

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การแนะแนวแบบกลุ่ม (Group Guidance) เป็นกลุ่มทางจิตวิทยาประเภทหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันปัญหาและก่อให้เกิดความงอกงาม หรือส่งเสริมพัฒนาการของมนุษย์ (Gazda, 1984; Trotzer, 1977) กระบวนการกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ ภายใต้การจัดการและการนำทางของนักจิตวิทยาการศึกษาที่มีความสามารถซึ่งช่วยส่งเสริมให้สมาชิกเข้าใจตนเอง สามารถตัดสินใจทำสิ่งต่างๆด้วยเหตุผล และมีความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยอาศัยบรรยากาศภายในกลุ่มที่เอื้อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่อกัน กระบวนการของการแนะแนวกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้รับข้อมูล เรียนรู้การแก้ปัญหา นวัตกรรมทางสังคม วางแผนและทำกิจกรรมร่วมกัน สมาชิกแต่ละคนจะมีส่วนร่วมในการสนับสนุนซึ่งกันและกันเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายสูงสุด คือ ความงอกงามส่วนบุคคล (Downing, 1963; Shertzer and Stone, 1981)

ในการจัดการแนะแนวแบบกลุ่มนั้นสามารถจัดโดยการใช้ข้อมูลและการฝึกทักษะที่จำเป็นต่างๆให้แก่สมาชิกซึ่งฝึกได้ครั้งละหลายคน เช่น ทักษะในการคิด ทักษะในการทำงานร่วมกัน เป็นต้น (วัชร ทรนิษฐ์, 2533) หรือสามารถจัดในรูปแบบของการแนะแนวกลุ่มใหญ่ การแนะแนวกลุ่มย่อย การพบกันในห้องเรียน ตลอดจนเป็นลักษณะของกลุ่มการฝึกมนุษยสัมพันธ์ได้ (Trotzer, 1977)

เป้าหมายของการจัดการแนะแนวกลุ่มเพื่อให้นักเรียนได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง ช่วยให้นักเรียนวางแผนและตัดสินใจกับชีวิตของตนได้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น (Shertzer and Stone, 1981; Gazda, 1984)

การจัดกลุ่มในรูปแบบต่างๆจัดขึ้นตามวัตถุประสงค์และสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป

การแนะนำแบบกลุ่มย่อย เป็นกระบวนการอีกรูปแบบหนึ่งที่น่าสนใจ เพราะจะมีจำนวนสมาชิกไม่มากเกินไป เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันมากขึ้น สมาชิกสามารถอภิปรายถึงสภาพเงื่อนไขของตนหรือซักถามคำถามต่างๆ ได้อย่างเปิดเผยมากกว่าในกลุ่มใหญ่ นอกจากนี้ การแนะนำแบบกลุ่มย่อยยังเป็นประโยชน์ในการช่วยให้สมาชิกพัฒนาทักษะทางสังคม และทักษะในการตัดสินใจที่ช่วยให้พวกเขาประสบความสำเร็จในชีวิตยิ่งขึ้นด้วย ในองค์กรต่างๆ นิยมจัดกลุ่มย่อยกันอย่างไม่แพร่หลายโดยมุ่งเน้นให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองจากการเรียนรู้ประสบการณ์กลุ่ม การใช้กิจกรรมกลุ่มย่อยจะช่วยให้เด็กเรียนได้รับประสบการณ์ที่หลากหลายและช่วยให้เด็กเรียนได้พัฒนาทักษะการแสดงออกด้านการพูดและการทำงานร่วมกับผู้อื่น ในกลุ่มย่อยนักเรียนจะได้รับมอบหมายงานเพื่อฝึกทักษะและเรียนรู้การแก้ปัญหา กลุ่มย่อยจะช่วยให้เด็กเรียนได้มีส่วนร่วมในการอภิปรายปัญหาซึ่งนักเรียนจะแสดงออกในกลุ่มย่อยได้อย่างสะดวกใจมากกว่าในห้องเรียน การทำงานในกลุ่มย่อย ถ้ามีการวางแผนดีจะทำให้เด็กเรียนเรียนรู้วิถีทางทางสังคมและมีความกระตือรือร้นมากขึ้น (Good & Brophy, 1984) อีกทั้งยังช่วยให้เด็กเรียนได้รับตัวได้รับข้อมูลและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์รวมถึงประสบการณ์ที่มีความหมายที่จะเกิดขึ้นในกลุ่มด้วย (Gibson, 1983)

การใช้การแนะนำกลุ่มย่อยในการพัฒนานักเรียนในโรงเรียนได้มีการศึกษากันอย่างกว้างขวาง เช่น การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะทางสังคมแบบกลุ่มย่อยในการแนะนำอาชีพ (Hargie, Tittmar & Dickson, 1977) การใช้กิจกรรมแนะนำกลุ่มในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พฤติกรรมในชั้นเรียน นิธิสและทัศนคติในการเรียน ลักษณะมุ่งอนาคต ตลอดจนความมีวุฒิภาวะทางอาชีพของนักเรียน (บุปผา อุษุณี, 2533; Gerler & Anderson, 1986; วิษุตา เตียวกุล, 2528; จักรวาล ภูพันธ์, 2537; อรุณี ชาญด้วยกิจ, 2528) การแนะนำแบบกลุ่มย่อยจึงถือเป็นกระบวนการที่เหมาะสมในการพัฒนาคุณภาพนักเรียน โดยเฉพาะคุณภาพทางด้านการศึกษาเพราะการเรียนเป็นพื้นฐานในการพัฒนาชีวิต

คุณภาพของการเรียนในโรงเรียนถือเป็นสิ่งสำคัญที่ครูจะต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นในกระบวนการเรียนการสอน คุณภาพการเรียนนั้นได้รับอิทธิพลจากปัจจัยหลายประการไม่ว่าจะเป็นนิสิตในการเรียนของเด็ก วิธีการสอนของครู และสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน อย่างไรก็ตาม ปัจจัยที่มีอิทธิพลมากในการสร้างความสำเร็จและคุณภาพในการเรียนย่อมเกิดจากตัวนักเรียน

เป็นสำคัญ นิธิฮานการเรีนที่ด้อยนำไปสู่การเรีนอย่างมีประสิทธิภาพและมีสัมฤทธิผลทางการเรีนที่สูงขึ้น ดังที่ เมห์เรน และ เลห์เมนน์ (Mehren & Lehmann, 1975) กล่าวไว้ว่า นักเรีนจะเรีนได้ดีนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับสติปัญญาเพียงอย่างเดียวแต่มีองค์ประกอบอื่น ๆ อีกที่มีอิทธิพลต่อสัมฤทธิผลทางการเรีน เช่น วุฒิภาวะ แรงจูงใจ นิธิฮานการเรีน ทักษะในการเรีน และทัศนคติของนักเรีนที่มีต่อคุณค่าของการศึกษา ต่อครู ต่อโรงเรียนและต่อวิชาที่เรีน เช่น เคียวกับ ไลท์ และ อเล็กซาคอส (Light & Alexakos, 1970) ที่เห็นว่าเหตุผลประการหนึ่งของนักเรีนที่มีสัมฤทธิผลทางการเรีนต่ำ คือ ขาดวิธีเรีนที่ถูกต้องเหมาะสม

การใส่ใจในการเรีนมีความสำคัญต่อการเรีนรู้วิชาการต่างๆ การใส่ใจถือเป็นกระบวนการเรีนรู้ขั้นแรก (Ball, 1991) การใส่ใจในการเรีนจะส่งผลให้นักเรีนมีจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เรีน จะนำไปสู่ความเข้าใจและสามารถจดจำหรือเรีนรู้สิ่งที่ได้เรีนไปอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพราะเมื่อจิตใจจดจ่อ ประสบการณ์ก็จะแจ่มชัด ความตั้งใจและความเอาใจใส่ จึงเป็นสิ่งที่ทำให้ประสบการณ์ประทับใจ ทำให้จดจำประสบการณ์นั้นได้นาน (ปรีชา ช้างขวัญยืน, 2534)

การใส่ใจทำให้เกิดการมุ่งแน่วแน่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งและการมุ่งต่อสิ่งนั้นๆ เช่น การมุ่งต่องาน การเรีน จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลกำหนดความใส่ใจของตนต่องานที่อยู่ในมือ (Duval & Wicklund, 1972) การมุ่งความใส่ใจนี้มีอิทธิพลต่อบุคคลในการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การมุ่งความใส่ใจยังเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จ (Wigfield, 1988) และช่วยให้บุคคลแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ (Lumsden, 1984)

การใส่ใจทำให้เกิดสมาธิซึ่งเป็นหัวใจสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จ หากนักเรีนสามารถมุ่งความคิดทั้งหมดของตนต่องานได้มากกว่าบุคคลอื่น จะมีโอกาสในการทำงานสำเร็จได้เร็วกว่าและถูกต้องมากกว่าคนอื่นที่ใส่ใจหลายเรื่องในเวลาเดียวกัน (Paik, 1984) ผลของการใส่ใจจะทำให้บุคคลเกิดการรับรู้ การคิด นิยาม และจดจำ ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาล่าเรีน มีนักเรีน นิสิตนักศึกษาที่มีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องความใส่ใจในการอ่านหนังสือ พยายามความใส่ใจทำให้จำไม่ได้ สออบคก เกิดปมด้อย ลงโทษตนเอง และเชื่อว่าตนเป็นคนโง่ ไม่มีทางแก้ไขปรับปรุงตนได้ ถึงการสอบผ่านไปหลายครั้ง ความเชื่อนี้ก็ยิ่งเพิ่มขึ้นจน

กลายเป็นคนโง่ไปจริงๆ (ปรีชา ช้างขวัญอิน, 2534)

การที่นักเรียนขาดความใส่ใจอาจเป็นเพราะไม่เคยสร้างลักษณะนิสัยการเอาใจใส่ เช่น เมื่อเริ่มเรียนก็หันไปชวนเพื่อนคุย หรือเริ่มง่วง นอกจากนี้การขาดความใส่ใจเกิดได้จากปัญหาที่รบกวนจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล ความตึงเครียด ความเจ็บป่วยอ่อนเพลีย ทางกาย ความรู้สึกเบื่อหน่าย ขาดความสนใจในงานที่ทำ ขาดความรับผิดชอบ ถูกรบกวนจากสภาพแวดล้อมภายนอก หักผ่อนไม่เพียงพอ ตลอดจนมีนิสัยส่วนตัวที่ขัดขวางความใส่ใจ เช่น ร้องกวนๆ ข้างการมีสมาธิสั้น เป็นต้น (Wrenn & Larsen, 1957; Bamman & Brammer, 1969; Pauk, 1984; Lumsden, 1984) ดังนั้นการขาดความใส่ใจในการเรียนอาจเป็นผลให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอื่นๆตามมา เช่น พฤติกรรมก่อความวุ่นวายในชั้นเรียน พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน หนีเรียน ขาดความรับผิดชอบ และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำ

ความใส่ใจเป็นสิ่งจำเป็นทั้งในการเรียนและในการทำงาน จึงสมควรมีการฝึกฝนความเอาใจใส่ของคนเพราะในชีวิตประจำวันมีสิ่งต่างๆเข้ามากระทบจิตใจมากมาย เมื่อมีสิ่งต่างๆเข้ามาทำให้จิตใจหวั่นไหวก็ยากที่จะใส่ใจในการเรียนหรือในการทำงานที่พึงประสงค์ได้ เช่น หลายๆครั้งที่นักเรียนรวมใจให้อ่านหนังสือเขียนหนังสือไม่ได้ หรือฟังคำสอนไม่รู้เรื่องเพราะว่าใจหลุดลอยอยู่นั่นบ้างเรื่องนี้นับว่าจนรวมใจเข้ามาไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้ไม่สามารถอ่าน เขียน หรือฟังเฉพาะเรื่องนั้นได้ จึงทำให้การเรียนไม่ดี (จินโททิส กลีบเมฆ, 2532)

การส่งเสริมให้นักเรียนใส่ใจในการเรียนจึงเป็นสิ่งที่ผู้วิจัยสนใจและตระหนักถึงความสำคัญในข้อนี้ เพราะความใส่ใจก่อให้เกิดอุปสรรคอย่างมากมิใช่แต่การเรียนเท่านั้น แต่ยังส่งผลไปถึงการทำงานและการร่วมกิจกรรมต่างๆ ความใส่ใจในการเรียนจะช่วยให้นักเรียนมุ่งอยู่ที่การเรียนในขณะนั้น พฤติกรรมอื่นๆ เช่น การหลุดคุย การไม่ตั้งใจเรียนจะลดน้อยลง ความใส่ใจจะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นพฤติกรรมมารับผิดชอบต่อสิ่งที่กระทำอยู่ในขณะนั้น ดังนั้นสิ่งที่นักเรียนใส่ใจจะกำหนดขอบเขตของพฤติกรรมในขณะนั้นด้วย (Mc Gaugh, Thomson & Nelson, 1977) การส่งเสริมให้นักเรียนซึ่งเป็นเสาหลักที่สำคัญของชาติมีคุณลักษณะดังกล่าวนี้ จะช่วยทำให้เด็กมีนิสัยการเรียนที่ดีขึ้นและการเรียนมีคุณภาพยิ่งขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น การแนะนำกลุ่มย่อยเป็นกลุ่มทางจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพและ
น่าสนใจซึ่งเน้นการเสริมสร้าง การพัฒนา และยังไม่มียานวิจัยที่ศึกษาการแนะนำแบบกลุ่มย่อย
ต่อการเพิ่มความเข้าใจในการเรียน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมการแนะนำแบบ
กลุ่มย่อยเพื่อเพิ่มการเข้าใจในการเรียนของนักเรียนโดยใช้หลักการสร้างสัมพันธ์สภาพภายในกลุ่ม
ระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกและระหว่างสมาชิกด้วยกัน มีการอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์
การให้ข้อมูล และการมีทักษะที่จำเป็นต่างๆเพื่อให้สมาชิกนำไปใช้ในการมีความเข้าใจของตน
ต่อสิ่งที่เรารู้

การใช้โปรแกรมการแนะนำแบบกลุ่มย่อยอาจเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ช่วยเพิ่ม
ประสิทธิภาพในการเรียนของนักเรียนและศึกษานิกรเรียนให้มีคุณภาพในการรับรู้ ตลอดจนเป็น
แนวทางสำหรับบุคลากรในโรงเรียนที่จะนำไปใช้พัฒนาให้เกิดประโยชน์ต่อไป

แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐาน

การแนะนำแบบกลุ่มย่อย

ทรอตเซอร์ (Trotzer, 1977) กล่าวว่า การแนะนำแบบกลุ่มย่อยมีวัตถุประสงค์
ในการดำเนินการคือเพื่อป้องกันปัญหาและส่งเสริมพัฒนาการ สิ่งที่เน้นในการแนะนำแบบกลุ่ม
ย่อย คือ การให้ข้อมูลทางการศึกษา อาชีพ และส่วนตัว วิธีการแนะนำแบบกลุ่มย่อยเน้นการ
อภิปราย การนำเสนอข้อมูล และพยายามที่จะทำให้สมาชิกทั้งหมดมีส่วนร่วมที่ดีต่อกันเพื่อให้
เกิดพลังของกลุ่ม กระบวนการของการแนะนำแบบกลุ่มย่อยเน้นที่การให้ข้อมูล และฝึกทักษะ
มุ่งที่ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบด้านข้อมูลและสิ่งแวดล้อมที่มีต่อเป้าหมายส่วนบุคคล ค่านิยม
ทัศนคติ และความรับผิดชอบ ผู้นำกลุ่มต้องทำหน้าที่เอื้ออำนวยการอภิปราย แลกเปลี่ยน
ประสบการณ์และให้ข้อมูล การแนะนำแบบกลุ่มย่อยจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้อภิปรายถึงสภาพ
การณ์ของตน และเปิดโอกาสให้ถามคำถาม การแนะนำแบบกลุ่มย่อยเป็นประโยชน์ในการช่วย
ให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาทักษะทางสังคมและทักษะในการตัดสินใจที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จ
ในชีวิตมากขึ้น ตลอดจนการวางแผนการศึกษาและอาชีพ

ปาล์มเมอร์ (Palmer, 1979) กล่าวว่า กลุ่มย่อยประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่ 8 ถึง 12 คน ซึ่งเรียกว่า สมาชิก และอีกบุคคลหนึ่งซึ่งทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษา โดยที่ผู้ปรึกษาหรือผู้สังเกตนั้นบางครั้งอาจเรียกว่าเป็นผู้ฝึก กลุ่มจะพบกันเป็นช่วง ช่วงละประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที ประมาณ 8 ถึง 13 ครั้ง ในช่วงการประชุมทั้งหมด สมาชิกจะได้รับข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับวัน เวลา ในการประชุม สถานที่ รายชื่อของผู้เข้าร่วมกลุ่ม และข้อมูลเกี่ยวกับงานของกลุ่ม

บาคเคอร์ คาร์เกิน และไรท์ (Barkers, 1990; Cragen & Wright, 1986) กล่าวว่า กลุ่มย่อย เป็นการรวมตัวกันของบุคคล มีจำนวนสมาชิกสูงสุดประมาณ 15 คน สมาชิกในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้ดูแลและมอบหมายงานให้ทำ สมาชิกในกลุ่มมีเป้าหมายในการเข้าร่วมกลุ่มคล้ายคลึงกัน

ชอว์ (Shaw, 1976 อ้างถึงใน Fisher และ Ellis, 1990) กล่าวว่า กลุ่มย่อย ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มที่มีการแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกันและเป็นประสบการณ์ซึ่งกำหนดความเป็นไปของกลุ่ม

ฟิชเชอร์และเอลลิส (Fisher & Ellis, 1990) กล่าวว่า กลุ่มย่อยคือกลุ่มที่มีขนาดเล็กเพื่อสมาชิกจะได้รู้จักและสื่อสารกันได้ทุกคน กลุ่มจะเกี่ยวข้องกับสื่อสารไม่ว่าจะมีขนาดใหญ่หรือเล็กก็ตาม การสื่อสารจะช่วยเชื่อมความสัมพันธ์ของบุคคลให้เข้าเป็นสมาชิกของกลุ่ม และการสื่อสารนี้เองจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของตน

หลักการของกลุ่มย่อย

บริลล์ฮาร์ท (Brillhart, 1978 อ้างถึงใน Fisher และ Ellis, 1990) กล่าวถึงลักษณะเฉพาะของกลุ่มย่อย 5 ประการ คือ

1. จำนวนสมาชิกมีขนาดพอเหมาะในการที่ให้ความสนใจซึ่งกันและกันและมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน

2. วัตถุประสงค์ของกลุ่มที่ถือว่าประสบความสำเร็จนั้นจะขึ้นอยู่กับความสำเร็จของบุคคลในกลุ่มที่บรรดตามเป้าหมาย

3. สมาชิกแต่ละบุคคลมีความรู้สึกเป็นเจ้าของหรือเป็นสมาชิกของกลุ่ม สามารถเปิดเผยตนเองกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

4. มีปฏิสัมพันธ์ทางวาจา (ไม่ได้หมายถึงการพูดเพียงอย่างเดียวแต่เป็นลักษณะท่าทางที่มีความหมายต่อการอภิปรายกลุ่ม มีอิทธิพลทำให้เกิดการสนองตอบต่อกันโดยเกิดจากการพูดคุย)

5. พฤติกรรมอยู่บนพื้นฐานของกฎเกณฑ์และการประพฤติปฏิบัติที่ได้รับการยอมรับจากสมาชิกทั้งหมด

สรุปได้ว่าสิ่งที่ บริลล์ฮาร์ท (Brillhart, 1978) กล่าวถึง อยู่ภายในขอบเขต ดังนี้

1. การรับรู้ร่วมกัน
2. มีจุดหมายปลายทางและเป้าหมายร่วมกัน
3. มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและพึ่งพาอาศัยกัน
4. มีโครงสร้างที่เป็นระบบ
5. มีการสื่อสารกันด้วยถ้อยคำ

ลักษณะพัฒนาการกลุ่มของกลุ่มย่อย

เชอร์นัค (Schuck, 1992) ได้กล่าวถึงพัฒนาการและบรรพกาลของกลุ่มย่อยไว้

4 ชั้น ดังนี้

- ชั้นที่ 1 ชั้นสร้างความรู้สึกเป็นสมาชิกของกลุ่ม ในระยะแรกสมาชิกจะพยายามค้นหารูปแบบการวางตนที่เหมาะสมและปลอดภัยในกลุ่ม สมาชิกจะพยายามแสดงพฤติกรรมที่ดีที่สุด แสดงความคิดเห็นต่อผู้อื่นในทางที่ดีและทำงานตามที่ผู้นำกลุ่มสั่งไว้ที่สุดตามที่ผู้นำกลุ่มต้องการ
- ชั้นที่ 2 ชั้นการแลกเปลี่ยน เมื่อสมาชิกเริ่มรู้สึกยอมรับซึ่งกันและกัน จะก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม และเริ่มรู้สึกว่าตนเองมีส่วนสำคัญกับสมาชิกอื่น ในขั้นนี้สมาชิกจะรู้สึกสะดวกใจและปลอดภัยในการบอกเล่าความรู้สึกนึกคิดและประสบการณ์ของตน

ขั้นที่ 3 ขั้นทำให้เกิดเป้าหมายเชิงวิชาการ ในขั้นนี้สมาชิกจะรู้จักเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ดีขึ้นและเข้าใจพื้นฐานของแต่ละบุคคลมากขึ้น ก่อให้เกิดความร่วมมือกัน มีความพร้อมที่จะกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนของกลุ่ม มีการแบ่งงาน พัฒนาการของกลุ่มในขั้นนี้มุ่งเน้นที่การส่งเสริมให้สมาชิกตั้งเป้าหมายเชิงวิชาการ

ขั้นที่ 4 ขั้นเปลี่ยนแปลงตนเอง บรรดาภาวจากกลุ่มจะส่งเสริมให้เกิดความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง สมาชิกจะมีความพร้อมในการพัฒนาความสามารถ ทักษะและความสนใจของตน สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางสำหรับตนเอง มีความสามารถที่จะตอบสนองต่อสิ่งที่เลือก และยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจเลือกของตน

ชาวรนและชาวรน (Sharan & Sharan, 1976) ได้สรุปพัฒนาการของกลุ่มย่อยขึ้นต่างๆไว้ 3 ขั้นด้วยกัน (Hare, 1973; Schuck & Schuck, 1974 อ้างถึงใน Sharan & Sharan, 1976) ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นพัฒนาความรู้สึกเป็นเจ้าของและกำหนดเป้าหมาย ในขั้นนี้แสดงถึงธรรมชาติของมนุษย์เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ก็จะสำรวจสิ่งแวดล้อมนั้นจากจุดยืนของตนเอง สังคมใหม่อาจประกอบด้วยคนที่รู้จักแบบผิวเผินหรือไม่รู้จักเลย บุคคลจะพยายามเรียนรู้เกี่ยวกับคนเหล่านั้นให้มากขึ้นด้วยการสังเกตปฏิกริยา การกระทำที่คนเหล่านั้นมีต่อคนอื่น และการกระทำของตนเองที่มีต่อคนเหล่านั้น บุคคลจะพยายามหากฎเกณฑ์ที่เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม กฎเกณฑ์นั้นคือ "ทำ" หรือ "ไม่ทำ" ในขั้นการสำรวจนี้โดยปกติบุคคลมักจะทำพฤติกรรมที่ดีที่สุด บรรดาภาวที่เป็นมิตรและเปิดเผยในกลุ่มจะนำไปสู่การอภิปราย บรรดาภาวของกลุ่มที่เป็นทางการซึ่งมีลักษณะเงิบและใช้คำสั่งและเป็นคำสั่งที่ได้จากสมาชิกกลุ่มคนหรือสองคนนั้นอาจทำให้การตัดสินใจเร็วขึ้น แต่ไม่ถูกต้อง เพราะการตัดสินใจควรเป็นการร่วมช่วยกันในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มสามารถช่วยให้กลุ่มได้ใช้ทักษะที่จำเป็นและเกิดความผูกพันกันด้วยการส่งเสริมให้มีการอภิปราย และได้แสดงออกความคิดในบรรดาภาวที่ไม่มีการขัดขวาง สมาชิกจะทำงานร่วมกันได้อย่างเต็มที่ที่สุดและดีที่สุด กิจกรรมหลักของกลุ่มในขั้นนี้คือ เลือกและทำความเข้าใจกับงานและแบ่งงานให้สมาชิกรับผิดชอบอย่างเป็นธรรม

ขั้นที่ 2 ขั้นวางแผนการปฏิบัติงานและเพิ่มสัมพันธภาพ การพัฒนาความร่วมมือร่วมใจจะนำมาซึ่งความรู้สึกเป็นเจ้าของและเป็นเอกลักษณ์ของกลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะมีเป้าหมายร่วมกัน

ซึ่งอาจจะคุกคามความเป็นตัวของตัวเอง และอาจเป็นสาเหตุให้เกิดความขัดแย้งระหว่างสมาชิกด้วยทัศนคติที่แตกต่างกัน สมาชิกกลุ่มควรจะมีการอภิปรายถึงความสงสัยหรือความสับสนที่เกิดขึ้นนั้นอย่างเปิดเผยจนกระทั่งสมาชิกสามารถเรียนรู้ว่าจะเชื่อมโยงความเป็นตัวเองของตนกับความสนใจของกลุ่มได้อย่างไรและทำให้เกิดความพึงพอใจมากขึ้น การทำให้สมาชิกทั้งหมดมีส่วนร่วมมีความสำคัญมากในขั้นนี้ กระบวนการตัดสินใจจะถูกกำหนดขึ้น การวางแผนการทำงานจึงต้องยืดหยุ่นและเป็นที่ยอมรับของทุกคน การได้เห็นภาพที่ชัดเจนจะส่งเสริมให้สมาชิกมีส่วนร่วมด้วยความเต็มใจ การร่วมมือกันอย่างเต็มที่ ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มสามารถช่วยสมาชิกกลุ่มให้สื่อสารกันอย่างเต็มที่ ปฏิบัติไปตามบทบาทที่แตกต่างกัน และประเมินความก้าวหน้าของตน

ขั้นที่ 3 ขั้นตระหนักในวัตถุประสงค์ เมื่อสมาชิกรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่มและได้เรียนรู้ในการจัดการร่วมกัน จะเกิดความพร้อมที่จะรับผิดชอบตนเองและกลุ่มเพื่องานของกลุ่มในขั้นนี้ จะเป็นการทำให้งานของกลุ่มสำเร็จลุล่วงไป

การส่งผ่านจากพัฒนาการขั้นที่ 1 ไปยังอีกขั้นหนึ่งไม่อาจแยกออกจากกันอย่างชัดเจน พฤติกรรมของคนในช่วงเวลาหนึ่งเป็นเพียงรูปแบบของขั้นนั้น พัฒนาการเป็นกระแสและเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง กลุ่มอาจทำงานในช่วงเวลาหนึ่งมีประสิทธิภาพสูงกว่าอีกช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการแบ่งพัฒนาการกลุ่มออกเป็นขั้นเพื่อช่วยให้ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของบรรยากาศกลุ่มชัดเจนมากขึ้น

จากแนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการกลุ่มที่กล่าวมาข้างต้น การที่กลุ่มจะดำเนินไปได้จนถึงจุดหมายปลายทางนั้น ในการเริ่มต้นผู้นำกลุ่มต้องเอื้ออำนาจให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมที่คิดต่อกัน ส่งเสริมให้สมาชิกมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มนี้เอง จะทำให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบต่อ เป็นพลังของกลุ่มที่จะนำไปสู่การตั้งเป้าหมาย การวางแผนการทำงาน และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการกลุ่มที่เชอร์มัท (Schmuck, 1992) ชานรณและชานรณ (Sharan & Sharan, 1976) เสนอไว้ มีลักษณะของพัฒนาการกลุ่มคล้ายคลึงกัน มีส่วนที่แตกต่างกันบ้างในเรื่องของการแบ่งขั้นพัฒนาการ จากการวิเคราะห์ลักษณะพัฒนาการกลุ่มของทั้งสองแนวคิด สรุปได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นขั้นที่สมาชิกต้องปรับตัวกับสิ่ง

แนวคิดใหม่ สมาชิกมีความรู้สึกยึดจิตใจ กังวลใจ และไม่แน่ใจว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นในกลุ่ม สมาชิกจะพยายามเรียนรู้ปฏิกริยาของผู้อื่นและจะพยายามทำพฤติกรรมที่ดีที่สุดเพื่อให้ออกมาได้รับ ขั้นที่ 2 ขั้นยอมรับ เป็นขั้นที่สมาชิกรู้สึกยอมรับซึ่งกันและกันก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย บรรยากาศของการยอมรับจะนำไปสู่การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดและทัศนคติต่างๆ

ขั้นที่ 3 ขั้นรับผิดชอบ เป็นขั้นที่สมาชิกตระหนักในวัตถุประสงค์ของกลุ่ม เรียนรู้การทำงานร่วมกัน ร่วมมือกันและมีความพร้อมที่จะกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนของกลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกจะรับผิดชอบต่อตนเองและกลุ่มและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 4 ขั้นเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นขั้นที่สมาชิกมีความพร้อมในการพัฒนาความสามารถ ทักษะและความสนใจของตน สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางสำหรับตนเอง ทำตามแนวทางที่ตนเลือกและยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจเลือกของตน

วิธีการดำเนินการแนะแนวแบบกลุ่มย่อย

วิธีการที่นำมาใช้ในการแนะแนวกลุ่มย่อย สรุปได้ดังนี้

1. วิธีการให้ข้อมูล ความรู้ และรายละเอียดต่างๆซึ่ง บาร์คเคอร์ และคณะ (Barker และคณะ, 1979) ให้ความหมายว่า การให้ข้อมูลเป็นกระบวนการให้ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับบุคคล วัตถุ และเหตุการณ์ หรือเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่างๆดังกล่าว ซึ่งข้อมูลที่เสนอให้แก่อุณหภูมิมีความโปร่งที่แน่นอน และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกลุ่ม เปิดโอกาสให้มีการซักถามเกี่ยวกับข้อมูลต่างๆ วิธีการให้ข้อมูลอาจทำได้โดย

1.1 การบรรยาย การชี้แจง หรือการสอน

1.2 การให้ลงมือปฏิบัติ เป็นการเรียนรู้ด้วยตนเองโดยการลงมือปฏิบัติและการกระทำจริง

1.3 การอภิปรายกลุ่ม

2. การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ซึ่ง ฮาร์แนค , เฟท และ โจน

(Harnack, Fest และ Jones, 1977) กล่าวว่า การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันเป็นกระบวนการที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาแลกเปลี่ยนข้อมูล ประสบการณ์ ความรู้ ความคิดเห็น

ซึ่งกันและกัน เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย คือ การเพิ่มพูนความรู้ เรียนรู้ประสบการณ์ความคิดเห็นของผู้อื่นที่ต่างไปจากตน การมีทัศนคติที่กว้างขึ้น การยอมรับในความคิดเห็นหรือการกระทำบางอย่างหรือเพื่อทำให้เกิดบรรยากาศการทำงานที่ดี ประโยชน์จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน คือ สามารถเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมของบุคคล พัฒนาบุคคล และตอบสนองความต้องการทางสังคมของบุคคลได้

3. การทำงานร่วมกัน ได้แก่

3.1 การปรึกษาหารือร่วมกัน วางแผนการทำงานร่วมกัน

3.2 การแบ่งงานกันทำ รับผิดชอบร่วมกัน

ลักษณะหน้าที่ของผู้นำกลุ่มย่อย

ผู้นำกลุ่ม (Group Leader)

ผู้นำกลุ่ม คือบุคคลที่สามารถรวบรวมความต้องการและประสานความคิดของสมาชิกกลุ่มเข้าด้วยกัน ผู้นำกลุ่มจะมีส่วนช่วยให้กลุ่มได้กำหนดจุดมุ่งหมายในการทำงานและดำเนินการจนบรรลุจุดมุ่งหมายนั้น ตลอดจนสามารถกระตุ้นให้สมาชิกทำงานร่วมกันได้ (Bennett, 1963; Trotzer, 1977; Water, 1980)

บทบาทพื้นฐานของผู้นำกลุ่มการแนะนำแบบกลุ่มย่อย

เชอร์มิคท์ (Schmidt, 1993) กล่าวถึงบทบาทพื้นฐานของผู้นำกลุ่มในการแนะนำแบบกลุ่มย่อย ดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มต้องตั้งเป้าหมายของตนเองไว้ตั้งแต่ต้น และยึดถือหลักการนั้นในการสร้างจุดประสงค์การเรียนรู้และเป้าหมายเชิงพฤติกรรม
2. แสดงความเอาใจใส่ต่อสมาชิกกลุ่มอย่างจริงจังและอภิปรายกับสมาชิกด้วยความซื่อตรง
3. ฟังความคิดเห็นและเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มและเคารพในความคิดของสมาชิก
4. เก็บข้อมูลที่สมาชิกอภิปรายในกลุ่มเป็นความลับ
5. ผู้นำกลุ่มควรเป็นคนตรงเวลา ในการประชุมกลุ่มควรเหลือเวลาสำหรับการสรุป
6. ผู้นำกลุ่มควรเห็นด้วยกับการตัดสินใจของกลุ่มที่จะเกิดขึ้นอย่าง เป็นเอกฉันท์

บทบาทพื้นฐานของผู้นำกลุ่มจะเป็นรากฐานที่ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีของสมาชิก ความร่วมมือร่วมใจกันของสมาชิก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงบทบาทพื้นฐานกับ ทักษะของผู้นำกลุ่มตลอดจนลักษณะโครงสร้างอื่นๆที่กลุ่มอาจจะกำหนดขึ้นจะทำให้การดำเนินการ และแนวแบบกลุ่มย่อยประสบผลสำเร็จ

เบนจามิน (Benjamin, 1978) กล่าวถึง ทักษะสำคัญของผู้นำกลุ่มในการจัดการ และแนวแบบกลุ่มย่อย 3 ประการ คือ

1. การจัดการให้เกิดการสื่อสาร
2. การทำความเข้าใจสาระของการสื่อสาร
3. การแนะนำเพื่อให้กลุ่มเกิดทิศทาง

หน้าที่ของผู้นำกลุ่มการแนะนำแบบกลุ่มย่อย

1. เป็นผู้ริเริ่ม คือ กำหนดหัวข้อ เนื้อหา และการเตรียมกิจกรรมต่างๆไว้ล่วงหน้า ในการแนะนำกลุ่มย่อย
2. เป็นผู้กำหนดแนวทาง คือ กระตุ้นกลุ่มให้กำหนดจุดมุ่งหมาย พิจารณาจุดมุ่งหมาย และกำหนดทิศทางของกลุ่ม
3. เป็นผู้เล็งอำนาจ คือ ช่างให้เกิดการสื่อสารภายในกลุ่มและให้การสื่อสารนั้น ดำเนินไป เปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดเป็นรายบุคคล ตลอดจนสนับสนุนสมาชิกให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่อกันอย่างกว้างขวาง
4. เป็นผู้ให้ข้อมูลหรือให้ข้อคิดเห็น คือ ให้ข้อมูลแก่สมาชิกเพื่อให้สมาชิกเข้าใจในตนเองและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนการให้คำแนะนำหรือแนวคิด
5. เป็นผู้สรุป คือ ควบคุมการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ให้อยู่ในประเด็นและสรุปเป็น ช่วงๆ
6. เป็นผู้ที่ทำให้เกิดความกระจำง คือ ทำให้สมาชิกเกิดความกระจำงในข้อความที่ สืบสนโดยการสะท้อนแนวความคิด
7. เป็นผู้ประนีประนอม คือ จัดข้อขัดแย้งต่างๆที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม รวมทั้งประสาน ประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่กลุ่ม

8. เป็นผู้สนับสนุน คือ สร้างบรรยากาศของความเป็นกันเอง การยอมรับ และมีการสนับสนุนให้แสดงความคิดเห็นกันอย่างเต็มที่

9. เป็นผู้ประเมิน คือ รายงานความก้าวหน้าให้กลุ่มทราบว่าจะบรรลุภารกิจกลุ่มได้ บรรลุจุดมุ่งหมายเพียงใด

สมาชิกกลุ่ม

ทรอตเซอร์ (Trotzer, 1977) กล่าวว่า ลักษณะของบุคคลที่เข้าร่วมในการแนะนำแบบกลุ่มย่อยจะเป็นลักษณะที่รู้ว่าตนเองต้องการจะทำอะไรแต่ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร

ในการแนะนำแบบกลุ่มย่อยนั้น สมาชิกกลุ่มมีบทบาทในการสร้างบรรยากาศให้กลุ่มดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ โดยบทบาทของสมาชิกกลุ่ม มีดังนี้

1. สมาชิกมีบทบาทในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็นต่อกลุ่ม อภิปรายร่วมกันตลอดจนฝึกปฏิบัติในกิจกรรมต่างๆตามที่ได้รับมอบหมาย
2. สมาชิกมีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลแก่กลุ่ม
3. สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อกลุ่ม รู้จักฟัง สรุปความ และไม่ผูกขาดการแสดงความคิดเห็น โดยคำนึงถึงประโยชน์ของส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว
4. มีการเตรียมตัวที่จะมาร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกรณีที่มีการให้ไปค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติม
5. สมาชิกต้องมีการประสานความร่วมมือ ประองคองกันเพื่อลดความตึงเครียด

ฮันท์ (Hunt, 1980 อ้างถึงใน Fisher และ Ellis, 1990) กล่าวว่า ในการเป็นสมาชิกกลุ่มย่อย บุคคลที่เป็นสมาชิกควรจะปฏิบัติตน ดังนี้

1. มีส่วนร่วม
2. ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี
3. รับผิดชอบต่อความเป็นผู้นำอย่างรับผิดชอบ
4. แสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจน
5. เผยแพร่ข้อมูลทั้งภายในและภายนอก



6. ตัดสินใจได้ฉับไว

7. มีทักษะการสื่อสารทั้งการพูดและการเขียนที่ดี

ในกระบวนการกลุ่ม สมาชิกกลุ่มบางคนอาจมีบทบาทเป็นผู้นำกลุ่มด้วยโดยจะมีลักษณะแตกต่างกันไปตามลักษณะบุคลิกภาพของแต่ละคน ได้แก่

1. บทบาทของผู้ริเริ่ม มีลักษณะเป็นผู้ที่เสนอกิจกรรม ความคิด และปัญหาใหม่ๆ
2. บทบาทของผู้ชี้นำทาง เป็นผู้ที่กระตุ้นกลุ่มให้กำหนดเป้าหมายและกำหนดทิศทาง

ของกลุ่ม

3. บทบาทของผู้เอื้ออำนวย เป็นผู้เอื้อให้เกิดการสื่อสารภายในกลุ่มตลอดจน ทรัพย์สินที่สมาชิกคนอื่นๆ

4. บทบาทของผู้สนับสนุน เป็นผู้ที่กระตุ้นให้สมาชิกคนอื่นๆปฏิบัติให้ดีที่สุด

5. บทบาทของผู้ประสาน เป็นผู้ที่ทำให้เกิดความเข้าใจกัน ลดความตึงเครียดภายใน

กลุ่ม

6. บทบาทของผู้สรุป เป็นผู้ที่สรุปรายงานให้กลุ่มทราบตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงปัจจุบัน

7. บทบาทของผู้ค้นหาข้อเท็จจริง เป็นผู้ที่ตระหนักและชี้จุดที่ต้องการข้อมูลรายละเอียด

8. บทบาทของผู้ให้ข้อเท็จจริง เป็นผู้ที่สามารถให้ข้อมูลหรือข้อเท็จจริงจากประสบการณ์

ของตน

9. บทบาทของผู้ประนีประนอม เป็นผู้ที่ประสานความขัดแย้งเพื่อให้กลุ่มดำเนินต่อไป

10. บทบาทของผู้ประสานงาน เป็นผู้ที่จัดให้มีการปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่ม

11. บทบาทของผู้ประเมิน เป็นผู้ที่รายงานให้กลุ่มทราบถึงความก้าวหน้าว่ากระบวนการกลุ่มบรรลุเป้าหมายเพียงใด

ความพึงพอใจของสมาชิก

มาร์สตัน และเฮคท์ (Marston และ Hecht, 1988 อ้างถึงใน Fisher และ Ellis, 1990) รายงานถึงสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจของสมาชิกกลุ่มโดยเน้นเกี่ยวกับคุณภาพของกลุ่มที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจของสมาชิกกลุ่ม 6 ประการ คือ

1. ความสำคัญของการมีส่วนร่วม สมาชิกกลุ่มจะรู้สึกห่างเหินเมื่อรู้สึกว่าตนเองไม่มีส่วนร่วมในกลุ่มหรือมีส่วนร่วมไม่เท่าเทียมกัน สมาชิกกลุ่มจะพอใจมากเมื่อรู้สึกว่าตนเองได้ร่วม

อภิปรายและจะไม่พอใจเมื่อมีสมาชิกคนใดคนหนึ่งครอบครองการอภิปรายไว้ผู้เดียว

2. รูปแบบของข้อมูล (เนื้อหา , เรื่องราว) ข้อมูลที่มีอิทธิพลต่อกลุ่มมีหลายรูปแบบ แต่ที่สำคัญมากคือ

2.1 การสื่อสารทางลบ หมายถึง การตำหนิ การวิพากษ์วิจารณ์ การสื่อสารในลักษณะนี้จะลดความพึงพอใจของสมาชิก

2.2 การสื่อสารสองนัย หมายถึง การสื่อสารถึงเรื่องราวหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนคลุมเครือ การสื่อสารในลักษณะนี้จะลดความพึงพอใจของสมาชิกด้วยเหมือนกันเนื่องจากจะทำให้เกิดความสับสน

2.3 การสื่อสารที่เข้าใจตรงกัน หมายถึง การสื่อสารที่กลุ่มเข้าใจตรงกัน เห็นพ้องต้องกันโดยไม่เกิดข้อขัดแย้ง การสื่อสารที่เข้าใจตรงกันจะเป็นแนวทางกำหนดการอภิปรายในกลุ่ม มีการถามคำถาม การตอบคำถาม ผู้นำกลุ่มสามารถให้ข้อมูลที่สอดคล้องกับความต้องการของสมาชิก ดังนั้นการสื่อสารที่เข้าใจตรงกันจะช่วยให้เกิดความพึงพอใจขึ้นในกลุ่ม

3. การให้ข้อมูลป้อนกลับ ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มต้องให้ข้อมูลป้อนกลับซึ่งกันและกัน ข้อมูลป้อนกลับเป็นประโยชน์ที่ตอบสนองต่อพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะได้รับข้อมูลป้อนกลับทั้งบวกและลบ ข้อมูลป้อนกลับทางบวก(เป็นการบอกถึงสิ่งที่บุคคลทำดีหรือเป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม)เป็นสิ่งที่น่าปรารถนา ซึ่งข้อมูลทางลบก็สำคัญด้วยเหมือนกัน วิธีการสื่อสารข้อมูลทางลบควรเน้นที่การบอกถึงการทำงานของสมาชิกกลุ่มไม่ไปเน้นที่อารมณ์หรือทัศนคติ

4. การจัดการปฏิสัมพันธ์ หมายถึง ทักษะของบุคคลในการดูแล การพูดคุยกัน และสร้างสัมพันธภาพ ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มจะลดลงหากสมาชิกมีการก่อกวน การพูดจาสับสน ไม่ให้ความร่วมมือ

5. สมาชิกจะเกิดความพอใจสูงสุดในกลุ่มเมื่อรู้สึกอิสระ รู้สึกสะดวกใจที่จะแสดงความคิดเห็นหรือแสดงออกต่างๆ โดยได้รับการยอมรับจากกลุ่ม

6. แรงจูงใจ เมื่อสมาชิกทุกคนในกลุ่มปรารถนาที่จะอยู่ในกลุ่ม ต้องการสร้างกลุ่มและอุทิศเวลาให้แก่กลุ่ม สมาชิกจะมีแรงจูงใจที่จะปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ สมาชิกจะมีแรงจูงใจมากขึ้นเมื่อกลุ่มให้รางวัลหรือให้กำลังใจ

ทักษะของสมาชิกกลุ่ม

เบนจามิน (Benjamin, 1978) กล่าวถึงทักษะของการเป็นสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

1. ฟัง
2. การเผชิญความจริง
3. การให้ข้อมูลป้อนกลับ
4. การให้และรับความช่วยเหลือ

ขนาดของกลุ่ม

ทรอตเซอร์ (Trotzer, 1977) กำหนดค่าให้ขนาดของกลุ่มย่อยมีประมาณ 8 ถึง 12 คน

บาร์คเคอร์ (Barker, 1990) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มย่อย จะมีสมาชิก ประมาณ 15 คน การจัดกลุ่มขนาดใหญ่ขึ้นขึ้นอยู่กับวิถีภาวะของกลุ่ม ลักษณะของผู้นำกลุ่ม บุคลิกภาพของสมาชิกกลุ่ม และองค์ประกอบอื่นๆ กลุ่มส่วนใหญ่จะมีสมาชิกสูงสุดประมาณ 15 คน แต่บางกลุ่ม อาจจะมีเพียง 7 คน และบางกลุ่มอาจจะมีถึง 20 คน

ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม การแนะนำแบบกลุ่มจะใช้เวลาครั้งละ ประมาณ 1/2 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง ส่วนจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มขึ้นอยู่กับหัวข้อที่อภิปรายและความต้องการของสมาชิกกลุ่ม

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การใส่ใจในการเรียน (Study Attention)

ความหมายของการใส่ใจ

วาชเบิร์น (Washburn ,1978)ให้ความหมายของการใส่ใจว่า เป็นการคงไว้ซึ่งความเอาใจใส่ด้วยการมุ่งเฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

พอค (Pauk ,1984)ให้ความหมายการใส่ใจว่า เป็นการทำให้ตนเองหาเข้าไปอยู่ในความคิดที่กำลังคิด กิจกรรมที่กำลังทำ หรือวิชาที่กำลังเรียน การใส่ใจเป็นลักษณะของการลืมว่ามีตนเองอยู่ จะตระหนักหรืออยู่แต่การกระทำและการคิดในขณะนั้นเท่านั้น

อัสซาจิโอลิ (Assagioli,1973) กล่าวว่า ความใส่ใจ ทำให้เกิดสมาธิซึ่งความใส่ใจนี้อาจเป็นผลมาจากความต้องการหรือความสนใจพิเศษ หากบุคคลต้องใส่ใจกับสิ่งที่ตนเองไม่ได้เลือก ไม่ได้คิดดูใจ หรือไม่น่าสนใจ ความใส่ใจนั้นจะต้องใช้การมีสมาธิมุ่งมั่นมากและต้องใช้ความพยายามอย่างต่อเนื่อง

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การใส่ใจ คือ การที่บุคคลแน่วแน่มั่นคงอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ เป็นภาวะที่ความคิด ความรู้สึก และการกระทำกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกัน ดังนั้นภาวะของการใส่ใจจึงทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ขุ่นมัว มีความเข้มแข็ง เอาจานไม่ทอดทิ้งทอดอ้อ เป็นต้น

การใส่ใจ เกิดจาก

1. ความสนใจเอาใจใส่ต่อสิ่งที่กำลังทำ
2. การมุ่งมั่นจดจ่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
3. การผูกมัดตนเองอยู่ในงานหรือการกระทำต่างๆ

ระดับความใส่ใจ

กูด และ โบรफी (Good and Brophy,1984) ได้กล่าวถึงความใส่ใจตามเกณฑ์ประเมินของเข่าว่า หมายถึง การที่นักเรียนให้ความสนใจกับครูผู้สอน กับงานที่อยู่ในมือ หรือให้ความเอาใจใส่กับกิจกรรมต่างๆในห้องเรียนอย่างเหมาะสม พฤติกรรมที่แสดงถึงการใส่ใจ ได้แก่ การประสานสายตา การนั่งตัวตรงหันหน้าไปยังผู้สอน การตอบคำถามและการมีส่วนร่วม

ในกิจกรรมของห้อง พฤติกรรมที่แสดงถึงการขาดความใส่ใจ เช่น การลุกเดินไปมา ทำพฤติกรรมอื่น ๆ มากกว่าที่จะให้ความสนใจในกิจกรรมของห้อง

กู๊ด และ โบรफी (Good and Brophy, 1984) ได้เสนอแนวทางในการประเมิน การขาดความใส่ใจของนักเรียน ได้แก่

1. ไม่นิ่งเป็นที่ เป็นทาง เดินไปรอบห้องในเวลาไม่เหมาะสม
2. อ่านหนังสือระหว่างการอภิปรายในห้อง
3. มีการพูดคุยกัน
4. นั่งบนขอบโต๊ะ
5. อมดินสอดหรือปากกา
6. ฟูมฟักบนโต๊ะ
7. ถามคำถามที่ไม่สัมพันธ์กับกิจกรรมในห้องเรียน หรือมองไปที่สิ่งที่ไม่สัมพันธ์กับ

กิจกรรมในห้องเรียน

พฤติกรรมที่แสดงถึงการใส่ใจในการเรียนของนักเรียน ได้แก่

1. ยกมืออาสาสมัครตอบคำถาม
2. ประสานสายตา มองตามการเคลื่อนไหวของครู
3. หันไปคุย เพื่อนที่กำลังสาธิตกิจกรรมในห้องเรียน
4. รับผิดชอบทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย
5. ถ้าเป็นช่วงกิจกรรมอิสระ นักเรียนรับผิดชอบทำงานของตน

ผลของความใส่ใจ

นอร์แมน (Norman, 1969) กล่าวถึงผลของความใส่ใจว่าทำให้เกิด

1. การรับรู้ที่ชัดเจน
2. การคิด
3. การพิจารณา วินิจฉัย
4. การจำ
5. การตอบสนอง

สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการใส่ใจในการเรียน

ความยุ่งยากในการใส่ใจในการเรียนอาจมาจากสิ่งรบกวนภายในหรือภายนอก ความเจ็บป่วยทางกายหรือทางจิต การขาดความสนใจในงานที่ทำ นิเสธส่วนตัวที่ขัดขวางการใส่ใจ เป็นต้น ดังที่ พอค (Paik ,1984) เสนอไว้ ดังต่อไปนี้

1. สิ่งรบกวนจากภายนอก ในห้องเรียนหรือห้องสมุดอาจเต็มไปด้วยสิ่งรบกวน เช่น การเดินไปมา เสียงพูดคุย นักเรียนจึงควรเลือกที่นั่งเรียนที่เหมาะสมเพื่อช่วยให้เกิดการใส่ใจ และถูกรบกวนน้อยลง สิ่งรบกวนจากภายนอก ได้แก่

1.1 สถานที่เรียน สถานที่ที่มีอิทธิพลต่อการใส่ใจ นอกจากที่ผู้เรียนจะใช้สถานที่ที่โรงเรียนแล้ว การจัดสถานที่สำหรับศึกษาค้นคว้าที่บ้านก็มีความสำคัญ จึงควรมีโต๊ะทำงานสำหรับสำหรับการทำการบ้านและอ่านหนังสือ มีอุปกรณ์ต่างๆที่หยิบใช้ได้สะดวกและเป็นส่วนตัว นักจิตวิทยาได้เน้นถึงผลของการวางเงื่อนไขระหว่างโต๊ะเรียนกับผู้เรียน หากเมื่ออยู่ที่โต๊ะแล้วผู้เรียนนั่งหลับหรือคิดฟุ้งซ่าน โต๊ะเรียนอาจกลายเป็นสัญลักษณ์ของการง่วงนอนหรือคิดฟุ้งซ่านได้ คือจะมีอิทธิพลให้เกิดพฤติกรรมนั้นบ่อยๆ ดังนั้นจึงควรใช้โต๊ะเรียนเพื่อการศึกษาโดยเฉพาะ หากต้องการจะหลับควรลุกจากโต๊ะ สถานที่เรียนควรเป็นที่สำหรับศึกษาเล่าเรียนเพียงอย่างเดียว และเป็นที่ทำให้รู้สึกสะดวก มั่นคง มีข้อเสนอแนะว่าโต๊ะที่ใช้เรียนหรือเขียนหนังสือควรเป็นโต๊ะที่หน้าเรียบหรือลาดเอียงเล็กน้อย มีขนาดกว้างพอที่จะวางหนังสือได้

1.2 อุปกรณ์การเรียนและเครื่องใช้ต่างๆ อุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนควรเป็นอุปกรณ์ที่ให้ความสะดวก เช่น เก้าอี้ที่นั่งได้สะดวก มีชั้นวางหนังสือหรือที่กั้นหนังสือ เพื่อจัดเก็บหนังสือให้เป็นระเบียบเรียบร้อย อุปกรณ์ต่างๆควรเตรียมให้พร้อมเพื่อสะดวกในการหยิบใช้ การต้องลุกจากโต๊ะเพื่อไปหาอุปกรณ์เล็กๆน้อยๆถือเป็นสิ่งรบกวนความใส่ใจในการศึกษาค้นคว้าได้เช่นกัน

1.3 แสงสว่าง แสงสว่างมีอิทธิพลมากต่อการขาดความใส่ใจในการเรียน มีงานวิจัยรายงานว่า การได้รับแสงสว่างไม่เพียงพอเป็นสาเหตุของอาการปวดตา ความเครียด อาการปวดหัว และการหลับ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งรบกวนต่อการใส่ใจ ในการสร้างคุณภาพของแสงสว่างที่ดีนั้นมี 3 ชั้น คือ

1.3.1 จัดแสงสะท้อนที่เข้าตาซึ่งอาจมาจากหลอดไฟหรือพื้นที่สะท้อนแสง การแก้ไขจึงควรใช้หลอดไฟแบบมีโคมคลุมหลอด หรือแก้ไขโดยการจัดโต๊ะให้อยู่ในระดับที่ไฟ

จากเขตแดนตกลงบนโต๊ะพอดี

1.3.2 ขจัดเงาที่เกิดจากพื้นที่สว่างกับพื้นที่มืด เงาที่ตกบนหนังสือทำให้เกิดอาการปวดตา การแก้ไขควรคิดไฟหน้าไว้ 2 แห่งภายในห้องเพื่อให้แสงสว่างทั่วถึงซึ่งจะช่วยขจัดเงา หากไม่สามารถติดตั้งที่เขตแดนห้องได้ทั้ง 2 ดวง อาจจะใช้โคมไฟตั้งโต๊ะช่วยให้สว่างมากขึ้น

1.3.3 ขจัดแสงริบหรี่ แสงริบหรี่ทำให้ต้องเพ่งสายตามาก ดังนั้นหากแสงไฟในห้องน้อยเกินไป ควรติดหลอดไฟหน้าเพิ่มเพื่อช่วยให้มีแสงสว่างเพิ่มขึ้น แสงสว่างเป็นสิ่งจำเป็นในการช่วยเสริมสร้างสมาธิ หากแสงสว่างน้อยเกินไปจะทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย และเป็นสาเหตุให้เกิดอาการปวดตาดังที่กล่าวมาแล้ว ดวงตาที่มองเห็นได้ชัดเจนจะนำไปสู่การศึกษาเล่าเรียนที่ดีต่อไป

1.4 เสียง สถานที่เงียบๆจะช่วยให้เกิดความใส่ใจในการเรียน การหาสถานที่เงียบๆจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง หากห้องสมุดหรือที่ใดก็ตามเป็นที่ๆที่ช่วยให้เกิดความใส่ใจ ควรใช้สถานที่นั้นเสมอ เพราะการใช้เวลาอ่านหนังสืออ่อนหน้าเดี๋ยวช้าแล้วช้าเล่าเนื่องจากมีเสียงรบกวนเป็นสิ่งที่เสียเวลามาก เสียงต่างๆในสภาพแวดล้อมเป็นอุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

2. สิ่งรบกวนภายใน ได้แก่ ปัญหาต่างๆที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด ปัญหาความเจ็บป่วย สุขภาพ ฯลฯ ปัญหาส่วนตัวต่างๆมีผลสำคัญต่อการใส่ใจในการเรียน นักเรียนหลายคนมีปัญหาที่รบกวนการเรียนหลายรูปแบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งรบกวนต่อความสามารถที่จะให้ความใส่ใจ จดจำ ปัญหาที่ส่งผลต่อการเรียนเหล่านี้มักจะทำให้เกิดความกังวลและความคับข้องใจ ทำให้อารมณ์สับสนต่างๆขัดขวางการเรียน ดังนั้นนักเรียนที่มีปัญหาส่วนตัวที่ยังไม่ได้แก้ไขจึงหมกมุ่นอยู่กับความวิตกกังวลมากกว่าที่จะใส่ใจอยู่กับการเรียน

สิ่งรบกวนภายในต่างๆ ได้แก่

2.1 การฝันกลางวัน การฝันกลางวันเป็นเหตุหนึ่งของปัญหาทางอารมณ์ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อนักเรียนในขณะที่เรียนหรือขณะทำงานที่ครุ่นอบหมาย

2.2 ความกังวล เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อย และเป็นอุปสรรคต่อการนอนหลับ หรือระบบการย่อยอาหาร อารมณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้อาจเป็นสาเหตุของระบบ

การย่อยอาหารผิดปกติ อากาศปวดหัว การเต้นของหัวใจ และการเจ็บป่วยทางกายอื่นๆ ความกังวลจะเป็นประโยชน์เมื่อทำให้บุคคลเกิดความพยายามที่จะทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จ แต่ความกังวลจะกลายเป็นปัญหาเมื่อทำให้เกิดความตึงเครียดหรือความคิดที่ไม่มีประสิทธิภาพ

2.3 ความตึงเครียด ความรู้สึกขัดแย้งใจ และความคับข้องใจ จะเป็นสาเหตุของพฤติกรรมเก็บกดและความคิดสับสน การเก็บกดความรู้สึกไม่ได้ไว้มีผลให้ความตึงเครียดที่มีอยู่อาจปรากฏออกมาในลักษณะการลงโทษตนเองเมื่อล้มเหลว การคิดกันค้น ฯลฯ

2.4 ความรู้สึกผิด เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดซึ่งรบกวนต่อการเรียน

2.5 ความรู้สึกด้อยหรือความรู้สึกขาด เป็นปัญหาส่วนตัวที่มีผลเสียต่อการเรียนของนักเรียนจำนวนมาก เช่น นักเรียนที่เห็นตนเองเป็นคนโง่ เป็นคนเกียจคร้าน หรือเป็นนักเรียนไม่ดี ย่อมส่งผลให้เรียนไม่ดีด้วย

พอค (Pauk, 1984) เสนอแนะวิธีที่จะทำให้การรบกวนภายในลดลง โดยให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ ดังนี้

1. วางแผนล่วงหน้า หมายถึง การเตรียมตัววางแผนล่วงหน้าในสิ่งที่จะทำการไม่ตัดสินใจว่าจะศึกษาวิชาอะไรเมื่อไหร่โดยเฉพาะวิชาที่ต้องใช้เวลาามาก จะทำให้เกิดทัศนคติทางลบต่อการเรียน การวางแผนล่วงหน้าจะช่วยให้บุคคลสามารถเอาชนะอุปสรรคได้

2. อ่าฝืนกลางวัน การฝืนกลางวันเป็นวิธีหลบหนีจากงานหนักและทำให้เสียเวลา หากสามารถพอใจกับสิ่งที่เป็นอยู่ในขณะนั้นจะช่วยทำให้ใช้เวลาได้อย่างมีค่า ซึ่งจะทำงานบรรลุเป้าหมาย ดังนั้นการสร้างนิสัยการทำงานโดยมุ่งเข้าทำงานโดยตรงจะทำให้เกิดทัศนคติในการทำงาน

3. พัฒนาวิธีการแก้ปัญหาส่วนตัวที่รบกวนการทำงาน ถ้าหากนักเรียนไม่สามารถเรียนได้เพราะใจกังวลอยู่กับปัญหา ควรหาวิธีแก้ไข เช่น พยายามเอาชนะปัญหาด้วยตนเอง ถ้าหากไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ควรขอความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือนักจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

4. ความกังวลที่มีสาเหตุมาจากความเบื่อหน่ายวิชาเรียน ในแต่ละภาคเรียนอาจจะมีวิชาที่ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ความเบื่อหน่ายอาจกลายเป็นความกังวลที่รบกวนการเรียน

วิธีการที่จะช่วยลดความกังวลในสถานการณ์เช่นนี้ คือ เล่าให้ครูฟัง ซึ่งครูอาจช่วยได้และจะเป็นโอกาสที่ครูกับนักเรียนจะได้แลกเปลี่ยนทัศนคติต่อกัน

5. ตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง เป็นการตั้งเป้าหมายเพื่อการเรียน ถ้านักเรียนเรียนหนักมาทั้งวัน การตั้งเป้าหมายโดยใช้เวลาศึกษาในช่วงกลางคืนมาก ๆ อาจจะได้ผลดีเท่าที่ควร หรือบางคนอาจจะไม่เคยวางแผนการใช้เวลาเลย ดังนั้นเพื่อความสำเร็จในการเรียน การเปลี่ยนแปลงนิสัยเป็นสิ่งที่จะต้องทำ หากในแต่ละวันสามารถใช้เวลาศึกษาได้แม้เพียงไม่มากนัก นักเรียนก็จะมีโอกาสประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้

6. ควรมีสมาคมสนับสนุนเพื่อช่วยเหลือความจำเกี่ยวกับการนัดหมาย หรือการส่งงาน ที่ครูมอบหมาย การมีสมาคมนักเรียนจะช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสเตรียมตัวและวางแผน

3. ความอ่อนเพลียทางกาย ความอ่อนเพลียทางกายเป็นสิ่งรบกวนต่อการใส่ใจในการเรียนด้วยเช่นกัน เนื่องจากความอ่อนเพลียทางกายมีผลกระทบต่อสมองและความสามารถของบุคคลในการใส่ใจและเรียนรู้ สุขภาพกายโดยทั่วไปจะขึ้นอยู่กับ

3.1 อาหาร อาหารเกี่ยวข้องกับโดยตรงกับระบบร่างกาย ความหิวถือเป็นอุปสรรคต่อการใส่ใจ นอกจากนี้สารอาหารบางชนิดช่วยให้ร่างกายมีความสดชื่นและสมองสดชื่นด้วย เช่น เมื่อบุคคลรู้สึกเหนื่อยล้ากับการใช้ความคิด แสดงว่าน้ำตาลในเลือดอาจจะต่ำซึ่งสาเหตุอาจเป็นเพราะเซลล์ในร่างกายต้องใช้น้ำตาลในเลือดสร้างพลังงาน ดังนั้นเมื่อนักเรียนรู้สึกเหนื่อย จึงควรดื่มน้ำหวานหรืออมลูกอมเพื่อช่วยให้ดีขึ้น

3.2 การนอนหลับ การนอนเป็นการพักผ่อนร่างกายและจิตใจ หลังจากได้หลับแล้วร่างกายและจิตใจจะสดชื่นขึ้น มีนักเรียนหลายคนที่ได้รับการกดดันจากการเผชิญสิ่งต่างๆ ในช่วงกลางวันและยังคงรู้สึกกังวลแม้ในเวลาอน ทำให้หลับไม่สนิท มีเหตุผล 3 ประการเกี่ยวกับการนอนหลับที่สัมพันธ์กับการใส่ใจ คือ

3.2.1 การหลับและการจำ การหลับสนิทจะช่วยให้บุคคลระลึกถึงเรื่องราวต่างๆ ที่จดจำไว้ได้ การหลับที่ดี คือ การหลับสนิทในตอนกลางคืน

3.2.2 คาเฟอีนและการหลับ คนจำนวนมากบริโภคคาเฟอีนได้ไว ถ้าคนเหล่านั้นดื่มกาแฟมากในระหว่างวัน อาจหลับได้ยากในตอนกลางคืน ได้มีการศึกษา พบว่า คาเฟอีนประมาณ 200-500 มิลลิกรัมต่อวันอาจจะทำให้เกิดอาการปวดหัว กระวนกระวายใจ และมีผล

ต่อลำไส้หรือกระเพาะอาหารได้ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผลไปถึงการใส่ใจเช่นเดียวกัน

การหลับเป็นปัญหาใหญ่เรื่องหนึ่งของนักเรียนเพราะการหลับทำให้นักเรียนขาดความใส่ใจที่จะจดจ่ออยู่กับงาน การหลับอาจเป็นผลจากความอ่อนเพลียจริงๆหรือจากความต้องการหลีกเลี่ยงงานที่น่าเบื่อหน่าย แนวทางหนึ่งที่จะช่วยไม่ให้หลับคือฝึกประมาณ 5 นาที เมื่อทำงานเต็มที่แล้ว หรือเดินเข้าๆขณะอ่านหนังสือและทบทวนบทเรียน จะช่วยทำให้เกิดการตื่นตัว

3.3 การออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพนับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เพราะการออกกำลังกายช่วยพัฒนากระบวนการไหลเวียนของโลหิต ทำให้ร่างกายและจิตใจสดชื่น กระตือรือร้น มีงานวิจัยรายงานว่า การออกกำลังกายไม่เพียงทำให้เรารู้สึกดีขึ้นเท่านั้นแต่ยังเป็นการทำให้สารเคมีในร่างกายอยู่ในสภาวะที่สมดุลด้วย

4. ความอ่อนเพลียทางจิต โดยความเป็นจริงแล้ว การเรียนไม่ได้ทำให้จิตใจอ่อนเพลียแม้ว่าการเรียนจะหนักก็ตาม แต่ที่นักเรียนรู้สึกเหนื่อยเพราะนักเรียนรู้สึกเบื่อวิชาที่เรียน การมีสมาธิในวิชาที่ยาก หรือวิชาที่รู้สึกวุ่นวาย เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก การที่วิชาเรียนยากเป็นเพราะบุคคลไม่สนใจในวิชานั้นผลที่ตามมาคือ บุคคลจะไม่สนใจอ่านหรือคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เรียน จึงทำให้วิชานั้นยิ่งคงน่าเบื่อและยากขึ้นซึ่งเป็นเพราะความรู้ของเราไม่เพียงพอ เป็นผลทำให้ผลการเรียนต่ำลงและสูญเสียความภาคภูมิใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง

พอค (Pauk, 1984) เสนอแนะวิธีที่จะช่วยให้นักมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาเรียนยากๆ และอาจจะเป็นวิธีการเรียนที่ดีสำหรับนักเรียน คือ

1. พยายามจัดการอภิปรายกลุ่มย่อย โดยเน้นในวิชาที่ยากหรือวิชาที่รู้สึกเบื่อ ในระหว่างการแลกเปลี่ยนการอภิปรายกันนั้น นักเรียนอาจจะรู้สึกสนใจและกระตือรือร้นในวิชานั้นมากขึ้น
2. หาเพื่อนช่วยติว เมื่อรู้สึกว่าประสบปัญหาในการเรียนควรรหาเพื่อนร่วมชั้นที่เข้าใจวิชาเรียนและมีการเตรียมตัวพร้อมช่วยติวให้ เพื่อนอาจจะช่วยให้นักเรียนเข้าใจบทเรียนได้ในระยะเวลาสั้นๆ
3. อ่านตำราหลายๆเล่ม ตำราบางเล่มจะเข้าใจได้ยากกว่าเล่มอื่นๆ เนื่องจากวิธีการเขียนของผู้เขียนแต่ละคนไม่เหมือนกัน ดังนั้นนักเรียนจึงควรเข้าห้องสมุดหาหนังสือหัวข้อ

เดี๋ยวก่อนที่มีผู้แต่งคนอื่นเขียนไว้ การได้อ่านหนังสือหลายๆเล่มจะช่วยให้นักเรียนเข้าใจบทเรียนมากขึ้น

4. การใช้หนังสือคู่มือหรือเอกสารประกอบการเรียน เนื่องจากนักเรียนจำเป็นต้องทำความเข้าใจกับเนื้อหาการเรียน จำเป็นต้องฝึกฝนและเรียนรู้ นักเรียนอาจใช้หนังสือคู่มือในการฝึกปฏิบัติ โดยเริ่มจากโจทย์ง่าย ๆ ก่อน ผลจากการแก้โจทย์ได้ในขั้นต้นจะช่วยให้นักเรียนมีความเข้าใจและจดจำได้มากขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น การขาดความเข้าใจในการเรียนได้รับอิทธิพลจากสิ่งรบกวนหลายอย่างด้วยกัน สิ่งรบกวนเหล่านั้นอาจมีผลต่อความเข้าใจในระดับที่แตกต่างกัน สิ่งรบกวนบางอย่างสามารถแก้ไขและหลีกเลี่ยงได้ ในขณะที่สิ่งรบกวนบางอย่างอาจต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น อย่างไรก็ตามหากนักเรียนสามารถที่จะกำหนดจิตใจให้น่าสนใจมุ่งมั่น ความเข้าใจก็จะเกิดขึ้นได้

การเพิ่มความสามารถในการเข้าใจ

เรนนและลาเซน (Wrenn & Larsen ,1957) ได้กล่าวถึง การเพิ่มความสามารถในการเข้าใจที่มีความสัมพันธ์ต่อการเรียนไว้ดังนี้

1. สาเหตุของความกังวลใจ

1.1 บุคคลต้องการหาที่ตนเองไว้วางใจ เนื่องจากมีอะไรบางอย่างที่เข้ามา รบกวนความเข้าใจ

1.2 บุคคลควรสร้างความเชื่อมั่นในการควบคุมตนเองที่จะเข้าใจต่อกิจกรรม อาจจะทำมากหรือน้อยก่อนก็ได้

1.3 บุคคลอาจจะมีปัญหาความยุ่งยากทางการเงิน ปัญหาความรัก ความรู้สึก ขาดแคลนไม่พร้อม และปัญหาอื่นๆ ดังนั้นบุคคลจึงต้องพยายามที่จะควบคุมอารมณ์เท่าที่จะเป็นไปได้ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงในสิ่งที่จำเป็นและเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สามารถกระทำได้ การเปลี่ยนแปลงนี้จะช่วยลดและขจัดความคิดในเรื่องความผิดพลาดของตนและช่วยให้บุคคลเผชิญกับความจริงที่เป็นอยู่ได้

2. ทัศนคติในการทำงานที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจ

2.1 ทัศนคติในการเรียนในที่ที่เฉพาะแน่นอน พยายามศึกษาในที่แห่งเดียว



การกระทำ เช่นนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนานิสัยที่จะทำให้เกิดความใส่ใจได้ง่าย และควบคุมสถานที่ที่ใช้ในการศึกษา

2.2 ทำงานในที่ที่มีเสียงและการรบกวนน้อย ควรหาสถานที่เงียบๆในการศึกษาค้นคว้า จากการทดลองที่มีผู้ศึกษาไว้ นักเรียนที่สามารถปรับตัวต่อเสียงในสิ่งแวดล้อมได้ สิ่งแวดล้อมนั้นจะไม่ทำลายศักยภาพทางการเรียน อย่างไรก็ตามในสภาพแวดล้อมที่มีเสียงดัง บุคคลจะต้องพยายามใช้พลังมากขึ้นเพื่อให้เกิดความใส่ใจ ในการปรับตัวต่อเสียงรบกวนนั้น เมื่อบุคคลหงุดหงิดกับสิ่งที่ทำให้รำคาญใจในช่วงระยะศึกษาเล่าเรียนมากเกินไป ความกังวลใจไม่สบายใจของบุคคลนั้นเองที่จะเป็นแหล่งทำให้เกิดการรบกวนมากกว่าสิ่งที่รบกวนจากภายนอก

2.3 ในการนั่งทำงาน อ่านหนังสือ หรือทบทวนบทเรียน ควรใช้เก้าอี้แบบหลังตรง ไม่ควรใช้เก้าอี้แบบนั่งพิงพนัก หรือเป็นเก้าอี้ที่เหมาะสมแก่การหลับ

2.4 วางสิ่งของบนโต๊ะเฉพาะสิ่งที่จำเป็นสำหรับการเรียน ไม่มีสิ่งรบกวนอื่นๆ เช่น นิตยสาร หรือรูปภาพต่างๆที่จะทำให้เกิดการขาดความใส่ใจ

2.5 ไม่ศึกษาในห้องที่ร้อนเกินไป ควรเป็นห้องที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ห้องที่มีอากาศถ่ายเทจะส่งเสริมให้เกิดนิสัยการเรียนที่ดีขึ้น

2.6 ตั้งเป้าหมายในการทำงานให้ชัดเจนและทำให้สำเร็จ นักเรียนอาจจะมึนงงมาก หรือต้องทำงานใหญ่ที่มีความยุ่งยากในการเริ่มต้น ดังนั้นการแยกย่อยงานใหญ่ออกเป็นงานเล็กๆที่ชัดเจน เจาะจง สามารถลงมือทำได้ทันที จะช่วยให้งานง่ายขึ้นและควรเอาชนะงานให้ได้ในแต่ละช่วงที่ทำ บางครั้งงานที่มีเป้าหมายต้องใช้ระยะเวลาอันยาวนาน ถ้าจัดแบ่งงานเป็นเป้าหมายที่ง่ายขึ้น ชัดขึ้น และเป็นเป้าหมายระยะสั้น งานนั้นอาจจะได้รับความสำเร็จดีที่สุด

2.7 ตัดสินใจทำในสิ่งที่จะทำให้งานสำเร็จ บุคคลมักจะค้นหาตนเองด้วยการทำงานหลายอย่าง ทำให้ทำงานต่างๆด้วยใจที่กังวล และในที่สุด ก็จะไม่สำเร็จ ดังนั้นการตัดสินใจทำในสิ่งที่เป็นภาระงานควรจะเขียนบันทึกไว้และขีดฆ่าออกเมื่อทำงานนั้นเสร็จแล้ว

2.8 ลงมือทำงานทันที ไม่ต้องคอยแรงบันดาลใจหรือแรงผลักดัน แม้ว่าจะรู้สึกไม่ชอบการเรียนที่ต้องใช้เวลาที่กำหนด ปล่อยให้ทุกอย่างผ่านไปตามกระบวนการแล้วความใส่ใจจะเกิดตามมาในไม่ช้า ถ้าหากต้องเตรียมหัวข้อควรเขียนรายละเอียดไว้แม้จะไม่สัมพันธ์กับวิชา

ก็ตาม แต่การเขียนจะช่วยให้เกิดการคิดอย่างเหมาะสม

2.9 แข่งขันกับตนเอง ควรเลือกงานที่สามารถทำให้สำเร็จในเวลาที่มีและ บังคับตนเองให้ทำให้เสร็จ ถ้ามีเวลาเหลืออาจจะเพิ่มปริมาณงานที่สามารถจะทำได้จนสำเร็จ ในแต่ละวัน การกระทำเช่นนี้จะผลักดันให้บุคคลมีความใส่ใจ และทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

2.10 เอาใจใส่ต่องานสิ่งเดียวในช่วงเวลานั้น ไม่พยายาท่างานหลายอย่าง หรือเอาใจใส่หลายเรื่องในเวลาเดียวกัน

เทคนิคที่ช่วยให้เกิดความใส่ใจ

พอล (Paul, 1984) เสนอเทคนิคที่จะช่วยให้นักเรียนใส่ใจต่อการเรียน ได้แก่

1. การมีทัศนคติทางบวก พยายามให้เรื่องการศึกษาเป็นโอกาสในการเรียนรู้ จะเป็นการดีกว่าการคิดว่าเป็นงานที่ไม่น่าพอใจ นักเรียนอาจต้องใช้เวลามากในห้องจึงไม่ควรรู้สึกว่าห้องเหมือนคุก แต่พยายามทำให้ห้องเป็นที่ที่น่าอยู่และมีอิสระที่จะหยุดพักเมื่อทำมาเต็มที่แล้ว

2. กำหนดจิตใจให้อยู่ในความใส่ใจ ความใส่ใจของคุณจะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นจึงต้องพยายามกำหนดความใส่ใจให้อยู่กับงานที่อยู่ใต้มือหรือวิชาที่กำลังเรียนอยู่

3. ควบคุมตนเองที่จะไม่สนใจกับสิ่งที่เข้ามารบกวนในช่วงที่กำลังศึกษาค้นคว้า เช่น อาจจะมีคนเดินผ่านไปมาขณะที่นักเรียนนั่งอยู่ในห้องเรียนหรือในห้องสมุด นักเรียนต้องพยายามที่จะไม่มองและควบคุมแรงผลักดันของตนที่จะรบกวนต่อการใส่ใจ การควบคุมจะเกิดขึ้นในช่วงแรกๆซึ่งในไม่ช้านักเรียนจะเรียนรู้ที่จะไม่สนใจต่อสิ่งรบกวนเหล่านี้

4. ไม่ควรสนใจกับเสียงที่อยู่รอบข้าง ตลอดเวลาจะมีเสียงต่างๆอยู่รอบตัวเรา ควรหลีกเลี่ยงเสียงรบกวนถ้าสามารถทำได้ แต่วิธีการที่ดีที่สุด คือ ไม่สนใจกับเสียงที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ อย่างไรก็ตามให้เสียงเป็นสิ่งที่ก่อความรำคาญใจเพราะความรำคาญใจที่เกิดขึ้นจะเป็นสิ่งรบกวนภายในที่มีผลต่อการใส่ใจมากกว่าสิ่งรบกวนภายนอก

5. เตรียมอุปกรณ์ทุกอย่าง เช่น ดินสอ กระดาษ หนังสือที่จำเป็น ฯลฯ ให้พร้อมก่อนที่จะนั่งเรียนหรือทำงาน แล้วนั่งอยู่ที่โต๊ะจนสามารถศึกษาได้เป็นชั่วโมงหรือมากกว่านั้น

6. ใช้ห้องที่เป็นส่วนตัว ถูกรบกวนจากภายนอกได้น้อย เพื่อให้ใส่ใจต่อวิชาเรียนที่อยู่ตรงหน้าได้อย่างเต็มที่

7. ใช้เทคนิคการให้คะแนน โดยเครื่องหมายดาวไว้ 1 แผ่น เมื่อรู้สึกว่าตนเองขาดความใส่ใจหรือขาดสมาธิให้ขีดเครื่องหมายลงบนกระดาษนั้น ทำเช่นนี้ทุกครั้งที่รู้สึกตัวว่าไม่ได้ใส่ใจต่อสิ่งที่กำลังทำ การกระทำดังกล่าวจะช่วยให้นักเรียนหันกลับมาทำงานได้ มีนักเรียนหลายคนรายงานว่าเมื่อใช้เทคนิคนี้ช่วงแรกๆ นักเรียนขีดคะแนนได้ถึง 20 ครั้งต่อหนังสือ 1 หน้า หลังจากนั้น 1 หรือ 2 สัปดาห์ การขีดคะแนนจะลดลงเหลือ 1 หรือ 2 ครั้งต่อ 1 หน้า

8. ออโต้บังคับตัวเอง การเตือนตัวเองว่าต้องตั้งใจเพื่อให้ใส่ใจกลับจะทำให้ขาดความใส่ใจ เพราะแทนที่จะใส่ใจกับงาน ความคิดและความใส่ใจจะมาอยู่ที่ตนเอง

9. ออโต้ต่อสู้กับความหิว ความหิวเป็นความต้องการพื้นฐานของร่างกายที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องทนหิวหรือหนายามเอาชนะความหิว เมื่อหิวควรไปรับประทานอาหารแล้วจึงกลับไปทำงาน

เรนนและลาเซน (Wrenn & Larsen, 1957) เสนอว่าถ้ายังไม่สามารถใส่ใจต่อการเรียน ควรใช้เทคนิคต่อไปนี้

1. เปลี่ยนไปศึกษาวิชาอื่น การศึกษาในวิชาที่สนใจหรือทำในสิ่งที่ตัดสินใจเลือกมักจะทำให้เกิดการใส่ใจมากกว่า

2. นิกภาพครูผู้สอนและบรรยากาศในขณะทีเรียน นิกภาพว่าตนเองกำลังทบทวนบทเรียนหรือฟังการอภิปรายในห้องเรียน การใช้เหตุผลส่วนตัวเพื่อการเรียนมักช่วยให้เกิดความใส่ใจ

3. เมื่ออ่านหนังสือให้อ่านเพียงหนึ่งย่อหน้าก่อนแล้วหยุดทบทวนความคิดหลักในเรื่อง การลดการอ่านลงเหลือเพียงย่อหน้าเดียวแล้วทบทวนจะสามารถหาความคิดหลักได้ง่ายและจะเป็นประสบการณ์ความสำเร็จ ความรู้สึกประสบความสำเร็จนี้จะช่วยสร้างให้เกิดความใส่ใจและหลังจากที่สามารถอ่านแต่ละย่อหน้าได้ด้วยความเข้าใจ นักเรียนจะสามารถอ่านเรื่องราวๆ ได้เข้าใจง่ายขึ้น

พอค (Pauk, 1984) ได้เสนอแนะเทคนิคในการช่วยทำให้เกิดความใส่ใจ คือ เทคนิคการใช้ดินสอด (Pencil Technique) เทคนิคนี้เป็นเทคนิคง่ายๆซึ่งช่วยให้นักเรียนประสบความสำเร็จโดยการใช้ดินสอดจบบันทึกหลักสำคัญที่ได้จากการอ่านหนังสือ การจบบันทึกจากการอ่านอย่างมีจุดมุ่งหมายและเอาใจใส่ จะทำให้นักเรียนเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพและจะทำให้เกิดความใส่ใจ

ได้มากยิ่งขึ้น

สิ่งที่ควรคำนึงในการฝึกความใส่ใจ

ความใส่ใจนั้นเกิดจากความเอาใจจดจ่อหรือความตั้งใจซึ่งเกิดขึ้นได้เมื่อใจมุ่งในสิ่งเดียว โดยตัดสิ่งอื่นออกให้หมด การมีความตั้งใจหรือเอาใจจดจ่อในสิ่งใด คือการมุ่งให้ได้ประสบการณ์เกี่ยวกับสิ่งนั้นอย่างสมบูรณ์ ความตั้งใจนั้นไม่อยู่นิ่ง สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา การที่จะทำให้จิตใจจดจ่อในเรื่องใดจะต้องฝึกให้เกิดเป็นนิสัย การทำให้ใจติดอยู่กับเรื่องใดนานๆหรือทำให้เกิดสมาธิในเรื่องนั้นไม่ใช่สิ่งที่เป็นไปได้โดยธรรมชาติแต่เกิดจากการฝึก การฝึกใจให้เกิดในเรื่องที่ต้องการจดจำต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้ คือ (ปรีชา ช้างขวัญอิน, 2534)

1. นิสัย ใจของคนโดยธรรมชาติไม่อยู่นิ่ง เมื่อตั้งใจจะคิดเรื่องใดหรือจำเรื่องใดก็มักมีเรื่องอื่นที่สำคัญหรือน่าสนใจผุดขึ้นมาชักจูงให้ไปคิดหรือจำเรื่องนั้นก่อน ทำให้คิดหรือจำเรื่องที่ต้องการไม่ได้ การจะทำให้มีความใส่ใจได้นานๆต้องฝึกหัด การฝึกหัดนั้นก็ต้องค่อยเป็นค่อยไป และมีคามอดทน เพราะเป็นการฝึนธรรมชาติของใจ ในระยะแรกๆอาจไม่สามารถควบคุมใจได้นาน แต่ถ้าหมั่นตั้งใจที่หันไปหาเรื่องอื่นให้กลับมามุ่งเรื่องที่ต้องการ ตัดเรื่องที่ไม่สำคัญออกคิดเฉพาะเรื่องเดียว ไม่คิดหลายเรื่องในเวลาเดียวกัน เมื่อหมั่นฝึกก็จะควบคุมใจให้ใส่ใจได้นานขึ้นทีละน้อยๆจนในที่สุดสามารถจะมีใส่ใจในเรื่องที่ต้องการได้ตลอด

2. ความสนใจ ความสนใจเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้คนเอาใจจดจ่อ ถ้าผู้เรียนไม่สนใจวิชาใด ก็มักไม่อ่าน ถ้าอ่านก็ไม่สนุก จึงพยายามหาเรื่องอื่นที่สนใจมาทำ โดยอ่านวิชานั้นไปเพียงให้จบ ไม่เกิดความเข้าใจ จำอะไรไม่ได้ สอบตก และโทษวิชาว่าน่าเบื่อไม่รู้เรื่อง ความสนใจจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความใส่ใจได้ง่ายขึ้น

3. การผ่อนคลาย การมีความเครียดบ้างเล็กน้อยทำให้เรารู้ได้ดีขึ้น แต่ถ้ามีความเครียดมาก ระดับการเรียนรู้จะลดลง (Hilgard, 1957 อ้างถึงใน ปรีชา ช้างขวัญอิน, 2534)

4. ความขัดแย้งทางอารมณ์ ผู้เรียนมักรู้สึกว่าการทำให้ใส่ใจต่อการเรียนได้ยากจิตใจมักจะฟุ้งซ่าน คิดเรื่องอื่นๆทุกครั้งทีอ่านตำรา ซึ่งมักจะเป็นเรื่องอารมณ์เป็นส่วนใหญ่ ถ้าแก้ปัญหาเหล่านี้ไม่ได้ก็จะขาดความใส่ใจ ดังนั้น ถ้าจะให้ใจจดจ่อกับการเรียน ต้องยอมรับปัญหาทางอารมณ์และแก้ปัญหาเสียก่อน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนวแบบกลุ่มย่อย

ฮาร์จี ทิตต์มาร์ และ ดิคสัน (Hargie, Tittmar and Dickson, 1977) ได้พัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะทางสังคมแบบกลุ่มย่อยโดยฝึกให้กับเจ้าหน้าที่ที่เข้าอบรมในคอร์สการแนะแนวอาชีพ ขั้นตอนการดำเนินการ คือฝึกทักษะสำคัญ 9 ขั้นผ่านทางโทรทัศน์วงจรปิด วีดีโอ และการอภิปรายในกลุ่มย่อย ทักษะดังกล่าว ประกอบด้วย ทักษะการตั้งคำถาม ทักษะการอธิบาย ทักษะการเสริมแรง ทักษะการสะท้อนความรู้สึก ทักษะการทำให้ข้อความเข้าใจง่ายขึ้น ทักษะการสังเกตอากัปกิริยา เช่น การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง คำพูด ทักษะการสนับสนุน ทักษะการหาข้อมูลและทักษะการยุติการแนะแนว จากการฝึกทักษะต่างๆทำให้สมาชิกมีความเข้าใจทักษะทางสังคมที่ใช้ในการแนะแนวอาชีพมากขึ้น

เชอร์รี่และสตาเลย์ (Sherry and Staley, 1984) ศึกษาผลของโปรแกรมแนะแนวทางอาชีพแบบกลุ่มย่อยต่อภาวะทางอาชีพของนิสิตปริญญาตรี จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง โดยโปรแกรมกลุ่มพัฒนาขึ้นเพื่อให้สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มเรียนรู้วิธีการตัดสินใจและตัดสินใจเลือกอาชีพในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการวิจัยปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะทางอาชีพสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

สติคเกิล (Stickel, 1990) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมกลุ่มย่อยกับนักเรียนชั้นอนุบาล ในด้านการพัฒนาทักษะทางสังคม ทักษะการแก้ปัญหา การให้ความร่วมมือกันของสมาชิกในกลุ่มย่อยและส่งเสริมการแสดงความรู้สึกของนักเรียน โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม 7 ครั้งๆละ 20 นาที โครงสร้างกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้งมี 3 ส่วน ประกอบด้วย กิจกรรมที่ผู้นำกลุ่มกำหนด กิจกรรมที่ส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพของนักเรียน และการบอกเล่าความรู้สึกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม การประเมินผลจากการสังเกตของครูที่

เป็นผู้สังเกตการณ์ พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความร่วมมือและมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในกลุ่มเพิ่มขึ้น

อรุณี ชาตวาทกิจ (2528) ได้ศึกษาผลของการแนะนำอาชีพแบบกลุ่มย่อยต่อภาวะทางอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกระบวนการแนะนำแบบกลุ่มย่อย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 15 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมเรียนกิจกรรมแนะนำอาชีพในชั้นเรียนตามปกติ ผลการวิจัยปรากฏว่า การเข้าร่วมการแนะนำอาชีพแบบกลุ่มย่อยมีผลต่อการเพิ่มภาวะทางอาชีพของนักเรียนมากกว่าการแนะนำอาชีพในชั้นเรียนอย่างมีนัยสำคัญ

สุพิน พูลผล (2533) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมพัฒนาการทางอาชีพต่อภาวะทางอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มเป็นเวลา 5 สัปดาห์ละ 2 ครั้งๆละ 1 ชั่วโมง 40 นาที รวมทั้งหมด 10 ครั้ง ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมพัฒนาการทางอาชีพมีคะแนนภาวะทางอาชีพสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

จากการวิจัยข้างต้นที่ได้ศึกษาถึงผลของโปรแกรมการแนะนำแบบกลุ่มย่อย โปรแกรมดังกล่าว ส่งผลต่อการพัฒนาคุณลักษณะต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การพัฒนาทักษะทางสังคม การตัดสินใจ ภาวะทางอาชีพ ตลอดจนการให้ความร่วมมือและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใส่ใจในการเรียน

ไลท์ และ อเล็กซาคอส (Light and Alexakos, 1970) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อนิสัยในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายด้านการอ่าน การจดโน้ตย่อ การใส่ใจในการเรียน การแบ่งเวลา สัมพันธภาพทางสังคม

ในการเรียน นิสัยทั่วไปและทัศนคติต่อการทำงาน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองพบนักจิตวิทยาการศึกษา เป็นเวลา 5 สัปดาห์ๆละ 30 นาที กลุ่มควบคุมไม่ได้พบนักจิตวิทยาการศึกษา ทั้งสองกลุ่มทำแบบสำรวจนิสัยในการเรียนของเรนน (Wrenn's Inventory of Study Habits) ทั้งก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและรายบุคคลมีคะแนนจากแบบสำรวจนิสัยในการเรียนด้านต่างๆเพิ่มขึ้น และการประเมินนิสัยในการเรียนโดยครูเพิ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

บอล (Ball, 1991) ได้ศึกษาผลของการใช้ตัวแบบที่มีต่อความใส่ใจและพฤติกรรมทางสังคมของนักเรียนที่เรียนซ้ำ อายุระหว่าง 8 ถึง 15 ปี ตัวแบบในการทดลองครั้งนี้คือ เพื่อน กับครู ผลการวิจัยปรากฏว่า เพื่อนและครูเป็นตัวแบบที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาความใส่ใจและพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนเรียนซ้ำอย่างมีนัยสำคัญ

เฟอริสไตน์ (Feierstein, 1992) ได้ศึกษาถึงผลของการจินตนาการภาพตามคำบรรยายต่อการเพิ่มความใส่ใจและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของเด็กที่มีพฤติกรรมขาดความสามารถในการจัดการ ขาดความมุ่งมั่นและการวางแผน โดยแบ่งเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับการสอนให้จินตนาการภาพตามคำบรรยายโดยใช้เวลา 35 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมใช้การสอนเรื่องอื่นด้วยหูฟัง ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มทดลองพัฒนาพฤติกรรมใส่ใจสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

ไฟรด์แมน (Friedman, 1992) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมขาดความสามารถในการเรียนรู้และขาดความใส่ใจโดยใช้รูปแบบของการผสมผสานแนวคิดทางปัญญาและพฤติกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่ขาดความสามารถในการเรียนรู้เกรด 7 - 11 จำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 14 คนและกลุ่มควบคุม 14 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านพฤติกรรมใส่ใจและพฤติกรรมกระตือรือร้นและมีคะแนนในวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนด้านพฤติกรรมในชั้นเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญหลังการทดลอง

จากการวิจัยดังกล่าวข้างต้นมีผู้ศึกษาวิธีการต่างๆหลากหลายรูปแบบในการพัฒนาความใฝ่ใจ เช่น การปรึกษาเชิงจิตวิทยา การใช้ตัวแบบ การฝึกให้จินตนาการตามคำบรรยาย ตลอดจนการฝึกอบรม ซึ่งแต่ละวิธีการสามารถพัฒนาความใฝ่ใจของนักเรียนเพิ่มขึ้นได้ ดังนั้น การพัฒนาโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อยจึงอาจเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการเพิ่มความใฝ่ใจในการเรียนของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพราะผลจากการวิจัยต่างๆได้รายงานถึง ประสิทธิภาพของโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อยที่มีต่อการพัฒนาคุณลักษณะต่างๆทั้งทางด้าน สังคมและการตัดสินใจ และจากงานวิจัยพบว่าการศึกษาวิจัยดำเนินการกับนักเรียนระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษาเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งนับเป็นการเสริมสร้างทักษะพื้นฐานที่ดีในการเรียนรู้ให้แก่ นักเรียนตั้งแต่วัยต้นความมุ่งหวังในการพัฒนาโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อยเพื่อเพิ่มความใฝ่ใจในการเรียนให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ดังกล่าวนั้นจึงเป็นไปเพื่อเสริมสร้างทักษะการ เรียนรู้อื่นจะนำไปสู่สัมฤทธิผลทางการเรียนและการเรียนรู้ประสบการณ์อื่นๆต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อยเพื่อเพิ่มความใฝ่ใจในการเรียนของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อยจะมีคะแนนการใฝ่ใจในการเรียน หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อย
2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อยจะมีคะแนนการใฝ่ใจในการเรียน หลังการทดลองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อย

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตัญญา กรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะดังนี้

1.1 ประเมินตนเองจากแบบสำรวจความใส่ใจในการเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและเป็นผู้ที่มีความใส่ใจในการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา

1.2 สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อย

2. ตัวแปรที่ศึกษา แบ่งเป็น

2.1 ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อย

2.2 ตัวแปรตาม คือ การใส่ใจในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 วัดได้จากแบบสำรวจการใส่ใจในการเรียนที่ผู้วิจัยพัฒนาจาก แบบสำรวจนิสัยในการเรียนของ เรนน์ (Wrenn's Inventory of Study Habits) ด้านนิสัยการใส่ใจ และจากแบบรายการตรวจสอบนิสัยในการเรียน ของ บานแนนและบรามเมอร์ (Bannan & Brammer's Study Habits Checklist) ด้านนิสัยการใส่ใจ และจากการรวบรวมแนวคิดด้านการใส่ใจในการเรียนจากเอกสารและงานวิจัยต่างๆ

คำจำกัดความในการวิจัย

โปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อยเพื่อเพิ่มการใส่ใจในการเรียน หมายถึง การพัฒนา กิจกรรมแนะแนวกลุ่มย่อยเพื่อส่งเสริมให้เกิดการใส่ใจในการเรียน โดยมุ่งที่การสร้างสัมพันธ์ภาพ ระหว่างสมาชิก การสำรวจสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้อง การให้ข้อมูลและการฝึกทักษะการใส่ใจในการเรียนโดยผู้นำกลุ่มเลือกอ่านวนให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่อกัน

การใส่ใจในการเรียน หมายถึง คะแนนการสังเกตออกถึงการใส่ใจในการเรียน ในการทำงานที่ครูมอบหมายที่เกี่ยวข้องกับ ความรับผิดชอบ ความมุ่งมั่นจริงจัง และผูกมัดตนเอง

ที่ได้จากแบบสำรวจการใส่ใจในการเรียน ได้แก่

1. ความรับผิดชอบต่อตนเองในการศึกษาเล่าเรียน หมายถึง การกำหนดควบคุมความเอาใจใส่ของตนต่อสิ่งที่กำลังเรียนหรือกำลังกระทำ เป็นความรับผิดชอบต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ เช่น ตั้งใจฟังที่ครูสอน ติดตามสิ่งที่ครูอธิบาย ทำงานตามที่ครูมอบหมาย

2. ความมุ่งมั่นจดจ่อในสิ่งที่เรียน หมายถึง การกำหนดความคิด ความรู้สึกและการกระทำแน่วแน่มุ่งมั่นอยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่กระทำอย่างมั่นคง เพื่อจะทำให้สำเร็จโดยไม่คิดฟุ้งซ่าน วิตกกังวลไปถึงเรื่องอื่นๆ รับผิดชอบต่อสิ่งที่กระทำอย่างชัดเจน

3. การผูกมัดตนเองในการศึกษาเล่าเรียน หมายถึง การทำงานอย่างต่อเนื่องในแต่ ละครั้งได้เป็นเวลานานโดยไม่หันเหไปทำสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง เป็นการใช้เวลาทำงานอย่างเต็มที่จนได้งานตามที่ตั้งใจ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีการใส่ใจในการเรียนต่ำ หมายถึง นักเรียนที่มีคะแนนจากแบบสำรวจการใส่ใจในการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมาจะมีความสนใจที่จะเข้าร่วมการวิจัย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นแนวทางให้กับครูแนะแนวหรือบุคลากรในโรงเรียนในการนำไปปรแกรมไปใช้พัฒนาการใส่ใจในการเรียนในระดับชั้นอื่น
2. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้วิจัยที่จะได้รับประสบการณ์จากการพัฒนาโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อยเพื่อนำไปประยุกต์ใช้และพัฒนานักเรียนในด้านอื่นๆต่อไป