

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้รูปแบบการทดลองที่เรียกว่า รูปแบบการทดลองสองกลุ่มแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (randomized pretest-posttest control group design) เพื่อศึกษาผลของการใช้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม เพื่อการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนสุราษฎร์พิทยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปีการศึกษา 2531 จำนวน 20 คน โดยมีวิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ประกาศรับสมัครนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีความประสงค์จะรับการช่วยเหลือจากเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม
2. ให้นักเรียนที่สมัครซึ่งมีจำนวน 53 คน ทำแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นรายบุคคล
3. สุ่มนักเรียนที่มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมา 20 คน โดยเป็นผู้ชาย 10 คน และผู้หญิง 10 คน ปรากฏว่ามีคะแนนในช่วง 18-32 คะแนน
4. จัดให้นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่สุ่มมาเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 5 คน เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะเหมือนกันทั้ง 2 กลุ่ม ซึ่งจะเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม โดยในแต่ละกลุ่มมีเงื่อนไขการทดลองดังนี้  
กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม  
กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับเงื่อนไขใด ๆ

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ คือ

1. แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith Self-Esteem Inventories : CSEI) ฉบับใช้กับเด็กนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith 1981) แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่คูเปอร์สมิธสร้างขึ้น มีพื้นฐานแนวความคิด การพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของโรเจอร์สและไดมอน (Rogers & Dymond 1954) เป็นหลัก ชูย (Chiu 1988 : 298) ได้แสดงความเห็นต่อแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ใช้วัดในระดับมัธยมศึกษาของคูเปอร์สมิธว่า แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ มีความเหมาะสมที่สุด และมีประโยชน์ต่อการคัดเลือกนักเรียนในชั้นเรียนและการประเมินผล โปรแกรมเป็นอย่างมาก

ความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดคูเปอร์สมิธ (Coopersmith 1967) อ้างถึงใน สายฤดี วรกิจโกศาทร 1980) ได้ทำการทดสอบซ้ำ (test-retest) ในช่วง 3 สัปดาห์ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง .88 และจากการศึกษาค่าความเที่ยงโดยวิธีตรวจสอบความ สอดคล้องภายใน (Internal Consistency Coefficients) ด้วยสูตรของคูเคอร์ริชาร์ดสัน (KR-20) กับนักเรียนเกรด 5, 9 และ 12 รวม 600 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์ของความสอดคล้อง ภายในเท่ากับ .81, .86 และ .80 ตามลำดับ (Spatz & Johnston 1973 อ้างถึงใน Coopersmith 1984 : 12)

ค่าความตรง (Validity) ของแบบวัดโคเนส (Kohenes 1974, 1978) อ้างถึงใน Coopersmith 1984 : 13) ได้ศึกษากับนักเรียน 7,600 คน ยืนยันว่า มีความตรงเชิงโครงสร้าง (construct Validity)

ข้อความในแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วยข้อความทั้งหมด 58 ข้อ โดยมีรายการในหมวดต่าง ๆ 5 ด้าน ดังนี้

1. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไป มี 26 ข้อ
2. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม มี 8 ข้อ
3. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัวและผู้ปกครอง มี 8 ข้อ
4. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน มี 8 ข้อ
5. การตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง มี 8 ข้อ

ในการนำแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองฉบับคูเปอร์สมิธ (1981) มาใช้ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาใหม่เพื่อปรับใช้ให้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา โดยผู้วิจัยได้แปลและเรียบเรียงภาษาร่วมกับ บุปผา อยู่ยัด จากนั้นได้นำแบบวัดดังกล่าวไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่านตรวจสอบความตรงทางภาษา (face validity) แล้วจึงนำแบบวัดฉบับนี้ร่วมกับฉบับที่แปลโดย ศศิกานต์ ธนะโสธร และ จันทรฉาย พิทักษ์ศิริกุล ได้ข้อความรวมทั้งสิ้น 116 ข้อความ ต่อจากนั้นได้นำไปทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนหอวังและโรงเรียนบางกะปิ จำนวนแห่งละ 50 คน รวมทั้งสิ้น 100 คน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของคำถาม โดยแยกคะแนนที่ได้ออกเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำอย่างละ 27% คัดเลือกข้อที่มีอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 ขึ้นไป จากการคัดเลือกพบว่า ในใจความเดียวกัน มีจำนวนการแปลมากกว่า 1 ข้อความที่มีอำนาจจำแนกสูงกว่า .20 ขึ้นไป ผู้วิจัยจึงพิจารณาคัดเลือกเฉพาะข้อความที่มีอำนาจจำแนกสูงที่สุดและเลือกมาเพียงจำนวนเดียวในใจความประเด็นนั้น จึงมั่นใจได้ว่าได้ข้อความที่สมบูรณ์ที่สุดและได้แบบสอบถามที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงจำนวน 42 ข้อ จากนั้นนำแบบสอบถามไปวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (reliability) ด้วยวิธีวิเคราะห์ความคงที่ภายใน (internal consistency) โดยใช้สูตร Kuder-Richardson 20 (KR-20) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .83 จากนั้นนำข้อความที่วัดการตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง จำนวน 8 ข้อ มารวมกับข้อความทั้ง 42 ข้อ ได้แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสมบูรณ์ รวมข้อความทั้งสิ้น 50 ข้อ ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นข้อความที่ต้องคัดออกไปเพราะไม่มีอำนาจจำแนกรายข้อ 8 ข้อ (แสดงไว้ในภาคผนวก ฉ.) อย่างไรก็ตาม ข้อความที่คัดออกไปยังคงมีการกระจายของข้อความในด้านต่าง ๆ อย่างทั่วถึงไม่ทำให้โครงสร้างด้านใดด้านหนึ่งหายไป จึงเชื่อว่าแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนี้ยังคงมีคุณภาพเพียงพอที่จะนำมาใช้วัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

1.1 ลักษณะของเครื่องมือ แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองประกอบด้วยข้อความทั้งหมด 50 ข้อควมและมีลักษณะเป็นประโยคบอกเล่ารายงานตนเองโดยนักเรียน (ผู้ตอบ) จะพิจารณาข้อความเหล่านี้ว่า "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" ตัวนักเรียนเอง ซึ่งมี 5 ด้านคือ

1.1.1 ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไป (General Self-Esteem Scale) มี 22 ข้อความ ได้แก่ข้อความที่ 1 2 5 8 10 11 13 16 17 22 23 25 28 29 31 32 35 38 41 44 48 49

1.1.2 ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม (Social Self-Esteem Scale) มี 7 ข้อความ ได้แก่ข้อความที่ 3 6 12 19 26 42 45

1.1.3 ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัวและผู้ปกครอง (Home Self-Esteem Scale) มี 8 ข้อความ ได้แก่ 4 7 9 14 18 20 27 39

1.1.4 ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน (School Self-Esteem Scale) มี 5 ข้อความ ได้แก่ 15 21 34 37 47

1.1.5 การตอบที่ไม่ตรงตามความเป็นจริง (Lie Scale) มี 8 ข้อความ ได้แก่ 24 30 33 36 40 43 46 50

## 1.2 วิธีการตอบ

ผู้ตอบแบบวัดจะต้องตอบโดยการกาเครื่องหมาย (✓) ลงในช่อง "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" ช่องใดช่องหนึ่งที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของตนมากที่สุด

## 1.3 เกณฑ์การให้คะแนน

เนื่องจากแบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อความที่บรรยายเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ เกณฑ์การให้คะแนนจึงแตกต่างกันคือ ข้อความด้านลบที่ตอบว่า "ไม่ใช่" จะได้คะแนน 1 คะแนน ได้แก่ข้อ 4 5 8 9 10 11 13 14 15 16 19 20 21 22 23 28 29 32 39 42 44 45 47 48 49 ส่วนข้อความด้านบวกที่ตอบว่า "ใช่" จะได้คะแนน 1 คะแนน ได้แก่ข้อ 1 2 3 6 7 12 17 18 25 26 27 34 35 37 38 41

ข้อความที่วัดการตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง ได้แก่ข้อ 24 30 33 36 40 43 46 50 ถ้าตอบว่า "ใช่" ได้ 1 คะแนน แล้วแยกคะแนนออกต่างหากไม่นับรวมในคะแนนรวมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งนี้เนื่องจากคูเปอร์สมิธ มีเจตนาในการตรวจสอบการตอบแบบปกป้องตนเอง (defensiveness) ถ้าผู้ตอบตอบแบบปกป้องตนเองคะแนนในด้านนี้จะสูง เพราะผู้ตอบไม่ได้ตอบตามความเป็นจริงและรู้เจตนาของแบบวัด จึงพยายามตอบในทางที่ตนอยากจะเป็น ดังนั้นจึงไม่นำมารวมกับคะแนนรวมในด้านอื่นของแบบวัด แต่จะนำมาพิจารณาความเชื่อถือได้ของผู้ตอบ

## 1.4 การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของคำตอบของกลุ่มตัวอย่าง

ความเชื่อถือได้ในคำตอบของกลุ่มตัวอย่าง จากคะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ในด้านการตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง พบว่าในกลุ่มตัวอย่างผู้ที่มีคะแนนสูงสุด 4 และต่ำสุด 0 จากคะแนนเต็ม 8 คะแนน และเมื่อนำกลุ่มทดลองมาหาค่าเฉลี่ยในการทดสอบก่อนและหลังการทดลองได้ค่าเฉลี่ย 1.40 และ 1.70 ตามลำดับ ส่วนในกลุ่มควบคุมได้นำมาหาค่าเฉลี่ยในการทดสอบก่อนและหลังการทดลองเช่นกัน ได้ค่าเฉลี่ย 0.90 และ 1.20 ตามลำดับ จึงสรุปได้ว่าคำตอบที่ได้จากการทดสอบเป็นการตอบตามความเป็นจริง เพราะมีคะแนนในด้านการตอบไม่ตรงตามความเป็นจริงไม่เกินครึ่งหนึ่งของคะแนนรวม

### เครื่องมือที่ใช้ในการคัดเลือกเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือ

ในการคัดเลือกผู้ที่จะมาทำหน้าที่เป็นเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือ ผู้วิจัยได้ใช้แบบทดสอบการตอบสนองของเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือหลังเข้ารับการฝึกอบรม ซึ่งผู้วิจัยได้แปลจากแบบทดสอบของทินคอลลและเกรย์ (Tindall & Gray 1985) จากนั้นได้นำไปหาค่าความเที่ยงโดยใช้วิธีทดสอบซ้ำ (test-retest) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .86 แล้วจึงนำมาใช้ในการคัดเลือกเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม

ลักษณะของแบบทดสอบ แบบทดสอบมีอยู่ 10 ข้อ 5 ข้อแรกจะเป็นประโยคที่เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือต้องออกมา และให้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือระบุระดับการตอบสนอง 4 ลักษณะที่ให้มา ส่วนข้อที่ 6-10 เป็นประโยคที่เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือต้องออกมาเช่นกันแล้วให้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือตอบสนองอย่างอิสระ

การตรวจให้คะแนน โดยความเห็นชอบของผู้เชี่ยวชาญด้านการปรึกษาได้จัดแบ่งระดับการตอบสนองออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับการตอบสนองของเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือ		
ระดับสูง	ระดับกลาง	ระดับต่ำ
การตอบสนองตรงต่อความรู้สึกและความหมายในคำพูดของเพื่อนผู้รับการช่วยเหลือ	การตอบสนองตรงต่อความรู้สึกหรือความหมายอันใดอันหนึ่ง แต่ไม่ใช่ทั้งความรู้สึกและความหมายพร้อม ๆ กัน	การตอบสนองไม่ตรงต่อความรู้สึก และความหมายในคำพูดของเพื่อนผู้รับการช่วยเหลือ

การคัดเลือกผู้ที่จะมาทำหน้าที่เป็นเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม จะพิจารณาจากคะแนนการตอบสนองหลังจากการฝึกอบรมและเลือกผู้ที่มีคะแนนการตอบสนองสูงที่สุดในกลุ่ม โดยกำหนดให้เป็นผู้ชาย 1 คน ผู้หญิง 1 คน ในกรณีที่ไม่มีคะแนนการทดสอบหลังฝึกอบรมเท่ากันหลายคน จะใช้วิธีการสุ่มผู้ที่จะมาทำหน้าที่เป็นเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม

## เฉลยคำตอบ

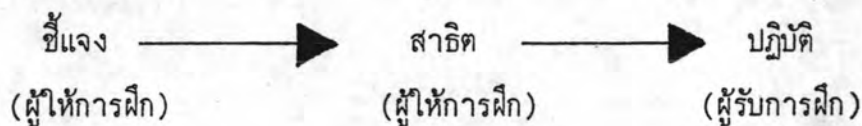
ประโยคที่	ลักษณะการตอบสนอง	เฉลยระดับการตอบสนอง	การคิดคะแนน
1	ก.	ต่ำ	1. แบบทดสอบชุดนี้คะแนนเต็ม 30 คะแนน 2. คะแนน 20 คะแนนแรก ในประโยคที่ 1-5 จะกำหนดลักษณะการตอบสนองมาให้แล้ว 4 ลักษณะ ในประโยคหนึ่ง ๆ ถ้าผู้รับการฝึกอบรมสามารถให้ระดับการตอบสนองได้ตรงกับเฉลยระดับการตอบสนอง ก็จะได้ลักษณะละ 1 คะแนน
	ข.	ต่ำ	
	ค.	กลาง	
	ง.	สูง	
2	ก.	ต่ำ	3. คะแนน 10 คะแนนหลัง ในประโยคที่ 6-10 ถ้าผู้รับการฝึกอบรมตอบสนองในระดับสูงจะได้ 2 คะแนน ระดับกลางจะได้ 1 คะแนนและถ้าตอบสนองในระดับต่ำจะไม่ได้คะแนน
	ข.	สูง	
	ค.	กลาง	
	ง.	ต่ำ	
3	ก.	สูง	ผู้ให้การฝึกอบรมตรวจสอบการตอบสนองของเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือว่าร่วมรู้สึกและเข้าใจสาระที่เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือสื่อสารในระดับใด แล้วประเมินระดับ "สูง" "กลาง" หรือ "ต่ำ" โดยพิจารณาตามข้อบ่งชี้ที่ให้อย่างทัน
	ข.	ต่ำ	
	ค.	กลาง	
	ง.	ต่ำ	
4	ก.	ต่ำ	
	ข.	สูง	
	ค.	ต่ำ	
	ง.	ต่ำ	
5	ก.	กลาง	
	ข.	ต่ำ	
	ค.	สูง	
	ง.	ต่ำ	
6-10	ผู้ให้การฝึกอบรมตรวจสอบการตอบสนองของเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือว่าร่วมรู้สึกและเข้าใจสาระที่เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือสื่อสารในระดับใด แล้วประเมินระดับ "สูง" "กลาง" หรือ "ต่ำ" โดยพิจารณาตามข้อบ่งชี้ที่ให้อย่างทัน		

ตัวอย่างการสนทนาระหว่างเพื่อนผู้รับการช่วยเหลือกับเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือ และการตอบสนองในระดับสูง/กลาง/ต่ำ เพื่อเป็นแนวในการประเมินระดับการตอบสนองใน ประโยคที่ 6-10

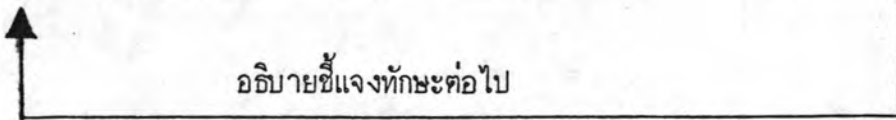
บุคคล	: การสนทนา	ลักษณะการตอบสนอง
เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือ	: ผมมีเรื่องไม่สบายใจกับปิยะ	การตอบสนองอยู่ในระดับสูง เข้าถึงปัญหาที่การตอบสนอง ต่อความรู้สึก ช่วยให้เรารับรู้ ความรู้สึกของตนเอง
เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือ	: ปิยะทำให้เธอไม่สบายใจมาก ซิเน	
เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือ	: ไม่ใช่ความผิดของฉันนะ เขาต่างหาก	การตอบสนองอยู่ในระดับ กลาง เข้าใจในสิ่งที่เขาพูด สนับสนุนให้เขาพูดต่อและแสดง ว่ายินดีรับฟัง
เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือ	: เราย่าไปพูดถึงเขาเลย เธอรูสึกอย่างไรบ้างล่ะ	
เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือ	: ใช่แล้ว ! ท่านมักจะคอยดู ว่าฉันเสมอ	การตอบสนองในระดับต่ำ ไม่ช่วยเขา ทำให้เขารู้สึก ตัวเองถูกตำหนิ
เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือ	: เธอทำอะไรละถึงโดนดูว่า อย่างนั้น ?	

ขั้นตอนการฝึกทักษะการปรึกษาแก่เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม

ในการฝึกทักษะการปรึกษาแก่เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบการฝึกทักษะการให้การปรึกษาจากทินดอลล์ และเกรย์ (Tindall & Gray 1985) โดยผู้วิจัยหรือผู้ให้การฝึกดำเนินการตามลำดับขั้นในการฝึกแต่ละทักษะดังนี้



อธิบาย	สาธิต	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ		ปฏิบัติ
อธิบายทำความเข้าใจในทักษะที่จะฝึก	รูปแบบของทักษะ	ฝึกทักษะ	ให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน	อภิปรายประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติ	→	เตรียมทักษะที่จะฝึกต่อไป
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(6)



1. อธิบายลักษณะของทักษะและความสำคัญของทักษะที่จะฝึก เพื่อให้เกิดการยอมรับดำเนินการร่วมกันระหว่างผู้ให้การฝึกกับผู้รับการฝึก
2. สาธิตรูปแบบของทักษะทั้งที่เป็นรูปแบบการตอบสนองในระดับที่เอื้ออำนวยสูงสุดและต่ำสุด เพื่อให้ผู้รับการฝึกสามารถสังเกต และแยกแยะได้ว่าการตอบสนองแบบใดจึงจะเป็นการเอื้ออำนวยต่อผู้รับการช่วยเหลือในกลุ่มมากที่สุด
3. ผู้รับการฝึกเริ่มฝึกทักษะโดยผลัดเปลี่ยนบทบาทในการทำหน้าที่ให้การปรึกษา
4. ผู้รับการฝึกให้ข้อมูลย้อนกลับหรือข้อสังเกตที่พบแก่กัน



5. ผู้รับการฝึกร่วมกัน อภิปรายประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติ
6. เตรียมทักษะที่จะฝึกต่อไป โดยให้เอกสารการฝึกทักษะถัดไปแก่ผู้รับการฝึก เพื่อไปศึกษาก่อนมาประชุมครั้งต่อไป

### โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม

จากการศึกษาแนวคิดในการฝึกอบรมผู้ที่จะมาทำหน้าที่เป็นเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม ผู้วิจัยได้ผนวกแนวคิดของโรเจอร์ส (Rogers 1951 : 543-544) ทินดอลล์และเกรย์ (Tindall & Gray 1985 : 8-39) มาร์กาเรตตา (Margaretta 1986 : 195) และมายริคและโบว์แมน (Myrick & Bowman 1973 : 113) ร่วมกันสรุปได้ว่า การสร้างโปรแกรมฝึกอบรมผู้ที่จะมาทำหน้าที่เป็นเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือนั้น จะต้องให้ผู้รับการฝึกอบรมได้เรียนรู้กระบวนการของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ทักษะของการให้การปรึกษา มีโอกาสได้ฝึกบทบาทของการเป็นผู้ให้และผู้รับ การช่วยเหลือในกลุ่ม อีกทั้งโอกาสที่จะได้ฝึกใช้โปรแกรมการช่วยเหลือด้านต่าง ๆ ในสถานการณ์ที่จะไปปฏิบัติจริง และอยู่ภายใต้การนิเทศของนักจิตวิทยาการปรึกษาอย่างใกล้ชิด

กำหนดโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มจำนวน 22 ครั้ง ๆ ละ 1½ ชั่วโมง รวม 33 ชั่วโมงทุกวันจันทร์-ศุกร์ในช่วงเช้า (9.00-10.30 น.) ดังนี้

ครั้งที่	หัวข้อและทักษะที่ใช้ในการฝึกอบรม	วัตถุประสงค์
1	กระบวนการการปรึกษาแบบกลุ่ม คุณลักษณะ บทบาทและจรรยาบรรณของผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม	ผู้รับการฝึกอบรมสามารถรู้และเข้าใจ มีทัศนคติที่ดีต่อกระบวนการการปรึกษาแบบกลุ่ม เข้าใจในคุณลักษณะ บทบาทและจรรยาบรรณของผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม

ครั้งที่	หัวข้อและทักษะที่ใช้ในการฝึกอบรม	วัตถุประสงค์
2. 3. 4. 5. 6. 7.	<u>ทักษะการฟัง</u> การใส่ใจ การเงี่ยบ การเข้าใจ การทำให้กระจ่าง การสะท้อนความรู้สึก การสรุปความ <u>ทักษะการสนองตอบ</u>	ผู้รับการฝึกอบรมสามารถฝึกปฏิบัติทักษะในการให้การปรึกษาอย่างมีแบบแผน
10.	สรุปและทบทวนความรู้ ความเข้าใจและทักษะในการให้การช่วยเหลือในกลุ่มการปรึกษา	ผู้รับการฝึกอบรมมีความรู้ความเข้าใจและมีทักษะในการให้การปรึกษา
11.	การดำเนินการแก้ปัญหาในกลุ่มการปรึกษา	ผู้รับการฝึกอบรมได้นำทักษะแต่ละทักษะที่เรียนมาฝึกปฏิบัติในการแก้ปัญหาเป็นขั้นตอน
12.	ทักษะการเป็นเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มการปรึกษา	ผู้รับการฝึกอบรมได้ฝึกทักษะการนำกลุ่มและพัฒนาทักษะเพื่อการเป็นเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม
13-22	การฝึกประสบการณ์ในกระบวนการกลุ่ม โดยให้ผู้รับการฝึกได้มีโอกาสรับบทบาทของผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มด้วยการใช้โปรแกรมการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาฝึกปฏิบัติ	ผู้รับการฝึกอบรมมีประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มในสถานการณ์ที่จะไปปฏิบัติจริง

ในขั้นการฝึกใช้โปรแกรมการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (ครั้งที่ 13-22) ผู้ให้การฝึกอบรมจะชี้แจงให้ผู้รับการฝึกอบรมได้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการฝึก ทำความเข้าใจในความหมายของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ต่อจากนั้น ตามด้วยหัวข้อกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่กำหนดไว้ในโปรแกรมการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีวิธีดำเนินการแต่ละครั้งดังนี้

ครั้งที่	ผู้รับการฝึกอบรมคนที่	หัวข้อ
13	1, 6	การทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคย
14	2, 7	การเห็นคุณค่าในตนเอง
15	3, 8	ความรู้สึกนับถือตนเอง
16	4, 9	ความรู้สึกต่อคุณค่าที่บุคคลอื่นมีต่อตน
17	5, 10	ความภาคภูมิใจในตนเอง
18	1, 6	การรู้จักและเข้าใจตนเอง
19	2, 7	การพัฒนาตนเอง
20	3, 8	ความมุ่งหวังในชีวิต
21	4, 9	การวางแผนในชีวิต
22	5, 10	การกล่าวลาปิดกลุ่มการศึกษา

1. ให้ผู้รับการฝึกอบรมจับคู่กัน (ได้ 5 คู่) เพื่อรับบทบาทเป็นเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม ทั้งนี้เนื่องจากผู้รับการฝึกอบรมมีจำนวน 10 คน
2. ให้แต่ละคู่มีโอกาสได้ทำหน้าที่เป็นเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม ตามหัวข้อกิจกรรมที่กำหนดไว้ครั้งละคู่ ๆ ละ 1 หัวข้อ
3. หลังจากเสร็จสิ้นหัวข้อหนึ่ง ๆ ผู้ให้การฝึกอบรมและผู้รับการฝึกอบรมร่วมกันให้ข้อมูลย้อนกลับให้ความคิดเห็น ข้อเสนอแนะและอภิปรายร่วมกันถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มในครั้งนั้น ๆ
4. แต่ละคนจะหมุนเวียนสลับกันในการฝึกทำหน้าที่เป็นเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม ซึ่งทุกคนจะมีโอกาสอยู่ 2 รอบในการที่จะเรียนรู้โดยตรง และยังได้ข้อสังเกตจากการทำหน้าที่เป็นเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มอีกด้วย อันเป็นการส่งเสริมและพัฒนาประสิทธิภาพของผู้รับการฝึกอบรมตลอดระยะเวลาของการฝึกอบรมร่วมกัน

โปรแกรมการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

โปรแกรมการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่ใช้ในการฝึกอบรม เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มและใช้ดำเนินการในกลุ่มการปรึกษาเพื่อเอื้ออำนวยให้เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือในกลุ่ม ได้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน โดยผู้วิจัยเป็นผู้สร้าง ซึ่งอาศัยแนวคิดจากการศึกษาเทคนิคการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith 1981 : 38; 1984 : 10) ดังที่กล่าวมาข้างต้น กิจกรรมมีจำนวน 10 ครั้ง ๆ ละ 1½ ชั่วโมง มีขั้นตอนการดำเนินการแต่ละครั้งดังนี้ คือ

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดมุ่งหมาย	กิจกรรมและวิธีดำเนินการ
1	<p>การทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคย</p> <p>จุดมุ่งหมาย :</p> <p>เพื่อให้เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือในกลุ่มได้รู้จักและคุ้นเคยกันมากขึ้น</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มกล่าวแนะนำตัวกับสมาชิกในกลุ่มและพูดถึงความเป็นมาของโครงการ</li> <li>2. ให้สมาชิกในกลุ่มเลือกเพื่อน 1 คน ที่รู้จักน้อยที่สุดหรือไม่ค่อยรู้จักเลย แล้วทำความรู้จักกัน โดยการถามชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น สิ่งที่ชอบ ฯลฯ</li> <li>3. จาก 2 คน จับคู่เป็น 4 คนทำความรู้จักกันโดยสลับกันแนะนำเพื่อนคู่ของตน</li> <li>4. จาก 4 คน จับกลุ่มเป็นกลุ่มใหญ่กลุ่มเดียว และทำความรู้จักเพิ่มเติม</li> <li>5. จากนั้นให้เวลาสมาชิกอีกคนละ 5 นาที ได้ทบทวนว่าตนอยากให้เพื่อน ๆ รู้จักตนในด้านใดอีกบ้าง โดยเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม กล่าวประโยคนำว่า "เราอยากให้เพื่อน ๆ รับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับตัวเราว่า ....." แล้วให้สมาชิกกลุ่มต่อเติมข้อความของตนลงในประโยคดังกล่าว</li> </ol>

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดมุ่งหมาย	กิจกรรมและวิธีดำเนินการ
		<p>6. ให้สมาชิกได้เล่าสู่กันฟังโดยมีเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือทำหน้าที่ช่วยเหลือให้กลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันยิ่งขึ้น</p> <p>7. เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มกล่าวสรุปถึงการพูดคุยกันในวันนี้</p>
2	<p>การเห็นคุณค่าในตนเอง</p> <p>จุดมุ่งหมาย :</p> <p>เพื่อให้เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือได้สำรวจนิสัยและการกระทำที่เป็นคุณค่าของตน</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มกล่าวท้าทายสมาชิกในการพบกันครั้งที่ 2 นี้ และกล่าวสรุปถึงสิ่งที่ได้พูดคุยกันในวันนี้ที่แล้ว และพูดถึงกิจกรรมที่จะทำในวันนี้</li> <li>2. เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกในกลุ่มได้นึกถึงความพอใจของตนเองในด้านนิสัย การกระทำหรือความสามารถพิเศษคนละ 1 อย่าง โดยขึ้นต้นประโยคว่า "สิ่งที่เรารู้สึกพึงพอใจในตัวเอง คือ ....."</li> <li>3. จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มได้เล่าให้เพื่อนๆ ในกลุ่มฟัง โดยมีเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มคอยเชิญชวนและเชื่อมโยงให้สมาชิกได้มีโอกาส พุดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ในขณะที่เล่าเรื่องของใครคนใดคนหนึ่ง โดยการใช้ทักษะต่าง ๆ เช่น การถามคำถามเปิด การเงี่ย การสะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง การสรุปความ การให้กำลังใจ เป็นต้น</li> </ol>

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดมุ่งหมาย	กิจกรรมและวิธีดำเนินการ
		4. เมื่อสมาชิกทุกคนแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันอย่างทั่วถึงแล้ว เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือจึงจะสรุปเรื่องที่คุยกันในวันนี้ โดยเฉพาะเรื่องความพึงพอใจในตนเอง และนัดหมายการพบกันในครั้งต่อไป
3	<p>ความรู้สึกลับต้อตนเอง</p> <p>จุดมุ่งหมาย :</p> <p>เพื่อให้เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือในกลุ่มเกิดความรู้สึกนับถือตนเองจากประโยชน์ที่ผู้อื่นได้รับจากตน</p>	<p>ดำเนินการเช่นเดียวกับครั้งที่ 2 โดยกำหนดกิจกรรมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในครั้งนั้ว่า "ประโยชน์ที่เรามีต่อผู้อื่น คือ ... (เพื่อนฝูง/ญาติมิตรและคนรอบข้าง)"</p>
4	<p>ความรู้สึกลับต้อคุณค่าที่บุคคลอื่นมีต่อตน</p> <p>จุดมุ่งหมาย :</p> <p>เพื่อให้เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือในกลุ่มได้ตระหนักว่าความองงามของตนได้รับการส่งเสริมจากผู้อื่นเช่นกัน</p>	<p>ดำเนินการเช่นเดียวกับครั้งที่ 2 โดยกำหนดกิจกรรมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในครั้งนั้ว่า "ผู้ที่มีส่วนในการสนับสนุนให้เราได้งอกงามมาจนถึงทุกวันนี้คือ ....."</p>
5	<p>ความภาคภูมิใจในตนเอง</p> <p>จุดมุ่งหมาย :</p> <p>เพื่อให้เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือในกลุ่มได้สำรวจประสบการณ์ที่ส่งผลต่อคุณค่าของตน</p>	<p>ดำเนินการเช่นเดียวกับครั้งที่ 2 โดยกำหนดกิจกรรมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในครั้งนั้ว่า "สิ่งที่เราารู้สึกภาคภูมิใจในปีที่ผ่านมา ....."</p>

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดมุ่งหมาย	กิจกรรมและวิธีดำเนินการ
6	<p>การรู้จักและเข้าใจตนเอง</p> <p>จุดมุ่งหมาย :</p> <p>เพื่อให้เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือ</p> <p>ในกลุ่มรู้จักและเข้าใจตนเอง</p> <p>ยิ่งขึ้น</p>	<p>ดำเนินการเช่นเดียวกับครั้งที่ 2 โดยกำหนด</p> <p>กิจกรรมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในครั้ง</p> <p>นี้ว่า "ตั้งแต่พบปะพูดคุยมา 5 ครั้งแล้ว เรา</p> <p>รู้สึกมั่นใจ/กังวลใจ/ลำบากใจในเรื่อง</p> <p>....."</p>
7	<p>การพัฒนาตนเอง</p> <p>จุดมุ่งหมาย :</p> <p>เพื่อให้เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือ</p> <p>ในกลุ่มได้พิจารณาถึงความ</p> <p>บกพร่องของตนและปรับปรุง</p> <p>แก้ไขข้อบกพร่องนั้น</p>	<p>ดำเนินการเช่นเดียวกันกับครั้งที่ 2 โดย</p> <p>กำหนดกิจกรรมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย</p> <p>ในครั้งนี่ว่า "สิ่งที่เราอยากปรับปรุงเปลี่ยน</p> <p>แปลงในตัวเอง คือ ....."</p>
8	<p>ความมุ่งหวังของชีวิต</p> <p>จุดมุ่งหมาย :</p> <p>เพื่อให้เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือ</p> <p>ในกลุ่มได้สำรวจความสำเร็จ</p> <p>ที่เด่นชัดตามความมุ่งหวังของตน</p>	<p>ดำเนินการเช่นเดียวกับครั้งที่ 2 โดยกำหนด</p> <p>กิจกรรมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในครั้ง</p> <p>นี้ว่า "ความสำเร็จที่ผ่านมาในชีวิตคืออะไร</p> <p>และได้ทำอะไรไปบ้างแล้วในความสำเร็จ</p> <p>นั้น"</p>
9	<p>การวางแผนชีวิต</p> <p>จุดมุ่งหมาย :</p> <p>เพื่อให้เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือ</p> <p>ในกลุ่มมีแผนการดำเนินชีวิตและ</p> <p>ดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย</p> <p>เห็นความสำคัญของอนาคต</p>	<p>ดำเนินการเช่นเดียวกับครั้งที่ 2 โดยกำหนด</p> <p>กิจกรรมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในครั้ง</p> <p>นี้ว่า "การดำเนินชีวิตที่เราคิดจะทำหรือ</p> <p>เตรียมไว้ในอนาคตคือ.....(วางแผน</p> <p>ชีวิต)"</p>

ครั้งที่	หัวข้อ/จุดมุ่งหมาย	กิจกรรมและวิธีดำเนินการ
10	<p>การกล่าวลาปิดกลุ่มการศึกษา</p> <p>จุดมุ่งหมาย :</p> <p>เพื่อให้เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือ ในกลุ่มได้ส่งเสริมให้กำลังใจ แก่กัน</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มกล่าวถึงประสบการณ์ในกลุ่มที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือในกลุ่มได้กล่าวถึงประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจากกลุ่ม</li> <li>2. เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มกล่าวให้กำลังใจแก่สมาชิกทุกคน</li> <li>3. เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม เชิญชวนสมาชิกได้บอกความประทับใจแก่กัน</li> </ol> <p>โดยแจกกระดาษให้สมาชิกกลุ่ม ให้เขียนถึงความประทับใจที่มีต่อกันในการเข้ากลุ่มครั้งนี้และกำหนดประโยคให้ด้วยว่า</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>ถึง.....เพื่อนรัก</p> <p>ตั้งแต่อยู่ด้วยกันมา</p> <p>เรารู้สึกชื่นชมเธอมากที่สุด/ขอบคุณเธอมากที่สุด.....</p> <p>เราขอให้กำลังใจเธอในสิ่งที่เธอ...</p> <p>ในการพบกันครั้งต่อ ๆ ไปในสุราษฎร์-พิทยาแห่งนี้ เราอยากให้คุณรู้ว่า.....</p> <p>ต่อ เธอ นะ</p> <p style="text-align: right;">จาก .....</p> </div>



ครั้งที่	หัวข้อ/จุดมุ่งหมาย	กิจกรรมและวิธีดำเนินการ
		4. จากนั้นให้สมาชิกนำไปส่งให้แก่กันพร้อมทั้งอ่านข้อความทั้งหมดก่อนจะมอบให้เพื่อน 5. ทุกคนอำลากัน เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มกล่าวปิดกลุ่ม

ในการดำเนินการของโปรแกรมการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเป็นผู้ดำเนินการนั้น เป็นไปโดยลำดับ ดังนี้

1. ในวันแรก เวลา 8.00 - 8.30 น. เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มจะมาพบกับผู้วิจัยเพื่อทบทวนทำความเข้าใจในวัตถุประสงค์ของโครงการอีกครั้ง และทำความเข้าใจถึงขั้นตอนวิธีดำเนินการในกิจกรรมที่ 1
2. จากนั้นเวลา 8.30 - 9.00 น. ผู้วิจัยกล่าวเปิดประชุมกลุ่ม ชี้แจงให้เพื่อนผู้รับการช่วยเหลือในกลุ่มได้ทราบและเข้าใจในบทบาทของเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือและเพื่อนผู้รับการช่วยเหลือในกลุ่ม ระยะเวลาและกำหนดการของโครงการ และขออนุญาตบันทึกเทปการประชุมทุกครั้ง
3. เวลา 9.00 - 10.30 น. เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือกล่าวแนะนำตัวกับสมาชิกในกลุ่มและเริ่มต้นกิจกรรมที่ 1 เป็นเวลา 1½ ชั่วโมง
4. เสร็จสิ้นการประชุมกลุ่ม เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มนำเทปที่บันทึกมาส่งให้ผู้วิจัยฟังในวันนั้น
5. ในเช้าวันรุ่งขึ้นเวลา 8.30 - 9.00 น. ผู้วิจัยจะพบกับเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อให้การนิเทศ และให้การปรึกษาจากการดำเนินงานที่ผ่านมา จากนั้นให้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มทำความเข้าใจกับกิจกรรมที่จะไปดำเนินการในครั้งต่อไป เป็นเช่นนี้ตลอดจนสิ้นสุดระยะเวลาตามโปรแกรมที่กำหนด

## ขั้นตอนการวิจัย

ผู้วิจัยได้จัดขั้นตอนในการดำเนินงานวิจัยดังนี้

### 1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 การฝึกอบรมเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม ผู้วิจัยได้จัดโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม โดยดำเนินการดังนี้

1.1.1 ยื่นเสนอโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มต่อฝ่ายแนะแนวเพื่อขอความร่วมมือ

1.1.2 เตรียมแบบฟอร์มการรับสมัครนักเรียน

1.1.3 ประกาศรับสมัครนักเรียนเพื่อเข้ารับการฝึกอบรมเป็นเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดของการฝึกอบรมแก่นักเรียนที่สมัคร ได้แก่ วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ลักษณะการฝึกอบรม ประโยชน์ที่ได้รับ เวลา สถานที่ และกำหนดการต่าง ๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ

1.1.4 คัดเลือกนักเรียนที่สมัคร ซึ่งมีจำนวน 40 คน โดยให้นักเรียนทำแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และเลือกนักเรียนที่มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงที่สุดในกลุ่มของผู้สมัครมาจำนวน 10 คน ซึ่งมีคะแนนอยู่ในช่วง 32-38 คะแนน เพื่อรับการฝึกอบรมเป็นเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มต่อไป

1.1.5 ติดต่อขออนุญาตผู้ปกครองนักเรียนและแจ้งให้ทราบถึงโปรแกรมที่จัดขึ้น

1.1.6 จัดเตรียมอุปกรณ์ต่าง ๆ ได้แก่ เอกสารประกอบการฝึกอบรม เทปบันทึกเสียง

1.1.7 ดำเนินการฝึกอบรมแก่นักเรียนที่รับการฝึกตามโปรแกรมและระยะเวลาที่กำหนด ซึ่งได้กำหนดระยะเวลาในการฝึกจำนวน 22 ครั้ง ๆ ละ 1½ ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 33 ชั่วโมง

1.1.8 เมื่อสิ้นสุดระยะเวลาของการฝึกอบรมให้นักเรียนทั้งหมดทำแบบทดสอบการตอบสนองของเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม เพื่อคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนระดับการตอบสนองสูงที่สุดในกลุ่ม (ชาย 1 คน หญิง 1 คน)

1.2 การเลือกกลุ่มตัวอย่าง ประชากรรับสมัครนักเรียนที่มีความประสงค์จะรับการช่วยเหลือจากเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม ซึ่งมีนักเรียนมาสมัครทั้งหมด 53 คน

1.3 ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้นักเรียนที่มาสมัครทั้งหมด 53 คน เพื่อคัดเลือก ผู้ที่มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำที่สุดในกลุ่มของผู้สมัครทั้งหมด ปรากฏว่าได้นักเรียนที่มีคะแนนอยู่ในช่วง 18-32 คะแนน มาเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน ซึ่งเท่ากับว่าเป็นการวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก่อนเข้ารับการปรึกษาจากเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม (pretest)

## 2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยมอบโปรแกรมการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงการดำเนินการให้การปรึกษาในกลุ่มทดลองให้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มทราบว่ากำหนดการจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1½ ชั่วโมง และทุกครั้งหลังการประชุมกลุ่ม เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มจะมารายงานผลความเป็นไปของกลุ่มแก่ผู้วิจัยและรับการนิเทศจากผู้วิจัย

2.2 สิ้นสุดระยะเวลาของการให้การช่วยเหลือแบบกลุ่มโดยเพื่อน ผู้วิจัยนัดหมายให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาทำแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอีกครั้ง (posttest) เพื่อดูการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เข้ารับการช่วยเหลือแบบกลุ่มโดยเพื่อน

## การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้สูตร t-test แบบกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน
2. เปรียบเทียบคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง โดยใช้สูตร t-test แบบกลุ่มที่ไม่อิสระต่อกัน
3. เปรียบเทียบคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้สูตร t-test แบบกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน