ครูแนะแนวจะได้ใช้ทรัพยากรบุคคลที่มีอยู่โดยการฝึกนักเรียนให้เป็นเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มไปช่วยส่งเสริมงานแนะแนวในโอกาสต่อ ๆ ไป

## ประวัติผู้วิจัย

นางสาวสุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์ เกิดวันที่ 28 มกราคม 2503 สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีศิลปศาสตรบัณฑิต (ศึกษาศาสตร์) เกียรตินิยมอันดับสอง สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เมื่อปีการศึกษา 2525 เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ในปีการศึกษา 2529-2531 ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่งอาจารย์แนะแนว โรงเรียนสุราษฎร์พิทยา อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี

ประสบการณ์ด้านงานการปรึกษาของผู้วิจัย

1. เข้าร่วมหลักสูตรการฝึกการให้การปรึกษา (Pre-practicum Counseling) 2 ครั้ง
2. เป็นผู้ช่วยวิทยากรในการฝึกอบรมเทคนิคการให้การปรึกษาแก่ครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษา ในส่วนกลาง 2 ครั้ง
3. เป็นวิทยากรฝึกผู้นำนักศึกษาและนักเรียนในการทำกิจกรรมในสถานศึกษา 3 ครั้ง
4. เป็นผู้นำกลุ่มในโครงการค่ายมนุษยสัมพันธ์แก่นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 5 ครั้ง
5. เป็นผู้นำกลุ่มในโครงการพัฒนาตนและผู้ร่วมงาน ทั้งในสถาบันทางการศึกษาและหน่วยงานเอกชนต่าง ๆ 12 ครั้ง
6. เป็นผู้นำกลุ่มในโครงการแห่งความสดใสของชีวิต แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2 ครั้ง
7. ให้การปรึกษาทางโทรศัพท์ (Hotline) แก่นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 200 ชั่วโมง

