

ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา
แนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

นางสาวจิรรัตน์ สิทธิวงศ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2555

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

SELF-ESTEEM EXPERIENCE OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS WITH LOW ACADEMIC
ACHIEVEMENT AFTER BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND
COUNSELING GROUP PARTICIPATION

Miss Jireerat Sittiwong

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Master of Arts Program in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2012

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ
โดย	นางสาวจิรรัตน์ สิทธิวงศ์
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

.....คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กวรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ วิษี ทรัพย์มี)

จิรรัตน์ สิทธิวงศ์: ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. (SELF- ESTEEM EXPERIENCE OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS WITH LOW ACADEMIC ACHIEVEMENT AFTER BUDDHIST PERSONALGROWTH AND COUNSELING GROUP PARTICIPATION) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:

อ.ดร.ณัฐสุดา เต๋พันธ์, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม: รศ.สุภาพรรณ โคตรจรัส, 249 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพตามแนวคิดปรากฏการณ์วิทยา เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกในผู้ให้ข้อมูลจำนวน 12 คน ผลวิเคราะห์ข้อมูลพบประเด็นหลักทั้งหมด 3 ประเด็น ดังนี้

1. การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ประกอบด้วย การรับรู้ถึงบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม การมีโอกาสในการสำรวจตนเอง และการเกิดขึ้นของการยอมรับตนเอง

2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น เอื้อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่า และการมองเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นที่มีบทบาทต่อชีวิตตน

3. การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านพฤติกรรม และการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองด้านความคิด และมุมมองในชีวิต

ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการทำความเข้าใจประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธใน

สภาพการณ์ที่สมาชิกกลุ่มมาจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

สาขาวิชา.....จิตวิทยา..... ลายมือชื่อนิสิต.....

ปีการศึกษา.....2555..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม.....

5378262738: MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: SELF - ESTEEM EXPERIENCE / MIDDLE SCHOOL STUDENTS WITH LOW ACADEMIC ACHIEVEMENT / BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP

JIREERAT SITTIWONG: SELF-ESTEEM EXPERIENCE OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS WITH LOW ACADEMIC ACHIEVEMENT AFTER BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP PARTICIPATION.

ADVISOR: NATTASUDA TAEPHAN, Ph.D., CO - ADVISOR: ASSOC.PROF. SUPAPAN KOTRAJARAS 249 pp.

This study aimed to examine self - esteem of middle school students with low academic achievement after their participation in buddhist personal growth and counseling group. A phenomenological qualitative research method was employed. Data were collected via in-depth interviews with 12 participants. Findings revealed 3 major themes as follow:

1) Development of self-awareness: Perceived group climate of warmth and security, having an opportunity to explore self and themselves and enhancing self-acceptance.

2) Interpersonal relationship facilitates and improves self-esteem: Acceptance from others and Appreciating the value of others in their lives.

3) Intra-personal development: Changing in behavior and self-concept level

These research findings could be applied to understand the experience of self - esteem experience of middle school students with low academic achievement and the effect of buddhist personal growth and counseling group participation of these participants.

Field of Study: Psychology..... Student's Signature

Academic Year:2012..... Advisor's Signature

Co-advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ คงมีอาจสำเร็จลุล่วงไปได้ หากไม่ได้รับความอนุเคราะห์ สนับสนุนอันดี จาก อาจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต้พันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่ได้ให้ความรัก ความเมตตา ความช่วยเหลือ คำแนะนำ จุดประกายความคิดในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ให้ความรู้ความเข้าใจ และให้กำลังใจแก่ข้าพเจ้าเสมอมา รวมทั้งคอยเฝ้าถามถึงอุปสรรค และปัญหาที่เกิดขึ้น ในระหว่าง การทำวิทยานิพนธ์ รวมถึงขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส อาจารย์ที่ ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ได้ให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์เพิ่มเติม แก่การทำ วิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ ตลอดจนรอยยิ้มและคำทักทายจากอาจารย์ ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกมีพลังกาย พลังใจ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค จนสามารถผ่านพ้นช่วงเวลาแห่งความยากลำบากเหล่านั้นได้ ทำให้ ข้าพเจ้ารู้สึกเชื่อมั่น และศรัทธาในสิ่งที่ทำ เหมือนดังคำสอนของอาจารย์ที่ตั้งในใจของเจ้าเสมอว่า “ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องกังวล ถ้าเราทำดี สิ่งดีๆ ก็จะเกิดขึ้นเสมอ และคุณก็เชื่อมั่นว่า เราทำได้”

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพธิ์แก้ว ครูที่เป็นมากกว่าผู้สอน ผู้ซึ่งเปรียบ เสมือนแสงเทียนที่นำทางให้ข้าพเจ้าได้ออกจากที่มืด มาสู่ที่สว่าง จากที่แคบ สู่ที่กว้าง พาคนหลง ทาง กลับบ้าน ทำให้ข้าพเจ้าเข้าใจโลกและชีวิต เอื้อให้ข้าพเจ้าอ่อนน้อมต่อสรรพสิ่ง ข้าพเจ้ารู้สึก ภูมิใจ และมีความสุขที่ได้ร่วมเดินทางบนถนนแห่งความเบิกบานสายนี้ Counseling Chula

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ และ ดร.กุลยา พิธิษฐสังฆการ ครูผู้สอนให้ศิษย์ได้เกิดความรู้ ความเข้าใจใน ศาสตร์ทางด้านจิตวิทยาการปรึกษา และขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์วัชรวิ ทรัพย์มี คณะ กรรมการสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์ ที่ให้โอกาสและข้อเสนอแนะอันมีค่า แก่ผู้วิจัยในการทำ วิทยานิพนธ์ครั้งนี้

ขอขอบคุณพี่ๆ น้องๆ เพื่อนๆ ทุกคนที่เป็นส่วนหนึ่งในความสำเร็จครั้งนี้ โดยเฉพาะเพื่อนๆ พี่ๆ ในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ที่คอยสนับสนุน และช่วยเหลือเกื้อกูลข้าพเจ้าเสมอมาและ ขอขอบคุณผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัยนี้ทุกท่าน ทุกๆ ความรู้สึกที่ข้าพเจ้าได้รับ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าและ มีความหมายต่อข้าพเจ้าอย่างยิ่ง ขอขอบพระคุณครอบครัวของข้าพเจ้า ผู้ซึ่งอยู่เบื้องหลังทุกก้าวของ การเติบโตในชีวิตของข้าพเจ้า

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
คำถามการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	9
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ.....	20
การเห็นคุณค่าของตนเอง.....	26
การวิจัยเชิงคุณภาพ.....	34
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	39
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	47
พื้นที่ศึกษา.....	47
ผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	47

การได้มาและเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	48
การดำเนินการของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสำหรับ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ.....	49
จริยธรรมในการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล.....	61
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	63
ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล.....	67
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	67
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	77
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	79
ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล.....	79
ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ประสพการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังจากเข้าร่วม กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำของผู้ให้ข้อมูล.....	119
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	161
สรุปผลการวิจัย.....	161
อภิปรายผล.....	165
ข้อเสนอแนะ.....	182
รายการอ้างอิง.....	187
ภาคผนวก.....	194
ภาคผนวก ก ใบรับรองการวิจัย.....	195
ภาคผนวก ข แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์.....	198
ภาคผนวก ค แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	200
ภาคผนวก ง รายละเอียดข้อมูลเบื้องต้นของผู้เข้าร่วมงานวิจัยที่การเข้าร่วมกลุ่ม จิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จำนวน 28 คน.....	203
	207

ภาคผนวก จ ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูล.....	207
ภาคผนวก ฉ ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล.....	231
ภาคผนวก ช ตัวอย่างบันทึกการสังเกตของผู้นำกลุ่ม.....	234
ภาคผนวก ซ ตัวอย่างของกระแสกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา แนวพุทธ.....	236
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	248

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	โปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ.....	52
2	แสดงองค์ประกอบในแต่ละด้านของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ (Self-Esteem) ประวีณา ธาดาพรหม (2550).....	68
3	เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ของ Coopersmith ฉบับนักเรียน (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form, 1984).....	70
4	แสดงเกณฑ์การแปลผลแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในการวิจัย.....	71
5	แสดงรายละเอียดจำนวนผู้เข้าร่วมวิจัย 28 คน (นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ) ที่แบ่งตามอายุ เพศ คะแนนสะสมเฉลี่ยและสถานภาพสมรสของบิดามารดา.....	72
6	รายละเอียดข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 12 คน.....	74
7	แสดงรายละเอียดของผู้ให้ข้อมูลหลัก 12 คนที่มีความสอดคล้องของการเปลี่ยนแปลงคะแนนและการแนะนำของผู้นำกลุ่ม.....	75
8	รายละเอียดเรื่องวันและเวลาในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก 12 คน.....	76
9	แสดงรายละเอียดข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น) ในขั้นพัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 382 คน ที่แบ่งตามเพศ อายุ คะแนนสะสมเฉลี่ย และระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	202
10	แสดงรายละเอียดข้อมูลเบื้องต้นของผู้เข้าร่วมงานวิจัยที่การเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จำนวน 28 คน.....	204

ตารางที่		หน้า
11	แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงก่อน และหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของผู้เข้าร่วม วิจัยจำนวน 28 คน.....	206
12	ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1.....	208
13	ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2.....	209
14	ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3.....	210
15	ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4.....	212
16	ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5.....	215
17	ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6.....	217
18	ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7.....	219
19	ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8.....	220
20	ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9.....	223
21	ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10.....	226
22	ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11.....	227
23	ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12.....	229

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 แสดงรูปแบบพลวัตและผสมผสานของกระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ ในกระบวนการกลุ่ม บุคคล และภายในผู้รับบริการ (Dynamic and Integrated Model of Buddhist for Group and Individual).....	19
2 แผนภาพแสดงทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ (MasLow's Hierarchical Theory of Human Needs).....	28
3 แสดงขั้นตอนในการได้มาของผู้ให้ข้อมูลในสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคล ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ.....	75
4 แสดงผลการวิจัยประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่ม จิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ.....	161

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

วัยรุ่น (adolescence) เป็นช่วงวัยที่มีความสับสน วิดกกังวลทางด้านจิตใจ มากกว่าช่วงวัยอื่นๆ เป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต จากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ จึงเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญมากในชีวิต เนื่องจากต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตนเอง และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมรอบข้าง รวมทั้งทางจิตใจและอารมณ์ ก็มีการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย มีความอ่อนไหวมากขึ้น และเป็นวัยที่ต้องการแสวงหาความเป็นเอกลักษณ์ของตนเองในแง่มุมต่างๆ เพื่อค้นหาคำตอบว่าตนเองเป็นใคร ตนเองต้องการที่จะดำเนินชีวิตไปในทิศทางใดในอนาคต ในด้านสังคมนั้นมีความต้องการการยอมรับและมีความผูกพันกับกลุ่มเพื่อน สำหรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การเรียนรู้ที่จะปรับตัวต่อเพศตรงข้าม ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความคาดหวังของสังคม

วัยรุ่นตอนต้นเป็นช่วงวัย ในการแสวงหาความเป็นเอกลักษณ์แห่งตน (Identity) ดังนั้นเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ หรือเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว จึงมีความหมายต่อการพัฒนาเด็กวัยนี้มาก หากเด็กสามารถพัฒนาเอกลักษณ์ของตน ไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ เด็กสามารถที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองได้อย่างแท้จริง สามารถตอบสนองต่อความต้องการของตนเองได้ ก็จะส่งผลให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพ แต่ในทางตรงกันข้าม หากเด็กพัฒนาตนเองไปสู่เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว ซึ่งเป็นลักษณะของผู้ที่ไม่สามารถรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง ประเมินตนเองในทางลบ รู้สึกตนเองไม่มีค่า ไม่เป็นที่ต้องการของใคร ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ไม่มี ความหวังในการดำเนินชีวิตที่ดีกว่า ปล่อยให้สภาพแวดล้อม หรือบุคคลอื่นมีอิทธิพลและควบคุมชีวิตของตน (Glasser, 1981 อ้างใน วิธนา มิ่งเมือง) เด็กก็จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่มีคุณภาพของสังคม ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศเป็นอย่างยิ่ง

วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการศึกษาเล่าเรียน ซึ่งการศึกษาเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาบุคคล ให้เจริญงอกงามในทุกๆด้าน เพราะการศึกษาเป็นกระบวนการสร้างสรรค์

ถ่ายทอดความรู้ สร้างเสริมให้เกิดความเจริญงอกงาม แก่บุคคลทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะการเรียนรู้ในระดับมัธยมศึกษา ที่มีความมุ่งหวังให้ผู้เรียนได้มีความรู้ ความสามารถทั้งด้านวิชาการ, ได้เข้าใจความต้องการ, ความสนใจ และความถนัดของตน เพื่อ ผู้เรียนแต่ละคนจะได้รู้จักเลือกอาชีพที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม เพื่อเตรียมตัวศึกษาต่อใน ระดับสูงขึ้นไป หรือเตรียมตัวออกไปประกอบอาชีพ ที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข แต่ใน สภาพความจริงทางการศึกษาในระดับนี้ ยังไม่ประสบผลตรงตามเป้าหมายที่ต้องการ ยังมีผู้เรียนที่ ไม่สามารถประสพกับความสำเร็จทางการเรียน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ใช้ระยะเวลาในการ เรียนมากกว่าที่กำหนด สอบไม่ผ่านหรือต้องลาออกกลางคัน ซึ่งปัญหาเรื่องผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนนี้เป็นปัจจัยหนึ่งที่สร้างความเครียด และความกดดันทางจิตใจต่างๆ ต่อนักเรียนเป็นอย่างมาก ถ้าหากเด็กไม่สามารถจัดการได้ อาจส่งผลให้เกิดความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความ ต้องการลดลง และมีผลสัมฤทธิ์ในเรื่องต่างๆต่ำลง (Elkind; 1984, cited in Frydenberg, 1997 อ้างใน วิธนา มิ่งเมือง, 2540) และการที่ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ย่อมสะท้อนให้เห็นว่า ผู้เรียนไม่ได้พัฒนาความรู้ ความสามารถให้เจริญงอกงาม ให้เกิดประโยชน์ได้เท่าที่จะเป็น นอกจากนี้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนยังเป็นเครื่องแสดงถึงความสำเร็จ

นอกจากนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจะต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัว จาก การเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมแล้ว ยังต้องเผชิญกับภาวะแรงกดดัน ต่างๆ จากบุคคลรอบข้าง ได้แก่ การถูกคาดหวังจากสังคม การถูกคาดหวังจากผู้ปกครอง และอาจารย์ในเรื่องการเรียน (กรมสุขภาพจิต, 2544) ทำให้มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดปัญหาทาง อารมณ์ พฤติกรรม และปัญหาด้านการเรียนในระดับมัธยมศึกษา ซึ่งปัจจัยต่างๆเหล่านี้ ส่งผลให้ นักเรียนเกิดความเครียด ความคับข้องใจ และความทุกข์ใจ จนทำให้บางครั้งส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน ทำให้มีคะแนนต่ำกว่าเกณฑ์ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์บาง ราย จึงไม่สามารถสำเร็จการศึกษาได้ตามระยะเวลาที่กำหนด และบางรายต้องพินสภาพนักเรียน เพราะมีผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ที่โรงเรียนกำหนด หรือส่งผลให้ไม่สามารถสมัครเรียนต่อในระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย ในสายหรือสาขาที่ตนเองสนใจได้ และมักจะถูกตีตราว่ามีความด้อยใน ความสามารถในด้านต่างๆ จนทำให้มีคะแนนสะสมเฉลี่ยต่ำ ภาพในสายตาของคนทั่วไปที่มีต่อ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ คือ ภาพแห่งความล้มเหลวจากระบบการศึกษา ดังจะเห็น

ได้ในแต่ละปี สถาบันการศึกษาต่างๆ ในระดับโรงเรียนมัธยมศึกษา มักจะมีนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจำนวนหนึ่ง ถูกให้พ้นสภาพนักเรียนเพราะผลการเรียนไม่เป็นไปตามที่เกณฑ์กำหนด ซึ่งส่งผลกระทบต่อแก่นักเรียนและโรงเรียนโดยตรง

จากข้อความข้างต้นจึงทำให้มีงานวิจัยจำนวนมากที่สนใจศึกษา เพื่อทำความเข้าใจเด็กกลุ่มนี้ เช่น วุฒิพงษ์ ทองก้อน (2542) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการพ้นสภาพศึกษาของมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า นักศึกษาที่พ้นสภาพนักศึกษา ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาในระดับชั้นมัธยมปลาย หรือเทียบเท่ามาจากการสอบปกติ ที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่าง 1.51 - 2.00 สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ ศักรินทร์ เมืองมูล (2552) พบว่า เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จะค่อนข้างมีปัญหาในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลให้แสดงพฤติกรรมต่างๆออกมา เช่น บางคนจะแสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าว เกเร ไม่ตั้งใจเรียน หรือบางคนมีพฤติกรรมที่ตรงกันข้าม คือ เจียบ ซื่อาย ไม่ค่อยพูด ไม่ค่อยกล้าแสดงออก มองว่าตนเองไม่มีความสามารถ และไม่กล้าที่จะคบกับเพื่อนคนอื่นๆ ที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าตน เนื่องจากรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองต่ำกว่าเพื่อนเหล่านั้น (Coopersmith, 1981) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ รัชนิญ แก้วคำศรี (2545) ที่พบว่า นักเรียนที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว กังวล และหลีกเลี่ยงสัมพันธ์ภาพใกล้ชิดในระดับสูง จะมีแนวโน้มการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

จากการศึกษาวิจัยดังที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่า ช่วงชีวิตวัยรุ่นนั้นปัญหาทางด้านการเรียนเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งปัญหาเหล่านี้ส่งผลให้นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำนั้น อาจจะได้รับผลกระทบด้านจิตใจ อาจพบปัญหาที่บุคคลในครอบครัว ไม่สามารถยอมรับความจริง ผลสุดท้ายอาจจะสร้างแรงกดดันให้แก่เด็กนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จนถูกพ้นจากสภาพนักเรียน และอาจนำไปสู่ปัญหาที่ใหญ่ขึ้น เช่น ปัญหาการติดยาเสพติด การทำร้ายตนเอง หรือการฆ่าตัวตาย และการศึกษาวิจัยของประจิม เมืองแก้ว (2536) ที่พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม โดยมีบุคลิกภาพแบบขาดความพยายาม ต้องการประสบความสำเร็จต่ำ ท้อแท้ขาดความมั่นใจในตนเอง จากลักษณะดังกล่าวนี้ อาจจะสะท้อนให้เห็นได้ว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มี

แนวโน้มที่จะพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน ไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว ส่งผลให้เด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่มีคุณภาพของสังคม ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศเป็นอย่างยิ่ง

ด้วยเหตุนี้ จึงจำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนานักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเอง รวมทั้งเข้าใจในความต้องการของตนเอง หากนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำได้รับรู้ประสบการณ์ที่ดี ยอมรับข้อดีข้อเสียของตนเองและค้นพบตนเอง ย่อมจะสามารถพัฒนาตนเองไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จได้ เหมือนดังคำกล่าวของ Glasser ที่กล่าวว่า มนุษย์มีความงอกงามอยู่ภายใน ซึ่งเป็นพลังที่สามารถพัฒนามนุษย์ ไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ เพราะเป็นพลังที่ผลักดันให้มนุษย์มีพฤติกรรมต่างๆ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตน ดังนั้นพฤติกรรมของมนุษย์จึงได้รับการกระตุ้น จากแรงผลักดันภายในของมนุษย์นั่นเอง (วิธนา มิ่งเมือง, 2540)

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการการเรียนรู้ที่สำคัญยิ่ง เพราะเป็นสิ่งที่ช่วยให้มนุษย์เข้าใจถึงความเป็นจริงของชีวิต เข้าใจตนเอง และโลกรอบๆ ตัว ทั้งยังก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง พัฒนาตนเอง ให้สามารถใช้ศักยภาพของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถดำเนินชีวิตไปสู่ความสุข และความมั่นคงในจิตใจมากขึ้น และเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยความเข้าใจ เน้นการนำบุคคลจากภาวะที่คับแคบ ยึดมั่น บีบรัด ขุ่นมัว ทุกข์ใจ (โสริช โปธิแก้ว, 2544) ซึ่งทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างไม่โล่ง ไม่มั่นคง ประสบปัญหาในชีวิต และทำให้เกิดการกระทำที่ไม่เป็นประโยชน์ต่างๆ ทั้งต่อตนเอง ต่อเพื่อนมนุษย์ และสังคม สิ่งแวดล้อม นำไปสู่ภาวะที่ฟ้องใส อิศระ สงบ สันติ และมีสุขมากกว่าเดิม เพื่อลดการ กระทำที่เป็นโทษ และก่อให้เกิดการกระทำที่มีคุณค่า ทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จึงเปรียบเสมือนสะพานแห่งจิตใจ ที่เชื่อมโยงมนุษย์เข้าหากัน ด้วยความเป็นเป็นกัลยาณมิตร ร่วมกันช่วยเหลือคิดพิจารณาแก้ไขความทุกข์ภายในใจของบุคคล ที่ถูกบีบคั้นด้วยอวิชชาออกไป สู่ความดับทุกข์ด้วยสัมมาทิฐิ รวมทั้งเอื้อให้บุคคลมองเห็นหนทางที่จะแก้ไขปัญหาลุล่วงตามกำลัง ช่วยเสริมสร้างให้บุคคลได้เปิดรับเรียนรู้ และงอกงามจากทุกๆ ประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ด้วยจิตใจที่มั่นคงเข้มแข็ง ปลอดภัย โปร่ง เกื้อกูล มีกำลังใจ พึ่งพาตนเองได้ บรรลุศักยภาพสูงสุดแห่งตน (โสริช โปธิแก้ว, 2544)

ดังเช่นจากการศึกษางานวิจัยที่ได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธในกลุ่มนิสิตนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย เช่น สุภาวดี ดิสโร (2551) พบว่า นักศึกษาลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ สมาชิกสัมผัสสัมพันธ์ภาพที่เกื้อกูลและมีความหมาย ซึ่งเอื้อให้สมาชิกได้เข้าใจ ยอมรับ และตระหนักในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ช่วยขยายความเข้าใจโลก และชีวิตตามความเป็นจริง เอื้อให้สมาชิกมีคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นฟูพลังเพิ่มมากขึ้น รวมถึงการรับรู้แหล่งช่วยเหลือสนับสนุน และสร้างเสริมกำลังใจ มีพลังใจที่เข้มแข็ง มีทักษะทางสังคม มีแนวทางในการเผชิญ และจัดการกับปัญหาได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง เรียนรู้และเข้าใจความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต ปฏิสัมพันธ์ทางบวกและสัมผัสสัมพันธ์ที่ไว้วางใจที่เอื้อโดยผู้นำกลุ่ม น่าจะเป็นปัจจัยเริ่มต้นที่นำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของสมาชิกในกลุ่ม

ดังนั้นการให้การดูแลช่วยเหลือทางด้านจิตใจ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้ได้เห็นคุณค่าในตนเอง ตลอดจนตระหนักและเข้าใจความจริงของชีวิตที่ผ่านมา แม้ว่าที่ผ่านมาจะมีการเข้ากลุ่มการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามทฤษฎีต่างๆ ในกลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ เช่น วิธนา มิ่งเมือง (2540) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ พบว่า นักเรียนที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่นๆ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่ม และสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม เช่นเดียวกับ ศักรินทร์ เมืองมูล (2552) ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแมริมวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น จากก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และงานวิจัยของ พัชรินทร์ ไชยวงศ์ (2545) ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตัวเอง ความฉลาดทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ คะแนนเฉลี่ยในการเห็นคุณค่าในตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

จากการทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับกลุ่ม จะเห็นว่ากลุ่มเชิงจิตวิทยาตามแนวทฤษฎีต่างๆ นั้น มีบทบาทสำคัญในการช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ยังไม่มียานวิจัยที่น่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ มาประยุกต์ใช้กับนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในการเอื้อให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ได้มีพื้นที่ในการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ และพัฒนาใจของตนเอง โดยนำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มาเป็นสื่อในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ผ่านเรื่องราวความทุกข์และความสุขจาก ประสบการณ์ชีวิต ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ แต่ละคน เพื่อให้ให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ได้สัมผัสกับใจของตนเอง และใจของเพื่อน รู้จักการให้และการแบ่งปัน ตลอดจนการพัฒนามุมมอง ความคิด และจิตใจที่เป็นสุข สามารถรับมือกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจของตนเอง และสามารถปรับตัวและใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจ ที่จะศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลังจาก เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาวะจิตใจในมิติต่างๆ อันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่การได้ศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในฐานะผู้วิจัยและนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด ซึ่งมีกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ เป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาตน และเพื่อความชัดเจนและลุ่มลึก ผู้วิจัยจึงเลือกใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นแนวทางในการศึกษาคั้งนี้ นอกจากนี้จะเป็นการขยายพื้นที่การศึกษา ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำแล้ว ยังเป็นการศึกษา เพื่อให้เข้าใจ ถึงประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธอีกด้วย อันจะเป็นประโยชน์ต่อการ นำไปประยุกต์ใช้ในการให้บริการ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ แก่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำต่อไป

คำถามการวิจัย

ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการ
 ปรึกษาแนวพุทธ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนา
 ตน และการปรึกษาแนวพุทธ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

ขอบเขตของการวิจัย

วิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เชิงปรากฏการณ์วิทยา เพื่อศึกษา
 การเห็นคุณค่าของตนเองภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
 ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการ
 สัมภาษณ์เชิงลึกของผู้ให้ข้อมูลเป็นรายบุคคล

ผู้ให้ข้อมูลหลักของการวิจัย คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ
 ที่มีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของประวีณา ธาดาพรหม (2550)
 ซึ่งพัฒนาตามแนวแบบวัด Self-Esteem Inventory ฉบับ CooperSmith (1984) อยู่ในเกณฑ์ต่ำ
 สัมครใจให้ความร่วมมือในการวิจัย และผ่านการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา
 แนวพุทธในเวลาเป็นระยะเวลา 12 ชั่วโมง

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกเกี่ยวกับ
 ตนเอง ซึ่งได้จากการประเมินสิ่งที่ตนเองกระทำ หรือสิ่งที่ตนเองเป็น โดยมองว่ามีความสำคัญ มี
 คุณค่า น่ายอมรับและนับถือ และการประเมินตนเองนี้ มีผลมาจากระบบความเชื่อภายในตนเอง
 และจากประสบการณ์จากภายนอกมาประกอบกัน

2) **กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group)** หมายถึง กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่นำหลักพุทธธรรม มาผสมผสานและประยุกต์ใช้ในกระบวนการ กลุ่มจะประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มละ 6-8 คน มีนักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่ผู้นำกลุ่ม เป็นการสร้างสรรค์สัมพันธภาพแห่งความเป็นมิตรที่ผู้นำกลุ่ม ได้เอาใจของตนเองเข้าเชื่อมสมานถึงใจของสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะมีบทบาทสำคัญในการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าเรื่องราวในชีวิต แบ่งปันประสบการณ์ให้กับกลุ่ม เอื้อปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มได้ใส่ใจซึ่งกันและกัน เรียนรู้ที่จะแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน ตลอดจนได้พัฒนาจิตใจของตนเองอย่างเต็มศักยภาพ จนสามารถกลับไปดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้อง และกลมกลืนกับความเป็นจริงของชีวิตและธรรมชาติ

3) **นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ (Students with Low Academic Achievement in Middle School)** หมายถึง นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นปีการศึกษา 2555 ที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมในปีการศึกษา 2554 ต่ำกว่า 2.0

ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1) ทราบถึงประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ
- 2) เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในสภาพการณ์ที่สมาชิกกลุ่มมาจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ
- 3) เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยและพัฒนาต่อไปในเรื่องของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในบริบทของงานด้านจิตวิทยาการปรึกษา

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาโดยแบ่งแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัย และวรรณกรรมทั้งจากแหล่งข้อมูลในประเทศ และต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

- 1) กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
- 2) นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ
- 3) การเห็นคุณค่าของตนเอง
- 4) การวิจัยเชิงคุณภาพ
- 5) เอกสารและงานวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

1) กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีแนวคิดในการใช้หลักพุทธธรรมเป็นความรู้ความเข้าใจพื้นฐาน ซึ่งกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เปรียบเสมือน “อุปกรณ์” หรือ “เครื่องมือ” หรือ “ห้องปฏิบัติการ” (โสริช โปธิแก้ว, 2553) ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธนำมาเป็นกระบวนการการเรียนรู้ที่เอื้อให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มเกิดการเรียนรู้ในระหว่างการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม โดยมีจุดหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น ภายใต้บรรยากาศที่เอื้อให้ สัมผัสได้ถึงความรู้สึกร่วมกันและกันระหว่างอยู่ร่วมกันในกลุ่ม นำไปสู่การทำงานร่วมกัน และการใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข ช่วยเอื้อให้เกิดสัมพันธภาพที่สร้างสรรค์จากการสื่อสารที่มีคุณภาพและลึกซึ้ง กลุ่มเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยทำให้เกิดปัญญา (เพชรพรณ แดนศิลป์, 2550) กลุ่มจะช่วยสร้างสรรค์ทัศนคติในการดำรงชีวิต และกลุ่มเป็นพื้นที่ในการเอื้อให้ช่วยขจัดความทุกข์ และเสริมสร้างความสุขได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีวัตถุประสงค์หลัก คือ การนำพาผู้คน ภาวะที่ความทุกข์ที่กีดตันจิตใจ ไปสู่ความมีปัญญาซึ่งเป็นภาวะแห่งจิตใจที่แจ่มใส เข้าใจโลกตาม ความเป็นจริง และสามารถจัดการอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม (โสริช โปธิแก้ว, 2553) โดยผู้นำกลุ่มอาศัยความรู้ความเข้าใจพื้นฐานของอริยสัจ 4 เป็นแนวทางใน การดำเนินกระบวนการกลุ่ม ซึ่งอริยสัจ 4 เป็นกรอบแนวคิดพื้นฐานที่สามารถอธิบายระดับจิตใจ ของมนุษย์ได้อย่างครอบคลุมทุกสภาวะจิตใจ

โสริช โปธิแก้ว (2544, 2553) ได้อธิบายว่า การทำงานของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ ปรึกษาแนวพุทธ ประกอบด้วย 2 มิติใหญ่ๆ ได้แก่ มิติแรก คือ การส่งเสริมความงอกงามภายใน บุคคล (Personal Growth) หมายถึง การขยายความเข้าใจในโลกและชีวิต ให้เกิดการตระหนักถึง ความเป็นจริงของชีวิต เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความเป็นจริง และมิติที่สอง คือ การแก้ไขปัญหาในจิตใจ (Counseling) หมายถึง การเอื้อให้ได้ตระหนักถึง สาเหตุแห่งปัญหา รวมทั้งหนทางในการจัดการกับปัญหานั้นด้วยตนเอง เพื่อให้สามารถข้ามผ่าน จากสภาวะที่หลงอยู่ กับความไม่เข้าใจโลกและชีวิตไปสู่สภาวะแห่งความเข้าใจโลก และชีวิตอย่าง แท้จริง

1.1) การใช้หลักพุทธธรรมในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

หลักพุทธธรรมเป็นหัวใจสำคัญของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งผู้นำ กลุ่มต้องมีความเข้าใจในหลักพุทธธรรม เพื่อเป็นความเข้าใจพื้นฐานในการดำเนินกระบวนการ กลุ่ม (โสริช โปธิแก้ว, 2553) โดยหลักพุทธธรรมที่สำคัญในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการ ปรึกษาแนวพุทธประกอบด้วย 3 หลักธรรม ได้แก่

1.1.1) อริยสัจ 4

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต, 2552) ได้อธิบายความหมายของหลักอริยสัจ 4 คือ หลักธรรมชาติที่สามารถอธิบายถึงทุกสรรพสิ่ง ทุกปรากฏการณ์ ทุกสภาวะจิตใจ และชีวิตได้อย่าง ครอบคลุม ซึ่งผู้นำกลุ่มอาศัยหลักธรรมของอริยสัจ 4 ที่เปรียบเสมือน “แผนที่” (โสริช โปธิแก้ว, 2553) เป็นความเข้าใจพื้นฐานในการการดำเนินกระบวนการกลุ่ม ในการค้นหาความทุกข์ ค้นหา

สาเหตุแห่งความทุกข์ มองเห็นในภาวะที่ทุกข์นั้นดับไป รวมทั้งการขจัดความทุกข์ที่บีบคั้นกดดันในใจ เพื่อให้กลุ่มสามารถบรรลุเป้าหมายในการส่งเสริมความองงามภายในบุคคล และแก้ไขปัญหาคความทุกข์ในจิตใจ ในการก้าวข้ามจากความทุกข์ ไปสู่ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง

ทุกข์ หมายถึง สภาวะของสิ่งทั้งหลายที่ตกอยู่ในสภาพแห่งความเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ เป็นสภาวะที่บีบคั้น กดดัน ชัดแย้ง พร้อมที่จะก่อให้เกิดปัญหาขึ้นมาเสมอ

สมุทัย หมายถึง ความอยากของมนุษย์ที่ยึดเอาตนเองเป็นที่ตั้ง ส่งผลให้ชีวิตเกิดความทุกข์รู้สึกถูกบีบคั้น ไม่เป็นอิสระ

นิโรธ หมายถึง ภาวะที่เข้าถึงการขจัดความไม่รู้ หรือความไม่เข้าใจโลกและชีวิตได้โดยไม่ถูกกิเลสตัณหาครอบงำ ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความอยากที่ยึดเอาตนเองเป็นที่ตั้ง

มรรค หมายถึง ข้อปฏิบัติ 8 ลักษณะที่ทำให้ถึงความสงบ ผ่องใส ที่เอื้อให้ความรู้สึกเป็นทุกข์หมดไป ซึ่ง พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2552) อธิบาย มรรค 8 ประกอบด้วย

1) สัมมาทิฏฐิ คือ ความเข้าใจในความจริงของธรรมชาติ ซึ่งความเข้าใจนี้เป็นฐานของวิถีชีวิตที่ดั่งงามตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ตระหนักถึงความสำคัญของทุกๆ สิ่งที่เกิดขึ้นล้วนเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงถึงกัน ทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสอดคล้อง และกลมกลืนกับความเป็นจริงของชีวิต

2) สัมมาสังกัปปะ คือ การคิด ไคร่ครวญ ไตร่ตรองสิ่งที่เกิดขึ้นซึ่งสอดคล้องตามความเป็นจริง โดยไม่ยึดเอาความคิดของตนเองเป็นที่ตั้ง เป็นความคิดในทางสร้างสรรค์ หรือสุขสงบ

3) สัมมาวาจา คือ การแสดงออกด้วยคำพูดที่อยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจโลกและชีวิตที่สอดคล้องตามความเป็นจริง คำพูดที่แสดงออกมาจึงมีลักษณะที่สร้างสรรค์ ไม่โกหก หลอกลวง ไม่ได้ให้ร้ายผู้อื่น และไม่แอบแฝงไว้ด้วยความเห็นแก่ประโยชน์ของตนเองเป็นหลัก

4) สัมมากัมมันตะ คือ การแสดงออกทางการกระทำที่อยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจโลกและชีวิตที่สอดคล้องตามความเป็นจริง การกระทำที่แสดงออกมาจึงมีลักษณะที่เอื้อเพื่อเกื้อกูล ไม่เบียดเบียนทำร้ายผู้อื่น ทำให้เกิดสัมพันธภาพแห่งการอยู่ร่วมกันที่ดั่งงาม

5) สัมมาอาชีวะ คือ การดำรงชีวิตที่อยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจโลกและชีวิตที่สอดคล้องตามความเป็นจริง เป็นการหาเลี้ยงชีพที่ตั้งอยู่บนความเหมาะสมต่อสภาพการณ์ของ

ชีวิตจริง โดยที่ไม่ได้เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นการหาเลี้ยงชีพที่ตระหนักถึงความเข้าใจ ในการเชื่อมโยง เกื้อกูลกันและกันของชีวิตตนเองและสิ่งรอบๆ ตัว

6) สัมมาวายามะ คือ ความพยายามที่อยู่บนพื้นฐานความเข้าใจโลก และชีวิตที่ สอดคล้องตามความเป็นจริง เป็นความพยายามที่มุ่งกระทำสิ่งที่ เป็นกุศล และหลีกเลี่ยงการ กระทำอันเป็นอกุศล ส่งผลให้การดำเนินในทุกขณะของชีวิตแนบสนิทกับสถานการณ์ของชีวิตที่ ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

7) สัมมาสติ คือ ภาวะที่ได้ระลึกหรือตระหนักถึง ทำให้ไม่เกิดการพลั้งเผลอ หรือ ประมาทในการดำเนินชีวิตในแต่ละขณะของชีวิต ทำให้สามารถตระหนักรู้เท่าทัน และยับยั้งความ อยากได้ อยากมี อยากเป็น หรือการเอาตนเองเป็นที่ตั้ง

8) สัมมาสมาธิ คือ การตั้งมั่นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับสิ่งที่ให้ความสนใจ ด้วย สภาวะใจที่สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่หวั่นไหว ในแต่ละขณะของชีวิตได้อย่างเต็มที่

โสริฐ โพรทแก้ว (2540) อธิบายถึงความสัมพันธ์ของมรรค 8 ที่ไม่ใช่องค์ประกอบที่สามารถ แบ่งแยกส่วนออกจากกัน แต่เป็นวิถีปฏิบัติที่มีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยง เกื้อหนุน ซึ่งกันและกัน ด้วยเหตุนี้สภาวะแห่งการดับทุกข์ หมายถึง การดำเนินชีวิตอย่างถึงพร้อมด้วยมรรคทั้ง 8

1.1.2 อิททัปปัจจยตา

อิททัปปัจจยตาเป็นหลักธรรมที่อธิบายถึงความเชื่อมโยงธรรมชาติของสรรพสิ่งที่อิงอาศัยกัน และกัน ซึ่งเกิดขึ้นตามเหตุและปัจจัย ทำให้ได้ตระหนักถึงความเกื้อกูลของชีวิต และทำให้เกิด ความเข้าใจโลกและชีวิตที่สอดคล้องตามความเป็นจริง ที่ว่าไม่ว่าทุกข์ หรือสุข ไม่ว่าสิ่งใดที่เกิดขึ้น หรือดับไป ล้วนมีเหตุและปัจจัยหลายๆ อย่าง มิใช่เพียงปัจจัยเดียว ดังนั้นความรู้ความเข้าใจในกฎ ธรรมชาติของอิททัปปัจจยตา จึงเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นในการดำเนินชีวิตในแต่ละขณะ เพื่อให้ สามารถรอดพ้นจากความเป็นทุกข์ หรือขจัดความทุกข์ และต้นเหตุแห่งทุกข์ได้

1.1.3 ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ เป็นหลักธรรมตามกฎธรรมชาติที่ชี้ให้เห็นถึงสภาวะของสรรพสิ่ง ปราภฏการณ ทุกๆ อย่าง ที่มีการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ซึ่ง พระธรรมปิฎก (ปอ.ปยุตโต, 2543) อธิบายโดยย่อได้ ดังนี้

อนิจจตา คือ ความไม่คงที่ ความไม่เที่ยง ซึ่งเป็นภาวะที่เกิดขึ้น เสื่อมสลาย และดับไป
 ทุกขตา คือ ความเป็นทุกข์ ซึ่งเป็นภาวะที่ถูกบีบคั้น กดดัน และขัดแย้ง ที่เกิดขึ้นอยู่ในตัว
 ก่อให้เกิดความทุกข์แก่ผู้เข้าไปยึดติดด้วยตัณหาอุปาทาน

อนัตตา คือ ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน

โสริช โภธิแก้ว (2544) ได้อธิบายการนำหลักไตรลักษณ์มาเป็นความเข้าใจพื้นฐานใน กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธว่า ถ้าบุคคลเกิดความรู้ความเข้าใจในกฎธรรมชาติของ ไตรลักษณ์อย่างแท้จริง จะช่วยให้บุคคลนั้นรู้สึกมีอิสระในชีวิต ยินดีกับทุกๆ สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต เพราะทุกอย่างที่เกิดขึ้นย่อมเกิดการเปลี่ยนแปลง ดังตัวอย่างประโยคที่ว่า “ไม่มีสิ่งใดเป็นไป ตามใจเรา ฟังเตรียมใจต้อนรับสิ่งใหม่เสมอ”

1.2) ผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ เป็นปัจจัยที่สำคัญในการขับเคลื่อน กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งหน้าที่หลักของผู้นำกลุ่ม คือ “ To facilitate a person to live in harmony with life หรือ “ การเอื้อให้บุคคลได้อยู่อย่างกลมกลืนกับ ชีวิต” (โสริช โภธิแก้ว, 2544) ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงมีหน้าที่ในการพาคนจากที่มืดไปสู่ที่สว่าง จากที่ แคบไปสู่ที่กว้าง จากที่อ่อนแอห่อหุ้มไปสู่ที่อิมเอบด้วยพลังแห่งชีวิต จากการใช้ชีวิตอยู่ในความฝัน อันสมมุติไปสู่ความจริงที่แจ่มใส คือจาก “ความไม่รู้” ไปสู่ “ความรู้” ด้วยปัญญาอันเป็นความเข้าใจ โลกและชีวิตตามจริง (โสริช โภธิแก้ว, 2553)

ผู้นำกลุ่มได้อาศัยความรู้ความเข้าใจพื้นฐานจากหลักพุทธธรรมที่อธิบายถึงสภาวะความ จริงของธรรมชาติมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งผู้นำกลุ่มจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจถึงเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ตลอดจนหนทางในการดับทุกข์เป็นพื้นฐานทักษะสำหรับทำ

ความเข้าใจโลกและชีวิต โดยที่ผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในใจของตน โดยผู้นำกลุ่มจะไม่สอน หรือแนะนำให้ข้อมูล แต่ผู้นำกลุ่มจะรับฟังอย่างใส่ใจ เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ใคร่ครวญ ไตร่ตรอง พิจารณาเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิต เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้มีโอกาสในการค้นหารากเหง้าของความทุกข์ หรือความสุข และเอื้อให้เกิดการเรียนรู้ เพื่อช่วยแก้ปัญหาที่คลี่คลายในกรณีของความทุกข์ และเอื้อให้เกิดความมั่งคั่งในประเด็นที่ทำให้เกิดความสุข เอื้อให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มแนวทางที่ส่งเสริมปัญญา จะทำให้เกิดสัมพันธภาพที่อบอุ่น ไว้วางใจซึ่งเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ นำไปสู่การดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกลมกลืนตามความเป็นจริง

1.4) กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ผู้นำกลุ่มจะอาศัยหลักอริยสัจ 4 เป็นความเข้าใจพื้นฐาน ในการดำเนินกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้ และร่วมกันพิจารณา เพื่อให้สมาชิกได้ใส่ใจ และเข้าใจในความจริงของชีวิต และเพื่อนำมาใคร่ครวญ สำนวญชีวิตของตนเอง จนเกิดการขยายทัศนะที่มีต่อโลกและชีวิต

โสรัจ โทธิแก้ว (2540) อธิบายกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ประกอบด้วย 2 มิติ ได้แก่

1.4.1) มิติบุคคล (Individual Process)

กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในด้านมิติบุคคลนั้น มีกระแสของสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มที่หลักสำคัญของอยู่ 3 ประการ คือ

1) การเชื่อมสมาน (tuning in) เป็นการเชื่อมของผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มได้อย่างเป็นเนื้อเดียวกัน จากการแสดงออกทั้งถ้อยคำและท่าทีของผู้นำกลุ่มจากการฟัง การคิด การสังเกต ที่ทำให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงใส่ใจรับฟัง เข้าใจในสิ่งที่ สมาชิกกลุ่มต้องการสื่อสารในแต่ละขณะ โดยปราศจากความรู้สึกของการถูกประเมิน การอคติ การวิเคราะห์ การตีความจากผู้นำกลุ่ม ด้วยภาวะใจที่ผู้นำกลุ่มเกิดการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) ความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathic understanding) และความจริงใจ (genuineness) ที่สมาชิกกลุ่มสามารถสัมผัสได้จากผู้นำกลุ่ม ดังนั้นการเชื่อมสมานของผู้นำกลุ่มจึงเป็นการละทิ้งตัวตนของ

ตนเอง เพื่อให้สามารถอยู่กับสมาชิกกลุ่มได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนในแต่ละขณะของการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม

2) การพินิจรอยแยก (Identify split) คือ การที่ผู้นำกลุ่มได้สังเกตเห็น ค้นหาประเด็นที่ทำให้สมาชิกกลุ่มอยู่ในสถานะที่เป็นทุกข์ ซึ่งความทุกข์ที่สมาชิกกลุ่มได้ยึดถือที่นั้นเกิดจากความยึดมั่นถือมั่น ความคาดหวัง ความอยากให้ทุกสิ่งเป็นไปตามใจตน ความเข้าใจผิดที่คลาดเคลื่อนจากความจริง ซึ่งเป็นรอยแยกระหว่างความคาดหวังกับความจริง โดยผู้นำกลุ่มจะอาศัยความเข้าใจพื้นฐานในหลักพุทธธรรมในการมองเห็นสาเหตุของความทุกข์ในใจของผู้นำกลุ่มอย่างชัดเจน และเชื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความไม่สอดคล้องไม่ลงรอยในใจของตนเอง โดยการผู้นำกลุ่มจะดำเนินการอย่างอ่อนโยนในการชี้ชวนให้สมาชิกกลุ่มได้พินิจรอยแยกนั้น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถแก้ปัญหาและเกิดความเข้าใจในความคาดหวังของตน จนเกิดการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตตามความเป็นจริง และเชื้อสมาชิกกลุ่มได้จัดการกับปัญหาต่างๆ อย่างเหมาะสม

3) การประจักษ์แจ้งความจริง (realization) คือ การที่ผู้นำกลุ่มได้เชื้อให้สมาชิกเกิดการมองเห็นและเข้าใจในสภาวะนั้น จนเกิดการประจักษ์แจ้งความจริงในชีวิต ทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นเนื้อเดียวกันกับความเป็นจริงของชีวิต โดยผู้นำกลุ่มอาศัยความเข้าใจโลกและชีวิต เชื้อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจในความคาดหวังของตน ตระหนักถึงประเด็นปัญหาที่ก่อให้เกิดสมาชิกกลุ่มเกิดทุกข์ เพื่อให้สามารถออกจากความคาดหวัง เกิดการยอมรับ สามารถขจัดความทุกข์นั้น จนสามารถอยู่กับความเป็นจริงของชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน

1.4.2) มิติกกลุ่ม (Group Process)

กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ประกอบด้วยการทำงานของผู้นำกลุ่มใน 4 ลักษณะ (4F) ที่เกิดขึ้นอย่างเป็นเนื้อเดียวกันตลอดกระบวนการ คือ

1) เชื้อให้เกิดการเปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure) คือ การที่ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้มีโอกาสเปิดเผยเรื่องราวของตนให้กลุ่มให้สมาชิกอื่นได้รับรู้ ภายใต้บรรยากาศที่สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงความรู้สึกอบอุ่น เป็นมิตร และอ่อนโยน จนสมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกปลอดภัยและไว้วางใจจนกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวในใจของตนให้ผู้อื่นรับรู้

2) เชื้อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ (facilitate interaction) คือ การที่ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้

เกิดการปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม ซึ่งโดยธรรมชาติของกลุ่มแล้วในการเริ่มต้นกลุ่มสมาชิกมักจะไม่นั่งเก้าอี้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะทำหน้าที่ให้สมาชิกได้แบ่งปันเรื่องราวในประสบการณ์ของตนเอง รวมทั้งมุมมอง ความคิด ทศนคติต่างๆ ให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันในประสบการณ์นั้น ร่วมรู้สึกและเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน โดยผู้นำกลุ่มจะตระหนักว่า ทุกความเคลื่อนไหวของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม รวมทั้งตัวผู้นำกลุ่มเอง ส่งผลต่อกระบวนการกลุ่ม

3) เชื้อเพื่อความงอกงาม (facilitate growth) คือ การเชื้อของผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความงอกงามของจิตใจ ในเรื่องราวประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้นำมาแบ่งปันในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้สึกชื่นชม ยินดี อิ่มเอมใจกับประสบการณ์ที่มีคุณค่า การเชื้อเพื่อความงอกงามจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองในเรื่องราวประสบการณ์ของตนเอง จนเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้งได้ตระหนักถึงคุณค่าของผู้อื่น

4) เชื้อเพื่อการแก้ปัญหา (facilitate counseling) คือ การที่ผู้นำกลุ่มได้สังเกตเห็นภาวะความไม่ลงรอยระหว่างความคาดหวังและความจริงของสมาชิกที่รู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ที่สมาชิกกลุ่มได้นำมาร่วมกันแบ่งปันในกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มจะช่วยขยายความ ทบทวน และชี้ชวนให้สมาชิกได้สังเกตถึงสาเหตุและทางออกของปัญหานั้นไป เพื่อเชื้อให้สมาชิกได้ใคร่ครวญถึงความรู้สึก ความคิดที่เกิดขึ้นนั้นอีกครั้ง เพื่อให้ได้คลี่คลายความทุกข์ใจ รวมทั้งสามารถออกจากสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นด้วยความเข้าใจที่สอดคล้องกับความเป็นจริงในชีวิต

แม้กระบวนการจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจะแบ่งออกเป็นมิติบุคคลและมิติกลุ่ม แต่ในขณะที่ดำเนินกลุ่ม กระบวนการทั้งสองมิติจะเกิดขึ้นพร้อมกันอย่างสอดคล้องกลมกลืน โดยมีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ในการเชื้อให้กระบวนการทั้งสองมิติเกิดขึ้น ซึ่งผู้นำกลุ่มจะเชื้อให้สมาชิกกลุ่มได้แบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ในชีวิต (facilitate disclosure) และเชื้อให้สมาชิกในกลุ่มได้เกิดปฏิสัมพันธ์กันในระหว่างที่รับฟังเรื่องราวจากสมาชิกที่แบ่งปันประสบการณ์ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิก (facilitate interaction) เชื้อให้เกิดความงอกงามและตระหนักเห็นคุณค่าในประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มที่ร่วมแบ่งปัน (facilitate growth) รวมทั้งในระหว่างการประชุมในกลุ่ม ถ้าผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นความไม่ลงรอยกันของความคาดหวังและความจริงในเรื่องราวที่สมาชิกร่วมแบ่งปัน ผู้นำกลุ่มก็จะเชื้อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันช่วยคลี่คลายปัญหา

นั้น (facilitate problem solving) โดยผู้นำกลุ่มจะนำตนเองเข้าเชื่อมกับโลกของสมาชิกกลุ่ม เข้าไปรับรู้ถึงความมุงมองคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น รวมทั้งเข้าใจในเรื่องรานั้น (tuning in) เพื่อให้สมาชิกได้เกิดการสังเกต พิจารณา จนสามารถมองเห็นประเด็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ ที่เกิดจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคาดหวังกับความจริง (identify split) เมื่อสมาชิกได้ตระหนักถึงสาเหตุของความทุกข์ที่เกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ออกจากความคาดหวังมาสู่ความจริง (Realization) จนสามารถตระหนักในแนวทางในการขจัดความทุกข์ได้อย่างชัดเจนมากขึ้นชัดเจน สามารถอยู่กับความจริงของชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน (สิริกาญจน์ สง่า, 2551)

1.5 ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสมาชิกกลุ่ม

โสรัช โพธิ์แก้ว (2544) กล่าวว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจะช่วยขยายความเข้าใจโลกและชีวิต ที่ทำให้เกิดความองงามเติบโตของสมาชิกกลุ่มทั้งในมิติส่วนบุคคล (intrapersonal) และมิติระหว่างบุคคล (interpersonal) ซึ่งเมื่อสมาชิกกลุ่มได้รับการเยียวยา แก้ไข จากความทุกข์ที่บีบคั้น กดดันตนเองอยู่ ทำให้เกิดความเติบโตองงามทางจิตใจ จากการเรียนรู้ประสบการณ์เหล่านั้น ส่งผลให้เกิดความรู้สึกอิมเมจ มีความสุขจากประสบการณ์ในแต่ละขณะ ทำให้สมาชิกเกิดการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งการพัฒนาตนเองที่สมาชิกกลุ่มได้รับนี้จึงมีทั้งในส่วนของมิติส่วนบุคคลและมิติระหว่างบุคคลไปพร้อมๆ กัน

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาวะจิตใจที่ขุ่นมัว ที่ทำให้รู้สึกทุกข์ ไปสู่สภาวะจิตใจที่หลุดพ้นจากความรู้สึกทุกข์ที่ถูกบีบคั้น ซึ่ง ธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) ได้อธิบายถึง คุณลักษณะ 6 ประการ ของมิติส่วนบุคคลที่เกิดขึ้นในกระบวนการกลุ่ม ดังนี้คือ

1) การสังเกต (awareness) คือ เมื่อสมาชิกได้รับการช่วยให้เปิดเผยเรื่องราวของตนเอง ทำให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสในการสังเกต มุมมอง ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในเรื่องราวที่เผชิญอยู่ หรือเรื่องราวที่ตนเองไม่ได้ให้ความสนใจ กระบวนการกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสในการสังเกตตนเองอย่างละเอียดถี่ถ้วน จากถ้อยคำที่ผู้นำกลุ่มพูด หรือสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ที่มีเรื่องราวประสบการณ์ที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสในการย้อนกลับมาสังเกตตนเองอีกครั้งหนึ่ง

2) การสำรวจ (exploration) คือ เมื่อสมาชิกได้สังเกตจึงนำไปสู่การสำรวจตนเองมากขึ้น

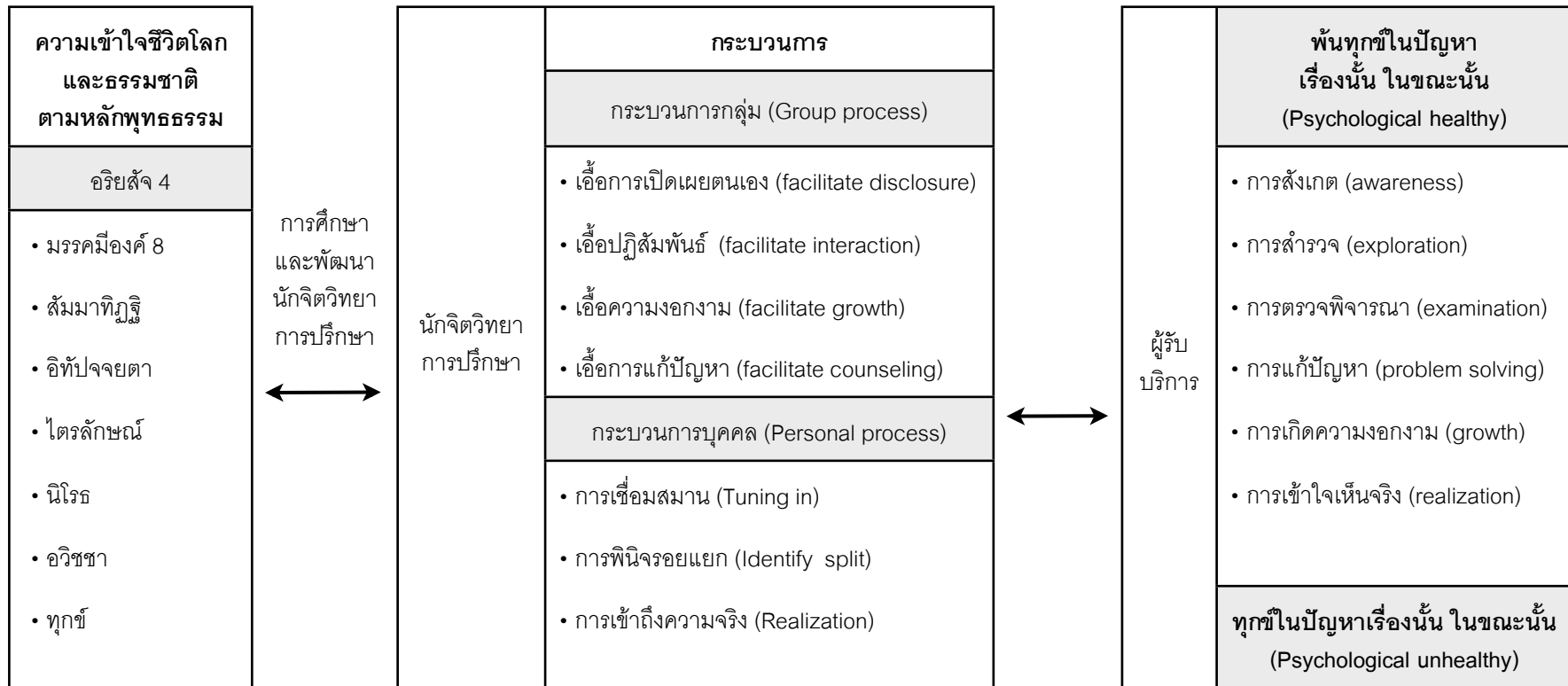
สมาชิกจะได้สำรวจเรื่องราวในใจตนเองที่อาจจะไม่ได้ตระหนักถึงหรือทำให้ชัดเจนมาก่อน การได้บอกกล่าวเรื่องราวของตนเองจึงเป็นการทบทวนให้เกิดความชัดเจนในใจ เรียกได้ว่าเป็นการทำความเข้าใจตนเองในประเด็นที่สมาชิกกลุ่มอาจไม่ค่อยได้สนใจ และผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกได้ใคร่ครวญเกี่ยวกับตนเองในมุมมองที่กว้างยิ่งขึ้น

3) การตรวจพิจารณา (examination) คือ เมื่อมีการแบ่งปันระหว่างสมาชิก และเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสในการใคร่ครวญ พิจารณาเรื่องราวในชีวิตตามความเป็นจริง และเมื่อได้รับการสนับสนุนจากการเอื้อเพื่อเปิดเผยตนเอง และเอื้อเพื่อปฏิสัมพันธ์ เพราะเป็นการชวนเชิญให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มมาร่วมคิดร่วมพิจารณาถึงประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น จากที่สมาชิกกลุ่มผู้นั้นเคยมองปัญหาเพียงด้านเดียวก็จะได้แลกเปลี่ยนมุมมองใหม่ๆ ที่กว้างขวางมากขึ้นจากเพื่อนสมาชิกคนอื่น ทำให้สมาชิกรู้สึกได้รับการเข้าใจ ทำให้ขยายทัศนะการมองโลกและชีวิตที่ลึกซึ้ง ให้กว้างขวางมากขึ้น

4) การแก้ปัญหา (problem solving) คือ สมาชิกที่มีเรื่องราวไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือปัญหาที่ยังหาทางแก้ไขไม่ได้ ทำให้ได้มีโอกาสพิจารณาเรื่องราวในชีวิตตนเองอย่างลึกซึ้งเมื่อสมาชิกได้มีโอกาสสังเกต สำรวจ พิจารณาถึงความไม่ลงรอยระหว่างความเป็นจริงกับความคาดหวังของตน ทำให้มองเห็นสาเหตุของความทุกข์นั้นตามความเป็นจริง ภายใต้บรรยากาศที่สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และเข้าใจจากผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิก ทำให้คลายจากความทุกข์ ส่งผลให้สมาชิกจะเกิดความรู้สึกอิมเมจ

5) การเกิดความงอกงาม (growth) คือ ผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกได้มองเห็นเรื่องราวที่ตึงเครียดที่สมาชิกนำมาแบ่งปัน จนเกิดความรู้สึกชื่นชม ยินดี ทำให้สมาชิกได้ตระหนักในคุณค่าของสิ่งที่ตนได้กระทำ และรู้สึกเบิกบานใจ มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต รวมทั้งทำให้สมาชิกคนอื่นๆ ที่ได้รับฟังเรื่องราวนั้น ก็จะได้รับรู้ความงอกงามในจิตใจ เกิดการพัฒนาตนเองไปในทางสร้างสรรค์

6) การเข้าใจเห็นจริง (realization) คือ การที่สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักถึงความไม่ลงรอยกันระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริงในชีวิตที่เกิดขึ้น จนสมาชิกกลุ่มสามารถคลายออกจากความคาดหวัง ทำให้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตตามที่เป็นจริง ยอมรับ และอยู่กับความเป็นจริงได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน สภาวะจิตใจของสมาชิกกลุ่มจึงเปลี่ยนแปลงไปสู่สภาวะจิตใจหลุดพ้นจากความทุกข์ที่ถูกลบปัด



ภาพที่ 1 รูปแบบพลวัตและผสมผสานของกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ในกระบวนการกลุ่ม บุคคล และภายในผู้รับบริการ

(Dynamic and Integrated Model of Buddhist for Group and Individual

ที่มา : ไสริช โฟธิแก้ว, 2550

2) นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

2.1) ความหมายของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

ราชบัณฑิตยสถาน (2542) ได้ให้ความหมายของคำว่า "สัมฤทธิ์" หมายถึง ความสำเร็จ และคำว่า "ต่ำ" หมายถึง มีระดับน้อยหรือน้อยกว่าปกติ คำว่า "ผลสัมฤทธิ์ต่ำ" หมายถึง ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน ซึ่งในที่นี้หมายถึง ผลการเรียนที่อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด

กระทรวงศึกษา (2551) อธิบายระดับผลการเรียนในระดับการศึกษาพื้นฐานใช้ระบบผ่านไม่ผ่าน โดยกำหนดเกณฑ์การตัดสินในแต่ละรายวิชา สำหรับระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใช้ตัวเลข แสดงผลการเรียนเป็น 8 ระดับ ดังนี้คือ

ระดับผลการเรียน 4	หมายถึง	ผลการเรียนดีเยี่ยม
ระดับผลการเรียน 3.5	หมายถึง	ผลการเรียนดีมาก
ระดับผลการเรียน 3	หมายถึง	ผลการเรียนดี
ระดับผลการเรียน 2.5	หมายถึง	ผลการเรียนค่อนข้างดี
ระดับผลการเรียน 2	หมายถึง	ผลการเรียนปานกลาง
ระดับผลการเรียน 1.5	หมายถึง	ผลการเรียนพอใช้
ระดับผลการเรียน 1	หมายถึง	ผลการเรียนผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ
ระดับผลการเรียน 0	หมายถึง	ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์

กระทรวงศึกษาธิการได้กล่าวถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ว่า หมายถึง คะแนนเฉลี่ยสะสมของนักเรียน และแบ่งระดับของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไว้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำ	หมายถึง	ได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00
คะแนนเฉลี่ยสะสมปานกลาง	หมายถึง	ได้คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.00 - 2.50
คะแนนเฉลี่ยสะสมค่อนข้างดี	หมายถึง	ได้คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51- 3.00
คะแนนเฉลี่ยสะสมดี	หมายถึง	ได้คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.01- 3.50
คะแนนเฉลี่ยสะสมสูง	หมายถึง	ได้คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 ขึ้นไป

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ คือ ผลการเรียนรู้ที่อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งในการวิจัยนี้ หมายถึง คะแนนเฉลี่ยสะสมที่ได้จากการสอบและวิธีวัดผลของโรงเรียนต่ำกว่า 2.00

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นนักเรียนที่อยู่ในช่วงของวัยรุ่น ซึ่งที่อยู่ในช่วงของการเรียน การศึกษา การศึกษาจึงเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญอย่างหนึ่งที่มีผลต่อพัฒนาการของเด็ก และการศึกษาเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดของวัยรุ่น เช่น ปัญหาเรื่องผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งปัญหาเหล่านี้สร้างความเครียดและความกดดันทางจิตใจต่างๆ ต่อนักเรียนเป็นอย่างมาก ถ้าหากเด็กไม่สามารถจัดการได้ ก็อาจจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความต้องการลดลง และมีผลสัมฤทธิ์ในเรื่องต่างๆต่ำลง (Elkind; 1984, cited in Frydenberg, 1997 อ้างใน วิธนา มิ่งเมือง, 2540) และสอดคล้องกับ Harmer (1992) ที่พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มักจะมีการตระหนักถึงแหล่งสนับสนุนในการเผชิญปัญหาอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่า นักเรียนเหล่านี้มักปฏิเสธสถานการณ์ที่เป็นปัญหา หรือขาดความต้องการ

จากการศึกษาวิจัยดังกล่าวอาจจะสะท้อนให้เห็นได้ว่า การศึกษาเป็นปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่ง ที่มีผลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น และอาจจะสะท้อนได้ว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีแนวโน้มที่จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในนักเรียนกลุ่มนี้

2.2) ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

สุชาติ ฐปทอง (2529) ได้สรุปถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุที่เกี่ยวข้องถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 3 ด้าน ดังนี้ คือ

1) ปัจจัยทางโรงเรียน พบว่า สภาพแวดล้อมในโรงเรียนที่ส่งเสริมต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ประกอบด้วย

1.1) สภาพแวดล้อมด้านบุคคล บุคลากรในโรงเรียนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเรียนการสอน และการให้บริการแก่เด็ก เป็นสาเหตุหนึ่งซึ่งส่งผลให้เกิดความแตกต่างของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทางการเรียน เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน การจัดกระบวนการเรียนการสอน

1.2) สภาพแวดล้อมทางวัตถุ อาคารสถานที่เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้การเรียนการสอนดำเนินไปด้วยดี อาคารที่มีความเหมาะสมในการเรียนการสอน จะทำให้บุคลากรมีความสุขสบาย ส่งผลให้การดำเนินการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพ

2) ปัจจัยทางบ้านและครอบครัว ที่อาจจะส่งผลให้กระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน เช่น ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว พื้นความรู้ของพ่อแม่ ฐานะทางเศรษฐกิจ สภาพบ้านที่อยู่อาศัย การเดินทางมาเรียน และทัศนคติของพ่อแม่ที่มีต่อการศึกษา

3) ปัจจัยทางด้านส่วนตัว ประกอบด้วยหลายด้าน ดังนี้

3.1) บุคลิกภาพ เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น ซึ่งอาจจะส่งผลผลกระทบต่อการเรียน เช่น นิสัยก้าวร้าว ชอบทำลายสิ่งของ ชอบทำตัวเด่น ขี้อาย มีเพื่อนน้อย มีช่วงเวลาสนใจ ส่งผลกระทบถึงระดับความสามารถในการเรียน

3.2) สุขภาพ เช่น เด็กมีโรคประจำตัวก็เป็นอุปสรรคต่อการเรียน

3.3) การปรับตัวให้เข้ากับระบบต่างๆของโรงเรียน เช่น ระบบการเรียนการสอนใหม่ๆ เพื่อนฝูง อาจารย์ผู้สอน ซึ่งจากการศึกษาของ กรรณิการ์ ภูประเสริฐ (2538) กล่าวว่า หากปรับตัวได้ดีจะสามารถดำเนินการในชีวิตประจำวันได้ราบรื่น แต่หากว่าไม่สามารถปรับตัวได้จะเกิดความเครียดหรือความวิตกกังวล อันมีผลทำให้ประสิทธิภาพทางการเรียนลดลง

3.4) การวางแผนการเรียน บางคนก็ยังสับสนไม่แน่ใจว่า ต้องการประกอบอาชีพอะไร และมีเป้าหมายชีวิตอย่างไร ทำให้ขาดความมุ่งมั่นในการเรียน

3.5) การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม สิ่งยั่วยุต่างๆในสังคมปัจจุบัน จะสามารถชักจูงให้เด็กประพฤติตนไปในทางที่เสื่อมเสียง่าย

3.6) การคบเพื่อนหรือกลุ่มเพื่อน พบว่ากลุ่มเพื่อนมีผลต่อพฤติกรรมการเรียนตามลักษณะของกลุ่มเพื่อน และมีผลต่อการตัดสินใจที่สำคัญ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียน เช่น การเลือกวิชาเรียน และแผนการเรียน

3.7) นิสัยในการเรียนและทัศนคติต่อการเรียน นิสัยในการเรียน ทัศนคติต่อการเรียน และการปรับตัวทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

จากองค์ประกอบของปัจจัยต่างๆ ย่อมจะส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนทั้งทางตรงและทางอ้อม ทำให้ไม่สามารถพัฒนาตนเองได้เต็มที่เต็มศักยภาพของตน

2.3) พัฒนาการของวัยรุ่น

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544) กล่าวว่า วัยรุ่น หมายถึง ช่วงชีวิตระหว่างวัยเด็กกับผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่งเพราะมีการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนและร่วมกันหลายด้านในระบบต่างๆของร่างกายทั้งระบบเพศ ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม โดยแบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ

- 1) วัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) อายุ 10-13 ปี
- 2) วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence) อายุ 14-16 ปี
- 3) วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) อายุ 17-19 ปี

นักจิตวิทยาพัฒนาการได้แบ่งช่วงวัยรุ่นเป็น 3 ระยะ (Cole, 1970 อ้างใน ประวีณา ธาดาพรหม, 2550) ดังนี้

- 1) วัยรุ่นตอนต้น (early adolescence)
 - เด็กผู้ชายจะมีอายุระหว่าง 14-15 ปี เด็กผู้หญิงจะมีอายุระหว่าง 13-14 ปี
- 2) วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence)
 - เด็กผู้ชายจะมีอายุระหว่าง 16-18 ปี เด็กผู้หญิงจะมีอายุระหว่าง 15-17 ปี
- 3) วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence)
 - เด็กผู้ชายจะมีอายุระหว่าง 19-20 ปี เด็กผู้หญิงจะมีอายุระหว่าง 18-20 ปี

ในปัจจุบันนี้นักจิตวิทยามีแนวโน้มที่จะแบ่งช่วงวัยรุ่นออกเป็น 2 ระยะ ดังคำกล่าวของ Santrock (2007) ซึ่งได้สรุปถึงพัฒนาการของวัยรุ่น โดยเน้นว่า ปัจจุบันมีการแบ่งช่วงวัยรุ่นเป็น 2 ระยะ คือ ช่วงวัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลาย วัยรุ่นตอนต้นเป็นช่วงวัยที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น รวมถึงประมาณ 1 ถึง 2 ปี ก่อนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลายเป็นช่วงวัยที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งอาจจะคาบเกี่ยวถึงช่วงที่เป็นนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งเด็กมีพัฒนาการสู่วัยรุ่นเร็วกว่าในอดีตที่ผ่านมา

สุภาพรณ โคตรจรัส (2552) ได้กล่าวถึง ลักษณะพัฒนาการของวัยรุ่น (12-20 ปี) มีลักษณะพัฒนาการที่สำคัญได้แก่

- 1) การสร้างสัมพันธภาพที่เหมาะสมกับเพื่อนทั้งเพื่อนเพศเดียวกัน และเพศต่างเพศ
- 2) บทบาททางสังคมที่เหมาะสมกับเพศของตน
- 3) เข้าใจและใช้พัฒนาการทางร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ
- 4) ผูกพันกับบิดา มารดา แบบผู้ใหญ่
- 5) มั่นใจในเศรษฐกิจของตน
- 6) เลือกลงและเตรียมตัวเพื่ออาชีพ
- 7) เตรียมตัวเพื่อชีวิตสมรส: ครอบครัว
- 8) มโนทัศน์ด้านปัญญา: พลเมืองดี
- 9) ความรับผิดชอบต่อสังคม
- 10) พัฒนาค่านิยม และจริยธรรมเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตน

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่อาจถือได้ว่ามีปัญหามากที่สุดของชีวิต ในช่วงวัยนี้บุคคลมีการพัฒนาการมากทั้งทางร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ สติปัญญา บทบาทและการปรับตัวทางสังคม ซึ่งจะต้องทำให้สำเร็จโดยเฉพาะการสร้างเอกลักษณ์ที่มั่นคงและความเป็นตัวของตัวเอง จึงก่อให้เกิดความวิตกกังวลและสับสนแก่วัยรุ่นได้ พัฒนาการของวัยรุ่นมาจากประสบการณ์ที่ได้รับจากครอบครัว กลุ่มเพื่อนและบุคคลภายนอก ครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ การเปลี่ยนแปลงนี้ต้องเกิดการปรับตัวให้สอดคล้องกับสิ่งใหม่ ๆ ถ้าเด็กสามารถปรับตัวได้ดีปัญหาที่เกิดขึ้นจะลดน้อยลง แต่ถ้าปรับตัวไม่ได้จะทำให้เกิดปัญหาด้านอื่น ๆ ตามมา

เดิมศักดิ์ คทวณิช (2549) ได้อธิบายถึง พัฒนาการของวัยรุ่นในด้านต่างๆ มีรายละเอียดดังนี้

- 1) พัฒนาการทางด้านร่างกาย (physical development) ร่างกายของวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงและเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งขนาด น้ำหนัก ส่วนสูง รวมถึงสัญลักษณ์ทางเพศ ในด้านเพศชายอวัยวะเริ่มผลิตอสุจิ หน้าอกเริ่มแตกพาน ในเพศหญิง หน้าอก และสะโพกเริ่มมีขยายมีรอบเดือน

2) พัฒนาการทางด้านอารมณ์ (emotional development) วัยรุ่นจะแสดงอารมณ์อย่างเปิดเผย อารมณ์แปรปรวนง่าย เช่น บางครั้งรู้สึกมีความสุข แต่บางครั้งรู้สึกหดหู่แบบไม่มีสาเหตุ บางครั้งมีโอบอ้อมอารี แต่บางครั้งเห็นแก่ตัวแบบเด็ก ๆ ไม่ค่อยยอมใครง่าย ๆ

3) พัฒนาการทางสังคม (social development) วัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้าน จึงทำให้ต้องปรับตัวอย่างมาก วัยรุ่นจะแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อสร้างทัศนคติและคุณค่าของชีวิต ดังนั้นในขณะนี้เด็กจะเริ่มตีตัวออกห่างจาก พ่อ แม่ เด็กจะมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเพื่อนมากกว่าพ่อ แม่ ของตน

4) พัฒนาการทางสติปัญญา (intellectual development) วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

3) การเห็นคุณค่าในตนเอง (self esteem)

3.1) ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความคิด ความรู้สึกทางด้านบวก หรือทางด้านลบ ที่บุคคลมีต่อตนเอง บุคคลมีลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองสูง หมายถึง บุคคลนั้นรู้สึกเกิดความเคารพ ยอมรับ นับถือตนเอง และมองว่าตนเองนั้นเป็นบุคคลที่มีคุณค่า (Rosenberg, 1979)

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการที่บุคคลตัดสินใจ ประเมิน ความมีคุณค่าของตนเอง แสดงถึงเจตคติที่มีต่อตนเอง เกิดการยอมรับตนเอง แสดงถึงความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสำคัญ ความสามารถ ความสำเร็จของตน (Coopersmith, 1984)

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นแนวความคิดและรู้สึกที่บุคคลมีเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่น ซึ่งสามารถวัดได้จากการกระทำของตนเอง รวมถึงความเชื่อภายในตน และประสบการณ์จากภายนอก (Palladino, 1989)

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในมิติของความรู้สึก เป็นการประเมินในสิ่งที่ตนทำ และสิ่งที่ตนเองเป็น สิ่งใดที่บุคคลนั้นสามารถทำสำเร็จก็จะประเมินว่าดี รู้สึกตนเองมีคุณค่า และให้ความสำคัญกับสิ่งนี้ (Hamachek, 1995)

จากข้อความดังกล่าว สามารถสรุปความหมายของ การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งได้จากการประเมินสิ่งที่ตนเองกระทำ หรือสิ่งที่ตนเองเป็น เมื่อสิ่งนั้นสามารถทำได้สำเร็จ บุคคลนั้นก็จะมีมองเห็นความสำคัญ รู้สึกว่ามีคุณค่า ยอมรับนับถือตนเอง โดยการประเมินคุณค่าของตนเองนี้ มีผลมาจากระบบความเชื่อภายในตนเอง และจากประสบการณ์จากภายนอกประกอบกัน

3.2) แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (MasLow's Hierarchical Theory of human needs)

Maslow อธิบายว่า บุคคลมีความต้องการขั้นพื้นฐานที่จูงใจให้มีพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตน ความต้องการของบุคคลมีลำดับขั้นตอน ตั้งแต่ขั้นต่ำจนถึงขั้นสูง ซึ่งความต้องการลำดับต้นต้องได้รับการตอบสนองก่อน ความต้องการในลำดับที่สูงขึ้นไปจึงจะมีพลังในการจูงใจพฤติกรรมที่ในลำดับต่อมา โดยความต้องการของมนุษย์นั้นแบ่งออกเป็น 5 ขั้น ด้วยกัน ดังนี้ คือ

1) ความต้องการลำดับที่หนึ่ง คือ ความต้องการทางด้านร่างกาย (physiological needs) บุคคลต้องได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกาย เช่น ความต้องการตอบสนองต่อความหิว ความเหนื่อย ความง่วง ความต้องการทางเพศ ความต้องการขับถ่าย ความต้องการอื่นๆ จึงจะมีพลังในการจูงใจพฤติกรรมที่จะสนองความต้องการอื่นๆ ตามมาได้

2) ความต้องการลำดับที่สอง คือ ความต้องการทางด้านความมั่นคงปลอดภัย (safety needs) ความต้องการเพื่อความปลอดภัยของตนเอง เมื่อความต้องการทางด้านร่างกายได้รับการตอบสนองจนเกิดความพึงพอใจแล้ว บุคคลก็จะแสดงพฤติกรรม เพื่อตอบสนองความต้องการทางด้านความมั่นคงความปลอดภัย (safety needs) เกิดความต้องการที่จะรักษาชีวิตของตน ทรัพย์สินของตน ให้เกิดความมั่นคงปลอดภัย ถ้าไม่ได้รับการตอบสนอง บุคคลก็จะเกิดอาการประสาทผวา ซึ่ง Maslow เชื่อว่าความกลัวหลายๆ เกิดจากการไม่ได้รับความการตอบสนอง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยอย่างพอเพียง ความต้องการด้านนี้จะเกี่ยวข้องกับเรื่องของความ

ไว้วางใจ ซึ่งทำให้บุคคลพัฒนาความรู้สึกมั่นคงในตนเอง ส่งผลต่อความสามารถในการดำเนินชีวิตได้อย่างสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

3) ความต้องการลำดับที่สาม คือ ความต้องการความรัก และความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (love and Belonging needs) ความต้องการความรัก และความต้องการมีส่วนร่วม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม จะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการทางด้านร่างกาย และความต้องการความมั่นคงปลอดภัยได้รับการตอบสนองแล้ว บุคคลมีความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของ และมีความต้องการได้รับความรักและได้รักผู้อื่น โดยการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ต้องการให้ผู้อื่นมาอาหารห่วงใยตน และตนก็ต้องการห่วงใยอาหารเกื้อกูลดูแลผู้อื่นเช่นกัน บุคคลจะรู้สึกเจ็บปวดมาก เมื่อถูกทอดทิ้ง ไม่มีใครยอมรับ หรือถูกตัดออกจากสังคม ไม่มีเพื่อน

4) ความต้องการลำดับที่สี่ คือ ความต้องการยอมรับนับถือ และการมีคุณค่า (Esteem needs) ความต้องการยอมรับนับถือทั้งตนเองสำนึก และผู้อื่นกล่าวยกย่องเชิดชู ซึ่งเมื่อความต้องการความรัก และความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเป็นไปอย่างมีเหตุผล ซึ่งบุคคลต้องการที่จะได้การยอมรับนับถือออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

ลักษณะแรก คือความต้องการยอมรับนับถือตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความต้องการมีอำนาจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถในตนเอง มีผลสัมฤทธิ์ ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น และมีความเป็นอิสระ ทุกคนต้องการที่จะรู้สึกว่า ตนเองมีคุณค่า และมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในงานต่างๆ

ลักษณะที่สอง คือ ความต้องการได้รับการยอมรับนับถือจากผู้อื่น คือ ความต้องการมีเกียรติยศ การได้รับยกย่อง ได้รับการยอมรับ ได้รับความสนใจ และเป็นที่ยอมรับยินดี มีความต้องการที่จะได้รับการยกย่องชมเชยในสิ่งที่ตนกระทำ ทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าว่า ความสามารถของตนได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ความพึงพอใจของความต้องการได้รับการยกย่องโดยทั่วไป เป็นความรู้สึกและทัศนคติของความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่ง Maslow กล่าวว่า ศักดิ์ศรีที่มีความสำคัญต่อการมีสุขภาพจิตดี คือ ความรู้สึกนับถือและเคารพตนเองกับการได้รับการนับถือจากผู้อื่น

5) ความต้องการลำดับที่ห้า คือ ความต้องการการพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ตามศักยภาพ (Self actualization needs) ความต้องการเพื่อการตระหนักรู้ความสามารถของตนกับประพฤติ

ปฏิบัติตนตามความสามารถ โดยคำนึงถึงประโยชน์ของบุคคลอื่นและสังคมส่วนร่วมเป็นสำคัญ Maslow ได้อธิบาย ความต้องการการพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ ว่าเป็นความปรารถนาในทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งบุคคลสามารถจะได้รับอย่างเหมาะสมบุคคล ที่บรรลุในขั้นสูงสุดนี้จะใช้พลังอย่างเต็มที่ในสิ่งที่ท้าทายความสามารถและศักยภาพของตนเอง และมีความปรารถนาที่จะปรับปรุงตนเอง พลังแรงขับของตนเองนั้นจะกระทำพฤติกรรมตรงกับความสามารถของตน กล่าวโดยสรุปความต้องการการพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ เป็นความต้องการอย่างหนึ่งของบุคคลที่จะบรรลุถึงจุดสูงสุดของศักยภาพของตน



ภาพที่ 1 แสดงทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ (Maslow's Hierarchical Theory of Human Needs)

ที่มา: Maslow (1970, cited in Trotter, 1977: 30)

จากทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow นั้น จัดลำดับความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองของความต้องการในลำดับขั้นที่ 4 แสดงให้เห็นว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการนับถือตนเอง หรือเห็นคุณค่าในตนเอง และต้องการมีคุณค่าสำหรับผู้อื่น แต่ในทางตรงกันข้ามการขาด

ความรู้สึกดังกล่าวนี้ อาจทำให้เกิดความรู้สึกอ่อนแอ และช่วยเหลือตนเองไม่ได้ เกิดการรับรู้ตนเองในด้านลบ

การได้รับความนับถือยกย่อง มีพื้นฐานจากการกระทำของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับ Dyer (2002) ได้กล่าวถึง การเห็นคุณค่าในตนเอง มีพื้นฐานมาจากความคิดและรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง ทั้งทางบวกและทางลบ หากมีความคิดเกี่ยวกับตนเองด้านบวกจะทำให้รู้สึกว่ามีคุณค่า มีความสามารถเป็นที่น่าคบหา ส่วนบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะเกิดจากการคิดประเมินเกี่ยวกับตนเองทางด้านลบ ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไร้ค่า และไม่มีความสามารถ ซึ่งสอดคล้องกับ Branden (1981) ที่อธิบายว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีผลอย่างมากต่อบุคลิกภาพ อารมณ์ และสังคม รวมทั้งมีผลต่อกระบวนการคิด ความปรารถนา การให้คุณค่าต่อสิ่งต่าง ๆ โดยที่พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก เกิดจากการประเมินตนเอง

จากข้อความข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่า การเห็นคุณค่าในตนเองถือเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ในการดำรงชีวิต ถ้าคนเราได้รับการตอบสนองในขั้นพื้นฐานได้ตามความต้องการของตนแล้ว ซึ่งเป็นความต้องการในการได้รับการยกย่อง หรือความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความภาคภูมิใจ ความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองก็จะเกิดขึ้น

3.3) ลักษณะของบุคคลที่มีลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

ระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคล ทำให้เกิดความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองมีความแตกต่างกัน ส่งผลให้การแสดงออกของพฤติกรรมบุคคลที่มีลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองก็แตกต่างกัน

บุคคลที่มีแนวโน้มการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (High Self-Esteem)

เป็นบุคคลที่มีแนวโน้มมีความมั่นใจในตนเอง มองว่าทุกอย่างสามารถทำได้ กล้าแสดงความคิดที่แตกต่าง เป็นตัวของตัวเอง มีความมั่นคงทางด้านจิตใจ อดทน กล้าหาญ ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ง่าย (Maslow, 1954) บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงไม่จำเป็นต้องพิจารณาว่าตนเองดีหรือแย่กว่าคนอื่นทั่วไป แต่เป็นการมองว่าตนเองดีและมีคุณค่าเหมือนบุคคลทั่วไป (Rosenberg, 1979) และประเมินตนเองในทางบวก มองว่าตนเองมีกำลังความสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้ และเป็นบุคคลที่มีคุณค่ายอมรับตนเอง เคารพตนเอง มีความเชื่อมั่น ไม่ขี้อาย มี

ความกล้าแสดงออก (Berk, 1994) และมีความสอดคล้องกลมกลืนทั้งหมดของ “ตน” รับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง มีจิตใจที่เปิดกว้างและยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พร้อมทั้งสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม บุคคลเหล่านี้จะมีความกระตือรือร้น เชื่อมั่นในตนเองมีความเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็น ไม่ไหวหวั่นต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ตลอดจนทั้งเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจ เคารพและประทับใจในตนเอง ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถสร้างความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อมได้ (Briggs, 2000)

จากข้อความข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง คือ บุคคลที่ประเมินตนเองในทิศทางบวก รับรู้ว่าคุณค่า มีความสามารถ จนเกิดการยอมรับและนับถือตนเองตามความเป็นจริง จนสามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่

บุคคลที่มีลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low Self-Esteem)

เป็นบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะขี้อาย อึดอัด ลำบากใจ ไม่กล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าคิดอะไรที่แตกต่าง เป็นผู้ตามที่ดี ปิดกั้นตนเอง มองตัวเองไม่มีคุณค่า ปลีกตัวออกจากสังคม มีความวิตกกังวลสูง (Maslow, 1954) และมักมองว่าตัวเองไม่มี ความสำคัญ ไม่เป็นที่ชื่นชมของบุคคลอื่น เป็นคนที่ไม่มีความสามารถ มองว่าตัวเองด้อยกว่าคนอื่น ๆ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น หรือว่าคัดค้านคนอื่นรวมทั้งไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง หรือว่ายอมเปิดใจรับกับสิ่งใหม่ ๆ (Dinkmeyer, 1965) บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั้นขาดการยอมรับนับถือตนเอง พิจารณาว่าตนเองไม่มีคุณค่า รู้สึกว่าไม่พอเพียงหรือวิตกกังวลว่าตนเองบกพร่อง (Rosenberg, 1979) บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำจะอยู่ในภาวะความไม่สอดคล้องกลมกลืนของ “ตน” มักใช้กลไกป้องกันตัว รับรู้ว่าคุณค่า หรือตนเองด้อยค่า หรือตนเองมีคุณค่าเกินความเป็นจริง ซึ่งส่งผลต่อบุคคลเหล่านี้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย วิตกกังวล เก็บตัว ไม่ชอบแสดงตน แสวงหาการยอมรับจากบุคคลอื่นเพื่อให้เกิดการยอมรับตนเอง บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักแสดงความเข้มแข็งอย่างยิ่งให้ปรากฏออกมาเสมอๆ แต่แท้จริงแล้วบุคคลเหล่านี้จะมีความหวาดกลัว ท้อแท้ ไม่มั่นใจในตนเอง มักตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของบุคคลอื่น หวั่นไหวต่อคำ

วิพากษ์วิจารณ์ มีความยุ่งยากในการแก้ปัญหาและไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ได้ เพราะคิดว่าตัวเองเป็นผู้ที่มีความบกพร่องหรือไม่ดีในด้านใดด้านหนึ่ง ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในทุกๆด้าน กลัวถูก ปฏิเสธ ต้องการให้ผู้อื่นรักตน (Briggs, 2000)

จากข้อความข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ คือ บุคคลที่ประเมินตนเองในทิศทางลบ ระบุว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความมั่นใจ ไม่กล้าแสดงออก รู้สึกวิตกกังวล ท้อแท้ หวาดกลัวกับสิ่งที่เกิดขึ้น จนเกิดขาดการยอมรับและนับถือตนเอง

3.4) องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดขึ้นจากองค์ประกอบหลายประการ ทั้งจากตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำแตกต่างกัน ซึ่งมีผู้สรุปไว้ดังนี้ Coopersmith (1984) แบ่งองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 ประการ ซึ่งประกอบด้วย

1) องค์ประกอบภายใน หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่ส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ประกอบด้วย

1.1) ลักษณะทางกายภาพ มีส่วนช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น โดยผู้ที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่ดี ซึ่งลักษณะทางกายภาพของแต่ละสังคมจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้น ๆ

1.2) ความสามารถของบุคคลในการดำเนินกิจกรรม มีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จของแต่ละบุคคล ทั้งกิจกรรมภายในโรงเรียน ครอบครัวหรือสังคม โดยเฉพาะในวัยเรียน การประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในการเรียน มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อบุคคลประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมจะเกิดความรู้สึกเห็นค่าในตนเองจะเพิ่มขึ้น แต่ในทางตรงกันข้ามเมื่อใดที่บุคคลประสบความสำเร็จล้มเหลวในการเรียน จะทำให้รู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า

1.3) สภาวะทางอารมณ์ เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความพอใจ ความรู้สึกเป็นสุข ความวิตกกังวล สภาวะอารมณ์ดังกล่าวเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แล้วส่งผลต่อการประเมินตนเอง บุคคลที่ประเมินตนเองในทิศทางที่ดี

1.4) ค่านิยมส่วนบุคคล บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ให้
ความสำคัญ และการประเมินนี้จะเป็นไปอย่างสอดคล้องกับสิ่งที่ให้คุณค่า

1.5) ความทะเยอทะยาน การประเมินตนเองของบุคคลมีพื้นฐานมาจากการ
เปรียบเทียบผลงาน และความสามารถของตนเองกับมาตรฐานส่วนตนที่ตั้งไว้ ประสิทธิภาพของ
การได้รับความสำเร็จจะนำไปสู่ความคาดหวังต่อความสำเร็จในครั้งต่อไป

2) องค์ประกอบภายนอก หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่ง
ส่งผลให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกไป ประกอบด้วย

2.1) ความสัมพันธ์กับครอบครัว พ่อ แม่ สิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าใน
ตนเอง มีอิทธิพลต่อเด็กในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเฉพาะความสัมพันธ์
ระหว่างพ่อแม่และเด็ก เช่น

2.1.1) การที่พ่อแม่ยอมรับความคิด ความรู้สึก และควมมีคุณค่าของเด็กที่มี
อยู่และเป็นอยู่

2.1.2) การที่พ่อแม่กำหนดขอบเขต กฎระเบียบของการกระทำที่ชัดเจน และ
ดูแลให้เด็กกระทำตาม ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย

2.1.3) การที่พ่อแม่ให้ความนับถือ ให้ความเป็นอิสระแก่เด็กภายในขอบเขตที่
เหมาะสม ในแสดงออกถึงความสามารถและความรับผิดชอบ

จากข้อความข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่า พ่อ แม่เป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อการ
พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้น พ่อ แม่ ควรที่จะยอมรับความคิด ความรู้สึก รวมทั้งคุณค่าใน
ตัวของเด็ก

2.2) โรงเรียนและการศึกษา ประสิทธิภาพที่เด็กได้รับจากโรงเรียนจะช่วยส่งเสริม
ความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะโรงเรียนมีหน้าที่อบรมสั่งสอนให้เด็กมีความรู้
ความสามารถ จนเกิดความเชื่อมั่น ทำให้รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

2.3) สถานภาพทางสังคม บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับสูง จะได้รับ
การปฏิบัติที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

2.4) ความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน เพื่อนมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของเด็ก บุคคลที่ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน ไม่เป็นที่ประทับใจ ไม่เป็นที่ต้องการ หรือว่าไม่เป็นที่

สนใจของกลุ่มเพื่อน บุคคลนั้นจะมีพฤติกรรมแยกตัว ไม่ไว้วางใจเพื่อน ส่งผลทำให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

3.5) การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith (1984) กล่าวว่า การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย 2 ปัจจัย คือ เกิดจากตัวบุคคลที่ประเมินตัวเอง และจากการที่บุคคลอื่นประเมิน ซึ่งการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจะมีลักษณะที่ต่อเนื่อง และเพิ่มขึ้นตามอายุ โดยช่วงวัยรุ่นมีความสำคัญมากที่สุด เพราะเป็นช่วงที่เขามีมโนทัศน์เกี่ยวกับตัวเองที่ไม่แน่นอน ซึ่งสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ด้วยวิธีดังต่อไปนี้

- 1) การได้รับการนับถือ ยอมรับ จากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต
- 2) การประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้
- 3) การได้กระทำในสิ่งที่ตนเองให้ความสนใจและสามารถ
- 4) บุคคลอาจจะปฏิเสธหรือไม่ใส่ใจกับการตัดสินของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง ตรงกันข้าม บุคคลอาจจะเพิ่มการรับรู้ให้ไวมากขึ้น หรือตระหนักต่อการตัดสินของผู้อื่นมากขึ้น

การเห็นคุณค่าในตนเองยังเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ในชีวิตด้วย เช่น ถ้าเหตุการณ์ในชีวิตของบุคคลดำเนินไปด้วยดี ทำให้ความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองก็เพิ่มขึ้น แต่ถ้าประสบเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกตนเองท้อแท้ สิ้นหวัง ส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองก็อาจจะลดลง ดังนั้น การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงมีความสำคัญต่อกลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำเป็นอย่างมาก

3.6) การวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับตนเอง ที่ได้จากการประเมินสิ่งที่ตนเองกระทำ หรือสิ่งที่ตนเองเป็น โดยมองว่ามีความสำคัญ มีคุณค่า น่ายอมรับนับถือ และการประเมินตนเองนี้มีผลมาจากระบบความเชื่อภายในตนเอง และจากประสบการณ์จากภายนอกมาประกอบกัน

แม้การวัดความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลจะสามารถกระทำได้ค่อนข้าง

ยาก แต่ปัจจุบันนี้ได้มีผู้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีการรายงานตนเอง เช่น แบบวัด self-Esteem Inventory ของ Coopersmith (1984) ใช้รูปแบบของการรายงานตนเอง โดยการสร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง 3 ฉบับ คือ ฉบับนักเรียน (School Form) ฉบับนักเรียนแบบสั้น (School Short Form) และฉบับผู้ใหญ่ (Adult Form) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนเหมาะสมกับเด็กอายุ 8-15 ปี ลักษณะของแบบวัดเป็นข้อความที่เป็นการรายงานตนเอง 58 ข้อ แบ่งออกเป็นหมวดต่างๆ คือ ตนเองโดยทั่วไป ตนเองทางสังคม ตนเองกับพ่อแม่และที่บ้าน ตนเองกับโรงเรียนและการศึกษา และหมวดการตอบไม่ตรงกับความจริง

จากการศึกษาที่ผ่านมา Coopersmith (1984) ได้มีการหาค่าความเที่ยงของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยการตรวจสอบสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในจากการศึกษานักเรียนจำนวน 600 คน ได้ค่าความเที่ยง .81, .86, .80 ตามลำดับ และมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน จากการศึกษานักเรียน จำนวน 2,600 คน มีค่าสูงถึง .87 - .92 ส่วนค่าความตรงตามเนื้อหาได้ทดสอบนักเรียนเกรด จำนวน 7,600 คน ได้ผลยืนยันความตรงตามภาวะสันนิษฐาน แสดงให้เห็นว่าแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith มีความน่าเชื่อถือ

ดังนั้นการศึกษาคั้งนี้ของผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของประวีณา ธาดาพรหม (2550) ซึ่งพัฒนามาจากแบบวัด Self-Esteem Inventory- School Form ฉบับนักเรียนของ Coopersmith (1984) มาใช้เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยในการวิจัยครั้งนี้

4) การวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพ คือ การศึกษาปรากฏการณ์จากสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริง เพื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างปรากฏการณ์กับสภาพแวดล้อม เป็นกระบวนการวิจัยที่มุ่งเน้นการแสวงหาข้อมูลด้านความรู้สึกความคิด หรือการให้ความหมาย รวมทั้งการนิยามปรากฏการณ์นั้น โดยมีนักวิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญในการวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการตีความ เพื่อศึกษาทำความเข้าใจในปรากฏการณ์นั้นตามความเข้าใจของบุคคลที่ถูกศึกษา ซึ่งเป็นกรให้ความหมายในความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่ถูกศึกษา ใช้การตีความในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย หมายถึง การไม่

ตั้งสมมติฐานล่วงหน้าก่อนการทำวิจัย ในการวิเคราะห์ข้อมูลจึงเริ่มต้นจากการทบทวน ใคร่ครวญ ข้อมูลที่ได้มาอย่างละเอียด จนสังเกตเห็นความหมายจากข้อมูล และเชื่อมโยงของแนวคิดเหล่านั้น จนสามารถสรุปเป็นคำบรรยาย คำอธิบาย แนวคิด หรือทฤษฎีเบื้องต้นได้ (ชาย โพธิสิตา, 2550)

4.1) การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research)

ปรากฏการณ์วิทยา เป็นทัศนระต่อภาวะการมีอยู่ การดำรงอยู่ (Existence) ของมนุษย์ เป็นเสมือนวิธีการที่ศึกษาปรากฏการณ์ในชีวิตที่บุคคลได้ประสบมา (lived experience) เพื่อมุ่งทำความเข้าใจความหมายของปรากฏการณ์ หรือเหตุการณ์ในชีวิตที่บุคคลได้ประสบ (life world) มีเป้าหมายในการวิจัยเพื่อเป็นการค้นหาคำตอบ การได้ประสบเหตุการณ์นั้นมีความหมายอย่างไร สำหรับผู้ที่ได้ประสบเหตุการณ์นั้น หรือประสบการณืในเรื่องนั้นมีความหมายอย่างไร สำหรับผู้ที่ผ่านมีประสบเหตุการณ์นั้น หรือที่กำลังประสบอยู่ (Cohen, Kahn & Steeves, 2000 อ้างใน ชาย โพธิสิตา, 2550)

ปรัชญาปรากฏการณ์วิทยา คือ ประสบการณ์ในเรื่องราวเดียวกัน ย่อมมีแก่นแท้ (essence) ของประสบการณ์นั้นเดียวกัน มีความหมายที่คนเข้าใจตรงกัน ในการวิเคราะห์ข้อมูล นักวิจัยจะศึกษาเปรียบเทียบประสบการณ์ของคนหลายๆคน เพื่อจะหาลักษณะร่วมกันของประสบการณ์ในเรื่องเดียวกันจากแต่ละคน (ชาย โพธิสิตา, 2550)

4.2) ลักษณะสำคัญของการวิจัยคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา

ลักษณะสำคัญของการวิจัยคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา โดย Streubert และ Carpenter (1999) ได้สรุปหลักในการวิจัยแนวปรากฏการณ์นิยมของ Husserl ไว้ ดังนี้

1) การพรรณนา (description) คือ การบรรยายประสบการณ์ของบุคคล เพื่อทำความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นๆ

2) การสืบค้นแก่นความรู้ (study of essence) คือ การสืบค้นข้อมูลแบบลึกซึ้ง ถี่ถ้วน เพื่อหาความหมายของประเด็นในประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล โดย แก่นความรู้ หมายถึง ความหมายที่แท้จริงที่อยู่เบื้องหลังประสบการณ์ของบุคคลนั้น

3) การทอนความคิด (reduction) คือ กระบวนการศึกษาปรากฏการณ์ที่ต้องการศึกษา โดยใช้การจัดกรอบความคิด (bracket) ให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ซึ่งเป็นการลดอคติ ความเชื่อ และความรู้เดิมของผู้วิจัยเอาไว้ ไม่ให้ส่งผลกับปรากฏการณ์ที่ผู้วิจัยศึกษา

4.3) วิธีดำเนินการวิจัยของการวิจัยคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา

วิธีการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา ซึ่ง Moustakas (1994 อ้างใน ชาย โปธิสิตา, 2550) ได้ระบุถึงวิธีการดำเนินการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยาไว้ 7 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) กำหนดหัวข้อ และคำถามในการวิจัย ในการเลือกปรากฏการณ์ที่ต้องการศึกษา ค้นหาความหมายของประสบการณ์ของบุคคล เป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าในทางปฏิบัติและประโยชน์ในเชิงนโยบาย
- 2) การทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่ศึกษา
- 3) การกำหนดเกณฑ์สำหรับเลือกบุคคล และปรากฏการณ์สำหรับศึกษา โดยจะต้องเป็นผู้มีประสบการณ์หรือประสบเหตุการณ์ที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา
- 4) การให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่ผู้ที่ถูกเลือกมาศึกษา รวมทั้งจัดการกับประเด็นที่เกี่ยวข้อง จริยธรรมในการวิจัย
- 5) กำหนดประเด็น หรือแนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์แนวเจาะลึก การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา นิยมใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นเครื่องมือสำคัญ โดยมีการเตรียมประเด็นคำถามในการสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้า และสามารถปรับหรือยืดหยุ่นได้
- 6) ทำการสัมภาษณ์และบันทึกการสัมภาษณ์อย่างละเอียด โดยการสัมภาษณ์จะต้องพยายามลงลึกไปถึงความหมายของประสบการณ์ เพื่อที่จะสามารถตอบคำถามได้ว่าการมีประสบการณ์นั้นมีความหมายอย่างไรสำหรับเขา
- 7) เตรียมข้อมูลเพื่อทำการวิเคราะห์ และดำเนินการวิเคราะห์ ซึ่งโดยสาระสำคัญแล้วการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา จะมุ่งเน้นเป็นพิเศษในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การกลั่นเอาความหมายของประสบการณ์จากข้อมูล ซึ่งไม่เพียงแต่ความหมายของประสบการณ์ในทัศนะของผู้ใช้ข้อมูลแต่ละรายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความหมายโดยทั่วไปของปรากฏการณ์นั้นๆ ด้วย

4.5 วิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ: การสัมภาษณ์เชิงลึก

สุภางค์ จันทวานิช (2551) ระบุว่า การสัมภาษณ์เชิงลึก หรือการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบเข้ม และไม่มีทิศทาง ส่วนมากจะใช้คำถามแบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structured) เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ ในการใช้คำถามแบบกึ่งมีโครงสร้าง นั้น มีลักษณะของการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ หรือไม่มีโครงสร้าง ซึ่งจะมีการสังเกตร่วมกัน อยู่ และเป็นการสัมภาษณ์ด้วยคำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้ตอบให้รายละเอียด ซึ่ง ชาย โพธิสิตา (2549) สรุปแนวทางในการสัมภาษณ์เอาไว้ ดังนี้

- 1) เน้นการศึกษาปรากฏการณ์ในชีวิตจริง
- 2) ให้ความสำคัญกับความหมาย
- 3) มุ่งหาข้อมูลเชิงคุณภาพ
- 4) เน้นข้อมูลเชิงพรรณนา
- 5) มีจุดเน้นในการสัมภาษณ์ที่ชัดเจน
- 6) ถามคำถามแบบเปิดกว้าง ไม่สร้างกรอบของคำตอบและกรอบการตีความไว้ล่วงหน้า
- 7) มีประเด็นที่จะถามชัดเจน
- 8) ทำคำตอบที่ไม่ชัดเจนให้กระจ่างโดยเร็ว
- 9) จับตาความเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการสัมภาษณ์
- 10) ศึกษาความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องที่ทำการศึกษา
- 11) สร้างปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้ให้สัมภาษณ์
- 12) สร้างความประทับใจแก่ผู้ให้สัมภาษณ์

4.6 เกณฑ์ในการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

Guba & Lincoln (1985) ได้กล่าวถึงหลักเกณฑ์ในการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล การวิจัยเชิงคุณภาพไว้ 4 ประการ คือ

- 1) ความน่าเชื่อถือ (credibility) เป็นเกณฑ์การสนับสนุนการอธิบายข้อสรุป การตีความ และการแปลผลจากข้อมูลจากประสบการณ์ชีวิตของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งข้อมูลและข้อสรุปที่ได้จากการวิเคราะห์มีการระบุและอธิบายอย่างถูกต้อง โดยวิธีการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ได้แก่

1.1) ระยะเวลาอยู่ในสนามที่นานพอ (prolonged Involvement)

1.2) การสังเกตติดต่อกัน (persistent observation)

1.3) การตรวจสอบสามเส้า (triangulation) เป็นการนำหลากหลายวิธีในการเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วนำข้อมูลเหล่านั้นมาตรวจสอบว่าตรงกันหรือไม่ สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ชนิด ดังนี้ (Denzin, 1978)

1.3.1) การตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งที่มาต่างๆ กัน (data triangulation)

1.3.2) การตรวจสอบสามเส้าโดยนักวิจัยหลายคน (investigation triangulation)

1.3.3) การตรวจสอบโดยใช้มุมมองจากหลายๆทฤษฎี (theory triangulation)

1.3.4) การตรวจสอบจากการเก็บข้อมูลหลายวิธี (methodological triangulation)

1.4) การตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (peer debriefing)

1.5) การตรวจสอบโดยผู้ให้ข้อมูล (member checks)

2) ความสามารถในการถ่ายโอน (transferability) หมายถึง การที่ผู้อ่านผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาแล้ว สามารถเข้าใจเรื่องราว และมองเห็นภาพของประสบการณ์ดังกล่าวเหมือนเกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อสรุปคำตอบของสมมติฐานที่วางไว้แล้วสร้างแนวทาง หรือรูปแบบอันอาจทำให้เกิดการถ่ายโอนผลวิจัยไปสู่บริบทอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกันได้

3) ความสามารถในการพึ่งพา (dependability) เป็นเกณฑ์ในการพิสูจน์หรือตรวจสอบ (Establishing) ความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูล หมายถึง การใช้วิธีการหลายวิธีเข้าร่วมกันตรวจสอบความตรงของข้อมูลของแนวคิดทฤษฎี โดยการให้ผู้อ่านและนักวิจารณ์ได้ใช้เกณฑ์การตรวจสอบต่อกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ ถ้าผู้อ่านและนักวิจารณ์สามารถติดตามเรื่องราวได้อย่างเข้าใจ สิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อดูว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจะไปในทิศทางเดียวกันหรือขัดแย้งกัน Sandelowski (1986) เรียกวิธีการตรวจสอบนี้ว่า “ความสามารถในการพึ่งพา” หรือ “Decisiontrail” ซึ่งมีวิธีการตรวจสอบความสามารถในการพึ่งพาไว้หลากหลายวิธี ดังนี้

3.1) การใช้หลายวิธีในการเก็บรวบรวมข้อมูล (Multiple methods of data collection)

3.2) การทำงานร่วมกับทีมวิจัย (Working with a research team)

3.3) การใช้นักวิจัยที่เป็นผู้ให้ข้อมูล (Use participant researchers)

4) ความสามารถในการยืนยัน (Confirmability) เสนอเกณฑ์ในการตรวจสอบความสามารถในการยืนยันการวิจัยเชิงคุณภาพ ดังนี้

4.1) การตรวจสอบจากข้อมูลดิบ

4.2) การตรวจสอบการวิเคราะห์ข้อมูล

4.3) การตรวจสอบการพัฒนาข้อสรุป

4.4) การตรวจสอบกระบวนการวิจัย

4.5) การตรวจสอบวัตถุประสงค์การวิจัยในระยะเริ่มต้น จากโครงร่างการวิจัย และความคาดหวังที่จะได้จากการวิจัย

5) งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรม ไม่พบการศึกษาโดยตรงถึงกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในบริบทของสมาชิกกลุ่มที่เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำทั้งวรรณกรรมภายในประเทศและวรรณกรรมภายนอกประเทศ ผู้วิจัยจึงทบทวนวรรณกรรมอื่นๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยดังนี้

5.1) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) ได้ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา ต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และความพึงพอใจของผู้รับบริการ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา เพิ่มค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา ทำให้ค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และค่า

คะแนนความพึงพอใจของผู้รับบริการที่รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มทดลอง สูงกว่าค่าคะแนนของผู้รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มควบคุม

จรินทร์พย์ โคธีรานุรักษ์ (2551) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนว พุทธต่อความเชื่อเพื่อของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 พบว่า หลังการทดลองและระยะติดตาม ผล 2 สัปดาห์ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีคะแนน ความเชื่อเพื่อสูงกกว่าก่อนเข้ากลุ่ม หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษาชั้นปี ที่ 1 ที่เข้ากลุ่มมีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงกกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม และการวิเคราะห์ ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า การเรียนรู้ประสบการณ์กลุ่มของสมาชิกช่วยขยายสภาวะจิตใจให้สมาชิก เข้าใจ ยอมรับ ตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น รู้สึกพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น อันเป็นปัจจัยที่ ช่วยให้มี ความเชื่อเพื่อเพิ่มสูงขึ้น

ธำวีวรรณ เทียมเมฆ (2551) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่มีต่อความสันโดษของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า ภายหลังการทดลอง นักศึกษาที่เข้ากลุ่ม จิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีคะแนนภาวะสันโดษสูงกกว่าก่อนเข้ากลุ่ม และ ภายหลังการทดลอง นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีคะแนน ภาวะสันโดษสูงกกว่ากลุ่มควบคุม

ยุวดี เมืองไทย (2551) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อ สุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ พบว่า หลังการทดลอง ผู้ป่วยยา เสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีค่า คะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกกว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลองคะแนนสุขภาวะทางจิตในกลุ่ม ทดลอง สูงกกว่ากลุ่มควบคุม และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ แสดงว่า หลังการเข้ากลุ่ม จิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สมาชิกรายงานความรู้สึก ประสบการณ์ จำแนกได้ 2 ส่วน คือ ส่วนประสบการณ์การมี สุขภาวะทางจิต ตามกรอบนิยามของสุขภาวะทางจิตของรพีพีที่ ใช้ในงานวิจัย และส่วนประสบการณ์ เห็นกรอบนิยามของรพีพีซึ่งเป็นผลมาจากอิทธิพลของกลุ่ม ซึ่งมีฐานของพุทธธรรมที่ให้ผลกระทบกว้างขวางกว่าประเด็นสุขภาวะในกรอบของรพีพี ส่วนที่พบ เกินกว่ากรอบของรพีพีได้แก่ ประเด็นด้านจิตใจ ด้านความเข้าใจ และด้านความรู้สึกต่อผู้คนและ สิ่งแวดล้อม

วิยะดา แซ่ตั้ง (2551) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อ ความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษา พบว่า หลังการเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม และมีคะแนนความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตในระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน และหลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม และจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า หลังการเข้ากลุ่มสมาชิกได้รับประสบการณ์ที่มีคุณค่าต่อชีวิต สัมผัสสัมพันธ์ภาพที่เกื้อกูล และมีความหมายที่เอื้อต่อการเข้าใจชีวิตและปัญหาที่ประสบอย่างสอดคล้องตามจริง และรับรู้ว่ามีสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนนั้น สามารถทำความเข้าใจได้จัดการแก้ไขปัญหอย่างสอดคล้องตามจริงได้ และเรียนรู้ เห็นคุณค่าและความหมายจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้

สิริกาญจน์ สง่า (2551) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อ ความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษากลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ โดยความเข้มแข็งอดทนในระยะหลังเข้ากลุ่ม และติดตามผลไม่แตกต่างกัน (2) หลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษากลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งอดทนสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (3) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า สมาชิกรับรู้ถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม กล่าวคือ ประสบการณ์จากการปฏิสัมพันธ์ทางบวก และสัมพันธ์ภาพที่อบอุ่นไว้วางใจ ของสมาชิกส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจ เกิดการยอมรับ และตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังส่งผลเนื่องโยงให้นักศึกษามีความมุ่งมั่น พยายาม ผูกมัดตนเอง มีความสามารถในการควบคุมตนเอง และยอมรับความท้าทายที่เกิดขึ้นในชีวิตเพิ่มขึ้น

สุภาวดี ดิสโร (2551) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อ ความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษา พบว่า หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่ากลุ่มควบคุม และจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและ

การปรึกษาแนวพุทธสมาชิกสัมผัสสัมพันธ์ภาพที่เกื้อกูลและมีความหมาย ซึ่งเอื้อให้สมาชิกได้
เข้าใจ ยอมรับ และตระหนักในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ช่วยขยายความเข้าใจโลกและชีวิตตาม
ความเป็นจริง เอื้อให้สมาชิกมีคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลังเพิ่มมากขึ้น รวมถึง
การรับรู้แหล่งช่วยเหลือสนับสนุน

ณัฐเดช วัชรศิริ (2553) ศึกษาประสบการณ์ทางด้านจิตใจภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยา
พัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักศึกษาจากภูมิภาคหลังทางวัฒนธรรมแตกต่าง เก็บข้อมูล
ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีแนวคำถาม วิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ
แบบปรากฏการณ์วิทยา ผลการศึกษาพบประเด็นหลักทั้งหมด 4 ประเด็นได้แก่ การเยียวยารักษา
จิตใจ ความเติบโตของงาม ความรู้สึกดีที่สมาชิกกลุ่มมีต่อประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่ม และการ
ยอมรับความแตกต่างทางศาสนาภายในกลุ่ม และ ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นประสบการณ์
ทางด้านจิตใจที่สมาชิกกลุ่มได้รับการยกระดับจิตใจให้คลายจากปัญหาที่บีบคั้นบั่นป่วนจิตใจ
รวมถึงพัฒนาความเข้าใจต่อตนเองและชีวิตของสมาชิกกลุ่มให้กว้างขวางยิ่งขึ้นและผลการวิจัยยัง
พบว่าศาสนาที่แตกต่างของสมาชิกกลุ่มไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกแปลกแยกภายในกลุ่มแต่อย่างใด

จากการทบทวนวรรณกรรมแสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการปฏิบัติงาน
ของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสำหรับการเพิ่มพูนมิติทางบวกต่างๆ ในชีวิต
รวมถึงเพิ่มพูนสุขภาวะทางจิตให้แก่สมาชิกกลุ่ม ซึ่งเป็นการทำปฏิบัติงานในมิติทางจิตที่ประสบ
ผลสำเร็จ จึงเป็นที่น่าสนใจว่าการปฏิบัติงานของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
ต่อสมาชิกกลุ่มที่ประกอบด้วยนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำเหล่านี้ จะส่งผลให้สมาชิก
กลุ่มมีประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ
ปรึกษาแนวพุทธเป็นอย่างไร ดังจะได้ศึกษาต่อไปในการวิจัยครั้งนี้

5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

Gomez (1993) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน และการเผชิญปัญหา
ในหมู่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 608 คน แบ่งเป็นนักเรียนที่มีสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง
จำนวน 311 คน และสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จำนวน 297 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มี
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ การใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบไม่จัดการปัญหาโดยตรง จัดการกับ

ปัญหาโดยอ้อมและไม่จัดการกับปัญหาโดยอ้อม และพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีความสัมพันธ์กับการใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบจัดการปัญหาโดยตรง นอกจากนี้พบความแตกต่างในการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาระหว่างนักเรียนชายและหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่านักเรียนหญิงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบจัดการกับปัญหาโดยตรงมากกว่าชาย แต่พบว่าการประเมินประโยชน์ของกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบต่างๆไม่แตกต่างกัน

Sarmany (1994) ศึกษาความเครียดในโรงเรียนในด้านของความเครียดและความเป็นไปได้ในการเผชิญความเครียดของนักเรียนจำนวน 191 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำใช้กลวิธีการเผชิญความเครียดแบบมีประสิทธิภาน้อย และประเมินว่าสถานการณ์ที่เป็นอยู่เป็นภาวะที่มีความเครียดสูง นอกจากนี้พบว่า นักเรียนหญิงแสดงความเครียดในระดับสูงกว่าชาย และในการใช้กลวิธีการเผชิญความเครียดทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายขึ้นอยู่กับอายุโดยนักเรียนที่มีอายุน้อยกว่านั้นในเด็กผู้หญิงจะแสดงความโกรธมากกว่าเด็กผู้ชาย สำหรับเด็กผู้ชายจะมีการใช้กลวิธีการสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัวมากกว่าเด็กหญิง ส่วนนักเรียนที่อายุมาก พบว่า เด็กผู้หญิงจะสื่อสารกับครอบครัวมากขึ้น

วีณา มิ่งเมือง (2540) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ พบว่า หลังการทดลอง นักเรียนที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่นๆ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่ม และสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม และหลังการทดลอง นักเรียนที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาลดต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มและต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม

วุฒิพงษ์ ทองก้อน (2542) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการฟื้นฟูสภาพนักศึกษาของมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า นักศึกษาที่ฟื้นฟูสภาพนักศึกษา ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาในระดับมัธยมปลายหรือเทียบเท่ามาจากการสอบปกติ ที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่าง 1.51 - 2.00 และเมื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ ด้านการเรียน ด้านการปรับตัว ด้านปัญหาส่วนตัว และด้านระบบการจัดการศึกษาของมหาวิทยาลัยกับคะแนนเฉลี่ยสะสมที่นักเรียนฟื้นฟูสภาพ พบว่ามีความสัมพันธ์กัน

ศิริกัญญา เนตรธรรานนท์ (2547) ศึกษาผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผล สัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ พบว่า หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนวิธีคิดตามแนวปัญญาและคะแนนการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม แต่นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนวิธีคิดตามแนวปัญญาไม่แตกต่างกับนักเรียนกลุ่มควบคุม และนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยามีความเห็นต่อโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่า ทำให้นักเรียนได้มีโอกาสสำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเอง และมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนการเรียนรู้กับเพื่อนๆ สมาชิกกลุ่ม และได้รับประสบการณ์ในการฝึกวิธีคิดตามแนวปัญญา และทักษะการกำกับตนเองไปใช้ในการแก้ปัญหาเรื่องการเรียนรู้

ศักรินทร์ เมืองมูล (2552) ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่าก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และหลังเข้าร่วมกิจกรรมและระยะติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ไม่แตกต่างกัน

5.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

เอกราช แก้วเขียว (2540) ศึกษาเรื่องการทำคำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 - 1.5 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ พบว่าเยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และเยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผล (ภายหลังทดลอง 1 เดือน) สูงกว่าในระยะหลังทดลอง

อัญชลี ดำรงไชย (2543) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหา การตัดสินใจและการปฏิเสธ ของวัยรุ่นชายที่เสพยาบ้าและเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง และทักษะการปฏิเสธหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ส่วนทางด้านทักษะการแก้ปัญหาการตัดสินใจ พบว่าคะแนนเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเล็กน้อย ไม่แตกต่างกัน วิชญา ไชยเทพ (2544) ศึกษากิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออก ที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่จำนวน 15 คน พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออก กับหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออก และก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกกับระยะติดตามผล (1 เดือนหลังการศึกษา) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

รัชนี สุวะมาตย์ (2544) ศึกษาผลของการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว พบว่า หลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีระดับเชาวน์อารมณ์สูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม และหลังการทดลองนักเรียนในกลุ่มทดลองมีระดับเชาวน์อารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวไม่แตกต่างจากนักเรียนในกลุ่มควบคุม และพบว่าหลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่าก่อนการทดลอง

พัชรินทร์ ไชยวงศ์ (2545) ได้ทำการวิจัย ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตัวเอง ความฉลาดทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ คะแนนเฉลี่ยในการเห็นคุณค่าในตนเองและความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และคะแนนเฉลี่ยที่ไม่พึงประสงค์ลดลงต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แสดงให้เห็นว่า การใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผลทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น และพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ลดลง

รัชনীย์ แก้วคำศรี (2545) ศึกษา รูปแบบความผูกพัน ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง และ กลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาโดยทั่วไปมีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง และใช้การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ โดยใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาในระดับสูง ใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมค่อนข้างสูง ใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงค่อนข้างต่ำ และนักศึกษหญิงเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า และใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านักศึกษาชาย และนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวและแบบกังวล นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และต่ำที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง แบบทะนงตนและแบบกังวล การวิจัยส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Randomized Pretest-Posttest Control Group Design) พบว่า หลังการทดลองนักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มพัฒนาตามแนวทออตเซอร์ มีคะแนนการมองตนเองและผู้อื่นด้านลบต่ำกว่า ก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตามแนวทออตเซอร์ และต่ำกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม

สมพร จำรัสเฟื่องฟู (2549) ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอรุโณทัย จังหวัดลำปาง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน ผลการศึกษาพบว่าหลังทำกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาระยะการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research) ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นรายบุคคล โดยผู้วิจัยได้คำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยซึ่งการวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในโครงการวิจัยเลขที่ 089.1/55 โดยมีระเบียบวิธีในการดำเนินการวิจัยในขั้นตอนดังต่อไปนี้

พื้นที่ศึกษา (Field Research)

ในการวิจัยครั้งนี้มีพื้นที่ในการศึกษา คือ โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งโรงเรียนแห่งนี้ได้อนุญาตให้ผู้วิจัยจัดกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาประสพการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ด้วยการใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant)

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่มีประสพการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

การได้มาและเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลหลัก

การได้มาและเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลหลักนั้น ผู้วิจัยขอหนังสือราชการจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในการขอติดต่อผู้อำนวยการของโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งใน กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการขอความร่วมมือ กับหน่วยงานแนะแนวของ โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในการขอรับสมัครนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ เพื่อเข้าร่วมการวิจัยด้วยการประชาสัมพันธ์ที่โรงเรียน โดยผู้วิจัยได้จัดทำเอกสาร ในการประชาสัมพันธ์ให้แก่อาจารย์แนะแนว เพื่อประชาสัมพันธ์ และเชิญชวนเข้าร่วมการวิจัย รายละเอียดในเอกสารในการประชาสัมพันธ์นั้นจะระบุถึง วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย และเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย รวมทั้งรายละเอียดในการแสดงความจำนงในการสมัครและสนใจที่จะเข้าร่วมการวิจัย กล่าวคือ ในกรณีที่มีผู้สนใจที่จะเข้าร่วมการวิจัย สามารถติดต่อกลับทางเบอร์โทรศัพท์ หรือ ลงชื่อสมัครได้ที่ห้องแนะแนวของโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น รวมทั้งผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์จากอาจารย์แนะแนวในการอนุญาตให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสไปประชาสัมพันธ์ให้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 2 - 3 ในเวลาเรียนของวิชาแนะแนวเป็นเวลาประมาณ 5 - 10 นาที ต่อ 1 คาบเรียน หลังจากที่ได้รับ การติดต่อจากผู้สนใจในการเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะติดต่อกลับไปยังผู้สนใจในการเข้าร่วมการวิจัยเพื่อชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยเพิ่มเติม และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย ตลอดจนนัดหมายผู้ให้ข้อมูลหลักในการสัมภาษณ์ใน วัน เวลา และสถานที่ต่างๆ โดยคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวและความสะดวกใจของผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นสำคัญ ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมการวิจัยดังต่อไปนี้

- 1) ผู้ให้ข้อมูลเป็นนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2555 ที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ในปีการศึกษา 2555 ในภาคเรียนที่ 1 ต่ำกว่า 2.00
- 2) ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ที่มีคะแนนของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของประวีณา ธาดาพรหม (2550) ซึ่งพัฒนาตามแนวแบบวัด Self-Esteem Inventory ฉบับ Coopersmith (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form, 1984) ก่อนเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่บ่งชี้อยู่ในระดับต่ำเป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกสมาชิกเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และภายหลังจากการเข้า

ร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองจากระดับต่ำเป็นระดับปานกลาง หรือระดับสูง และสอดคล้องกับการแนะนำบ่งชี้ของผู้นำกลุ่มว่ามีแนวโน้มในการเปลี่ยนแปลงตนเองเกิดขึ้น

3) ผู้ให้ข้อมูลหลักมีความยินดีและสมัครใจที่จะให้สัมภาษณ์เชิงลึกถึงประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยผู้ให้ข้อมูลหลักได้รับรู้ถึงสิทธิที่ตนมี

ทั้งนี้นอกจากการคัดเข้าตามเกณฑ์ดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยยังได้พิจารณาข้อมูลประกอบเพิ่มเติม โดยขอให้ผู้ช่วยวิจัยที่ทำหน้าที่ผู้นำกลุ่มทำการบ่งชี้สมาชิกกลุ่มที่มีแนวโน้มในการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งข้อบ่งชี้ดังกล่าวใช้เป็นข้อมูลประกอบการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก มาสัมภาษณ์ถึงประสบการณ์การเห็นคุณค่าที่เกิดขึ้น และมีเกณฑ์การคัดออก คือ

- 1) ผู้ให้ข้อมูลหลักไม่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์คัดเข้าที่กำหนดไว้
- 2) เมื่อเริ่มต้นกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธไปแล้ว ผู้ให้ข้อมูลหลักมีความจำเป็นที่ไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธได้อย่างเต็มเวลาที่กำหนด (ไม่ครบ 12 ชั่วโมง) ตามที่ตกลงไว้ในเบื้องต้น
- 3) ผู้ให้ข้อมูลหลักไม่สะดวกในการให้ข้อมูล

การดำเนินการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

ผู้นำกลุ่ม

ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมดได้เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โดยมีผู้ช่วยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม โดยผู้ช่วยวิจัยมีคุณสมบัติดังนี้

- 1) เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งได้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

2) เป็นผู้นำกลุ่มมีประสบการณ์ในให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไม่น้อยกว่า 600 ชั่วโมง

3) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการทำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธให้กับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

โดยผู้วิจัยได้ทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยการดำเนินการดำเนินกลุ่มในภาพรวม เพื่อให้ผู้วิจัยมีโอกาสเข้าสังเกตการณ์ในกลุ่มเพื่อเพิ่มมุมมองในฐานะคนในของผู้วิจัย อันจะเอื้อประโยชน์ต่อการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่จัดขึ้นเป็นกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีระยะเวลาในการดำเนินการกลุ่ม 2 วันต่อเนื่องกัน ซึ่งผู้วิจัยเลือกที่จะดำเนินกลุ่มในวันเสาร์และอาทิตย์ เพื่อความสะดวกของนักเรียน เนื่องจากเป็นวันหยุดการเรียนการสอนของโรงเรียน ผู้วิจัยได้พัฒนาและปรับช่วงเวลาในการดำเนินกิจกรรมในแต่ละช่วง โดยผู้วิจัยได้รับการแนะนำปรึกษาจากอาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญในการสอน และเข้าใจในธรรมชาติของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ได้แนะนำว่า นักเรียนจะมีช่วงสมาธิ และความสนใจในการทำกิจกรรมในเวลาที่กำหนด จึงได้เสนอแนะให้ผู้วิจัยปรับช่วงเวลาในการดำเนินกลุ่มในแต่ละช่วง เหมือนดังช่วงเวลาในการเรียนในแต่ละวิชา ประกอบกับผู้วิจัยได้มีประสบการณ์ ในการฝึกงานในฐานะผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธในโรงเรียนมัธยมศึกษา จึงได้ปรับช่วงเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มวันละ 4 ช่วง คือ เวลา 09.00-10.30 น., 10.45 – 12.00 น., 13.00 - 14.30 น. และ 14.45 – 16.15 น. แต่ละช่วงใช้เวลาโดยเฉลี่ยประมาณหนึ่งชั่วโมงครึ่ง รวมวันละ 6 ชั่วโมง เมื่อดำเนินการต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 2 วัน จึงรวมเวลาได้ทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง ด้วยช่วงเวลาที่จำกัด ผู้วิจัยจึงตระหนักถึงความสำคัญ จึงได้คัดเลือกผู้นำกลุ่ม ที่มีประสบการณ์ในการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ ในกลุ่มของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดประสบการณ์การเติบโตองกามทางจิตใจ

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

โปรแกรมของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำสำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบและพัฒนาขึ้นจากประสบการณ์ในการฝึกงานในฐานะผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และได้ประยุกต์กิจกรรมครั้งนี้จากศึกษาพัฒนาโปรแกรมกลุ่มของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาจากโปรแกรมพัฒนาเยาวชนสู่วิถีชีวิตที่เป็นประโยชน์และดีงามอย่างเต็มที่ (สัณหทัย โมสิกรัตน์, 2554) และนำไปทดลองใช้โดยผู้วิจัย หลังจากนั้นจึงนำข้อมูลจากการทดลองใช้มาประชุมร่วมกับผู้ช่วยวิจัยทั้ง 3 ท่าน ที่ทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม เพื่อปรับโปรแกรมให้มีความเหมาะสมมากขึ้น ทั้งนี้ในกระบวนการพัฒนาโปรแกรมทั้งหมด ผู้วิจัยได้ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาที่มีความเชี่ยวชาญในบริบทเรื่องของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และปรึกษากับอาจารย์ที่ทำงานกับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมานานกว่า 30 ปี เพื่อให้โปรแกรมมีความเหมาะสมกับธรรมชาติของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

นอกจากนี้ผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัยที่ทำหน้าที่ผู้นำกลุ่ม และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ได้นัดหมายประชุมเกี่ยวกับโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จำนวน 2 ครั้ง เพื่อทบทวนความเข้าใจในงานวิจัยและรวมถึงปรึกษากิจกรรมการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ในกระบวนการดำเนินกลุ่มและเป้าหมายของกิจกรรมในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 8 ช่วง สามารถจำแนกรายละเอียดได้ในตารางดังนี้

ตารางที่ 1 โปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

ครั้งที่ 1 ชื่อกิจกรรม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ”		
วัตถุประสงค์	แนวคิดพื้นฐาน	วิธีการดำเนินกลุ่ม
<ul style="list-style-type: none"> • เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสในการทำความรู้จักซึ่งกันและกันกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม • เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม • เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาส ทบทวน สำนวน ใคร่ครวญ ถึงลักษณะเฉพาะตน เพื่อการตระหนักรู้ในตนเอง และตระหนักถึงคุณค่าของผู้คน หรือสิ่งต่างๆ ที่ได้มีส่วนร่วมเกื้อกูลในชีวิตตนเอง 	<p>ในขณะที่สมาชิกได้มีโอกาสในการทบทวน สำนวน ใคร่ครวญ สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง ทำให้สมาชิกได้มีโอกาสในการมองเห็น และได้ตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้นในชีวิตตามหลักของไตรลักษณ์ และได้ตระหนักมองเห็นคุณค่าจากสิ่งต่างๆ ที่มีส่วนร่วมในการเกื้อกูลชีวิตจนถึงทุกวันนี้ ตามหลักอิทัปปัจจยตาในพุทธธรรม</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และขอให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำตนเองเพื่อทำความรู้จักกันและกัน ตลอดจนขอให้เกิดการสร้างบรรยากาศให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเองและความรู้สึกยินดีที่ได้มาพบกันในครั้งนี้ 2. ผู้นำกลุ่มได้อธิบายชี้แจงวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ระยะเวลา และข้อปฏิบัติร่วมกันภายในกลุ่มรวมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สอบถามข้อสงสัยเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงสัญลักษณ์แห่งตนโดยเปรียบเทียบว่าตนเองมีบุคลิกลักษณะนิสัยเหมือนอะไร ผู้นำกลุ่มจะดำเนินการขอให้เกิดการเปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure) และขอให้อำนวยความสะดวกให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดโอกาสในการพูดคุยให้กลุ่มดำเนินไปตามกระแส เพื่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ (facilitate interaction)

ครั้งที่ 2 ชื่อกิจกรรม “ใจที่อิสระ”		
วัตถุประสงค์	แนวคิดพื้นฐาน	วิธีการดำเนินกลุ่ม
<ul style="list-style-type: none"> • เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเองเกี่ยวกับมุมมองความคิด ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำกิจกรรม • เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสในการสำรวจเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตเพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงคุณค่าและเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง • เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสแบ่งปันเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตและเพื่อให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้ร่วมเรียนรู้และยินดีในประสบการณ์ที่ดีงาม 	<p>ในขณะที่สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเองเกี่ยวกับมุมมองความคิด ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำกิจกรรม ทำให้สมาชิกได้มีโอกาสในการสังเกตใคร่ครวญ พิจารณาถึงความรู้สึกที่ภาวะที่จิตใจถูกบีบคั้น ที่แสดงออกมาทั้งความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ตามหลักของอริยสัจ 4 เป็น “แผนที่” ที่จะช่วยให้ผู้นำกลุ่มในการพาสมาชิกกลุ่มก้าวข้ามจากความทุกข์ไปสู่ความเข้าใจโลกและชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มและทบทวนถึงสิ่งที่พูดกันในช่วงที่แล้ว โดยที่ผู้นำกลุ่มได้นำแบบฝึกหัดเกี่ยวกับศิลปะมาเป็นสื่อในการปลดปล่อยความคิดที่เป็นอิสระของน้องๆ สมาชิกในกลุ่ม โดยมีสีน้ำทั้งหมด 12 สีวางอยู่ตรงกลางกลุ่มโดยให้อิสระแก่สมาชิกกลุ่มในการเลือกสีที่ตนเองชื่นชอบคนละ 1 สี 2. ให้สมาชิกได้ร่วมลงสีบนกระดาษที่วางไว้บนพื้นเรียงกันหลายแผ่นโดยเริ่มต้นการลงสีโดยการให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนเดินวนตามเข็มนาฬิกาและเพื่อให้สมาชิกได้ลงสีอย่างอิสระเป็นเวลา 5-10 นาที แล้วให้สมาชิกแต่ละคนสังเกตว่ารู้สึกชื่นชอบกระดาษแผ่นไหนที่ตนเองและเพื่อนสมาชิกร่วมกันแต่งแต้มสีแล้วเลือกกระดาษแผ่นนั้นมาลงสีตกแต่งเพิ่มเติมอย่างอิสระจนเกิดความรู้สึกพึงพอใจในผลงานของตนเอง 3. ผู้นำกลุ่มเพื่อให้เกิดการสำรวจ สังเกตความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำกิจกรรมนี้ตลอดจนเหตุผลในการเลือกรูปและตั้งชื่อรูป และในรูปนั้นมีส่วนไหนที่บ่งบอกความเป็นตนเอง 4. ผู้นำกลุ่มเพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสในการแบ่งปันเรื่องราวเกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิตของตนเอง และผู้นำกลุ่มรับรู้ความรู้สึกของสมาชิกอย่างใส่ใจต่อเรื่องราวที่นำมาแบ่งปัน

วัตถุประสงค์	แนวคิดพื้นฐาน	วิธีการดำเนินกลุ่ม
<p>สามารถยอมรับและมองชีวิต ซึ่งสามารถยอมรับและมองเห็นคุณค่าในสิ่งเหล่านี้ อุปสรรคต่างๆนี้ก็จะหล่อหลอมชีวิตให้เข้มแข็ง</p> <ul style="list-style-type: none"> • เชื้อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสแบ่งปันเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตและเชื้อให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้ร่วมเรียนรู้และยินดีในประสบการณ์ที่ตีงาม 		<p>โดยมีเงื่อนไขว่าห้ามเปิดดูค่าเฉลี่ยด้านหลังกระดาษ วนไปเรื่อยๆประมาณ 5-6 รอบ จนกระทั่งกระดาษใบนั้นถูกส่งถึงมือเจ้าของและให้สมาชิกที่เป็นเจ้าของกระดาษใบนั้นตกแต่งกระดาษใบนั้นอีกครั้งหนึ่งจนกว่าตนเองจะรู้สึกพึงพอใจ พร้อมกับตั้งชื่อรูปภาพใหม่อีกครั้งหนึ่ง</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันพิจารณาว่าความตั้งใจเดิมที่เราอยากให้ออกมานั้นเป็นอย่างไร แล้วภาพที่ได้รับการตกแต่งจากเพื่อนๆที่ช่วยกันวาดเป็นอย่างไรบ้างเหมือนหรือแตกต่างจากที่คิดไว้และเชื่อมโยงเข้าสู่ชีวิตเหมือนดังรูปภาพที่เราเป็นคนคิดแต่กว่ารูปภาพนั้นจะเสร็จก็ได้รับการตกแต่งจากเพื่อนๆก็เหมือนดังกับชีวิตเราได้มีหลายๆบุคคล เข้ามาดูแลและมีส่วนร่วมในชีวิตเราแม้ว่าจะมีส่วนที่เราพึงพอใจบ้างหรือไม่พึงพอใจบ้าง แต่ท้ายที่สุดตัวเราก็สามารถออกแบบชีวิตของตัวเองในรูปแบบที่เราต้องการได้</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกพิจารณาถึงภาวะต่างๆที่เชื่อมโยงชีวิตให้เติบโตจนมาถึงวันนี้เพื่อขยายทัศนะความเข้าใจชีวิตแบบองค์รวมมองเห็นความช่วยเหลือเกื้อกูลที่ตนได้รับจากสรรพสิ่ง</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้แบ่งปันเล่าประสบการณ์เปิดเผยความรู้สึกโดยผู้นำกลุ่ม</p>

วัตถุประสงค์	แนวคิดพื้นฐาน	วิธีการดำเนินกลุ่ม
คุณค่าของสิ่งที่ตนเอง กระทำมากขึ้น	รอบตัวเรา เพื่อเอื้อให้มี สัมมาสติในการกระทำของ ตน โดยอาศัยความเข้าใจ พื้นฐานของหลัก อิทัปปยตา และอริยสัจ 4 หนทางหรือวิถีปฏิบัติที่ นำไปสู่ความดับทุกข์	คนโดยฝ่ายหนึ่งเป็นผู้พูดและอีกฝ่ายหนึ่งเป็น ผู้ฟัง และสลับคู่กันไปเรื่อยๆจนกว่าจะครบทุก คนและนำมาเรื่องราวที่พูดคุยกันในแต่ละคู่ มาพูดคุยกันอีกครั้งในกลุ่ม เพื่อเอื้อให้เกิด การปฏิสัมพันธ์ (facilitate interaction) 3. ผู้นำกลุ่มจะชี้ชวนให้ห้องได้สังเกตว่า ความรู้สึกของคนหนึ่งคนไม่ว่าจะจะเป็นใน ทางบวกหรือลบย่อมส่งผลถึงคนอื่นทั้งสิ้น โดยได้ชี้ชวนผ่านทั้งประสบการณ์ที่ ปรากฏการณ์ระดับโลก เช่น แผ่นดินไหว สึนามิ และประสบการณ์ใกล้ตัวของน้องๆ เช่น การยกพวกตีกันระหว่างนักเรียนต่างสถาบัน กันส่งผลอย่างไรบ้างต่อชีวิตเรา
ครั้งที่ 6 ชื่อกิจกรรม “ความสุขของฉัน”		
วัตถุประสงค์	แนวคิดพื้นฐาน	วิธีการดำเนินกลุ่ม
<ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มี โอกาสในการพิจารณาสิ่งที่ เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง ตนเองมีความสุขกับอะไร และสิ่งนั้นสามารถนำมา พัฒนาให้ตนเองได้ มองเห็นแนวทางในการ วางแผนชีวิตมากขึ้น เพื่อให้ได้มีโอกาสในการ ทบทวนและตระหนักว่าสิ่ง ที่ตนชอบหรือทำอยู่นั้นเป็น สิ่งที่เกื้อหนุนชีวิตหรือไม่ 	<p>เมื่อสมาชิกได้มีโอกาส พิจารณา สังเกต สืบค้น ถึง สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง โดยอาศัยความเข้าใจ พื้นฐานของอริยสัจ 4 ในการ ค้นหาความทุกข์ ค้นหา สาเหตุแห่งความทุกข์ ประจักษ์ในภาวะที่ทุกข์นั้น ดับไป รวมถึงการดำเนินการ เพื่อขจัดซึ่งความทุกข์นั้น เพื่อ ขยายมุมมองความคิด ทัศนคติ นำไปสู่การเข้าใจ</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกทบทวนเรื่องราวที่ ได้รับฟังจากเพื่อนในช่วงที่แล้ว และระลึกถึง ความสุขของตนเอง โดยให้สมาชิกกลุ่มเขียน ลงไปในกระดาษว่าตอนนี้ตนเองมีความสุข กับอะไร สิ่งไหนที่ตนเองมีความสุข หลังจาก นั้นให้สมาชิกลองนึกถึงต่อจากสิ่งที่เขียนว่าใน อีก 5 ปี , 10 ปี และ 20 ปี ข้างหน้าสิ่งที่ตนเอง มีความสุขจะเปลี่ยนแปลงไปไหม ถ้า เปลี่ยนแปลงเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร และจะส่งผล อย่างไรกับชีวิตตนเอง ยกตัวอย่างเช่น ตอนนี้ มีความสุขกับการเล่นเกมสโคมพิวเตอร์ อีก 5 ปีข้างหน้าคิดว่าน่าจะเปลี่ยนแปลงไปเป็น</p>

วัตถุประสงค์	แนวคิดพื้นฐาน	วิธีการดำเนินกลุ่ม
เป็นประโยชน์ต่อตนเอง หรือไม่ และสิ่งเหล่านั้น ส่งผลอย่างไรต่อชีวิตของ ตนเอง	โลกและชีวิต เพื่อการพัฒนา ศักยภาพของตนเอง	2. เรียนวิศวะคอมพิวเตอร์ 10 ปี ข้างหน้า นักวิศ วะคอมพิวเตอร์ที่สามารถผลิตโปรแกรม คอมพิวเตอร์ 20 ปีข้างหน้าเป็นเจ้าของกิจการ ส่งออกคอมพิวเตอร์ 3. หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มได้เชื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ มีโอกาสพิจารณาสังเกต สำรวจสิ่งที่เกิดขึ้นใน กระดาษที่ตนเองเขียนว่าจากสิ่งทีตนเองมี ความสุขข้อไหนที่ตนเองอยากจะพัฒนาให้ เกิดขึ้นมากที่สุด เชื่อมโยง โดยผู้นำกลุ่มจะ ดำเนินการเชื้อให้เกิดการเปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure)
ครั้งที่ 7 ชื่อกิจกรรม “ภาพงามความเป็นคุณ”		
วัตถุประสงค์	แนวคิดพื้นฐาน	วิธีการดำเนินกลุ่ม
• เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาส ในการสังเกต สำรวจ และ พิจารณาถึงส่วนต่างๆของ ร่างกายเพื่อให้ตระหนักถึง การเห็นคุณค่าในตนเอง และเชื้อให้สมาชิกได้มี โอกาสในเรียนรู้ถึง ประสบการณ์ของสมาชิก กลุ่มของผู้อื่น	ในขณะที่เมื่อสมาชิกได้มี โอกาสสังเกต สำรวจ พิจารณาส่วนต่างๆ ใน ร่างกายของตน ทำให้ได้ ตระหนักถึงเป็นไปตามกฎ ธรรมชาติของไตรลักษณ์ที่ ชี้ให้เห็นถึงสภาวะของสรรพ สิ่ง ปฏิกฎการณ่ทุกๆ สิ่งว่า ล้วนแต่มีการเปลี่ยนแปลง ไม่ อยู่กับที่ และเป็นกระแสของ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นใน ชีวิต แม้กระทั่งร่างกายของ ตนเองก็มีการเปลี่ยนแปลง	1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกิจกรรมโดยการให้สมาชิก กลุ่มนอนในท่าที่สบาย และผ่อนคลายแล้ว เชิญชวนให้สมาชิกกลุ่ม สังเกตแต่ละส่วนของ ร่างกายตนเอง นึกถึงสิ่งต่างๆที่อวัยวะส่วน ต่างๆ ทำให้เรา ตลอดระยะเวลาที่อยู่ร่วมกัน มา 2. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกสำรวจร่างกายของตน ผ่านแบบฝึกหัดที่วาดรูปร่างกายของตนเอง บนกระดาษโดยให้ตนเองและเพื่อนสมาชิก ร่วมกันช่วยวาดรูปตนขนาดเท่ากับตัวจริงของ ร่างกายตนเองและต้องอยู่ในกระดาษแผ่น เดียวกัน 3. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้เกิดการสังเกต

วัตถุประสงค์	แนวคิดพื้นฐาน	วิธีการดำเนินกลุ่ม
<ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงคุณค่าของเพื่อนสมาชิกที่ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ รวมทั้งเพื่อแสดงความรู้สึกประทับใจและขอบคุณเพื่อนสมาชิกแต่ละคน เพื่อทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันของสมาชิก 	<p>การเชื่อมโยงของการอิงอาศัยกันของทุกสิ่ง ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ทำให้ได้มองเห็นความเกื้อกูลของกันและกันของสมาชิกกลุ่มตามหลักของ อิทปักจยตา</p>	<p>2.กลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มค่อยๆไล่ลำดับของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมอยู่ร่วมกันของคนใน 2 วันนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ระลึกถึงภาพเหตุการณ์รวมทั้งความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น</p> <p>ให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงความรู้สึกในกลุ่มและให้เขียนบันทึกบอกเล่าถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้กล่าวถึงความรู้สึกประทับใจ และสิ่งที่ยกย่องขอบคุณเพื่อนสมาชิกกันและกัน</p>

สถานที่ในการดำเนินโปรแกรม

สถานที่ที่ผู้วิจัยใช้สำหรับการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ห้องแนะแนวของโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ผู้ให้ข้อมูลกำลังศึกษาอยู่ และศูนย์สุขภาพทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งตั้งอยู่ที่ ชั้น 5 อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซอยจุฬาฯ 12 ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร เป็นสถานที่ที่มีความพร้อมในการเอื้ออำนวยให้สามารถรองรับจำนวนผู้เข้าร่วมวิจัย รวมทั้งมีขนาดที่เหมาะสมสำหรับการอยู่ร่วมกันของสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มจำนวนประมาณ 6 - 8 คน และมีอากาศถ่ายเทสะดวกสบาย ตลอดจนมีความเป็นส่วนตัวและไม่ถูกรบกวนจากภายนอกห้องรบกวนในขณะดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในครั้งนี้

จริยธรรมที่ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ก่อนดำเนินการวิจัย เพื่อแสดงถึงการตระหนักถึงหลักจริยธรรม อันเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินการวิจัยในมนุษย์ของการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยจึงได้มีการดำเนินการวิจัยที่คำนึงถึงซึ่ง

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย ตลอดจนสิทธิประโยชน์ของผู้ให้ข้อมูลหลักในประเด็นต่างๆ และได้รับการอนุมัติในการดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักตามความสมัครใจและความยินยอมของผู้ให้ข้อมูล โดยผู้วิจัยได้นำหนังสือขออนุญาตติดต่อขอความร่วมมือค้นหาผู้ให้ข้อมูลหลักไปยังโรงเรียนมัธยมต้นแห่งหนึ่ง รวมทั้งได้ติดต่อกับผู้ช่วยผู้วิจัยที่เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม โปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ความร่วมมือในการประชาสัมพันธ์เชิญชวนเข้าร่วมการวิจัยแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาดังกล่าว และเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย

2) ผู้วิจัยได้แจ้งรายละเอียดของการวิจัยโดยย่อ ตลอดจนวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้ผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ทราบ เพื่อประกอบการตัดสินใจ เมื่อผู้ให้ข้อมูลยินยอมที่จะร่วมงานวิจัย ผู้วิจัยจึงได้มีการให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยไว้เป็นหลักฐาน และเก็บรักษาไว้อย่างดี

3) ผู้วิจัยได้แจ้งสิทธิในการถอนตัวออกจากการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ได้ทุกเมื่อหากผู้เข้าร่วมการวิจัยต้องการถอนตัวออกจากการวิจัยนี้

4) ผู้วิจัยได้แจ้งสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยในการไม่ตอบคำถามในการสัมภาษณ์ตามความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมการวิจัยหากผู้เข้าร่วมการวิจัยรู้สึกไม่สะดวกใจในการตอบ

5) ผู้วิจัยได้แจ้งสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยในการขอเดการบันทึกเสียงในบางช่วงของการสัมภาษณ์หากผู้เข้าร่วมการวิจัยรู้สึกไม่สะดวกสบายใจหรือไม่ต้องการให้บันทึกข้อมูล

6) ผู้วิจัยได้แจ้งเรื่องการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล โดยในการรักษาข้อมูลเป็นความลับ จะมีการเก็บเอกสารข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมวิจัยรวมทั้งไฟล์บันทึกเสียงของผู้ให้ข้อมูลอย่างปลอดภัย ตลอดจนทำลายไฟล์ข้อมูลบันทึกเสียงดังกล่าวภายหลังเสร็จสิ้นการวิจัย และในการนำเสนอข้อมูลจากการสัมภาษณ์จะไม่ระบุชื่อนามสกุลจริงของผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยจะนำข้อมูลดังกล่าวไปใช้เพื่อการเผยแพร่ทางวิชาการเท่านั้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือ

1) ผู้วิจัย เป็นเครื่องมือสำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้ ซึ่งตัวผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลักแบบรายบุคคล รวมทั้งสังเกตและบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมของตนเองในฐานะเครื่องมือสำคัญสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้ โดยผู้วิจัยได้เตรียมความพร้อมตนเองก่อนจะดำเนินการเก็บข้อมูล ด้วยการศึกษาแนวคิดทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องของกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ การมองเห็นคุณค่าในตนเอง และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และศึกษาระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา ดังนี้ รายละเอียดดังต่อไปนี้

ด้านความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ผู้วิจัยได้ผ่านกระบวนการการเรียนรู้ในด้านองค์ความรู้พื้นฐานของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ในรายวิชา 3802711 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในบริบทของพุทธธรรม (Counseling within the context of buddhist teachings) ซึ่งเป็นการศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีรากฐานจากพุทธธรรม และในรายวิชา 3802628 จิตวิทยาตะวันออกกับความงอกงามของมนุษย์ (Eastern psychology and human growth) ซึ่งเป็นการศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับองค์ความรู้ทางจิตวิทยาในปรัชญาและศาสนาทางตะวันออกที่สำคัญต่างๆ และวิชากระบวนการให้ความช่วยเหลือและทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Helping Process and Counseling Skill) เพื่อพัฒนารากฐานของความรู้ ความคิด ความเข้าใจในพุทธธรรมที่ประยุกต์เชื่อมเข้ากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ผ่านการฝึกปฏิบัติในฐานะสมาชิกกลุ่ม เรียนในรายวิชา 382620 จิตวิทยาการปรึกษาแบบกลุ่ม (Group techniques in counseling) (ซึ่งประยุกต์แนวคิดพื้นฐานจากวิชาจิตวิทยาการปรึกษาในบริบทของพุทธธรรมมาสู่การปฏิบัติ) ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาและเรียนรู้จากการบรรยายและการปฏิบัติในชั้นเรียน รวมทั้งการฝึกประสบการณ์แบบกลุ่ม โดยได้เข้าร่วมฝึก

ปฏิบัติในฐานะสมาชิกกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธแบบรายสัปดาห์ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 3-4 ชั่วโมง และได้เข้าร่วมฝึกปฏิบัติในฐานะสมาชิกกลุ่มในรายวิชา 3802752 workshop Logotherapy จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง และได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธแบบต่อเนื่อง (Marathon Group) เป็นระยะเวลา 3 คืน 4 วัน เพื่อศึกษาและเรียนรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกระบวนการกลุ่ม ตลอดจนเรียนรู้เทคนิคในการปฏิบัติการเป็นผู้นำกลุ่ม

ตลอดจนผู้วิจัยได้ฝึกประสบการณ์กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ในฐานะผู้นำกลุ่ม โดยการนำความรู้ขั้นแนวคิดทฤษฎีและความเข้าใจในพุทธธรรมที่ประยุกต์เชื่อมกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไปสู่การปฏิบัติในฐานะผู้นำกลุ่ม ในรายวิชา 3802742 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิสิต (Practicum in counseling) (การปฏิบัติงานภาคสนามประมาณ 450 ชั่วโมง) โดยผู้วิจัยได้ฝึกปฏิบัติการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธกับนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครจังหว็ดนครปฐม จำนวน 8 กลุ่ม และในรายวิชา 3802793 การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Internship in Counseling) (การปฏิบัติงานภาคสนามประมาณ 600 ชั่วโมง) เป็นการฝึกประสบการณ์โดยผู้วิจัยได้มีโอกาสฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Internship in Counseling) ในโรงเรียนสตรีวิทยา 2 เป็นระยะเวลาประมาณ 4 เดือน ได้ดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นจำนวน 10 กลุ่ม และให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล จำนวน 5 ราย ทำให้ผู้วิจัยมีความรู้ความเข้าใจและความชำนาญในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเพิ่มเติมมากขึ้น ในการทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ค้นคว้าศึกษาเพิ่มเติมจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ รวมทั้งศึกษาในเรื่องของหลักพุทธธรรมเพื่อช่วยให้ผู้วิจัยเกิดความเข้าใจในโลกและชีวิตตามความเป็นจริงได้อย่างชัดเจนมากขึ้น รวมทั้งผู้วิจัยได้มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมเป็นผู้นำกลุ่มในโปรแกรมพัฒนาเยาวชนผู้นำตนสู่วิถีชีวิตที่เป็นประโยชน์และดีงามอย่างเต็มที่ (Self-Leading to Fully Virtue Life in Youth Development Program) โดยมีสมาชิกกลุ่ม คือ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 - 4 ของโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) และโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี ทำให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสในการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจ

และมีประสบการณ์เกี่ยวกับธรรมชาติของนักเรียนมัธยมศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นในระหว่างการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ด้านระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา

ในด้านการเตรียมความพร้อมในด้านระเบียบการวิจัยนั้นผู้วิจัยได้ผ่านการเรียนด้านองค์ความรู้พื้นฐานของการวิจัยทางจิตวิทยาในรายวิชา 3800784 การวิจัยเชิงจิตวิทยา (Psychological Research) ซึ่งเป็นรายวิชาเกี่ยวกับการศึกษาการวิจัยทางจิตวิทยา และในรายวิชา 3800612 การประเมินลักษณะบุคคล (Assessment of Human Characteristics) ซึ่งเป็นรายวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับหลักการวัดและเครื่องมือการวัดทางจิตวิทยา และในรายวิชา 3802785 สัมมนาจิตวิทยาการปรึกษา (Seminar in Counseling Psychology) ซึ่งเป็นรายวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับมโนทัศน์ ทฤษฎีและปัญหาการวิจัยที่สำคัญในจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบงานวิจัย และในรายวิชา 3800785 วิธีวิจัยเชิงคุณภาพของจิตวิทยา (Qualitative research method in psychology) ซึ่งเป็นรายวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อความเข้าใจในด้านระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งในระหว่างที่เรียนวิชานี้ผู้วิจัยได้มีประสบการณ์ในการทำวิจัยเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเรื่อง ประสบการณ์ทางจิตใจของอาสาสมัครมูลนิธิร่วมกตัญญู นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเพิ่มเติมจากการทบทวนเอกสาร ตำรา งานวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อเป็นพื้นฐานในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้

2) เครื่องบันทึกเสียง

3) เอกสารในการบันทึกข้อมูลส่วนตัวของผู้วิจัย เพื่อบันทึกข้อมูลประเด็นที่เป็นประโยชน์ในระหว่างการดำเนินการวิจัยเพื่อใช้ในการเขียนรายงานและการอภิปรายผล ตลอดจนบันทึกรายงานอดีตส่วนตัวของผู้วิจัยที่อาจเกิดในขณะดำเนินการวิจัยในครั้งนี้

4) แนวทางคำถามสัมภาษณ์ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ในการเก็บรวบรวมข้อมูลใช้เวลาในการสัมภาษณ์ ประมาณ 32 – 66 นาที ก่อนเริ่มสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะพูดคุยเรื่องทั่วไปก่อนเพื่อให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคยแก่ผู้ให้ข้อมูล และเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพและ

บรรยากาศที่ดีในการให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูล ขณะเดียวกันเป็นการทำความรู้จักข้อมูลเบื้องต้น
ต่างๆของผู้ให้ข้อมูล จากนั้นจึงดำเนินการสัมภาษณ์ถึงประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง
ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมต้นที่มี
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำต่อไป

คำถามการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยได้พัฒนาแนวคำถามการสัมภาษณ์ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังจาก
จากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มี
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำขึ้นมาจากการทบทวนเอกสาร วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา
ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง หลังจากนั้นจึงนำคำถามการสัมภาษณ์ดังกล่าวไปปรึกษา
ผู้เชี่ยวชาญการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพคือ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ภายหลังจาก
ปรับปรุงตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ได้มีการทดลองใช้คำถามการสัมภาษณ์ฉบับร่าง ภายหลัง
การทดลองใช้ดังกล่าว ได้มีการปรับเปลี่ยนถ้อยคำในการถามโดยผ่านการพิจารณาความ
เหมาะสมของแนวคำถามในการสัมภาษณ์จากผู้เชี่ยวชาญซ้ำอีกครั้งจนได้แนวคำถามการ
สัมภาษณ์ฉบับที่นำไปใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และมีรายละเอียดดังนี้

- ท่านรู้สึกอย่างไรบ้างกับการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนว
พุทธในครั้งนี้ ตลอดจนการเข้าร่วมครั้งนี้ทำให้ท่านได้เรียนรู้อะไรบ้าง
- ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ท่านได้
สังเกตเห็น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือไม่ อยากให้ท่านเล่าถึงประสบการณ์
ในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไรบ้างถ้าท่านสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิด
ขึ้นกับตนเอง
- ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของท่าน ท่านมี
การเปลี่ยนแปลงมุมมองที่มีต่อตนเองเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ อย่างไรบ้าง
- ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ในมุมมอง
ของท่าน ท่านรับรู้ว่าคุณค่าคนอื่นมองเห็นท่านเป็นอย่างไรบ้าง

- ท่านรู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อท่านได้ยินผู้อื่นมาชื่นชมในตัวท่านในระหว่างการเข้าร่วมกลุ่ม กลุ่ม จิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และคำชื่นชมนั้นส่งผลอย่างไรบ้างกับตัวท่านเอง
- ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เมื่อท่านได้รับการสนับสนุนจากคนอื่น (ครอบครัว, เพื่อน และคนรอบข้าง) ส่งผลอย่างไรกับตัวท่าน

ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล 5 เดือน ระหว่าง เดือนตุลาคม พ.ศ. 2555 – เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2556

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้สนใจศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ซึ่งมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยแบ่งได้เป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยก่อน ขั้นดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และขั้นสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคลภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

1) ขั้นพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)

ในการดำเนินการวิจัยในขั้นก่อนดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธนั้น ผู้วิจัยได้ใช้แบบสำรวจตนเอง (แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง: Self-Esteem) ที่ ประวีณา ธาดาพรหม (2550) ได้พัฒนาขึ้นมาเป็นเครื่องมือในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยในการวิจัยครั้งนี้ โดย ประวีณา ธาดาพรหมได้มีการพัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองและทดสอบค่าคุณภาพของมาตรวัดตามรายละเอียดดังนี้

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของประวีณา ธาดาพรหม (2550) ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 58 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating Scale) โดยมีลักษณะเป็นประโยคบอกเล่ารายงานตนเอง สามารถแบ่งเป็นข้อกระทงที่ใช้วัดการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง (Lie Scale) จำนวน 8 ข้อ และเป็นข้อกระทงที่วัดทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง จำนวน 50 ข้อ โดยสามารถแบ่งออกเป็นด้าน ดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงองค์ประกอบในแต่ละด้านของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของประวีณา ธาดาพรหม (2550)

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)	จำนวนของข้อกระทง	ประกอบด้วยข้อกระทงคำถาม
ด้านตนเองโดยทั่วไป (General Self Sub-scale)	26 ข้อ	ข้อ 1, ข้อ 3, ข้อ 4, ข้อ 7, ข้อ 10, ข้อ 12, ข้อ 13, ข้อ 15, ข้อ 18, ข้อ 19, ข้อ 24, ข้อ 25, ข้อ 27, ข้อ 30, ข้อ 31, ข้อ 34, ข้อ 35, ข้อ 38, ข้อ 39, ข้อ 43, ข้อ 47, ข้อ 48, ข้อ 51, ข้อ 55, ข้อ 56, ข้อ 57
ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน (Social Self-Peers Sub-scale)	8 ข้อ	ข้อ 5, ข้อ 8, ข้อ 14, ข้อ 21, ข้อ 28, ข้อ 40, ข้อ 49, ข้อ 52
ด้านครอบครัว (Home - Parents Sub-scale)	8 ข้อ	ข้อ 6, ข้อ 9, ข้อ 11, ข้อ 16, ข้อ 20, ข้อ 22, ข้อ 29, ข้อ 44
ด้านโรงเรียนและการเรียน (School - Academic Sub-scale)	8 ข้อ	ข้อ 2, ข้อ 17, ข้อ 23, ข้อ 33, ข้อ 37, ข้อ 42, ข้อ 46, ข้อ 54
ด้านการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง (Lie Scale)	8 ข้อ	ข้อ 26, ข้อ 32, ข้อ 36, ข้อ 41, ข้อ 45, ข้อ 50, ข้อ 53, ข้อ 58

การประเมินคุณภาพของแบบวัด

1) การประเมินค่าความตรงตามเนื้อหา (Concurrent Validity)

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของประวีณา ธาดาพรหม (2550) ได้แปลและเรียบเรียง ภาษาของแบบวัด Self-Esteem Inventory ฉบับ Coopersmith (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form, 1984) โดยได้รับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ คือ กรรมการ ผู้ทรงคุณวุฒิ คณะจิตวิทยา เพื่อพิจารณาและปรับปรุงแก้ไขข้อกระทงคำถามให้ถูกต้องตาม เนื้อหาและให้สอดคล้องเหมาะสมกับผู้เข้าร่วมวิจัย

2) การประเมินค่าความเที่ยง

แบบวัดที่ประวีณา ธาดาพรหม (2550) พัฒนาจาก รัชนิญ แก้วคำศรี (2545) ซึ่งพัฒนาตาม แนวแบบวัด Self-Esteem Inventory ฉบับ Coopersmith (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form, 1984) ในเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย จำนวน 100 คน มีการประเมินคุณภาพแบบวัดด้วยการวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis) โดยการทดสอบค่า อำนาจจำแนกของข้อกระทงรายข้อ ด้วยการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูง และ กลุ่มคะแนนต่ำ ร้อยละ 27 คัดเลือกข้อกระทงที่มีค่าอำนาจจำแนกสูง หรือมีค่า $t > 1.75$ ที่ระดับ นัยสำคัญ .05 พบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง 2.440 - 10.247 และมีการทดสอบหาความสอดคล้องภายใน ของเนื้อหา ด้วยการวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อ อื่นๆที่เหลือ (Corrected Item - Total Correlation : CITC) พบว่ามีข้อกระทงที่มีค่า r สูงกว่า 0.20 จำนวน 58 ข้อ โดยมีค่า r อยู่ในระหว่าง .287 - .769 และวิเคราะห์หาความเที่ยงโดยวิธีการหาค่า ความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbrach' s Alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 0.96

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ประเมินค่าความเที่ยงของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดย ผู้วิจัยติดต่อขอหนังสือทางราชการจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเพื่อขออนุญาตเก็บ ข้อมูลจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำในโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขต กรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองไปเก็บข้อมูลจากนักเรียน มัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 382 คน จากนั้นนำแบบวัดดังกล่าวมาตรวจสอบความครบถ้วนในการ

ตอบ

ทั้งนี้ในการตรวจให้คะแนนแบบวัดที่มีความสมบูรณ์โดยขั้นตอนวิเคราะห์ ผู้วิจัยจะไม่นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีข้อที่ใช้ตรวจสอบการตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง (lie scale) ที่มีคะแนนมากกว่า 4 คะแนน ซึ่งพบว่า การเก็บข้อมูลเพื่อทดสอบคุณภาพของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีจำนวน 382 ฉบับที่มีความสมบูรณ์ ที่มีคะแนนของข้อกระทงด้านการตอบไม่ตรงกับความจริง ที่มีคะแนนน้อยกว่า 4 คะแนน ผู้วิจัยจึงนำแบบวัดทั้งหมดมาบันทึกคะแนนเพื่อนำมารวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลในการประเมินค่าความเที่ยงด้วยวิธีการทางสถิติโดยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยในการวิเคราะห์จะไม่นำข้อที่ใช้ตรวจสอบการตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง (lie scale) มาวิเคราะห์คะแนน ดังนั้นจึงเหลือข้อคำถาม 50 ข้อ

ในการวิเคราะห์หาความเที่ยงโดยวิธีการหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbrach's Alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 0.84 และมีค่าความเที่ยงในด้านตนเองโดยทั่วไป (General Self Sub-scale) เท่ากับ .78 และค่าความเที่ยงในด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน (Social Self-Peers Sub-scale) เท่ากับ .52 และค่าความเที่ยงในด้านครอบครัว (Home - Parents Sub-scale) เท่ากับ .63 และค่าความเที่ยงในด้านโรงเรียนและการเรียน (School - Academic Sub-scale) เท่ากับ .50

การตอบแบบวัดและเกณฑ์การให้คะแนน

วิธีการตอบแบบวัดและเกณฑ์การให้คะแนนซึ่งมีลักษณะการรายงานตนเองทั้งทางด้านบวกและด้านลบดังนั้นจึงแบ่งการให้คะแนนดังนี้

ตารางที่ 3 เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ของ Coopersmith ฉบับนักเรียน (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form, 1984)

คำตอบ	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เหมือนตัวฉัน	1 คะแนน	0 คะแนน
ไม่เหมือนตัวฉัน	0 คะแนน	1 คะแนน

การแปลความหมาย (Interpretation)

ผู้วิจัยแปลผลจากคะแนนรวมของข้อกระทงทั้งฉบับยกเว้นข้อกระทงที่ใช้วัดการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง โดยจะมีคะแนนรวมอยู่ในช่วง 0 - 50 จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาคูณสองเพื่อแปลผลต่อไป และผู้วิจัยได้พัฒนาเกณฑ์ปกติที่เป็นเกณฑ์ของกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของนักเรียนในโรงเรียนที่อนุญาตให้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ (Local Norms) ผู้วิจัยใช้เปอร์เซ็นต์ไทล์เป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบภายในกลุ่มดังนี้

เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป (upper quartile)	บ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองสูง
เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 26 - 74 (inter quartile)	บ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง
เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงไป (lower quartile)	บ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

ตารางที่ 4 แสดงเกณฑ์การแปลผลแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในการวิจัยครั้งนี้

ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนรวม	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
75 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 74 คะแนนขึ้นไป	สูง
26 - 74	ระหว่าง 51 - 73 คะแนน	ปานกลาง
25 ลงไป	ตั้งแต่ 50 คะแนนลงไป	ต่ำ

หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ประชาสัมพันธ์รับสมัครผู้เข้าร่วมวิจัยซึ่งมีจำนวนผู้สมัครเข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 46 คน โดยนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นเครื่องมือในการคัดเลือกผู้มีลักษณะตรงตามที่งานวิจัยกำหนดไว้ซึ่งพบว่า จากผู้สมัครเข้าร่วมวิจัยจำนวน 46 คน มีผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่บ่งชี้ว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำจำนวน 28 คน ที่มีลักษณะตรงตามที่เกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดเป็นเกณฑ์คัดเข้า โดยเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งมีรายละเอียดของผู้เข้าร่วมวิจัยดังแสดงในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 5 แสดงรายละเอียดจำนวนผู้เข้าร่วมวิจัย 28 คน (นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ) ที่แบ่งตามอายุ, เพศ, คะแนนสะสมเฉลี่ยและสถานภาพสมรสของบิดามารดา

รายละเอียด		จำนวน (คน)
เพศ	ชาย	21
	หญิง	7
อายุ	13 ปี	1
	14 ปี	18
	15 ปี	9
คะแนนสะสมเฉลี่ย (GPAX)	0.50 - 0.99	1
	1.00 - 1.49	10
	1.50 - 1.99	17
สถานภาพสมรสของ บิดามารดา	บิดามารดาอยู่ด้วยกัน	20
	บิดามารดาแยกกันอยู่	1
	บิดามารดาหย่าร้างกัน	5
	บิดาหรือมารดาเสียชีวิต	2

โดยผู้วิจัยได้ทำการนัดหมายผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 28 คน ในวันและเวลาที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสะดวก โดยผู้วิจัยได้จัดให้มีการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จำนวน 2 ครั้ง โดยผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นผู้ตัดสินใจในการเลือกวันเวลาและสถานที่ที่ตัวผู้เข้าร่วมวิจัยสะดวกในการเข้าร่วม โดยในครั้งที่ 1 คือ วันเสาร์และอาทิตย์ ที่ 17-18 เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2555 จัดขึ้นที่ห้องแนะแนวของมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนที่ผู้ให้ข้อมูลกำลังศึกษาอยู่ ซึ่งมีผู้เข้าร่วม

วิจัยสมัครเข้าร่วมจำนวน 7 คน และในครั้งที่ 2 คือ วันเสาร์และอาทิตย์ ที่ 24 - 25 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2555 โดยจัดขึ้นที่ศูนย์สุขภาพทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งมีผู้เข้าร่วมวิจัยสมัครเข้าร่วมวิจัยจำนวน 21 คน โดยผู้วิจัยแบ่งผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 21 คน ออกเป็น 3 กลุ่ม จำนวนกลุ่มละ 7 คน และเพื่อให้สอดคล้องเหมาะสมกับจำนวนสมาชิกกลุ่ม พื้นฐานของการดำเนินการ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่ควรมีจำนวนสมาชิก ในกลุ่มอยู่ในระหว่าง 6-8 คน ต่อ 1 กลุ่ม ในการแบ่งกลุ่มนั้นผู้วิจัยได้แบ่งด้วยการสุ่มเพื่อให้ภายใน แต่ละกลุ่มมีสมาชิกที่มีความหลากหลายทั้งทางเพศ อายุ และคะแนนสะสมเฉลี่ย

สำหรับผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ แต่มีคุณสมบัติไม่ตรงตามเกณฑ์คัดเลือกที่ผู้วิจัย กำหนดอีก 18 คน ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลางและระดับสูงนั้น ผู้วิจัย ได้จัดให้มีการเข้าร่วม กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งมีโปรแกรมกลุ่ม เช่นเดียวกับผู้เข้าร่วมวิจัย

ขั้นตอนการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

เมื่อผู้วิจัยได้ทำการแบ่งกลุ่มแล้ว ผู้วิจัยจึงทำการนัดหมายผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 28 คน เพื่อดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์การเรียนต่ำ

ในระหว่างการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ หลังจากเสร็จกิจกรรมในแต่ละช่วงนั้นผู้วิจัยได้มีการพูดคุยประชุมปรึกษากับผู้นำกลุ่มของแต่ละกลุ่มเพื่อรับฟังถึงกระแสของกระบวนการกลุ่มในแต่ละช่วง รวมไปถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในกลุ่มและแนวทางในการดำเนินกลุ่มในกิจกรรมในช่วงต่อไป ซึ่งใช้เวลาในการพูดคุยปรึกษากันในช่วงระหว่างที่ผู้เข้าร่วมวิจัยพักรับประทานอาหารว่าง และในช่วงพักรับประทานอาหารกลางวัน ตลอดจนมีการประชุมปรึกษาของกระแสการดำเนินกลุ่มในแต่ละวัน

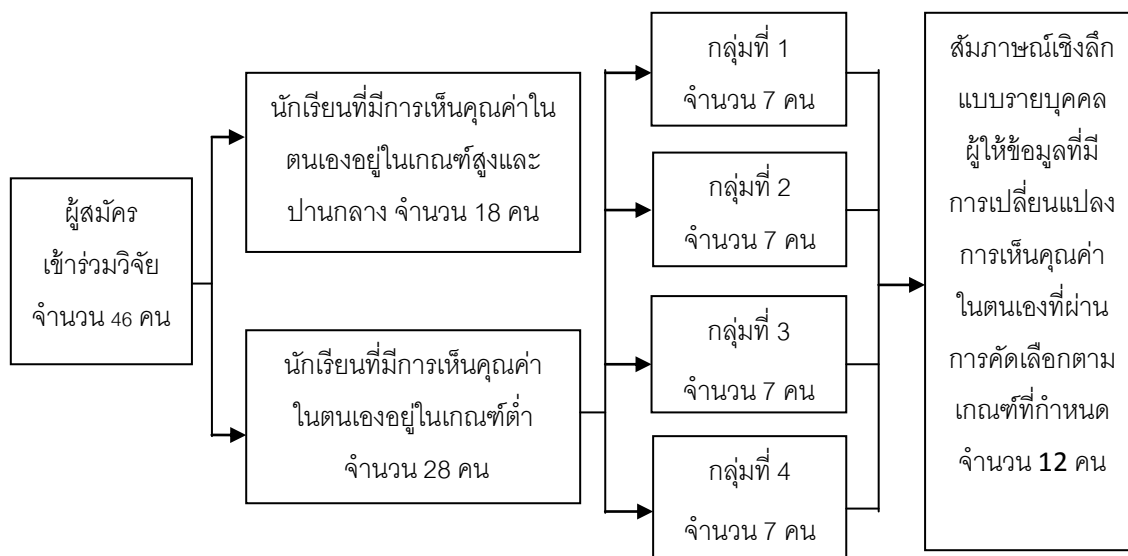
ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธแล้วผู้วิจัยได้นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองมาให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทำแบบวัดนี้อีกครั้งหนึ่งเพื่อใช้ประกอบในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งมีรายละเอียดของผู้ให้ข้อมูลหลัก 12 คน ดังนี้

ตารางที่ 6 รายละเอียดข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 12 คน

ID	นาม สมมติ	เพศ	อายุ (ปี)	ชั้นมัธยม ศึกษา	คะแนนเฉลี่ย สะสม (GPAX)	คะแนนการเห็น คุณค่าในตนเอง ก่อนเข้าร่วมกลุ่ม	คะแนนการเห็น คุณค่าในตนเอง หลังเข้าร่วมกลุ่ม
1	รอน	ชาย	13	ม. 2	1.61	40	52
2	แจน	หญิง	14	ม. 2	1.40	50	66
3	ป๊อป	ชาย	15	ม. 3	1.48	50	70
4	พี	ชาย	15	ม. 3	1.10	48	56
5	บูม	ชาย	15	ม. 3	1.72	50	64
6	เกมส์	ชาย	15	ม. 3	1.46	44	56
7	อัน	ชาย	15	ม. 3	1.84	46	58
8	เคน	ชาย	15	ม. 3	1.72	50	78
9	จ๋า	หญิง	14	ม. 3	1.76	38	62
10	เจมส์	ชาย	15	ม. 3	1.53	46	58
11	แมค	ชาย	14	ม. 3	1.84	26	60
12	เจ	หญิง	15	ม. 3	1.52	34	52

ขั้นสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคลภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ ปรึกษาแนวพุทธ

เมื่อการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเสร็จสิ้นครบถ้วน 12 ชั่วโมง ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักที่จะมาสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคลถึงประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธอยู่ในระดับต่ำ และภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธแล้วมีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับต่ำเป็นระดับปานกลางหรือระดับสูง และสอดคล้องกับการแนะนำจากผู้นำกลุ่มว่ามีแนวโน้มในการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองที่เกิดขึ้นได้จำนวน 12 คน



ภาพที่ 2 แสดงขั้นตอนในการได้มาของผู้ให้ข้อมูลในสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคล
ภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

หลังจากได้ผู้ให้ข้อมูลหลักแล้วผู้วิจัยจึงได้นัดหมายการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลักในวันเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลหลักสะดวก โดยก่อนดำเนินการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพ และพูดคุยทำความรู้จักผู้ให้ข้อมูลในข้อมูลเบื้องต้นในด้านอื่นๆ ผู้วิจัยใช้เวลาในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 32 นาที ถึง 66 นาที ซึ่งสถานที่ที่ใช้ในการสัมภาษณ์ คือ ห้องแนะแนวมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนที่ผู้ให้ข้อมูลกำลังศึกษาอยู่ เพื่อทำการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเชิงลึกถึงประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ตารางที่ 7 แสดงรายชื่อระเอียดของผู้ให้ข้อมูลหลัก 12 คนที่มีความสอดคล้องของการ
เปลี่ยนแปลงคะแนนและการแนะนำของผู้นำกลุ่ม

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ	ผู้ให้ข้อมูลหลัก	จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลัก (คน)
กลุ่มที่ 1	พี, รอน, แจน (นามสมมติ)	3
กลุ่มที่ 2	เจ, อัน, เคน (นามสมมติ)	3
กลุ่มที่ 3	เจมส์, จำ, บุม (นามสมมติ)	3
กลุ่มที่ 4	ป๊อป, เกมส์, แมค (นามสมมติ)	3

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำหน้าที่ในการในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบและพัฒนาแนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคลครั้งนี้ และนำคำถามไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อเจาะลึกถึงประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของสมาชิกกลุ่ม และปรับแก้ให้คำถามมีความกระชับและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยมากยิ่งขึ้น

โดยมีรายละเอียดเรื่องวันและเวลาในการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคลของผู้ให้ข้อมูลหลัก 12 คน ซึ่งผู้วิจัยแสดงไว้ในตารางที่ 8 ดังนี้

ตารางที่ 8 รายละเอียดเรื่องวันและเวลาในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก 12 คน

ID	วันที่สัมภาษณ์	เวลาที่สัมภาษณ์	ระยะเวลาในการสัมภาษณ์
1	27 พฤศจิกายน 2555	15.45 -16.27 น.	42 นาที
2	28 พฤศจิกายน 2555	16.45 - 17.23 น.	38 นาที
3	30 พฤศจิกายน 2555	15.45 - 16.18 น.	33 นาที
4	30 พฤศจิกายน 2555	16.30 - 17.07 น.	37 นาที
5	3 ธันวาคม 2555	15.45 -16.23 น.	38 นาที
6	3 ธันวาคม 2555	16.45 - 17.19 น.	34 นาที
7	7 ธันวาคม 2555	15.00 - 15.32 น.	32 นาที
8	7 ธันวาคม 2555	15.45 -16.36 น.	51 นาที
9	7 ธันวาคม 2555	17.00 - 17.49 น.	49 นาที
10	18 มกราคม 2556	15.45 -16.25 น.	40 นาที
11	18 มกราคม 2556	16.45 - 17.25 น.	40 นาที
12	6 กุมภาพันธ์ 2556	15.45 -16.51 น.	66 นาที

เมื่อผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคลผู้ให้ข้อมูลหลักเสร็จสิ้น ผู้วิจัยนำผลการสัมภาษณ์ไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป โดยผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลทันทีเมื่อได้รับข้อมูลการสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญรายแรกๆ การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้จึงเกิดขึ้นไปพร้อมๆ กับที่ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนอื่นๆ

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้การพรรณนาวิเคราะห์ (Thick Description) ในการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอผลการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัย ดังนี้

- 1) ผู้วิจัยได้เนื้อหาหลักในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคลจากผู้ให้ข้อมูลหลัก ด้วยการถอดความจากการสัมภาษณ์จากเทปบันทึกเสียงแบบคำต่อคำ (Verbatim) โดยเป็นบทสนทนาระหว่างผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลหลักมาเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร (Transcript)
- 2) ผู้วิจัยได้ทำการอ่านเนื้อหาข้อมูลจากบทสนทนาทั้งหมดอีกครั้ง เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจในภาพของผู้ให้ข้อมูลหลักเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ รวมทั้งการสังเกต, แยกแยะ ตลอดจนความหมายของคำบรรยายในแต่ละข้อความ หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงได้ถอดรหัสของข้อความ (Coding) จากเนื้อหาข้อมูลของบทสนทนา
- 3) เมื่อผู้วิจัยได้รหัสของข้อความแล้วจึงได้จัดข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่ (Category) โดยการพิจารณาคำของข้อความต่างๆ ที่ถอดรหัสออกมา ว่าคำของข้อความเหล่านั้นจะสามารถสะท้อนถึงเรื่องราวอะไร อยู่ในข้อมูลประเภทไหน และสามารถจัดรวมกลุ่มข้อมูลที่มีความหมายคล้ายคลึงหรือความสัมพันธ์กันมาเป็นประเด็นย่อยๆ (Subtheme) และผู้วิจัยได้สรุปเป็นประเด็นหลัก (Theme) โดยได้รวบรวมของประเด็นย่อยๆ ที่เกี่ยวเนื่องไว้ด้วยกัน
- 4) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่จัดหมวดหมู่แล้วมาวิเคราะห์ถึงความสัมพันธ์ของความหมายในประเด็นต่างๆ ของแต่ละหมู่หมวด และผู้วิจัยได้หาข้อมูลเพื่อนำมาสนับสนุนการวิเคราะห์ในประเด็นต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันอย่างสมเหตุสมผลกัน
- 5) ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ในภาพรวมของข้อมูลซ้ำอีกครั้งหนึ่งเพื่อการตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของข้อสรุปและหมวดหมู่ประเด็นต่างๆ ที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพของข้อมูลด้วยการนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาหลักและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมเป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพของข้อมูลเพื่อความถูกต้องของข้อมูล

จุดยืนของผู้วิจัย

เนื่องจากผู้วิจัยผ่านการฝึกประสบการณ์ภาคสนามในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล และเป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีเป้าหมายในการดำเนินกลุ่มเพื่อส่งเสริมความองงามภายในบุคคล และแก้ปัญหาในจิตใจ ซึ่งประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มที่เป็นนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ นักเรียนที่มาจากครอบครัวที่ย่ำแย่ นักเรียนที่มีปัญหาในการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และจากประสบการณ์ที่ผ่านมาของผู้วิจัย พบว่า สมาชิกที่ผ่านการเข้าร่วมกลุ่มส่วนใหญ่เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง จนเกิดการยอมรับในตนเองตามความเป็นจริง นำไปสู่การริเริ่มที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผู้วิจัยมีความเชื่อมั่นและศรัทธาในประสิทธิภาพของการให้บริการกลุ่มในรูปแบบดังกล่าว และสนใจที่จะศึกษาวิจัยในประเด็นของประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ผู้วิจัยได้ฝึกประสบการณ์ภาคสนาม ถึงแม้ว่าผู้วิจัยจะรู้จักและคุ้นเคยกับนักเรียนเหล่านี้ แต่ผู้วิจัยตระหนักถึงจุดยืนในการวิจัยครั้ง และเพื่อป้องกันการอคติที่อาจจะเกิดขึ้นในการระหว่างการดำเนินกลุ่ม ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ช่วยวิจัยให้ปฏิบัติหน้าที่เป็นในฐานะผู้นำกลุ่มแทนผู้วิจัย เพื่อเอื้อให้ผู้วิจัยสามารถสังเกตประสบการณ์ที่เกิดขึ้นของผู้ให้ข้อมูลในระหว่างการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธได้อย่างเต็มที่ ทำให้ผู้วิจัยเกิดความเข้าใจในประสบการณ์นั้นของผู้ให้ข้อมูลมากขึ้น

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research) โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นรายบุคคล มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โดยมีผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมด 12 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ

โดยผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 คือ ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละราย โดยนำเสนอข้อมูลทั่วไป และเรื่องราวความเป็นมาของผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละราย เพื่อเอื้อให้ผู้ที่สนใจในงานวิจัยนี้เกิดความเข้าใจในข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลมากขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้นามสมมติในการกล่าวถึงผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมด เพื่อคำนึงถึงหลักการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ส่วนที่ 2 คือ การวิเคราะห์ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำของผู้ให้ข้อมูล

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 (P1)

ข้อมูลพื้นฐาน

รอน (นามสมมติ) ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 2 เพศชาย อายุ 13 ปี ลักษณะทั่วไปมีผิวสองสี รูปร่างค่อนข้างท้วม ไร้ผมทรงรองทรงของนักเรียนชายแบบถูกระเบียบ แต่งกายชุดนักเรียนดูเรียบร้อยสะอาดสะอ้าน บุคลิกภาพสุภาพเรียบร้อย มีความเป็นตัว

ของตัวเอง ขณะสัมภาษณ์พูดคุยเป็นกันเองกับผู้วิจัย และค่อนข้างขี้เล่นบ้างในบางครั้งในขณะสัมภาษณ์

รอนอาศัยอยู่กับมารดาและน้ำสาว เนื่องจากบิดาเสียชีวิตตั้งแต่รอนยังอยู่ในครรภ์ของมารดา ด้วยความที่บิดาเสียชีวิตมารดาของรอนจึงต้องทำหน้าที่เป็นเสาหลักของครอบครัวแทนบิดา มารดาของรอนประกอบอาชีพพนักงานในบริษัทแห่งหนึ่ง ซึ่งต้องทำงานค่อนข้างเพื่อดูแลครอบครัว จึงทำให้รอนต้องดูแลตัวเองในช่วงที่มารดาต้องทำงาน ในทุกๆเย็นหลังเลิกเรียนรอนจะเดินทางกลับบ้านโดยรถโดยสารประจำทางด้วยตนเอง ตลอดจนรอนจะต้องดูแลเรื่องอาหารการกินของตนเองในทุกๆ เย็นในระหว่างที่รอนมารดากลับจากที่ทำงาน

ในด้านการเรียนนั้นรอนมีคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ในปีการศึกษา 2555 ภาคเรียนที่ 1 คือ 1.61 ซึ่งยังมีในหลายๆ วิชาที่ยังติด 0 และ ไม่ผ่านเกณฑ์วัดผลของโรงเรียน อยู่ ตั้งแต่ยังเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 รอนเล่าให้ฟังว่า ก่อนหน้านั้นรอนไม่ได้เป็นคนที่ไม่ตั้งใจเรียน หรือเป็นเด็กเกเรอะไร แต่ด้วยความที่รู้สึกไม่มั่นใจในความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำงานที่อาจารย์มอบหมายให้ได้ ในหลายๆ ครั้งที่รอนได้ทำงานที่อาจารย์มอบหมายให้ แต่รอนก็มักจะเลือกเก็บงานไว้เองกับตัว จนบางครั้งก็เลยเวลาส่งงาน และบางครั้งก็เลือกที่จะไม่ส่งเลย เนื่องจากรอนรู้สึกว่าการกลัวว่าจะทำผิดจึงเลือกที่จะไม่ส่ง เพราะกลัวการตัดสินจากผู้อื่นว่าตนเป็นคนที่ไม่มีความสามารถ แต่รอนก็เลือกที่จะไม่เรียนพิเศษเพิ่มเติม เพราะรู้สึกว่าอยากจะใช้เวลาที่ต้องมาเรียนพิเศษ มาทำสิ่งที่ตนเองชื่นชอบและสนใจมากกว่า เช่น อ่านการ์ตูน เล่นการด์ยูกิ(เกมส์) และเล่นเกมคอมพิวเตอร์ รวมทั้งในช่วงเวลาว่าง ก็จะใช้เวลากับการแข่งขันเล่นการด์ยูกิกับเพื่อนๆ ที่ตนเองสนิท จนครั้งหนึ่งได้เคยลงเข้าร่วมกับแข่งขันการด์ยูกิในระดับจังหวัด ติดอยู่ในอันดับที่ 77 จากผู้เข้าร่วมแข่งขันทั้งหมด 100 คน จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้รอนรู้สึกอยากพัฒนาฝีมือของตนเองในการเล่นการด์ รอนจึงมักจะใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ในการฝึกฝนในการเล่นการด์ยูกิอยู่เสมอ

ในกลุ่มเพื่อนๆ รอนมีเพื่อนสนิทอยู่ 2 คน ที่เรียนอยู่ห้องเดียวกัน และเวลามีปัญหามักจะพูดคุยกับเพื่อนสนิทบ้าง แต่หลายครั้ง ก็มักจะเลือกที่จะไม่พูดคุยปัญหาหรือปรึกษากับใคร เวลาที่อยู่กับเพื่อนสนิทรอนมักจะเป็นคนสนุกสนาน ร่าเริง เป็นตัวของตนเอง และใช้เวลาส่วนใหญ่กับเพื่อนสนิทในการเล่นการด์ยูกิ รอนเล่าให้ฟังว่า บรรยากาศในห้องเรียน มักจะโดนเพื่อนๆ ในห้องเรียนแกล้งอยู่เสมอ ตั้งแต่รอนยังเรียนอยู่ในระดับประถมศึกษา ตอนเด็กๆ รอนมักจะล้อเลียน

ว่า“ไอ้เกรียน” บ้าง “ไอ้ลูกไม่มีพ่อ” บ้าง เวลาที่รอนทำอะไรก็มักจะถูกเพื่อนหัวเราะล้อเลียนเสมอ แต่รอนเองก็เลือกที่จะทนกับสิ่งที่เกิดขึ้น และไม่อยากจะตอบโต้อะไรกับเพื่อนที่มากลั่นแกล้ง เนื่องจากไม่อยากจะมีปัญหา และด้วยความรู้สึกกังวลใจว่า ถ้าตนเองทำอะไรไปอาจจะต้องโดน อาจารย์ลงโทษ หรือเข้าห้องปกครอง ซึ่งถ้าเป็นเช่นนั้นเขาคงจะทำให้แม่รู้สึกไม่สบายใจ

ในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธนั้น รอนได้มาสมัครเข้าร่วมโครงการคนเดียว โดยที่เพื่อนสนิทของรอนไม่ได้เข้าร่วมโครงการด้วย ซึ่งเหตุผลในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้คือ อาจารย์ประจำวิชาแนะแนวแนะนำให้รอนลองมาเข้าร่วมกิจกรรม และรอนเองก็อยากลองเข้าร่วมดู เพื่อต้องการอยากจะทำพัฒนาตนเอง ซึ่งรอนเคยเข้าร่วมกลุ่มมาแล้วครั้งหนึ่ง ตอนที่รอนยังเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งเป็นกลุ่มแบบรายสัปดาห์ และในครั้งนั้นมีเพื่อนสนิทของตนเข้าร่วมด้วย ในครั้งนี้ช่วงแรกๆ ของการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธนั้น รอนดูค่อนข้างเงิบ ไม่ค่อยพูดคุยกับใคร หรือแม้กระทั่งในการแสดงความคิดเห็นต่อหน้าสมาชิกหลายคน ก็เลือกที่จะไม่แสดงความคิดเห็นอะไร แต่ในระหว่างเข้าร่วมกลุ่มก็จะตั้งใจ และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มเป็นอย่างดี จนกระทั่งในวันที่สองของการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของรอนที่เริ่มมีการพูดคุยกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น ตลอดจนการกล้าแสดงความคิดเห็นในกลุ่มมากขึ้น

จากการสัมภาษณ์ รอนได้รายงานถึง ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลัง การเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ ดังปรากฏในประเด็นสำคัญ ดังต่อไปนี้

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

รอนกล่าวถึงการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ในระหว่างที่เข้าร่วมกลุ่มนั้น รอนรับรู้ถึงบรรยากาศที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ที่มีการรับฟังอย่างใส่ใจ เข้าใจ และยอมรับในสิ่งที่รอนทำ ตลอดจนบรรยากาศในกลุ่มไม่มีเพื่อนที่คอยกลั่นแกล้งตนเหมือนในห้องเรียน จึงทำให้รอนเองรู้สึกประทับใจ เนื่องจากไม่มีใครมาทวง จึงทำให้ตนมีโอกาสในการสำรวจสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตที่ผ่านมา

ในความคิดของรอนนั้น เขาคิดว่าภาพที่ผู้อื่นรับรู้เกี่ยวกับตัวเขาในระหว่างเข้าร่วมกลุ่ม น่าจะมองว่าตัวเขาเองนั้น เป็นคนธรรมดาคนหนึ่งเงิบๆ ไม่ค่อยได้พูดได้คุยได้แสดงความคิดเห็น ซึ่งตัวเขาเองก็พยายามที่จะเงิบ เนื่องจากรอนก็รับรู้ในตนเองว่า ตนเองเป็นคนที่ไม่กล้า

แสดงความคิดเห็น เพราะกังวลว่าสิ่งที่ตนเองพูดไป อาจจะทำให้ตนเองและผู้อื่นรู้สึกไม่ดี จึงเลือกที่จะไม่พูดในสิ่งที่ตนเองคิด เพราะรอนคิดว่า การเจียบน่าจะเป็นสิ่งที่ดีแล้วสำหรับตนเอง จากการรับรู้ถึงบรรยากาศที่เกิดขึ้นในกลุ่ม และการได้สำรวจตนเอง จึงเอื้อให้เกิดการยอมรับและพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ ดังเช่นคำกล่าวของรอนที่ว่า “ผมว่าเป็นคนธรรมดาที่ดีที่สุด เพราะได้ทำสิ่งที่ตนเองชอบครับ ก็คือเป็นสิ่งที่ผมอยากเป็นครับ คือสิ่งที่เป็นอย่างตอนนี้นี้ครับ คือตอนนี้นี้ผมก็ไม่ได้หวังอะไร มากกว่าเท่าที่เป็นอยู่ตอนนี้ เป็นคนธรรมดาที่เรียนแล้วก็ได้เล่นการ์ด โดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนไปเป็นแบบคนอื่น”

ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นเอื้อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

สำหรับเพื่อนร่วมกลุ่มจิตวิทยาตนและการรักษาแนวพุทธ รอนได้กล่าวว่า ตนรู้สึกดีใจที่มีคนเข้าใจและได้รับการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่ม จากผู้นำกลุ่ม ว่าสิ่งที่ตนเองชื่นชอบ คือ การเล่นเกมการ์ดถูกใจเป็นสิ่งที่ไม่ถนัด และไม่ได้ไร้สาระเหมือนอย่างที่คนอื่นมอง ซึ่งการเล่นเกมการ์ดก็ต้องการความพยายามในการฝึกฝนเช่นกัน รวมทั้งคำชื่นชมจากเพื่อน และการที่ผู้อื่นมองเห็นความสามารถในตัวเอง ทำให้รอนเกิดความมุ่งมั่นพยายามที่จะทำในสิ่งนั้นเพิ่มมากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น

จากประสบการณ์ในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธ รอนได้สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่ม ในด้านพฤติกรรมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นว่า สองวันที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม ทำให้รอนได้สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ที่ตัวรอนเองสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นได้ง่ายมากขึ้น สามารถพูดคุยกับคนที่ตนเองไม่รู้จัก ต่อหน้าคนที่ไม่รู้จักคนอื่นได้ โดยที่ไม่รู้สึกว่ามันเป็นเรื่องยากเหมือนเมื่อก่อน ซึ่งรอนกล่าวว่า รู้สึกเหมือนตัวเองสามารถก้าวข้ามไปอีกระดับหนึ่งจากระดับ 0 ไปเป็นระดับ 1 ซึ่งสำหรับรอนแล้วระดับ 0 คือยังไม่ได้เริ่มคิดที่จะทำ และสำหรับ 1 คือ การได้ริเริ่มที่จะทำ ซึ่งการเริ่มต้นในครั้งนี้ทำให้ตัวเขาเองมีความกล้าที่จะพูดกับคนอื่นที่ตนเองไม่รู้จักเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งการที่ตัวรอนเองสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้มากขึ้น ซึ่งรอนได้ยกตัวอย่างให้ฟังว่า ตนเองนั้นสามารถพูดคุยกับเพื่อนคนหนึ่ง ที่อยู่ห้องเดียวกันที่มักจะชอบกลั่นแกล้งตนเองอยู่เสมอ ได้โดยที่ตนไม่รู้สึกอึดอัดใจในการพูดคุยกับเพื่อนคนนั้นเหมือนอย่างเมื่อก่อน ดังเช่นคำกล่าวของรอนที่ว่า “เปลี่ยนให้ผมเข้ากับผู้อื่นได้เพิ่มมากขึ้นนิดหนึ่งครับ....ผมสามารถพูดคุยกับแซมป์(เพื่อนที่ชอบแกล้งรอน) โดยที่ผม

ไม่ต้องรู้สึกอึดอัดได้แล้ว คือ เมื่อก่อนผมจะรู้สึกอึดอัดทุกครั้ง ที่ได้พูดกับเขาครับ ตอนนี้ผมสามารถพูดกับเขาได้อย่างปกติ” ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านความคิด มุมมองในชีวิต ที่รอนกล่าวไว้ว่า ตนได้เรียนรู้การขอโทษผู้อื่นก่อน และการเป็นตัวของตัวเองดีที่สุด

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 (P 2)

ข้อมูลพื้นฐาน

แจน (นามสมมติ) เป็นผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 2 เพศหญิง อายุ 14 ปี ลักษณะทั่วไปมีผิวค่อนข้างคล้ำ รูปร่างเล็กสมส่วน ไร้ผมยาว แต่งกายชุดนักเรียน บุคลิกภาพแจ่มใสร่าเริง สุขภาพเรียบร้อย ยิ้มง่าย พูดน้อย ขณะสัมภาษณ์ไม่ค่อยพูดมักจะยิ้มๆ และหัวเราะก่อนที่จะตอบคำถามตลอดช่วงการสัมภาษณ์

แจนอาศัยอยู่กับบิดามารดาและพี่สาวอีกหนึ่งคน ซึ่งมารดาประกอบอาชีพเป็นผู้ดูแลความสะอาดอาคารเรียนของโรงเรียนที่ตนเองกำลังศึกษาอยู่ และพักอาศัยอยู่ในบ้านพักของพนักงานของโรงเรียน ทำให้มีความสะดวกสบายในการเดินทางมาโรงเรียน แจนกล่าวว่าตนเองไม่ค่อยสนิทสนมและไม่ค่อยกล้าพูดคุยกับบิดามารดาและพี่สาว

ในด้านการเรียนนั้นแจนมีคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ในปีการศึกษา 2555 ภาคเรียนที่ 1 คือ 1.40 ซึ่งยังมีในหลายๆ วิชาที่ยังติด 0 และไม่ผ่านเกณฑ์วัดผลของโรงเรียน อยู่ตั้งแต่ยังเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งตอนนี้อยู่ในระหว่างการดำเนินการสอบซ่อมแก้ไขให้ผ่านอยู่ ในห้องเรียนนั้นแจนนั่งอยู่บริเวณหลังห้องริมหน้าต่าง ทำให้หลายต่อหลายครั้ง ในขณะที่นั่งเรียนในห้องเรียนแจนมักจะชอบนั่งเหม่อลอย และมักจะชอบมองออกไปนอกหน้าต่างอยู่เสมอ ในขณะที่เรียนนั้นเวลามีปัญหาเกี่ยวกับการเรียน หรือข้อสงสัยอะไรในห้องเรียน แจนจะไม่ค่อยกล้าที่สอบถามอาจารย์ หรือแม้กระทั่งเพื่อนในห้องเรียน เพราะรู้สึกกลัวไม่กล้าพูดหรือสอบถาม และในทุกๆ เย็นแจนจะเรียนพิเศษเพิ่มเติมในวิชาคณิตศาสตร์ และภาษาอังกฤษ ซึ่งเป็นวิชาที่ตนเองไม่ค่อยถนัด

แจนกล่าวว่า ตนเองไม่ค่อยสนิทสนมกับเพื่อนในห้องเรียนมากนัก จะสนิทสนมกับเพื่อนต่างห้องเรียน ที่อาศัยอยู่ในบ้านพักใกล้เคียงกันมากกว่า เนื่องจากแจนมักใช้เวลาหลังเลิกเรียนในการเที่ยวเล่น และเรียนพิเศษกับเพื่อนต่างห้อง ทำให้แจนเองไม่ค่อยสนิท และไม่ค่อยมีปฏิสัมพันธ์กับ

เพื่อนๆ ในห้องเรียนมากนัก จึงทำให้เวลาอยู่ในห้องเรียน แจนมักจะเงิบๆ และไม่ค่อยพูดคุยกับใครนัก และไม่ค่อยสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน

แจนได้มาสมัครในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธนั้น ด้วยความสมัครใจ ซึ่งตนเองมาสมัครด้วยตัวเอง จากการรับทราบข่าวสารจากการประชาสัมพันธ์ในห้องเรียน ซึ่งตนเองนั้นไม่ได้มีเพื่อนสนิทมาสมัครด้วย จึงมาร่วมกลุ่มคนเดียว และครั้งนี้เป็นครั้งแรกในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งแจนอยากลองเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ เพื่อต้องการพัฒนาตนเอง และลองให้โอกาสตนเองในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้นตนเองรู้สึกสนุก ที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ และได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ แม้ว่าในช่วงแรกๆของการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธนั้น แจนค่อนข้างเงิบ ไม่ค่อยมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกและไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็นต่อหน้าสมาชิกหลายๆคน แต่ในระหว่างเข้าร่วมกลุ่มนั้น แจนมักจะตั้งใจรับฟัง และให้ความสนใจในการพูดคุยของผู้นำกลุ่มอยู่เสมอ จนกระทั่งในวันที่สองของการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของแจน ที่เริ่มมีการพูดคุยกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มในระหว่างทำกลุ่มมากขึ้น ตลอดจนการกล้าแสดงความคิดเห็นในกลุ่มเพิ่มมากขึ้น

จากการสัมภาษณ์ แจนได้รายงานถึง ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลัง การเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ดังปรากฏในประเด็นสำคัญ ดังต่อไปนี้

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

แจนกล่าวถึง การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ในระหว่างที่เข้าร่วมกลุ่มนั้น แจนรับรู้ถึงบรรยากาศที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ที่แจนรับรู้ถึงความรู้สึกอบอุ่นในการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ รวมทั้งสัมผัสได้ถึงกำลังใจ ที่ได้รับจากการพูดคุย และการพูดให้กำลังใจจากเพื่อนๆ ที่เรียนห้องเดียวกัน ที่ได้มาเข้ากลุ่มด้วยกัน รวมทั้งในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ แจนเองได้สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ในระหว่างการเข้าร่วมกลุ่ม ของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่เรียนอยู่ในห้องเรียนเดียวกัน ว่าเพื่อนๆพูดคุยกับแจน ด้วยคำพูดที่ไพเราะและสุภาพมากขึ้น สิ่งนี้เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้แจนรู้สึกมีความกล้า และความมั่นใจที่จะทำสิ่งอื่นมากขึ้น โดยที่แจนไม่ได้รู้สึกกลัว เหมือนดังเมื่อก่อน ซึ่งก่อนหน้านั้นแจนสังเกตเห็นว่า ตนมักจะรู้สึกกลัว และไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นเวลามีคนอื่น

ถาม เพราะแจนรู้สึกกังวลว่าตนจะตอบผิด

ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

สำหรับเพื่อนร่วมกลุ่มจิตวิทยาตนและการปรึกษาแนวพุทธ แจนได้กล่าวว่า จากการพูดคุยกับเพื่อนๆ ในกลุ่ม ทำให้รู้ว่าในมุมมองของเพื่อนๆ ที่มีต่อตน คิดว่าตนเองก็สามารถช่วยเหลือเพื่อนคนอื่นได้ ซึ่งแจนได้ยกตัวอย่างให้ฟังว่า ในระหว่างที่ทำกิจกรรมนั้น มีเพื่อนสมาชิกในกลุ่มคนหนึ่งเรียนห้องเดียวกัน ซึ่งก่อนหน้านี้นักเรียนคนนี้ แจนเองก็ไม่ค่อยได้มีโอกาสพูดคุยกันเลย แต่การมาเข้าร่วมกลุ่มเขาได้มาพูดคุยกับแจน และขอให้แจนช่วยเหลือในการทำกิจกรรม หลังจากที่แจนได้ให้ความช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกคนนั้นแล้ว เขากล่าวคำว่า “ขอบคุณ” กับแจน ซึ่งเป็นครั้งแรกที่แจนได้ฟังคำขอบคุณจากเพื่อนคนนี้ ทำให้แจนรู้สึกดีใจที่สามารถช่วยเหลือเพื่อนได้ รวมทั้งการชื่นชมจากเพื่อนๆ ทำให้แจนรู้สึกว่า แจนก็ทำได้ ซึ่งก่อนหน้านั้นแจนเองก็มั่นใจบ้าง ไม่มั่นใจบ้าง แต่พอมาเข้ากลุ่มครั้งนี้ การได้ยินคำชมจากเพื่อน ทำให้แจนมีความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้น

การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น

จากประสบการณ์ในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ แจนได้สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่ม ในด้านพฤติกรรมในการมองเห็นคุณค่าของร่างกายทำให้ดูแลตนเองดีขึ้น จากการสะท้อนความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม “ภาพงามความเป็นคุณ” ที่มีเป้าหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงคุณค่าของร่างกายตนเอง ซึ่งแจนกล่าวว่า ทำให้แจนได้เรียนรู้และมองเห็นความสำคัญของร่างกายตนเอง รวมทั้งทำให้ตระหนักในการดูแลสุขภาพร่างกายของตนมากขึ้น

นอกจากนี้แจนสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมการเรียนของตน แจนกล่าวว่า แจนกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นในห้องเรียนมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น ในวิชาคณิตศาสตร์ อาจารย์ให้แจนไปเฉลยการบ้านหน้าห้อง ปกติตนเองก็รู้สึกไม่กล้าที่จะไปเฉลยการบ้านหน้าห้องต่อหน้าเพื่อนๆ แต่หลังจากเข้าร่วมกลุ่มที่แจนได้รับกำลังใจจากเพื่อนๆ ในกลุ่ม ทำให้แจนกล้าที่จะเดินไปเฉลยการบ้านหน้าห้อง โดยที่ตนเองไม่รู้สึกกลัว และพอรู้ว่าตนทำแบบฝึกหัดคณิตศาสตร์ข้อนั้นถูกต้องก็ยิ่งรู้สึกดีใจและมั่นใจมากขึ้น ว่าแจนก็สามารถทำได้ และความมั่นใจที่เพิ่มขึ้นนั้น ทำให้แจนสามารถออกไปยืน สอรับรองเพลงหน้าห้อง ด้วยความรู้สึกมั่นใจ โดยที่แจนไม่เคยทำได้มาก่อน

และวันนั้นก็เป็นที่แรกที่อาจารย์ได้ให้คะแนนเต็ม

ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการสร้างสัมพันธภาพ แจนเล่าว่า แจนกล้าที่จะพูดคุยกับเพื่อนๆ มากขึ้น โดยสังเกตเห็นจากการเริ่มต้น ในการกล้าที่จะคุยกับเพื่อนๆ ที่นั่งอยู่ข้างๆ รวมทั้งกับคนที่บ้าน แจนก็สังเกตเห็นว่า แจนคุยกับพ่อแม่ และคนในครอบครัว รวมทั้งน้องๆ ที่อาศัยอยู่ข้างบ้านมากขึ้น ซึ่งเมื่อก่อนนั้นแจนเองก็ไม่ค่อยกล้าที่จะคุยกับเขามากนัก การที่แจนได้กล้าพูด กล้าคุยกับคนอื่น ทำให้แจนได้รู้จักคนอื่นมากขึ้น

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 (P 3)

ข้อมูลพื้นฐาน

ป๊อป (นามสมมติ) ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 3 เพศชาย อายุ 15 ปี ลักษณะทั่วไปมีผิวสีคล้ำ รูปร่างสูงสมส่วน ไร้ผมทรงทรงของนักเรียนชาย แต่งกายชุดพลศึกษาของโรงเรียน ในขณะที่ให้สัมภาษณ์มีบุคลิกภาพแจ่มใสว่าเจิง สนุกสนาน ช่างพูดช่างคุย ยิ้มง่าย เปิดเผย มีความเป็นตัวของตัวเอง

ป๊อปอาศัยอยู่กับบิดา โดยมีคุณปู่และคุณย่า เป็นผู้ดูแลและเลี้ยงดูเอาใจใส่ เนื่องจากบิดาและมารดาได้หย่าร้างกัน ตั้งแต่ป๊อปยังเรียนอยู่ในระดับประถมศึกษา ป๊อปได้พักอาศัยอยู่กับผู้เป็นบิดา ที่บ้านพักของคุณปู่และคุณย่า ซึ่งบ้านอยู่ใกล้กับโรงเรียน แม้ว่าบิดามารดาจะหย่าร้างกัน แต่ป๊อปก็ยังได้รับการดูแลเอาใจใส่ จากผู้เป็นมารดาอยู่เสมอ ทำให้ป๊อปไม่ได้รู้สึกห่างเหินกับผู้เป็นมารดา แต่ด้วยความที่บิดาประกอบอาชีพเป็นพนักงานในบริษัทแห่งหนึ่ง ซึ่งต้องทำงานในช่วงตอนเย็น จึงทำให้ป๊อปไม่ค่อยได้เจอ หรือพูดคุยกับบิดามากนัก เนื่องจากช่วงเวลาที่ไม่ตรงกัน ซึ่งในช่วงเข้าตนเองก็ต้องจากบ้านมาเรียนหนังสือ แต่เป็นช่วงเวลาที่บิดาเพิ่งจะเลิกงานกลับมาพักผ่อนที่บ้าน และต้องออกไปทำงาน ในขณะที่ป๊อปกำลังกลับจากโรงเรียน จึงทำให้ไม่ค่อยมีโอกาสได้พบกัน ป๊อปได้รับการดูแล เลี้ยงดู เอาใจใส่ จากคุณปู่คุณย่า ที่ประกอบอาชีพทำขนมไทยขาย ซึ่งตัวป๊อปเองก็มีโอกาสได้ช่วยเหลือคุณปู่คุณย่าบ้างในบางโอกาส และตนเองมักจะได้รับฝึกฝนจากคุณย่า ในการดูแลตนเองทั้งในเรื่องของการทำอาหารกินเอง ในยามที่คุณปู่คุณย่าไม่อยู่

บ้าน ตลอดจนการซักผ้า รีดผ้า ด้วยตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่ง ที่ปลูกฝังให้ป๊อปต้องดูแลตัวเองตั้งแต่เด็ก ๆ

ในด้านการเรียนนั้นป๊อปมีคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ในปีการศึกษา 2555 ภาคเรียนที่ 1 คือ 1.48 ซึ่งยังมีในหลายๆ วิชาที่ยังติด 0 และไม่ผ่านเกณฑ์วัดผลของโรงเรียน อยู่ตั้งแต่ยังเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 ซึ่งตอนนี้ป๊อปได้อยู่ในระหว่างการดำเนินการสอบซ่อมแก้ไขให้ผ่านอยู่ในขณะที่เรียนอยู่ในห้องเรียนนั้น ป๊อปจะนั่งอยู่บริเวณหลังห้องริมประตูทางออก กับเพื่อนที่ตนเองสนิทด้วย

ป๊อปค่อนข้างสนิทสนมกับเพื่อนๆ ที่อยู่ในห้องเรียนเดียวกัน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพื่อนผู้ชาย มักจะใช้เวลาส่วนใหญ่ กับเพื่อนๆ ในการเล่นฟุตบอล และเล่นเกมสโคมพิวเตอร์บ้าง ป๊อปกล่าวว่า ในช่วงที่ป๊อปมีปัญหา ป๊อปมักจะไม่ค่อยปรึกษาใคร ส่วนใหญ่เวลามีปัญหา ป๊อปมักจะเก็บไว้คนเดียว พยายามคิดพยายามแก้ไขด้วยตนเอง จนบางครั้งเพื่อนๆ มักจะสังเกตเห็นสีหน้าท่าทางของตนเองที่ดูเศร้า เศร้าซึม ซึ่งอาจจะดูแตกต่างไปจากทุกๆ วัน เพื่อนก็มักจะมาถาม มาแสดงความห่วงใยที่มีป๊อป ทำให้บางครั้งป๊อปรู้สึกดีมีกำลังใจมากขึ้น

ป๊อปได้มาสมัครเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยตนเอง ซึ่งเหตุผลในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้คือ อาจารย์ประจำวิชาแนะแนว และอาจารย์ที่ปรึกษาแนะนำให้ ป๊อปลองมาเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ รวมทั้งจากการชักชวนของเพื่อนๆ ที่เรียนอยู่ในห้องเรียนเดียวกัน จึงทำให้อยากลองเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ ซึ่งป๊อปกล่าวว่า ป๊อปรู้สึกชอบ และรู้สึกดีที่ได้มาเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้

จากการสัมภาษณ์ ป๊อปได้รายงานถึง ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ดังปรากฏในประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

ป๊อปกล่าวถึง การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ในระหว่างที่เข้าร่วมกลุ่มนั้น ป๊อปรับรู้ถึงบรรยากาศที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ทำให้ป๊อปรู้สึกชอบ และดีใจ ซึ่งการได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ทำให้ป๊อปรู้สึกได้ว่า ตนได้มีส่วนร่วมร่วมกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

ในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ ป๊อปได้มีโอกาสสำรวจตนเองผ่านกิจกรรม “สัญลักษณ์แทนตน” ซึ่งป๊อปได้ใช้เวลาในการคิดพิจารณา ว่าสัญลักษณ์อะไรสามารถบ่งบอกความเป็นป๊อปได้มากที่สุด ซึ่งป๊อปได้เลือก “รูบิค” เป็นสัญลักษณ์ที่ใช้ในการแทนตน และป๊อปกล่าวว่า ที่ป๊อปเลือกรูบิคนั้นเพราะคิดว่าชีวิตคนเรามีหลายด้าน คนเราต้องลองผิดลองถูก เพื่อที่พยายามจะทำให้ชีวิตครบทุกด้าน เช่น การที่ป๊อปพยายามที่จะมีครอบครัวที่ดี มีฐานะที่ดี มีผลการเรียนที่ดี มีงานทำที่ดี ป๊อปจึงอยากมีหลายด้านที่ดี อยากจะทำให้ครบทุกด้าน ซึ่งชีวิตของตนก็เปรียบเสมือนการเล่นรูบิค มันก็ต้องลองผิดลองถูก และใช้พยายามในการบิดจนกว่าจะได้รูปที่พึงพอใจ แม้ว่าในอดีตอาจจะเคยผิดพลาดบ้าง หรือประสบความสำเร็จบ้าง ซึ่งถือว่าตนได้ทำดีที่สุด เพราะตนได้เต็มที่ในสิ่งที่ทำ และป๊อปกล่าวว่า จากการค้นพบสัญลักษณ์แทนตนครั้งนี้ เปรียบเสมือนการที่ป๊อปได้ค้นพบตนเองไปแล้วครั้งหนึ่ง ทำให้ป๊อปได้รู้จักและมองเห็นภาพของตนเองชัดเจนเพิ่มมากขึ้น จนเอื้อให้เกิดการยอมรับในสิ่งที่ตนเอง ดังเช่น คำกล่าวของป๊อปที่ว่า “ก็ดีใจอะครับ เหมือนเราได้ค้นพบตัวเองไปครั้งหนึ่ง ก็เหมือนประมาณว่า เนี่ยอะนะ น่าจะใช้เรามากที่สุดแล้ว และเราก็เชื่อว่านี่แหละคือ ตัวเรา”

ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นเอื้อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

สำหรับเพื่อนร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ป๊อปได้กล่าวว่า แม้ว่าในระหว่างที่ป๊อปพูดคุย หรือแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม จะมีเพื่อนสมาชิกในกลุ่มอาจจะพูดหยอกล้อป๊อป บ้าง แต่ป๊อปไม่ได้รู้สึกโกรธเพื่อนเลย เพราะรู้สึกว่าคุณคนในกลุ่ม ก็คือเพื่อนกัน การที่เพื่อนพูดหยอกล้อก็แสดงว่า เพื่อนยังรับฟังป๊อปพูดคุย และสนใจในเรื่องราวที่ป๊อปพูด ไม่งั้นเพื่อนก็คงไม่พูดหยอกล้อในขณะที่ป๊อปพูด และสิ่งที่สะท้อนให้ป๊อปปรับรู้ว่าเพื่อนสนใจ คือ ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อนที่พูดแซว เขาก็ยังมาพูดคุยกับป๊อปถึงประเด็นนั้นเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งคำชื่นชมจากเพื่อนๆ ในกลุ่ม ซึ่งป๊อปรู้สึกดีใจที่ได้ยิน ทำให้ทุ่มเทและตั้งใจทำสิ่งนั้นอย่างเต็มที่

การเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เอื้อให้ป๊อปได้มองเห็นคุณค่าของบุคคลอื่น ที่มีบทบาทต่อชีวิตตน ซึ่งป๊อปรู้สึกว่าคุณคนมีส่วนเกี่ยวข้องของเชื่อมโยงกับชีวิตเรา ดังเช่น คำกล่าวของป๊อปที่ว่า “เราไม่ใช่แค่ว่าจะมองแต่ตัวเอง เราต้องมองคนอื่นรอบๆตัวด้วย เพราะทุกคนล้วนมีบทบาทในชีวิตเรา” และป๊อปมองเห็นความสำคัญของเพื่อน ในการทำความรู้จักกับเพื่อนที่ป๊อปสนิท และเพื่อนที่ป๊อปเรียนอยู่ในห้องเรียนเดียวกัน ที่ป๊อปไม่ค่อยได้สนิทสนม

ด้วยให้มากขึ้น เพราะป๊อปู้สึกว่า มีเรื่องราวหลายๆ สิ่ง หลายๆ อย่าง เกี่ยวกับเพื่อน ที่ป๊อปยังไม่เคยทราบมาก่อน ทั้งๆ ที่เรียนอยู่ในห้องเรียนเดียวกัน

การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น

จากประสบการณ์ในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ป๊อปได้สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่ม ในด้านพฤติกรรมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นทำให้ป๊อปได้มีโอกาสเข้าไปพูดคุย ทำความรู้จักกับเพื่อนๆ ในห้องเพิ่มมากขึ้น จากเพื่อนที่ป๊อปไม่เคยได้พูด ได้คุย ซึ่งป๊อปก็จะเข้าไปสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนมากขึ้น โดยเข้าไปพูดคุยกับเพื่อน เกี่ยวกับเรื่องของป๊อปบ้าง เรื่องของเพื่อนบ้าง เพื่อทำให้ได้รู้จักกัน และกันเพิ่มมากขึ้น ทำให้ป๊อปสามารถหาเพื่อนใหม่ได้มากขึ้นเรื่อยๆ

การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านการเรียน ป๊อปู้สึกเห็นคุณค่าความสำคัญในการวางแผนการเรียนต่อ ว่าป๊อปจะต้องเตรียมตัวอย่างไรในการเรียนต่อในระดับชั้น ม.4 ป๊อปจะต้องวางแผนอย่างไร ต่อไปในอนาคตข้างหน้าในเรื่องการเรียนของตน ว่าป๊อปมีความสนใจในเรื่องของการเรียนต่อสายอาชีพ หรือสายสามัญ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 (P4)

ข้อมูลพื้นฐาน

พี (นามสมมติ) ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 3 เพศชาย อายุ 15 ปี ลักษณะทั่วไปมีผิวสีขาว หน้าตาสะอาดสอาด รูปร่างสูงสมส่วน ไร้ผมทรงรองทรงของนักเรียนชายแบบถูกระเบียบ แต่งกายเรียบร้อยในชุดพละของโรงเรียน ในขณะที่ให้สัมภาษณ์ พีมีบุคลิกภาพแจ่มใสร่าเริง ช่างพูดช่างคุย ยิ้มง่าย และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการให้ข้อมูล

พีเป็นลูกครึ่ง บิดาเป็นชาวอินโดนีเซีย มารดาเป็นชาวไทย และบิดาได้ย้ายไปทำงานที่ประเทศญี่ปุ่น เป็นเหตุให้มารดาของพีต้องย้ายจากประเทศไทย ไปอยู่กับบิดาที่ประเทศญี่ปุ่น ครอบครัวของพีได้อาศัยอยู่ที่ประเทศญี่ปุ่น จนกระทั่งพีเรียนอยู่ในระดับอนุบาล จึงได้ย้ายกลับมาอยู่ที่ประเทศไทย ซึ่งพีอาศัยอยู่กับมารดา เนื่องจากบิดาและมารดาบิดาได้หย่าร้างกัน แต่ปัจจุบัน

นี่พีก็ยังสามารถติดต่อพูดคุยกับบิดาที่อยู่ญี่ปุ่นอยู่เสมอ ถึงแม้จะยังไม่มีโอกาสได้พบปะกันอีกครั้ง ตั้งแต่กลับมาจากญี่ปุ่น

ในด้านการเรียนนั้น พีมีคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ในปีการศึกษา 2555 ภาคเรียนที่ 1 คือ 1.10 ซึ่งยังมีหลายวิชาที่พียังติด 0 และไม่ผ่านเกณฑ์วัดผลของโรงเรียนจำนวน 22 วิชา ตั้งแต่ยังเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 ซึ่งตอนนี้พีกำลังอยู่ในระหว่างดำเนินการสอบซ่อมแก้ไขให้สอบผ่านอยู่ ในขณะที่เรียนในห้องเรียนนั้น พีนั่งอยู่บริเวณด้านหลังของห้องเรียนใกล้ริมหน้าต่าง ซึ่งนั่งใกล้กับเพื่อนที่ตนเองสนิทสนมด้วย

พีเล่าให้ฟังว่า พีเริ่มมีปัญหาเรื่องเรียนในช่วงของมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ซึ่งในช่วงนั้นตนเอง มีปัญหาเพื่อนเข้าใจในตัวพีผิด ทำให้พีทะเลาะกับเพื่อนสนิทในกลุ่ม ส่งผลให้พีรู้สึกแย่มาก และต้องย้ายไปสนิทกับเพื่อนอีกกลุ่ม ซึ่งเพื่อนกลุ่มนี้ค่อนข้างจะเกเร ไม่ค่อยจะเรียนหนังสือกัน มักจะชวนกันโดดเรียนเป็นประจำ ทำให้พีไม่ค่อยเข้าเรียนเหมือนเมื่อก่อนประกอบกับไม่ได้ส่งงาน ไม่ได้ตั้งใจเรียนเหมือนเคย เป็นทำให้ผลการเรียนในเทอมถัดมานั้นลดลงเรื่อยๆ และตนเองก็ไม่ได้สนใจและติดตามในการสอบซ่อม จึงปล่อยให้ผ่านไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเมื่อไม่นานมานี้ ตอนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 วันหนึ่งอาจารย์ที่ปรึกษาเชิญผู้ปกครองของพีมาพบที่โรงเรียน ซึ่งเป็นครั้งแรกที่มารดา และคุณป้ารับรู้ว่่า พีอาจจะไม่สามารถเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ได้ เนื่องจากยังมีวิชาที่ไม่ผ่านอีก 22 วิชา พีเล่าว่า มารดาและป้าร้องไห้เสียใจมาก เพราะพีโกหกที่บ้านมาตลอดว่า พีสอบผ่านแล้ว และพีไม่เคยให้มารดารับรู้เกี่ยวกับผลการเรียนของพีเลย เพราะพีคิดว่าสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง จึงคิดว่าไม่อยากทำให้มารดา รู้สึกเครียดกับสิ่งที่เกิดขึ้น พีกล่าวว่า พีรู้สึกผิดและเสียใจมากกับสิ่งที่เกิดขึ้น ที่ทำให้มารดาและป้าต้องมาเสียใจ เพราะตัวพี และพีเล่าว่า ตั้งแต่นั้นเป็นเหตุให้มารดาของพีก็ไม่เคยรู้สึกเชื่อใจในตัวพีอีกเลย ตอนนีพีจึงพยายามปรับปรุงตัวเอง แก้ไขในสิ่งที่เคยทำผิดพลาด และพัฒนาตนเองเพื่อให้มารดา และป้าได้มองเห็นว่าตนเองเปลี่ยนไปแล้ว เพื่ออยากให้มารดาเชื่อใจในตัวพีอีกครั้ง ในบางวันหลังเลิกเรียนพีก็เลือกที่เรียนพิเศษเพิ่มเติม ในวิชาคณิตศาสตร์ และภาษาอังกฤษ ซึ่งเป็นวิชาที่ตนเองไม่ค่อยถนัด และพีกล่าวว่า ถ้ามีโอกาสได้เรียนต่อในระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 พีอยากจะเรียนสายศิลป์ญี่ปุ่น อยากพูด อยากเขียนภาษาญี่ปุ่นให้ได้ เพื่ออนาคตของตนซึ่งพีอยากกลับไปทำงานที่ญี่ปุ่นเหมือนผู้เป็นบิดา

ในอดีตที่ผ่านมา พี่เล่าว่าตนเองเคยทะเลาะกับเพื่อนสนิทคนหนึ่ง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ส่งผลให้พี่ถูกมองจากคนรอบข้างว่า เป็นคนไม่ดี ทำให้ไม่ค่อยมีใครที่พูดคุยกับพี่มากนัก ในช่วงนั้นทำให้พี่รู้สึกเครียด และทุกข์ใจมาก จนพี่เองก็ไปเข้ากลุ่มอยู่กับเพื่อนที่ค่อนข้างเกเร แต่ตนเองก็ไม่ได้ทำอะไรผิด จนออกนอกกลุ่มอกทาง มีบ้างที่โดดเรียน ไม่ตั้งใจเรียน แต่พอเวลาผ่านไปเมื่อพี่ได้รู้จักเพื่อนคนหนึ่ง ซึ่งเรียนอีกห้องหนึ่ง ทำให้พี่อยากเปลี่ยนแปลงตนเอง และตอนนี้พี่ก็กำลังคบหา กับเพื่อนคนนั้น ในฐานะแฟนสาว ซึ่งเธอเป็นทั้งกำลังใจ และเป็นแรงผลักดันส่วนหนึ่งให้พี่ได้พยายามพัฒนาตนเองมากขึ้น เนื่องจากแฟนสาวของพี่กำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ซึ่งเรียนอยู่ในห้องเรียนพิเศษ (ห้องที่มีการคัดเลือกนักเรียนที่มีผลการเรียนที่มีคะแนนสะสมเฉลี่ย ตั้งแต่ 3.5 ขึ้นไป) เรียนเก่งมาก และเขาได้รับโควตาให้เรียนต่อที่โรงเรียนนี้ ได้โดยที่ไม่ต้องสอบ ทำให้พี่ก็อยากจะทำเรียนต่อที่นี้เหมือนกับแฟนสาวของพี่ และในช่วงนี้พี่ก็ได้แฟนสาวของตนเอง ช่วยติวหนังสือให้ ช่วยสอนการบ้าน และเตือนเรื่องงานที่ต้องส่งอาจารย์ สำหรับเพื่อนที่อยู่ในห้องเรียน พี่เป็นคนที่มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กับเพื่อนมาก ทำให้เป็นที่รู้จักในหมู่เพื่อน ๆ และน้องที่โรงเรียน

พี่ได้มาสมัครเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ด้วยตนเอง ซึ่งเหตุผลในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ คือ อาจารย์ประจำวิชาแนะแนว แนะนำให้พี่ลองมาเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งเป็นครั้งแรกที่พี่ได้มีโอกาสในการเข้าร่วมกลุ่ม พี่กล่าวว่า พี่รู้สึกสนุกสนานมาก ที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ น้อง ๆ สมาชิกในกลุ่ม การได้ไปเข้าร่วมครั้งนี้ทำให้พี่รู้สึกว่าตนเองมีค่ามากขึ้น ได้รู้จักคนอื่นและได้รู้จักตนเองมากขึ้นกว่าเดิม

จากการสัมภาษณ์ พี่ได้รายงานถึง ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ดังปรากฏในประเด็นสำคัญ ดังต่อไปนี้

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

พี่กล่าวถึง การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ในระหว่างที่เข้าร่วมกลุ่มนั้น พี่รับรู้ถึงบรรยากาศที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ว่าการที่พี่ได้มีโอกาสในการพูดคุย กับเพื่อน ๆ สมาชิกในกลุ่ม ทำให้พี่เกิดความรู้สึกสนิทสนมกันมากขึ้น ทำให้พี่รู้สึกอบอุ่น และสบายใจ ที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน และในการเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งพี่รู้สึกเหมือนบรรยากาศคล้ายครอบครัว พี่กล่าวว่า การที่ได้รู้จักเพื่อนสมาชิกในกลุ่มเพิ่มมากขึ้น ทำให้พี่รู้สึกเหมือนมีสมาชิกในครอบครัวเพิ่มมากขึ้น

ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

สำหรับเพื่อนร่วมกลุ่มจิตวิทยาตนและการปรึกษาแนวพุทธ พี่ได้กล่าวว่า พี่รู้สึกดีใจ ที่ได้ยินเพื่อนๆ สมาชิกในกลุ่ม พูดชื่นชมในสิ่งที่พี่เป็น ทำให้พี่รู้สึกภูมิใจ และมีความสุขที่ได้ยิน ส่งผลให้พี่เกิดความพยายาม กล้าที่จะทำ และพัฒนาสิ่งนั้นให้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม ดังเช่น คำกล่าวของพี่ที่ว่า “ก็ส่งผลทำให้เราอยากทำดีมากขึ้น อย่างจอย (เพื่อนสมาชิกกลุ่มที่เรียนอยู่ในห้องเรียนเดียวกัน) เขาก็บอกว่า ผมเป็นเพื่อนที่นิสัยดีมาก และก็อะไรก็สามารถปรึกษาได้มันก็รู้สึกดี อยากเงินกับแม่ (เพื่อนสมาชิกกลุ่มที่เรียนอยู่ในห้องเรียนเดียวกัน) ก็บอกว่า ในกลุ่มเพื่อนผมดูเป็นผู้ใหญ่มากสุดละครับ และเวลามีเรื่องกันอย่างนี้ ผมจะเป็นคนที่หาเหตุผลให้พวกเขามันดีใจอะที่มีคนมาชมไม่รู้สำหรับผม คำว่า “ดีใจ” มันเหมือนกับทั้งความสุขความภาคภูมิใจ คืออะไรก็ได้ที่เป็นสิ่งดีๆ มันรวมอยู่คำว่าดีใจหมดครับ” และเอื้อให้พี่ได้มองเห็นคุณค่าของเพื่อนที่มีต่อตน ทำให้พี่เชื่อใจในตัวเพื่อนเพิ่มมากขึ้นมากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น

พี่สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น หลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ในการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมในเรื่องการเรียน พี่กล่าวว่า เมื่อก่อนทุกครั้งพี่กลับบ้าน หลังจากเลิกเรียนแล้วพี่มักจะเปิดคอมพิวเตอร์ เล่นเกมส์ ฟังเพลง มักจะไม่ได้ทำงาน หรือทำการบ้านเลย แต่ตอนนี้เมื่อกลับบ้านพี่ก็จะอ่านหนังสือในทุกๆวัน และในห้องเรียนพี่ก็รู้สึกว่า พี่ตั้งใจเรียนมากขึ้น เวลาสงสัยอะไรก็จะกล้าถามเพื่อน ถามอาจารย์ที่สอนมากขึ้น โดยที่พี่ไม่ได้รู้สึกอายเหมือนเมื่อก่อน ส่งผลให้การเรียนของพี่ก็ดีขึ้น

นอกจากนี้พี่กล่าวว่า พี่รู้สึกว่า ความคิด มุมมองในชีวิตของพี่เปลี่ยนแปลงไป ในเรื่องของการรู้สึกว่า พี่มีตัวตนในสายตาเพื่อนๆ มากขึ้น ไม่ได้รู้สึกว่า พี่เป็นสิ่งที่ถูกทิ้งๆขว้างๆ เหมือนแต่ก่อน ดังเช่น คำกล่าวของพี่ที่ว่า “คิดว่าตัวเองมีประโยชน์มากขึ้น ไม่ได้คิดว่าตนเองเป็นสิ่งที่เราช่วยอะไรคนอื่นได้เราช่วยได้ อยากจะช่วยให้มากกว่านี้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 (P 5)

ข้อมูลพื้นฐาน

บুম (นามสมมติ) ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 3 เพศชาย อายุ 15 ปี ลักษณะทั่วไปมีผิวสีคล้ำ รูปร่างสูงสมส่วน ทรงผมสั้นเกรียนติดศีรษะ (เนื่องจากเพิ่งบวชน้ำไฟ) แต่งกายเรียบร้อยในชุดนักเรียน มีบุคลิกภาพแจ่มใส เป็นคนเจี๊ยบๆ ไม่ค่อยพูด ยิ้มง่าย แต่ใส่ใจในรายละเอียด และสนใจรับฟังขณะเข้าร่วมกลุ่มเป็นอย่างดี และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการให้ข้อมูลขณะสัมภาษณ์

บุมอาศัยกับบิดาและมารดา และในด้านการเรียนนั้น บุมมีคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ในปีการศึกษา 2555 ภาคเรียนที่ 1 คือ 1.75 แต่ก็ยังมีในหลายๆ วิชาที่ยังติด 0 และไม่ผ่านเกณฑ์วัดผลของโรงเรียน อยู่ตั้งแต่ยังเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ซึ่งตอนนี้บุมอยู่ในระหว่างกำลังดำเนินการสอบซ่อมแก้ไขให้ผ่านอยู่ ในขณะที่เรียนอยู่ในห้องเรียนนั้น บุมจะนั่งอยู่บริเวณกลางห้องกับเพื่อนๆ ในกลุ่มที่ตนเองสนิท บุมเล่าว่า บุมชอบเล่นบาสมาก หลายต่อครั้งที่บุมมักจะโดดเรียน ในวิชาที่ตนเองไม่ชอบ และบุมมักจะชอบหนีออกไปเล่นบาสกับเพื่อนเป็นประจำ ซึ่งตนรู้สึกมีความสุขทุกครั้งที่ได้เล่นบาส แต่กับเพื่อนคนอื่นๆ ในห้อง บุมมักจะไม่ค่อยได้พูด ได้คุยกับเพื่อนคนอื่นๆ มากนัก เพราะตนรู้สึกเขินอายไม่กล้าเข้าไปทักทายผู้อื่นก่อน มักจะรอให้ผู้อื่นมาพูดคุยกับบุมก่อนเสมอ ในกลุ่มเพื่อนสนิทบุมดูมีความเป็นผู้นำ และมีน้ำใจกับเพื่อนสนิทๆ เสมอ

ในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและการปรึกษาแนวพุทธนั้น บุมได้มาสมัครเข้าร่วมโครงการด้วยตนเอง ซึ่งเหตุผลในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ คือ จากการแนะนำของเพื่อนสนิท ที่มาสมัครเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธโครงการนี้เช่นกัน เพื่อนจึงเป็นปัจจัยหลักในการตัดสินใจของบุมในครั้งนี้ และครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่บุมได้มีโอกาสในการเข้าร่วมกลุ่ม บุมกล่าวว่า บุมรู้สึกสนุกมากที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ สมาชิกในกลุ่ม ถึงแม้ในช่วงแรกๆ บุมจะรู้สึกเกร็งๆ กับการต้องพูด ต้องตอบคำถามของผู้นำกลุ่ม แต่เมื่อผ่านไปสักพักความรู้สึกเกร็งของบุมก็เริ่มหายไป เนื่องจากบรรยากาศที่เป็นกันเอง ทำให้บุมกล้าที่จะพูด จะคุยมากขึ้น โดยที่ไม่รู้สึกเกร็งเหมือนเช่นเคย

จากการสัมภาษณ์ บมได้รายงานถึง ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ดังปรากฏในประเด็นสำคัญ ดังต่อไปนี้

ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เมื่อบมรับรู้ถึงคำชื่นชมที่บุคคลอื่นมีให้บม ทำให้บมรู้สึกดีใจที่ได้รับการชื่นชมจากบุคคลอื่น ซึ่งคำชื่นชมนั้นส่งผลให้บมรู้สึกอารมณ์ดี ทำให้บมสามารถทำอะไรได้ง่ายขึ้น ดังเช่นคำกล่าวของบมที่ว่า “ก็รู้สึกดีครับที่มีคนมาชม เวลามีคนมาชมเราก็รู้สึกดีเหมือนเราทำสิ่งดีหรือไม่ก็แล้วแต่แล้วเขามาชมเรา เราก็รู้สึกดีใจอยู่แล้วดีกว่าเขามาตำเรา...เวลาได้ยินคนชมก็ทำให้ผมอารมณ์ดีอะครับมันก็ทำให้ผมทำอะไรได้ง่ายขึ้นเพราะถ้าผมรู้สึกหงุดหงิดผมก็ทำอะไรไม่ได้เลยมันจะติดขัดก็เลยจะตะโกนตำซะเลยอย่างนี้อะครับก็เลยรู้สึกติดขัด” และการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ ทำให้บมได้มองเห็นความสำคัญของเพื่อนจากการที่รับรู้เรื่องราวความรักความรู้สึกดี ๆ ของเพื่อนสมาชิกคนหนึ่ง กล่าวขอบคุณเพื่อนสมาชิกอีกคนหนึ่ง ที่คอยให้การช่วยเหลือเขาเสมอมา ทำให้บมรู้สึกชื่นชมและยินดีกับเรื่องราวที่เพื่อนสมาชิกได้นำมาแบ่งปัน

การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น

จากประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งบมสังเกตการเปลี่ยนแปลงในตนเองในเรื่องการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น บมกล่าวว่า บมกล้าพูดกล้าคุยทักทายเพื่อนๆ มากยิ่งขึ้น ส่งผลให้บมได้มีโอกาสในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนใหม่ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้บมได้ทำความรู้จัก รวมทั้งเข้าใจในมุมมองและเรื่องราวอื่นๆ ของบุคคลอื่นเพิ่มมากขึ้น เอื้อให้บมสามารถเรียนรู้ การปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น สิ่งไหนที่บมทำแล้ว เพื่อนชอบก็พยายามทำให้มันดีขึ้น สิ่งไหนทำแล้วเพื่อนไม่ชอบก็พยายามลด หรือระวังตัวมากขึ้นเวลาอยู่เพื่อนคนนั้น

นอกจากนี้บมยังสังเกตเห็นมุมมองในชีวิตของตนที่เปลี่ยนแปลงไป ในเรื่องของการอยู่ร่วมกัน ทำให้บมเกิดการเรียนรู้ว่า สิ่งที่ตนเองชอบ หรือไม่ชอบ ก็อาจจะมีคนอื่นที่ชอบ และไม่ชอบอะไรคล้ายๆกัน ยังมีคนที่ชอบอะไรคล้ายๆกัน ก็ยิ่งทำให้เราได้พูดคุยกัน ยิ่งรู้จักกันมากขึ้น ทำให้บมเรียนรู้และสามารถอยู่กับคนอื่นได้มากกว่าเดิม และสามารถปรับตัวได้ดีขึ้นเวลาอยู่กับคนแปลกหน้าที่บมไม่รู้จัก โดยที่บมไม่รู้สึกเกร็งเหมือนเมื่อก่อน และจากประสบการณ์การเข้าร่วม

กลุ่มครั้งนี้ทำให้มุมมองได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพูด ว่าอะไรที่ควรพูด อะไรที่ไม่ควรพูด ทำให้มุมมองเรียนรู้ที่จะคิดก่อนพูด เพื่อไม่ให้ผู้ฟังเข้าใจผิดและเสียใจในสิ่งที่มุมมอง

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 (P 6)

ข้อมูลพื้นฐาน

เกมส์ (นามสมมติ) ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 3 เพศชาย อายุ 15 ปี ลักษณะทั่วไปมีผิวสีคล้ำ รูปร่างสูงผอม ไร้ผมทรงทรงของนักเรียนชาย แต่งกายในชุดนักเรียน มีบุคลิกภาพแจ่มใสร่าเริง ค่อนข้างขี้เล่น ชอบที่จะเข้าหาเพื่อนๆ ยิ้มง่าย และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการให้ข้อมูลขณะสัมภาษณ์แต่ในขณะสัมภาษณ์ไม่ค่อยสบาย

ครอบครัวของเกมส์มีจำนวนสมาชิกทั้งหมด 5 คน คือ บิดา มารดา น้องชาย และคุณยาย และในด้านการเรียนนั้น เกมส์มีคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ในปีการศึกษา 2555 ภาคเรียนที่ 1 คือ 1.46 แต่ก็ยังมีในหลายๆ วิชาที่ยังติด 0 และไม่ผ่านเกณฑ์วัดผลของโรงเรียน อยู่ตั้งแต่ยังเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 ซึ่งตอนนี้เกมส์อยู่ในระหว่างกำลังดำเนินการสอบซ่อมแก้ไขให้ผ่านอยู่ ในขณะที่เรียนอยู่ในห้องเรียนนั้น เกมส์จะนั่งอยู่บริเวณกลางห้องกับเพื่อนๆ ในกลุ่มที่ตนเองสนิท

ในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธนั้น เกมส์มาสมัครเข้าร่วมกลุ่ม ครั้งนี้เป็นครั้งแรกของการเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งได้รับการแนะนำชักชวนจากเพื่อนสนิทของตนเอง ที่มาเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้เช่นกัน เพื่อนจึงเป็นปัจจัยหลัก ในการตัดสินใจของเกมส์ในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้

จากการสัมภาษณ์ เกมส์ได้รายงานถึง ประสพการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ดังปรากฏในประเด็นสำคัญ ดังต่อไปนี้

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

เกมส์กล่าวถึง การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเข้าร่วมกลุ่มนั้น เกมส์รู้สึกสนุกสนานเฮฮา ที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ สมาชิกในกลุ่ม ซึ่งสิ่งที่ทำให้เกมส์รู้สึกเช่นนั้น เกิด

จากความรู้สึกที่คุ้นเคยที่มีต่อเพื่อนๆ และบรรยากาศที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ทำให้เกิดความสนิทสนมในหมู่เพื่อนๆเพิ่มมากขึ้น

การเข้าร่วมกลุ่มยังเอื้อให้เกมส์ได้มีโอกาสในการสำรวจตนเอง ในเรื่องที่เกมส์ไม่ได้ใส่ใจและตระหนักมาก่อน ทำให้เกมส์ได้ตระหนักถึงความสำคัญ ในการวางแผนชีวิตมากขึ้น ทำให้เกมส์ได้มองเห็นความสำคัญของอนาคตตน ดังเช่น คำกล่าวของเกมส์ที่ว่า “มันแว็บขึ้นมาในหัวเลยอะครับ ก็ตอนที่พี่เขาให้เขียนแผนผัง การวางแผนชีวิตอะที่ทำให้คิดว่า 1 ปีข้างหน้าจะเป็นอย่างไร 5 ปีข้างหน้าจะเป็นอย่างไร แล้วอีก 10 ปีข้างหน้าจะเป็นอย่างไร ผมก็ไม่รู้ว่ามันดียังไงแต่ผมว่ามันจะช่วยผมได้ในระดับหนึ่ง ถ้าเกิดว่า เราวางแผนไว้ดีๆ เราเรียนกวดวิชา ถ้าเราเรียนที่นี้ไม่ค่อยไหวเราก็ไปเรียนกวดวิชา เพื่อจะแบบว่าไปเข้าโรงเรียนที่เราอยากเข้า”

ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นเอื้อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ในการเข้าร่วมกลุ่มนั้น เกมส์ได้มีโอกาสสังเกตเห็น การมีน้ำใจของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่มีต่อกัน ยกตัวอย่างเช่น ในกิจกรรมที่ต้องวาดรูปตัวเองลงไปในกระดาษ ซึ่งเกมส์ไม่ได้เรียกร้องให้เพื่อนๆมาช่วยเลย แต่เพื่อนๆทุกคนก็มาช่วยเกมส์วาดกัน ทำให้เกมส์นึกถึงบรรยากาศของการช่วยเหลือพึ่งพากัน แม้ว่าการเข้าร่วมกลุ่มนั้น เกมส์อาจจะแกล้งเพื่อนบ้าง และอาจจะแซวเล่นผู้ในกลุ่มและเพื่อนบ้าง อาจจะดูกวนๆ ในระหว่างการทำกิจกรรมบ้าง แต่สำหรับเกมส์แล้วรู้สึกว่าการแกล้งเล่นกันในระหว่างเพื่อน มันคือการสร้างสัมพันธ์ภาพ ทำให้เกิดความสนิทสนมกันมากขึ้น ตลอดจนคำชื่นชมของผู้อื่นที่มีต่อตนนั้นทำให้ตนพึงแล้วรู้สึกดีส่งผลให้ตนพยายามพัฒนาสิ่งนั้นให้ดียิ่งขึ้น ยกตัวอย่างเช่น การสอบได้คะแนนดีก็อยากจะทำให้ผลสอบได้คะแนนดีต่อไปเรื่อยๆ

การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น

จากประสบการณ์ในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เกมส์ได้สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่ม ในด้านพฤติกรรมในการมองเห็นคุณค่าของร่างกายทำให้ดูแลตนเองดีขึ้น เกมส์กล่าวว่า ได้เรียนรู้และเข้าใจในตนเองมากขึ้น ทำให้เกมส์เรียนรู้ว่าสิ่งไหนที่ควรทำ สิ่งไหนไม่ควรทำ และเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกมส์หันมาสนใจในตนเองมากขึ้น ส่งผลให้เกมส์ดูแลใส่ใจในตนเองมากขึ้น เช่น เมื่อก่อนนั้นเกมส์นอนดึก เพราะมักจะเล่นเกมเล่นอินเทอร์เน็ต จนนอนดึกเป็นประจำ หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มก็ให้

ความสำคัญ กับการดูแลตนเอง โดยเกมส์เล่าว่า เกมส์เข้านอนเร็วขึ้น กินอาหารให้ครบสามมื้อกินเป็นเวลา จากการเริ่มเปลี่ยนแปลงตนเอง ในเรื่องของกาใส่ใจสุขภาพมากขึ้น ทำให้ร่างกายของเกมส์รู้สึกกระชุ่มกระชวยมากขึ้น เวลาเข้านอนเร็วแล้วตื่นเช้ารู้สึกร่างกายสดชื่น และรู้สึกว่าการเข้านอนเร็ว มันทำให้เกมส์สามารถเก็บเกี่ยวความรู้ได้มากขึ้นกว่าเดิม และที่สำคัญอาการโรคกระเพาะของตนก็ดีขึ้น

จากประสบการณ์ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ทำให้ตนเองคิดถึงมุมมองหลายๆด้าน เช่น การตระหนักถึงความสำคัญในการวางแผนในการเรียนต่อในอนาคต การปรับตัวในอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น เช่น เวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่น อะไรที่ผู้อื่นไม่ชอบ เกมส์ก็เลือกที่จะไม่ทำ รวมทั้งการปรับตัวในการอยู่กับผู้ใหญ่ การเคารพครูบาอาจารย์ จากมุมมองความคิดเหล่านี้ ทำให้เกมส์รู้สึกอยากเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เนื่องจากเกมส์รู้สึกว่าชีวิตที่ผ่านมาดีแต่ทำอะไรเดิมๆ ซึ่งเกมส์ได้ใช้ชีวิตเสเพลมันเมาไปวันๆ และอยากเปลี่ยนแปลงตนให้ดีขึ้นกว่าที่เคยเป็นอยู่

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 (P 7)

ข้อมูลพื้นฐาน

อัน (นามสมมติ) ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 3 เพศชาย อายุ 15 ปี ลักษณะทั่วไปมีผิวสีคล้ำ รูปร่างสูงผอม ไร้ผมทรงทรงของนักเรียนชาย แต่งกายในชุดพลศึกษาของโรงเรียน มีบุคลิกภาพสุภาพเรียบร้อยแต่ค่อนข้างเงิบ ไม่ค่อยพูด แต่ในระหว่างเข้าร่วมกลุ่ม จะตั้งใจฟังในสิ่งที่ผู้นำกลุ่ม และเพื่อนสมาชิกในกลุ่มพูด และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการให้ข้อมูลขณะสัมภาษณ์ แต่ในขณะที่พูดก็ไม่ค่อยสบตา พูดค่อนข้างน้อยน้ำเสียงเบา

อันอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ในด้านการเรียนนั้น อันมีคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ในปีการศึกษา 2555 ภาคเรียนที่ 1 คือ 1.84 แต่ก็ยังมีในหลายๆ วิชาที่ยังติด 0 และไม่ผ่านเกณฑ์วัดผลของโรงเรียน อยู่ตั้งแต่ยังเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ซึ่งตอนนี้อันอยู่ในระหว่างกำลังดำเนินการสอบซ่อมแก้ไขให้ผ่านอยู่ ในขณะที่เรียนอยู่ในห้องเรียนนั้น อันจะนั่งอยู่บริเวณด้านหลังของห้องเรียน อันเล่าว่า อันเป็นคนไม่ค่อยชอบพูด เพราะอันรู้สึกว่าพูดไม่ค่อยเก่ง จึงไม่ค่อยอยากจะทำ

พูด หรือแสดงความคิดเห็นอะไรชอบที่จะฟังผู้อื่นพูดมากกว่า และที่สำคัญอันรู้สึกไม่ค่อยกล้าแสดงออก มักจะเขินอายทุกครั้งที่ต้องแสดง หรือทำอะไรต่อหน้าผู้คนมากๆ กับเพื่อนๆในห้องคนก็มักจะคุยกับเพื่อนที่สนิทเท่านั้นกับเพื่อนคนอื่นก็ไม่ค่อยได้พูดคุยกันมากนัก ส่วนใหญ่เพื่อนๆมักจะเป็นฝ่ายมาทักทายอันก่อน อันถึงจะได้พูดคุยกับเพื่อน และอันมักจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเล่นเตะฟุตบอลกับเพื่อนๆในเวลาว่าง

ในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาและการศึกษาแนวพุทธนั้น อันได้มาสมัครเข้าร่วมโครงการด้วยตนเอง ซึ่งเหตุผลในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้คือ อาจารย์ประจำวิชาแนะแนว และอาจารย์ที่ปรึกษา แนะนำให้อันลองมาเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการศึกษาแนวพุทธรวมทั้งจากการชักชวนของเพื่อนๆที่เรียนอยู่ในห้องเรียนเดียวกัน จึงทำให้อยากลองมาหาประสบการณ์ใหม่ๆ จากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ และครั้งนี้ก็เป็นครั้งแรกที่อันได้มีโอกาสในการเข้าร่วมกลุ่ม

จากการสัมภาษณ์ ได้รายงานถึง ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ ดังปรากฏในประเด็นสำคัญ ดังต่อไปนี้

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

อันกล่าวว่า การเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ ทำให้อันรู้สึกสนุกที่ได้พูดได้คุยกับเพื่อนๆ เกือบตลอดทั้งวัน ซึ่งปกติอันเป็นคนที่ไม่ค่อยชอบพูด จึงทำให้ในช่วงแรกๆอาจจะรู้สึกกดดันที่จะต้องพูด อันจึงเลือกที่จะไม่ค่อยพูด เพราะอันรู้สึกว่าพูดไม่ค่อยเก่ง แต่พอผ่านไปช่วงหนึ่ง อันก็พูดได้โดยไม่รู้สึกกดดันเหมือนช่วงแรก ดังนั้นในระหว่างที่เข้าร่วมกลุ่มเวลาที่อันคิดอะไรออก อันก็จะสามารถพูดออกไปได้ โดยไม่รู้สึกว่า เป็นเรื่องยาก ที่จะพูดแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม และแต่ละกิจกรรม ทำให้อันรู้สึกเป็นประสบการณ์ที่แปลกใหม่ที่อันก็ไม่เคยรวมมาก่อน ซึ่งกิจกรรมเหล่านั้นทำให้อันได้คิดได้จินตนาการและสื่ออารมณ์ความรู้สึกออกมาได้อย่างเต็มที่ โดยที่ไม่ได้รู้สึกกดดัน และการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ทำให้อันมีโอกาสในการสำรวจตนเอง ทำให้อันได้มองเห็นความสามารถของตนในด้านอื่นๆ ทำให้อันรู้สึกว่าตนเองก็สามารถทำได้ ส่งผลให้อันเกิดความรู้สึกกล้าที่จะทำสิ่งนั้นมากขึ้น จนเอื้อให้อันรู้สึกว่าตนมีคุณค่า

ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นเพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

สำหรับเพื่อนร่วมกลุ่มจิตวิทยาตนและการปรึกษาแนวพุทธ อันกล่าวว่า อันรู้สึกมีความกล้าเพิ่มมากขึ้น ซึ่งความกล้าที่เพิ่มขึ้นนี้ เกิดจากการที่อันได้มีส่วนร่วมในกลุ่ม ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ทำให้อันมีโอกาสได้พูดคุยกับเพื่อนๆมากขึ้น ทำให้อันไม่รู้สึกละอายเวลาแสดงต่อหน้าเพื่อน และจากการพูดคุยกันในกลุ่ม ทำให้อันรับรู้ถึงกำลังใจที่ได้รับจากเพื่อนๆสมาชิกในกลุ่ม ทำให้อันรู้สึกมีความกล้ามากขึ้น และรู้สึกดีใจที่เพื่อนมาชื่นชมในสิ่งที่อันทำ คำชื่นชมจากผู้อื่นส่งผลให้อันมองเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นว่าตัวเราก็คงสามารถทำได้เหมือนกัน ดังเช่น คำกล่าวของอันที่ว่า “ก็มีบ้างครับที่ให้กำลังใจเรา ไม่รู้ว่าช่วงไหนแต่มันค่อยๆรู้สึก ก็จากการพูดคุยกันในกลุ่มอะครับ จำไม่ได้เหมือนกันอะครับว่าคำว่าอะไร...ก็มันทำให้ผมมีความกล้ามากขึ้นอะครับ...ก็มีบ้างครับที่ให้กำลังใจเรา ไม่รู้ว่าช่วงไหนแต่มันค่อยๆรู้สึก...ก็ดีใจนะครับเราทำได้ดีแล้วเพื่อนมาชม”

การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น

อันกล่าวว่า จากประสบการณ์ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธนั้น อันสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้นที่ชัดเจนที่สุด คือ เรื่องของความกล้า ซึ่งความกล้าในที่นี้ คือ อันกล้าที่จะพูด กล้าที่จะคุย กล้าที่จะแสดงออกมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น วิชาดนตรีที่อันเพิ่งได้สอบร้องเพลงไป เมื่อไม่นานมานี้อันรู้สึกว่า มีความกล้ามากขึ้นจนสามารถออกไปสอบร้องเพลงคนเดียว ได้โดยที่ไม่รู้สึกกลัวเหมือนเมื่อก่อน โดยไม่รู้สึกกดดันอะไร และรู้สึกสบายใจที่ตนเองทำได้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 (P 8)

ข้อมูลพื้นฐาน

เคน (นามสมมติ) ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 3 เพศชาย อายุ 15 ปี ลักษณะทั่วไปมีผิวสีคล้ำ รูปร่างสูงสมส่วน ไร้ผมทรงรองทรงของนักเรียนชาย แต่งกายในชุดนักเรียน มีบุคลิกภาพแจ่มใสร่าเริง สนุกสนาน ช่างพูดช่างคุย ยิ้มง่าย เปิดเผย ช่างสังเกตสิ่งรอบข้าง และเคนมักจะชอบถามในสิ่งที่ตนสนใจ มีความเป็นมิตรกับคนรอบข้าง เข้ากับบุคคลอื่นได้

ง่าย ในการเข้าร่วมกลุ่มจะตั้งใจฟังในสิ่งที่ผู้นำกลุ่ม และเพื่อนสมาชิกในกลุ่มพูด และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการให้ข้อมูลขณะสัมภาษณ์

เคนอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ซึ่งตนเป็นบุตรชายคนเดียวของครอบครัว และเคนกล่าวว่า เคนรู้สึกโชคดีที่มีบิดาและมารดาค่อนข้างตามใจ ให้อิสระในการใช้ชีวิตแก่ตนค่อนข้างมาก ซึ่งบิดามารดาไม่เคยบังคับให้เคนทำในสิ่งที่ตนไม่ชอบ แม้ว่าหลายต่อหลายครั้งเคนจะเถียงไปบ้าง แต่บิดามารดาก็ไม่ได้ต่อว่า ซึ่งคนเล่าว่า บิดามารดาจะพูดอยู่เสมอว่า อยากให้เคนเรียนที่โรงเรียนนี้ ถึงแม้เคนจะเถียงอะไรก็ได้ แต่ขอแค่ให้เคนตั้งใจเรียนเพื่อตัวของตนเอง

ในด้านการเรียนนั้น เคนมีคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ในปีการศึกษา 2555 ภาคเรียนที่ 1 คือ 1.72 แต่ก็ยังมีในหลายๆ วิชาที่ยังติด 0 และไม่ผ่านเกณฑ์วัดผลของโรงเรียน อยู่ ตั้งแต่ยังเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ซึ่งตอนนี้เคนอยู่ในระหว่างกำลังดำเนินการสอบซ่อมแก้ไขให้ผ่านอยู่ในขณะที่เรียนอยู่ในห้องเรียนนั้น เคนจะนั่งอยู่บริเวณด้านหลังของห้องเรียน เคนเล่าว่า ในช่วงแรกตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ตอนที่ตนเพิ่งได้มาเรียนที่โรงเรียนนี้ มีกลุ่มเพื่อนสนิทที่อยู่กลุ่มเดียวกัน จำนวน 4 คน รวมทั้งตน ได้แก่ ช้าง (นามสมมติ) บอล (นามสมมติ) และชาย (นามสมมติ) ซึ่งสนิทกันมาก ไปไหนก็มักจะไปด้วยกันเสมอ เคนเล่าว่า ในช่วงมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 กลุ่มของเคนมักจะเจอออกนอกกลุ่มนอกทางบ้าง หลายต่อหลายครั้งที่เพื่อนในกลุ่มมักจะชวนกันโดดเรียน แอบหนีไปเล่นสนุกเกอร์บ้าง เล่นพนันกันบ้าง หรือแม้กระทั่งหนีไปเที่ยวเล่นกินเหล้าสูบบุหรี่บ้าง โดยที่พ่อแม่ไม่เคยทราบมาก่อน กระทั่งโดนอาจารย์จับได้ จึงถูกเรียกผู้ปกครองมาพบ จนต้องโดนทัณฑ์บนของโรงเรียน กระทั่งในช่วงมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ภาคการเรียนที่ 2 “ช้าง” เพื่อนสนิทของเคนถูกไล่ออกเนื่องจากมีปัญหาในเรื่องติดสารเสพติดอีกครั้งหนึ่ง หลังจากที่โรงเรียนเคยพาไปบำบัดรักษามาแล้วครั้งหนึ่ง จึงเป็นเหตุให้ต้องออกจากโรงเรียน ซึ่งในกลุ่มของเคนจึงเหลือกันแค่ 3 คน ซึ่งเพื่อนๆในกลุ่มก็ยังคงทำตัวเหมือนเดิม แต่เคนกลับรู้สึกว่า เคนอยากจะเปลี่ยนแปลงตนเอง เคนอยากจะพัฒนาตนเองให้ดีกว่าจุดที่ตนยืนอยู่

เคนเล่าว่า ด้วยความที่เคนเป็นคนช่างคิด ช่างสังเกต จึงมักจะชอบตั้งคำถามกับตัวเองว่า การที่ช้าง (เพื่อนสนิท) ออกจากโรงเรียนไปแล้ว ช้างจะทำอะไร เคนเองก็ได้แต่เห็นช้างไปเที่ยวบ้าง ใช้ชีวิตสนุกไปวันๆ เคนจึงคิดว่า ถ้าช้างสนุกแล้วอนาคตต่อไป ช้างจะมีงานทำหรือ แล้วช้างจะสามารถทำอะไรได้ เคนอยากจะให้เพื่อนๆในกลุ่ม ได้มองเห็นความสำคัญของการเรียน ซึ่งมันเป็น

สิ่งที่จำเป็นในอนาคตข้างหน้า และประกอบกับเคนเห็นพ่อแม่ต้องทำงานหนักกว่าจะหาเงินมาจ่ายค่าเทอมในแต่ละเทอมได้ และพี่ๆที่รู้จักกันแถวบ้านเวลาพบกัน เขาก็มักจะเตือนให้ตนตั้งใจเรียนหนังสือ ตรงนี้จึงเป็นจุดเริ่มต้น ที่เคนคิดอยากจะทำตั้งใจเรียนหนังสือ เพื่อว่าทุกอย่างมันอาจจะดีขึ้น

แม้ว่าในชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ผลการเรียนของเคนจะดีขึ้น จนได้รับการเกียรติบัตรจากเครือข่ายผู้ปกครองของห้องเรียน ว่ามีผลการเรียนที่มีการพัฒนาขึ้นจากภาคเรียนที่แล้ว แต่ก็ยังไม่สามารถจะใช้สมัครเรียนต่อ ในระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 ที่โรงเรียนนี้ เพราะนักเรียนที่จะยื่นขอโควตาเรียนต่อ ในระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 ต้องใช้เกรดคะแนนสะสมเฉลี่ยมากกว่า 2.00 ขึ้นไป ซึ่งปีนี้เป็นปีแรกที่โรงเรียนปรับเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยลดลงจาก 2.50 เหลือ 2.00 เคนจึงพยายามตั้งใจเรียน แต่คะแนนก็ยังไม่ถึงเกณฑ์ เคนเล่าว่า เคนรู้สึกเสียใจกับสิ่งที่ตนทำ ที่ตอน ม.1 ม. 2 เคนไม่ได้ตั้งใจเรียน เคนหนีเรียน เคนไม่ส่งงานอาจารย์ เมื่อเคนกลับมาคิดย้อนหลังก็รู้สึกเสียใจ แต่ก็ใช้เวลาเสียใจไม่นานในเรื่องคะแนนสะสมเฉลี่ย ตอนนั้นเคนก็ต้องพยายามทำให้ดีขึ้นกว่าเดิม เพราะตนจะเสียใจกับสิ่งที่ผ่านมาไม่ได้ แต่เคนเลือกที่จะไม่เรียนพิเศษเลย เพราะเชื่อมั่นว่าถ้าเคนมีความพยายามตั้งใจ ก็จะสามารถที่จะเข้าใจในสิ่งที่เรียน ซึ่งเคนเชื่อทุกอย่างขึ้นอยู่กับตนเอง

ในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาและการปรึกษาแนวพุทธนั้น เคนได้มาสมัครเข้าร่วมโครงการด้วยตนเอง ซึ่งเหตุผลในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้คือ อาจารย์ประจำวิชาแนะแนว และอาจารย์ที่ปรึกษาแนะนำ ให้เคนลองมาเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาและการปรึกษาแนวพุทธ และประกอบกับเคนต้องการอยากจะทำพัฒนาตนเอง และมีความสนใจในเรื่องนี้เป็นทุนเดิมอยู่แล้ว จึงง่ายต่อการตัดสินใจ และเคนพยายามลองชวนของเพื่อนๆที่อยู่กลุ่มเดียวกัน มาเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาและการปรึกษาแนวพุทธด้วยกัน ซึ่งเพื่อนๆก็สมัครใจมาเข้าร่วมครั้งนี้ด้วย และครั้งนี้ก็เป็นครั้งแรกที่เคนได้มีโอกาสในการเข้าร่วมกลุ่ม

จากการสัมภาษณ์ เคนได้รายงานถึง ประสพการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาและการปรึกษาแนวพุทธ ดังปรากฏในประเด็นสำคัญ ดังต่อไปนี้

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

เคนกล่าวถึง การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ในระหว่างที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ เคนได้มีโอกาสในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง จากการเชื้อเชิญของ ผู้นำกลุ่ม ในการใช้กิจกรรมสัญลักษณ์แทนตนเป็นสื่อ ที่เชื้อให้เคนได้สำรวจตนเอง ซึ่งการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ เคนรู้สึกดีใจที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม ทำให้ได้รู้จักและเห็นภาพของตัวเคนชัดเจนมากขึ้น เช่น ในช่วงของกิจกรรมสัญลักษณ์แทนตน ซึ่งเคนเลือกสีดำเป็นสัญลักษณ์แทนตน เพราะเคนเป็นคนชอบฟัง ชอบฟังเวลาที่คนอื่นเล่าเรื่องกัน สมมติว่าคนอื่นเป็นสีแดง คนอื่นมาเล่าเรื่องให้เคนฟัง ถึงแม้คนอื่นเป็นสีแดงจะมาผสมกับตัวเคนมันก็ยังเป็นสีดำเหมือนเดิม ไม่ว่าจะสีอะไรมาผสมสีดำก็ยังคงความเป็นสีดำเหมือนเดิม เคนชอบที่จะรับฟังผู้อื่น แต่จะไม่เปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งรอบด้านที่ผู้อื่นบอก

เคนเล่าว่า ในการเข้าร่วมกลุ่มนั้น แม้ว่าในช่วงแรกๆของการสังเกตตนเองนั้น เคนอาจจะคิดไม่ค่อยออกจึงจะต้องใช้เวลาสักครู่ แต่เมื่อได้เริ่มทำ เริ่มลงมือเขียน สิ่งที่ตนคิดก็มักจะพรุ้งฟูออกมาเรื่อยๆ ทำให้หลายต่อหลายครั้งเคนเองก็ประหลาดใจในสิ่งเขียนออกมา และทุกครั้งที่ได้เขียนได้วาด หรือทำอะไรในกลุ่ม เคนรู้สึกพึงพอใจในสิ่งที่ตนคิด ในสิ่งที่ตนทำเสมอ ซึ่งเคนกล่าวว่า สิ่งที่ทำมันไม่มีถูก ไม่มีผิด ไม่ว่าจะมันจะเป็นแบบไหน มันก็คือสิ่งที่มาจากตัวเคน

การเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ ทำให้เคนได้มีโอกาสในการสำรวจสิ่งที่เคนชอบ กับสิ่งที่เคนทำเป็นประจำ ซึ่งเคนพบว่าสำหรับสิ่งที่ทำเป็นประจำ เคนก็ไม่ได้รู้สึกชอบแต่เคนก็ไม่ได้รู้สึกเบื่อที่จะทำ เพราะมันคือสิ่งที่ต้องเคนทำเป็นประจำอยู่ทุกวัน ส่วนสิ่งที่เคนชอบ เคนอาจไม่ได้ทำเป็นประจำ แต่มันคือ สิ่งที่เคนมีโอกาสได้ทำบ้างถ้ามีเวลา ทำให้เคนได้รับรู้ในสิ่งที่เคนต้องการคืออะไร และสามารถนำสิ่งนั้นมาพัฒนา และเป็นทางเลือกหนึ่งในการตัดสินใจเรียนต่อไปในอนาคต ซึ่งการเข้าร่วมกลุ่ม ครั้งนี้ทำให้เคนได้ชัดเจนในสิ่งที่ตนสนใจ คือ เคนอยากเรียนสาขาวิศวกรรมศาสตร์

การมีโอกาสในการสำรวจตนเอง ทำให้เคนได้สังเกตเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตของเคน ที่เคนก็อาจจะไม่ได้ตระหนักมาก่อน ทำให้เคนได้มองเห็นและยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง ส่งผลให้เคนรู้สึกอยากพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น แต่เคนก็ยังคงความเป็นตัวเองไว้เหมือนเดิม ดังเช่นคำกล่าวของเคนที่ว่า “ผมก็เหมือนอย่างที่ผมบอกไปตอนแรกผมก็เหมือนสีดำอะครับ ใครจะทำอะไรมาผมก็เป็นสีดำเหมือนเดิมอะครับ ผมอาจจะเปลี่ยนแปลงบ้างแต่ไม่ถึงกับมากที่สุดที่ทำให้คนอื่น

เขาพอใจ...ผมอยากเปลี่ยนแปลงเพื่อตัวเราให้ดีขึ้นในระดับหนึ่งไม่ใช่เปลี่ยนในสิ่งที่ไม่ชอบ ผมก็ยังคงตัวผมไว้เหมือนเดิมอะครับ”

เคนก็มีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงในตนเอง ตั้งแต่ตอนขึ้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ เป็นกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาตนเอง ซึ่งเอื้อให้เคนได้มองเห็นภาพชัดเจนมากขึ้นทำให้ตนได้มองเห็นคุณค่าในตนเองชัดขึ้น จึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เคนอาจจะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองได้เร็วขึ้น ซึ่งแต่ละกิจกรรมในกลุ่มทำให้เห็นภาพตนเองในจุดนี้ จุดนั้นเพิ่มขึ้น ซึ่งตนก็นำมาคิด ทบทวนถึงกิจกรรมที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ล้วนแต่เกี่ยวข้องกับตนเองจึงเก็บเกี่ยวประสบการณ์ตรงนั้นและนำมาพัฒนาเปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้น

ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นเอื้อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากความพยายามของเคนที่มีความตั้งใจ ที่อยากจะพัฒนาตนเอง เคยจึงค่อยๆ เริ่มที่เปลี่ยนแปลงตนเอง ซึ่งเคนเล่าว่า เพื่อนๆ หลายๆ คนก็บอกว่าเคนตั้งใจเรียนขึ้น เคนขยันเรียนมากขึ้น เมื่อเคนได้ยินผู้อื่นที่มาชื่นชมในควเคน ทำให้เคนรู้สึกดีใจ ที่เพื่อนมองเห็นความพยายามของ เคน ที่ตั้งใจจะเปลี่ยนแปลงตนเอง ทำให้เคนรู้สึกมีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น และทุกครั้ง ที่รู้สึกท้อแท้ก็นึกถึงกำลังใจที่ได้รับจากเพื่อนๆ เสมอ เคนยังเล่าว่า ความรู้สึกเหล่านี้เป็นความรู้สึกที่ เคนเองไม่เคยได้รับมาก่อน ในตอนที่ไม่ได้ตั้งใจเรียน แต่ตอนนี้เคนตั้งใจเรียนมีเพื่อนๆ และผู้อื่นมาชื่นชมในตัวเรา ยิ่งทำให้เคนรู้สึกอยากจะทำให้มันดียิ่งๆ ขึ้น และทำให้เคนมีความกระตือรือร้นอยากทำมากขึ้น ซึ่งเคนเล่าว่า สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้มีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นในชีวิตของเคน ทำให้เคนรู้สึกภูมิใจ ที่เคนสามารถทำได้ และเคนก็รู้สึกดีใจที่พ่อแม่เคนก็มองเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นใน ครั้งนี้ ทำให้พ่อแม่กลับมาเชื่อใจและภูมิใจในตัวเคนอีกครั้ง

การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น

จากกิจกรรม “ภาพงามความเป็นคุณ” ที่ให้เขียนสิ่งที่อยากจะบอกกับร่างกายตัวเอง ตอนแรกเคนเองก็คิดไม่ค่อยออกเหมือนกัน ว่าเคนอยากจะบอกอะไรกับร่างกายตนเอง แต่พอเคนได้มีโอกาสสำรวจความคิดความรู้สึกของตนเอง ก็สามารถเขียนออกมาได้ ซึ่งเคนเล่าว่า บางครั้งเคนก็อาจจะละเลยไม่ได้มองเห็นความสำคัญของร่างกาย เพราะมันเป็นสิ่งที่อยู่กับตัวเคนมาตลอดเวลาตั้งแต่เกิด และเคนก็ไม่ค่อยได้ให้ความสำคัญกับร่างกาย กิจกรรมนี้จึงทำให้ตนได้ตระหนักและมองเห็นคุณค่าของร่างกายตนมากขึ้น ส่งผลให้ตนเกิดความตระหนักใส่ใจดูแลร่างกายมากขึ้น

การเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ ทำให้เคนได้มีโอกาสทำความรู้จัก และสนิทสนมกับเพื่อนมากขึ้น เนื่องจากเมื่อก่อนนั้น เคนก็รับรู้ในสิ่งที่ตนอยากจะแก้ไข คือ สร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น เพราะ เคนเลือกจะมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีเฉพาะเพื่อนที่สนิทเท่านั้น คนที่ยังไม่สนิทเคนก็ไม่ค่อยกล้าที่จะพูดคุยทักทายใครก่อน เพราะเคนรู้สึกไม่กล้าและอาย ประกอบกับใบหน้าของเคนอาจจะดูนิ่งๆ ซึ่งคนอื่นอาจจะมองว่าเคนดูหยิ่งๆ อาจจะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ไม่มีใครเข้ามาทักทาย และจากการบอกกล่าวของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ที่สะท้อนให้เคนรับรู้ไว้ว่า บางครั้งที่เคนทำหน้านิ่งๆ จะแลดูเหมือนเป็นคนดู ทำให้เคนได้ตระหนักในสิ่งที่เพื่อนบอก จากการที่เคนชอบเดินทำหน้านิ่งๆ ก็อาจจะยิ้มแย้มเป็นมิตรกับผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น

จากประสบการณ์ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มนั้น เคนสังเกตเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น ซึ่งเคนกล่าวว่า การเข้าร่วมกลุ่มทำให้เคนได้พัฒนาความสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้มากขึ้น ซึ่งเคนก็เริ่มสนิทกับเพื่อนทุกคนในห้องเรียน จากที่ตอน ม.1 ม.2 ในช่วงที่เคนยังไม่เปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อนในห้องมีทั้งหมด 56 คน เคนก็คุยกับเพื่อนแค่ 6 คน ที่เคนสนิท แต่เพื่อนที่เหลืออีก 50 คน เคนก็ไม่ค่อยได้คุยด้วยเลย การเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ทำให้เคนพัฒนาโดยกล้าที่จะคุยกับเพื่อนในห้องมากขึ้น และเริ่มสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนๆ ในห้อง ซึ่งเมื่อก่อนเคนไม่เคยทำเลย ซึ่งเคนเล่าว่า ตอนนี้อยู่ที่เพื่อนที่ไม่เคยคุยด้วยก็เริ่มมาพูดคุย ซึ่งเคนได้มีโอกาสทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น เคนเล่าว่า เคนทำไปได้อย่างไร ที่เพื่อนบางคนเรียนอยู่ในห้องเดียวกับเคน แต่เคนไม่เคยคุยกับเขาเลย จากวันนั้นมันทำให้เคนกล้าคุยกับเพื่อน กล้าที่จะเข้าหาเพื่อน กล้าที่จะถามขั้นตอนในการทำงานกับเพื่อน หรือกล้าที่จะขอยืมอุปกรณ์ในการเรียน เช่น กรรไกร กาว ทำให้เคนกล้าคุยกับเพื่อนมากขึ้น ส่งผลให้เคนรู้จักได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น ซึ่งเมื่อก่อนนั้นเคนอาจจะรู้จักเพื่อนแค่ผิวเผิน แต่เมื่อเคนได้พูดคุยทำความรู้จักกัน แล้วถึงทราบว่าเป็นอย่างไร ทำให้รู้ว่าเพื่อนคนนั้นเขานิยัยเป็นแบบนี้ดีดีกว่าที่เคยคิด

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9 (P 9)

ข้อมูลพื้นฐาน

จำ (นามสมมติ) ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9 เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 3 เพศหญิง อายุ 15 ปี ลักษณะทั่วไปมีผิวสีขาว รูปร่างสูงค่อนข้างอวบ ไร้ผมสั้นหยิกฟูประมาณไหล่ แต่งกายในชุด

นักเรียน มีบุคลิกภาพแจ่มใสร่าเริง หัวเราะง่าย ช่างพูดช่างคุย และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการให้ข้อมูลขณะสัมภาษณ์

เนื่องจากบิดาและมารดาของจำห่วยร้างกัน ตั้งแต่จำยังเรียนอยู่ในระดับประถมศึกษา จำจึงได้อาศัยกับผู้เป็นบิดา และบิดาก็ได้แต่งงานสมรสใหม่อีกครั้ง จึงทำให้ครอบครัวของจำมีสมาชิกทั้งหมด 4 คน ประกอบด้วย บิดา ภรรยาใหม่ของบิดา และน้องชายต่างมารดาอีก 1 คน จำเล่าว่า จำไม่ค่อยได้สนิทสนมกับภรรยาใหม่ของบิดา และประกอบกับบิดาก็ทำงานหนัก จึงไม่ค่อยมีเวลาให้จำมากนัก และตัวจำเองก็ไม่ค่อยได้ติดต่อกับมารดา จึงทำให้ส่วนใหญ่เวลามีปัญหาหรือมีเรื่องไม่สบายใจจำจะปรึกษาคุยกับเพื่อน หรือไม่ก็เขียนบรรยายความรู้สึกที่เกิดขึ้นลงในสมุดบันทึก

ในด้านการเรียนนั้น จำมีคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ในปีการศึกษา 2555 ภาคเรียนที่ 1 คือ 1.76 ซึ่งยังมีในหลายๆ วิชาที่ยังติด 0 และไม่ผ่านเกณฑ์วัดผลของโรงเรียน อยู่ตั้งแต่ยังเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ซึ่งตอนนี้ตัวจำกำลังอยู่ในระหว่างดำเนินการสอบซ่อมแก้ไขให้ผ่านอยู่ในขณะที่อยู่เรียนในห้องเรียนนั้น จำจะนั่งอยู่บริเวณตรงกลางด้านหลังของห้องเรียน ซึ่งจำเล่าว่า ขณะที่อยู่ในห้องเรียนนั้น จำไม่ค่อยได้ตั้งใจเรียนเพราะจำจะไม่ค่อยมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งหนึ่งๆ นานๆ ได้ จำจึงมักจะแอบอ่านการ์ตูน หรือแอบฟังเพลงเป็นประจำในเวลาเรียน และจำมักจะชอบแอบนอนในเวลาเรียนเป็นประจำ ซึ่งเพื่อนๆ ก็มักจะบอกล่าว่าตักเตือนเป็นประจำ

ในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาและการปรึกษาแนวพุทธนั้นจำได้มาสมัครเข้าร่วมกลุ่มด้วยตนเอง ซึ่งเหตุผลในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้คือ อาจารย์ประจำวิชาแนะแนว และอาจารย์ที่ปรึกษาแนะแนว ให้จำลองมาเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาและการปรึกษาแนวพุทธ และประกอบกับเพื่อนๆ ในกลุ่มของจำก็สมัครมาเข้าร่วมกลุ่ม จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้จำมาสมัครเข้าร่วมกลุ่ม และครั้งนี้ก็เป็นครั้งแรกที่จำได้มีโอกาสในการเข้าร่วมกลุ่ม

จากการสัมภาษณ์ จำได้รายงานถึง ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาและการปรึกษาแนวพุทธ ดังปรากฏในประเด็นสำคัญ ดังต่อไปนี้

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

จากกล่าวถึง การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ในระหว่างที่เข้าร่วมกลุ่มนั้น จำรู้สึกชอบและรู้สึกสนุกที่ได้มาเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ เพราะจำได้ทำกิจกรรมที่หลากหลาย และกิจกรรมเหล่านั้นนั้นเอื้อให้จำได้มีโอกาสในสำรวจเรื่องราวในชีวิตที่จำเองไม่ได้สังเกตมาก่อน ประกอบกับสิ่งที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มบอกกล่าวในสิ่งที่จำเป็น ทำให้จำได้มองเห็นแง่มุมอื่นๆ ของตนได้ชัดเจนมากขึ้น และเอื้อให้จำได้รู้จักตนเองเพิ่มมากขึ้น

ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นเอื้อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

การพูดคุยกับเพื่อนที่อยู่ในกลุ่มทำให้จำได้รับรู้ความคิดที่เพื่อนมีต่อจำ ซึ่งส่วนใหญ่เพื่อนๆ จะพูดถึงจำในด้านบวก ดังเช่น คำกล่าวของจำที่ว่า “ก็ครั้งแรกที่เข้าไปอะคะ คือ ชาย (เพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่อยู่ห้องเรียนเดียวกัน) อะคะ หนูไม่ได้สนิทอะไรกับเขาเลย ไม่ค่อยได้พูดได้คุยกันเลย เขาก็พูดด้านบวกของหนูอะคะ...ก็ประมาณว่ายังไงอะ คือ หนูอะบอกว่า หนูอะชอบนอน เขา ก็บอกว่า เออ ก็เห็นนอนตลอดนะแล้วก็ขำ...เออ เขาก็ยังสนใจในตัวเรานะ เขายังเห็นว่าเราเป็นเพื่อนเขา” ทำให้จำรู้สึกดีใจที่เพื่อนเข้าใจในสิ่งที่จำเป็น และจำรู้สึกที่เพื่อนๆ ยังสนใจในตัวจำ เนื่องจากเมื่อก่อนนั้นจำคิดว่าคงไม่ค่อยมีใครสนใจจำเท่าไร เพราะไม่ค่อยมีใครเข้ามาพูดมาคุยกับจำเลย แต่หลังจากเข้าร่วมกลุ่มก็มีเพื่อนๆ เข้ามาพูด มาทักทายบ้าง ทำให้จำรู้สึกมั่นใจมากขึ้น และการพูดคุยกับเพื่อนก็เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้จำได้เรียนรู้ว่าเพื่อนแต่ละคนชอบ หรือไม่ชอบอะไร เพื่อจำจะได้ปฏิบัติกับเขาได้อย่างเหมาะสม

การเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ทำให้จำได้มีโอกาสในการรับฟัง สิ่งที่เพื่อนชื่นชมในตัวจำ ทำให้จำรู้สึกดีใจ รู้สึกดีในตัวเอง ที่ได้ยินสิ่งที่เพื่อนชื่นชมในจำ แม้ว่าเพื่อนคนนั้นเขาอาจจะไม่ค่อยสนิท ไม่ค่อยได้คุยกัน ทำให้จำสามารถกล้าที่เข้าไปคุยกับเพื่อนคนนี้มากขึ้น เนื่องจากเมื่อก่อนนั้นจำไม่กล้าที่จะเข้าไปคุยกับเพื่อนนี้เลย เพราะจำรู้สึกที่เพื่อนคนนี้น่ากลัว และประกอบกับจำได้ยินเรื่องราวของเพื่อนคนนี้จากผู้อื่น ว่าเขาเป็นเด็กเกเร ที่มักจะมีเรื่องชกต่อยกับผู้อื่นเป็นประจำ จากการได้มีโอกาสเข้าร่วมกลุ่มด้วยกันทำให้จำได้รู้จักและเข้าใจในตัวตนของเพื่อนคนนี้มากขึ้นว่าจริงๆ แล้ว เพื่อนคนนี้ก็ไม่ได้เลวร้ายอย่างที่จำคิด

จำเล่าว่า การที่จำได้รับรู้ว่า ผู้อื่นมาสนใจในตัวจำ ทำให้จำเกิดความมุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลงตนเอง จากเดิมเมื่อก่อนนั้นจำจะชอบอยู่เฉยๆ เป็นคนขี้เกียจ การที่เพื่อนสนใจจำ ทำ

ให้จำมีแรงลุกขึ้นมาเปลี่ยนแปลงตนเอง ทำในสิ่งดีๆมากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น

จากกิจกรรม “ภาพงามความเป็นคุณ” เป็นกิจกรรมหนึ่ง ที่สะท้อนให้จำได้มองเห็นคุณค่าของการร่างกายตน และทำให้จำได้เริ่มหันมาดูแลใส่ใจในร่างกายมากขึ้น จำเล่าว่า ปกติเมื่อก่อนจำไม่ค่อยชอบอาบน้ำ จะอาบน้ำแต่ตอนเช้าอย่างเดียว ไปเรียนมา กลับบ้าน แล้วนอนเลย ตื่นมาตอนเช้าถึงอาบน้ำ แต่หลังจากกิจกรรมนั้น จำก็เริ่มเปลี่ยนแปลงตัวเองอาบน้ำตอนเช้าและตอนเย็น ซึ่งนอกจากจำจะรู้สึกดีกับสิ่งที่ทำแล้ว เพื่อนๆก็ทักว่า จำไปทำอะไรมา ทำไม่ถึงดูดีขึ้น ทำให้จำรู้สึกดีใจที่เพื่อนมองเห็นสิ่งที่ตนเปลี่ยนแปลง

จากประสบการณ์ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จำสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น ซึ่งจำกล่าวว่า จำรับรู้ว่ามีจำเปลี่ยนแปลงไปทางด้านบวก ทำให้จำได้รู้จักตนเองมากขึ้น จากการสะท้อนความคิดของเพื่อนๆในกลุ่มที่มีต่อจำ ทำให้จำได้มองเห็นภาพ และเข้าใจตัวจำชัดเจนมากขึ้น และจากที่เมื่อก่อนนั้น จำเป็นคนที่ไม่ค่อยสนใจอะไรใครมากนัก อยากทำอะไรก็ทำ โดยที่ไม่แคร์ความรู้สึกของคนอื่น เพราะจำรู้สึกว่าคนอื่นก็ไม่ได้สนใจในตัวจำ แต่พอหลังจากจำได้ฟังสิ่งที่เพื่อนพูดแล้ว ถึงรับรู้ว่ามีเพื่อนที่สนใจในตัวจำ จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้จำเริ่มใส่ใจในสิ่งที่จำกระทำมากขึ้นว่าจะส่งผลกระทบต่อผู้อื่นหรือไม่ แคร์ความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้นมากกว่าขึ้น ว่าเขาจะรู้สึกอย่างไร

จำเล่าว่า จำสามารถปรับตัวอยู่กับเพื่อนได้มากขึ้น เนื่องจากจำได้เข้าใจในสิ่งที่เพื่อนเป็นมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น พร(เพื่อนในห้องเรียน) ตอน ม.1 ไม่ค่อยสนิทกันเลย ถึงแม้ว่าพรจะอยู่กลุ่มเดียวกับจำ แต่เพื่อนในกลุ่มของจำก็มักจะมองว่าพรเหมือนตัวประหลาด บางทีก็ไม่เข้าใจว่าเรื่องเล็กๆทำไมพรต้องเครียดมากมายขนาดนั้น แต่พอได้เข้ากลุ่มด้วยกัน จึงทำให้จำเข้าใจในตัวพรมากขึ้น และจำจึงเลือกที่เปลี่ยนแปลงตนในการอยู่ร่วมกับพรด้วยความเข้าใจในตัวพร เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาเวลาอยู่ด้วยกัน ทำให้จำได้เรียนรู้และเข้าใจว่าหลายคนก็หลากหลายความคิด บางทีเราคิดอย่างหนึ่งเพื่อนอาจจะคิดอีกอย่างหนึ่ง ทำให้จำได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น

จำเล่าว่า การอยู่ร่วมกับคนที่บ้านก็เปลี่ยนแปลงไป อย่างเมื่อก่อนกลับบ้านไป ก็จะไม่ทำอะไรไปถึงบ้าน ก็เอาของกองๆไว้แล้วก็นอนเลย ตื่นเช้ามาก็กองๆไว้อีกทีหนึ่งแล้วก็ไปเรียน แต่

หลังจากเข้าร่วมกลุ่ม จำได้ว่า จำกลับจากโรงเรียน ก็มานั่งเก็บของที่จำทำรกไว้บ้าง และก่อนหน้านั้นจำไม่ค่อยได้คุยกับคนที่บ้าน เพราะจำรู้สึกว่าเขาไม่เข้าใจจำ หลังจากไปเข้าร่วมกลุ่มแล้ว ทำให้จำได้เรียนรู้ว่า การพูดคุยกัน ทำให้เข้าใจกันมากขึ้น จำจึงเลือกที่จะพูดคุยกับคนที่บ้านมากขึ้น เพื่อจำจะได้เข้าใจกันและกันมากขึ้น

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10 (P 10)

ข้อมูลพื้นฐาน

เจมส์ (นามสมมติ) ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10 เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 3 เพศชาย อายุ 15 ปี ลักษณะทั่วไปมีผิวขาว รูปร่างสูงค่อนข้างอวบ ไร้ผมทรงทรงของนักเรียนชาย แต่งกายในชุดนักเรียน มีบุคลิกภาพแจ่มใสร่าเริง ยิ้มง่าย พูดน้อย แต่อารมณ์ขันค่อนข้างขี้เล่น ในการเข้าร่วมกลุ่มจะตั้งใจฟังในสิ่งที่ผู้นำกลุ่ม และเพื่อนสมาชิกในกลุ่มพูด และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ในการให้ข้อมูลขณะสัมภาษณ์

เจมส์อาศัยอยู่กับบิดามารดา ซึ่งที่บ้านประกอบธุรกิจเปิดร้านอาหาร และเจมส์ก็มีความสามารถในการทำอาหาร เจมส์เล่าว่า เจมส์เริ่มที่จะสนใจในการเรียนต่อในสายอาชีพ คือ การเป็นเชฟทำอาหาร ซึ่งมารดาของเจมส์ก็อยากให้เจมส์ไปเรียนเป็นเชฟ เพราะแม่ของเจมส์บอก ว่า ในปี 58 นี้ ถ้าเปิดประเทศในกลุ่มอาเซียน อาชีพเชฟก็เป็นอีกหนึ่งอาชีพที่เป็นที่ต้องการ และเจมส์ก็รับรู้ว่าเป็นคนที่ไม่เก่ง ไม่ค่อยขยัน จึงคิดว่า ถ้าเรียนต่อในสายสามัญอาจจะเรียนต่อไม่ไหว และประกอบกับเจมส์เพิ่งได้ศึกษาข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับการเรียนสายอาชีพ ซึ่งเจมส์ก็คิดว่า การเรียนสายสามัญน่าจะเหมาะกับเจมส์มากกว่าสายสามัญ

ถึงแม้ว่าอีกใจหนึ่งนั้นเจมส์ก็อยากเรียนต่อที่นี่ แต่ด้วยความที่คะแนนสะสมเฉลี่ย(GPAX) ของเจมส์นั้น น้อยกว่าเกณฑ์ที่โรงเรียนกำหนดไว้ ทำให้เจมส์รู้สึกว่า เจมส์พลาดโอกาสในการเรียนต่อชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 ที่นี่ เนื่องจากวันที่สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10 คือ วันที่ประกาศรายชื่อนักเรียนที่มีสิทธิ์เรียนต่อ ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่นี่ ซึ่งชื่อของเจมส์ไม่มีรายชื่อในนั้น และปีนี้ก็เป็นปีแรกที่โรงเรียนปรับลดเกณฑ์ จากคะแนนสะสมเฉลี่ย 2.50 เป็น 2.00 จึงทำให้เจมส์

รู้สึกเสียดายโอกาสที่เจมส์ไม่ตั้งใจเรียนตั้งแต่แรก แต่เจมส์ก็ได้วางแผนไว้อีกหลายทางเลือก ทำให้เจมส์รู้สึกไม่ค่อยกังวลกับสถานที่เรียนต่อ

ในด้านการเรียนนั้น เจมส์มีคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ในปีการศึกษา 2555 ภาคเรียน ที่ 1 คือ 1.53 ซึ่งยังมีในหลายๆ วิชาที่ยังติด 0 และไม่ผ่านเกณฑ์วัดผลของโรงเรียน อยู่ตั้งแต่ยังเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 ซึ่งตอนนีตัวเจมส์เอง ก็กำลังอยู่ในระหว่างดำเนินการสอบซ่อมแก้ไขให้ผ่านอยู่ ในขณะที่เรียนอยู่ในห้องเรียนนั้น เจมส์จะนั่งอยู่บริเวณตรงด้านหลังของห้องเรียน ซึ่งตนจะนั่งอยู่ใกล้กับกลุ่มเพื่อนๆ ที่สนิท ซึ่งเจมส์เล่าว่า เจมส์มักจะถูกผู้อื่นมองว่า เจมส์เป็นเด็กเกเร เพราะในกลุ่มเพื่อนสนิทของเจมส์นั้น มักจะมีเพื่อนที่ชอบมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับห้องอื่นเสมอ อาจจะมีบ้างที่เจมส์โดดเรียนบ้าง เพราะเจมส์ชอบที่จะไปไหนก็มักไปจะตามเพื่อน เจมส์เป็นคนที่ดีเพื่อน เวลาเพื่อนไปไหนก็จะไปด้วยกันตลอด และเจมส์ชอบเล่นบาสมาก เวลาที่เจมส์รู้สึกเบื่อๆ ก็มักจะชวนเพื่อนๆ หนีเรียนไปเล่นบาสบ้าง แต่ในช่วงหลังตั้งแต่เจมส์ขึ้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก็จะทำกิจกรรมกับเพื่อนน้อยลง เนื่องจากเจมส์เพิ่งกำลังคบหากับเพื่อนสาวคนหนึ่ง ที่เรียนอยู่ในห้องเดียวกันในฐานะแฟน ซึ่งเวลาวางส่วนใหญ่เจมส์มักจะไปเที่ยวเล่นกับแฟนสาวมากขึ้น ทำให้มีเวลาในการทำกิจกรรมกับเพื่อนน้อยลง

ในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาและการปรึกษาแนวพุทธนั้น เจมส์ได้มาสมัครเข้าร่วมโครงการด้วยตนเอง ซึ่งเหตุผลในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้คือ อาจารย์ประจำวิชาแนะแนว และอาจารย์ที่ปรึกษาแนะนำ ให้เจมส์ลองมาเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาและการปรึกษาแนวพุทธและประกอบกับเพื่อนๆ ในกลุ่มของเจมส์ก็สมัครมาเข้าร่วมกลุ่ม จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เจมส์มาสมัครเข้าร่วมกลุ่ม ในวันที่จัดกิจกรรมกลุ่มนั้น ตอนแรก เจมส์และเพื่อนๆ ตั้งใจนัดกันไว้ว่าจะไปดูหนึ่งกัน แต่ก็ตัดสินใจเลือกที่จะมาเข้าร่วมกลุ่มแทน เพราะเจมส์รู้สึกว่าจะไปเที่ยวไปเมื่อไรก็ได้ แต่กิจกรรมครั้งนี้มีครั้งเดียวก็เลยตัดสินใจเข้าร่วม

จากการสัมภาษณ์ เจมส์ได้รายงานถึง ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาและการปรึกษาแนวพุทธ ดังปรากฏในประเด็นสำคัญ ดังต่อไปนี้

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

ในการรับรู้บรรยากาศในกลุ่มที่เกิดขึ้น เจมส์เล่าว่า เจมส์รู้สึกไม่เสียดายที่เลือกไปเข้าร่วมกลุ่ม

แทนการไปดูหนัง เพราะเจมส์รู้สึกว่าคุณดี ได้พูดคุย เล่นกับเพื่อน ได้คุยกับเพื่อนต่างห้อง ที่เจมส์ไม่ค่อยสนิท และไม่เคย์รู้จัก เจมส์เล่าว่า การไปเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ เจมส์รู้สึกได้รับประโยชน์ และได้ใช้เวลาว่างเสาร์อาทิตย์นั้นให้เกิดประโยชน์ และเจมส์เล่าว่า เจมส์รู้สึกไม่เบื่อที่ได้ใช้เวลาอยู่กับเพื่อน ประกอบกับผู้นำกลุ่มดำเนินกลุ่มได้สนุกสนาน และครั้งนี้ก็เป็นครั้งแรก ที่เจมส์ได้มีโอกาสในการเข้าร่วมกลุ่ม

เจมส์เล่าว่า การเข้ากลุ่มครั้งนี้ ทำให้เจมส์ได้มีโอกาสในการสำรวจเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตที่เจมส์อาจจะไม่ได้ตระหนัก หรือมีโอกาสได้ทบทวนมาก่อน เชื่อให้เจมส์ได้มองเห็นในสิ่งที่เจมส์เคยทำ ทำให้เจมส์ยอมรับผลจากสิ่งที่ตนเองทำ ดังเช่น คำกล่าวของเจมส์ที่ว่า “ผมคิดว่าเพราะตัวผมเองแหละครับ อย่างที่เรียนทุกวันนี้ ก็ไม่ขยัน งานก็ไม่ส่ง ก็เป็นสิ่งที่ผมอยากปรับปรุงแก้ไข ถ้าแก้ไขจุดนี้ได้ ก็ไม่ต้องมานั่งรอว่าจะเรียน ม.4 ที่ไหน ไม่เหมือนกับคนอื่นที่เกรดเกิน 2 ก็รู้สึกเสียดายนะ ที่เราไม่ได้ตั้งใจเรียนตั้งแต่แรก”

ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นเชื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ในการเข้าร่วมกลุ่ม เจมส์รู้สึกดีใจ เมื่อเจมส์ได้ยินเพื่อนสมาชิกในกลุ่มพูดชื่นชมในสิ่งที่เจมส์ทำ ทำให้เจมส์รู้สึกว่า ผู้อื่นยอมรับในความสามารถของเจมส์ ยิ่งทำให้เจมส์เกิดความพยายามในการพัฒนาสิ่งนั้นให้มากขึ้น ดังเช่นคำกล่าวของเจมส์ที่ว่า “ก็มีนะครับ ก็รู้สึกดีใจที่เพื่อนมาชมครับ มันทำให้รู้สึกว่าเขาก็ยอมรับในตัวเราระดับหนึ่งว่าเราเก่ง”

การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น

จากประสบการณ์ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เจมส์สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น คือ การวางแผนในการเรียนต่อในสายอาชีพ ซึ่งเจมส์เล่าว่า เจมส์ได้มองเห็นความสำคัญของการเรียน ว่าถ้าจบ ม.3 แล้วเจมส์จะเรียนต่ออะไร แล้วอนาคตของเจมส์จะเป็นอย่างไร ซึ่งทำให้เจมส์วางแผนไว้ 2 ทาง คือ เรียนต่อในระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 ที่นี่ หรือถ้าเจมส์ไม่ได้โควต้าเรียนต่อ เจมส์อาจจะเรียนต่อทางสายอาชีพ ไปเรียนเซฟเหมือนที่แม่ต้องการ

การเข้าร่วมกลุ่มทำให้เจมส์ได้มองเห็นเป้าหมายชัดเจนมากขึ้น จากการทำที่เจมส์ได้มีโอกาสสังเกต จากสิ่งที่เจมส์ชอบว่า อะไรคือสิ่งที่เจมส์ต้องการ ซึ่งเจมส์มีความสุขกับการทำอาหาร และเจมส์รู้สึกว่า เจมส์สามารถทำได้ และประกอบกับแม่ของเจมส์ก็ใช้ให้ไปทำอาหารให้รับประทาน

บ่อยๆ ทำให้เจมส์รู้สึกว่ามีมือการทำอาหารของเจมส์ก็คงจะอร่อย ไม่งั้นแม่อีกคงไม่ไว้ใจให้เจมส์ทำการได้รับการยอมรับจากแม่ ทำให้เจมส์รู้สึกมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้น ประกอบกับแม่อีกก็อยากจะทำให้เจมส์เรียนทางด้านเชฟ เพื่อในอนาคตเจมส์จะได้มาช่วยที่บ้าน ดูแลธุรกิจร้านอาหารที่บ้าน

เจมส์เล่าว่า เจมส์รับรู้ถึงเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น เจมส์รู้สึกว่ามีจุดหมายในชีวิต ซึ่งเป้าหมายนี้ทำให้เจมส์ค่อยๆชัดเจนกับตนเองว่า เจมส์อยากเป็นเชฟ และทำให้เจมส์รู้สึกมั่นใจมากขึ้น ว่าเจมส์จะสามารถไปถึงเป้าหมายนั้นได้ เพราะเจมส์เชื่อว่า การที่เจมส์มีโอกาสเรียนในสิ่งที่เจมส์ชอบ จะทำให้เจมส์มีความสุขที่ได้ทำในสิ่งที่เจมส์ชอบ ซึ่งเจมส์เล่าว่า ถ้าเจมส์ไม่ได้เรียนในสิ่งที่เจมส์ชอบ ก็คงไม่รู้ว่าจะไปทำอะไรในชีวิตของเจมส์จะเป็นอย่างไร

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11 (P 11)

ข้อมูลพื้นฐาน

แมค (นามสมมติ) ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11 เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 3 เพศชาย อายุ 14 ปี ลักษณะทั่วไปมีผิวขาว รูปร่างสูงค่อนข้างท้วม ใฝ่ผมทรงรองทรงของนักเรียนชาย แต่งกายในชุดพละของโรงเรียน มีบุคลิกภาพสุภาพเรียบร้อย ยิ้มง่าย พูดน้อย เป็นผู้ฟังที่ดี ในการเข้าร่วมกลุ่ม แมคจะตั้งใจฟังในสิ่งที่ผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกในกลุ่มพูด และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการให้ข้อมูลขณะสัมภาษณ์

แมคเป็นลูกชายคนเดียวของครอบครัว อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ซึ่งแมคเล่าว่า บิดาและมารดา ค่อนข้างมีระเบียบวินัยมาก จะไม่ค่อยชอบให้แมคออกไปเที่ยวเล่นที่ไหน จะชอบให้แมคอยู่แต่บ้าน ทำให้บางครั้งแมคก็มักจะแอบหนีไปเที่ยวกับเพื่อนบ้าง แต่แมคก็จะกลับถึงบ้านก่อนที่พ่อแม่จะกลับจากที่ทำงาน ด้วยความที่แมคต้องอยู่ในกฎระเบียบที่พ่อแม่ตั้ง ทำให้แมครู้สึกอึดอัดและไม่กล้าที่จะพูดคุยกบอกกล่าวในสิ่งที่แมคคิด ในสิ่งที่แมคต้องการกับพ่อแม่ จึงทำให้แมคต้องปฏิบัติตามที่พ่อแม่บอกกล่าวทุกครั้ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียน หรือเรื่องอะไร

ในด้านผลการเรียนนั้น แมคมีคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ในปีการศึกษา 2555 ภาคเรียนที่ 1 คือ 1.84 ซึ่งยังมีในหลายๆ วิชาที่ยังติด 0 และไม่ผ่านเกณฑ์วัดของโรงเรียนอยู่ ตั้งแต่ยังเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ซึ่งตอนนี้ตัวแมคเองก็กำลังอยู่ในระหว่างดำเนินการสอบซ่อมแก้ไขให้ผ่านอยู่

ในขณะที่เรียนอยู่ในห้องเรียนนั้น แม่จะนั่งอยู่บริเวณตรงด้านหน้าของห้องเรียน แม่เป็นคน
เจียมๆไม่ค่อยพูดไม่ค่อยคุยกับเพื่อนที่ตนเองไม่ค่อยสนิท แต่ถ้าในกลุ่มที่เพื่อนที่ตนเองสนิทก็จะพูด
เก่งจะคุยได้ทุกเรื่อง

ในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาและการศึกษาแนวพุทธนั้น แม่ได้มาสมัครเข้าร่วม
กลุ่มด้วยตนเอง เหตุผลในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้คือ อาจารย์ประจำวิชาแนะแนว และอาจารย์ที่
ปรึกษา แนะนำให้แม่ออกมาเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาและการศึกษาแนวพุทธ และประกอบ
กับเพื่อนในกลุ่มของหนึ่งคนก็สมัครมาเข้าร่วมกลุ่ม จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้แม่มาร่วม
กลุ่ม ซึ่งครั้งนี้ก็เป็นครั้งแรกในการมาเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาและการศึกษาแนวพุทธ

จากการสัมภาษณ์ แม่ได้รายงานถึง ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลังจาก
เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาและการศึกษาแนวพุทธ ดังปรากฏในประเด็นสำคัญ ดังต่อไปนี้
การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

แม่กล่าวว่า แม่รู้สึกสนุกดีที่ได้ร่วมเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ เพราะได้ทำกิจกรรมหลายๆอย่างซึ่ง
มีกิจกรรมที่แม่รู้สึกประทับใจ คือ กิจกรรมสัญลักษณ์แทนตน ที่แม่ได้มีโอกาสในการค้นหา
ตัวเอง ในตอนแรกนั้นแม่อีกยังไม่ค่อยชัดกับสัญลักษณ์แทนตนของแม่ แม่จึงใช้เวลาในการคิด
ทบทวนนานพอสมควร กว่าจะเลือกสัญลักษณ์ที่เหมาะสมกับตัวเองได้ ซึ่งสัญลักษณ์แทนตนที่แม่
เลือก คือ นกพิราบ เพราะแม่รู้สึกว่า แม่เป็นพวกชอบอิสระ ชอบไปเที่ยวกับเพื่อน และแม่ไม่
ชอบให้ใครมากักขัง แม่ไม่ชอบให้ใครมาติดกัน เพราะแม่รู้สึกว่า พ่อแม่ของแม่อ่อนช้ากีดกัน
พอสมควร และไม่ชอบให้แม่ออกไปไหน ไม่ชอบให้ไปเที่ยวบ้าง ซึ่งแม่เล่าว่า แม่ก็มักจะ
ไม่ปฏิบัติตามที่พ่อแม่ต้องการ ซึ่งกิจกรรมนี้ช่วยให้แม่ได้สังเกตเห็นตนเองชัดเจนมากขึ้นว่า แม่
เป็นคนรักอิสระ แม่ต้องการอยากจะทำอะไรตามใจตัวเอง เพื่อที่ตนจะได้ไม่ต้องพลาดโอกาสนั้น
ไป

แม่เล่าว่า กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่แม่ชอบมากที่สุด เพราะเป็นกิจกรรมที่มีความหมาย
สำหรับแม่ การเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ ทำให้แม่ได้ค้นพบตัวเอง และแม่รู้สึกสนุกกับกิจกรรม ได้ร้อง
เพลงกับเพื่อนๆ และทำให้แม่มีเพื่อนมากขึ้น มีเพื่อนต่างห้องที่ได้มาทำกิจกรรมร่วมกัน ได้มา
สานสัมพันธ์กัน ทำให้ได้รู้จักกันมากขึ้น ได้เพื่อนเพิ่มขึ้น เนื่องจากในวันแรกของการเข้าร่วมกลุ่ม

แมคเล่าว่า แมคไม่ค่อยคุยกะใคร นอกจากเพื่อนสนิทหนึ่งคนที่มาด้วยกัน ก็มักจะคุยจะเล่นกันอยู่สองคน แต่พอผ่านไปสักพักหนึ่งแมคก็กล้าที่จะเริ่มพูดคุยกับเพื่อนคนอื่นๆ เพิ่มมากขึ้น

ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นเชื้อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

เมื่อไม่นานมานี้แมคก็คุยกับพ่อแม่ตรงๆ ว่าแมคอยากไปเที่ยวกับเพื่อน ซึ่งเมื่อก่อนนั้นเวลาแมคจะไปเที่ยวกับเพื่อน แมคไม่เคยบอกพ่อกับแม่เลย แต่มักจะแอบไปเที่ยวไปเที่ยวไกลๆ ไปต่างจังหวัดกับเพื่อนๆ ค่ะหนึ่ง ถ้าวันเดียวก็ไปเที่ยวใกล้ๆ ซึ่งตอนแรกแมคมักจะโกหกแม่ว่าขอไปทำงานบ้านเพื่อนนะ หลังจากนั้นแมคก็บอกความจริงกับพ่อแม่ไปตรงๆว่า จะไปเที่ยวกับเพื่อน ครั้งแรกทำให้แมารู้สึกโกรธ แต่ตอนนี้พ่อแม่ก็ดีขึ้นท่านเห็นแมคชอบอะไร ก็เริ่มจะยอมรับในสิ่งที่แมคทำมากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น

จากประสบการณ์ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ แมคสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น คือ แมคเล่าว่า เมื่อก่อนอยู่บ้านแมคค่อนข้างเก็บตัวอยู่แต่หน้าคอมพิวเตอร์ แมกั้ดำ แต่หลังจากเข้าร่วมกลุ่มแมคได้มีโอกาสไปหาประสบการณ์ใหม่ๆ นอกห้องเรียน เพราะแมครู้แล้วว่า สิ่งที่ตนชอบ คือ อิสระ และอะไรคือสิ่งที่ตนเองต้องการ ทำให้แมคกล้าที่จะออกไปหาประสบการณ์ข้างนอกมากขึ้น แต่ก่อนหน้าแมคเองก็ไม่กล้าไปไหน แมคเล่าว่า รู้สึกเหมือนตนเองอยู่แต่ในกะลา จะไปไหนก็กลัวอันตราย เพราะรู้สึกว่า สังคมภายนอกมันน่ากลัว มีการยิงกันทุกวัน ฆ่ากันตายทุกวัน จึงทำให้ก่อนหน้านี้แมคไม่กล้าที่จะออกไปไหน

การเข้าร่วมกลุ่มเชื้อให้แมคได้มองเห็นตนเองชัดมากขึ้น จึงกล้าที่จะได้มีโอกาสทำอะไรตามใจตัวเอง ซึ่งทำให้แมครู้สึกว่า ชีวิตของตนมีสีสันเพิ่มมากขึ้น ไม่มีอะไรเดิมๆ มีอะไรใหม่ๆ เกิดขึ้นมาตลอด ได้ประสบการณ์ใหม่ๆ และประสบการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้น เป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าสำหรับแมค ซึ่งแมคยกตัวอย่างให้ฟังว่า มีอยู่ครั้งหนึ่งที่แมคมีโอกาสได้ไปเที่ยวกับเพื่อน ไปดูโรงงานแห่งหนึ่ง เพื่อนของแมคพาไปดู และมีโอกาสได้เรียนรู้ประสบการณ์ของพี่ของเพื่อนที่กำลังฝึกงานโรงงานนั้น ทำให้เรียนรู้กระบวนการในการทำงานของช่าง แมคเล่าว่า แมครับรู้ความสามารถ ความสนใจของตน ในการเป็นช่างอยู่ในโรงงาน อยู่ดีๆ เขาก็ถอดนั้น ถอดนี้ ออกมาได้ ซึ่งเขาก็ให้โอกาสแมคได้ลองทำและแมคก็สามารถทำมันได้ ซึ่งเป็นประสบการณ์ดีที่เกิดขึ้น

หลังจากที่แมคกล้าที่จะออกมาเรียนรู้ประสบการณ์ข้างนอกโรงเรียน

จากประสบการณ์ในการเข้าร่วมกลุ่ม ทำให้แมคกล้าที่จะเริ่มไปคุยกับพ่อแม่ในสิ่งที่แมคต้องการ เพราะแมครับรู้ว่า สิ่งนี้ คือ สิ่งที่แมคชอบ จึงกล้าที่จะบอกกับพ่อแม่ไปตรงๆ เพราะแมคคิดว่า ถ้าโกหกไปก็ไม่มีอะไรดีขึ้น แมคเล่าว่า การออกไปเรียนรู้ประสบการณ์จากข้างนอกครั้งนี้ เอื้อให้แมคกล้าที่จะพูดกับแม่ว่า แมคขอไปนอนค้างบ้านเพื่อนคืนหนึ่ง เพราะแมคจะขอไปเที่ยวกับเพื่อน และถือโอกาสนี้ไปดูงานที่พี่ชายของเพื่อนกำลังทำงานเป็นช่างอยู่โรงงาน และก็เป็นครั้งแรกที่แม่ของแมคก็อนุญาตให้แมคได้ทำในสิ่งที่แมคต้องการ ซึ่งประสบการณ์นั้นทำให้แมคได้ความรู้เกี่ยวกับการเป็นช่าง และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์วันนั้น ทำให้แมคสามารถนำมาใช้ได้จริงๆ แมคเล่าว่า วันนั้นรถจักรยานยนต์ของแม่เสีย ซึ่งโซ่มันแหงไป ชาติไปซื้อหนึ่ง แมคจึงอาสาไปช่วยซ่อม และแมคก็สามารถซ่อมให้มันสามารถกลับมาใช้งานได้ และคอมไตร์เฟอร์พัง แมคก็สามารถซ่อมให้มันสามารถกลับมาใช้งานได้อีกครั้ง ซึ่งประสบการณ์ในครั้งนั้น เกิดจากการที่แมคได้เรียนรู้จากพี่ของเพื่อน คนนั้นที่เขาสอน ทำให้แมคสามารถซ่อมมันได้ และแมครู้สึกภูมิใจที่ตนเองสามารถทำได้

นอกจากนี้แมคยังสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง ในเรื่องของสัมพันธภาพกับคนในครอบครัว แมคเล่าว่า หลังจากเข้าร่วมกลุ่ม ทำให้แมคได้มีโอกาสในการพูดคุยกับพ่อแม่มากยิ่งขึ้น ซึ่งมีเรื่องอะไรแมคก็จะนำปรึกษาพ่อแม่ อย่างเช่น เรื่องเกรดเฉลี่ยของแมคที่ไม่ค่อยดีจึงไปขอคำแนะนำจากพ่อว่าจะไปเรียนต่อไหนดี พ่อก็ถามว่าแล้วแมคอยากเรียนที่ไหน ซึ่งพ่อก็เริ่มให้อิสระ ให้แมคได้เลือกในสิ่งที่แมคอยากเรียน ซึ่งตัวแมคเองก็อยากเรียนต่อที่โรงเรียนที่นี่ ตอนแรกนั้นแมคก็อยากจะให้แมคเรียนสายศิลป์คำนวณ แต่แมครู้ตัวว่า แมคเรียนไม่ไหว เกรดไม่ถึง และแมคก็ไม่ชอบสายศิลป์คำนวณ แมคคิดว่า แมคน่าจะเหมาะที่จะไปเรียนวิชาชีพมากกว่า ประกอบกับคะแนนสะสมเฉลี่ยไม่ถึงเกณฑ์ที่โรงเรียนกำหนด ทำให้แมคอาจจะไม่มีสิทธิ์ในการเรียนต่อที่นี่ แต่ตัวแมคก็ลองถามพ่อว่า ถ้าแมคไม่สามารถเรียนต่อที่นี่ได้ แมคขอเรียน ปวช. ได้ไหม ซึ่งพ่อก็อนุญาตในสิ่งที่แมคร้องขอ แมครู้สึกดีที่แมคกล้าที่จะพูดในสิ่งที่แมคต้องการ ทำให้แมครู้สึกไม่อึดอัด เพราะเมื่อก่อนแม่ไม่ยอมให้เรียน ปวช. อยากให้เรียนสายศิลป์คำนวณ แมครู้สึกว่า แมคเรียนไม่ได้ ก่อนหน้านั้นแมคก็คิดอยู่คนเดียวก็ไม่ได้บอกพ่อกับแม่ไป แต่หลังจากเข้ากลุ่ม ทำให้แมคกล้าที่จะพูดกับพ่อแม่มากขึ้นในสิ่งที่ตนเองคิด ตนเองต้องการ

การเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ ทำให้แม่ได้มีโอกาสรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนในกลุ่ม ซึ่งเรียนอยู่ในห้องเดียวกันกับแม่มากขึ้น แม่เล่าว่า แม่ได้รู้จักป๊อป (เพื่อนสมาชิกกลุ่มที่เรียนห้องเดียวกัน) มากขึ้นเพราะจากการพูดคุยกันในกลุ่ม ที่แม่เห็นป๊อปวาดภาพ “รูบิค” ซึ่งเป็นสัญลักษณ์แทนตนของป๊อป แม่ได้มีโอกาสฟังป๊อปพูดถึงสัญลักษณ์แทนตนของเขา ที่เขาบอกว่า รูบิคเปลี่ยนได้หลายแบบเหมือนชีวิตเราที่เปลี่ยนแปลงได้ ถ้าผิดก็หมุนกลับเหมือนชีวิตเรา ซึ่งแม่ฟังแล้ว แม่รู้สึกว่ารูสึกว่าเพื่อนคนนี้มีความคิดคมดี คำพูดของเขาน่าฟัง จากที่ฟังป๊อปพูดครั้งนั้น ทำให้แม่อึดใจที่จะคุย และเล่นกับป๊อปมากขึ้น เพราะเมื่อก่อนแม่อึดใจกลัวป๊อป ไม่กล้าคุยกับป๊อป ตอนนั้นก็คุยกันมากขึ้น ทำให้สนิทกันตั้งแต่วันนั้นมา ตลอดจนความสัมพันธ์กับเพื่อนคนอื่นในห้องก็เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

นอกจากนี้ในด้านมุมมองความคิด แม่สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น คือ จากการสะท้อนสิ่งที่แม่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมหนึ่งที่แม่อึดใจประทับใจ คือ ที่ให้นึกถึงคำหนึ่งคำไว้ในใจ และก็เขียนลงไปในกระดาษแล้ววาดรูปส่งต่อกันไปเรื่อยๆ โดยที่เพื่อนไม่รู้ว่าคำนั้นคืออะไร แม่ชอบกิจกรรมนี้เพราะทำให้แม่เรียนรู้ว่า เพื่อนคนอื่นอาจจะคิดไม่เหมือนเรา มันเป็นจินตนาการของแต่ละคน ซึ่งแต่ละคนก็จะมีความคิดเป็นของตัวเอง มันทำให้แม่เรียนรู้ที่จะยอมรับ และเคารพความคิดของผู้อื่น

นอกจากนี้ แม่เล่าว่า แม่อึดใจกล้ามากขึ้นกล้าที่จะไปเผชิญกับโลกกว้างมากขึ้น และกล้าคุยกับคนนั้นคนนี่มากขึ้นทำให้ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น สิ่งที่ทำให้แม่อึดใจเพิ่มขึ้นคือ การที่แม่ได้รับรู้ได้ชัดเจนในสิ่งที่ตนต้องการ รู้ว่าแม่อยากจะเป็นอะไรอยากจะทำอะไร แม่เชื่อว่า ถ้าแม่ได้ทำในสิ่งที่แม่ไม่ชอบแม่อึดใจจะไม่มีความสุข แต่ถ้าแม่ทำในสิ่งที่แม่ชอบ แม่อึดใจจะมีความสุข ถ้าสิ่งนั้นไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ทุกอย่างที่เกิดขึ้นจึงเป็นประสบการณ์ที่ดี ทำให้แม่ได้เรียนรู้และได้รู้จักพี่ๆเพื่อนๆ ได้ทำอะไรหลายๆอย่างที่ไม่เคยทำ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12 (P 12)

ข้อมูลพื้นฐาน

เจ (นามสมมติ) ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12 เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 3 เพศหญิง อายุ 15 ปี ลักษณะทั่วไปมีผิวสีคล้ำ รูปร่างตัวเล็กค่อนข้างผอม ไร้ผมสั้นประมาณไหล่ แต่งกายในชุด

พละของโรงเรียน มีบุคลิกภาพแจ่มใสร่าเริง หัวเราะง่าย และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการให้ข้อมูลขณะสัมภาษณ์

ครอบครัวของเจประกอบด้วยสมาชิกทั้งหมด 7 คน คือ ปู่, ป้า, ลุง, พ่อ, แม่ และน้องชายอีกคนหนึ่ง ซึ่งอายุห่างกันประมาณ 3 ปี ที่บ้านประกอบธุรกิจค้าขาย คือ เป็นร้านขายก๋วยเตี๋ยว 1 ร้าน และเป็นร้านรับบริการซักรีดอีก 1 ร้าน เจเล่าว่า เจเรียนที่โรงเรียนแห่งนี้ตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพราะแม่อยากให้เจเรียนที่โรงเรียนนี้มาก เนื่องจากโรงเรียนอยู่บริเวณใกล้บ้าน และน่าจะมีการจัดการเรียนการสอนที่ดี รวมทั้งมีคนที่รู้จักที่อยู่ใกล้บ้านเขาก็เรียนที่นี่ เขาเรียนได้เกรดเฉลี่ย 3 กว่าเกือบทุกเทอม แม่ของเจคิดว่า โรงเรียนที่นี่ก็น่าจะสอนดี จึงอยากให้มาเรียนที่นี่ซึ่งในตอนแรกนั้น เจไม่สามารถสอบเข้าเรียนที่นี่ได้ จึงทำให้เกือบที่จะไม่ได้มาเรียนนี้ แต่โรงเรียนก็เปิดรับสมัครด้วยวิธีพิเศษอีกครั้ง จึงทำให้เจสามารถผ่านการคัดเลือกเข้ามาเรียนที่นี่ได้ พอได้มาเรียนที่นี่เจรู้สึกดี เพราะเจรู้สึกว่า เรียนที่นี่สนุกดี และเพื่อน ๆ ก็น่ารัก ทำให้เจชอบมาโรงเรียนทุกวัน

เจเล่าว่าในกลุ่มของตนนั้นมีเพื่อนสนิทอยู่ทั้งหมด 5 คนรวมทั้งเจด้วย ในทุกวันที่มาโรงเรียน เจและเพื่อน ๆ มักจะชอบพูดคุยขบคุ้ยกันในทุกๆ เรื่อง ไม่ว่าจะเรื่องปัญหาที่บ้าน ปัญหาที่โรงเรียน ตลอดจนปัญหาหوارهหว่างเพื่อนที่มักเกิดเรื่องเข้าใจผิดกัน โดยเฉพาะเรื่องของแฟน ซึ่งเจเล่าว่า เจมีรสนิยมทางเพศที่ชอบทั้งผู้หญิงและผู้ชาย และเจมักจะโดนแม่หยอกล้อเสมอ ว่าตนเป็นทอม มีแฟนเป็นผู้หญิง เพราะอยู่ที่บ้านนั้นเจไม่ค่อยชอบแต่งตัว ไม่ชอบใส่กางเกงขาสั้น ไม่ชอบใส่กระโปรงอยู่บ้าน ใส่แต่กางเกงยีนส์ขายาว เนื่องจากเจรู้สึกไม่มั่นใจ

ในด้านผลการเรียนนั้น เจมีคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ในปีการศึกษา 2555 ภาคเรียนที่ 1 คือ 1.52 ซึ่งยังมีในหลายๆ วิชาที่ยังติด 0 และไม่ผ่านเกณฑ์วัดของโรงเรียนตั้งแต่ยังเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ตอนนีตัวเจเองก็กำลังอยู่ในระหว่างดำเนินการสอบซ่อมแก้ไขให้ผ่านอยู่ในขณะที่เรียนอยู่ในห้องเรียนนั้น เจจะนั่งอยู่บริเวณตรงกลางด้านหน้าของห้องเรียน เวลาอยู่ในห้องเรียนเจไม่ค่อยกล้าแสดงออก ไม่ค่อยกล้าพูดกล้าคุยกับเพื่อนคนอื่น ๆ เพราะเจรู้สึกไม่ค่อยมีความมั่นใจรวมทั้งเวลาที่อาจารย์ที่สอนถามก็มักจะไม่กล้าตอบ เพราะเจรู้สึกกลัวว่าจะตอบผิด

ในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาและการปรึกษาแนวพุทธนั้น เจได้มาสมัครเข้าร่วมกลุ่มด้วยตนเอง ซึ่งเหตุผลในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้คือ อาจารย์ประจำวิชาแนะแนว และอาจารย์ที่ปรึกษาแนะนำ ให้เจลองมาเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาและการปรึกษาแนวพุทธ และประกอบกับ

เพื่อนๆในกลุ่มของเจ้ก็สมัครมาเข้าร่วมกลุ่ม จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เจ้มาสมัครเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ และประกอบกับตอนแรกเจ้ไม่สะดวกที่จะเข้าร่วมกลุ่ม เพราะเจ้เข้าใจว่า เจ้ติดเรียนกีตาร์ แต่พอเจ้มาคิดทบทวนดูจึงโทรไปขอแม่ และแม่ของเจ้ก็อนุญาตให้เจ้เข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ และครั้งนี้เป็นครั้งแรก ที่เจ้ได้มีโอกาสเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

จากการสัมภาษณ์ เจ้ได้รายงานถึง ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ดังปรากฏในประเด็นสำคัญ ดังต่อไปนี้

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

เจ้เล่าว่า เจ้รู้สึกสนุกที่ได้ทำกิจกรรมใหม่ๆที่ต่างไปจากเดิม ทำให้เจ้รู้สึกมีสิ่งแปลกใหม่เข้ามาในชีวิต ทำให้เจ้ได้มีโอกาสพูดคุยทำความรู้จักกับเพื่อนต่างห้องด้วย ซึ่งเจ้เล่าว่า ปกติเจ้ก็คุยผ่านๆ ไม่ได้มีโอกาสมานั่งคุยกันแบบนี้ เจ้รู้สึกว่า การเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ทำให้เจ้ได้พูดคุยกันมากกว่าเดิม มากกว่าเพื่อนในห้องเรียน ได้เล่นได้คุยกันมากขึ้น ซึ่งปกติกับเพื่อนในห้องก็คุยกัน แต่ไม่ได้คุยกันสนุกแบบนี้ เจ้รู้สึกว่า กับเพื่อนในห้องเจ้ได้แต่พูดคุยแค่อาม แคชอ่ยมของ และการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ ทำให้เจ้มีโอกาสได้เล่นกีตาร์ ร้องเพลงร่วมกับเพื่อนๆ ที่มาเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ ซึ่งตอนแรกเจ้ก็รู้สึกเขิน ไม่ค่อยกล้า เนื่องจากเจ้รู้สึก ไม่ค่อยกล้าแสดงออกต่อหน้าคนมากๆ เพราะมีอยู่ครั้งหนึ่งที่พ่อให้เจ้ไปเข้าร่วมแข่งขัน ประกวดเล่นกีตาร์กับพี่ที่เขาสอนเจ้ ตอนนั้นเจ้รู้สึกว่า เจ้ข้อมมาไม่ค่อยดี ผลที่ออกมาเลยผิดพลาด จึงเล่นออกมาไม่ดีเลย ตั้งแต่นั้นเจ้จึงรู้สึกกลัว ไม่กล้าที่จะเล่นกีตาร์ต่อหน้าคนอื่น

เจ้เล่าว่า เจ้เพิ่งสังเกตตัวเองเริ่มที่จะรู้สึกไม่กล้าตั้งแต่เข้าเรียน ม.1 ตอนก็รู้สึกไม่กล้า และรู้สึกกลัว ยกตัวอย่างเช่น เวลาที่เจ้ไปพูดหน้าห้องก็กลัวไม่กล้าเลย ยิ่งเวลาเจ้มองไปเห็นเพื่อนนั่งเต็มห้องซึ่งกำลังมองมาที่เจ้อยู่ นั่น ทำให้เวลาพูดเจ้ก็จะปากสั่นๆ ขาเกร็งไปหมด ไม่กล้าพูดเลย ซึ่งก่อนหน้านั้น ตอน ป.6 เจ้ก็ยังรู้สึกกล้าเล่น ยังเต้นเป็นเซียร์ลีดเดอร์ เจ้ก็ยังไม่วู้อาย ซึ่งเจ้ก็เหมือนกันว่า ความกลัวของเจ้นั้นเกิดจากอะไร ทำให้เจ้รู้สึกไม่มั่นใจอยู่เสมอ เพราะเจ้รู้สึกว่า ตนไม่สวย ตอนทำอะไรลงไป ก็รู้สึกกลัวว่าคนอื่นจะเกลียดเจ้ กลัวว่าคนอื่นจะไม่ชอบเจ้ เวลาเห็นคนอื่น เจ้ก็จะคิดว่าคนอื่นสวยไปหมดเลยจึงทำให้เจ้รู้สึกไม่กล้า

ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นเพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ด้วยความที่มีเพื่อนสนิทอยู่ด้วย เจจึงกล้าเล่นกีตาร์ต่อหน้าคนที่ไม่รู้จักอีกครั้ง และเพื่อนๆ ในกลุ่มก็พูดชื่นชมในสิ่งที่เจทำ ทำให้เจรู้สึกกล้าและกลับมามั่นใจอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งหลังจากเข้าร่วมกลุ่มแล้ว เจก็ได้มีโอกาสเล่นกีตาร์ให้เพื่อนๆ ในห้องเรียนฟังอีกครั้งหนึ่ง

การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น

การไปเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ทำให้เจรู้สึกว่า เจได้รับประโยชน์ ได้รับความรู้ และก็ทำให้เจได้พัฒนาการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนๆ มากขึ้น ตลอดจนเจสังเกตเห็นมุมมองในชีวิตที่เปลี่ยนแปลง ทำให้เจได้คิดอะไรหลายอย่างที่เกี่ยวกับชีวิตของตัวเอง ทำให้เจได้มองเห็นว่า แต่ละส่วนของร่างกายที่ผ่านมานั้นเจได้ใช้ประโยชน์ไปมากมาย และเจได้ทำอะไรลงไปบ้าง ทำให้เจได้คิดว่า แต่ละส่วนของร่างกายมีประโยชน์ ซึ่งบางครั้งเจอาจจะละเลยการดูแลร่างกายไปบ้าง ส่งผลให้เกิดผลเสียกับร่างกาย ทำให้เจได้ตระหนักมากขึ้น จากกิจกรรมที่ผู้นำกลุ่มให้ลองสังเกตดูว่า อยากจะขอบคุณ อยากจะขอโทษอะไรในร่างกาย ซึ่งเจจำได้ว่า เจเขียนลงไปมากมายเลยขอบคุณมือ ผม ขา นิ้ว ทุกส่วนในร่างกายเลย ยิ่งเขียนก็ยิ่งทำให้เจรู้สึกอยากขอบคุณ ทุกส่วนในร่างกายเลย ซึ่งในตอนแรกเจก็ไม่กล้าเขียน เขียนแต่ขอโทษ พอมีโอกาสได้สำรวจความคิดตนเอง จึงทำให้มองเห็น ซึ่งปัจจุบันนี้กระดาด้านนั้น เจก็ยังเก็บรักษาไว้อยู่ เนื่องจากเจรู้สึกชอบ ทุกครั้งที่ได้อ่านมาอ่าน ทำให้เจนึกถึงตอนที่มาเข้าร่วมกลุ่ม นึกถึงตอนที่เจนั่งเล่นกีตาร์ร้องเพลงเม็ตทรายากับเพื่อนๆ ซึ่งเป็นเพลงที่มีความหมายสำหรับเจมาก

การไปเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ ทำให้เจสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของเจที่เกิดขึ้น เกี่ยวกับเรื่องการกล้าแสดงออกมากขึ้น คือ ในระหว่างที่เข้าร่วมกลุ่มตอนแรกๆ ที่ผู้นำกลุ่มถาม เจก็ไม่กล้าพูด ก็จะหันไปถามคำตอบเพื่อนที่นั่งอยู่ข้างๆ บ้าง ก็จะไม่ค่อยคุย ไม่ค่อยตอบ จะตอบก็ตอบทีหลังสุด แต่พอวันถัดมาเจรู้สึกกล้ามากขึ้นก็เริ่มคุย เริ่มตอบเริ่มพูดในกลุ่มมากขึ้น ซึ่งการได้พูดคุยกับเพื่อนในกลุ่ม ได้ตอบคำถามเวลาผู้นำกลุ่มถาม ได้เล่นกีตาร์กับเพื่อน มันเลยทำให้ความกลัวของเจหายไป จากเมื่อก่อนนั้น ปกติเวลาทำอะไรเจจะไม่กล้าที่จะทำอะไร ไม่กล้าที่จะพูด ไม่กล้าที่จะเผชิญปัญหา แต่ตอนนี้หลังจากเข้าร่วมกลุ่มเจก็เริ่มกล้าที่จะเข้าหาเผชิญหน้ากับปัญหามากขึ้นโดยที่ไม่รู้สึกกลัวเหมือนเมื่อก่อน

จากประสบการณ์ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่ม ทำให้เจสังเกตเห็น การเปลี่ยนแปลงมุมมอง ความคิดของตนเอง ซึ่งเจเล่าว่า เจมองโลกในแง่ดีขึ้นเมื่อก่อนก็มองใครก็มองในแง่ร้าย คิดว่าเขา คิดร้ายกับเจ กลัวว่าเวลาทำอะไรเขาจะไม่ชอบเจ พอมาเข้ากลุ่ม เพื่อนๆในกลุ่ม ได้พูดถึงตัวเจ ทำให้เจรู้ว่ายังมีคนชอบในตัวเรา ทำให้ตอนนี้เจมองว่า ก็ยังมีคนที่ชอบตนมากกว่า คนที่เขาไม่ชอบ ตน ส่งผลให้เจรู้สึกไม่เครียด ไม่ต้องเก็บเอาความคิดมาก ไม่ต้องมาขย้อนคิดเรื่องเก่า

ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงที่มีกับเพื่อนในห้อง ยกตัวอย่างเช่น กับเพื่อนผู้ชายที่อยู่ในห้อง 6 คน ที่นั่งอยู่หลังห้อง เจรับรู้ว่าเขานิสัยไม่ดี เป็นเด็กหลังห้อง ชอบเสียดัง ตอนแรกเจรู้สึกไม่ชอบเลย แต่พอมาเข้ากลุ่มเจได้คุยได้รู้จักกันมากขึ้น ทำให้เจรู้ว่าเขาก็นิสัยดี ไม่ได้เลวร้ายอย่างที่เจคิด ก็ทำให้เจกล้าที่จะพูดคุยสนิทกันมากขึ้นกว่าเดิม มาสอบถามเรื่องงานบ้าง มาคุยเรื่องอื่นๆกันบ้าง จึงยิ่งทำให้สนิทกันมากขึ้น มันก็ทำให้เจเปลี่ยนในเรื่องของความคิด เมื่อก่อนถ้าไม่สนิทกับคนไหน ก็จะมองว่าเขานิสัยไม่ดีประมาณนี้ พอลองพูดก็ทำให้เจได้เข้าใจในสิ่งที่เขาเป็นมากขึ้น และเจรู้สึกว่า เพื่อนในห้องคุยกับเจมากขึ้น เจจึงกล้าคุยกับเขามากขึ้น ซึ่งทุกกิจกรรมที่เจได้ทำ เจรู้สึกว่าเป็นประโยชน์มาก ทำให้เจสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตได้ ทำให้เจกล้าคุยกับคนแปลกหน้ามากกว่าเดิม

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่ม จิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำของผู้ให้ข้อมูล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอธิบาย ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำได้ 3 ประเด็นหลัก ดังนี้

ประเด็นที่ 1. การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ การรับรู้ถึงบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม การมีโอกาสในการสำรวจตนเอง และการเกิดขึ้นของการยอมรับในตนเอง

ประเด็นที่ 2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย ได้แก่ การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่า และการมองเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นที่มีบทบาทต่อชีวิตตน

ประเด็นที่ 3. การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น ประเด็นนี้ ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านพฤติกรรม และการเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านความคิด มุมมองในชีวิต

ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประเด็นหลักที่ 1 การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึง การรับรู้ถึงบรรยากาศในกลุ่ม ที่มีการรับฟัง อย่างใส่ใจซึ่งกันและกัน ภายใต้การสื่อสารที่เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงความเข้าใจ การยอมรับในสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลเป็น ที่ผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกกลุ่ม มีต่อผู้ให้ข้อมูล โดยปราศจากการตัดสิน ประเมิน ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงความรู้สึกอบอุ่น และปลอดภัย ที่ได้มีโอกาสในการแบ่งปันประสบการณ์ ในการทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลพร้อมที่จะสำรวจตนเอง ถึงเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตที่ผ่านมา จนทำให้เกิดการตระหนักรู้และยอมรับในตนเองได้ชัดเจนขึ้น ทั้งในส่วนของข้อดี และข้อบกพร่องของตนเอง นำไปสู่การมองเห็นคุณค่าและความพึงพอใจในตนเอง โดยการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถจำแนกออกเป็น 3 ประเด็นย่อย ดังนี้

1.1 การรับรู้ถึงบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลได้รายงานถึง รับรู้ถึงบรรยากาศของกลุ่ม ที่มีการรับฟังอย่างใส่ใจซึ่งกันและกัน ภายใต้การสื่อสารที่เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงความเข้าใจ การยอมรับในสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลเป็น ที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงความรู้สึกอบอุ่น และปลอดภัยที่ได้มีโอกาสในการแบ่งปันประสบการณ์ ในการทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในกลุ่ม จนเกิดการตระหนักรู้ว่าผู้ให้ข้อมูลเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกมีความกล้าที่จะพูดคุย กล้าแสดงความเป็นตัวของตัวเองต่อหน้าผู้อื่นได้มากขึ้น เอื้อ

ให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกทางบวก ในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนว
 พุทธ เช่น รู้สึกสนุก รู้สึกชื่นชอบ รู้สึกมีความสุข ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากได้รายงานว่า การรับรู้ถึง
 บรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม เอื้อให้เกิดการพัฒนาการตระหนักรู้ใน
 ตนเอง ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ค่อยๆเกิดขึ้นในระหว่างการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และ
 การปรึกษาแนวพุทธ

“คงเป็นตอนที่ผมได้เข้าไปพูดคุยในห้อง (กลุ่ม) ครับ...ไม่มีใครทวงเลยอะครับ พอไม่
 มีใครทวง สมอมนั้นปลอดภัยไปรั้งอะครับ...ผมประทับใจช่วงนั้นมากที่สุดละครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ก็มีมันสนุกดีค่ะที่ได้ร้องเพลง (เม็ตทราย) ร่วมกับเพื่อนอะค่ะ...มันทำให้รู้สึกอบอุ่น อะ
 ค่ะ กับการได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนค่ะ ซึ่งมันแตกต่างจากบรรยากาศที่อยู่ใน ห้องเรียน
 ค่ะ ก็เพราะนิสัยเพื่อนก็ต่างออกไปอะค่ะ อยู่ที่กลุ่มเพื่อนไม่ได้นิสัยอย่างนี้ค่ะ เพราะอยู่ใน
 ห้องเขาชอบแกล้งเพื่อนบ้าง...รู้สึกว่ามัน (เพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่เรียนอยู่ในห้องเรียน
 เดียวกัน) เปลี่ยนไปค่ะ ปกติเขาก็พูดจาไม่ค่อยเพราะกันค่ะ ในกลุ่มเขาให้ความร่วมมือใน
 กิจกรรมด้วย เพราะปกติตอนอยู่ที่ห้อง(ห้องเรียน) เขาไม่ทำค่ะก็เปลี่ยนแปลงนะคะ
 หนูกล้าที่จะออกความคิดเห็นค่ะ...ตอนแรกหนูกลัวว่า หนูจะตอบผิดค่ะ....เพราะคนมัน
 เยอะอะค่ะ...แต่ตอนนี้หนูก็ไม่กลัวค่ะ...บรรยากาศกลุ่ม ทำให้หนูกล้าที่จะทำกิจกรรม
 ร่วมกับผู้อื่นมากขึ้นค่ะ เพราะปกติหนูจะไม่ค่อยเข้าร่วมกิจกรรมเท่าไร”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“ชอบครับ...ชอบที่ได้ไปเข้าร่วมกิจกรรมครับ มีส่วนร่วมกับคนอื่น ในการไป
 ศึกษาครั้งนี้ได้เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้รายงานถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่า มีรู้สึกมีความสุข รู้สึกสนุก และรู้สึกชื่นชอบ ที่ได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ สมาชิกในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาตนเองแนวพุทธ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงบรรยากาศอบอุ่นและปลอดภัยที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

“เหมือนเรามีความสุข เราไม่ได้ทุกซี้ใจอะครับ เวลาอยู่กะเพื่อนได้คุยกันได้ทำกิจกรรมร่วมกัน มันเลยทำให้เรามีความสุขครับ ...สนุกดีครับ มีความสุข ถึงจะมีคนกวนๆ บ้างก็สนุกดีมีคนอื่นหลายๆแบบ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“ก็รู้สึกดี สนุก และก็เขิน ประมาณนั้นครับ ...จากการทำกิจกรรมอะครับ ได้แก๊ง (เล่นหยอกล้อกัน) เพื่อนด้วย มันก็สนุกทุกครั้งที่ได้แก๊ง (เล่นหยอกล้อกัน) เพื่อนอะครับ ปกติผมจะแก๊ง (เล่นหยอกล้อกัน) แค่เพื่อนในห้องเพื่อนที่ผมสนิทเท่านั้น แต่นี้เป็นเพื่อนต่างห้องผมก็ได้แก๊ง (เล่นหยอกล้อกัน) เพื่อนด้วยมันก็สนุกดีอะครับที่ได้เล่นด้วยกัน

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

นอกจากบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยที่เกิดขึ้นในกลุ่มแล้ว ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งได้กล่าวเปรียบเทียบว่า บรรยากาศภายในกลุ่ม เหมือนภาพครอบครัว ซึ่งทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้มีโอกาสในการทำความรู้จักผู้อื่นมากขึ้น เปรียบเสมือนการมีสมาชิกในครอบครัวเพิ่มขึ้น

“เหมือนมีสมาชิกในครอบครัวเพิ่มมาอีกหนึ่งคน ก็ประมาณนั้นอะครับ...มันเหมือนภาพครอบครัวครับ คือมันได้รู้จักหลายคน และได้รู้นิสัยของหลายคนด้วย และก็เป็นที่กันเองมากขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

1.2 การมีโอกาสนในการสำรวจตนเอง หมายถึง ผู้ให้ข้อมูลได้รายงานถึง ประสบการณ์ การเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลได้สำรวจเรื่องราว ในใจ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง ซึ่งการสำรวจครั้งนี้ เป็นการสำรวจในเรื่องราวที่ผู้ให้ข้อมูล ไม่ได้ ตระหนักชัดเจนมาก่อนกับเรื่องราวนั้น การได้บอกเล่า พุดคุยในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ ปรึกษาแนวพุทธ จึงเป็นการทบทวน และใคร่ครวญพิจารณาถึงเรื่องราวในชีวิต ตามความเป็น จริง ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้รู้จักและเข้าใจตนเองได้ชัดเจนมากขึ้น ทั้งในส่วนที่ดี และข้อบกพร่องของ ตนเอง นำไปสู่การมองเห็นคุณค่าและการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากได้รายงาน ว่า การมีโอกาสนในการสำรวจตนเอง เอื้อให้เกิดการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งเป็น กระบวนการที่ค่อยๆเกิดขึ้น ในระหว่างการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนว พุทธ

ผู้ให้ข้อมูลบางราย ได้รายงานว่าการมีโอกาสนในการสำรวจตนเอง โดยผ่านกิจกรรมที่ใช้ สัญลักษณ์แทนตน เป็นสื่อในการสำรวจตนเองนั้น ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้มีโอกาสนในการทบทวนสิ่งที่ เกิดขึ้นในชีวิตว่า ผู้ให้ข้อมูลได้ทำอะไรบ้างในชีวิตที่ผ่านมา ทำให้ได้มองเห็นภาพตนเองและได้ ตระหนักรู้ในตนเองชัดเจนมากขึ้น

“ก็ยังคงคิดอยู่ครับ สิ่งที่เราเข้ามาอยู่ในหัวตอนนั้น มีอยู่ 2 อย่าง ก็เลยยังไม่ แน่นอนครับ ก็เลยลองพิจารณาก่อน คือ สิ่งนี้มันเหมาะกับเราตรงไหน สิ่งนั้นเหมาะกับเรา ตรงไหนและก็เลือกสิ่งที่เหมาะสมกับเราที่สุด...ต้องนึกย้อนไปอะครับว่าที่ผ่านมาเราทำอะไร บ้าง เราชอบอะไรบ้าง และเราทำได้ดีอะไรบ้าง ไม่ได้ดีอะไรบ้าง ก็ต้องคิดหลายๆอย่าง...ก็ ตัดสินใจ อันที่เหมาะสมกับเราก่อนว่า ในความคิดของผม อันนี้แหละที่เหมาะสมกับผม คือ ตัวตนของเรา....มันก็ยากครับ มันมาจากตอนแรกๆเลยครับ ที่ต้องคิดย้อนกลับไปตั้ง แต่เราจำความได้ ตั้งแต่เราเด็กว่าเราทำอย่างนี้นะ เราทำอย่างนั้นนะ เราทำมาหลายๆ อย่าง เราต้องพิจารณา และก็เจอแล้วว่าอันนี้แหละที่ใช่ ที่เหมาะกับเรา”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“มันเหมือนกับตัวผม ผมเป็นคนชอบฟังอะครับ ชอบฟังเวลาคนเล่าเรื่องกันครับ สัญลักษณ์แทนตัวผม ผมเลยเลือกสีดำอะครับ สมมติว่าพี่เป็นสีแดง พี่มาเล่าเรื่องให้ผมฟัง ถึงแม้พี่เป็นสีแดงจะมาผสมกับตัวผม ผมก็ยังเป็นสีดำอะครับ ผมจะรับฟังแต่จะไม่เปลี่ยนจะไม่ค่อยยึดติดอะไร ก็จะรับฟังครับ แต่ถ้าเป็นสีขาว เวลาที่มันโดนสีอะไรมันก็จะเปลี่ยนไปครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

“การหาสัญลักษณ์แทนตนเองอะครับ สัญลักษณ์ที่ผมเลือกคือ นกพิราบ ...ผมเป็นพวกชอบอิสระอะครับ ผมชอบไปกับเพื่อนไปเที่ยวโน้น เทียนี่ ไม่ชอบให้ใครมากกักขัง ไม่ชอบให้ใครมากีดกัน แหกกฎตลอด...ตอนแรกก็ยังไม่ค่อยชัดเท่าไรครับ ใช้เวลาคิดทบทวนนานพอสมควรอะครับ กว่าจะเลือกสัญลักษณ์ที่เหมาะสมกับตัวเองได้ ผมเลยเลือก นกพิราบครับ ผมชอบอิสระ เพราะว่าพ่อแม่ผมก็กีดกันพอสมควร ไม่ค่อยชอบให้ออกไปไหน ไม่ชอบให้ไปเที่ยวบ้าง แต่ตัวผมก็แอบไปเที่ยวเป็นประจำ แต่ผมก็กลับบ้านก่อนที่พ่อแม่จะกลับนะครับ กลัวว่าเขาจะเป็นห่วง...การค้นพบสิ่งที่เราชอบ มันทำให้ผมรู้ตัวเอง อะครับว่า เรารักอิสระ เราต้องการอะไร เราก็ทำ ทำให้เราไม่ต้องพลาดโอกาสสิ่งนั้นไปครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11

นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลบางราย รายงานว่า การที่ได้มีโอกาสในการสำรวจตนเอง ผ่านกิจกรรมในกลุ่ม ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้รับรู้ในสิ่งที่ตนเองให้ความสนใจ สิ่งที่ตนเองต้องการ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตที่เป็นอยู่ แต่ผู้ให้ข้อมูลอาจจะไม่ได้ตระหนัก หรือเห็นภาพตนเองชัดเจนมาก่อน การสำรวจตนเองครั้งนี้ จึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลมองเห็นภาพตนเองชัดเจนมากขึ้น ในสิ่งที่ตนเองชอบ เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และสามารถนำสิ่งที่ตนเองค้นพบไปพัฒนาต่อไป

“มันแวบขึ้นมาในหัวเลยอะครับ ก็ตอนที่พี่เขาให้เขียนแผนผังการวางแผนชีวิตอะที่ให้คิดว่า 1 ปีข้างหน้าจะเป็นอย่างไร 5 ปีข้างหน้าจะเป็นอย่างไร แล้วอีก 10 ปีข้างหน้าจะ

เป็นอย่างไร ผมก็ไม่รู้ว่ามันดียังไง แต่ผมว่ามันจะช่วยผมได้ในระดับหนึ่ง.... ถ้าเกิดว่าเราวางแผนไว้ดี ๆ เราเรียนกวดวิชา ถ้าเราเรียนที่นี้ไม่ค่อยไหว เราก็ไปเรียนกวดวิชา เพื่อจะได้แบบว่า ไปเข้าโรงเรียนที่เราอยากจะเข้า”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“บางครั้งผมเป็นคนในตอนแรกมันจะอึดๆ แต่พอคิดออกแล้วมันจะใส่ออกมายาวๆ เลยอะครับ พอตอนแรกเราคิดสิ่งที่เราชอบ มันไม่ค่อยมี แต่พอเราเริ่มเขียน เอ๊ะก็มีสิ่งที่เราชอบเหมือนกันนะ ก็เขียนลงไปครับ... สิ่งที่เราชอบ กับสิ่งที่เราทำเป็นประจำ สำหรับสิ่งที่ทำเป็นประจำ เราก็ไม่ชอบมัน แต่เราก็ไม่ได้เบื่อกันนะครับ เพราะมันคือสิ่งที่เราต้องทำ เป็นประจำอยู่ทุกวัน ส่วนสิ่งที่เราชอบ เราอาจไม่ได้ทำเป็นประจำ แต่มันคือสิ่งที่เรามีโอกาสได้ทำบ้าง ถ้ามีเวลา ทำให้ผมได้รู้ว่าทางเลือกของเราอะครับ ว่าเราทำอันนี้เป็นประจำ ว่าเราจะเลือกทางที่เราชอบ หรือว่าทางที่เราทำเป็นประจำ...มันทำให้ผมเห็นตัวเองชัดขึ้นอะครับ... เหมือนกับว่าเราได้เจอสิ่งที่เราชอบ และสามารถพัฒนาไปได้อีกอะครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

“ก็คือเหมือนกับเราอยู่กับตัวเองทุกวัน แต่เราก็ไม่ค่อยมีเวลาให้มันตลอดอะคะ และก็ไม่ได้มาสนใจอะไร แต่พอแบบไปแล้วก็เขาก็บอกๆ เราก็เริ่มมาคิดว่า เอ้อหรือเราจะเป็นอย่างนั้นวะ.....มันก็ตรงนะ สิ่งที่เขาพูดมันก็ตรงกับสิ่งที่เราเป็น เราก็พูดไปก่อนแล้วบ้าง แล้วเขาก็แปลให้เราฟังอีกทีหนึ่ง ก็ทำให้เข้าใจในตัวเองมากขึ้น ก็คือยังไงดีละเราอยู่กับมัน แต่เราก็ไม่รู้ว่ามันหมายความว่าอย่างไรคะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9

ผู้ให้ข้อมูลบางราย ได้รายงานว่าการที่ผู้ให้ข้อมูลได้มีโอกาสในการสำรวจตนเอง เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลได้ตระหนักรู้ ในสิ่งที่ตนสามารถทำได้ หรือข้อบกพร่องของตน ทำให้ผู้ให้ข้อมูลอยากแก้ไขในข้อบกพร่องของตนเอง และอยากพัฒนาในสิ่งที่ดีให้ดียิ่งขึ้น

“มันเกิดจากการที่เราอยากเปลี่ยนแปลงอะครับ ผมอยากจะได้เรียนเก่งขึ้นอย่างนี้ ผมก็จะเปลี่ยนแปลงตัวเองว่า ผมมีขาดตกบกพร่องตรงไหน น่าจะเป็นมนุษย์สัมพันธ์บ้างครับ ผมจะมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี กับเฉพาะเพื่อนที่สนิทอะครับ คนที่ยังไม่สนิทผมก็ยังคงเฉยๆอะครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

“ก็มีนะครับ ที่เห็นคุณค่าของตัวเองเพิ่มขึ้น ว่าเราสามารถทำอันนี้ได้เนะ เราก็รู้สึกว่าจะเราก็ทำได้เหมือนกันนะ.... สำคัญที่สุด คือ ทำให้ได้ความกล้าที่เพิ่มขึ้นครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

1.3 การเกิดขึ้นของการยอมรับในตนเอง หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า ผู้ให้ข้อมูลได้มีโอกาสในการสังเกต สัมผัส และทบทวนในสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลทำ สิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลเป็น ในระหว่างการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการรับรู้ตนเองได้ชัดเจนขึ้น จนเกิดการตระหนักรู้ และยอมรับในตนเองมากขึ้น ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการมองเห็นคุณค่า และความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็น ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากได้รายงานว่าการเกิดขึ้นของการยอมรับในตนเอง เอื้อให้เกิดการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการที่ค่อยๆเกิดขึ้น ในระหว่างการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ

ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลบางราย ที่ได้สำรวจ ทบทวน สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการตระหนักรู้ และยอมรับตนเอง ซึ่งส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกพึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ ณ ตอนนั้น

“ผมว่าเป็นคนธรรมดาดีที่สุดใน เพราะได้ทำสิ่งที่ตนเองชอบครับ... ก็คือเป็นสิ่งที่ผมอยากเป็นครับ... คือสิ่งที่เป็นอย่างตอนนี้นะครับ คือตอนนั้นผมก็ไม่ได้หวังอะไร มากกว่าเท่าที่เป็นอยู่ตอนนี้นะ... เป็นคนธรรมดาที่เรียนแล้วก็เล่นเกมการ์ด (เกมสตั๊ก) ...โดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนไปเป็นแบบคนอื่น”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ก็ดีใจอะครับ เหมือนเราได้ค้นพบตัวเองไปครั้งหนึ่ง...ก็ประมาณว่า เนี่ยอะนะ น่าจะใช่เรามากที่สุดแล้ว และเราก็ตีใจว่านี่แหละคือ ตัวเรา”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“เหมือนคนอื่นก็มีบทบาทต่อชีวิตเรา เขาจะใส่สีเพิ่มสีให้เราอย่างไรก็ได้ แต่สุดท้ายมามันเราก็ยังเป็นเราอะครับ เหมือนกับที่ผมเลือกสัญลักษณ์แทนตน ของผมก็คือสีดำครับ ไม่ว่าจะเขาจะใส่สีอะไรมา ผมก็ยังเป็นสีดำเหมือนเดิมอยู่ดีครับ...ผมก็เหมือนอย่างที่ผมบอกไปตอนแรก ผมก็เหมือนสีดำอะครับ ใครจะทำอะไรมา ผมก็เป็นสีดำ เหมือนเดิมอะครับ ผมอาจจะเปลี่ยนแปลงบ้าง แต่ไม่ถึงกับมากที่สุด ที่ทำให้คนอื่นเขาพอใจ.... ผมอยากเปลี่ยนแปลง เพื่อตัวเราให้ดีขึ้นในระดับหนึ่ง ไม่ใช่เปลี่ยนในสิ่งที่ไม่ชอบ ผมก็ยังคงตัวผมไว้เหมือนเดิมอะครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

“ตอนแรกแม่ผมจะให้เรียนศิลป์คำนวณ ผมรู้ตัวว่า ผมเรียนไม่ไหว เกรดไม่ถึงและผมก็ไม่ชอบศิลป์คำนวณด้วย ก็เลยคิดว่าน่าจะไปเรียนวิชาชีพดีกว่า พอผมบอกพ่อ พ่อก็บอกว่าไปก็ไป ผมก็เลยได้อิสระมาได้เลือกเอง”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11

ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่ง รายงานว่า การมีโอกาสได้พบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิต ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้ตระหนักในสิ่งที่เกิดขึ้น เกิดการยอมรับผลในสิ่งที่เกิดขึ้น แม้ว่าผู้ให้ข้อมูลจะพยายามทำดีที่สุดแล้ว

“ผมคิดว่า เพราะตัวผมเองแหละครับ อย่างที่เรียนทุกวันนี้ก็ไม่ขยัน งานก็ไม่ส่งก็เป็นสิ่งที่ผมอยากปรับปรุงแก้ไข ถ้าแก้ไขจุดนี้ได้ก็ไม่ต้องมานั่งรอกว่าจะเรียน ม.4 ที่ไหน ไม่เหมือนกับคนอื่นที่เกรดเกิน 2.00 ก็รู้สึกเสียดายนะ ที่เราไม่ได้ตั้งใจเรียนตั้งแต่แรก”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10

ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่ง รายงานว่า การสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตตนเอง ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการตระหนักรู้ และยอมรับในข้อบกพร่องของตนเอง เพราะเหตุใดผู้ให้ข้อมูลถึงยังไม่สามารถก้าวข้ามความรู้สึกกลัวไม่กล้าของตนเอง

“ตอนแรกก็รู้สึกเขินอะค่ะ ไม่ค่อยกล้า ยังไงอะมันไม่ค่อยกล้าแสดงออกอะค่ะ พอจะไปแข่งกับเขา เวลาฝึกงานเราก็ไม่ไป เพราะเคยไปเล่นครั้งหนึ่ง ตอนฝึกงานกับพี่เขามันเหมือนซ้อมไม่ค่อยดี มันเลยพลาดได้ เลยเล่นออกมาไม่ดี เลยตั้งแต่นั้นก็เลยกลัว...ตั้งนานแล้วค่ะ แต่ก็ไม่รู้เหมือนกันค่ะตอนเด็กๆ ยังกล้าอยู่นะคะน่าจะเริ่มตั้งแต่ ม.1 มั้งคะ ตอน ป.6 ยังเล่น ยังเต้นเป็นหลีด ยังไม่อายเลย น่าจะมาตอน ม.1 นี้แหละค่ะ หนูก็ไม่รู้เหมือนกันว่า มันเกิดจากอะไร หนูไม่มั่นใจเลย เหมือนตัวเองไม่สวย ทำอะไรลงไปก็กลัว กลัวว่ามันจะน่าเกลียด กลัวว่าคนอื่นจะไม่ชอบ เวลาเห็นคนอื่น ก็จะคิดว่าคนอื่นเขาสวยไปหมดเลยก็เลยไม่กล้า”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12

ประเด็นหลักที่ 2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น เอื้อให้เกิดการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น เอื้อให้เกิดการมองเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึง ผู้ให้ข้อมูลได้รับรู้ถึงความสัมพันธ์ ระหว่างตนเองกับผู้อื่น ในการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น คือ การได้รับการยอมรับ การได้รับคำชื่นชม การได้รับการสนใจ การเป็นที่ต้องการ และการได้รับการชื่นชมยินดีในสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลเป็น ในสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลทำ ซึ่งทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกมีคุณค่า มีความสามารถ จนได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลมองเห็นคุณค่าในตนเอง และเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลได้มองเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นที่มีบทบาทในชีวิตของตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเด็นย่อยดังนี้

2.1 การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่า หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลได้รับรู้ถึงความรู้สึกการได้รับการยอมรับ ยกย่องนับถือจากบุคคลอื่น ทั้งในระหว่างที่ผู้ให้ข้อมูลเข้าร่วมกลุ่ม และภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ ทำ

ให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกมีคุณค่า มีความสามารถ และเชื่อให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกอยากจะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

2.1.1 การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นระหว่างอยู่ในกลุ่ม หมายถึง ใน

ระหว่างที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธนั้น ผู้ให้ข้อมูลได้รับรู้ถึงความรู้สึกของตนที่ดีใจ ที่มีโอกาสได้รับการยอมรับจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เช่น การชื่นชมยินดีในผู้ให้ข้อมูล การพูดถึงผู้ให้ข้อมูลในแง่บวก การให้ความสนใจผู้ให้ข้อมูล ตลอดจนการได้รับการกำลังใจจากเพื่อนในกลุ่มทำให้ตนรู้สึกกล้าและมั่นใจในตนเองมากขึ้น จนส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกมีคุณค่าและอยากพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ได้รายงานว่าการได้รับการยอมรับจากผู้นำกลุ่ม และเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ระหว่างอยู่ในกลุ่ม เชื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ในระหว่างการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ

ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งรายงานว่ามีเพื่อนสมาชิกในกลุ่มชื่นชอบ และเข้าใจในสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลเป็น ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกได้รับการยอมรับจากเพื่อน เกิดความมุ่งมั่น พยายามทำสิ่งนั้นมากขึ้น

“มันก็ดีครับ...ก็ดีที่อย่างน้อยก็มีคนชื่นชอบเราอะครับ มีคนเห็นในความสามารถในตัวเรา และที่สำคัญดีใจที่มีคนมาเข้าใจในตัวผมครับ.....ก็มันทำให้ผมพยายามเพิ่มมากขึ้นให้เก่งมากขึ้นอะครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้ รายงานว่า ในระหว่างเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ แม้ในระหว่างที่ผู้ให้ข้อมูลพูดอาจจะมีเพื่อนในกลุ่มพูดหยอกล้อ พูดแทรกบ้าง แต่ผู้ให้ข้อมูลก็รู้สึกดีที่เพื่อนยังรับฟัง และสนใจในสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลพูด ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกได้รับการยอมรับจากเพื่อน

“มีบางคนอะครับ เพื่อนผู้ชายเขาก็ฟัง เราพูดขึ้นมาอาจจะจะมีแวบบ้างพูดเล่นกันบ้าง... ก็ไม่ได้คิดอะไรมากครับ ในห้องเนี่ยเราก็เพื่อนกันหมด เราก็เล่นกับเพื่อน คุณก็มีความสุข...ก็อาจจะจะมีบางคนทีพูดแทรกเข้ามาบ้าง ถ้าเราเล่าถึงตัวเราเอง เขาก็จะพูดแซวว่าใช้รีเปล่า อะไรประมาณนั้นอะครับ...แสดงว่าเขาฟังเราอยู่ เขาต้องสนใจในตัวเราบางอย่างอะครับ ไม่งั้นเขาคงไม่ทักเรา พูดขึ้นมาไม่ได้ถ้าเขาไม่ได้ฟังเรา ...รับรู้ว่าเขาฟังครับ ตอนกลับมาเขาก็คุยกับเกี่ยวเราเพิ่มมากขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“ทุกคนพูดถึงแต่เรื่องดี ๆ เราจะพูดเรื่องที่เรามีความสุข เรื่องที่เราชอบ เรื่องที่เราเออเล่าให้เขาฟังแล้วเพื่อนมีความสุข เขาก็พูดให้เราฟัง เราฟังแล้วเรายังรู้สึกดีใจเราทำอย่างนี้ได้เนะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“อย่างเช่น บางทีหนูก็พูดว่าก็แบบโอรูปนี่อะ บางทีเขามาเขียนก็ดีกว่าเขาไม่สนใจประมาณนี้คะ เหมือนคนอื่น เขาก็บอกว่า เขามาทำของมึงละ มึงก็ต้องโกรธสิ มึงยังมาดีใจบ้ารึเปล่า...รู้สึกว่าเขาไม่ได้เมินเฉยกับเราซะทีเดียวอะ คือบางทีหนูคิดว่า เขาคงไม่ได้สนใจหนูหรอกแต่จริงๆ แล้วเขาก็ดูเราอยู่นะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9

“ก็กับเจมส์ (สมาชิกในกลุ่มที่เรียนอยู่ห้องเดียวกัน) เขาก็พูดนะทั้งที่เราก็ไม่เคยคุยกันมาก่อนเลย เขาก็พูดเหมือนกับว่ามองตัวเรามาตลอดอีกแล้ว อยู่ในห้องบางทีเราก็ไม่ได้พูดออกไป เขาก็แค่ทำเฉยๆ เขาก็พูดออกมาว่า เห็นเราทำแบบนี้ในห้องนะ... ก็รู้สึกดีคะที่อย่างน้อยเพื่อนเขาก็สนใจเรา ไม่ใช่ว่าเออคนนี้คือ จ้าแล้วมองผ่านเลย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9

ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้รายงานว่ ในระหว่างเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษา
แนวพุทธ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกดีใจที่ได้รับกำลังใจ จากผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทำให้
ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกได้รับการยอมรับจากผู้อื่น จนผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกกล้า และเกิดความมั่นใจใน
สิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลทำมากขึ้น

“ก็มีคนให้กำลังใจเราเพิ่มมากขึ้นอะคะ จากทั้งพี่ (ผู้นำกลุ่ม) และก็เพื่อนๆ ที่ห้อง
ที่เข้ามาในกลุ่มด้วยกันอะคะพูดให้กำลังใจเรา รู้สึกดีที่เพื่อนมาช่วยเรา ก็ทำให้เรากล้ามาก
ขึ้นคะ...มันทำให้มั่นใจกล้าที่จะทำสิ่งอื่นอีกโดยที่ไม่รู้สึกกลัวคะ...รู้สึกดีใจที่เพื่อนมาชมทำ
ให้เรารู้ว่าเราก็ทำได้คะ...ก่อนหน้านั้นก็มั่นใจบ้าง ไม่มั่นใจบ้างแต่พอมาเข้ากิจกรรมครั้งนี้
ได้ยืนเพื่อนชมก็ทำให้มั่นใจเพิ่มมากขึ้นคะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“ก็มีบ้างครับที่ให้กำลังใจเรา ไม่รู้ว่าช่วงไหนแต่มันค่อยๆรู้สึก แต่ก็ไม่รู้เหมือนกันครับ
ว่าเรามองเราอย่างไร...ก็จากการพูดคุยกันในกลุ่มอะครับ จำไม่ได้เหมือนกันอะครับว่าคำ
ว่าอะไร...ก็มันทำให้ผมมีความกล้ามากขึ้นอะครับ...ก็มีบ้างครับที่ให้กำลังใจเราไม่รู้ว่าช่วง
ไหนแต่มันค่อยๆรู้สึก...ก็ดีใจนะครับเราทำได้ดีแล้วเพื่อนมาชม”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้รายงานว่ ในระหว่างเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา
แนวพุทธ ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกดีใจ ที่ได้มีโอกาสช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มที่เรียนห้องเดียวกัน แม้ว่าใน
ห้องเรียนอาจจะไม่ค่อยสนิทกัน และเป็นครั้งแรกที่มีโอกาสได้ยื่นคำกล่าวขอบคุณจากเพื่อนคนนี้
และการได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนในกลุ่ม ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงความน้ำใจของเพื่อน อัน
เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกตนเอง ได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆในกลุ่ม

“มองว่าหนูก็ช่วยเพื่อนได้บ้างคะ...ก็เพื่อนบางคนเขาทำไม่ได้เขาก็ให้หนูช่วยอะคะ....
ก็อย่างเช่นฟอร์ด (เพื่อนในกลุ่มที่เรียนอยู่ห้องเดียวกัน) อะคะ เขามาขอให้ช่วยเย็บ

กระดาศให้หน่อย เพราะเขาทำแม่คหุด และแม่คมันไม่มีหนูเลยช่วยเขาเย็บกระดาศโดยใช้ใ้แม่คอันเก่าทำให้มันติดได้คะ ...ก็ตอนแรกเขาจะแม่ค แต่ลูกแม่คไม่มีเขาก็เลยช่วยบอกให้หนูช่วยทำให้หน่อย พอหนูทำให้ เขาแล้วก็บอกหนูว่าขอบคุณ....ก็ดีใจอะคะที่ทำให้เพื่อนแล้วเพื่อนขอบคุณ เป็นครั้งแรกอะคะที่ได้ยินฟอร์ดเขาพูดว่าขอบคุณกับเรา”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“มันพูดยากอะครับผมนึกถึงความรู้สึกสวดยเหมือนกัน.....ก็ตอนนี้ังครับตอนที่วาดรูปคนอะครับกลุ่มผมเขาให้ใช้สองแผ่นวาดเต็มตัวให้เจ้าของกระดาศนอนเลยแล้วช่วยกันขีดไม่รู้เหมือนกันครับมันแสดงถึงการมีน้ำใจอะครับ ตอนนั้นผมก็ไม่ได้เรียกใครมาเลยนะแต่ทุกคนก็มาช่วยกัน”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่ ในระหว่างเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจากการเอื้อของผู้นำกลุ่ม ในการสอบถามเพื่อนสมาชิกในกลุ่มถึงความรู้สึกที่มีต่อผู้ให้ข้อมูล ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกดีใจ ที่มีโอกาสได้รับฟังเพื่อนในกลุ่ม พูดถึงตนเองในด้านบวก ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกตนเองได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆในกลุ่ม ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลมีความกล้าที่จะทำสิ่งนั้นต่อไปเรื่อยๆ

“คงเป็นที่พี่ (ผู้นำกลุ่ม) ในกลุ่มถามเพื่อนๆว่า ผมเป็นคนอย่างไร แล้วเพื่อนๆออกไปในทางที่บวก ผมเลยรู้สึกชอบ ดีใจ คือแบบ มันยังงออะมันพูดไม่ถูกครับ ก็กล้าที่จะทำแบบนั้นต่อ มีคนชมไม่เหลิงนะ แต่อยากจะทำต่อไปเรื่อยๆ ทำให้เราอยากทำดีมากขึ้นอย่างจอย (เพื่อนในกลุ่มที่เรียนอยู่ห้องเดียวกัน) เขาก็บอกว่า ผมเป็นเพื่อนที่นิสัยดีมาก และก็มิอะไรก็สามารถปรึกษาได้ มันก็รู้สึกดี อยากจิ้นกับเม้ง(เพื่อนในกลุ่มที่เรียนอยู่ห้องเดียวกัน) ก็บอกว่า ในกลุ่มเพื่อนผมดูเป็นผู้ใหญ่มากสุดละครับ และเวลามีเรื่องกันอย่างนี้ ผมจะเป็นคนที่หาเหตุผลให้พวกเขา ...มันดีใจอะที่มีคนมาชม...ไม่รู้จะสำหรับผมดีใจมัน

เหมือนกับทั้งความสุข ความภาคภูมิใจ คืออะไรก็ได้ที่เป็นสิ่งดีๆ มันรวมอยู่คำว่า “ดีใจ”
หมดครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“ก็ครั้งแรกที่เข้าไปอะคะ คือ ชาย (เพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่อยู่ห้องเรียนเดียวกัน) อะคะ
หนูไม่ได้สนิทอะไรกับเขาเลย ไม่ค่อยได้พูด ได้คุยกันเลย เขาก็พูดด้านบวกของหนูอะคะ
.....ก็ประมาณว่ายังไงอะ คือหนูอะบอกว่า หนูอะชอบนอน เขาก็บอกว่าเออก็เห็นนอน
ตลอดนะแล้วก็ขำ...เออเขาก็ยังสนใจในตัวเรานะ เขายังเห็นว่าเราเป็นเพื่อนเขา”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9

“พอมาเข้ากลุ่ม ก็ที่เพื่อนบอกในตัวเรา ก็ทำให้รู้ว่ามีคนชอบในตัวเรา ตอนนั้นก็มองว่า
ก็ยังมีคนที่ชอบเรามากกว่าคนที่เขาไม่ชอบเรา เราก็โอเคขึ้นคะ.....เราก็ไม่ต้องมาเครียด
คิดมาก ไม่ต้องมาข้อนคิดเรื่องเก่า คิดแต่เรื่องใหม่ทำตัวใหม่”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12

2.1.2 การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นภายหลังการเข้าร่วมกลุ่ม หมายถึง

ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกตนเอง
ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ทั้งเพื่อน คนในครอบครัว และคนรอบข้าง เช่น การได้รับการชื่นชม
ยินดีในตัวผู้ให้ข้อมูล การพูดถึงผู้ให้ข้อมูลในแง่บวก การให้ความสนใจผู้ให้ข้อมูล ส่งผลให้ผู้ให้
ข้อมูลได้รับรู้ถึงความรู้สึกของตนที่ดีใจที่ตนเองได้รับการยอมรับ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกมี
คุณค่า และอยากพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ได้รายงานว่าการได้รับการยอมรับ
จากเพื่อน พ่อแม่ และบุคคลรอบข้าง เอื้อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่ม
จิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ

ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งรายงานว่ ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา
แนวพุทธ ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับจากเพื่อนสนิท ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่า ตนเองมี
ประโยชน์มากขึ้นในกลุ่มเพื่อนๆ

“อ้อ...ครับคิดว่า ตัวเองมีประโยชน์มากขึ้น ไม่ได้คิดว่าตนเองเป็นสิ่งที่ของ เราช่วย
 อะใครคนอื่นได้เราช่วยได้ อยากจะช่วยให้มากกว่านี้...คือแบบจากถ้าปกติผมอยู่ในกลุ่ม
 เพื่อนนะ ผมรู้สึกว่าได้แค่เดินตามอย่างนี้ แต่พอมาเข้ากลุ่มแล้วมันเหมือนกับว่าผมได้เดิน
 ไปพร้อมกัน คือทำอะไรทำด้วยกัน กล้ามากกว่าเดิม คือเรียนก็เรียนไปเลย มันเหมือน
 แยกแยะอะไรได้มากขึ้นกว่าเดิมาอะครับ...ก็ตั้งใจที่เขาได้เห็นพี ในสิ่งที่เป็นตัวพี...ก็ตั้งใจเขาได้
 รู้ว่า ผมเป็นคนอย่างไร แต่ก่อนเคยโดนคนอื่นเขาเข้าใจผิด ว่าเป็นคนอย่างนั้น อย่างนี้ ก็
 อยู่ด้วยกันจะได้รู้ว่าพีเป็นคนแบบไหนยังไง”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่ ในภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ
 ปรึกษาแนวพุทธ ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกดีใจ ที่ผู้อื่นสังเกตเห็น และชื่นชมในการเปลี่ยนของตนเองที่เกิดขึ้น
 ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกมีกำลังใจที่จะทำสิ่งนั้นต่อ

“ก็รู้สึกดีครับที่มีคนมาชม เวลามีคนมาชมเราก็รู้สึกดี เหมือนเราทำสิ่งดี หรือไม่ก็
 แล้วแต่ แล้วเขา (เพื่อนในห้องเรียน) มาชมเรา เราก็รู้สึกดีใจอยู่แล้วดีกว่าเขามาตำเรา...
 เวลาได้ยินคนชมก็ทำให้ผมอารมณ์ดีอะครับ มันก็ทำให้ผมทำอะไรได้ง่ายขึ้น เพราะถ้าผม
 รู้สึกหงุดหงิดผมก็ทำอะไรไม่ได้เลย มันจะติดขัดก็เลยจะตะโกนด่าซะเลยอย่างนี้อะครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“เขา (เพื่อนๆในห้อง) ก็น่าจะเห็นการเปลี่ยนแปลงของผมอะครับ เพราะหลายๆคนก็
 บอกว่าผมตั้งใจเรียนขึ้นผมขยันขึ้นนะ แล้วผมก็แอบดีใจอะครับ...ผมก็รู้สึกดีใจครับ ยังไง
 อะเหมือนเราก็ทำไปตอนแรก ผมก็ทำไปไม่ได้หวังอะไร แค่อยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง ที่เรา
 ทำมาทั้งหมดเขาเห็นเราก็มีกำลังใจอะครับ ...ก็เหมือนเราเปลี่ยนแปลงจากทำ เราจะทำ
 สมมติว่าทำเราอาจจะปกติเราไม่ทำเลย แล้วมาทำแต่พอเพื่อนๆชมเราจะทำให้มันดีขึ้น
 มันก็ยิ่งอยากพัฒนาให้ดีขึ้นไปอีกอะครับ...มันเป็นความรู้สึกที่ไม่เคยมีตอนที่ไม่ได้เรียน

อะครับ รู้สึกเราเรียนนี้มีคนชมเรา เรารู้สึกยิ่งอยากจะทำให้มันดียิ่งขึ้นอะครับ มันดีกับตัวเรา”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

“มันเป็นคำชมที่ทำให้เรามีกำลังใจ แล้วเวลาที่ผมไปบอกพ่อแม่ว่าวันนี้ทำงานนี้มีคนชม ทำการบ้านเสร็จแล้วมีคนชม พ่อแม่ผมก็ดีใจครับ ก็อย่างเช่นวันนั้นเป็นวันที่ประชุมผู้ปกครองใช่ไหมครับ ฝ่ายจัดทำมีรายชื่อนักเรียนที่เรียนดีขึ้นมีชื่อผม แม่ก็ดีใจดีใจ กลับมาคุยใหญ่เลย...มันก็ทำให้ผมทำแล้วไม่เสียเปล่ามีคนชมเรามันทำให้มีกำลังใจมันทำให้ดีขึ้นอะครับ...และก็ทำให้แม่เชื่อใจผมมากขึ้น ตอนแรกที่ผมไม่เรียนพิเศษแคคิดที่ว่าผมจะตั้งใจเรียน ยิ่งทำให้แม่ผมเห็นแล้วแม่ก็ยิ่งเชื่อใจผมมากขึ้นผมยังมีกำลังใจจะทำ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลบางราย ได้รายงานว่ ในภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ ในห้องเรียน ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกดีที่เพื่อนๆ สนใจในตัวเอง ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกมั่นใจเพิ่มมากขึ้น ว่าเพื่อนเข้าใจในสิ่งที่เราเป็น

“ก็คือดูเหมือนเขา (เพื่อนในห้องเรียน) จะเปลี่ยนทัศนคติที่มีกับเราไปหน่อยหนึ่งอะคะ ดูมันบวกขึ้นอะ....รู้สึกว่า มันดีขึ้นนิดหนึ่งอะคะสำหรับตัวเรา ก็คือปกติเวลาเดินไปโรงเรียนอย่างนี้ ไม่ค่อยมีใครดูใครมองเท่าไร เขาก็จะมองแบบผ่านไปไม่สนใจ แต่ที่เนียพอรู้จักกันมากขึ้นก็รู้สึกว่ามันใจแล้ว ว่าอย่างน้อยเขาก็เข้าใจเราเนอะ และถ้าเจอกันเขาก็คงทักบ้างอะไรบ้าง หนูชอบให้คนอื่นมาสนใจเรา มันก็ทำให้เปลี่ยนนิสัยจากเดิมๆเราอยู่เฉยๆ ชี้เกี่ยจ พอเขามาสนใจเรา เราก็ฮึบขึ้นมาเป็นตัวเป็นตนบ้าง สมมติตอนอยู่ไม่ค่อยทำงานอย่างนี้ เขาก็มาทักว่างานไม่ทำเหอ งานอย่างโน้น อย่างนี้ อย่างนั้น เราก็ลุกขึ้นมาทำเพื่อเพื่อนจะได้ไม่รู้สึกเสียกำลังใจ..ใช่คะ การที่เขามาสนใจเราอะ ก็ดีกว่าเขาไม่มาสนใจเราแล้วมันก็เป็นแรง ทำให้เราลุกขึ้นมาเปลี่ยนตัวเอง หันมาทำอะไรที่คนอื่นเขา

ทำกัน... เขาก็มองเราอยู่ตลอดอะ บางที่เราเดินๆอยู่ข้างล่าง พอมองขึ้นไปข้างบน ก็เห็น เพื่อนมองอยู่เขาก็บ้ายบายให้เรา ก็รู้สึกดีหัวใจเด่นแรง....อย่างน้อยเขาก็เห็นเราอะ ไม่ใช่ ตัวอะไรก็ไม่รู้ไม่ได้อยู่ในสายตาวางนี้อะคะ.....จากเมื่อก่อนเราก็ไม่ได้สนใจใครอะ เราก็ อยู่ของเราคนเดียวเรื่อยๆ พอตอนนี้พอไปปุปเขาก็มาพูดถึงเรา เราก็แบบว่า อย่างน้อยเขาก็สนใจเรา”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9

“ก็มีนะครับ ก็รู้สึกดีใจที่เพื่อนมาชมครับ มันทำให้รู้สึกว่า เขาก็ยอมรับในตัวเราระดับ หนึ่ง ว่าเราเก่ง...ก็เวลามีคนชมว่า เราเก่งบาทสมันเหมือนกับว่ามันทำให้เราพยายามมากขึ้น ถ้าเราพยายามมากขึ้นวันหนึ่งเราอาจจะติดทีมชาติก็ได้ ซึ่งครั้งหนึ่งพ่อเคยชมว่า ก็ยังดีที่ไม่ เกเร ไม่ติดเกมส์ ก็รู้สึกดีที่ได้ยินนะดีกว่าเขามาตำ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10

“ก็มีนะครับเขา (เพื่อนๆ ในห้องเรียน) ก็บอกว่าผมเก่งเรื่องคอม เรื่องเกมส์ ที่ผมรู้ เยอะกว่าเพื่อน คอมเขาเสียเขาก็มาถามผมขอให้ผมช่วยซ่อมให้เขา.....ผมรู้สึกว่ายัยเขา ทำได้เขาก็แจ่มวะเราถึงทำได้ เราได้ช่วยเขาเขาก็โอเค”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11

“ได้รู้ว่าตัวเองก็กล้าแสดงออกเหมือนกัน บางทีก็ได้รู้ว่าตัวเองก็เป็นที่ต้องการของ เพื่อนเหมือนกัน มีความสำคัญกับเพื่อนบ้างเวลาอยู่กับเพื่อนแล้วเขาก็ทำ ถ้ายังไม่ถึง โรงเรียนเพื่อนก็จะโทรมาว่าถึงรึยังมีเรื่องอะไรจะแหม่มอยด้วย ก็จะคุยกันทุกเช้าคุยกันทุก วันเลย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12

2.2 การมองเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นที่มีบทบาทต่อชีวิตตน หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูล ได้มองเห็นคุณค่าความสำคัญของบุคคลอื่นที่มีบทบาทสำคัญในชีวิตของผู้ให้ข้อมูล ทำให้ผู้ให้

ข้อมูลรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของบุคคลอื่น ที่เกี่ยวข้องกัน รวมทั้งอยากพัฒนาตนให้ดีขึ้น เพื่อให้บุคคลอื่นได้มองเห็นความพยายามของผู้ให้ข้อมูล ในการมุ่งมั่นตั้งใจ ในการพัฒนา เปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากได้รายงานว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่ม จิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้มองเห็นคุณค่าของเพื่อน พ่อแม่ และคนรอบข้างที่มีบทบาทต่อชีวิตตน เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการเห็นคุณค่าในผู้อื่น

ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งได้รายงานว่าคุณค่าของบุคคลอื่น ที่มีบทบาท และความสำคัญในชีวิตของตนเอง

“และก็ได้พูดคุยกับเพื่อนครับ มีทั้งเพื่อนที่สนิทมั่ง และเพื่อนในห้องที่เราไม่สนิทมั่ง มีหลายเรื่องที่เรายังไม่รู้เกี่ยวกับเขา เราก็ต้องศึกษาหมดเพราะทุกคนมีส่วนเกี่ยวข้องกับตัวเราหมดครับ ก็นี่ยกย่องไปถึงพ่อแม่ก่อนเลยครับ เพราะว่าเขามีส่วนเกี่ยวข้องกับชีวิตเรา ตั้งแต่เราเกิดและพอเราเริ่มเข้าเรียน บทบาทอื่นก็จะเพิ่มเข้ามามีเพื่อน อาจารย์ แต่พอเราโตขึ้นมาอีกหน่อย เราก็จะมีน้อง มีพี่ อะไรอย่างนี้อะครับ....ก็ดีใจครับ ตอนนั้นเรามีบทบาทเพื่อน เราก็เล่นกับเพื่อน เราก็มีความสุข หัวเราะกัน ขำเฮฮา แต่พอเวลามีเรื่องทุกข์ใจอย่างนี้ เพื่อนก็อยู่กับเรา เราเคยทำให้เขา (เพื่อนสนิท) มีความสุข เขา (เพื่อนสนิท) ก็มาพูดมาบอกทำให้เรามีความสุขได้เหมือนกัน....เราไม่ใช่แค่ว่าจะมองแต่ตัวเอง เราต้องมองคนอื่นรอบๆตัวด้วย เพราะทุกคนล้วนมีบทบาทในชีวิตเรา”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“ก็การสนับสนุนมีมาตั้งแต่ ป.6 แม่เขาต้องการที่เราสอบเข้าโรงเรียนนี้ให้ได้ แม่เขาก็สนับสนุนเราทุกอย่างให้เราไปเรียนพิเศษอะไรอย่างนี้อะครับ เราก็ต้องตั้งใจเรียนให้มาก เพราะเขาคาดหวังในตัวเรา เราก็จะต้องพยายามทำตัวให้ดี”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งรายงานว่าการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมองเห็นคุณค่าของเพื่อนในกลุ่ม ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึก เชื่อใจเพื่อนของตนมากขึ้น

“และก็ตอนที่พี่เขา (ผู้นำกลุ่ม) ให้นอนอะครับ แล้วก็ให้เขียนตอนแรกผมก็กังวลว่าน้อง (เพื่อนสมาชิกกลุ่มที่อายุน้อยกว่า) มันจะเอามาเขียนหน้าผมรีเปล่า แต่เขา (เพื่อนสมาชิกกลุ่มที่อายุน้อยกว่า) ก็ไม่ได้เอาอะไรมาเขียนหน้า เริ่มเชื่อใจมากขึ้น...ก็รู้สึกดีใจเพราะเขา (เพื่อนสมาชิกกลุ่มที่อายุน้อยกว่า) พุดออกมาจากใจ...สีหน้าเขา (เพื่อนสมาชิกกลุ่มที่อายุน้อยกว่า) ไม่ได้โกหก....ก็จากที่เดินไปก่อนแล้วเพื่อนก็จะเริ่มเดินตามมาก็จะรู้สึกว่ามีคนตามมา ยังไงอะรู้สึกดีที่มีคนตามมา อะไอย่างนี้ มีเพื่อนอยู่ด้วยกันอะ...เชื่อใจเพื่อนมากขึ้นอะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งรายงานว่าได้มองเห็นความสำคัญของเพื่อนในเรื่องที่เพื่อนได้บอกกล่าวตนเกี่ยวกับเรื่องนิสัย ซึ่งตนเองก็ได้พยายามเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างที่เพื่อนบอก

“ก็พยายาม มีเพื่อนคนหนึ่งบอกว่า ก็ลองเปลี่ยนนิสัยดู ก็เลยเปลี่ยน ก็มีทั้งดีบ้างไม่ดีบ้าง อันไหนที่เปลี่ยนได้ก็เปลี่ยน อะไรที่เปลี่ยนยังไม่ได้ก็ยังไม่เปลี่ยน”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่า การเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ทำให้มองเห็นความสำคัญของเพื่อน ส่งผลให้สนใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนมากขึ้นจนเกิดความสนิทสนมและรู้จักกันมากขึ้น

“ก็ต่างนะครับ ปกติก็ไม่ค่อยได้ทักทายกันเท่าไรครับ ถ้าเจอกันบางทีก็ทักบ้างไม่ทักบ้างแต่พอหลังจากเข้ากิจกรรมด้วยกันก็คุยกันบ่อยขึ้นทักกันตลอดครับ มันก็ดีนะครับมัน

ทำให้ได้สร้างเพื่อนใหม่ได้รู้จักเขาเพิ่มมากขึ้น ทำให้มันสนิทกันมากขึ้นครับ...ก็ารู้เรื่อง
ของเพื่อนว่าเขาเป็นอย่างไรได้สร้างวิภกรรมอะไรมาบ้างมีเรื่องดี ๆ อะไรเกิดขึ้นกับเขาบ้าง”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่าการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จากการ
มองเห็น การแสดงความรักที่เพื่อนมีต่อกันในกลุ่ม ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมองเห็นความสำคัญของความ
รักที่มีต่อเพื่อนมากขึ้น

“มีครับก็ตอนที่สองคนนั้นอะ ไข่ชายกับไข่เจมส์ (เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม) อะ เขา (ผู้นำ
กลุ่ม) ให้ขอบคุณ บอกความรู้สึกเพื่อน มันก็ตลกกันเขินหน้าแดงกัน...ก็มันเป็นความรู้สึก
ของเพื่อนที่เขาให้กัน มันแสดงให้เห็นว่า เพื่อนเขาคงรักกัน ไม่ใช่เป็นแค่เพื่อนกินเท่านั้น
ที่พอถึงเวลามันก็หายไป”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“สำคัญครับ เพราะว่าเวลาเราทำงาน ทำอะไรอย่างนี้ เราก็ต้องพึ่งคนอื่นด้วยอะ เออ
ไม่ใช่ว่า เราทำอยู่คนเดียว หมกตัวอยู่คนเดียว ถ้าเกิดเราทำไม่ได้จะทำอย่างไร มันก็ต้อง
ปรึกษาคนอื่นด้วยประมาณนั้น ยิ่งเวลาทำงานกลุ่ม เราก็ต้องคุยว่าอันนี้เราจะทำอย่างไร”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“ผมคิดว่า คนอื่นน่าจะมองว่า ผมรักเพื่อนครับ เพราะวันนั้นผมกับชาย (เพื่อน
สมาชิกในกลุ่ม) ก็คุยด้วยกัน เขา (เพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ) ก็บอกว่า เพื่อนคู่นี้รักกัน ก็
ไปไหนก็ไปด้วยกัน ไปเที่ยวไหนก็ไปกับชายสนิทกับชายมาก แต่ผมก็รักเพื่อนทุกคนนะ
แต่จะไปไหนก็ไปกับชายมันบ่อย ผมก็ไปกับมัน มันก็ไปกับผม ครั้งหนึ่งผมมีปัญหากับคน
อื่นแล้วชายเข้าไปช่วยเคลียร์ให้ มันก็เลยจบ ก็รู้สึกดีนะที่เขา (เพื่อนสมาชิกกลุ่มที่ชื่อ
ชาย) ช่วย กับปัญหาที่มันเกิด จบไปก็เพราะมัน”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10

ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่า ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงความรู้สึกซาบซึ้งในสิ่งที่พ่อแม่ทำงานหนักเพื่อตนเอง ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมองเห็นคุณค่าในสิ่งที่พ่อแม่ทำให้ตนเอง จึงรู้สึกอยากพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น เพื่อพ่อแม่จะได้มองเห็นว่า ตนเองพยายามเปลี่ยนแปลงตนเองมากขึ้น

“ก็พ่อแม่อะครับ เห็นเขาทำงานหนักมาจ่ายค่าเทอมอะครับ บางครั้งพวกกรุ๊ปพี่แถว บ้านผม เขาก็บอกว่า เวลาเรียนก็ตั้งใจเรียนหน่อยนะ...ก็เหมือนแบบผมอยากให้มีมันดีขึ้น มากๆ อยากให้พ่อแม่ได้เห็น ว่า ผมเปลี่ยนแปลงมากขนาดไหนอะ พอมีคนชมมันก็ทำให้ ผมอยากทำอะไรให้มีมันดีขึ้น พอทำดีขึ้นมันอาจจะทำให้อะไรมันดีขึ้นอะครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งรายงานว่าการเข้ามาร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ทำให้ผู้ให้ ข้อมูลได้มองเห็นคุณค่าของเพื่อนมากขึ้น ผู้ให้ข้อมูลจึงรู้สึกมีความปรารถนาดี ที่อยากชวนให้เพื่อนที่ตนเอง สนใจ ได้เปลี่ยนแปลงตนเอง อยากให้เพื่อนตั้งใจเรียน แม้เพื่อนอาจจะปฏิเสธความปรารถนาดีของตนที่มีให้กับเพื่อน

“ตอนแรกๆ ผมก็ชวนให้เขา (เพื่อนสนิทที่เรียนห้องเรียนเดียวกัน) อยู่ แต่ยังไงอะเขาก็ อยู่ไม่ได้จริงๆ ผมก็อยากให้เขาอยู่ ผมก็หวังดีอยากให้เขาเรียน”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่าการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ทำให้ผู้ให้ ข้อมูลได้มองเห็นคุณค่าของเพื่อนมากขึ้น ผู้ให้ข้อมูลได้เข้าใจในตัวตนของเพื่อนมากขึ้นว่าเพื่อนก็ ไม่ได้เลวร้ายอย่างที่คิด ทำให้ได้มีโอกาสในการสานสัมพันธ์กับเพื่อนมากขึ้น

“เขาก็ไม่ได้น่ากลัวอย่างที่เราคิดนะ จริงหนูคิดนะ ตั้งแต่เข้ามาครั้งแรกที่เข้ามาแหม ใจพวกนี้ (เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม) ไม่ผ่านอะ แต่พอได้มาคุยด้วยก็ไม่ได้เลวร้ายอะไรนะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9

“สองกิจกรรมนี้ เป็นกิจกรรมที่ผมชอบที่สุดแล้วครับ แต่กิจกรรมอื่นๆ ผมก็ชอบหมดนะครับ...เป็นกิจกรรมที่มีความหมายสำหรับผมอะครับ เหมือนอย่างที่บอกไปเมื่อกี้การไปเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ มันทำให้ผมได้ค้นพบตัวเอง รู้สึกสนุกกับกิจกรรมได้ร้องเพลง และก็ได้มีเพื่อนมากขึ้น มีเพื่อนต่างห้องด้วยได้มาทำกิจกรรมร่วมกัน ได้มาสานสัมพันธ์กันมันทำให้ได้รู้จักกันมากขึ้น ได้เพื่อนเพิ่มขึ้นครับด้วยครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11

“ไปแล้วก็รู้สึกสนุก ได้ทำกิจกรรมใหม่ๆต่างไปจากเดิม มีสิ่งแปลกใหม่เข้ามา ได้คุยกับเพื่อนต่างห้องด้วย ปกติก็คุยผ่านๆไม่ได้มีโอกาสมานั่งคุยกันแบบนี้เท่าไร...ก็มันคุยกันมากกว่าเดิม มากกว่าเพื่อนในห้องเรียนอะค่ะ ได้เล่นได้คุยกันมากขึ้น ปกติกับเพื่อนในห้องก็คุยกันปกตินะ แต่ไม่ได้คุยกันสนุกแบบนี้อะค่ะ เพราะกับเพื่อนในห้องมันคุยแค่ถามแค่ขอยืมของหรืออะไรประมาณนี้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12

ประเด็นหลักที่ 3. การเปลี่ยนแปลงในตนเอง

การเปลี่ยนแปลงในตนเอง หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลได้รับรู้ถึง การได้สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่ม ทั้งในการเปลี่ยนแปลงในด้านพฤติกรรม และการเปลี่ยนแปลงในด้านความคิด มุมมองในชีวิตของตนเอง

3.1 การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านพฤติกรรม หมายถึง ผู้ให้ข้อมูลได้รายงาน ว่า ผู้ให้ข้อมูลได้รับรู้ ถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองที่เกิดขึ้น ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ ในด้านการพัฒนาตนเอง ในการแสดงพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากเดิม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านพฤติกรรม สามารถจำแนกออกเป็น 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงในด้านการมองเห็นคุณค่าในการดูแลตนเอง การเปลี่ยนแปลงในด้านการเรียน และการเปลี่ยนแปลงในด้านการสร้างสัมพันธภาพ

3.1.1 การเปลี่ยนแปลงในด้านการมองเห็นคุณค่าในการดูแลตนเอง หมายถึง

ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่า ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้เกิดการตระหนักในการเห็นคุณค่าในตนเอง จากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกมองเห็นความสำคัญในการดูแลตนเอง รวมทั้งในเรื่องของการใส่ใจในสุขภาพร่างกาย และการแสดงภาพลักษณ์ของตนเองต่อหน้าผู้อื่น ตลอดจนมองเห็นการประโยชน์ที่เกิดขึ้น หลังจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากได้รายงานว่า ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านการมองเห็นคุณค่าในการดูแลตนเอง เชื้อให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้ให้ข้อมูลบางราย ได้รายงานว่า หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ผู้ให้ข้อมูลมองเห็นคุณค่าในตนเอง จึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลหันมาดูแลใส่ใจตัวเองเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งผู้ให้ข้อมูลได้มองเห็นการประโยชน์ของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

“ต่างนะครับ เพราะมันทำให้ดูแลตัวเองดีขึ้น...เมื่อก่อนนอนดึกก็นอนเร็วขึ้น กินก็ไม่ต้องครบห้าหมู่ แต่กินให้ครบสามมื้อครับ...ก็ดีนะครับ มันทำให้ร่างกายผม กระชุ่มกระชวยมากขึ้น เวลาเข้านอนเร็วแล้วตื่นเช้า ร่างกายมันดูฟิตปั๋งอะครับ และรู้สึก ว่านอนเร็วแล้วมันเก็บเกี่ยวความรู้ได้เยอะกว่าเดิมอะครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“เปลี่ยนแปลงเวลากินข้าว....ก็จะชวนแม่ทานข้าวเร็วกว่าเดิม ปกติก็ว่าผมจะกินผม ก็จะกินคนเดียวตอนสองสามทุ่มอะครับ เพราะมัวแต่เล่นคอมอยู่ครับ....ก็อยากที่ผม บอกอะครับ กินข้าวให้ตรงเวลามากขึ้น...ก็ตั้งแต่หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนี้แหละครับ...ก็ ดีนะครับ โรคกระเพาะที่เคยเป็นก็ดีขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“ตอนวาดรูปตัวเองลงกระดาษอะคะ บางทีเราอะไรที่เราอยู่กับมันมา แต่เราก็ไม่รู้เลยว่า เขา (อวัยวะในร่างกาย) ทำอะไรให้ตัวเรามากเหมือนกัน จริงๆก็ต้องดูแลตัวเองมากขึ้น...ก็แบบว่าเขา (อวัยวะในร่างกาย) ก็อยู่กับเรามาตั้งนานเนอะ อย่างนี้เวียเอาไปจิ้มอะไรมาบ้างก็ไม่ว่า ก็ไม่ว่าว่าเขา (อวัยวะในร่างกาย) อยากจะเอาไปจิ้มบ้างรีเปลา อย่างนี้เราก็ต้องดูแลเขา (อวัยวะในร่างกาย) บ้าง...ก็มีเพื่อนถามเหมือนกันนะว่าไปทำอะไรมาทำไมดูดีขึ้น ก็ตอบเพื่อนไปว่าแค่อาบน้ำ.....คือแบบว่าเราก็ควรจะอาบน้ำบ้าง คือปกติเราไม่อาบน้ำ เราอาบน้ำแต่ตอนเช้าอย่างเดียว กลับบ้านแล้วนอนเลยคะ ตื่นมาตอนเช้าถึงอาบน้ำตอนนี้ก็อาบน้ำตอนเย็นกะตอนเช้า...สักพักละคะ ก็เริ่มตั้งแต่ก่อนวันที่สองที่ไปเข้าร่วมกิจกรรมอะคะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9

ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งรายงานว่าการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้ให้ข้อมูลได้มองเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมองเห็นความสำคัญของการร่างกายตนเอง จึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงการใส่ใจและระมัดระวังตัวเองมากขึ้น

“ก็เวลาเราทำอะไร เราต้องระมัดระวังตัวมากขึ้นครับ หลังจากวันนั้น มันทำให้ผมระวังมากขึ้นครับ ไม่ใช่ว่ามันจะมีภัยอันตรายอะไรหรอกนะครับ แต่มันทำให้ตระหนักมากขึ้นอะครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่า ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ผู้ให้ข้อมูลมองเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมองเห็นความสำคัญ ในการแสดงภาพลักษณ์ต่อหน้าผู้อื่นให้เหมาะสมมากขึ้น

“ก็เวลาที่เรทำอะไร ก็ดูตัวเองมากขึ้นว่ามันเหมาะสมรีเปลา อย่างจะไปกระโดดโลดเต้นอย่างเมื่อก่อนมันก็ไม่ได้แล้ว...มันก็ต้องห่วงภาพลักษณ์ตัวเองบ้าง ว่าคนอื่นจะมองว่า เรา

จะดูแย่ไปกว่าเดิมรีเปล่าจากที่เป็นอยู่...ก็เปลี่ยนแปลงนะคะ อย่างเช่น ต้องรักษา บางอย่างที่ทำเฉพาะกับเพื่อนอย่างเดียว และก็ทำกับกลุ่มหนึ่งที่เราไม่สนิทอะคะ.....คือ มันก็เป็นบางอย่างเราก็ต้องเก็บไว้ บอกออกมาไม่ได้ กับคนที่เขาไม่สนิทกับเราอะคะ เพราะบางทีเขาก็ไม่เข้าใจ ไม่ได้คิดเหมือนเพื่อนเรา”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9

3.1.2 การเปลี่ยนแปลงด้านการเรียน หมายถึง ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่า ภายหลังจาก

จากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ ผู้ให้ข้อมูลได้เกิดการตระหนักในการมองเห็นความสำคัญของการพัฒนาตนเอง ในด้านการเรียน รวมทั้งในเรื่องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ให้ข้อมูลในการตั้งใจเรียนเพิ่มมากขึ้น มีส่วนร่วมให้ห้องเรียนเพิ่มมากขึ้น และผู้ให้ข้อมูลให้ความสำคัญในการเรียน เช่น การวางแผนการเรียนต่อในอนาคตของผู้ให้ข้อมูล การตั้งเป้าหมายในการเรียนของผู้ให้ข้อมูล และการเปิดโอกาสให้ตนเองได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลให้ความสนใจ ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากได้รายงานว่ ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านการเรียน เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้รายงานว่ ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกมีความกล้า ความมั่นใจในตนเอง จึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลกล้าที่จะมีส่วนร่วมในการเรียนมากขึ้น

“ก็เปลี่ยนนะคะ จากที่เราไม่กล้าก็เปลี่ยนเป็นกล้าอย่างนี้อะคะ กล้าที่จะแสดงความ คิดเห็นในห้องมากขึ้นคะ...ก็วิชาคณิต อาจารย์เขาจะให้ไปเฉลยการบ้านหน้าห้องคะ ปกติหนูก็ไม่กล้าที่จะไปเฉลยการบ้านหน้าห้องต่อหน้าเพื่อนๆแต่หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม มันทำให้หนูกล้าที่จะเดินไปเฉลยการบ้านหน้าห้องคะ... ก็มีคน (ผู้นำกลุ่มและเพื่อน สมาชิกกลุ่ม) ให้กำลังใจวันนั้นอะคะ เลยทำให้หนูรู้สึกมั่นใจมากขึ้น ว่าหนูทำได้นะ แล้ว วันนั้นหนูทำข้อนั้นถูกด้วยอะคะ...พอรู้ว่าทำถูกหนูก็ดีใจที่หนูทำได้คะ อย่างวันนั้นหนูสอบ

ร้องเพลงหนูก็ทำได้ค่ะ... ค่ะแนนเต็มลืบหนูก็ได้เต็มค่ะ...ก็กำลังใจจากพี่ (ผู้นำกลุ่ม)
เพื่อนๆ นี่แหละค่ะ...ตอนแรกก็ไม่มั่นใจเลยค่ะ พอมาเข้ากลุ่มกับพี่ (ผู้นำกลุ่ม) แล้วทำให้
มั่นใจมากขึ้นเลยทำให้มันออกมาเต็มที่อะค่ะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“ไม่รู้เหมือนกันค่ะ เข้ามา ม.1 ก็รู้สึกไม่กล้าแล้ว กลัว ไปพูดหน้าห้องก็กลัว ไม่กล้า
เลย มองไปเห็นเพื่อนนั่งเต็มห้อง กำลังมองหน้าเราอยู่ เวลาพูดก็จะปากสั้นๆ ขาเกร็งไป
หมดเลยไม่กล้าพูดเลย อย่างวิชาภาษาไทยที่ผ่านมามีอะค่ะ อาจารย์ให้พูดหน้าห้อง หนูก็
เตรียมตัวมาอย่างดี พูดลืบกว่าบรรทัด แต่ก็ยังอายสายไปสายมาอยู่หน้าห้อง เพื่อนก็ขำ
กัน แต่หนูว่า หนูก็ค่อยๆพัฒนาขึ้นมาชนิดหนึ่งละค่ะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12

ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งรายงานว่ ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนเองและการ
ปรึกษาแนวพุทธ ผู้ให้ข้อมูลมองเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้ให้ข้อมูลได้สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลง
ในตนเองที่เกิดขึ้น ผู้ให้ข้อมูลมีความตั้งใจและสนใจในการเรียนมากขึ้น

“ปกติผมกลับบ้านก็เปิดคอม ฟังเพลง แต่ตอนนี้กลับบ้านก็อ่านหนังสือ...ก็ตั้งใจเรียน
มากขึ้น...กลับบ้านก็อ่านหนังสือบ้าง ...ก็ตั้งใจเรียนมากขึ้นกว่าเดิม...ถ้าสงสัยก็ถามเพิ่ม
มากขึ้น...กล้าที่จะตอบคำถามมากขึ้น ตอบแล้วถูกเลยยิ่งทำให้มั่นใจ พอมั่นใจเลยกล้าที่
จะตอบไปเรื่อยๆ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่ จากประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมาที่ผู้ให้ข้อมูลเคยทำให้คน
ในครอบครัวต้องเสียใจในเรื่องการเรียน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้ตระหนักและมองเห็นความสำคัญ จึงเป็น
แรงบันดาลใจ ให้ผู้ให้ข้อมูลอยากจะพัฒนาตนเองในเรื่องการเรียนให้ดีขึ้น

“เอ่อ...ครั้งแรก คือ ทำให้ป่าเสียใจ คือ เมื่อเรียนไม่เก่งครับ ตกแล้วซ่อมมันไม่ผ่านหลายวิชา ตอน ม.1 ไม่อยากให้แม่ลำบากใจครับ ก็เลยโกหกแม่ไปว่า ซ่อมผ่านหมดแล้ว เก็บมาเรื่อยๆ จนมาถึง ม. 3 เขาถึงมารู้เข้าก็เลยเสียใจมาก ผมเลยอยากจะทำปฏิบัติตัวใหม่ครับ ถึงเรียนไม่เก่ง ขอแค่ขยันมากกว่าเดิมก็พอแล้ว แก่ 0 ให้ได้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งได้รายงานว่ ผู้ให้ข้อมูลมองเห็นความสำคัญของการเรียนมากขึ้น จึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลเริ่มเปลี่ยนแปลงตนเอง จากการเปลี่ยนกลุ่มเพื่อนในการทำงานกลุ่ม เนื่องจากกลุ่มเพื่อนกลุ่มเดิมไม่ค่อยให้ความสำคัญในการเรียน จึงสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนกลุ่มๆบ้างเพื่อการพัฒนาการเรียนของตนเอง

“อย่างแรกเราก็ต้องออกจากเพื่อนกลุ่มเก่าไม่ใช่ว่าออกมาเลย เหมือนกับคล้ายว่าตีตัวออกห่าง อย่างคาบนี้เขาบอกว่า ไปเข้าห้องน้ำกัน เพราะจะชอบไปเข้าห้องน้ำบ่อยๆ ผมก็บอกว่า เอ่อไปเถอะ ผมก็ไม่ไป ยังไงอะพยายามออกห่าง แต่เราก็เป็นเพื่อนกันอยู่นะครับ ...ผมว่าผมรู้สึกตัวว่าตีตัวออกห่าง แต่เพื่อนอาจคิดว่าผมแค่ตั้งใจเรียนขึ้นทำตัวดีขึ้น แต่เพื่อนกลุ่มนี้เขาก็ดีกันทุกคนยังงั้นแต่เขายังไม่รู้สึกรู้ตัวเขาดีกันทุกคนเข้าใจผมว่าผมอยากตั้งใจเรียนขึ้นอยากดีขึ้นอยากได้เกรดดีขึ้นแต่เขาก็ยังเหมือนเดิมเขาก็เข้าใจผม ผมคิดว่าเขาก็คงไม่ได้คิดอะไรกับผม คงคิดกับผมเหมือนเดิมอะครับ ...เพราะผมอยากเก่งขึ้นพัฒนาขึ้น ผมก็ต้องรู้จักคนที่เก่งใช้ใหม่ครับ ซึ่งคนเราก็เก่งไม่เหมือนกันอะครับ สมมติว่าผมอยากเก่งเลข คนที่เก่งเลข ผมก็ต้องไปถามคนนี้ คนนี้เก่งภาษาจีน หรือว่าเวลาทำรายงาน คนไหนที่พอจะช่วยเราได้บ้าง แต่เราก็ต้องช่วยเขาบ้างใช้ใหม่ครับ ก็จะได้เดินเข้าไปคุยกับเขาว่ากลุ่มยังว่างไหมยังนี่อะครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งได้รายงานว่ จากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลต้องการ ซึ่งส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลกล้าที่จะออกมา

เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลให้ความสนใจ คือ การเรียนเกี่ยวกับช่าง ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความชัดเจนกับตนเองเพิ่มมากขึ้นในสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลต้องการ และผู้ให้ข้อมูลได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้

“มีอยู่ครั้งหนึ่งคะ มีโอกาสได้ไปเที่ยวกับเพื่อน ไปดูโรงงานอะไรสักอย่าง เพื่อนพาไปดูพี่ของเพื่อนเขาฝึกงาน ไปดูเขาทำยังไง มันเจ๋งดีอะครับ เป็นช่างอยู่โรงงาน อยู่ดี ๆ เขาก็ถอดนั้น ถอดนี้ออกมาได้ มันน่าทำเราก็งลองทำแล้ว มันทำได้อะครับ มันก็เป็นประสบการณ์ดี ๆ ที่เกิดขึ้นอะครับ... ได้รู้ว่าจะซ่อมอะไรอย่างไร บางทีก็ได้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับน้ำมัน ถ้าคอมก็สอนเกี่ยวกับการใช้คอม ถ้าคอมมันมีเสียงดังๆ แสดงว่าไดร์ฟเวอร์ฝุ่นจับ ก็ต้องเอายางลบมาถูอะไรประมาณนี้ อย่างน้อยมันก็เป็นประโยชน์กับเราครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11

3.1.3 การเปลี่ยนแปลงในด้านการสร้างสัมพันธภาพ หมายถึง การผู้ให้ข้อมูล

รายงานว่ ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ผู้ให้ข้อมูลได้เกิดการตระหนักในการเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึก มองเห็นความสำคัญของการพัฒนาการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ทั้งพ่อแม่ เพื่อน และคนรอบข้าง รวมทั้งผู้ให้ข้อมูลการเรียนรู้ในการทำควมรู้จักกับบุคคลอื่น และผู้ให้ข้อมูลได้เกิดการเรียนรู้ในการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ได้รายงานว่ ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านการสร้างสัมพันธภาพ เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้ให้ข้อมูลบางราย ได้รายงานว่ ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ผู้ให้ข้อมูลสังเกตเห็น การเปลี่ยนแปลงในตนที่เกิดขึ้น ในการพัฒนาการสร้างสัมพันธภาพกับพ่อแม่เพิ่มมากขึ้น รวมทั้งมีความกล้าในการพูดคุยกับพ่อแม่ในสิ่งที่ตนเองต้องการ

“ก็เปลี่ยนนะคะ คุยกับพ่อแม่ และก็พี่ และก็น้องข้างบ้านมากขึ้นคะ เมื่อก่อนไม่ค่อยกล้าที่จะคุยกับเขาอะคะก็รู้สึกดีที่ทำให้ได้รู้จักผู้อื่นมากขึ้นอะคะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“เปลี่ยนครับ จากที่เมื่อก่อนผมเก็บตัวอยู่บ้าน ก็อยู่แต่หน้าคอม ก็หันมาคุยกับพ่อแม่มากขึ้น ก็ไปศึกษาเพิ่ม ไปเที่ยวไปอะไร ปกติก็ไม่ค่อยไปไหนอยู่แต่บ้าน มันทำให้ผมได้ประสบการณ์ใหม่มากขึ้น....ก็คุยกับพ่อแม่ตรงเลยครับ เมื่อก่อนเวลาผมแอบไปเที่ยว ผมไปเที่ยวไกลๆ ไปต่างจังหวัดกับเพื่อนๆคนหนึ่ง ถ้าวันเดียวก็ไปเที่ยวใกล้ๆ อย่างนี้ละครับ ตอนแรกผมก็บอกแม่ว่าขอไปทำงานบ้านเพื่อนนะ หลังๆ มากก็บอกความจริงกับพ่อแม่ไปตรงๆว่า จะไปเที่ยวกับเพื่อนนะ ครั้งแรกแม่ก็งอนเลย ...หลังจากเข้าร่วมกลุ่มสัปดาห์หนึ่ง ละครับ ผมก็กล้าที่จะเริ่มไปคุยกับพ่อแม่ในสิ่งที่ผมต้องการอะคับ...ก็เพราะว่า เราารู้แล้วว่า สิ่งนี้คือสิ่งที่เราชอบว่าผมชอบเที่ยว ผมชอบอะไรก็เลยบอกกับพ่อแม่ไปตรงๆเลย เพราะโกหกไปก็ไม่ดีอะไรดีขึ้นแถม ยังบาปอีก ...กับที่บ้านกับพ่อแม่ก็คุยกันมากขึ้น มีอะไรก็ปรึกษามากขึ้น อย่างเรื่องเกรดผมก็ไม่ดี จะไปเรียนต่อไหนดีก็ถามพ่อแม่ก็ถามว่าแล้วแกอยากเรียนที่ไหนอะ ผมก็บอกว่าที่นี่ เขาก็บอกว่า ถ้า GPAX ลดลง อาจจะไม่เรียนที่นี่ไม่ได้ หรืออาจจะไปเรียนต่อ ปวช.ก็ได้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11

ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากได้รายงานว่ ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ผู้ให้ข้อมูลสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้นในการพัฒนาการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนที่อยู่ในห้องเรียน ตลอดจนการพัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

“เปลี่ยนให้ผมเข้ากับผู้อื่นได้เพิ่มมากขึ้นนิดหนึ่งครับ....ผมสามารถพูดกับแชมป์ (เพื่อนที่ชอบแกล้งรอน) โดยที่ผมไม่ต้องรู้สึกอึดอัดได้แล้ว คือ เมื่อก่อนผมจะรู้สึกอึดอัดทุกครั้งที่ได้พูดกับเขาครับ ตอนนี้อย่างไรผมสามารถพูดกับเขาได้อย่างปกติ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“คิดว่าน่าจะมองว่าเรากล้าแสดงออกมากขึ้นค่ะ กล้าที่จะคุยกับเพื่อนมากขึ้นค่ะก็
เริ่มต้นจากกล้าที่จะคุยกับเพื่อนๆ ที่นั่งอยู่ข้างๆค่ะ...มันก็ทำให้หนูกล้าที่จะช่วยเหลือ
ผู้อื่นมากขึ้นค่ะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“ส่งผลกับเราในแง่ของการเรียนหนังสือ และการอยู่ร่วมกับเพื่อนครับ การอยู่กับ
เพื่อนเราสามารถหาเพื่อนใหม่ได้มากขึ้นเรื่อยๆ ...ก็เปลี่ยนแปลงครับ เพราะว่าจากคนนี้
เราไม่ค่อยได้คุยกัน เขาอยู่ห้องเดียวกับเรา เราไม่รู้จักอะครับ เราก็เดินไปคุยกับเขาบ้าง
พูดคุยกับคนอื่นบ้างครับ ให้เราได้รู้ว่าเขาทำอะไรนะ เขามีบทบาทในชีวิตเราอย่างไร เขามี
ส่วนร่วมกับเราอย่างไร ก็ได้พูดคุยกับคนอื่นมากขึ้นอะครับ และก็ได้ไปพูดคุยเรื่องตนเอง
กับคนอื่นมากขึ้นด้วยครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“ก็น่าจะเหมือนคนมองเราว่า เคนน่าจะดูท่าทางเป็นยังไง เราก็ได้รู้ว่า คนอื่นคิด
อย่างไรกับเราใช้ไหมครับ อยากจะเปลี่ยนแปลงตัวเองในด้านที่มันดีขึ้นอะครับ จากที่ผม
ชอบเดินทำหน้าเฉยๆ อาจจะยิ้มแยมเพิ่มมากขึ้นอะครับ ในกลุ่มเพื่อนบอกว่า ผมทำหน้า
นิ่งๆ ดูมันโหดๆยังไม่รู้อะครับ....และบางครั้งผมก็ทำหน้าปกติ เขาก็หาว่าผมแอบบ้าง
บางคนนะครับ เพื่อนผมก็หาว่าผมแอบบ้าง ผมก็งออะครับ ผมไม่ได้ทำอะไร ผมก็อยู่เฉยๆ
บางครั้งเราก็ทำอย่างนี้ มันอาจจะทำให้คนอื่นมองเราอย่างไร อาจจะยิ้มแยมบ้างเมื่อเจอ
คนอื่นครับ ...ถ้ากับเพื่อนที่โรงเรียน ทำให้ผมรู้สึกว่าจะเข้ากับคนอื่นได้มากขึ้น กิจกรรมนี้ทำ
ให้ผมได้พัฒนา ทำให้ผมเข้ากับเพื่อนได้มากขึ้น ผมก็แบบเริ่มสนิทกับทุกคนในห้องอะ
ครับ ก็ยังตอน ม.1 ม.2 ผมยังไม่เปลี่ยนแปลงตัวเอง ผมก็คุยกับเพื่อนแค่ 6 คนอะครับอีก
50 คนผมก็ไม่ได้คุยด้วยเลยครับ กิจกรรมนี้ทำให้ผมพัฒนากล้าที่จะคุยกับเพื่อนในห้อง
เพิ่มมากขึ้นอะครับ เริ่มเข้าหาเพื่อนก่อนอะครับ เพราะเมื่อก่อนผมไม่เคยทำเลยอะครับ
แต่ตอนนี้ที่ไม่เคยคุยด้วยก็คุยอะครับ เพราะเพื่อนบางคนผมไม่เคยคุยด้วยก็มีอะครับ ...
ผมก็คิดว่า ตัวเองทำไปได้ไงเพื่อนบางคนเขาอยู่ในห้องเดียวกับเรา แต่เราไม่เคยคุยกับเขา

มันทำให้ผมกล้าคุยกับเขา กล้าเข้าหาเขา ว่างานนี้ทำไงอะ มีกรรไกรให้ยืมไหม มีกาวหรือว่ามีอะไรไหม ทำให้ผมกล้าคุยกับเพื่อนมากขึ้น ...และก็บางครั้งเราก็ไปกับเพื่อนกลุ่มอื่นบ้างไม่ใช่ไปแต่เพื่อนกลุ่มเรา เขาเรียกว่าอะไรอะ ทำตัวให้สนิทสนมกับเพื่อนเพิ่มมากขึ้น ปกติผมจะไปเล่นกับชายกับบอล ผมก็อาจจะไปตีแบดกับพวกเพื่อนในห้องบ้างอย่างนี้อะครับ ทำให้รู้สึกสนิทเวลาทำงาน หรือทำอะไรจะได้ไม่เกร็งอยู่คนเดียว สำหรับผมรู้สึกว่ามันดีมากขึ้นนะ มันทำให้เรารู้จักเพื่อนมากขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

“ได้รู้จักป๊อป (เพื่อนในกลุ่มที่เรียนห้องเดียวกัน) มากขึ้น เพราะเขาวาดรูปดีมาก เขาอธิบายว่า รูปก็เปลี่ยนได้หลายแบบ เหมือนชีวิตเราที่เปลี่ยนแปลงได้ ถ้าผิดก็หมุนกลับเหมือนชีวิตเรา ผมก็รู้สึกว่าเออไอ้มันมันก็ดี เท่ที่รู้เกรดมันก็พอๆกับผม ไม่รู้ว่ามันจะพูดดีได้ขนาดนี้ ...จากที่ฟังป๊อปพูดครั้งนั้นแล้ว มันก็ทำให้ผมคุยเล่นกับป๊อปมากขึ้นอะครับ เมื่อก่อนผมกลัวเขาจริงๆ ไม่กล้าคุยกับเขาเลย เพราะเขาเป็นอย่างนั้นอะครับ ปกติเมื่อก่อนผมไม่เคยคุยกับเขาเลยครับ ตอนนั้นก็คุยมากขึ้น มันทำให้เราไม่เหงาด้วย ทำให้รู้สึกว่า เราไม่ได้โดดเดี่ยวอยู่คนเดียว ...ก็ดีนะครับ ความสัมพันธ์เราก็ดีขึ้น เราก็ช่วยเขา (เพื่อนสนิทในห้อง) บางทีเขาก็อาจช่วยเหลือเรา ช่วยติวหนังสือ ช่วยติวการบ้านให้ บางทีก็เตือนว่า เอ๊ยต้องส่งงานนี้นะงานนี้นะ แค่นี้ก็ดีแล้ว ที่เขาช่วยเตือนก็ขอบคุณเขาชีวิตเราก็ดีขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11

“ก็กล้าแสดงออกมากขึ้น เหมือนทำให้ได้คิดอะไรหลายอย่าง และก็ได้รับความรู้...ก็ตอนแรกๆก็ไม่กล้าพูดก็จะหันไปถามคำตอบเพื่อนที่นั่งอยู่ข้างๆบ้าง ก็จะไม่ค่อยคุยไม่ค่อยตอบ จะตอบทีหลังสุด แต่พอวันถัดมาก็เริ่มคุย เริ่มตอบ เริ่มพูดในกลุ่มมากขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12

“กล้าเตือนเพื่อนมากขึ้น มีอะไรก็บอกก็เตือนเพื่อน แต่เชื่อไม่เชื่อก็แล้วแต่ ปกติเวลาเตือนก็จะมีเพื่อนอีกคนหนึ่งที่เขากล้าพูด กล้าเตือนตลอด หนูอะจะไม่กล้า ไม่ค่อยกล้าว่าเพื่อน แต่ตอนนี้ก็กล้า...ก็สบายใจมากขึ้นค่ะที่ได้พูดค่ะ ก็อย่างพร (เพื่อนสนิทในกลุ่ม) เขานัดกับพี่เพลงที่ลานวิ่ง เขาบอกว่าเขาไม่ใช่แฟนกันนะคะ เราก็บอกเพื่อนว่า เออเนี่ยว่าคนอื่นเขามาวิ่ง ผู้ใหญ่เขามาเห็นมาพรมานั่งซบกันเนี่ย เขาจะคิดยังไงมันจะเสียหายไหม เราเป็นผู้หญิงไม่ได้เป็นแฟนกัน แต่มานั่งซบกับบนเสตนด์อะ คนเขาวิ่งผ่านไปผ่านมา คนแก่อะแล้วเขาก็มอง พรก็ยังไม่เลิกทำ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12

“ก็เปลี่ยนนะคะ กับเพื่อนผู้ชายที่อยู่ในห้อง 6 คนอะที่อยู่หลังห้อง รู้สึกว่าเขานิสัยไม่ดี เป็นเด็กหลังห้อง มันชอบเสียดังอะ ไม่ชอบเลย แต่พอมาเข้ากลุ่มได้คุยได้รู้จักมากขึ้น ทำให้รู้ว่า เขาก็นิสัยดีไม่ได้เลวร้ายอย่างที่เราคิด ก็คุยสนิทกันมากขึ้นกว่าเดิม มีมาถามเรื่องงานบ้าง มาคุยเรื่องอื่น ๆ กันบ้าง ก็เลยยิ่งทำให้สนิทกันมากขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12

ผู้ให้ข้อมูลส่วนมาก ได้รายงานว่ ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ผู้ให้ข้อมูลสังเกตเห็น การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น ในการพัฒนาการสร้างสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง

“เห็นอยู่นะครับ ก็ประมาณว่าผมอยู่กับคนอื่นได้ง่ายมากขึ้น สามารถพูดกับคนที่ไม่รู้จักต่อหน้าคนที่เราไม่รู้จักด้วยโดยไม่รู้สึว่ามันเป็นเรื่องยาก... การที่ผมได้พูดกับคนที่ผมไม่รู้จัก ต่อหน้าคนไม่รู้จัก มันทำให้ผมรู้สึกเหมือนตัวเองได้ up level ไปอีกชั้นหนึ่ง...จาก 0 ไป 1 ครับ...(0) คือ ยังไม่เริ่มครับ (1) คือ เพิ่งเริ่มครับ มันกล้าพูดมากขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ได้เห็นมุมมองของคนอื่นว่า เขา (เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม) ชอบที่จะทำอย่างนั้นนะ ชอบที่จะเป็นแบบนี้ๆ ทำให้ผมเรียนรู้ การปรับตัวเวลาอยู่กะคนแปลกหน้าครับ ก็ สามารถปรับตัวได้ดีขึ้น...เวลาเจอคนแปลกหน้าเข้ามาคุยด้วย ก็จะไม่เกร็งไม่อะไรอย่าง นี้ละครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“ผมรู้สึกว่ามันกล้ามากขึ้น กล้าไปเผชิญกับโลกกว้างมากขึ้น กล้าคุยกับคนนั้นคน นี้มากขึ้น ทำให้ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11

“ที่บ้านเปิดร้าน มีคนมาช่วย แต่ก่อนก็ไม่กล้าคุยกับเขา เดียวนี้ก็กล้าคุยมากขึ้น ที่ บ้านเปิดซักรีด กับร้านก๋วยเตี๋ยวค่ะ เมื่อก่อนไม่คุยกับใครเลย ตอนนั้นก็คุย เต้น ร้องเพลง ให้เขาดู ...ก็ทุกกิจกรรมที่ได้ทำมันเป็นประโยชน์มากเลยคะ มันทำให้สามารถนำมาใช้ใน ชีวิตได้ มันทำให้หนูกล้าคุยกับคนแปลกหน้ามากกว่าเดิมค่ะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12

3.2 การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านความคิดและมุมมองในชีวิต หมายถึง การที่ผู้ให้ ข้อมูลรายงานว่าการที่ผู้ให้ข้อมูลได้มีโอกาส สังเกต สัมผัส ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต ทำให้ผู้ให้ ข้อมูลได้ตระหนักในตนเอง จนทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้รับรู้ถึงเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น ภายหลัง จากการเข้าร่วมกลุ่ม ในการพัฒนาตนเองในด้านความคิด มุมมองในชีวิตที่เปลี่ยนไปจากเดิม เช่น ผู้ให้ข้อมูลมองโลกในแง่ดีมากขึ้น ผู้ให้ข้อมูลคิดอยากพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ได้รายงานว่ ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนะพฤษ ทำให้ ผู้ให้ข้อมูลได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านความคิด มุมมองในชีวิต เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลเกิด การเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้รายงานว่ ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการ
 ปรึกษาแนวพุทธ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากในกลุ่ม ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการ
 เปลี่ยนแปลงในด้านความคิด

“ได้เรียนรู้ว่ การขอโทษก่อน เรียนรู้ว่ การเป็นตัวของตัวเองดีที่สุด”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ผมอยากพูดตรงที่ว่ กิจกรรมที่ให้เปรียบเทียบตัวเองเหมือนอะไร เราได้เลือกสิ่ง
 เหมาะสมกับเรามากที่สุด มันคือ รูปิค เพราะคิดว่ชีวิตคนเรามีหลายด้าน คนเราต้องลอง
 ผิดลองถูก เพื่อที่พยายามจะทำให้ครบทุกด้าน เช่น การที่เราพยายามที่จะมีครอบครัวที่ดี
 มีฐานะที่ดี มีผลการเรียนที่ดี มีงานทำที่ดีเราก็ต้องมีหลายด้านที่ดี สำหรับตัวผมเองก็
 อยากจะทำให้ครบทุกด้าน มันก็ต้องลองผิด ลองถูก ก็อย่าไปคิดอะไรมาก ถือว่เราทำให้
 ดีที่สุดครับ เราต้องทำให้เต็มที่...ลองผิดลองถูก...เราก็เป็นการเรียนรู้เป็นบทเรียนในชีวิต
 ครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งรายงานว่ ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ
 ปรึกษาแนวพุทธ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้เปลี่ยนแปลงในด้านความคิด ที่อยากจะพัฒนาในข้อดี ให้ดีขึ้น
 และอยากปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองในข้อเสียของตนเอง

“ก็ส่งผลครับ ได้รู้ว่อันไหนที่มันดีในตัวเรา ก็อยากทำให้มันดีมากกว่าเดิม....อะไรที่
 เป็นข้อเสียในตัวเราก็อยากปรับปรุงครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งรายงานว่ ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ
ปรึกษาแนวพุทธ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้เปลี่ยนแปลงในด้านมุมมองความคิดในการกล้าที่จะเริ่มต้นทำ
ในสิ่งที่ตนเองต้องการโดยไม่ต้องรอให้ผู้อื่นเป็นคนเริ่มทำก่อน

“เมื่อก่อนเหมือนอยากให้คนอื่นทำก่อน แล้วเราค่อยทำตาม แต่ตอนนี้เหมือนกับว่า
ทำก่อนก็ได้ เริ่มก่อนก็ได้ กล้าที่จะทำมากขึ้น ก็เปลี่ยนแปลง”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากได้รายงานว่ ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ
ปรึกษาแนวพุทธ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้เปลี่ยนแปลงในด้านความคิด ในการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น

“ได้เห็นมุมมองของคนอื่นว่า เขา (เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม) ชอบที่จะทำอย่างนั้นนะ
ชอบที่จะเป็นแบบนี้นะ ทำให้ผมเรียนรู้การปรับตัวเวลาอยู่กะคนแปลกหน้าครับ ก็สามารรถ
ปรับตัวได้ดีขึ้น...ก็เกิดจากการนั่งคุยกันในกลุ่มอะครับ การถามตอบกันอย่างเช่น พี่ป้อ
(ผู้นำกลุ่ม) ตามจริงก็ไม่รู้จักกันเขา (ผู้นำกลุ่ม) ก็มาพูดคุยมาถามตอบ ทำให้ผมเรียนรู้
การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอะครับ ว่าอะไรควรพูด อะไรไม่ควรพูด ทำให้เราคิดก่อนพูดอะ เอ่อนะ
เราควรจะทำอย่างนี้ ไม่ใช่ว่าพูดอีกแบบหนึ่ง เขา (ผู้อื่น) อาจจะเสียใจได้ เขาอาจจะงงว่า
เราพูดอะไรหรือว่าไม่เข้าใจ...เป็นบ้างครับเมื่อก่อนผมเวลาโกรธอย่างนี้อะครับ ผมก็จะพูด
ไม่ค่อยคิดพอมมาเข้ากลุ่ม ก็ทำให้ผมคิดว่าต้องคิดก่อนพูด”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“ก็จากเพื่อนๆอะครับ ก็สมมติว่าผมโกรธพี่ (ผู้วิจัย) ผมก็จะย้อนกลับไปคิดว่า พี่เคย
ทำดีกับเราอย่างนี้ๆ ผมก็จะคิดแต่สิ่งดีๆ ที่เพื่อนทำมาผม ก็จะไม่โกรธอะครับ ผมก็จะ
กลับไปคิดย้อนกลับไป ผมคิดอย่างนี้ละ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

“ก็เวลาอะไรที่เขาไม่ชอบ เราก็อย่าไปทำ การปรับตัวอยู่กับผู้ใหญ่ การเคารพครูบาอาจารย์ และก็ต้องปรับอีกหลายๆอย่าง เพราะโตขึ้นมันก็ไม่ได้หยุดแค่นี้...ทำให้รู้ว่าคนเราก็ไม่ได้ชอบเหมือนกันนะ คนหนึ่งก็ชอบแบบหนึ่ง อาจจะไม่เหมือนกันก็ได้หรือไม่เหมือนกันก็ได้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“ก็รู้สึกดีอะคะ ก็สนุกดีนะคะ เป็นสิ่งที่ไม่ค่อยได้ทำอะคะ ก็ได้เรียนรู้ว่าบางสิ่งที่คนอื่นเขา (ในกลุ่มเพื่อนสนิท) ทำอะไรมา เราก็ต้องปรับตัวเองให้อยู่ในสังคมอะคะ... ก็สำคัญนะ เพราะเป็นสิ่งที่เราก็คงรู้ไว้ละ ว่าคนอื่นคนส่วนใหญ่เขาคิดอย่างไรก็จะได้แบบว่าปรับตัวเข้ากับเขาได้...ใช่คะ ไม่ใช่ให้เขามาเปลี่ยนเพื่อเรา แต่เราก็คงเปลี่ยนให้เขา เพื่อที่จะอยู่ร่วมกับเขาได้ เพื่อที่จะได้ไม่มีปัญหา”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9

“เมื่อก่อนกับเพื่อนบางคนผมก็ไม่ได้คุย เราไม่ได้รู้จักเขา เราจะทำความรู้จักเขายังไง พอไปกิจกรรมนี้ปุ๊บเราได้เห็นความคิดเขา ได้พูดคุยกับเขา ทำให้ได้เราทำความรู้จักเขามากขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11

ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้รายงานว่ ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ผู้ให้ข้อมูลได้มีโอกาสสำรวจตนเอง จึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการตระหนักรู้ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้เปลี่ยนแปลงในด้านความคิดในการอยากพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น จากเมื่อก่อนที่ผู้ให้ข้อมูลไม่ค่อยได้สนใจในตนเอง ทำให้ไม่ได้ให้ความสำคัญกับตนเอง

“อยากตรงที่ไม่รู้ว่า จะเริ่มจากตรงไหนดี ก็เริ่มต้นใหม่ มันก็ค่อยๆ เปลี่ยนไปเรื่อยๆอะครับ....คิดว่าโตะละ เปลี่ยนนิสัยเดิมๆ ได้ละ...ก็หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกับพี่ (ผู้นำกลุ่ม) อะครับ...ได้เรียนรู้ตัวเอง...ได้เข้าใจตัวเอง...ส่วนมากคนเราไม่ค่อยจะรู้ตัวเองอะครับ การเข้าร่วมครั้งนี้ทำให้รู้ในสิ่งที่ควรทำ ควรปฏิบัติอะไรประมาณเนี่ยปกติผมไม่ค่อยสนใจ

ตัวเอง สนใจแต่คนอื่น...ไม่รู้เหมือนกันครับ รู้แค่ว่าอยากเปลี่ยนอยากลองชีวิตใหม่ๆดูบ้าง
ครับ...ผมก็ไม่รู้อีกอะ ชีวิตเก่ามันใช้มานานละ มัวแต่เสเพล มึนเมาไปวันๆ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“ ตอนแรกตอนผมเข้า ม.1 โรงเรียนนี้ได้ พ่อกับแม่บอกว่าให้เรียนแหละจะเกรงก็ได้
พ่อแม่ไม่ว่าอะไร ขอให้เรียนก็พอ ตอนแรกผมเข้ามาเรียนได้ ผมก็ไม่คิดอะไรมากสบายๆ
อะครับ กว่าผมจะคิดได้ก็ ม.3 แล้วอะ ต่อ ม.4 มันต้องใช้เกรด ผมก็เลยตั้งใจเรียนแต่มัน
มาเสียใจทีหลังอะครับ แต่เสียใจก็แค่วันเดียวสำหรับเกรด สำหรับวันอื่นก็ต้องทำให้ดี
ขึ้นอะครับ ทำไม่ตอน ม.1 ม. 2 ผมไม่ตั้งใจเรียน ทำไม่เราโดดเรียน ทำไม่เราไม่ส่งงาน
อาจารย์ ทำไม่เราไม่อะไร ผมก็คิดย้อนหลังเสียใจใหม่ก็เสียใจอยู่ แต่ก็เราต้องทำวันนี้ให้ดี
ขึ้นอะครับ เราจะมัวแต่มาเสียใจกับสิ่งที่ผ่านมาไม่ได้อะครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

“และตอนนั้นที่ผมมาตั้งใจเรียน เพราะเห็นข้างเขาต้องออกเรียนไปอะครับ แล้วผมก็
มานั่งคิด เขาออกเรียนไป เขาทำอะไรอะ ผมก็เห็นเขาไปเที่ยวบ้าง ใช้ชีวิตสนุกอะครับผม
คิดว่า ถ้ามันสนุกขนาดต่อไป แล้วมันจะมีงานทำหรือแล้วมันจะทำอะไร แล้วผมคิดว่า
ผมอยากจะลองตั้งใจเรียนให้มันดีขึ้นอะครับ ผมอยากจะให้เขา (เพื่อนสนิทในกลุ่ม) เห็น
ว่าไงอะอนาคตข้างหน้า มันต้องมีความรู้ ไม่งั้นมันอยู่รอดไม่ได้อะ...ตอนแรกๆผมก็ชวนให้
เขาอยู่ แต่ยังไม่อะเขาก็อยู่ไม่ได้จริงๆ ผมก็อยากให้เขาอยู่ผมก็หวังดีอยากให้เขาเรียน
พอดีผมสำนึกได้ รู้สึกตัวก่อน ผมก็อยากให้เพื่อนเห็น และรู้สึกตัวเหมือนผมบ้าง เวลาที่
อยู่ผมก็จะพูดให้เขาคิดได้ แต่เขาอาจจะยังคิดไม่ได้ ผมก็เลยออกห่างจากเขามาทำตัวให้
ดีขึ้น ให้เขาได้ดูเผื่อเขาจะได้เห็นมากขึ้นอะครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

“ตอนแรกผมคิดว่า ไม่มีอะไรที่คนเราทำไม่ได้ ไม่มีใครเก่งมาตั้งแต่เกิด เพื่อนบางคน
เรียนได้เกรด 3 เพื่อนบางคนเรียนได้เกรด 1 เกรด 2 สมองเขาก็มีเท่ากัน ขาดแค่ความเอา

ใจใส่ล่ะครับ มันอยู่ที่การฝึกฝนมากกว่าครับ บางครั้งคนที่เรียนเก่ง ผมคิดเห็นว่าพ่อแม่ อาจจะบังคับให้เรียนพิเศษ ไปเรียนโน้น ไปเรียนนี้ บางคนก็อยากเรียนเอง แต่ผมว่ายังไง ละ มันอยู่ที่การฝึกฝนตัวเองมากกว่า เวลาคิดจะเปลี่ยนมันก็น่าจะทำได้ล่ะครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่ ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนว พุทธ ผู้ให้ข้อมูลได้มีโอกาสในกาทำความรู้จักกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม จึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้รู้จัก มุมมองอื่นของเพื่อนมากขึ้น ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้เปลี่ยนแปลงในด้านความคิด

“ได้เห็นเลยล่ะว่า คนเราอะดูหน้าแต่ไม่รู้ว่าคุณคิดเขา (เพื่อนสมาชิกกลุ่มคนหนึ่ง) เป็นอย่างไรครับ ทำให้รู้ว่าคนนี่เขานิสัยเป็นแบบนี้ นิสัยดีกว่าที่เราคิดนะ เหมือนคนนี่ เขาก็ พุดเก่งนะ ดูภายนอกเราไม่รู้เลยว่า เขาพุดเก่งนะ เขามาช่วยงานเรา เราเริ่มสนิทกับเขา ตอนแรกเราก็ต้องเข้าหาเขา ตอนหลังๆเขาก็ชวนผมมาอยู่กลุ่มทำงานด้วยกันล่ะครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่ ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนว พุทธ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้เปลี่ยนแปลงในด้านความคิด เห็นความสำคัญของการวางแผน เป้าหมายในชีวิตในอนาคต รวมทั้งการวางแผนในการเรียนต่อ

“กิจกรรมวันนั้นนี่ดี ทำให้ได้รู้ว่า ไปร่วมกลุ่มแบบกับเพื่อนต่างห้อง มันก็มาสนิท กัน ได้ ได้รู้ว่ากลุ่มวันนั้นมันดี ทำให้รู้ว่าถ้าจบ ม.3 แล้วจะเรียนอะไร อนาคตจะเป็นอย่างไร... ก็รู้ครับวางแผนไว้ว่าจะต่อ ม.4 ทีนี้แต่ถ้าไม่ติดเเยอะก็จะไปเรียนโรงเรียนสายอาชีพ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10

“ก็เปลี่ยนนะครับ มันทำให้ผมรับรู้ว่ในอนาคตผมอยากจะเป็นอะไร...ก็อยู่ที่บ้านก็ ต้องเป็นลูกที่ดี อยู่ในโรงเรียนเราก็ต้องตั้งใจเรียนให้มากขึ้น เพื่อเป้าหมายที่เราตั้งใจจะได้

เป็นจริง... รู้ว่าตอนนี้ผมมีจุดหมายเยอะเลยครับแต่ ณ ตอนนั้นยังไม่มียัง จากไปเข้าร่วมกลุ่มแล้ว มันก็ค่อยๆชัดขึ้นอะครับ ว่าเราอยากเป็นเชฟ และเรารู้สึกว่าเรามั่นใจมากขึ้นว่า เราจะสามารถไปถึงตรงนั้นได้ เพราะว่าเราได้เรียนในสิ่งที่เราชอบ ถ้าเราไม่ได้เรียนในสิ่งที่เราชอบก็คงไปไม่รู้ว่าจะเป้าหมายเราจะเป็นอย่างไร”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10

“ก็เมื่อก่อนอยู่บ้านผมค่อนข้างเก็บตัวอยู่แต่หน้าคอม แม้มือดี แต่หลังจากเข้าร่วมกลุ่มผมได้มีโอกาสไปเปิดโลก เปิดอะไร เพราะว่าเรารู้แล้วว่า เราชอบอิสระ ชอบทำอะไร แต่ก่อนหน้าผมไม่กล้าไปไหนเหมือนอยู่แต่ในกะลา จะไปไหนก็กลัวอันตราย สังคมมันน่ากลัวมีการยิงกันทุกวัน ฆ่ากันตายทุกวัน แต่ถ้าเราระวังก็ไปได้ครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11

ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งรายงานว่ ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้เปลี่ยนแปลงในการมองเห็นความสำคัญในการทำสิ่งที่ตนเองชอบทำให้มีความสุขกับการได้ทำสิ่งนั้น

“ถ้าเราทำในสิ่งที่เราไม่ชอบ เราก็ไม่มีความสุข ถ้าเราชอบเราก็ทำ ทำแล้วเราก็มีความสุข ถ้ามันไม่เดือดร้อนใครก็ทำครับ ...ชีวิตเปลี่ยนแปลงได้ ถ้าพลาดก็บิดกลับมา ไม่ชอบอะไรก็บิดกลับไป เราอยากได้อะไรก็บิดให้ตรงกับสิ่งที่เราอยากได้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11

ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้รายงานว่ ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้เปลี่ยนแปลงในด้านความคิด ในการมองเห็นทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตล้วนมีคุณค่าต่อตนเอง

“ก็ทุกอย่างอะครับ มันคือประสบการณ์เราไปไหนที่ใหม่ๆ มันก็ได้เรียนรู้ ประสบการณ์ใหม่ๆละ...มันทำให้เราได้รู้มากกว่าคนอื่น และก็สามารถเล่าให้คนอื่นฟังได้ ในสิ่งที่เราได้ไปเรียนรู้มา...เราได้แบ่งปันความรู้ให้เขา ถ้าเขาไปเขาก็อาจจะมาแบ่งปัน ความรู้ให้เราในสิ่งที่เราไม่รู้..... ทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นประสบการณ์ที่ดีทำให้ผมได้รู้จักพี่ๆ เพื่อนๆ ได้ทำอะไรหลายๆอย่างที่ไม่เคยทำครับ...รู้สึกว่าคุณชีวิตมีสีสันมากขึ้นอะครับ มันไม่มี อะไรเดิมๆ มีอะไรใหม่ๆเกิดขึ้นมาตลอด ได้ประสบการณ์ใหม่ ของใหม่ ทุกอย่างที่เกิดขึ้น มันมีคุณค่าอะครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11

“ปกติเวลาทำอะไร เจอะไม่กล้าที่จะทำอะไร ไม่กล้าที่จะพูดกล้า ที่จะเผชิญปัญหา เท่าไร แต่ตอนนี้ก็เริ่มกล้าวิ่งเข้าหาเผชิญหน้ากับปัญหามากขึ้นค่ะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12

ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่ ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนว พุทธ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้เปลี่ยนแปลงในด้านความคิดในการมองเห็นคุณค่าความสำคัญของ ร่างกายตนเอง

“ก็ทำให้ได้คิดอะไรหลายๆอย่างที่เกี่ยวกับชีวิตตัวเอง ทำให้มองเห็นว่าแต่ละส่วนของ ร่างกายที่ผ่านมาเราได้ใช้ประโยชน์มันไหม เราได้ทำอะไรลงไปบ้าง ทำให้ได้คิดว่าแต่ละ ส่วนของร่างกายมีประโยชน์ผลเสียที่เกิดขึ้นที่เราอาจจะละเลยไป พี่ (ผู้นำกลุ่ม) เขาก็ลอง ให้เราสังเกตดูว่า อยากจะขอบคุณ อยากจะขอโทษอะไรในร่างกายเรา หนูเขียนลงไป เยอะเลยขอบคุณมือ ผม ขา นิ้ว ทุกส่วนในร่างกายเลย ยิ่งเขียนก็ยิ่งทำให้รู้สึกอยาก ขอบคุณทุกส่วนในร่างกายเลย ตอนแรกก็ไม่กล้าเขียน เขียนแต่ขอโทษ พอมองๆดูก็เลย ยิ่งเขียนเยอะเลย เพื่อนในกลุ่มก็พูดว่าโหของเจเออะจัง กระดาษแผ่นนั้นยังเก็บไว้อยู่เลย ค่ะ มันชอบอะค่ะ บางทีก็เอามาเปิดอ่าน”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12

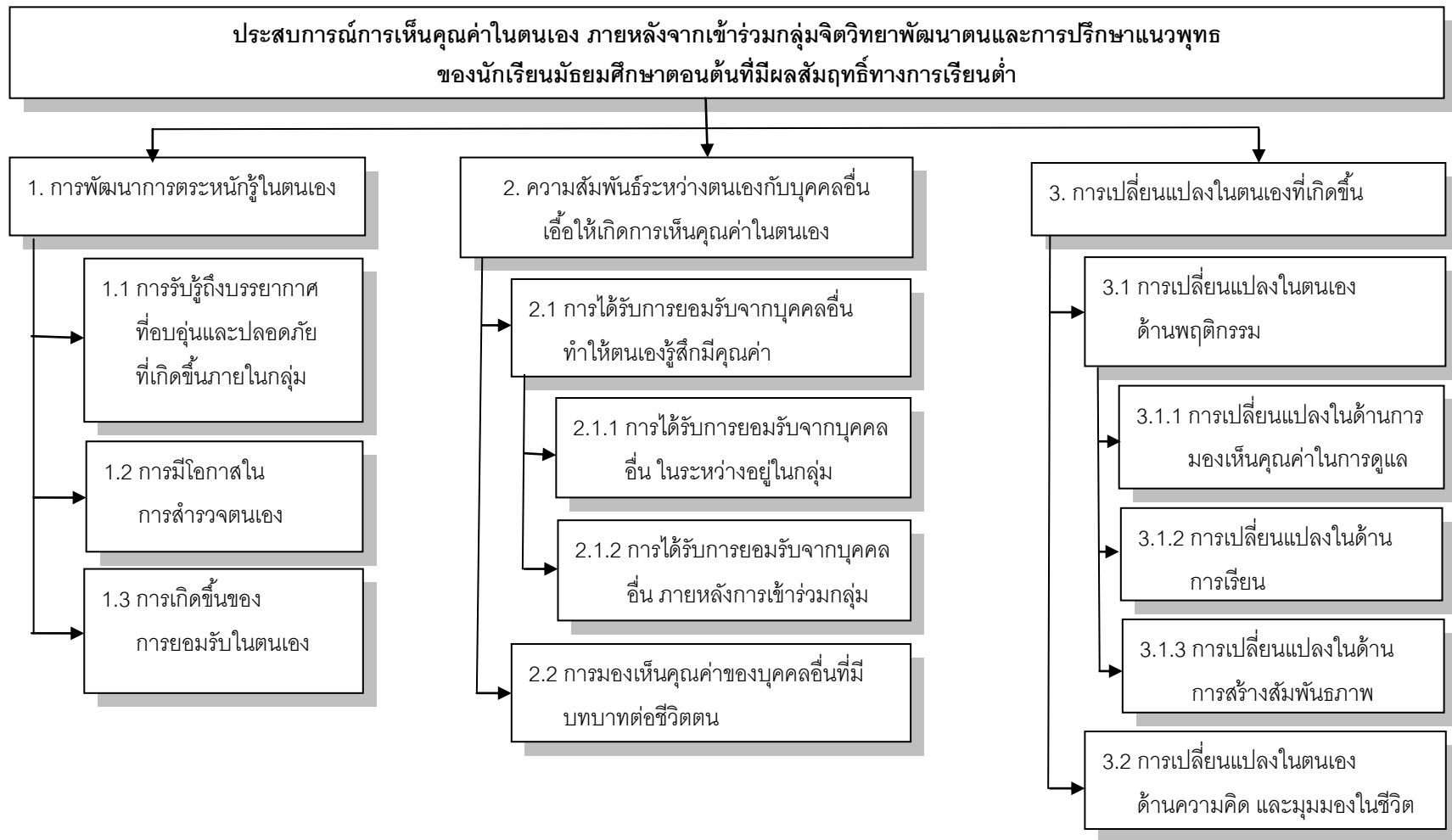
ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งได้รายงานว่า ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ การผู้ให้ข้อมูลได้โอกาสพูดคุยทำความเข้าใจและเรียนรู้เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้รู้จักและเข้าใจในสิ่งที่เพื่อนเป็นมากขึ้น ว่าเพื่อนคนนั้นไม่ได้เลวร้ายอย่างที่ตนเองคิด จึงทำให้ผู้ให้ได้เปลี่ยนแปลงในด้านมุมมองความคิดเรื่องการมองผู้อื่นในแง่ที่ดีขึ้น

“มันก็ทำให้หนูเปลี่ยนในเรื่องของความคิด ตอนแรกก็คิดว่าปกติ ถ้าไม่สนิทกับคนไหน ก็จะมองว่าเขานิสัยไม่ดี ประมาณนี้พอลองพูดก็ทำให้เข้าใจในสิ่งที่เขาเป็นมากขึ้น และรู้สึกว่าเป็นเพื่อนในห้องเขาคุยกับเรามากขึ้น เราก็เลยกล้าคุยกับเขามากขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12

“มองโลกในแง่ดีขึ้น เมื่อก่อนก็มองใครก็มองในแง่ร้าย คิดว่าเขาคิดร้ายกับเรากลัวว่าเวลาทำอะไรเขาจะไม่ชอบเรา”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12



ภาพที่ 4 แสดงผลกรวิจัยประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ซึ่งดำเนินการวิจัยด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Qualitative Research) โดยมีรายละเอียดของการวิจัยโดยสรุปดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่มีประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคล โดยที่ผู้วิจัยมีการเตรียมแนวคำถามในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลไว้ล่วงหน้าเพื่อเก็บข้อมูล ซึ่งมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนแรก คือ ขั้นพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยก่อน ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการประชาสัมพันธ์เพื่อรับสมัครผู้ให้ข้อมูลหลักโดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นเครื่องมือในการคัดเลือก

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยครั้งนี้ รวมทั้งการนัดหมายผู้ให้ข้อมูลหลักมาเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ขั้นตอนที่สอง คือ ขั้นตอนดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยมีสมาชิกกลุ่มเป็นนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ และผู้ช่วยผู้วิจัยทำหน้าที่ในฐานะผู้นำกลุ่ม โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ประสานงานเพื่อเอื้ออำนวยความสะดวกให้ผู้ให้ข้อมูล ตลอดจนผู้วิจัยได้สังเกตและบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ขั้นตอนที่สาม คือ ขั้นสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคลภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นขั้นที่ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลถึงประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยผู้วิจัยทำหน้าที่ในฐานะผู้สัมภาษณ์ ซึ่งในระหว่างการสัมภาษณ์นั้นสามารถเพิ่มเติมคำถามหรือปรับเปลี่ยนคำถามตามความเหมาะสมของสถานการณ์ขณะนั้น และใช้เครื่องบันทึกเสียงในบันทึกข้อมูลในการสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละคน ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ 32 นาที ถึง 66 นาที ซึ่งมีผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวนทั้งหมด 12 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา โดยการวิเคราะห์เนื้อหาข้อมูล จากการถอดความการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลจากเทปบันทึกการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (Verbatim) มาเป็นข้อมูลในรูปแบบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร (Transcript) ผู้วิจัยได้ทำการอ่านทบทวนเนื้อหาข้อมูลจากบทสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย เพื่อให้เกิดความเข้าใจในภาพรวมของประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละท่าน โดยได้พยายามสังเกตแยกแยะ ความหมายของข้อมูลจากบทสนทนา และผู้วิจัยได้ถอดรหัสข้อความ (Coding) ต่างออกจากบทสนทนาของผู้ให้ข้อมูล หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงได้จัดข้อมูลที่ได้จากการถอดรหัสออกมาเป็นหมวดหมู่ (Category) รวมทั้งได้ทำการพิจารณาคำต่างๆ ที่ถอดรหัสออกมาว่าคำเหล่านั้นสะท้อนให้เห็นถึงเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับอะไร ประเภทของอะไร เพื่อจัดกลุ่มข้อมูลที่มีความสัมพันธ์และ

คล้ายคลึงกันเป็นประเด็นย่อย (Subtheme) และรวบรวมประเด็นย่อยที่มีความสอดคล้องสัมพันธ์กันนำมาสรุปเป็นประเด็นหลัก (Theme)

ผู้วิจัยได้นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากประเด็นหลักทั้งหมดไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมเพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของข้อมูลทั้ง 2 ท่าน ซึ่งเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ตลอดจนมีประสบการณ์เกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม จิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ และเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โดยการวิจัยครั้งนี้สามารถวิเคราะห์ผลออกมาได้ 3 ประเด็นดังต่อไปนี้

ประเด็นที่ 1. การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย ดังนี้

- 1.1 การรับรู้ถึงบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม
- 1.2 การมีโอกาสในการสำรวจตนเอง
- 1.3 การเกิดขึ้นของการยอมรับในตนเอง

ประเด็นที่ 2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย 2 ข้อย่อย ดังนี้

2.1 การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่า ประเด็นนี้ประกอบด้วย 2 ข้อย่อย ดังนี้

- 2.1.1 การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นระหว่างอยู่ในกลุ่ม
- 2.1.2 การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่ม
- 2.2 การมองเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นที่มีบทบาทต่อชีวิตตน

ประเด็นที่ 3. การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น ประเด็นนี้ ประกอบด้วย 2 ข้อย่อย ดังนี้

3.1 การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านพฤติกรรม ประกอบด้วย 3 ข้อย่อย ดังนี้

3.1.1 การเปลี่ยนแปลงในด้านการมองเห็นคุณค่าในการดูแลตนเอง

3.1.2 การเปลี่ยนแปลงในด้านการเรียน

3.1.3 การเปลี่ยนแปลงในด้านการสร้างสัมพันธภาพ

3.2 การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านความคิด และมุมมองในชีวิต

การอภิปรายผล

การเรียนเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด และความทุกข์แก่ผู้ที่อยู่ในช่วงวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียน เช่น ปัญหาเรื่องผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งปัญหาเหล่านี้สร้างความกดดัน และวิตกกังวลใจต่อเด็กนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ส่งผลให้นักเรียนเหล่านี้ได้รับการผลกระทบทางด้านจิตใจค่อนข้างมาก ถ้าหากเด็กนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำไม่สามารถจัดการกับความรู้สึกเหล่านั้นได้ ก็อาจจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะอยู่ในภาวะความไม่สอดคล้องกลมกลืนของ “ตน” มักใช้กลไกป้องกัน ระบุว่าตนเองด้อยค่า ซึ่งส่งผลให้นักเรียนเหล่านี้เกิดความวิตกกังวลใจ เก็บตัว ไม่ชอบแสดงตน แสวงหาการยอมรับจากบุคคลอื่น เพื่อให้เกิดการยอมรับตนเอง มีความหวาดกลัว ท้อแท้ ไม่มั่นใจในตนเอง หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ กลัวถูกปฏิเสธ ต้องการได้รับความรักผู้อื่น มีความยุ่งยากในการแก้ปัญหา และไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ได้ เพราะคิดว่าตัวเองเป็นผู้ที่มีความบกพร่อง ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต (Briggs, 2000) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 ที่รายงานความรู้สึกก่อนเข้าร่วมกลุ่มว่า “ตอนแรกหนูกลัวว่า หนูจะตอบผิดค่ะ....เพราะคนมันเยอะอะค่ะ” และสอดคล้องกับคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12 ที่รายงานความรู้สึกก่อนเข้าร่วมกลุ่มว่า “ตอนแรกก็รู้สึกเขินอะค่ะ ไม่ค่อยกล้า ยังไงอะมันไม่ค่อยกล้าแสดงออกอะค่ะ พอให้ไปแข่งเล่นกีตาร์กับเขา เวลาฝึกงานเราก็ไม่ไป เพราะเคยไปเล่นครั้งหนึ่ง ตอนฝึกงานกับพี่เขามันเหมือนซ้อมไม่ค่อยดี มันเลยพลาดได้ เลยเล่นออกมาไม่ดี เลยตั้งแต่นั้นก็

เลยกลัว” และการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำอาจจะนำไปสู่ปัญหาที่ใหญ่ขึ้น เช่น ปัญหาการติดยาเสพติด การทำร้ายตนเอง หรือการฆ่าตัวตาย

ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนานักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่มีแนวโน้มในการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยการใช้กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเป็นสื่อในกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยให้เข้าใจถึงความเป็นจริงของชีวิต เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว ส่งผลให้เกิดการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองให้สามารถใช้ศักยภาพของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งเอื้อให้ได้เปิดรับ เรียนรู้ และงอกงามจากทุกๆ ประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความเป็นจริงในแต่ละขณะ

จากการศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำพบว่า มีประเด็นหลัก 3 ประเด็น ซึ่งสามารถอภิปรายผลการวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละประเด็นดังนี้

ประเด็นหลักที่ 1 การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

ประกอบด้วย ประเด็นย่อย 3 ข้อ ได้แก่ การรับรู้ถึงบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม การมีโอกาสในการสำรวจตนเอง และการเกิดขึ้นของการยอมรับตนเอง

จากการรายงานของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ภายใต้อารมณ์ที่ผู้ให้ข้อมูล รับรู้ถึงความรู้สึกที่อบอุ่นและปลอดภัยที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ที่เกิดจากกระบวนการกลุ่มในมิติบุคคลที่มีกระแสของสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับผู้ให้ข้อมูล โดยอาศัยกระบวนการที่สำคัญ 3 ประการ คือ การเชื่อมสมาน (Tuning in) ซึ่งเป็นการเชื่อมตนของผู้นำกลุ่มกับโลกของผู้ให้ข้อมูล ด้วยการรับรู้ รับฟัง อย่างใส่ใจ ในแต่ละขณะ โดยผู้นำกลุ่มปราศจากอคติ การประเมินการวิเคราะห์ การตีความจากมุมมองของผู้นำกลุ่ม และสื่อสารให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงความเข้าใจที่ผู้นำกลุ่มมีต่อผู้ให้ข้อมูล และการอยู่กับผู้ให้ข้อมูลด้วยใจที่มีการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard), ความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) และความจริงใจ (Genuineness) ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 ที่รายงานว่า “บรรยากาศกลุ่มทำ

ให้หนูกล้าที่จะทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นมากขึ้นค่ะ...มันทำให้รู้สึกอบอุ่น อบอุ่นกับการได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆค่ะ ซึ่งมันแตกต่างจากบรรยากาศที่อยู่ในห้องเรียนค่ะ” และคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 ที่รายงานว่ “เหมือนเรามีความสุข เราไม่ได้ทุกข์ใจอะครึบ เวลาอยู่กะเพื่อนได้คุยกันได้ทำกิจกรรมร่วมกัน มันเลยทำให้เรามีความสุขครึบ”

การรับรู้ถึงบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ทำให้ผู้ให้ข้อมูลกล้าที่จะพูดคุย กล้าที่จะแสดงความเป็นตัวของตัวเองต่อหน้าผู้อื่นได้มากขึ้น ส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม สอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามลำดับขั้น (Hierarchy of needs) ของ Maslow ซึ่งเมื่อผู้ให้ข้อมูลได้พัฒนาในลำดับความต้องการทางด้านความมั่นคงปลอดภัย (Safety needs) ด้วยการใช้การได้รับความตอบสนองของความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยอย่างพอเพียง จึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกไว้วางใจ ซึ่งทำให้ผู้ให้ข้อมูลพัฒนาความรู้สึกมั่นคงในตนเอง ส่งผลต่อความสามารถในการดำเนินชีวิตได้อย่างสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

จากการเอื้อของผู้นำกลุ่มที่เชิญชวนให้ผู้ให้ข้อมูลได้มีโอกาสในการบอกกล่าวถึงเรื่องราวของตน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลจะได้สังเกต สำรวจ พิจารณาความรู้สึก ความคิดเกี่ยวกับเรื่องราวที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ หรือเรื่องราวที่ตนกำลังหาคำตอบ โดยกระบวนการกลุ่มจะเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลได้มีโอกาสสังเกตตนเองอย่างถี่ถ้วน จากถ้อยคำของผู้นำกลุ่ม หรือเรื่องราวประสบการณ์จากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ที่ชวนให้ผู้ให้ข้อมูลได้ย้อนนึกถึงเรื่องราวของตนเอง เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้มีโอกาสในสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม จึงนำไปสู่การสำรวจตนเองมากขึ้น ซึ่งผู้ให้ข้อมูลจะได้สำรวจเรื่องราวในใจที่ตนเองอาจจะไม่ได้ตระหนักถึงหรือทำให้ชัดเจนมาก่อน ได้บอกกล่าว ได้แบ่งปันประสบการณ์ของตนเองในกลุ่ม จึงเป็นการทบทวน ให้เกิดความชัดเจนในใจของตนเองอีกครั้ง เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งชัดเจน ในเรื่องราวที่ผู้ให้ข้อมูลอาจไม่ค่อยได้สนใจพิจารณา รวมทั้งผู้นำกลุ่มเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลได้ใคร่ครวญเกี่ยวกับตนเองในมุมที่ลึกยิ่งขึ้น โดยอาศัยกระบวนการพินิจรอยแยก (Identify split) ซึ่งเป็นการดำเนินการในการพาผู้ให้ข้อมูลให้เกิดความเข้าใจความคาดหวังของตน จนเกิดการยอมรับในตนเองในการอยู่กับความเป็นจริงของชีวิต ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12 ที่รายงานว่ “หลังจากเข้าร่วมกลุ่มแล้วทำให้หนูมองโลกในแง่ดีมากขึ้น เมื่อก่อนก็มองใครก็มองในแง่ร้าย คิดว่าเขาคิดร้ายกับเรากลัวว่าเวลาทำอะไรเขาจะไม่ชอบเรา” และที่รายงานว่ “หนูก็ไม่รู้เหมือนกันว่าความรู้สึกกลัวของหนู มันเกิดจากอะไร หนูไม่

มันใจเลย เหมือนตัวเองไม่สวย ทำอะไรลงไปก็กลัวว่ามันจะน่าเกลียด กลัวว่าคนอื่นจะไม่ชอบ เวลาเห็นคนอื่นก็จะคิดว่าคนอื่นเขาสวยไปหมดเลย ก็เลยไม่กล้า” ซึ่งผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูล ได้มองเห็นความไม่ลงรอยระหว่างความคาดหวังของผู้ให้ข้อมูลที่เกิดความรู้สึกกลัวการถูกตัดสิน จากผู้อื่น กลัวว่าผู้อื่นจะไม่รู้สึกไม่ดีกับตน ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกทุกข์ใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมองผู้อื่นในแง่ร้าย ผู้นำกลุ่มจึงเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลได้เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นโดยอาศัยความ เข้าใจพื้นฐานของสัมมาสังกัปปะ ในการเชิญชวนผู้ให้ข้อมูลได้ใคร่ครวญ ไตร่ตรอง สิ่งที่เกิดขึ้นให้ สอดคล้องกับความเป็นจริง ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการตระหนักและเข้าใจถึงความไม่ลงรอยนั้น จน นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงมุมมองความคิด

จากการรับรู้ถึงบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม รวมทั้งการได้มีโอกาส ในการสำรวจตนเอง จนทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการตระหนัก และยอมรับในตนเองได้ชัดเจนขึ้น ทั้งใน ส่วนของข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง เพื่อนำไปสู่การมองเห็นคุณค่าและความพึงพอใจใน ตนเอง โดยอาศัยกระบวนการประจักษ์แจ้งความจริง (Realization) โดยผู้นำกลุ่มพยายามให้ผู้ให้ ข้อมูล ได้ทำความเข้าใจความคาดหวังของตน มองเห็นประเด็นที่ก่อให้เกิดทุกข์ เมื่อเห็นโจทย์ ชัดเจน ผู้นำกลุ่มก็อาศัยความเข้าใจพื้นฐานของสัมมาทิฏฐิ ค่อยๆ คลายผู้ให้ข้อมูลออกจากความ คาดหวัง ยอมรับ ออกมาอยู่กับความเป็นจริงของชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกัน ดังเช่นคำ กล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 ที่รายงานว่า “ผมว่าเป็นคนธรรมดาดีที่สุดในเพราะได้ทำสิ่งที่ตนเองชอบ ครับ...ก็คือ เป็นสิ่งที่ผมอยากเป็นครับ...คือ สิ่งที่เป็นอยู่ตอนนี้ครับ คือ ตอนนี้นผมก็ไม่ได้หวังอะไร มากกว่าเท่าที่เป็นอยู่ตอนนี้...เป็นคนธรรมดาที่เรียนแล้วก็ได้เล่นการ์ด(เกมสโยก)...โดยไม่ จำเป็นต้องเปลี่ยนไปเป็นแบบคนอื่น” และดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10 ที่รายงานว่า “ผมคิดว่า เพราะตัวผมเองแหละครับ อย่างที่เรียนทุกวันนี่ก็ไม่ขยัน งานก็ไม่ส่ง ก็เป็นสิ่งที่ผมอยาก ปรับปรุงแก้ไข ถ้าแก้ไขจุดนี้ได้ก็ไม่ต้องมานั่งรอว่าจะเรียน ม.4 ที่ไหน ไม่เหมือนกับคนอื่นที่เกรด เกิน 2 ก็รู้สึกเสียดายนะที่เราไม่ได้ตั้งใจเรียนตั้งแต่แรก”

จากผลของการวิจัยในการพัฒนาการตระหนักในตนเองของผู้ให้ข้อมูลมีความสอดคล้อง กับงานวิจัยของ วันเพ็ญ อัครศิลป์กุล (2539) ที่พบว่า ประสบการณ์ของสมาชิกที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ช่วยให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ตนเอง ยอมรับตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองมาก ขึ้น และด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ

จรินทร์ทิพย์ โคธีรานุรักษ์ (2551) ที่พบว่า การเรียนรู้ประสบการณ์กลุ่มของสมาชิกช่วยขยายสภาวะจิตใจให้สมาชิกเข้าใจ ยอมรับ ตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และสอดคล้องกับงานวิจัยของสิริกาญจน์ สง่า (2551) ที่พบว่าประสบการณ์จากการปฏิสัมพันธ์ทางบวก และสัมพันธภาพที่อบอุ่นไว้วางใจที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจ เกิดการยอมรับ และตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ บวร สุวรรณผา (2551) ที่พบว่า สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเกิดสัมมาทิฐิ หรือวิธีคิดที่ถูกต้องเป็นจริงในการมองโลก มองชีวิตและมองตนเองเกิดการรู้จักเข้าใจ และยอมรับตนเอง และงานศึกษาวิจัยของสมรภัศ ทองทรัพย์ (2553) ที่พบว่า ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกภายในตนเองหลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา ได้แก่ การยอมรับตนเอง มีความเติบโตในมุมมองของตนต่ออุปสรรคปัญหา ความเข้าใจในสังขารของชีวิต รวมถึงการได้รับแรงบันดาลใจต่าง ๆ จากประสบการณ์เรื่องราวภายในกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา รวมทั้งงานศึกษาวิจัยของณัฐเดช วัชรศิริ (2553) ที่พบว่า ประสบการณ์ของสมาชิกเกิดความเติบโตงอกงามภายหลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา ในประเด็นของการมีมุมมองความคิดต่อโลกและชีวิตที่กว้างขวางลึกซึ้งมากขึ้น ได้แก่ ความเข้าใจตนเองชัดเจนมากขึ้น การยอมรับตัวเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการรายงานถึงประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ให้ข้อมูล พบว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง เนื่องมาจากกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ มีเป้าหมายในการทำงานใน 2 มิติใหญ่ๆ ด้วยกัน ซึ่งมีติแรก คือ การส่งเสริมความงอกงามภายในบุคคล (Personal Growth) การขยายความเข้าใจของสมาชิกกลุ่ม ให้ตระหนักถึงความเป็นจริงในชีวิตของตน จนสามารถดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง และในมิติที่สอง คือ การแก้ไขปัญหาในจิตใจ (Counseling) ภายใต้บรรยากาศของกระบวนการแห่งสัมพันธภาพอันอบอุ่น อ่อนโยน ไร้พียง และเป็นมิตรของผู้นำกลุ่มที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่ม ได้มีโอกาสสำรวจตนเองในเรื่องราวชีวิตที่ผ่านมา ทำให้เกิดผู้ให้ข้อมูลรู้จักและยอมรับในตนที่ชัดเจนมากขึ้น ด้วยพื้นฐานความเข้าใจโลกและชีวิตที่ลึกซึ้งจากผู้นำกลุ่ม เอื้อให้สมาชิกกลุ่ม ได้ข้ามผ่านจากสภาวะที่หลงอยู่กับความไม่เข้าใจโลกและชีวิตไปสู่สภาวะแห่งความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างแท้จริง ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดการพัฒนาในการ

เห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธในการวิจัยครั้งนี้

ประเด็นหลักที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นเชื้อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ประกอบด้วยประเด็นย่อย 2 ข้อ คือ การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่า และการมองเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นที่มีบทบาทต่อชีวิตตน

จากการรายงานของผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึง การรับรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นที่เกิดขึ้น ในระหว่างการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการมองเห็นคุณค่าในตนเอง จากการยอมรับจากผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เช่น การได้รับกำลังใจจากพี่ (ผู้นำกลุ่ม) และเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกกล้าและเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 ที่รายงานไว้ว่า “ก็มีคนให้กำลังใจเราเพิ่มมากขึ้นอะคะจากทั้งพี่ๆและก็เพื่อนๆ...เพื่อนที่ห้องที่มาเข้ากลุ่มด้วยกันอะคะพูดให้กำลังใจเรา รู้สึกดีที่เพื่อนมาช่วยเราทำให้เรากล้ามากขึ้นคะ...มันทำให้มันใจกล้าที่จะทำสิ่งอื่นอีก โดยที่ไม่รู้สึกกลัวคะ...รู้สึกดีใจที่เพื่อนมาชมทำให้เรารู้ว่าเราก็ทำได้คะ...ก่อนหน้านั้นก็มันใจบ้างไม่มั่นใจบ้างแต่พอมาเข้ากิจกรรมครั้งนี้ได้ยินเพื่อนชมก็ทำให้มันใจเพิ่มมากขึ้นคะ” และ แม้ในระหว่างที่ผู้ให้ข้อมูลพูดคุย อาจจะมีเพื่อนในกลุ่มพูดหยอกล้อ พูดแทรกบ้าง ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกเหมือนตนเองได้รับการยอมรับจากเพื่อน ทำให้ผู้ให้ข้อมูลก็รู้สึกดีที่เพื่อนยังรับฟัง และสนใจในสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลพูด ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 ที่เล่าว่า “มีบางคนอะครับ เพื่อนผู้ชายเขาก็ฟังเราพูดขึ้นมาอาจจะแสบบ้างพูดเล่นกันบ้าง...ก็ไม่ได้คิดอะไรบ้างครับ ในห้องเนี่ยเราก็เพื่อนกันหมด เราก็เล่นกับเพื่อน คุยกันมีความสุข...ก็อาจจะมึนบางคนทีพูดแทรกเข้ามาบ้าง ถ้าเราเล่าถึงตัวเราเอง เขาก็จะพูดแซวว่าไซรีเปล่า อะไรประมาณนั้นอะครับ...แสดงว่าเขาฟังเราอยู่ เขาต้องสนใจในตัวเราบางอย่างอะครับ ไม่งั้นเขาคงไม่ทักเรา พูดขึ้นมาไม่ได้ถ้าเขาไม่ได้ฟังเรา ...รับรู้ว่าเขาฟังครับ ตอนกลับมาเขาก็คุยกับเกี่ยวกับเราเพิ่มมากขึ้น” และการพูดคุยกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้รับการยอมรับ และการได้รับการสนใจจากเพื่อน ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9 กล่าวไว้ว่า “ก็กับเจมส์ (สมาชิกในกลุ่มที่เรียนอยู่ห้อง

เดียวกัน) เขาก็พูดนะทั้งที่เราก็ไม่เคยคุยกันมาก่อนเลย เขาก็พูดเหมือนกับว่ามองตัวเรามาตลอด
อีกแล้ว อยู่ในห้องบางที่เราก็ไม่ได้พูดออกไป เราก็แค่ทำเฉยๆ เขาก็พูดออกมาว่า เห็นเราทำแบบนี้
ในห้อง ก็รู้สึกดีค่ะที่อย่างน้อยเพื่อนเขาก็สนใจเรา ไม่ใช่ว่าเอ๋อคนนี่คือ จำ (ชื่อผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)
แล้วมองผ่านเลย”

ซึ่งข้อความดังกล่าวสอดคล้องกับคำกล่าวของ Trotzer (1977) ที่เห็นว่า บุคคลทุกคนต่างมี
คุณค่าในตนเอง แต่ก็มีบุคคลจำนวนมากที่ไม่ได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองที่มีอยู่ ซึ่งบุคคล
เหล่านี้สามารถตระหนักถึงคุณค่าในตนเองได้ ถ้าบุคคลเหล่านั้นอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
ที่เอื้อให้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยกระบวนการกลุ่มต่างๆ ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบ
กลุ่ม สามารถพัฒนาบรรยากาศที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการยอมรับกันและกัน เมื่อสมาชิกกลุ่มได้
รับรู้ถึงการยอมรับอย่างจริงจังจากสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม ทำให้บุคคลนั้นเกิดความเชื่อมั่นใน
ตนเอง กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ซึ่งทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกได้รับการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่ม ดังเช่นคำกล่าวของ
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12 ที่รายงานว่า “พอมาเข้ากลุ่มก็ทำให้เพื่อนบอกในตัวเราก็ทำให้รู้ว่ามีคนชอบในตัว
เรา ตอนนี้ก็มองว่าก็ยังมีความชอบเรามากกว่าคนที่เขาไม่ชอบเรา เราก็โอเคขึ้นค่ะ.....เราก็ไม่ต้อง
มาเครียดคิดมาก ไม่ต้องมาขย้อคิดเรื่องเก่า คิดแต่เรื่องใหม่ทำตัวใหม่”

การได้รับคำชื่นชมจากเพื่อนในกลุ่มทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกดีใจมีความสุขและเกิดความภูมิใจ
ในตนเอง ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 ที่รายงานว่า “อย่างจอย (เพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่
เรียนห้องเดียวกัน) เขาก็บอกว่าผมเป็นเพื่อนที่นิสัยดีมากและก็มีอะไรก็สามารถปรึกษาได้มันก็
รู้สึกดี อยากจิ้นกับเม้ง (เพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่เรียนห้องเดียวกัน) ก็บอกว่าในกลุ่มเพื่อนผมดูเป็น
ผู้ใหญ่มาสุดละครับและเวลามีเรื่องกันอย่างนี้ผมจะเป็นคนที่หาเหตุผลให้พวกเขา...มันดีใจอะที่มี
คนมาชม...ไม่รู้จะสำหรับผมดีใจมันเหมือนกับทั้งความสุขความภาคภูมิใจ คืออะไรก็ได้ที่เป็นสิ่ง
ดีๆมันรวมอยู่คำว่าดีใจหมดครับ”

การที่ผู้ให้ข้อมูลได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนสมาชิกจนทำให้รับรู้ถึงมิตรภาพที่สวยงามที่
เกิดขึ้นในกลุ่ม ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 ที่รายงานว่า “มันพูดยากอะครับผมนึกถึง

ความรู้สึกสวดยเหมือนกัน...ก็ตอนนี้ใครรับตอนที่วาดรูปคนอะครับกลุ่มผมเขาให้ใช้สองแผ่นวาด เต็มตัวให้เจ้าของกระดาษนอนเลยแล้วช่วยกันขีด 'ไม่รู้เหมือนกันครับมันแสดงถึงการมีน้ำใจอะครับ ตอนนั้นผมก็ไม่ได้เรียกใครมาเลยนะแต่ทุกคนก็มาช่วยกัน"

การที่ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกถึงการเป็นที่ต้องการของเพื่อนในกลุ่ม ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 ที่รายงานว่ "ตอนแรกเขาจะแม่แค่ลูกแม่ก็ไม่มีเขาก็เลยช่วยบอกให้หนูช่วยทำให้หน่อย พอหนูทำให้ เขาแล้วก็บอกหนูว่าขอบคุณ....ก็ดีใจอะคะที่ทำให้เพื่อนแล้วเพื่อนขอบคุณ เป็นครั้งแรกอะคะที่ได้ยินพอร์ดเขาพูดว่าขอบคุณกับเรา"

ตลอดจนผู้ให้ข้อมูลรู้สึกดีใจที่ได้รับการเป็นที่ชื่นชมยินดีและเข้าใจในสิ่งที่ตนเองเป็น ในสิ่งที่ตนเองทำจนทำให้ตนเองเกิดความมุ่งมั่นพยายามพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 ที่รายงานว่ "มันก็ดีครับ...ก็ดีที่อย่างน้อยที่มีคน (เพื่อนในกลุ่ม) ซึมชอบเราอะครับ มีคนเห็นในสามารถในตัวเรา และที่สำคัญดีใจที่มีคน (ผู้นำกลุ่ม) มาเข้าใจในตัวผมครับ...ก็มันทำให้ผมพยายามเพิ่มมากขึ้นให้เก่งมากขึ้นอะครับ"

โดยการยอมรับจากบุคคลอื่นที่เกิดขึ้นในระหว่างการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เกิดจากการอาศัยกระบวนการปรึกษาที่เกิดขึ้นในมิติกกลุ่ม จากการทำงานของผู้นำกลุ่มใน 4 ลักษณะ คือ ผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าแบ่งปันเรื่องราวในชีวิต เอื้อให้เกิดการเปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure) เช่น การใช้กิจกรรม "รู้จักฉัน รู้จักเธอ" เป็นสื่อในการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ ซึ่งสอดคล้องกับการคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11 ที่รายงานว่ "การหาสัญลักษณ์แทนตนเองอะครับ สัญลักษณ์ที่ผมเลือก คือ นกพิราบ ...ผมเป็นพวกชอบอิสระอะครับ ผมชอบไปกับเพื่อนไปเที่ยวไหน เที่ยวนี้ ไม่ชอบให้ใครมากกัซง ไม่ชอบให้ใครมากัดกัน แหกกฎตลอด...ตอนแรกก็ยังไม่ค่อยซัดเท่าไรครับ ใช้เวลาคิดทบทวนนานพอสมควรอะครับ กว่าจะเลือกสัญลักษณ์ที่เหมาะสมกับตัวเองได้ ผมเลยเลือกนกพิราบครับ ผมชอบอิสระ เพราะว่าพ่อแม่ผมก็ดกัซงพอสมควร ไม่ค่อยชอบให้ออกไปไหน ไม่ชอบให้ไปเที่ยวบ้าง แต่ตัวผมก็แอบไปเที่ยวเป็น" พร้อมกับค่อยๆเอื้อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการปฏิสัมพันธ์ในการแบ่งปันประสบการณ์ บอกเล่าความรู้สึกที่เรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิก (facilitate interaction) เอื้อให้ประสบการณ์ของ

สมาชิกในกลุ่มที่ร่วมแบ่งปันให้เกิดการมองเห็นคุณค่าและความงอกงาม (facilitate growth)
รวมทั้งเอื้อให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มร่วมคลี่คลายปัญหา (facilitate counseling)

โดยกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธนั้นส่งผลต่อความงอกงามเติบโตของสมาชิกกลุ่มทั้งในมิติส่วนบุคคล (Intrapersonal) และมิติระหว่างบุคคล (Interpersonal) ดังคำกล่าวของ โสริช โปธิแก้ว (2544) กล่าวว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจะช่วยขยายความเข้าใจโลกและชีวิตของสมาชิกกลุ่มตามความเป็นจริง ซึ่งเมื่อมิติส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลเกิดความเจริญเติบโตและงอกงามทางจิตใจจากประสบการณ์เหล่านั้น ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มไปพร้อมกัน เพราะเมื่อจิตใจของผู้ให้ข้อมูลรู้สึกอิ่มเอมและมีความสุขจากประสบการณ์ในแต่ละขณะ ทำให้มีแนวโน้มในการสร้างสัมพันธภาพที่งดงามต่อผู้อื่นและสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระหว่างการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีบรรยากาศแห่งมิตรภาพ และความอบอุ่นใจ จะยิ่งเอื้อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิยะดา แซ่ตั้ง (2551) ที่พบว่า หลังการเข้ากลุ่มสมาชิกได้รับประสบการณ์ที่มีคุณค่าต่อชีวิต สัมผัสสัมพันธภาพที่เกื้อกูลและมีความหมายที่เอื้อต่อการเข้าใจชีวิตและปัญหาที่ประสบอย่างสอดคล้องตามจริง และรับรู้ว่ามีสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนนั้น สามารถทำความเข้าใจได้จัดการแก้ไขปัญหอย่างสอดคล้องตามจริงได้ และเรียนรู้ เห็นคุณค่าและความหมายจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้

ตลอดจนจากการรายงานของผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการรับรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นที่เกิดขึ้น ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูล เกิดการมองเห็นคุณค่าในตนเองที่เกิดขึ้นจากการได้รับการยอมรับจากเพื่อนคนในครอบครัว และคนรอบข้าง เช่น

จากการที่เพื่อนกล่าวคำชื่นชมยินดีในความสามารถของผู้ให้ข้อมูล ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10 ที่รายงานว่า “ก็มีนะครับ ก็รู้สึกดีใจที่เพื่อนมาชมครับ มันทำให้รู้สึกว่าเขา (เพื่อนในห้อง) ก็ยอมรับในตัวเราระดับหนึ่งว่าเราเก่ง...ก็เวลามีคนชมว่าเราเก่งบาสมันเหมือนกับว่ามันทำให้เราพยายามมากขึ้น ถ้าเราพยายามมากขึ้นวันหนึ่งเราอาจจะติดทีมชาติก็ได้”

จากการที่เพื่อนในห้องเรียนพูดถึงผู้ให้ข้อมูลในแง่บวก ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 ที่รายงานว่า “เขาก็น่าจะเห็นการเปลี่ยนแปลงของผมอะครับ เพราะหลายๆคนก็บอกว่าผมตั้งใจเรียนขึ้นผมขยันขึ้นนะ แล้วผมก็แอบดีใจอะครับ....ผมก็รู้สึกดีใจครับ ยังไงอะเหมือนเราก็ทำไปตอนแรกผมก็ทำไปไม่ได้หวังอะไร แค่อยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง ที่เราทำมาทั้งหมดเขาเห็นเราก็มีกำลังใจอะครับ”

จากการที่เพื่อนที่โรงเรียนให้ความสนใจผู้ให้ข้อมูลทำให้รู้สึกตนเองมีคุณค่าในสายตาผู้อื่น ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9 ที่รายงานว่า “ก็คือดูเหมือนเขาจะเปลี่ยนทัศนคติที่มีกับเราไปหน่อยหนึ่งอะค่ะ ดูนับบวกขึ้นอะ...รู้สึกว่ามันดีขึ้นนิดหนึ่งอะค่ะสำหรับตัวเรา ก็คือปกติเวลาเดินไปโรงเรียนอย่างนี้ไม่ค่อยมีใครดูใครมองเท่าไร เขาก็จะมองแบบผ่านไปไม่สนใจ แต่ที่เนียพอรู้จักกันมากขึ้นก็รู้ว่ามันใจแล้วว่าอย่างน้อยเขาก็เข้าใจเราเนอะและถ้าเจอกันเขาก็คงทักบ้างอะไรบ้าง”

ตลอดจนการที่เพื่อนๆ ให้ความสำคัญกับผู้ให้ข้อมูลทำให้รู้สึกตนเองมีคุณค่า เป็นที่ต้องการของเพื่อน ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12 ที่รายงานว่า “บางทีก็ได้รู้ว่าตัวเองก็เป็นที่ต้องการของเพื่อนเหมือนกัน มีความสำคัญกับเพื่อนบ้างเวลาอยู่กับเพื่อนแล้วเขาก็ช้า ถ้ายังไม่ถึงโรงเรียนเพื่อนก็จะโทรมาว่าถึงรึยังมีเรื่องอะไรจะเฝ้ามอยด้วย ก็จะคุยกันทุกเช้าคุยกันทุกวันเลย”

ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกได้ว่าได้รับการยอมรับจากเพื่อนสนิท และรับรู้ถึงความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งของกันและกันในกลุ่มเพื่อน ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกตนเองมีคุณค่า ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกมีประโยชน์มากขึ้นในกลุ่มเพื่อนๆ จนสามารถเดินเคียงข้างไปพร้อมๆ กับเพื่อนๆ ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 ที่กล่าวว่า “อ้อ...ครับคิดว่า ตัวเองมีประโยชน์มากขึ้น ไม่ได้คิดว่าตนเองเป็นสิ่งของ เราช่วยอะไรคนอื่นได้เราช่วยได้ อยากจะช่วยให้มากกว่านี้....คือแบบจากถ้าปกติผมอยู่ในกลุ่มเพื่อนนะ ผมรู้สึกว่าได้แค่เดินตามอย่างนี้ แต่พอมาเข้ากลุ่มแล้วมันเหมือนกับว่าผมได้เดินไปพร้อมกัน คือทำอะไรทำด้วยกัน” และดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9 ที่ว่า “อย่างน้อยเขาก็เห็นเราอะ ไม่ใช่ตัวอะไรก็ไม่รู้ไม่ได้อยู่ในสายตาอย่างนี้อะค่ะ....จากเมื่อก่อนเราก็ไม่ได้สนใจใครอะ เราก็อยู่ของเราคนเดียวเรื่อยๆ พอตอนนี้พอไปปูปเขาก็มาพูดถึงเรา เราก็แบบว่า อย่างน้อยเขาก็สนใจเรา”

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลได้ยังรายงานถึง ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและบุคคลอื่น ที่เอื้อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง จากการมองเห็นคุณค่าของบุคคลอื่น ที่มีบทบาทสำคัญต่อชีวิตตน ส่งผลให้ตนเองรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องกัน ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 ที่รายงานไว้ว่า “เราไม่ใช่แค่ว่าจะมองแต่ตัวเองเราต้องมองคนอื่นรอบๆตัวด้วย เพราะทุกคนล้วนมีบทบาทในชีวิตเรา” และผู้ให้ข้อมูลยังรายงานว่าการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้เข้าใจในตัวตนของเพื่อนมากขึ้น ว่าเพื่อนก็ไม่ได้เลวร้ายอย่างที่ตนคิดจึงทำให้มองเห็นคุณค่าของเพื่อนมากขึ้น ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9 ที่รายงานไว้ว่า “เขาก็ไม่ได้น่ากลัวอย่างที่เราคิดนะ จริงหนูคิดนะตั้งแต่เข้ามาครั้งแรกที่เข้ามาแหมไอ้พวกนี้ไม่ผ่านอะ แต่พอได้มาคุยด้วยก็ไม่ได้เลวร้ายอะไรนะ”

ตลอดจนผู้ให้ข้อมูลยังรายงานว่าการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ ทำให้ได้มีโอกาสในการสานสัมพันธ์กับเพื่อนมากขึ้น ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12 ที่รายงานไว้ว่า “ไปแล้วก็รู้สึกสนุก ได้ทำกิจกรรมใหม่ๆต่างไปจากเดิมมีสิ่งแปลกใหม่เข้ามา ได้คุยกับเพื่อนต่างห้องด้วย ปกติก็คุยผ่านๆไม่ได้มีโอกาสมานั่งคุยกันแบบนี้เท่าไร...ก็มันคุยกันมากกว่าเดิมมากกว่าเพื่อนในห้องเรียนอะค่ะ ได้เล่นได้คุยกันมากขึ้น ปกติกับเพื่อนในห้องก็คุยกันปกติแต่ไม่ได้คุยกันสนุกแบบนี้อะค่ะ เพราะกับเพื่อนในห้องมันคุยแค่ถามแค่ขอยืมของหรืออะไรประมาณนี้”

รวมทั้งผู้ให้ข้อมูลยังรายงานว่าการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้รู้สึกซาบซึ้ง ในสิ่งที่พ่อแม่ทำให้ตนเอง จึงมองเห็นคุณค่าในสิ่งที่พ่อแม่ทำให้ตนเอง ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการพัฒนาตนให้ดีขึ้น เพื่อให้บุคคลอื่นได้มองเห็นความพยายามของตนในการมุ่งมั่นตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 ที่รายงานไว้ว่า “ก็พ่อแม่อะครับเห็นเขาทำงานหนักมาจ่ายค่าเทอมอะครับ บางครั้งพวกรุ่นพี่แถวบ้านผม เขาก็บอกว่าให้เรียนก็ตั้งใจเรียนหน่อยนะ...ก็เหมือนแบบผมอยากให้มันดีขึ้นมากๆ อยากให้พ่อแม่ได้เห็นว่ามันเปลี่ยนแปลงมากขนาดไหนอะ พอมีคนชมมันก็ทำให้ผมอยากทำอะไรให้มันดีขึ้น พอทำดีขึ้นมันอาจจะทำให้อะไรมันดีขึ้นอะครับ”

จากการรายงานถึงประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ให้ข้อมูล พบว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการมองเห็นคุณค่าในตนเองจาก

การมองเห็นสำคัญในความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและบุคคลอื่น ที่เกิดขึ้นในการเข้าร่วมกลุ่ม จิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นทั้ง จากผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ภายหลังจาก การเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ทั้งพ่อแม่ เพื่อน และคนรอบข้าง และ เชื่อให้ผู้ให้ข้อมูลได้มองเห็นคุณค่าของบุคคลอื่น ที่มีบทบาทสำคัญในชีวิตตน ซึ่งทำให้ผู้ให้ข้อมูล ได้เห็นคุณค่าในตนเองที่สามารถประสบความสำเร็จในสิ่งที่กระทำ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้รับคำชมเชย จากผู้ใหญ่ หรือเพื่อน เชื่อให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ส่งผลให้มีการเกิดการรับรู้ ที่ดีต่อตนเอง สอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามลำดับขั้น (hierarchy of needs) ของ Maslow ซึ่งเมื่อผู้ให้ข้อมูลได้พัฒนาในลำดับความต้องการทางด้าน ความต้องการ ความรักและความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Love and Belonging needs) โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่มีแนวโน้มในการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความ ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและต้องการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

ข้อความที่กล่าวข้างต้นนั้นสอดคล้องกับคำกล่าวของ Coopersmith (1981) ที่เห็นว่า บุคคล สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้จากการที่บุคคลสำคัญในชีวิตของเขา เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อน ปฏิบัติต่อเขาในลักษณะที่แสดงการยอมรับ เคารพและให้เกียรติ ซึ่งสามารถช่วยให้เกิดการ พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และสอดคล้องกับคำกล่าวของ Maslow (1970) ที่ได้แบ่งการเห็น คุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ส่วน คือ ความต้องการมีคุณค่าในตนเอง เป็นความต้องการที่เกี่ยวข้อง กับการรับรู้ในคุณค่าของตนเอง การยอมรับนับถือและการประเมินคุณค่าตนเอง และความ ต้องการยอมรับนับถือหรือต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่า เป็นความต้องการที่เกี่ยวข้องกับการได้รับ การตัดสินว่ามีคุณค่าจากบุคคลอื่น และสอดคล้องกับ Barry and Morgan (1985) ที่ได้แบ่ง ความ ต้องการมีคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ส่วน คือ การต้องการเป็นคนมีความสามารถ และต้องการ เป็นที่ยอมรับ

ประเด็นที่ 3. การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น

ประกอบด้วยประเด็นย่อย 2 ข้อ คือ การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านพฤติกรรม และการ เปลี่ยนแปลงภายในตนเองด้านความคิดและมุมมองในชีวิต

จากการรายงานของผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึง การรับรู้ถึงการสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้นภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่ม ทั้งในด้านการพัฒนาตนเองในการแสดงพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากเดิม ได้แก่ ในด้านการมองเห็นคุณค่าในการดูแลตนเอง เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้เกิดการตระหนักในการเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้เกิดการตระหนักในการมองเห็นความสำคัญในการดูแลตนเอง ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ รวมทั้งในเรื่องของการใส่ใจในสุขภาพร่างกาย จนเกิดการมองเห็นการประโยชน์ที่เกิดขึ้นหลังจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 ที่รายงาน ว่า “ต่างนะครับ เพราะมันทำให้ดูแลตัวเองดีขึ้น...เมื่อก่อนนอนดึกก็นอนเร็วขึ้น กินก็ไม่ต้องครบห้าหมู่แต่กินให้ครบสามมื้อครับ ...ก็ดีขึ้นครับ มันทำให้ร่างกายผมกระชุ่มกระชวยมากขึ้น เวลาเข้านอนเร็วแล้วตื่นเช้าร่างกายมันดูฟิตปั๋งอะครับ และรู้สึกว่าการนอนเร็วแล้วมันเก็บเกี่ยวความรู้ได้เยอะกว่าเดิมอะครับ”

รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการแสดงภาพลักษณ์ของตนเองต่อหน้าผู้อื่น ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9 ที่รายงาน ว่า “ก็เวลาที่เราทำอะไรก็ดูตัวเองมากขึ้น ว่ามันเหมาะสมเปล่า อย่างจะไปกระโดดโลดเต้นอย่างเมื่อก่อนมันก็ไม่ได้แล้ว....มันก็ต้องห่วงภาพลักษณ์ตัวเองบ้างว่าคนอื่นจะมองว่าเราแย่มากกว่าเดิมรีเปล่าจากที่เป็น”

จากการรายงานของผู้ให้ข้อมูลยังพบว่า ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้เกิดการตระหนักในการเห็นคุณค่า ส่งผลให้เกิดความรู้สึกมองเห็นความสำคัญในการพัฒนาตนเองในด้านของการเรียน รวมทั้งในเรื่องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองในการตั้งใจเรียน และการให้ความสำคัญในการเรียนของตน ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 ที่รายงาน ว่า “ก็เปลี่ยนนะคะจากที่เราไม่กล้าก็เปลี่ยนเป็นกล้า อย่างนี้จะคะ กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นในห้องมากขึ้นคะ...ก็วิชาคณิตอาจารย์เขาจะให้ไปเฉลยการบ้านหน้าห้องคะ ปกติหนูก็ไม่กล้าที่จะไปเฉลยการบ้านหน้าห้องต่อหน้าเพื่อนๆ แต่หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมมันทำให้หนูกล้าที่จะเดินไปเฉลยการบ้านหน้าห้องคะ... ก็มีคนที่กำลังใจ วันนั้นอะคะเลยทำให้หนูรู้สึกมั่นใจมากขึ้นว่าหนูทำได้นะ แล้ววันนั้นหนูทำข้อนั้นถูกด้วยอะคะ...พอรู้ว่าทำถูกหนูก็ดีใจที่หนูทำได้คะ”

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลได้รายงานว่ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ
 ปรึกษาแนวพุทธ สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของตนเองที่มีความตั้งใจและสนใจในการ
 เรียนมากขึ้น ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 ที่รายงานว่ “ปกติผมกลับบ้านก็เปิดคอม ฟัง
 เพลง แต่ตอนนี้กลับบ้านก็อ่านหนังสือ...ก็ตั้งใจเรียนมากขึ้น...กลับบ้านก็อ่านหนังสือบ้าง ...ก็ตั้งใจ
 เรียนมากขึ้นกว่าเดิม...ถ้าสงสัยก็ถามเพิ่มมากขึ้น...กล้าที่จะตอบคำถามมากขึ้น ตอบแล้วถูกเลย
 ยิ่งทำให้มั่นใจ พอมั่นใจเลยกล้าที่จะตอบไปเรื่อยๆ”

ตลอดจนการรายงานของผู้ให้ข้อมูลที่กล่าวว่ ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนา
 ตน และการปรึกษาแนวพุทธ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้เกิดการตระหนักในการเห็นคุณค่าในตนเองทำให้
 เกิดความรู้สึกมองเห็นความสำคัญ ในการพัฒนาการสร้างสัมพันธ์ภาพกับพ่อแม่ ดังเช่นคำกล่าว
 ของผู้ให้ข้อมูลที่ 11 ที่รายงานว่ “เปลี่ยนครับจากที่เมื่อก่อนผมเก็บตัวอยู่บ้านก็อยู่แต่หน้าคอมก็
 หันมาคุยกับพ่อแม่มากขึ้น”

จากการรายงานของผู้ให้ข้อมูลที่กล่าวว่ ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน
 และการปรึกษาแนวพุทธ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้เกิดการตระหนักในการเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้เกิด
 ความรู้สึกมองเห็นความสำคัญในการพัฒนาการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ดังเช่นคำกล่าวของ
 ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 ที่รายงานว่ “เปลี่ยนให้ผมเข้ากับผู้อื่นได้เพิ่มมากขึ้นนิดหนึ่งครับ....ผมสามารถ
 พูดกับแซมปี (เพื่อนที่ชอบแกล้งรอน) โดยที่ผมไม่ต้องรู้สึกอึดอัดได้แล้ว คือ เมื่อก่อนผมจะรู้สึกอึด
 อัดทุกครั้งที่ได้พูดกับเขาครับ ตอนนี้ผมสามารถพูดกับเขาได้อย่างปกติ” และดังคำกล่าวของผู้ให้
 ข้อมูลคนที่ 12 ที่รายงานว่ “ก็เปลี่ยนนะคะกับเพื่อนผู้ชายที่อยู่ในห้อง 6 คนอะที่อยู่หลังห้องรู้สึก
 ว่าเขานิสัยไม่ดีเป็นเด็กหลังห้องมันชอบเสียงดังอะไม่ชอบเลยแต่พอมาเข้ากลุ่มได้คุยได้รู้จักมาก
 ขึ้น ทำให้รู้ว่าเขาก็นิสัยดีไม่ได้เลวร้ายอย่างที่เราคิดก็คุยสนิทกันมากขึ้นกว่าเดิม มีมาถามเรื่องงาน
 บ้างมาคุยเรื่องอื่นๆกันบ้างก็เลยยิ่งทำให้สนิทกันมากขึ้น”

ตลอดจนการรายงานของผู้ให้ข้อมูลที่กล่าวว่ ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยา
 พัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้เกิดการตระหนักในการเห็นคุณค่าในตนเอง
 ทำให้เกิดความรู้สึกมองเห็นความสำคัญในการพัฒนาการสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้าง รวมทั้ง
 การเรียนรู้ในการทำรู้จักกับบุคคลอื่น และการเรียนรู้ในการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 รายงานว่า “ได้เห็นมุมมองของคนอื่นว่าเขาชอบที่จะทำอย่างนั้นนะ ชอบที่จะเป็นแบบนี้แหละ ทำให้ผมเรียนรู้การปรับตัวเวลาอยู่กะคนแปลกหน้าครับก็สามารถปรับตัวได้ดีขึ้น...เวลาเจอคนแปลกหน้าเข้ามาคุยด้วยก็จะไม่เกร็งไม่อะไรอย่างนี้ละครับ”

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลได้รายงานถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองที่เกิดขึ้นภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในการพัฒนาตนเองในด้านความคิด มุมมองในชีวิตที่เปลี่ยนไปจากเดิม ทำให้ตนได้เปลี่ยนแปลงในด้านความคิด ที่อยากจะพัฒนาในข้อดีให้ดีขึ้น และอยากปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองในข้อเสียของตนเอง ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 ที่รายงานว่า “ก็ส่งครับ รู้ว่าอันไหนที่มันดีในตัวเราก็ออยากทำให้มันดีมากกว่าเดิม.... อะไรที่เป็นข้อเสียในตัวเราก็ออยากปรับปรุงครับ” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 ที่รายงานว่า “ยากตรงที่ไม่รู้ว่าจะเริ่มจากตรงไหนดี ก็เริ่มต้นใหม่มันก็ค่อยๆเปลี่ยนเรื่อยๆไปเรื่อยๆละครับ คิดว่าโตะละ เปลี่ยนนิสัยเดิมๆ ได้ละ...ก็หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกับพี่ๆละครับ...ได้เรียนรู้ตัวเอง...ได้เข้าใจตัวเอง...ส่วนมากคนเราไม่ค่อยจะรู้ตัวเองละครับ การเข้าร่วมครั้งนี้ทำให้รู้ในสิ่งที่ควรทำ ควรปฏิบัติอะไรประมาณนี้ ...ปกติผมไม่ค่อยสนใจตัวเองสนใจแต่คนอื่น”

ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเปลี่ยนแปลงในด้านมุมมองความคิดในการกล้าที่จะเริ่มต้นทำในสิ่งที่ตนเองต้องการ โดยไม่ต้องรอให้ผู้อื่นเป็นคนเริ่มทำก่อน ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 ที่รายงานว่า “เหมือนอยากให้คนอื่นทำก่อนแล้วเราค่อยทำตาม แต่ตอนนี้เหมือนกับว่าทำก่อนก็ได้เริ่มก่อนก็ได้ กล้าที่จะทำมากขึ้นก็เปลี่ยนแปลง”

รวมทั้งเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความคิดในการเรียนรู้ที่จะปรับตัวที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 ที่รายงานว่า “ได้เห็นมุมมองของคนอื่นว่าเขาชอบที่จะทำอย่างนั้นนะชอบที่จะเป็นแบบนี้แหละ ทำให้ผมเรียนรู้การปรับตัวเวลาอยู่กะคนแปลกหน้าครับก็สามารถปรับตัวได้ดีขึ้น” สอดคล้องกับคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ “ก็รู้สึกดีอะคะ ก็สนุกดีนะคะ เป็นสิ่งที่ไม่ค่อยได้ทำอะคะ ก็ได้เรียนรู้ว่าบางสิ่งที่คนอื่นเขาทำอะไรมาเราก็ต้องปรับตัวเองให้อยู่ในสังคมอะคะ... ก็สำคัญนะ เพราะเป็นสิ่งที่เราที่ต้องรู้ไว้อะว่าคนอื่นคนส่วนใหญ่เขาคิดอย่างไรก็จะได้แบบว่าปรับตัวเข้ากับเขาได้”

จากการรายงานถึงประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ให้ข้อมูล พบว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เชื่อให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการพัฒนาระดับตัวในตนเอง และได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ทำให้เกิดการรับรู้คุณค่าในตนเอง จนเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านของพฤติกรรมในการดูแลใส่ใจตนเอง การเรียน และการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงตนในด้านความคิด มุมมองชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของกลุ่มมนุษยนิยมที่กล่าวว่า มนุษย์มีธรรมชาติในการใฝ่ดี, มีความต้องการในการพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น ถ้ามนุษย์อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เชื่อให้เกิดพัฒนา เขาจะสามารถพัฒนาตนเองไปในทิศทางด้านบวกได้ สอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามลำดับขั้น (Hierarchy of needs) ของ Maslow ซึ่งเมื่อผู้ให้ข้อมูลได้พัฒนาในลำดับความต้องการเป็นที่ยกย่อง ยอมรับ และมีคุณค่า (Esteem needs) และได้รับการตอบสนองในลำดับขั้นนี้อย่างเพียงพอ ผู้ให้ข้อมูลเกิดความต้องการที่จะรู้สึกว่ามีคุณค่า เป็นตัวของตัวเอง มีอิสระ มีความสามารถ และเกิดการยอมรับตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นใจในตนเองมากขึ้น นำไปสู่การพัฒนาตนอย่างสมบูรณ์เต็มตามที่ตามศักยภาพ (Self actualization needs) ซึ่งเป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์ และต้องการเป็นในสิ่งที่ตนสามารถจะเป็นได้ รวมทั้งความต้องการที่รู้จักและเข้าใจในตนเอง

กระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ซึ่งสามารถอธิบายผลของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จากแผนภาพที่ 2 แสดงรูปแบบพลวัตและผสมผสานของกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ได้ดังนี้ คือ

เมื่อพิจารณาขณะที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่มีแนวโน้มการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำตกอยู่ในภาวะแห่งทุกข์ในปัญหาเรื่องนั้น ในขณะนั้น หมายถึงสภาพจิตใจ ที่เกิดจากความรู้สึกเครียด ความกดดัน ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ และความทุกข์ใจ จากปัญหาเรื่องผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งปัญหาเหล่านี้สร้างความทุกข์ต่อนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะผู้นำกลุ่มได้อยู่กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำด้วยความรับฟังอย่างใส่ใจ และค่อยๆสื่อสารกับสมาชิกกลุ่มด้วยภาวะของเชื่อมสมาน (Tuning In) ทำให้สมาชิกรับรู้ถึงความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสในการสำรวจตนเองในมุมมองที่ลึกซึ้งมากขึ้น ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะเริ่มเกิดการสังเกต (Awareness) โดยการทำงานของผู้นำกลุ่มในการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสในการเปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure) จากถ้อยคำของผู้นำกลุ่ม หรือเรื่องราวประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เริ่มค้นหา เริ่มสำรวจ (Exploration) และตรวจพิจารณา (Examination) ความรู้สึก ความคิดที่เกิดขึ้นในเรื่องราวของตนเอง กระบวนการนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เป็นตัวของตัวเอง ได้รู้จักและเข้าใจตนเองชัดเจนขึ้น สมาชิกกลุ่มจะรู้สึกถึงความงอกงามที่เกิดขึ้นในใจ (Growth) จากการเอื้อให้มองเห็นคุณค่าของประสบการณ์นั้นจากผู้นำกลุ่ม และเมื่อผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นความไม่ลงรอยกันระหว่างความคาดหวังและความจริงในเรื่องราวที่สมาชิกนำมาแบ่งปัน ผู้นำกลุ่มจะอาศัยความเข้าใจพื้นฐานตามหลักพุทธธรรมช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พินิจ รอยแยก (Identifying Split) ระหว่างความคาดหวัง และความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้ ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเข้าถึงความจริง จนสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสในการแก้ปัญหาที่รบกวนจิตใจอยู่ (Problem Solving หรือ Realization) ซึ่งจะส่งผลให้ความทุกข์ หรือภาวะใจที่ไม่เป็นสุขนั้นคลี่คลายไปได้ ทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำเกิดความเจริญเติบโตและงอกงามทางจิตใจจากประสบการณ์เหล่านั้น ทำให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มไป เพราะเมื่อจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำรู้สึกอึดอัดและมีความสุขจากประสบการณ์ในแต่ละขณะ ทำให้มีแนวโน้มในการสร้างสัมพันธภาพที่ตรงตามต่อผู้อื่นและสิ่งที่อยู่รอบตัว ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนในด้านพฤติกรรม เช่น การมองเห็นคุณค่าในการดูแลตนเอง ด้านการเรียน ด้านการสร้างสัมพันธภาพ และการเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านความคิด และมุมมองในชีวิต ทำให้นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำสามารถใช้ศักยภาพของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากข้อความข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสามารถส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการ

เรียนต่ำ ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองถือเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ในการดำรงชีวิต ถ้าคนเราได้รับการตอบสนองในการได้รับการยกย่อง ชื่นชม และยอมรับจากผู้อื่น ส่งผลให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความภาคภูมิใจ ความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองก็เกิดขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1. จากผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้พบว่า ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางเรียนต่ำ สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายในตนเองในด้านพฤติกรรม ความคิด และมุมมองในชีวิต จึงสามารถนำผลการวิจัยนี้ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ เพื่อส่งเสริมความองอาจและเอื้อให้นักเรียนได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และยอมรับในตนเองตามความเป็นจริง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่

2. จากผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้พบว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ในสมาชิกกลุ่มที่มีแนวโน้มในการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จึงสามารถนำผลการวิจัยนี้มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของสมาชิกกลุ่มที่มีแนวโน้มในการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ที่โดยการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง และการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างตนเอง และบุคคลอื่น ๆ ที่มีความสำคัญในชีวิตของสมาชิก เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเชื่อมโยงในชีวิตตนเอง เพื่อให้เกิดความเจริญองอาจภายในบุคคล จนสามารถนำไปสู่พัฒนาตนเอง

3. จากผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้พบว่า การรับรู้ถึงบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ที่มีการรับฟังอย่างใส่ใจ โดยปราศจากการตัดสินและประเมินจากผู้อื่น ภายใต้อาการสื่อสาร

ที่เอื้อให้ผู้ฟังรับรู้ถึงความเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดการตระหนักรู้ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เอื้อให้เกิดความรู้สึกทางบวก ทำให้รู้สึกมีความกล้าที่จะพูดคุย กล้าแสดงความเป็นตัวของตัวเองต่อหน้าผู้อื่นได้มากขึ้น ส่งผลให้เกิดการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงสามารถนำผลการวิจัยนี้มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาบรรยากาศในห้องเรียนในโรงเรียน เอื้อให้นักเรียนรับรู้ถึงบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัย อาจจะทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกกล้าที่จะมีส่วนร่วมในห้องเรียนโดยไม่รู้สึกกลัวที่จะแสดงความคิดเห็นต่อหน้าอาจารย์ และเพื่อนในห้องเรียน อาจจะทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกสนใจ ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญในการเรียนมากขึ้น

4. จากผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ พบว่า การมีโอกาสในการสำรวจตนเองในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ ที่เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลได้มีโอกาสสำรวจเรื่องราวในใจ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง ซึ่งการสำรวจครั้งนี้ เป็นการสำรวจในเรื่องราวที่ผู้ให้ข้อมูล ไม่ได้ตระหนักชัดเจนมาก่อนกับเรื่องราวนั้น การได้พูดคุยในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จึงเป็นการทบทวน และใคร่ครวญพิจารณาถึงเรื่องราวในชีวิตตามความเป็นจริง ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้รู้จักและเข้าใจตนเองได้ชัดเจนมากขึ้น ทั้งในส่วนที่ดี และข้อบกพร่องของตนเอง นำไปสู่การมองเห็นคุณค่าและการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น จึงสามารถนำผลการวิจัยนี้มาประยุกต์ใช้ในการเอื้อให้นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ได้มีโอกาสในการสำรวจตนเอง เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนใคร่ครวญพิจารณาถึงความสนใจของตนเอง และรับรู้ระดับความสามารถที่สอดคล้องกับความเป็นจริงของตนเอง ทำให้มีโอกาสได้รู้จักและเข้าใจตนเองชัดเจนมากขึ้น เพื่อสามารถนำไปพัฒนาและวางแผนในการเรียนต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ให้สอดคล้องกับความสนใจและความสามารถของตนเอง ยกตัวอย่างเช่น นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำคนหนึ่งมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ แต่ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนด้านวิชาการ การได้มีโอกาสในการสำรวจตนเอง จึงทำให้ค้นพบความถนัดและความสนใจของตนเองได้ชัดเจนมากขึ้น จึงทำให้เขามีโอกาสเลือกเรียนในสิ่งที่เขาสนใจ อาจส่งผลให้เขาได้มีโอกาสในการพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่

5. จากผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ พบว่า ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางเรียนต่ำ ทำให้ได้ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น เช่น การได้รับการยอมรับ การได้รับคำชื่นชม การได้รับการสนใจ การ

เป็นที่ต้องการ และการได้รับการชื่นชมยินดีในสิ่งที่เป็น ในสิ่งที่ทำ ทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกมีคุณค่า มีความสามารถ จนได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ส่งผลให้เกิดการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และเชื่อให้ได้มองเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นที่มีบทบาทในชีวิตของตนเอง จึงสามารถนำผลการวิจัยนี้ไปประยุกต์ใช้ในการแนะนำให้บุคคลที่มีความสำคัญ (พ่อแม่ ครูอาจารย์ และเพื่อน) กับนักเรียนที่มีแนวโน้มในการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ได้เป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมให้นักเรียนเหล่านี้เกิดความรู้สึกตนเองได้รับการยอมรับ ชื่นชม ยินดีในสิ่งที่ตนเองทำ อาจส่งผลให้เกิดการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น จากการสนับสนุนจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตของนักเรียน

6. จากผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางเรียนต่ำสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองที่เกิดขึ้น ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของ ทั้งการเปลี่ยนแปลงในด้านพฤติกรรม ซึ่งประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงในด้านการมองเห็นคุณค่าในการดูแลตนเอง การเปลี่ยนแปลงในด้านการเรียน และการเปลี่ยนแปลงในด้านการสร้างสัมพันธภาพ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงในด้านความคิด และมุมมองในชีวิตของตนเอง จึงสามารถนำผลการวิจัยนี้มาประยุกต์ใช้ในการแนะนำให้บุคคลที่เกี่ยวข้องได้เชื่อมั่น และให้โอกาสสนับสนุนนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่มีแนวโน้มในการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เกิดการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตน สามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้สอดคล้องกลมกลืนกับความเป็นจริงในแต่ละขณะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. จากการวิจัยครั้งนี้ที่มีช่วงเวลาในการดำเนินกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่เกิดขึ้นในครั้งนี้ค่อนข้างจำกัด เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมตอนต้น จึงทำให้สะดวกในการเข้าร่วมเฉพาะในวันเสาร์และอาทิตย์เท่านั้น ผู้วิจัยจึงออกแบบโปรแกรมกลุ่มในลักษณะการเข้าร่วมแบบตามเวลาที่กำหนด ทำให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้เพียง 12 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยจึงปรับระยะเวลาในการดำเนินกลุ่ม ให้สอดคล้องกับช่วงเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลความสะดวก ในการวิจัยครั้งต่อไปอาจขยายเพิ่มเติมระยะเวลาของกลุ่มให้

มากขึ้นในลักษณะการดำเนินกลุ่มแบบมาราธอน ที่เอื้อให้มีใช้เวลาร่วมกันตั้งแต่ 15 - 30 ชั่วโมง เพื่อให้กลุ่มเป็นพื้นที่ในการเรียนรู้และทำความเข้าใจชีวิตผ่านประสบการณ์จากตนเองและสมาชิกคนอื่นในมุมมองอื่นๆ ได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

2. การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพตามแนวคิดปรากฏการณ์วิทยา เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูล ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ผู้ให้ข้อมูลเป็นนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาเล่าเรียนอยู่ จึงทำให้ผู้วิจัยมีความยากลำบากในการนัดหมายผู้ให้ข้อมูล ซึ่งผู้ให้ข้อมูลจะสะดวกให้ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์หลังเวลาเลิกเรียนเท่านั้น อาจจะทำให้ผู้ให้ข้อมูลบางท่านรู้สึกอึดอัด เหน็ดเหนื่อยจากการเรียน และในบางครั้งอาจจะไม่สะดวกที่ใช้เวลาในการสัมภาษณ์เป็นเวลานานถึง 1 - 2 ชั่วโมง เนื่องจากจะต้องรีบกลับบ้าน หรือบางครั้งต้องรีบไปเรียนพิเศษ ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลบางท่านอาจจะระลึกรถึงประสบการณ์นั้นได้ไม่เต็มที่ ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปจึงควรมีความจำเป็นต้องนัดหมายเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวกที่จะให้ข้อมูลได้อย่างเต็มที่

3. จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ที่พบว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการนำโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมาประยุกต์ใช้ในสมาชิกกลุ่มที่เป็นนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาในกลุ่มต่างๆ ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ยกตัวอย่างเช่น ในกลุ่มนักเรียนที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้างกัน เนื่องจากเด็กกลุ่มนี้อาจจะต้องเผชิญกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างพ่อแม่ ซึ่งเด็กที่มาครอบครัวหย่าร้างต้องต่อสู้กับความรู้สึกเจ็บปวด สะเทือนใจ กับการหย่าร้างของพ่อแม่ ซึ่งอาจจะส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จึงจำเป็นที่จะต้องพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มาจากครอบครัว หย่าร้างให้สามารถก้าวข้ามจากผลกระทบทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากการหย่าร้าง

4. จากประสบการณ์การฝึกงานในโรงเรียนของผู้วิจัยยัง พบว่า นอกจากนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่อาจจะส่งผลให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำแล้ว ยังพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงยังมีแนวโน้มในการมองเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ เนื่องจาก

เด็กกลุ่มนี้ต้องเผชิญกับความคาดหวังในเรื่องผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากตนเองและบุคคลรอบข้าง ส่งผลให้เกิดปัญหาในสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง ทั้งเพื่อน พ่อแม่ ทำให้นักเรียนกลุ่มนี้ต้องเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวลใจ รู้สึกตนเองถูกบีบคั้น กดดัน จากสภาวะรอบด้าน อาจส่งผลให้ได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจ ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งอาจจะส่งผลให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น อาการซึมเศร้า ทำร้ายตนเอง หรือการฆ่าตัวตาย ดังนั้นจึงมีความจำเป็นในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง เพื่อส่งเสริมความองกามในการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกลมกลืนกับความเป็นจริง ทำให้สามารถตระหนักถึงคุณค่าและยอมรับในตนเอง

5. ตลอดจนการประยุกต์โปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มนักเรียนที่ต้องเผชิญปัญหาการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับเพื่อน เนื่องจากช่วงวัยรุ่นตอนต้นเป็นช่วงวัยที่มีความต้องการการยอมรับและมีความผูกพันกับกลุ่มเพื่อน ทำให้ต้องเผชิญกับการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับเพื่อนค่อนข้างมาก แต่ก็มีเด็กนักเรียนจำนวนไม่น้อยที่ไม่สามารถปรับตัวให้ได้รับการยอมรับจากเพื่อนได้ อาจส่งผลให้นักเรียนกลุ่มนี้ได้รับผลกระทบทางจิตใจ ทำให้รู้สึกตนเองไม่เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม อาจจะทำให้เกิดการรับรู้คุณค่าในตนเองต่ำ ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มนักเรียนเหล่านี้ เพื่อให้ความทุกข์ที่อยู่ในใจได้คลี่คลาย จนสามารถพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเองในการเรียนรู้การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น รวมทั้งการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ทำให้นักเรียนกลุ่มนี้ได้ตระหนักถึงความสำคัญของตนเองและผู้อื่น

6. จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ พบว่า ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองทั้งในการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของพฤติกรรม ความคิด และมุมมองในชีวิตในทิศทางที่ดีขึ้น ดังนั้นจึงควรจะมีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสารเสพติด เพื่อให้นักเรียนกลุ่มนี้เกิดการตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญในตนเอง ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาความองกามในตน เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายในตนเองให้สามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้เต็มที่มากขึ้น

รายงานอ้างอิง

ภาษาไทย

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2544). *สุขภาพจิตไทย พ.ศ. 2543-2544*. กรุงเทพฯ:

โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์

กวรรณิการ์ ภูประเสริฐ. (2538). *การศึกษาปัญหาทางพฤติกรรมเกี่ยวกับการปรับตัวและความ*

ต้องการการใช้บริการให้คำปรึกษาของนักศึกษาที่พักในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

(รายงานการวิจัย). เชียงใหม่ : คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

จรินทิพย์ โคธิรานุรักษ์. (2551) . *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความ*

เอื้อเฟื้อของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชา

จิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จรัญญา ชันกฤษณ์. (2543). *การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6*

โรงเรียนเทศบาลวัดศรีสุพรรณ จังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระ

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ชาย โปธิสิตา. (2550). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ:

อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

ดวงใจ ผัดจิง. (2541). *ปัจจัยภายในโรงเรียนที่สัมพันธ์กับผลการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา*

ปีที่ 3 โรงเรียนเสด็จวนชยางค์กุลวิทยา อำเภอเมืองลำปาง. การค้นคว้าอิสระ

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เต็มศักดิ์ คทวนิช. (2549). *จิตวิทยาทั่วไป (General Psychology)*. กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น.

ณัฐเดช วัชรศิริ. (2553). *ประสบการณ์ทางด้านจิตใจภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและ*

การปรึกษาแนวพุทธของนักศึกษาจากภูมิหลังทางวัฒนธรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญา

มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธำวีวรรณ เทียมเมฆ. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อ*

ความสนใจของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชา

จิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ธีรารรณ ธีระพงษ์. (2549). ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีล และปัญญาต่อสัมพันธภาพการศึกษาระดับจิตวิทยา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับ บริการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บวร สุวรรณณา. (2551). รายงานการวิจัยเรื่อง สัมมาทิฐิของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา หลังการเข้ากลุ่มการศึกษาระดับจิตวิทยาแนวพุทธ. นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- ประจิม เมืองแก้ว. (2536). การศึกษารายกรณีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ประวีณา ธาดาพรหม. (2550). ภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2547). ไตรลักษณ์. กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2551). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2552). พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2527.ข.). อริยสัจจากพระโอบุสสุ. พิมพ์ครั้งที่ 2. ไซยา: ธรรมทานมูลนิธิ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2549). อิทัปปัจจยตา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ.
- พัชรินทร์ ไชยวงศ์ (2545). การอบรมเลี้ยงดูกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นโรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พวงผกา คันธรัตน์. (2541). ปัจจัยภายในโรงเรียนที่สัมพันธ์กับผลการเรียนของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเสริมงามวิทยาคม อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง. การค้นคว้า แบบอิสระ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- ยูวดี เมืองไทย. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัชเนีย แก้วคำศรี. (2545). ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิชา ไชยเทพ. (2544). กิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วินัดดา ปิยะศิลป์. (2548). การพัฒนาครอบครัว. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์ พรินต์ติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง.
- วิยะดา แซ่ตั้ง. (2551). ผลของจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีณา มิ่งเมือง. (2540). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัฒนา พุ่มเล็ก. (2512). การศึกษาเปรียบเทียบองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักเรียนที่มีความสามารถในการเรียนสูงกับนักเรียนที่มีความสามารถในการเรียนต่ำระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริกัญญา เนตรธานนท์. (2547). ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำโรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ศรีเรือน แก้วกังวาล.(2545). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ:

โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศักรินทร์ เมืองมูล. (2552). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน
ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแมริมวิทวิทยา
จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการ
แนะแนว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สิริกาญจน์ สง่า. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็ง
อดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา
การศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุภาวงศ์ จันทวานิช. (2551). วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุภาพวรรณ โคตรจรัส. (2552). สุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุภาวดี ดิสโร. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถ
ในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุมิตรา เดชพิทักษ์. (2546). ผลของโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดีต่อความเข้มแข็งและการ
เห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขา
จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุรัตน์ เตียวเจริญ. (2543). ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับ
ปริญญาตรีที่มีผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. การ
ค้นคว้าแบบอิสระ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สมพร จำรัสเฟื่องฟู. (2549). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอรุโณทัย จังหวัดลำปาง. ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขา
จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- โลธรีซ์ โพธิ์แก้ว. (2540). จิตวิทยาแห่งธรรมะและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. [เอกสารอัดสำเนา]
- โลธรีซ์ โพธิ์แก้ว. (2544). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามหลักพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร:
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โลธรีซ์ โพธิ์แก้ว. (2547). *Personal growth and counseling group: A buddhist perspective.*
กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โลธรีซ์ โพธิ์แก้ว. (2550). เอกสารประกอบการเรียนการสอน. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (อัดสำเนา).
- โลธรีซ์ โพธิ์แก้ว. (2553). การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษา
เพื่อการพัฒนาวิชาชีพ และैयाยวิชาชีพจิตใจ: แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์และงานวิจัย.
กรุงเทพฯ: หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
(เอกสารอัดสำเนา).
- อัษฎดี ดำรงไทย. (2543). ผลของกิจกรรมกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหา
การตัดสินใจและการปฏิเสธ ของวัยรุ่นชายที่เสพยาบ้าและเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล
สวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่. ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ส่งเสริมสุขภาพ)
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เอกราช แก้วเขียว. (2540). ผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าใน
ตนเองของเยาวชนในสถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้า
แบบอิสระ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ภาษาอังกฤษ

- Branden, N. (1981). *The Psychology of Self-Esteem.* (15 th ed.). Palo Alto, California:
Consulting Psychologists, Inc.
- Branden, N. (1983). *Honoring the self : the psychology of confidence and respect.*
Toronto: antan Book.
- Berk, L.E. (1994). *Child development.* (3rd ed.). London: Allyn and Bacon.

- Briggs, D. C. (2000). *Child's self-esteem*. [online]. Available:
<http://www.executiveparent.htm>.
- Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self-esteem*. Palo: Counseling and Personal Services.
- Coopersmith, S. (1984). *Self-Esteem Inventories*. (2nd ed.). Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press, Inc.
- Dinkmeyer, D.C. (1965). Child Development. In *The Emerging Self*. Englewood cliffs, New Delhi: Prentice-Hall Inc.
- Dyer, B. (2000). Self-esteem. [Online]. Available:
<http://www.oregonstate.edu/dept/counsel/selfesteem.html>.
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping theoretical and research perspectives*. London and New York: Routledge.
- Gomez, C. (1993). *The relationship between academic achievement and coping with stress among public junior high school adolescents*. Dissertation Abstracts International 54: 06-B
- Glasser, W. (1981). *Stations of mind*. New York: Harper and Row.
- Greenberg, J. & Gold, R. (1994). *Health*. New York: Holt, Rinehart & Winston
- Guba, E. G., and Lincoln, Y. S. (1985). *Naturalistic inquiry*. California: Imprint Beverly Hills.
- Hamachek, D. (1995). *Psychology in teacher, learning, and growth (5th ed.)*. Boston: Allyn and Bacon.
- Harmer, J. (1992). *The effects of reality therapy treatment on low achieving students*. Dissertation Abstracts International 53: 11-A.
- Holloway, I., Wheeler, S. (2002). *Qualitative Research in Nursing*. Oxford: Blackwell.
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and personality*. New York : Harper.

Purkey, W.W. (1978). *Self-concept and school success*. Belmont: California Wadworth, Inc.

Santrock, J.W. (2007). *Adolescence (1st ed.)*. New York : McGraw-Hill.

Streubert, H., & Carpenter, D. (1995). *Qualitative research in nursing: advancing the humanistic imperative*. Philadelphia: Lippincott.

Trotzer, J. P. (1977). *The counseling and group: intergrating theory training and practice*. California: Madswort.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก ไปรับรองการวิจัย

AF 02-12



The Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Subjects,
Health Science Group, Chulalongkorn University
Institute Building 2, 4 Floor, Soi Chulalongkorn 62, Phyathai Rd., Bangkok 10330, Thailand,
Tel: 0-2218-8147 Fax: 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 136/2012


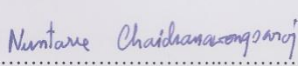
Certificate of Approval

Study Title No.089.1/55 : SELF-ESTEEM EXPERIENCE OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS WITH LOW ACADEMIC ACHIEVEMENT AFTER BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP PARTICIPATION

Principal Investigator : MS.JIREERAT SITTIWONG

Place of Proposed Study/Institution : Faculty of Psychology,
Chulalongkorn University

The Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Subjects, Health Science Group, Chulalongkorn University, Thailand, has approved constituted in accordance with the International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice (ICH-GCP) and/or Code of Conduct in Animal Use of NRCT version 2000.

Signature:  Signature: 
(Associate Professor Prida Tasanapradit, M.D.) (Assistant Professor Dr. Nuntaree Chaichanawongsaroj)
Chairman Secretary

Date of Approval : 14 September 2012 Approval Expire date : 13 September 2013

The approval documents including

- 1) Research proposal
- 2) Patient/Participant Information Sheet and Informed Consent Form
- 3) Researcher
- 4) Questionnaire



Protocol No. 089.1/55
Date of Approval 14 SEP 2012
Approval Expire Date 13 SEP 2013

The approved investigator must comply with the following conditions:

1. The research/project activities must end on the approval expired date of the Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Subjects, Health Science Group, Chulalongkorn University (ECCU). In case the research/project is unable to complete within that date, the project extension can be applied one month prior to the ECCU approval expired date.
2. Strictly conduct the research/project activities as written in the proposal.
3. Using only the documents that bearing the ECCU's seal of approval with the subjects/volunteers (including subject information sheet, consent form, invitation letter for project/research participation (if available)).
4. Report to the ECCU for any serious adverse events within 5 working days
5. Report to the ECCU for any change of the research/project activities prior to conduct the activities.
6. Final report (AF 03-12) and abstract is required for a one year (or less) research/project and report within 30 days after the completion of the research/project. For thesis, abstract is required and report within 30 days after the completion of the research/project.
7. Annual progress report is needed for a two- year (or more) research/project and submit the progress report before the expire date of certificate. After the completion of the research/project processes as No. 6.



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 โทร.0-2218-8147
 ที่ จว542/55 วันที่ 21 กันยายน 2555



เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

เรียน คณบดีคณะจิตวิทยา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. ใบรับรองผลการพิจารณา
 2. เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
 3. ใบยินยอม
 4. แบบวัด

ตามที่ นางสาวจิรรัตน์ สิทธิวงศ์ นิสิตระดับมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้เสนอโครงการวิจัยที่ 089.1/55 เรื่อง ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตัวเองภายหลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ (SELF-ESTEEM EXPERIENCE OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS WITH LOW ACADEMIC ACHIEVEMENT AFTER BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP PARTICIPATION) เพื่อให้กรรมการผู้ทบทวนหลักพิจารณาจริยธรรมการวิจัยความละเอียดแจ้งแล้วนั้น

การนี้ กรรมการผู้ทบทวนหลัก ได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยได้รับรองวันที่ 14 กันยายน 2555

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เรียน ผอ.ฝ่ายบริหาร
 จึงเรียนมาเพื่อโปรด
 ทราบ
 พิจารณา
 ดำเนินการ
 ออนุมัติ
 ลงชื่อ and

พิมพ์ รัตนอมรินทร์
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)
 กรรมการและเลขานุการ
 คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
 กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ดร. นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์
CA. นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์
นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์
นันทรี

เรียน คณบดีคณะ
 เพื่อแจ้งท่านต่อคณบดีแห่ง
 ดร. พิมพ์กมล นันทิตถาร

นันทรี
 25 ก.ย. 55

ภาคผนวก ข แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์

แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์

1. ท่านรู้สึกอย่างไรบ้างกับการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในครั้งนี้อย่างไรบ้าง
2. ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ท่านได้สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือไม่ อยากให้ท่านเล่าถึงประสบการณ์ในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไรบ้างถ้าท่านสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง
3. ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของท่าน ท่านมีการเปลี่ยนแปลงมุมมองที่มีต่อตนเองเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ อย่างไรบ้าง
4. ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในมุมมองของท่าน ท่านรับรู้ว่าคุณค่าอื่นมองเห็นท่านเป็นอย่างไรบ้าง
5. ท่านรู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อท่านได้ยินผู้อื่นมาชื่นชมในตัวท่านในระหว่างการเข้าร่วมกลุ่ม กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และคำชื่นชมนั้นส่งผลอย่างไรบ้างกับตัวท่านเอง
6. ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เมื่อท่านได้รับการสนับสนุนจากคนอื่น (ครอบครัว, เพื่อน และคนรอบข้าง) ส่งผลอย่างไรกับตัวท่าน

ภาคผนวก ค แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง ขอให้อ่านแต่ละข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าแต่ละข้อ เหมือน หรือ ไม่เหมือน ตัวท่านเอง แล้วทำเครื่องหมายคำตอบ (✓) ลงในช่องคำตอบที่ท่านเลือก ไม่มีคำตอบที่ “ถูก” หรือ “ผิด” ฉะนั้นกรุณาตอบให้ตรงความจริงมากที่สุดและโปรดตอบทุกข้อ

ข้อ	ข้อความ	คำตอบ	
		เหมือน ตัวฉัน	ไม่เหมือน ตัวฉัน
1	โดยทั่วไปไม่ค่อยมีอะไรกังวลใจฉัน		
2	ฉันรู้สึกลำบากใจมากที่ต้องออกไปพูดหน้าชั้น		
3	ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเปลี่ยนหลายสิ่งหลายอย่างเกี่ยวกับตัวเอง		
4	ฉันสามารถตัดสินใจได้โดยไม่รู้สึกรังเกียจจนเกินไป		
5	ใครอยู่กับฉันแล้วจะสนุก		
6	เมื่ออยู่ที่บ้านฉันหงุดหงิดง่ายมาก		
7	ฉันต้องใช้เวลาอยู่นานที่จะทำให้ตัวให้คุ้นเคยกับสิ่งใหม่ๆ		
8	ฉันเป็นที่นิยมชมชอบของกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน		
9	พ่อแม่คำนึงถึงความรู้สึกของฉันเสมอ		
10	ฉันยอมแพ้อย่างง่ายดาย		
11	พ่อแม่คาดหวังในตัวฉันมากเกินไป		
12	เป็นเรื่องลำบากใจที่เกิดเป็นฉัน		
13	ชีวิตฉันช่างยุ่งเหยิงไปหมด		
14	เพื่อนๆ มักคล้อยตามความคิดของฉัน		

ตารางที่ 9 แสดงรายละเอียดข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น) ในชั้นพัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 382 คน ที่แบ่งตามเพศ, อายุ, คะแนนสะสมเฉลี่ย และระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง

รายละเอียด		จำนวน (คน)
เพศ	ชาย	149
	หญิง	233
อายุ	13 ปี	70
	14 ปี	185
	15 ปี	127
คะแนนสะสมเฉลี่ย (GPAX)	0.00 - 1.00	52
	1.01 - 2.00	45
	2.01 - 3.00	93
	3.01 - 4.00	192
ระดับการเห็น คุณค่าในตนเอง	การเห็นคุณค่าในตนเองสูง	97
	การเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง	187
	การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ	98

ภาคผนวก ง รายละเอียดข้อมูลเบื้องต้นของผู้เข้าร่วมงานวิจัย
ที่การเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จำนวน 28 คน

ตารางที่ 10 แสดงรายละเอียดข้อมูลเบื้องต้นของผู้เข้าร่วมงานวิจัยที่การเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยา

พัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จำนวน 28 คน

คนที่	ชื่อ (นาม สมมติ)	ชั้น	เพศ	อายุ(ปี)	คะแนน เฉลี่ยสะสม (GPAX)	คะแนนการเห็น คุณค่าในตนเอง ก่อนเข้าร่วมกลุ่ม	คะแนนการเห็น คุณค่าในตนเอง หลังเข้าร่วมกลุ่ม
1*	พี	ม.3	ชาย	14	1.10	48	58
2*	รอน	ม.2	ชาย	13	1.61	40	52
3	ต่อม	ม.2	ชาย	14	1.36	22	34
4	ฟอร์ด	ม.2	ชาย	14	0.86	44	48
5	อืด	ม.2	ชาย	14	1.29	46	50
6	บั้ง	ม.2	ชาย	14	1.28	40	46
7*	แจน	ม.2	หญิง	14	1.40	50	56
8*	เจ	ม.3	หญิง	15	1.52	34	52
9	พราว	ม.3	หญิง	14	1.61	46	50
10*	อึ้ง	ม.3	ชาย	15	1.84	46	58
11*	เคน	ม.3	ชาย	15	1.72	50	68
12	หวาน	ม.3	ชาย	14	1.75	42	50
13	ไนท์	ม.3	ชาย	13	1.61	40	50
14	ไนต์	ม.3	ชาย	14	1.10	48	44
15*	เจมส์	ม.3	ชาย	15	1.53	46	58
16	ชาย	ม.3	ชาย	14	1.61	50	56
17*	จ๋า	ม.3	หญิง	14	1.76	38	62

คนที่	ชื่อ	ชั้น	เพศ	อายุ(ปี)	คะแนน	คะแนนการเห็น	คะแนนการเห็น
	(นาม สมมติ)				เฉลี่ยสะสม (GPAX)	คุณค่าในตนเอง ก่อนเข้าร่วมกลุ่ม	คุณค่าในตนเอง หลังเข้าร่วมกลุ่ม
18	บอล	ม.3	ชาย	14	1.35	42	50
19*	บูม	ม.3	ชาย	15	1.72	50	62
20	เบส	ม.3	ชาย	14	1.96	46	56
21	จีบ	ม.3	หญิง	15	1.94	46	54
22*	ป๊อป	ม.3	ชาย	15	1.48	50	70
23*	เกมส์	ม.3	ชาย	15	1.46	44	56
24	พล	ม.3	ชาย	15	1.22	30	36
25*	แมค	ม.3	ชาย	14	1.84	26	60
26	กร	ม.3	ชาย	14	1.64	46	54
27	พร	ม.3	หญิง	14	1.59	48	44
28	พลอย	ม.3	หญิง	14	1.94	50	48

หมายเหตุ เครื่องหมาย * หมายถึง ผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีการเปลี่ยนแปลงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่ม จิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จากระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำเป็นระดับปานกลางหรือระดับสูง และสอดคล้องกับการแนะนำซึ่งจากผู้นำกลุ่มว่าในระหว่างที่เข้าร่วมกลุ่มมีแนวโน้มในการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเอง

ในการเปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 28 คน ที่ทำการเก็บข้อมูลในช่วงก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแบบกลุ่มของผู้เข้าร่วมวิจัยไม่เป็นอิสระต่อกัน (Pair Dependent sample t-test) กับคะแนนทั้งสองที่ทำการเก็บข้อมูล จากช่วงก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มพบว่า ในช่วงหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีคะแนนสูงกว่าในช่วงก่อนการเข้ากลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังรายละเอียดในตาราง

ตารางที่ 11 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงก่อน
และหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของผู้เข้า
ร่วมวิจัยจำนวน 28 คน

คะแนนของแบบวัดการเห็น คุณค่าในตนเองของ ผู้เข้าร่วมวิจัย	ระยะก่อนเข้าร่วม		ระยะหลังเข้าร่วม		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
ผู้เข้าร่วมวิจัย	43.14	7.38	52.93	8.16	6.44	.00

df =27

ภาคผนวก จ ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูล

ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ตารางที่ 12 แสดงรายละเอียดของคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ลำดับ	ข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูล	ประเด็นของข้อมูล
ประเด็นที่ 1. การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง		
1	“คงเป็นตอนที่ผมได้เข้าไปพูดคุยในห้อง (กลุ่ม) ครับ...ไม่มีใครทวนเลยอะครับ...พอไม่มีใครทวน ผมเองมันปลดปล่อยอะครับ ผมประทับใจช่วงนั้นมากที่สุดเลยครับ”	การรับรู้ถึงบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม
2	“ผมว่าเป็นคนธรรมดาดีที่สุดในชีวิตเพราะได้ทำสิ่งที่ตนเองชอบครับ ก็คือเป็นสิ่งที่ผมอยากเป็นครับ คือสิ่งที่เบญญ์อยู่ตอนนี้ครับ คือตอนนี้ผมก็ไม่ได้หวังอะไรมากกว่าเท่าที่เป็นอยู่ตอนนี้ เป็นคนธรรมดาที่เรียนแล้วก็เล่นเกมการ์ด โดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนไปเป็นแบบคนอื่น”	การเกิดขึ้นของการยอมรับตนเอง
ประเด็นที่ 2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง		
3	“มันก็ดีครับ....ก็ดีที่อย่างน้อยก็มีคนซึ่งชอบเราอะครับ มีคนเห็นในความสามารถในตัวเรา และที่สำคัญดีใจที่มีคนมาเข้าใจในตัวผมครับ....ก็มันทำให้ผมพยายามเพิ่มมากขึ้นให้เก่งมากขึ้นอะครับ”	การได้รับการยอมรับจากการบุคคลอื่นที่เกิดขึ้นในระหว่างอยู่ในกลุ่ม
ประเด็นที่ 3. การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น		
4	“เห็นอยู่นะครับ ก็ประมาณว่าผมอยู่กับคนอื่นได้ง่ายมากขึ้น สามารถพูดกับคนที่ไม่รู้จักระหว่างคนที่เราไม่รู้จักระหว่างโดยไม่รู้สึกรู้สึกว่ามันเป็นเรื่องยาก”	การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านพฤติกรรมในการสร้างสัมพันธภาพ

ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ตารางที่ 13 แสดงรายละเอียดของคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ลำดับ	ข้อมูล	ประเด็นของข้อมูล
ประเด็นที่ 1. การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง		
1	“ก็เปลี่ยนแปลงนะคะ หนูกล้าที่จะออกความคิดเห็นคะ... ตอนแรกหนูกลัวว่ามันจะตบผิดคะ....เพราะคนมันเยอะอะคะ...แต่ตอนนี้ก็ไม่กลัวคะ...บรรยากาศกลุ่มทำให้หนูกล้าที่จะทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นมากขึ้นคะ เพราะปกติหนูจะไม่ค่อยเข้าร่วมกิจกรรมเท่าไร อย่างงานคณะสีที่ผ่านมาหนูก็ไม่ได้เข้าร่วม”	การรับรู้ถึงบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม
ประเด็นที่ 2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง		
2	“ก็มีคนให้กำลังใจเราเพิ่มมากขึ้นอะคะจากทั้งพี่ๆและก็เพื่อนๆเพื่อนที่ห้องที่มาเข้ากลุ่มด้วยกันอะคะพูดให้กำลังใจ เรา รู้สึกดีที่เพื่อนมาช่วยเราก็ทำให้เรากล้ามากขึ้นคะ....มันทำให้มั่นใจกล้าที่จะทำสิ่งอื่นอีกโดยที่ไม่รู้สึกกลัวคะ....รู้สึกดีใจที่เพื่อนมาชมทำให้เรารู้ว่าเราก็ทำได้คะ....ก่อนหน้านั้นก็มั่นใจบ้างไม่มั่นใจบ้างแต่พอมาเข้ากิจกรรมครั้งนี้ได้ยืนเพื่อนชมก็ทำให้มั่นใจเพิ่มมากขึ้นคะ”	การได้รับการยอมรับจากการบุคคลอื่นที่เกิดขึ้นในระหว่างอยู่ในกลุ่ม
3	“ก็มีคนให้กำลังใจวันนั้นอะคะเลยทำให้หนูรู้สึกมั่นใจมากขึ้นว่าหนูทำได้นะ แล้ววันนั้นหนูทำข้อนั้นถูกด้วยอะคะ....พอรู้ว่าทำถูกหนูก็ดีใจที่หนูทำได้คะ”	การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่ม

ลำดับ	ข้อมูล	ประเด็นของข้อมูล
ประเด็นที่ 3. การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น		
4	<p>“ก็ได้เรียนรู้เกี่ยวกับร่างกายตนเองอะคะว่าเราต้องดูแลรักษามันมากขึ้นคะและก็ได้เรียนรู้ในสิ่งที่เราอยากเรียนรู้คะ เพราะเมื่อก่อนหนูรู้สึกว่าเป็นคนไม่กล้าแสดงออก ไม่ค่อยกล้าคุยกับเพื่อน ไม่กล้าทำในสิ่งที่เราอยากทำคะ”</p>	<p>การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านพฤติกรรมในด้านการมองเห็นคุณค่าของร่างกายทำให้ดูแลตนเองดีขึ้น</p>
5	<p>“ก็เปลี่ยนนะคะจากที่เราไม่กล้าก็เปลี่ยนเป็นกล้าอย่างนี้อะคะ กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นในห้องมากขึ้นคะ...ก็วิชาคณิต อาจารย์เขาจะให้ไปเฉลยการบ้านหน้าห้องคะ ปกติหนูก็ไม่กล้าที่จะไปเฉลยการบ้านหน้าห้องต่อหน้าเพื่อนๆแต่หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมมันทำให้หนูกล้าที่จะเดินไปเฉลยการบ้านหน้าห้องคะ... ก็มีคนที่กำลังใจวันนั้นอะคะเลยทำให้หนูรู้สึกมั่นใจมากขึ้นว่าหนูทำได้นะ แล้ววันนั้นหนูทำข้อนั้นถูกด้วยอะคะ...พอรู้ว่าทำถูกหนูก็ดีใจที่หนูทำได้คะ....”</p>	<p>การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านพฤติกรรมในด้านการเรียน</p>
6	<p>“คิดว่าน่าจะมีมองว่าเรากล้าแสดงออกมากขึ้นคะ กล้าที่จะคุยกับเพื่อนมากขึ้นคะก็เริ่มต้นจากกล้าที่จะคุยกับเพื่อนๆที่นั่งอยู่ข้างๆคะ...มันก็ทำให้หนูกล้าที่จะช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้นอะคะและก็จะเรื่องการ กล้าแสดงออก”</p>	<p>การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านพฤติกรรมในด้านการสร้างสัมพันธภาพ</p>

ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ตารางที่ 14 แสดงรายละเอียดของคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ลำดับ	ข้อมูล	ประเด็นของข้อมูล
ประเด็นที่ 1. การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง		
1	“ชอบครับ...ชอบที่ได้ไปเข้าร่วมกิจกรรมครับ มีส่วนร่วมกับคนอื่น ในการไปศึกษาครั้งนี้ได้เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น”	การรับรู้ถึงบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม
2	“ก็ต้องคิดอะครับว่าตัวเราเปรียบเสมือนอะไร แล้วก็ต้องคิดหลายๆอย่างครับว่าบนโลกนี้ก็มีสิ่งของหลายๆอย่างหลายสิ่งที่เราต้องคิดพิจารณาว่าเออเราเหมาะกับสิ่งนี้เปล่าหรือว่าสิ่งนี้จะดีกว่า ถ้าเกิดเราเปรียบเทียบไม่ถูกต้องอย่างนี้จะครับผมก็อาจจะทำให้ไม่เป็นตัวของตัวเอง”	การมีโอกาสในการสำรวจตนเอง
3	“ก็ดีใจอะครับ เหมือนเราได้ค้นพบตัวเองไปครั้งหนึ่ง...ก็ประมาณว่า เนี่ยอะนะ น่าจะใช่เรามากที่สุดแล้วและเราก็เชื่อว่านี่แหละคือ ตัวเรา”	การเกิดขึ้นของการยอมรับตนเอง
ประเด็นที่ 2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นเอื้อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง		
4	“มีบางคนอะครับ เพื่อนผู้ชายเขาก็ฟัง เราพูดขึ้นมาอาจจะมีส่วนบ้างพูดเล่นกันบ้าง...ก็ไม่ได้คิดอะไรบ้างครับ ในห้องเนี่ยเราก็เพื่อนกันหมด เราก็เล่นกับเพื่อน คุยกันมีความสุข...ก็อาจจะมีส่วนคนที่พูดแทรกเข้ามาบ้างถ้าเราเล่าถึงตัวเราเอง เขาก็จะพูดแซวว่าใช่รีเปล่า อะไรประมาณนั้นอะครับ..... แสดงว่าเขาฟังเราอยู่ เขาต้องสนใจในตัวเราบางอย่างอะครับ ไม่งั้นเขาคงไม่ทักทายเราพูดขึ้นมาไม่ได้ถ้าเขาไม่ได้ฟังเรา	การได้รับการยอมรับจากการบุคคลอื่นที่เกิดขึ้นในระหว่างอยู่ในกลุ่ม

ลำดับ	ข้อมูล	ประเด็นของข้อมูล
5	“ตัวเราก็อชอบเตะบอลเราชอบเล่นบอลอย่างแข่งกีฬาที่เราทำให้สี่เราติดอันดับแชมป์ เขาก็น่าจะชื่นชมในตัวเราที่สี่เราได้แชมป์ พวกสวัสดิการอย่างเนี่ยครับ เขาก็คงจะดีใจที่เราทุ่มเทให้สี่เราอย่างเต็มที่ เขาก็ ทำให้เราอย่างเต็มที่”	การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่ม
6	“เราไม่ใช่แค่ว่าจะมองแต่ตัวเองเราต้องมองคนอื่นรอบๆตัวด้วย เพราะทุกคนล้วนมีบทบาทในชีวิตเรา”	การมองเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นที่มีบทบาทต่อชีวิตตน
ประเด็นที่ 3. การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น		
7	“ก็เปลี่ยนแปลงครับเพราะว่าจากคนนี่เราไม่ค่อยได้คุยกัน เขาอยู่ห้องเดียวกับเราเราไม่รู้จะครับ เราก็เดินไปคุยกับเขาบ้าง พูดคุยกับคนอื่นบ้างครับให้เราได้ รู้ว่าเขาทำอะไรนะ เขามีบทบาทในชีวิตเราในชีวิตเราอย่างไรเขามีส่วนร่วมกับเราอย่างไร ก็ได้พูดคุยกับคนอื่นมากขึ้นจะครับ และก็ไปพูดคุยเรื่องตนเองกับคนอื่นมากขึ้นด้วยครับ”	การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านพฤติกรรมในด้านการสร้างสัมพันธภาพ
8	“ผมอยากพูดตรงที่ว่ากิจกรรมที่ให้เปรียบเทียบตัวเองเหมือนอะไร เราได้เลือกสิ่งที่เหมาะสมกับเรามากที่สุด มันคือ ภูมิ เพราะคิดว่าชีวิตคนเรามีหลายด้าน คนเราต้องลองผิดลองถูกเพื่อที่พยายามจะทำให้ครบทุกด้าน เช่นการกที่เราพยายามที่จะมีครอบครัวที่ดี มีฐานะที่ดี มีผลการเรียนที่ดี มีงานทำที่ดี เราก็ต้องมีหลายด้านที่ดีสำหรับตัวผมเองก็อยากจะทำให้ครบทุกด้าน มันก็ต้องลองผิด ลองถูก ก็อย่าไปคิดอะไรมากถือว่าเราทำให้ดีที่สุดครับ เราต้องทำให้เต็มที่....ลองผิดลองถูก...เราก็เป็นการเรียนรู้เป็นบทเรียนในชีวิตครับ”	การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านความคิด มุมมองในชีวิต

ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ตารางที่ 15 แสดงรายละเอียดของคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ลำดับ	ข้อมูล	ประเด็นของข้อมูล
ประเด็นที่ 1. การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง		
1	“ที่ว่าแบบครอบครัวมีพ่อแม่ลูกใช้ไหมครับ ก็เหมือนกับมีป้าเข้ามา มีน้ำเข้ามาเหมือนกับสมมติว่ามีแฟนแล้วก็มีลูกก็เหมือนมีสมาชิกในครอบครัวเพิ่มมาอีกหนึ่งคนก็ประมาณนั้นอะครับ มันเหมือนภาพครอบครัวครับ คือมันได้รู้จักหลายคนและได้รู้นิสัยของหลายคนด้วยและก็เป็นกันเองมากขึ้น”	การรับรู้ถึงบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม
ประเด็นที่ 2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นเพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง		
2	“คงเป็นที่พี่ในกลุ่มถามเพื่อนๆว่าผมเป็นคนอย่างไร แล้วเพื่อนๆบอกไปในทางที่บวกผมเลยรู้สึกชอบ ดีใจ คือแบบมันยังงั้นอะมันพูดไม่ถูกครับ ก็ถ้าที่จะทำแบบนั้นต่อ มีคนชมไม่เหลิงนะแต่อยากจะทำต่อไปเรื่อยๆ ก็ส่งผลทำให้เราอยากทำดีมากขึ้น อย่างจอยเขาก็บอกว่าเป็นเพื่อนที่นิสัยดีมากและก็มีอะไรก็สามารถปรึกษาได้มันก็รู้สึกดีอยากจิ้นกับเม้งก็บอกว่าในกลุ่มเพื่อนผมดูเป็นผู้ใหญ่มากสุดละครับและเวลาที่มีเรื่องกันอย่างนี้ผมจะเป็นคนที่หาเหตุผลให้พวกเขา”	การได้รับการยอมรับจากการบุคคลอื่นที่เกิดขึ้นในระหว่างอยู่ในกลุ่ม
3	“อ้อ....ครับคิดว่าตัวเองมีประโยชน์มากขึ้น ไม่ได้คิดว่าตนเองเป็นสิ่งของ เราช่วยอะไรคนอื่นได้เราช่วยได้ อยากจะช่วยให้มากกว่านี้”	การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นภายหลังเข้าร่วมกลุ่ม

ลำดับ	ข้อมูล	ประเด็นของข้อมูล
4	“คือแบบจากถ้าปกติผมอยู่ในกลุ่มเพื่อนนะผมรู้สึกว่าได้แค่เดินตามอย่างนี้ แต่พอมาเข้ากลุ่มแล้วมันเหมือนกับว่าผมได้เดินไปพร้อมกัน คือทำอะไรทำด้วยกัน กล้ามากกว่าเดิม คือเรียนก็เรียนไปเลย มันเหมือนแยกแยะอะไรได้มากขึ้นกว่าเดิมอะครับ”	การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นภายหลังจากร่วมกลุ่ม
5	“และก็ตอนที่พี่เขาให้นอนอะครับแล้วก็ให้เขียนตอนแรกผมก็กังวลว่าน้องมันจะเอามาเขียนหน้าผมรีเปลา แต่เขาก็ไม่ได้เอาอะไรมาเขียนหน้า เริ่มเชื่อใจมากขึ้น...ก็รู้สึกดีใจเพราะเขาพูดออกมาจากใจ...สีหน้าเขาไม่ได้โกหก”	การมองเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นที่มีบทบาทต่อชีวิตตน
ประเด็นที่ 3. การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น		
6	“ปกติผมกลับบ้านก็เปิดคอม ฟังเพลง แต่ตอนนี้กลับบ้านก็อ่านหนังสือ...ก็ตั้งใจเรียนมากขึ้น...กลับบ้านก็อ่านหนังสือบ้าง ...ก็ตั้งใจเรียนมากขึ้นกว่าเดิม...ถ้าสงสัยก็ถามเพิ่มมากขึ้น...กล้าที่จะตอบคำถามมากขึ้น ตอบแล้วถูกเลยยิ่งทำให้มั่นใจ พอมั่นใจเลยกล้าที่จะตอบไปเรื่อยๆ”	การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านพฤติกรรมในด้านการเรียน
7	“ก็ส่งครับ รู้ว่าอันไหนที่มันดีในตัวเราก็อยากทำให้มันดีมากกว่าเดิม....อะไรที่เป็นข้อเสียในตัวเราก็อยากปรับปรุงครับ”	การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านความคิด มุมมองในชีวิต

ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ตารางที่ 16 แสดงรายละเอียดของคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ลำดับ	ข้อมูล	ประเด็นของข้อมูล
ประเด็นที่ 1. การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง		
1	“ก็รู้สึกดี สนุก และก็เขิน ประมาณนั้นครับ ...จากการทำกิจกรรมอะครับ ได้แก๊ง (เล่น) เพื่อนด้วย มันก็สนุกทุกครั้งที่ได้แก๊ง (เล่น) เพื่อนอะครับ ปกติผมจะแก๊ง (เล่น) แค่เพื่อนในห้องเพื่อนที่ผมสนิทเท่านั้น แต่นี้เป็นเพื่อนต่างห้องผมก็ได้แก๊ง (เล่น) เพื่อนด้วยมันก็สนุกดีอะครับที่ได้เล่นด้วยกัน”	การรับรู้ถึงบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม
ประเด็นที่ 2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง		
2	“ก็รู้สึกดีครับที่มีคนมาชม เวลามีคนมาชมเราก็รู้สึกดีเหมือนเราทำสิ่งดีหรือไม่ก็แล้วแต่แล้วเขามาชมเรา เราก็รู้สึกดีใจอยู่แล้วดีกว่าเขามาตำเรา...เวลาได้ยินคนชมก็ทำให้ผมอารมณ์ดีอะครับมันก็ทำให้ผมทำอะไรได้ง่ายขึ้นเพราะถ้าผมรู้สึกหงุดหงิดผมก็ทำอะไรไม่ได้เลยมันจะติดขัดก็เลยจะตะโกนด่าซะเลย อย่างนี้อะครับก็เลยรู้สึกติดขัด”	การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นภายหลังเข้าร่วมกลุ่ม
3	“ก็ต่างนะครับ ปกติก็ไม่ค่อยได้ทักทายกันเท่าไรหรือครับถ้าเจอกันบางทีก็ทักบ้างไม่ทักบ้างแต่พอหลังจากเข้ากิจกรรมด้วยกันก็คุยกันบ่อยขึ้นทักกันตลอดครับ มันก็ดีนะครับมันทำให้ได้สร้างเพื่อนใหม่ได้รู้จักเขาเพิ่มมากขึ้น ทำให้มันสนิทกันมากขึ้นครับ”	การมองเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นที่มีบทบาทต่อชีวิตตน
ประเด็นที่ 3. การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น		
4	“ได้เห็นมุมมองของคนอื่นว่าเขาชอบที่จะทำอย่างนั้นนะชอบที่	การเปลี่ยนแปลงใน

ลำดับ	ข้อมูล	ประเด็นของข้อมูล
	<p>จะเป็นแบบนี้ละ ทำให้ผมเรียนรู้การปรับตัวเวลาอยู่กะคน แปลกหน้าครับก็สามารถปรับตัวได้ดีขึ้น...เวลาเจอคนแปลก หน้าเข้ามาคุยด้วยก็จะไม่เกร็งไม่อะไรอย่างนี้จะครับ”</p>	<p>ตนเองด้านพฤติกรรม ในด้านการสร้าง สัมพันธภาพ</p>
5	<p>“ได้เห็นมุมมองของคนอื่นว่าเขาชอบที่จะทำอย่างนั้นนะชอบที่ จะเป็นแบบนี้ละ ทำให้ผมเรียนรู้การปรับตัวเวลาอยู่กะคน แปลกหน้าครับก็สามารถปรับตัวได้ดีขึ้น”</p>	<p>การเปลี่ยนแปลงใน ตนเองด้านความคิด มุมมองในชีวิต</p>

ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ตารางที่ 17 แสดงรายละเอียดของคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ลำดับ	ข้อมูล	ประเด็นของข้อมูล
ประเด็นที่ 1. การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง		
1	“ก็น่าจะเกิดจากความคุ้นเคยเป็นกันเองอะครับ...ส่วนหนึ่งก็รู้จักกันอยู่แล้วอะครับเคยคุยกันบ้าง ไม่รู้เหมือนกันว่าคุ้นเคยกันได้อย่างไร อาจจะเกิดจากสัญชาตญาณของตน เวลาอยู่ด้วยกันนานๆก็จะสนิทกันเพิ่มขึ้นเข้ากันได้ครับ”	การรับรู้ถึงบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม
2	“มันแวบขึ้นมาในหัวเลยอะครับ ก็ตอนที่พี่เขาให้เขียนแผนผังการวางแผนชีวิตอะที่ให้คิดว่า 1 ปีข้างหน้าจะเป็นอย่างไร 5 ปีข้างหน้าจะเป็นอย่างไร แล้วอีก 10 ปีข้างหน้าจะเป็นอย่างไร ผมก็ไม่รู้ว่ามันดียังไงแต่ผมว่ามันจะช่วยผมได้ในระดับหนึ่ง.... ถ้าเกิดว่าเราวางแผนไว้ดีๆ เราเรียนกวดวิชา ถ้าเราเรียนที่นี่ไม่ค่อยไหว เราก็ไปเรียนกวดวิชาเพื่อจะแบบว่าไปเข้าโรงเรียนที่เราอยากเข้า”	การมีโอกาสนในการสำรวจตนเอง
ประเด็นที่ 2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นเอื้อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง		
3	“มันพูดยากอะครับผมนึกถึงความรู้สึกสวดยเหมือนกัน.....ก็ตอนนี้เ็นที่รับตอนที่วาดรูปคนอะครับกลุ่มผมเขาให้ใช้สองแผ่นวาดเติมตัวให้เจ้าของกระดาษนอนเลยแล้วช่วยกันขีดไม่รู้เหมือนกันครับมันแสดงถึงการมีน้ำใจอะครับ ตอนนั้นผมก็ไม่ได้เรียกใครมาเลยนะแต่ทุกคนก็มาช่วยกัน”	การได้รับการยอมรับจากการบุคคลอื่นที่เกิดขึ้นในระหว่างอยู่ในกลุ่ม

ลำดับ	ข้อมูล	ประเด็นของข้อมูล
4	“ก็รู้สึกดีอะครับ....ทำให้เกิดอารมณ์จะทำในสิ่งที่เขาชมมากขึ้นครับ....เช่นสอบได้คะแนนดีก็อยากจะทำให้ผลสอบได้คะแนนดีอยากจะทำให้ดีอะครับ”	การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่ม
ประเด็นที่ 3. การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น		
5	“ต่างนะครับ เพราะมันทำให้ดูแลตัวเองดีขึ้น...เมื่อก่อนนอนดึกก็นอนเร็วขึ้น กินก็ไม่ต้องครบห้าหมู่แต่กินให้ครบสามมื้อครับ...ก็ดีขึ้นครับ มันทำให้ร่างกายผมกระชุ่มกระชวยมากขึ้น เวลาเข้านอนเร็วแล้วตื่นเช้าร่างกายมันดูฟิตปังอะครับ และรู้สึกว่าการนอนเร็วแล้วมันเก็บเกี่ยวความรู้ได้เยอะกว่าเดิมอะ”	การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านพฤติกรรม ในด้านการมองเห็นคุณค่าของร่างกายทำให้ดูแลตนเองดีขึ้น
6	“ก็คิดครับแต่ไม่ได้คิดถึงแก่นแท้ ก็สมมติว่าการวางแผนอย่างนี้อะ เราก็วางแผนว่าจบ ม.3 จะไปต่อ ม.4 ที่โรงเรียนหนึ่งใช่ไหมครับก็เตรียมตัวหาเรียนกวดวิชาเพิ่มเติมเพื่อจะไปสอบเข้าโรงเรียนนี้เพื่อที่จะได้สอบเข้าโรงเรียนที่เราวางแผนเอาไว้”	การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านพฤติกรรม ในด้านการสร้างสัมพันธภาพ
7	“ยากตรงที่ไม่รู้ว่าจะเริ่มจากตรงไหนดี ก็เริ่มต้นใหม่มันก็ค่อยๆเปลี่ยนเรื่อยๆไปเรื่อยๆอะครับ....คิดว่าโตะ เปลี่ยนนิสัยเดิมๆ ได้ละ...ก็หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกับพี่ๆอะครับ...ใช่ครับและก็ได้เรียนรู้ตัวเอง...ได้เข้าใจตัวเอง...ส่วนมากคนเราไม่ค่อยจะรู้ตัวเองอะครับ การเข้าร่วมครั้งนี้ทำให้รู้ในสิ่งที่ควรทำ ควรปฏิบัติอะไรประมาณนี้ปกติผมไม่ค่อยสนใจตัวเองสนใจแต่คนอื่น ไม่รู้เหมือนกันครับ รู้แค่อยากจะเปลี่ยนอยากลองใช้ชีวิตใหม่ๆดูบ้างครับ...ผมก็ไม่รู้อีกอะ ชีวิตเก่ามันใช้มานานละ มั่วแต่เสเพล มึนเมาไปวันๆ”	การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านความคิด มุมมองในชีวิต

ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

ตารางที่ 18 แสดงรายละเอียดของคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

ลำดับ	ข้อมูล	ประเด็นของข้อมูล
ประเด็นที่ 1. การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง		
1	กับเพื่อนก็พอรู้จักกันมาบ้างแล้วครับก็เลยปรับตัวไม่ยากครับ ก็สนุกดีครับได้พูดทั้งวันเลย	การรับรู้ถึงบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม
2	“ก็มีนะครับที่เห็นคุณค่าของตัวเองเพิ่มขึ้นว่าเราสามารถทำอันนี้ได้นะ เราก็ทำได้เหมือนกันนะ... สำคัญที่สุดก็ได้ความกล้าที่เพิ่มขึ้นครับ”	การมีโอกาสในการสำรวจตนเอง
ประเด็นที่ 2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นเอื้อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง		
3	“ก็มีบ้างครับที่ทำให้กำลังใจเราไม่รู้ว่าจะไหนแต่มันค่อยๆรู้สึก แต่ก็ไม่รู้เหมือนกันครับว่าเขามองเราอย่างไร...ก็จากการพูดคุยกันในกลุ่มอะครับจำไม่ได้เหมือนกันอะครับว่าคำว่าอะไร...ก็มันทำให้ผมมีความกล้ามากขึ้นอะครับ....ก็มีบ้างครับที่ทำให้กำลังใจเราไม่รู้ว่าจะไหนแต่มันค่อยๆรู้สึก.....ก็ดีใจนะครับเราทำได้ดีแล้วเพื่อนมาชม”	การได้รับการยอมรับจากการบุคคลอื่นที่เกิดขึ้นในระหว่างอยู่ในกลุ่ม
ประเด็นที่ 3. การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น		
4	รู้สึกว่ กล้าที่จะพูดหรืออะไรอย่างนี้ครับ กล้าที่จะแสดงออก ก็เหมือนปกติมันไม่กล้าแล้วมันกล้ามากขึ้นก็ยังงี้จะเหมือนมันก็อีกแบบหนึ่ง ...ชอบนะครับทำให้ชีวิตมีหลายแบบอะครับ ในชีวิตผมไม่กล้ามันก็ทำให้ผมกล้าที่จะทำอย่างอื่นมากขึ้นครับก็เริ่มเปลี่ยนตั้งแต่วันนั้นเลยวันที่ไปเข้าร่วมกิจกรรมอะครับ	การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านพฤติกรรมในด้านการสร้างสัมพันธภาพ

ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

ตารางที่ 18 แสดงรายละเอียดของคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

ลำดับ	ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูล	ประเด็นของข้อมูล
ประเด็นที่ 1. การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง		
1	“ผมเป็นคนที่ยังไม่รู้เลยว่าตนเองชอบอะไร อยู่ ม.3 แล้วยังคิดอยู่ว่าตัวเองชอบอะไร ยังผมก็เล่นคอมเป็นประจำใช้เปล่าครับ ถามผมว่าชอบคอมไหมผมก็ชอบครับ แต่อีกอย่างผมก็ชอบฟังครับ ชอบฟังเรื่องราวต่างๆของชีวิตคนอะครับพวกประสบการณ์อะครับ ผมก็อยากบางครั้งผมก็เป็นแบบพวกพี่ๆที่เป็นคนให้ความรู้ บางครั้งผมก็อยากเป็นพวกวิศวะอย่างนั้นมั้งครับ”	การมีโอกาสในการสำรวจตนเอง
2	“ผมก็เหมือนอย่างที่ผมบอกไปตอนแรกผมก็เหมือนสีด่าอะครับ ใครจะทำอะไรมาผมก็เป็นสีด่าเหมือนเดิมอะครับ ผมอาจจะเปลี่ยนแปลงบ้างแต่ไม่ถึงกับมากที่สุดที่ทำให้คนอื่นเขาพอใจ...ผมอยากเปลี่ยนแปลงเพื่อตัวเราให้ดีขึ้นในระดับหนึ่งไม่ใช่เปลี่ยนในสิ่งที่ไม่ชอบ ผมก็ยังคงตัวผมไว้เหมือนเดิมอะครับ”	การเกิดขึ้นของการยอมรับตนเอง
ประเด็นที่ 2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง		
3	“เขาก็น่าจะเห็นการเปลี่ยนแปลงของผมอะครับเพราะหลายๆคนก็บอกว่าผมตั้งใจเรียนขึ้นผมขยันขึ้นนะแล้วผมก็แอบดีใจอะครับ...ผมก็รู้สึกดีใจครับ ยังไงอะเหมือนเราก็ทำไปตอนแรกผมก็ทำไม่ได้หวังอะไรแค่อยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง ที่เราทำมาทั้งหมดเขาเห็นเราก็มีกำลังใจอะครับ”	การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นภายหลังจากร่วมกลุ่ม

ลำดับ	ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูล	ประเด็นของข้อมูล
4	“ก็เหมือนแบบผมอยากให้มีมันดีขึ้นมากๆ อยากให้พ่อแม่ได้เห็นว่ามันเปลี่ยนแปลงมากขนาดไหนอะ พอมีคนชมมันก็ทำให้ผมอยากทำอะไรให้มีมันดีขึ้น พอทำดีขึ้นมันอาจจะทำให้อะไรมันดีขึ้นอะครับ”	การมองเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นที่มีบทบาทต่อชีวิตตน
ประเด็นที่ 3. การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น		
5	“ก็เวลาเราทำอะไรเราต้องระมัดระวังตัวมากขึ้นครับ หลังจากวันนั้นมันทำให้ผมระวังมากขึ้นครับไม่ใช่ว่ามันจะมีภัยอันตรายอะไรหรอกนะครับแต่มันทำให้ตระหนกมากขึ้นอะครับ”	การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านพฤติกรรมในด้านการมองเห็นคุณค่าของร่างกายทำให้ดูแลตนเองดีขึ้น
6	“ผมว่าผมรู้สึกตัวว่าดีตัวออกห่างแต่เพื่อนอาจคิดว่าผมแค่ตั้งใจเรียนขึ้นทำตัวดีขึ้น แต่เพื่อนกลุ่มนี้เขาก็ดีกันทุกคนยังงี้ อะแต่เขายังไม่รู้รู้สึกตัวเขาดีกันทุกคนเข้าใจผมว่าผมอยากตั้งใจเรียนขึ้นอยากดีขึ้นอยากได้เกรดดีขึ้นแต่เขาก็ยังเหมือนเดิมเขาก็เข้าใจผม ผมคิดว่าเขาก็คงไม่ได้คิดอะไรกับผม คงคิดกับผมเหมือนเดิมอะครับ”	การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านพฤติกรรมในด้านการเรียน
7	“ถ้ากับเพื่อนที่โรงเรียนทำให้ผมรู้สึกว่าเข้ากับคนอื่นได้มากขึ้น กิจกรรมนี้ทำให้ผมได้พัฒนาทำให้ผมเข้ากับเพื่อนได้มากขึ้น ผมก็แบบเริ่มสนิทกับทุกคนในห้องอะครับ ก็ยังตอน ม.1 ม.2 ผมยังไม่เปลี่ยนตัวผมก็คุยกับเพื่อนแค่ 6 คนอะครับอีก 50 คนผมก็ไม่ได้คุยด้วยเลยครับ กิจกรรมนี้ทำให้ผมพัฒนากล้าที่จะคุยกับเพื่อนในห้องเพิ่มมากขึ้นอะครับ เริ่มเข้าหาเพื่อนก่อนอะครับยังเพราะเมื่อก่อนผมไม่เคยทำเลยอะครับ แต่ตอนนี้ที่ไม่เคยคุยด้วยก็คุยอะครับเพราะเพื่อนบางคนผม	การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านพฤติกรรมในด้านการสร้างสัมพันธภาพ

ลำดับ	ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูล	ประเด็นของข้อมูล
	<p>ไม่เคยคุยด้วยก็มีอะครับ ... “ผมก็คิดว่าตัวเองทำไปได้ไง เพื่อนบางคนเขาอยู่ในห้องเดียวกับเราแต่เราไม่เคยคุยกับเขา มันทำให้ผมกล้าคุยกับเขากลับเข้าหาเขาวางานนี้ทำไงอะ มีกรรไกรให้ยืมไหม มีกาวหรือว่ามีอะไรไหม ทำให้ผมกล้าคุยกับเพื่อนมากขึ้น”</p>	
8	<p>“ ตอนแรกตอนผมเข้า ม.1 โรงเรียนนี้ได้พอกับแม่บอกมาให้เรียนแหละ จะเกรก็ได้อแม่ไม่ว่าอะไรขอให้เรียนก็พอ ตอนแรกผมเข้ามาเรียนได้ผมก็ไม่คิดอะไรมาสบายๆอะครับคิดว่าผมจะคิดได้ก็ ม.3 แล้วอะต่อ ม.4 มันต้องใช้เกรดผมก็เลยตั้งใจเรียนแต่มันมาเสียใจทีหลังอะครับ แต่เสียใจก็แค่วันเดียวสำหรับเกรด สำหรับวันอื่นก็ต้องทำให้ดีขึ้นอะครับ ทำไมตอน ม.1 ม. 2 ผมไม่ตั้งใจเรียน ทำไมเราโดดเรียน ทำไมเราไม่ส่งงานอาจารย์ ทำไมเราไม่อะไร ผมก็คิดย้อนหลังเสียใจไหมก็เสียใจอยู่แต่ก็เราต้องทำวันนี้ให้ดีขึ้นอะครับ เราจะมีว่แต่มาเสียใจกับสิ่งที่ผ่านมาไม่ได้อะครับ”</p>	<p>การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านความคิด มุมมองในชีวิต</p>

ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9

ตารางที่ 20 แสดงรายละเอียดของคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9

ลำดับ	ข้อมูล	ประเด็นของข้อมูล
ประเด็นที่ 1. การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง		
1	“ก็ชอบนะคะ สนุกดีค่ะ...มันก็ได้ไปทำอะไรหลายอย่างอะ มันไม่ใช่การไปนั่งนิ่งๆ และก็ถามตอบอะไรประมาณนี้...ก็ สนุกดีนะก็ดีกว่าอยู่บ้านเฉยๆ ไม่เสียเที่ยวที่ได้ไปก็สนุกดีค่ะ ได้เจอเพื่อนใหม่หลายๆคนอย่างนี้ค่ะ”	การรับรู้ถึงบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม
2	“ก็คือเหมือนกับเราอยู่กับตัวเองทุกวันแต่เราก็ไม่ค่อยมีเวลาให้มันตลอดอะคะ และก็ไม่ได้มาสนใจอะไรแต่พอแบบไปแล้วก็เขาก็บอกๆเราก็เริ่มมาคิดว่า เออหรือเราจะเป็นอย่างนั้นวะ.....มันก็ตรงนะ สิ่งที่เขาพูดมันก็ตรงกับสิ่งที่เราเป็นเราก็พูดไปก่อนแล้วบ้าง แล้วเขาก็แปลให้เราฟังอีกทีหนึ่ง ก็ทำให้เข้าใจในตัวเองมากขึ้น ก็คือยังงี้ดีละเราอยู่กับมันแต่เราก็ไม่รู้ว่ามันหมายความว่าอย่างไรคะ”	การมีโอกาสในการสำรวจตนเอง
ประเด็นที่ 2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นเอื้อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง		
3	“ก็ครั้งแรกที่เข้าไปอะคะ คือชาย(เพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่อยู่ห้องเรียนเดียวกัน)อะคะหนูไม่ได้สนิทอะไรกับเขาเลยไม่ค่อยได้พูดได้คุยกันเลยเขาก็พูดด้านบวกของหนูอะคะ.....ก็ประมาณว่ายังไงอะคือหนูอะดีกว่าหนูอะชอบนอน เขาก็บอกว่าเออก็เห็นนอนตลอดนะแล้วก็ขำ...เออเขาก็ยังสนใจในตัวเรานะ เขายังเห็นว่าเราเป็นเพื่อนเขา”	การได้รับการยอมรับจากการบุคคลอื่นที่เกิดขึ้นในระหว่างอยู่ในกลุ่ม

ลำดับ	ข้อมูล	ประเด็นของข้อมูล
4	<p>“ก็คือดูเหมือนเขาจะเปลี่ยนทัศนคติที่มีกับเราไปหน่อยหนึ่ง อะคะ ดุมันบวกขึ้นอะ.....รู้สึกว่ามันดีขึ้นนิดหนึ่งอะคะ สำหรับตัวเรา ก็คือปกติเวลาเดินไปโรงเรียนอย่างนี้ไม่ค่อยมีใครดูใครมองเท่าไร เขาก็จะมองแบบผ่านไปไม่สนใจแต่ที่เนี่ยพอรู้จักกันมากขึ้นก็รู้ว่ามีใจแล้วว่าอย่างน้อยเขาก็เข้าใจเราเนอะและถ้าเจอกันเขาก็คงทักบ้างอะไรบ้าง”</p>	<p>การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่ม</p>
5	<p>“เขาก็ไม่ได้น่ากลัวอย่างที่เราคิดนะ จริงหนูคิดนะตั้งแต่เข้ามาครั้งแรกที่เข้ามาแหม่ใช้พวกนี้ไม่ผ่านอะแต่พอได้มาคุยด้วยก็ไม่ได้เลวร้ายอะไรนะ”</p>	<p>การมองเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นที่มีบทบาทต่อชีวิตตน</p>
ประเด็นที่ 3. การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น		
6	<p>“ก็แบบว่าเขาก็อยู่กับเรามาตั้งนานเนอะอย่างนี้เนี่ยเอาไปจิ้มอะไรมาบ้างก็ไม่รู้ก็ไม่รู้ว่าเขาอยากจะทำอะไรบ้างก็เปล่านั้นเนี่ยเราก็ต้องดูแลเขาบ้าง... คือแบบว่าเราก็ควรจะอาบน้ำบ้างคือปกติเราไม่อาบน้ำเราอาบน้ำแต่ตอนเช้าอย่างเดียว กลับบ้านแล้วนอนเลยอะตื่นมาตอนเช้าถึงอาบน้ำตอนนี้ก็อาบน้ำตอนเย็นกะตอนเช้า... สักพักละคะ ก็เริ่มตั้งแต่ก่อนวันที่สองที่ไปเข้าร่วมกิจกรรมอะคะ”</p>	<p>การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านพฤติกรรมในด้านการมองเห็นคุณค่าของร่างกายทำให้ดูแลตนเองดีขึ้น</p>
7	<p>“ก็รู้สึกดีอะคะ ก็สนุกดีนะคะ เป็นสิ่งที่ไม่ค่อยได้ทำอะคะ ก็ได้เรียนรู้ว่าบางสิ่งที่คนอื่นเขาทำอะไรมาเราก็ต้องปรับตัวเองให้อยู่ในสังคมอะคะ... ก็สำคัญนะ เพราะเป็นสิ่งที่เราก็ต้องรู้ไว้ละว่าคนอื่นคนส่วนใหญ่เขาคิดอย่างไรก็จะได้แบบว่าปรับตัวเข้ากับเขาได้ ไม่ใช่ให้เขามาเปลี่ยนเพื่อเราแต่เราก็ต้องเปลี่ยนให้เขาเพื่อที่จะอยู่ร่วมกับเขาได้เพื่อที่จะได้ไม่มีปัญหา”</p>	<p>การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านความคิด มุมมองในชีวิต</p>

ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10

ตารางที่ 21 แสดงรายละเอียดของคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10

ลำดับ	ข้อมูล	ประเด็นของข้อมูล
ประเด็นที่ 1. การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง		
1	“ไม่นานครับเพิ่งมารู้ว่าสายอาชีพที่ดีก็ตอนหลังจากไปเข้าร่วมกลุ่มไซ้ไหมครับ และก็มารู้ข้อมูลเพิ่มเติมจากสถาบันอีกเลยทำให้ผมชัดเจนมากขึ้นว่าอยากเป็นเซฟ ... เวลาอยู่บ้านไม่มีเราก็นึกทำอะไรเองมีอะไรในตู้เย็นก็เอาออกมาทำกิน มันก็อร่อยดีนะครับก็คิดว่าเราน่าจะทำได้ครับ”	การมีโอกาสในการสำรวจตนเอง
2	“ผมคิดว่าเพราะตัวผมเองแหละครับอย่างที่เรียนทุกวันนี้ก็ไม่ขยันงานก็ไม่ส่งก็เป็นสิ่งที่ผมอยากปรับปรุงแก้ไขถ้าแก้ไขจุดนี้ได้ก็ไม่ต้องมานั่งรอว่าจะเรียน ม.4 ที่ไหน เหมือนกับคนอื่นที่เกรดเกิน 2 ก็รู้สึกเสียดายนะที่เราไม่ได้ตั้งใจเรียนตั้งแต่แรก”	การเกิดขึ้นของการยอมรับตนเอง
ประเด็นที่ 2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง		
3	“ก็มีนะครับ ก็รู้สึกดีใจที่เพื่อนมาชมครับ มันทำให้รู้สึกว่าเขาที่ยอมรับในตัวเราระดับหนึ่งว่าเราเก่ง”	การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นภายหลังเข้าร่วมกลุ่ม
4	“ผมคิดว่าคนอื่นน่าจะมองว่าผมรักเพื่อนครับเพราะวันนั้นผมกับชายก็คุยด้วยกันเขาก็บอกว่าเพื่อนคู่นี้รักกันก็ไปไหนก็ไปด้วยกันไปเที่ยวไหนก็ไปกับชายสนิทกับชายมาก แต่ผมก็รักเพื่อนทุกคนนะแต่ว่าไปไหนก็ไปกับชายมันบ่อยผมก็ไปกับมันมันก็ไปกับผม ครั้งหนึ่งผมมีปัญหากับตน	การมองเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นที่มีบทบาทต่อชีวิตตน

ลำดับ	ข้อมูล	ประเด็นของข้อมูล
	<p>อื่นแล้วชายเข้าไปช่วยเคลียร์ให้มันก็เลยจบก็รู้สึกดีนะที่ เขาช่วยกับปัญหาที่มันเกิดจบไปก็เพราะมัน”</p>	
ประเด็นที่ 3. การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น		
5	<p>“รู้สึกว่าการรับรู้เปลี่ยนไปเยอะเลยครับ รู้ว่าตอนนี้ผมมี จุดหมายไปเยอะเลยครับแต่ ณ ตอนนั้นยังไม่มียังจากไป เข้าร่วมแล้วมันก็ค่อยๆ ซัดขึ้นอะครับว่าเราอยากเป็นเซฟ และเราก็รู้สึกว่าเรามั่นใจมากขึ้นว่าเราจะสามารถไปถึง ตรงนั้นได้เพราะว่าเราได้เรียนในสิ่งที่เราชอบถ้าเราไม่ได้ เรียนในสิ่งที่เราชอบก็คงไปไม่รู้ว่าจะเข้าหมายเราจะเป็น อย่างไร”</p>	<p>การเปลี่ยนแปลงใน ตนเองด้านความคิด มุมมองในชีวิต</p>

ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11

ตารางที่ 21 แสดงรายละเอียดของคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11

ลำดับ	ข้อมูล	ประเด็นของข้อมูล
ประเด็นที่ 1. การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง		
1	<p>“การหาสัญลักษณ์แทนตนเองอะครับ สัญลักษณ์ที่ผมเลือกคือ นกพิราบ ครับ....ผมเป็นพวกชอบอิสระอะครับ ผมชอบไปกับเพื่อนไปเที่ยวไหนเที่ยวนี้ ไม่ชอบให้ใครมากกักขัง ไม่ชอบให้ใครมากัดกัน แหกกฎตลอด...ตอนแรกก็ยังไม่ค่อยซัดเท่าไรครับใช้เวลาคิดทบทวนนานพอสมควรอะครับกว่าจะเลือกสัญลักษณ์ที่เหมาะสมกับตัวเองได้ ผมเลยเลือก นกพิราบครับ ... ผมชอบอิสระ เพราะว่าพ่อแม่ผมก็กัดกันพอสมควรไม่ค่อยชอบให้ออกไปไหนไม่ชอบให้ไปเที่ยวบ้างแต่ตัวผมก็แอบไปเที่ยวเป็นประจำแต่ผมก็กลับบ้านก่อนที่พ่อแม่จะกลับนะครับกลัวว่าเขาจะเป็นห่วง.... การค้นพบสิ่งที่เราชอบมันทำให้ผมรู้ตัวเองอะครับว่าเรารักอิสระ เราต้องการอะไรเราก็ทำ ทำให้เราไม่ต้องพลาดโอกาสสิ่งนั้นไปครับ”</p>	<p>การมีโอกาสดในการสำรวจตนเอง</p>
2	<p>“ตอนแรกแม่ผมจะให้เรียนศิลป์คำนวณผมรู้ตัวว่าผมไม่ไหวเกรดไม่ถึงและผมก็ไม่ชอบศิลป์คำนวณด้วยก็เลยคิดว่าน่าจะไปเรียนวิชาซีพีดีกว่า พอพ่อก็บอกว่าไปก็ไปผมก็เลยได้อิสระมาได้เลือกเอง”</p>	<p>การเกิดขึ้นของการยอมรับตนเอง</p>

ลำดับ	ข้อมูล	ประเด็นของข้อมูล
ประเด็นที่ 2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง		
3	“ก็มีนะครับเขาก็บอกว่าผมเก่งเรื่องคอม เรื่องเกมส์ที่ผมรู้เยอะกว่าเพื่อน คอมเขาเสียเขาก็มาถามผมขอให้ผมช่วยซ่อมให้เขา.....ผมรู้สึกว่าเขาเราทำได้เราก็แจ่มวะเราถึงทำได้ เราได้ช่วยเขาเราก็โอเค”	การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นภายหลังเข้าร่วมกลุ่ม
4	“สองกิจกรรมนี้ เป็นกิจกรรมที่มีความหมายสำหรับผมอะครับเหมือนอย่างที่บอกไปเมื่อกี้การไปเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้มันทำให้ผมได้ค้นพบตัวเอง รู้สึกสนุกกับกิจกรรมได้ร้องเพลงและก็ได้มีเพื่อนมากขึ้นมีเพื่อนต่างห้องด้วยได้มาทำกิจกรรมร่วมกันได้มาสานสัมพันธ์กันมันทำให้ได้รู้จักกันมากขึ้นได้เพื่อนเพิ่มขึ้นครับด้วยครับ”	การมองเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นที่มีบทบาทต่อชีวิตตน
ประเด็นที่ 3. การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น		
5	“มีอยู่ครั้งหนึ่งจะมีโอกาสได้ไปเที่ยวกับเพื่อนไปดูโรงงานอะไรสักอย่าง เพื่อนพาไปไปดูเพื่อนของพี่เขาฝึกงานไปดูเขาทำยังไงมันเจ๋งดีอะครับเป็นช่างอยู่ในโรงงาน อยู่ดี ๆ เขาก็ถอดนั้นถอดนี้ออกมาได้มันน่าทำเราก็ลองทำแล้วมันทำได้อะคับมันก็เป็นประสบการณ์ดี ๆ ที่เกิดขึ้นอะครับ”	การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านพฤติกรรมในด้านการเรียน
6	“ผมรู้สึกว่าผมกล้ามากขึ้นกล้าไปเผชิญกับโลกกว้างมากขึ้น กล้าคุยกับคนนั้นคนนี้มากขึ้นทำให้ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น”	การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านพฤติกรรมในด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพ
7	ส่งผลกับความคิดอะครับ เหมือนพ่อแม่เขาก็เปิดทางให้ผมมากขึ้นเปิดทางให้ผมเลือกเปิดทางให้ผมได้ทำอะไรอย่างที่ผมคิดมันทำให้ผมรู้สึกสนุกที่ได้ประสบการณ์ใหม่ๆ	การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านความคิด มุมมองในชีวิต

ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12

ตารางที่ 21 แสดงรายละเอียดของคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12

ลำดับ	ข้อมูล	ประเด็นของข้อมูล
ประเด็นที่ 1. การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง		
1	“ตั้งนานแล้วค่ะ แต่ก็ไม่รู้เหมือนกันค่ะตอนเด็กๆยังกล้าอยู่นะคะน่าจะเริ่มตั้งแต่ ม.1 มั้งค่ะ ตอน ป.6 ยังเล่นยังเต้นเป็นหลีดยังไม่อายเลยน่าจะมาตอน ม.1 นี้แหละค่ะ หนูก็ไม่รู้เหมือนกันว่ามันเกิดจากอะไรหนูไม่มั่นใจเลยเหมือนตัวเองไม่สวยทำอะไรลงไปก็กลัวมันจะน่าเกลียดกลัวว่าคนอื่นจะไม่ชอบ เวลาเห็นคนอื่นก็จะคิดว่าคนอื่นเขาสวยไปหมดเลยก็เลยไม่กล้า”	การเกิดขึ้นของการยอมรับตนเอง
ประเด็นที่ 2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นเอื้อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง		
2	“พอมาเข้ากลุ่มก็พี่เพื่อนบอกในตัวเราก็ทำให้รู้ว่ามีคนชอบในตัวเรา ตอนนี้ก็มองว่าก็ยังมีความที่ชอบเรามากกว่าคนที่เขาไม่ชอบเรา เราก็โอเคขึ้นค่ะ.....เราก็ไม่ต้องมาเครียดคิดมาก ไม่ต้องมาขออนคิดเรื่องเก่า คิดแต่เรื่องใหม่ทำตัวใหม่”	การได้รับการยอมรับจากการบุคคลอื่นที่เกิดขึ้นในระหว่างอยู่ในกลุ่ม
3	“ได้รู้ว่าตัวเองก็กล้าแสดงออกเหมือนกัน บางทีก็ได้รู้ว่าตัวเองก็เป็นที่ต้องการของเพื่อนเหมือนกัน มีความสำคัญกับเพื่อนบ้างเวลาอยู่กับเพื่อนแล้วเขาก็ขำ ถ้ายังไม่ถึงโรงเรียนเพื่อนก็จะโทรมาว่าถึงรึยังมีเรื่องอะไรจะเม้ามอยด้วย ก็จะคุยกันทุกวัน เข้าคุยกันทุกวันเลย	การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นภายหลังจากร่วมกลุ่ม

ลำดับ	ข้อมูล	ประเด็นของข้อมูล
4	<p>“ไปแล้วก็รู้สึกสนุก ได้ทำกิจกรรมใหม่ๆต่างไปจากเดิมมีสิ่งแปลกใหม่เข้ามา ได้คุยกับเพื่อนต่างห้องด้วย ปกติก็คุยผ่านๆ ไม่ได้มีโอกาสมานั่งคุยกันแบบนี้เท่าไร...ก็มันคุยกันมากกว่าเดิมมากกว่าเพื่อนในห้องเรียนอะคะ ได้เล่นได้คุยกันมากขึ้น ปกติกับเพื่อนในห้องก็คุยกันปกตินะแต่ไม่ได้คุยกันสนุกแบบนี้อะคะ เพราะกับเพื่อนในห้องมันคุยแค่ถามแค่ขอยืมของหรืออะไรประมาณนี้”</p>	<p>การมองเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นที่มีบทบาทต่อชีวิตตน</p>
ประเด็นที่ 3. การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น		
5	<p>“ไม่รู้เหมือนกันคะ เข้ามา ม.1 ก็ไม่รู้สึกไม่กล้าแล้ว กลัว ไปพูดหน้าห้องก็กลัวไม่กล้าเลย มองไปเห็นเพื่อนนั่งเต็มห้อง กำลังมองหน้าเราอยู่ เวลาพูดก็จะปากสั้นๆขาเกร็งไปหมดเลยไม่กล้าพูดเลย อย่างวิชาภาษาไทยที่ผ่านมามีอะคะ อาจารย์ให้พูดหน้าห้องหนูก็เตรียมตัวมาอย่างดีพูดสลิปว่า บรรทัดแต่ก็ยังไม่ค่อยสบายไปสบายมาอยู่หน้าห้องเพื่อนก็ขำกัน แต่หนูว่าหนูก็ค่อยๆพัฒนาขึ้นมาดิหนึ่งละคะ”</p>	<p>การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านพฤติกรรมในด้านการเรียน</p>
6	<p>“ก็กล้าแสดงออกมากขึ้น เหมือนทำให้ได้คิดอะไรหลายอย่าง และได้ความรู้...ก็ตอนแรกๆก็ไม่กล้าพูดก็จะหันไปถามคำตอบเพื่อนที่นั่งอยู่ข้างๆบ้าง ก็จะไม่ค่อยคุยไม่ค่อยตอบจะตอบทีหลังสุดแต่พอวันถัดมาก็เริ่มคุยเริ่มตอบเริ่มพูดในกลุ่ม”</p>	<p>การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านพฤติกรรมในด้านการสร้างสัมพันธภาพ</p>
7	<p>“มันก็ทำให้หนูเปลี่ยนในเรื่องของความคิด ตอนแรกก็คิดว่าปกติถ้าไม่สนิทกับคนไหนก็จะมองว่าเขานิสัยไม่ดีประมาณนี้ พอลองพูดก็ทำให้เข้าใจในสิ่งที่เขาเป็นมากขึ้น และรู้สึกว่าเป็นเพื่อนในห้องเขาคุยกับเรามากขึ้นเราก็เลยกล้าคุยกับเขามากขึ้น”</p>	<p>การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านความคิด มุมมองในชีวิต</p>

ภาคผนวก จ ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล

	ข้อมูล	Coding	Note
1	ผู้เข้าร่วมวิจัย : ก็ชอบหลายช่วงนะคะ ชอบช่วงสาดสี่อะคะ มันสนุก	สนุกที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน	
2	ดีได้เล่นกับเพื่อน สาดกันไปสาดกันมาแกลังกันไปแกลังกันมา		
3			
4	ผู้เข้าร่วมวิจัย : ก็รู้สึกดีใจนะคะอย่างน้อยเขาก็ไม่ได้รังเกียจเรา เขา	รู้สึกดีใจที่เพื่อนเขาไม่รังเกียจเรา	
5	ก็ยังมาเล่นกับเราอะ		
6			
7	ผู้เข้าร่วมวิจัย : คือปกติเวลาหนูคุยกับคนอื่นอะเขาจะไม่ค่อยเข้าใจ	รับรู้ว่าไม่ค่อยเข้าใจเวลาคุยกับคนอื่น	
8	หนูเท่าไร ประมาณว่ามึงใช้ศัพท์อะไรเนี่ย รู้สึกว่ามีคนเข้าใจเรามากขึ้นนิดหนึ่ง		
9			
10	ผู้เข้าร่วมวิจัย : ก็คือดูเหมือนเขาจะเปลี่ยนทัศนคติที่มีกับเราไป	รับรู้ว่าทัศนคติที่มีต่อเราในแง่บวกมากขึ้น	
11	หน่อยหนึ่งอะคะ ดูมันบวกขึ้นอะ		
12			
13	ผู้เข้าร่วมวิจัย : รู้สึกว่ามันดีขึ้นนิดหนึ่งอะคะสำหรับตัวเรา ก็คือปกติ	รู้สึกสนใจเวลาที่คนอื่นทำใจในตัวเอง	
14	เวลาเดินไปโรงเรียนอย่างนี้ไม่ค่อยมีใครดูใครมองเท่าไร เขาก็จะมองแบบผ่าน		
15	ไปไม่สนใจแต่ที่เนี่ยพอรู้จักกันมากขึ้นก็รู้ว่ามันใจแล้วว่าอย่างน้อยเขาก็เข้าใจ		
16	เราเนอะและถ้าเจอกันเขาก็คงทักบ้างอะไรบ้าง		
17			
18	ผู้เข้าร่วมวิจัย : ก็อย่างเมื่อก่อนเขาก็ไม่ค่อยมายุ่งยามอะไรกับหนูนะ	สังเกตพบในบทสัมภาษณ์เวลาที่	
19	แต่เดี๋ยวนี้ก็เข้ามาคุยบ้าง	เกิดขึ้น ว่างพอสว่างพูดคุยกับเราบ้าง	
20			
21	ผู้เข้าร่วมวิจัย : ไม่รู้จะหนูก็ทำตัวเฉยๆ ลุ้นให้เรามาคุย		

	ข้อมูล	Coding	Note
1	ผู้เข้าร่วมวิจัย : ก็พ่อแม่ครับเห็นเขาทำงานหนักมาจ่ายค่าเทอมอะ	สองนั้นก็คือผมปรารถนาดี	
2	ครับ บางครั้งพวกคุณที่แถวบ้านผมเขาก็บอกว่าถ้าเรียนก็ตั้งใจเรียนหน่อยนะ	ของพ่อแม่และพี่อื่น	
3	และตอนนั้นที่ผมมาตั้งใจเรียน เพราะนั่นข้างเขาต้องออกเรียนไปอะครับแล้ว		
4	ผมก็มานั่งคิดเขาออกเรียนไปเขาทำอะวะอะ ผมก็เห็นเขาไปเที่ยวบ้างใช้ชีวิต	เรียนรู้อาจประสบความสำเร็จได้อะ	
5	สนุกอะครับผมคิดว่าถ้ามันสนุกอนาคตต่อไปแล้วมันจะมีงานทำหรือแล้วมัน		
6	จะทำอะไรแล้วผมคิดว่าผมอยากจะทำตั้งใจเรียนให้มันดีขึ้นอะครับผมอยาก	อยากเห็นตัวพ่อตัวเองอยู่ในตอน	
7	จะให้เห็นว่าใจอะอนาคตข้างหน้ามันต้องมีความรู้ไม่มันมันอยู่รอดไม่ได้อะ	นั้น	
8			
9	ผู้เข้าร่วมวิจัย : แต่บางครั้งผมก็คิดว่าขอบคุณข้างที่ทำให้ผมคิดได้	ขอบคุณคุณพี่เป็นส่วนใหญ่	} Thankful
10	ครับ ถ้าข้างยังไม่ออกจากโรงเรียนผมก็อาจจะยังไปเที่ยวกับข้างอยู่ก็ได้ครับ	การเปลี่ยนไปของชีวิต	
11	เวลาผมเห็นอะไรผมชอบเก็บมาคิดอะครับ ชอบคิดๆ อย่างนี้อะครับ แต่ผมก็		
12	คิดแต่เรื่องอย่างนี้แต่เรื่องการเรียนผมก็คิดไม่ค่อยเก่งอะครับ	ส่งท้ายถึงพ่อคุณแม่ด้วย	
13		ขอบคุณพ่อแม่กับคุณพี่ด้วย	
14	ผู้เข้าร่วมวิจัย : สำหรับผมจะรับข้างเขาคุยรู้เรื่องกว่าทุกคนอะครับ		
15	คุยรู้เรื่องหมายถึงคุยเข้าใจกันมากกว่าบอลกับชายอะครับ บางทีผมก็คุยกับ		
16	บอลกับชายไม่ค่อยรู้เรื่อง พวกบอลกับชายเขาชอบตามเพื่อนอะครับแต่ข้าง	เพราะบางเรื่องพ่อพูดในหัว	
17	เขาจะเป็นตัวของข้างเขาไม่ค่อยตามใครอะครับ แต่พอข้างออกไปอย่างที่ผม	ผมมองว่าชีวิตเปลี่ยนไปแล้ว	
18	บอกที่อะครับว่าผมคิดได้แล้วผมเลยไม่ค่อยยึดติดกับใคร บางทีมีโอกาสไปกับ		
19	คนนี้ก็ไปพ่อแม่ผมบอกว่าเวลาเราจะคบเพื่อนก็ต้องหาคนที่พึ่งพาได้ไม่ใช่ไป		
20	เกาะเขาให้เขาช่วยแนะนำเขาช่วยรายงานเราได้ไหมหรือยังใจอะครับ		
21			

ภาคผนวก ข ตัวอย่างบันทึกการสังเกตของผู้นำกลุ่ม

บันทึกการสังเกตของผู้นำกลุ่ม (กลุ่มที่ 1)

ผู้นำกลุ่มสังเกตพบว่า สมาชิกบอกเล่าประสบการณ์เพียงสั้นๆ โดยเฉพาะการบอกเล่าถึงความรู้สึกนั้นไม่ชัดเจน ต่างจากสมาชิกที่อยู่ในกลุ่มวัยที่มากกว่าซึ่งผู้นำกลุ่มเคยพบเจอ ผู้นำกลุ่มมีส่วนช่วยสมาชิกให้สามารถบอกเล่าประสบการณ์ของตนได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ผ่านการเชื่อมสมานโดยบอกความเข้าใจที่ผู้นำกลุ่มมี โดยใช้คำที่ช่วยเสริมให้ภาพของประสบการณ์นั้นมีความชัดเจน ละเอียดลึกซึ้งยิ่งขึ้น ซึ่งถ้าความเข้าใจของผู้นำกลุ่มสอดคล้องกับประสบการณ์ที่สมาชิกยังบอกเล่าได้ไม่ชัดเจน สมาชิกจะแสดงการตอบรับและเปิดเผยประสบการณ์ของตนได้ละเอียดลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยสมาชิกจะใช้ถ้อยคำที่ผู้นำกลุ่มเสริมไปนั้นในเรื่องราวของตนที่เคยติดขัด ในทางกลับกัน หากความเข้าใจหรือคำที่ผู้นำกลุ่มเสริมไปนั้นไม่สอดคล้องกับประสบการณ์ของสมาชิก สมาชิกจะแสดงการปฏิเสธ และพยายามอธิบายประสบการณ์ส่วนที่ไม่ชัดเจนนั้นมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่นๆ ร่วมเข้าใจประสบการณ์ของสมาชิกมากยิ่งขึ้นเช่นกัน

ในขณะที่สมาชิกส่วนใหญ่จะแสดงออกถึงความตั้งใจในการบอกเล่าประสบการณ์ของตน ให้กลุ่มได้เข้าใจ แต่ผู้นำกลุ่มก็พบว่า มีสมาชิกบางคนที่ไม่แสดงความลังเล อึดอัด และครุ่นคิดอย่างหนัก เมื่อผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้บอกเล่าประสบการณ์ของตน ผู้นำกลุ่มใช้การเชื่อมสมาน ผ่านคำถามและการแสดงความเข้าใจในความอึดอัดใจของสมาชิก จนผู้นำกลุ่มแน่ใจว่าในขณะนั้น สมาชิกคนดังกล่าวไม่ยินดีที่จะแบ่งปันประสบการณ์ของตนให้กับกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจึงแสดงการยอมรับ และบอกให้สมาชิกคนดังกล่าวได้รับรู้ว่าหากผู้นำกลุ่มได้เชิญชวนให้แบ่งปันประสบการณ์แล้วเขาไม่ต้องการจะบอกเล่า สมาชิกสามารถพูดว่าตนไม่อยากจะบอกเล่าเรื่องนี้กับผู้นำกลุ่ม ซึ่งจะเป็นการสื่อสารที่ช่วยให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจและยอมรับกับความต้องการของสมาชิกในขณะนั้นได้อย่างชัดเจน

การที่ผู้นำกลุ่มแสดงการยอมรับการแสดงออกที่ตรงกับความต้องการของตน มีผลให้สมาชิกที่เคยแสดงออกถึงความอึดอัดใจ มีใบหน้าเคร่งเครียดและครุ่นคิดค่อยๆ ผ่อนคลายและมีรอยยิ้มเมื่อต้องได้ตอบกับผู้นำกลุ่ม และแม้ว่าในช่วงแรกๆ เมื่อผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกคนดังกล่าวบอกเล่าประสบการณ์ สมาชิกจะบอกกับผู้นำกลุ่มว่าตนไม่อยากจะพูดในทุกๆ ครั้ง แต่เมื่อเวลาผ่านไปจนเข้าช่วงท้ายของกระบวนการ สมาชิกคนนี้จะแบ่งปันประสบการณ์ของตนในกลุ่ม

บ้างเล็กน้อยๆ และสื่อสารถึงความรู้สึกนึกคิดของตนกับผู้นำกลุ่มผ่านช่องทางอื่นๆ เช่น การเขียนบนกระดาน การสนทนานอกกลุ่ม เป็นต้น

ในหลายช่วง กระบวนการกลุ่มนำไปสู่การสังเกตและพิจารณาประสบการณ์ที่เข้มข้น เช่น ความยากลำบาก ความผิดหวัง เสียใจ หรือแม้กระทั่ง ความปรารถนา ความฝันในชีวิต ในช่วงเวลาเช่นนี้ สมาชิกบางคนจะหลีกเลี่ยงที่จะกล่าวถึงสิ่งที่ตนได้จากการพิจารณา โดยพูดในเชิงตลกขำขัน ซึ่งในช่วงต้นๆจะมีผลทำให้กระแสของกลุ่มเบนออกจากการพิจารณาของตน หรือกระทั่งสมาชิกบางคนถึงขั้นจะแบ่งปันสิ่งที่ตนได้จากการพิจารณาเพราะบรรยากาศของกลุ่มที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ผู้นำกลุ่มจึงต้องสนทนากับสมาชิกอย่างตั้งใจทีละคน ในลักษณะการทำงานแบบรายบุคคลในกลุ่ม (Individual in the group) เพื่อให้สมาชิกที่มีความพร้อมในการพิจารณาประสบการณ์นั้นๆ มีความเชื่อมั่นว่าผู้นำกลุ่มเข้าใจในสิ่งที่เขาต้องการจะแบ่งปัน และเช่นเดียวกัน

ในการทำงานกับสมาชิกที่หลีกเลี่ยงโดยเบนเรื่องไปสู่เรื่องตลก ขำขัน ผู้นำกลุ่มก็สนทนากับสมาชิกที่แสดงออกเช่นนี้แบบการทำงานแบบรายบุคคลในกลุ่ม เพื่อเอื้อให้สมาชิกค่อยๆกลับสู่การพิจารณา โดยผู้นำกลุ่มต้องสังเกตว่าสมาชิกคนดีที่จะพิจารณาอย่างต่อเนื่องมากน้อยเพียงใด เพราะในขณะที่สมาชิกที่แสดงออกเช่นนี้บางคน เมื่อมีผู้นำกลุ่มคอยประคับประคองการพิจารณาของเขา เขาสามารถใคร่ครวญได้อย่างลึกซึ้ง จนมีมุมมองที่เกิดขึ้นใหม่หรือมุมมองที่ชัดเจนต่อประสบการณ์ของตน ในขณะที่บางสมาชิกบางคนอาจรู้สึกกดดันเมื่อเริ่มกลับสู่การใคร่ครวญ สมาชิกที่ยังไม่พร้อมต่อการใคร่ครวญประสบการณ์อย่างต่อเนื่องเช่นนี้ ผู้นำกลุ่มต้องอาศัยการสังเกตการแสดงออกช่องทางอื่นๆ เช่น การแสดงออกในขณะวาดรูป การแสดงออกในขณะที่ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนฝูง แล้วชี้ชวนให้สมาชิกคนนี้กล่าวถึงประสบการณ์ในปรากฏการณ์ในขณะนั้นทีละเล็กทีละน้อย เป็นเสมือนการสร้างความคุ้นเคยในการพิจารณาประสบการณ์ของตน

สรุปแล้ว ผู้นำกลุ่มพบว่าการใช้ภาษาเพื่อสื่อถึงประสบการณ์เป็นข้อจำกัดสำหรับสมาชิกในช่วงวัยนี้ ผู้นำกลุ่มจึงต้องอาศัยการสังเกตอวัจนภาษาของสมาชิก และเปิดโอกาสให้สมาชิกสื่อสารกับผู้นำกลุ่มได้ในทุกขณะ ผู้นำกลุ่มต้องมีช่องทางพิเศษเพื่อการแสดงออก เช่น ศิลปะ ดนตรี การเคลื่อนไหว และผู้นำกลุ่มต้องมีทักษะทางภาษา และความมั่นคงที่จะทำงานสมาชิกอย่างตั้งใจทีละคน เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถทบทวนและสื่อสารถึงประสบการณ์ของตนให้กลุ่มร่วมเข้าใจได้

ภาคผนวก ซ ตัวอย่างของกระแสมูลุ่มติวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ตัวอย่างของกระแกลุ่มจิตวิทย์พัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของกลุ่มที่ 4

ช่วงที่ 3: ชื่อกิจกรรม “เส้นทางที่ฉันเดิน” (เวลา 13.00 น. – 14.30 น.)

สมาชิกกลุ่ม ประกอบด้วยจำนวน 7 คน คือ เจมส์ ชาย จำ บอล บูม เบส จี๊ป

เป้าหมายของกิจกรรม

กิจกรรมในช่วงที่สามนี้มีเป้าหมายเพื่อเอื้อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจเส้นทางทางจิตใน ชีวิตของตนเองว่า เกิดจากความเชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องจากทุกสรรพสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวเรา และตระหนักใน คุณค่าบุญคุณต่อบุคคลสรรพสิ่งต่างๆ ที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ชีวิตของตนเองได้เติบโตมา เพื่อขยาย ทักษะความสามารถในการเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงว่า ความเปลี่ยนแปลงและความไม่เที่ยง ของอุปสรรค และปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ซึ่งสามารถยอมรับและมองเห็น คุณค่าในสิ่งเหล่านี้ อุปสรรคต่างๆ นี้ก็จะหล่อหลอมชีวิตให้เข้มแข็ง และเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้มี โอกาสแบ่งปันเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตและเอื้อให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้ร่วมเรียนรู้และยินดีใน ประสบการณ์ที่ดีงาม

กระบวนการโดยย่อ

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกิจกรรมด้วยการกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มเพื่อสร้างความเป็นกันเองและ ให้เกิดบรรยากาศความคุ้นเคย ตลอดจนการเป็นส่วนหนึ่งของคุณกันและกันในกลุ่ม หลังจากนั้นผู้นำ กลุ่มได้เชิญชวนให้สมาชิกนึกถึงคำหนึ่งคำที่บ่งบอกความเป็นตัวเรา แล้วเขียนลงในกระดาษที่ บริเวณใดก็ได้ในกระดาษโดยที่ไม่ให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มท่านอื่นมองเห็น และให้กลับกระดาษอีก ด้านหนึ่งมาเพื่อวาดรูปภาพของคำนั้นโดยให้เวลาในการวาดอย่างจำกัด โดยผู้นำกลุ่มจะให้ สัญญาณบอกว่า หยุด และให้สมาชิกกลุ่มส่งกระดาษต่อไปตามคำสั่งของผู้นำกลุ่ม เช่น ส่งให้คน ทางซ้าย 5 ครั้ง สมาชิกกลุ่มที่ได้รับกระดาษที่อยู่ตรงหน้าก็จะได้รับสิทธิ์ในการวาดรูปภาพแต่งเติม สีเส้นในกระดาษใบนั้นได้อย่างอิสระโดยมีเงื่อนไขว่าห้ามเปิดดูคำเฉลยด้านหลังกระดาษ วนไปเรื่อยๆ ประมาณ 5-6 รอบ จนกระทั่งกระดาษใบนั้นถูกส่งถึงมือเจ้าของและให้สมาชิกที่เป็นเจ้าของ กระดาษใบนั้นตกแต่งกระดาษใบนั้นอีกครั้งหนึ่งจนกว่าตนเองจะรู้สึกพึงพอใจ พร้อมกับตั้งชื่อ รูปภาพใหม่อีกครั้งหนึ่ง ซึ่งในระหว่างการดำเนินกิจกรรม ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นสมาชิกกลุ่มแต่ละคน

ให้ความสนใจ ให้ความร่วมมือในขณะที่ทำกิจกรรมเป็นอย่างดี ในระหว่างทำกิจกรรมสมาชิกกลุ่มแต่ละคน มีสีหน้า ท่าทาง ยิ้มแย้ม สนุกสนาน และพึงพอใจในรูปภาพของตนเอง

หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มจึงเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันพิจารณารูปภาพของแต่ละคนว่า รู้สึกอย่างไร จากความตั้งใจเดิมที่อยากให้ภาพออกมานั้นเป็นอย่างไร แล้วภาพที่ได้รับการตกแต่งจากเพื่อนๆ ที่ช่วยกันวาดเป็นอย่างไรบ้าง เหมือนหรือแตกต่างจากที่คิดไว้ ซึ่งสมาชิกบางคนก็ได้รูปภาพอย่างที่ตั้งใจไว้ แม้สมาชิกกลุ่มบางคนได้รับภาพที่แตกต่างไปจากความตั้งใจเดิมที่เขียนไว้ แต่สมาชิกกลุ่มก็รู้สึกชื่นชม พึงพอใจ ผู้นำกลุ่มก็ขอให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจจรรยาบรรณนั้นอีกครั้งโดยเชื่อมโยงเข้าสู่ชีวิตเหมือนดังรูปภาพที่เราเป็นคนคิด แต่กว่ารูปภาพนั้นจะเสร็จก็ได้รับการตกแต่งจากเพื่อนๆ เหมือนดังกับชีวิตของเราที่มีหลายๆ บุคคลเข้ามาดูแลและมีส่วนร่วมในชีวิตเรา แม้อาจจะมีส่วนที่เราพึงพอใจบ้าง หรือไม่พึงพอใจบ้าง แต่ท้ายที่สุดตัวเราก็สามารถออกแบบชีวิตของตัวเองเราในแบบที่เราต้องการได้

ผู้นำกลุ่มก็ขอให้สมาชิกพิจารณาถึงภาวะต่างๆ ที่เชื่อมโยงชีวิตให้เติบโตจนมาถึงวันนี้ เพื่อขยายทัศนคติความเข้าใจชีวิตแบบองค์รวม มองเห็นความช่วยเหลือเกื้อกูลที่ตนได้รับจากสรรพสิ่ง และผู้นำกลุ่มก็ขอให้สมาชิกได้แบ่งปันเล่าประสบการณ์เปิดเผยความรู้สึกโดยผู้นำกลุ่มคอยเชื่อมโยงเชื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม ซึ่งชายได้บอกเล่าให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มรับฟังว่า ตนมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนผู้ชายอีกกลุ่มหนึ่ง ซึ่งปกติอาจจะมีการใช้กำลังในการแก้ปัญหา แต่ครั้งนั้นได้มีโอกาสดูด้วยกันถึงปัญหานั้น ทำให้ปัญหานั้นคลี่คลายไป และกลายมาเป็นเพื่อนสนิทกันจนถึงทุกวันนี้ และจากการพูดคุยกันในกลุ่มพบว่า เจมส์เป็นเหตุปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ปัญหาเกิดขึ้นในวันนั้น ซึ่งชายเป็นคนที่เสี่ยงตายที่จะไปพูดคุยเคลียร์ปัญหากับเพื่อนที่ทะเลาะกับเจมส์ เพื่อยอมเสียสละที่ไปช่วยบาสเคลียร์ปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มก็ขอให้ชายได้สำรวจถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นว่า เพราะเหตุใดจึงยอมที่จะเสี่ยงตายไปช่วยเจมส์ เนื่องจากชายเล่าว่า ตนเป็นคนที่ให้ความสำคัญกับเพื่อนมาก รู้สึกว่าเพื่อนก็ต้องช่วยเหลือเพื่อน ไม่ทิ้งเพื่อน ผู้นำกลุ่มจึงขอให้เจมส์ได้บอกเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ได้รับฟังความรู้สึกที่ชายมีให้กับตน ซึ่งเจมส์ได้กล่าวคำว่า ขอขอบคุณที่ช่วยเหลือตน คำขอบคุณของเจมส์ซึ่งเป็นครั้งแรกที่ชายได้มีโอกาสได้รับฟัง ทำให้ชายรู้สึกดีใจที่มีโอกาสได้รับรู้ความรู้สึกที่ดีจากเจมส์ และชายก็ได้กล่าวความรู้สึกของตนเองให้เจมส์ฟัง หลังจากนั้นผู้นำ

กลุ่มจึงเอื้อให้เพื่อนสมาชิกที่ร่วมรับฟังมีตรรกภาพความเป็นเพื่อนระหว่างชายกับเจมส์ ได้ร่วมแบ่งปันความรู้สึกที่เกิดขึ้น

ตัวอย่างบทสนทนาระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มได้เชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสในการสำรวจเรื่องราวของตอนที่อาจจะไม่ได้ตระหนักถึงมาก่อน เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้มีโอกาสเปิดเผยเรื่องราวของตน ให้สมาชิกอื่นได้รับรู้ (Facilitate disclosure) โดยใช้รูปภาพที่ตนเองและสมาชิกกลุ่มร่วมกันวาดเป็นสื่อในการเปิดเผยเรื่องราวของตน โดยสมาชิกกลุ่มคนหนึ่งนึกถึงเรื่องราวที่เคยเกิดขึ้นซึ่งเป็นเรื่องราวความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน

ผู้นำกลุ่ม : เมื่อเราได้พูดถึงความรู้สึกที่มีต่อรูปภาพของเราแล้ว อาจจะมีส่วนที่เราชอบ และอาจจะมีส่วนที่เราไม่ชอบ ที่อยากจะให้ชวนน้องๆ ได้นึกถึง ได้ลองทบทวนดูว่า ในหลายเรื่องที่เราเคยเผชิญ ที่เราเคยเจออะเนาะ อาจจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน อาจจะเป็นความสัมพันธ์ของเรากับครู อาจจะเป็นกับพ่อแม่ กับพี่น้อง แล้วเราอาจจะรู้สึกว่า ไม่ถูกอกถูกใจ แต่เราจัดการแก้ไขอันนั้นมาแบบสำเร็จราบรื่น ที่พวกเราารู้สึกว่าแบบ ปัญหาที่นึกว่าจะหนักมาก เป็นปัญหาใหญ่โต หนักหนา แต่สุดท้ายมันผ่านไปได้ด้วยดี ยากไปเปล่า

จ๊อบ : นึกไม่ออก

ผู้นำกลุ่ม : จ๊อบยังนึกไม่ออก พี่เห็นชายทำหน้าที่เหมือนมีอะไรอยากจะเล่า

ชาย : ก็มีครับ

ผู้นำกลุ่ม : ชายลองบอกเล่าให้เพื่อนๆ ฟังได้ไหม ชายจัดการมันได้ยังไง ชายผ่านมันมาแล้วยังไง

- ชาย : ก็เรื่องคบเพื่อนอย่างเนี่ยอะครับ มีเรื่องตามประสาผู้ชายทั่วไป ก็แบบว่าไม่ถูกกัน อะไรอย่างงี้ ก็วิธีแก้คือ ค่อยๆ กัน แล้วตอนที่ไม่มีเรื่องกันก็เป็นเพื่อนกันเหมือนเดิม รู้จักกันมากขึ้น อะไรอย่างนี้ แต่ก่อนก็ไม่ชอบกัน ไม่อะไรอย่างนี้คุยกันกับเพื่อน อะไรอย่างนี้ โดยไม่ใช้อารมณ์ ใช้เหตุผลคุย ก็เท่านี้แหละครับ
- ผู้นำกลุ่ม : ฟังเหมือนว่า เดิมที เวลาถ้ามีปัญหาอะไรไม่เข้าใจระหว่างเพื่อนผู้ชายอย่างเนี่ย วิธีการจัดการแก้ปัญหาอย่างหนึ่งก็คือ คุย ไซ้ไหม
- ชาย : ก็คุยกัน
- ผู้นำกลุ่ม : หลายครั้งเราก็เลือกใช้วิธีนั้นเนาะ แต่วันนั้น อะไรทำให้ชายตัดสินใจเลือกใช้วิธีคุย
- ชาย : ก็เขามีเหตุผล เขาพูดแบบมาขอโทษชาย เขามาคุย อะไรอย่างเนี่ย มาขอโทษชาย เราก็เออ ก็จับมือกัน ก็ไม่ได้อะไรกัน
- ผู้นำกลุ่ม : ซึ่งชายก็ให้อภัยเขาได้
- ชาย : ครับ
- ผู้นำกลุ่ม : เมื่อเขารู้สึกผิด ขอโทษเราจริงๆ ไซ้ไหม เรื่องราวก็เลยจบลงด้วยดี
- ชาย : ครับ ก็จบลงด้วยดี
- ผู้นำกลุ่ม : แทนที่จะใช้กำลัง แล้วก็บาดหมางกันไปกันใหญ่
- ชาย : ก็ต้นเหตุก็คือไอเนี่ยอะครับ (ชี้ไปทางด้านเจมส์)
- เจมส์ : อ้อ
- ผู้นำกลุ่ม : ฟังเหมือนมันมีเรื่องราวอะไรบางอย่างอยู่เนาะที่เกิดขึ้น แต่ว่าชายเป็นคนหนึ่งที่อยู่ในแก๊งค์ที่ขึ้นไปเคลียร์ คือเพื่อนคนนี้ ชายช่วยเคลียร์จัดการปัญหาให้เจมส์ ซึ่งเจมส์ได้รับรู้ว่าชายได้ทำอย่างนั้นไซ้ไหม

- เจมส์ : รู้ครับ
- ผู้นำกลุ่ม : รู้แล้วรู้สึกยังไงกับสิ่งที่ชายทำบ้าง ที่เขายอมขึ้นไปพูดคุย จัดการเคลียร์ให้กัน
- เจมส์ : ก็ดี จะได้จบปัญหา
- เบส : เจ้าของปัญหาไม่เป็นไร แต่คนเคลียร์เกือบตาย
- ผู้นำกลุ่ม : เจมส์ไว้ใจที่ให้ชายไปจัดการ
- เจมส์ : ไม่ครับ ก็มันก็เรื่องเดียวกัน เชื่อมโยงกัน โดยเฉพาะเรื่อง
- ชาย : อะไร อะไรเจมส์
- ผู้นำกลุ่ม : แต่ว่าเจมส์รับรู้เนาะว่า ว่าครั้งนั้นชายเคยช่วยจัดการให้ รู้สึกยังไงกับชายบ้าง
- เจมส์ : ก็ดีครับ
- ผู้นำกลุ่ม : ก็ดียังไง ขยายความหน่อยดี ก็ดีของพี่ มันอาจจะเฉยๆ ก็ดีของชาย ของเจมส์ เนี่ย ก็ดีของแต่ละคนไม่เหมือนกันเนาะ
- เจมส์ : ไม่รู้ครับ
- ผู้นำกลุ่ม : ไม่รู้ว่าจะอธิบายอย่างไร มันอธิบายไม่ถูก ว่าเรารู้สึกยังไงบ้างที่เพื่อนของเรา เสียงที่ไปเคลียร์ปัญหาให้เกือบตาย มันอาจจะมีความที่ดูพูดเล่นเนาะ แต่ในคำนี้ มันหมายถึงว่า เพื่อนเรามีการเสียสละอะไรบางอย่างเพื่อออกไปรับหน้า อะไร อย่างเงี้ย ทีนี้ในเมื่อเจมส์รับรู้อะว่าชายได้แบบมีการเสียสละไปรับหน้าไว้ มีความรู้สึกยังไงกับการกระทำของชาย สิ่งที่เขาทำให้เพื่อเพื่อน
- เจมส์ : ก็เป็นเพื่อนที่ดี ไปไหนมาไหนก็ไปกับผม
- ผู้นำกลุ่ม : เจมส์กำลังสื่อว่าชายเป็นเพื่อนที่ดี ในความรู้สึกว่าชายเป็นเพื่อนที่ดี ชายเป็นไง ที่แบบว่าเจมส์มีความรู้สึกนี้กับชาย

- ชาย : ก็ดีครับ
- ผู้นำกลุ่ม : หลังจากเหตุการณ์นั้น เคยได้บอกอะไรกับชายบ้างไหม
- เจมส์ : ไม่ได้บอก
- ผู้นำกลุ่ม : ไม่ได้บอก แสดงว่าเหมือนมีอะไรอยากจะบอกไหม มีไหม
- เจมส์ : ก็บอกไปแล้วว่ามันดี
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนรู้สึกยังไงว่าเพื่อนเราดี มีเพื่อนอย่างนี้เป็นยังไงบ้าง
- เจมส์ : ก็ดี
- ผู้นำกลุ่ม : พี่อยากจะชวน ชวนให้เห็น เห็นคำว่าก็ดีเนาะ คือพี่ถามเจมส์ว่า ที่นี้ความรู้สึกที่เจมส์รู้สึกที่ดีอะ ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง
- เจมส์ : ก็มีกีฬาเล่น สบายดี มีเพื่อน
- เบส : มีพลอย (แฟนของเจมส์) ด้วย
- เจมส์ : ไม่มี
- ผู้นำกลุ่ม : เนาะ มีเพื่อน มีกีฬา มีแฟน เนาะ ที่นี้เจมส์เห็นไหม ในคำว่าก็ดีของเจมส์อะ พี่เชื่อว่า พี่ที่ถามว่าในความคิด ก็ดีครั้งแรกเนี่ย มีสามคำนี้ไหลเข้ามาในหัวไหม ตอนที่พี่ถามว่า ตอนที่เรียนเป็นยังไงบ้าง ที่เราตอบกลับมาว่าก็ดี มีเพื่อน มีแฟน มีกีฬาไหลเข้ามาในหัวไหม ที่เราตอบมาว่าก็ดี แต่พอพี่ถามว่า ในคำว่าก็ดีของเราประกอบไปด้วยอะไรบ้าง
- เจมส์ : ก็ไม่มีนะ
- ผู้นำกลุ่ม : มันค่อยๆ มา จนเราเห็นว่าตอนเล่นกีฬาเนาะ ตอนเล่นบาสไซ้ใหม่ เราเห็นเพื่อนๆ เห็น เราเห็นแฟนเนาะ เราเห็นว่าเรามีเพื่อน นี่แหละนี่คือองค์ประกอบ

ตอนที่เจมส์บอกว่าโรงเรียนนี้ก็ดี ทีนี้ก็จะลองให้ชวนดูว่า ที่เจมส์รู้สึก ว่า ตอนที่ ชายช่วยเคลียร์เรื่องเพื่อน คำว่าก็ดีเนี่ย มันสื่อถึงอะไร ที่อยู่ตรงหน้าเราคือ เพื่อนเราเนาะ มีชายที่เป็นเพื่อนเรา ไปเข้าค่ายด้วยกัน ไปไหนมาไหน ด้วยกันเนาะ เวลาที่เรามีปัญหา เพื่อนก็ช่วยเรา ในขณะที่ตอนนี้เขายังนั่งอยู่ข้างๆ เราเลย เรารู้สึกยังไง

- เจมส์ : ก็เป็นเพื่อนที่ดี ก็ดี
- ผู้นำกลุ่ม : ก็ดี ทีนี้เรามาสำรวจอีกทีเนาะ ก็ดีมันมีอะไร ถึงเรียกว่าดี
- ชาย : คือ มันมีอะไรก็แบ่งปันกัน มีอะไรก็แบ่งปัน ไปไหนก็ ลงไปกินข้าวก็ลงไปเป็นกลุ่ม
- ผู้นำกลุ่ม : เรารับรู้ถึงความมีน้ำใจของชายเนาะ
- เจมส์ : ครับ
- ผู้นำกลุ่ม : ว่าชายมีน้ำใจกับเรา ต่อเจมส์ แล้วความรู้สึกที่ว่าเพื่อนมีน้ำใจเนี่ย แล้วเรารู้สึก ยังไงกับน้ำใจของเพื่อน ที่ไม่ใช่คำว่าก็ดีอะ
- เจมส์ : มีเยอะ ชายอะ มีดี ก็ขอบคุณ
- ผู้นำกลุ่ม : รู้สึกเขินๆ เนาะ เมื่อกี้เนี่ยพี่มีความรู้สึก ว่า ในรอยยิ้มของเจมส์อะ มันมีความอ่อนโยนอยู่ในนั้น สัมผัสความอ่อนโยนของเพื่อนได้ เจมส์กำลังระลึกถึงว่า เพื่อนมีน้ำใจกับเจมส์ พี่ก็เลยเลือกที่จะถามเจมส์ ว่าเออ เจมส์มีความรู้สึก ยังไงต่อเพื่อนใหม่ เจมส์ก็บอกว่าเออ ดีนะ ทีนี้ถ้าจะขอบคุณ จะขอบคุณว่า ยังไงบ้าง
- เจมส์ : ก็ขอบคุณเรื่องหลายๆ อย่างที่ให้ยิ้ม เป็นคนดีมากๆ
- ผู้นำกลุ่ม : ขอบคุณเพื่อนที่มีน้ำใจกับเราเนาะ เหมือนได้มองย้อนเนาะว่า ว่าเพื่อนคนนี้ ที่ ผ่านมาเขาได้ทำอะไรเพื่อเราบ้าง ได้เห็นภาพของชายชัดขึ้น บางสิ่งบางอย่าง

ที่ชายทำให้เรา เราก็เก็บไว้ในใจเหมือนกันแหละ ก็ได้เห็นจริงๆ ว่าชายได้ทำอะไรให้เราบ้าง เห็นได้ที่พูดว่าไปด้วยกัน ช่วยเหลือกัน กินข้าวด้วยกัน ให้ของเยี่ยม อะไรอย่างเงี้ย ปกติก็ไม่ค่อยได้เห็น เพื่อนชายได้เห็นชายชัดๆ ก็รู้สึกขอบคุณเขา ชายได้ยินเจมส์พูดแล้วเป็นไง

ชาย : ก็ครั้งแรกที่ได้ยินคำขอบคุณ (หัวเราะ) มันชื่นจริงๆ เลย ครั้งแรก ดีที่ได้เจอกัน นึกถึงอะไรดีๆ ก็ถามว่าเป็นยังไง เขายังรักเราอยู่ ยังเหมือนเดิม อย่างเงี้ย ก็อะไรกับ ยังไม่ เชื่อใจเราอะครับ ช่วยเขาได้ อย่างเงี้ย ก็ขอบคุณที่ยังเชื่อใจกัน

ผู้นำกลุ่ม : เหมือนเราไม่มีโอกาสได้คุยเนาะ แล้วเมื่อก็ชายก็บอกว่าชายไม่เคยได้ยินเลยอะ คบกันมาก็ปีแล้วไม่รู้แหละ หลายเหตุการณ์ด้วยกันแหละ ทำทางเนาะ แต่ว่าเราก็ไม่เคยได้ยิน ไม่แน่ใจและไม่มั่นใจว่าอัย ตกลงเพื่อนคิดยังไงกับเรา แต่เมื่อก็ พอได้ยินเจมส์บอกกับชาย ชายก็รู้สึกอัย ก็ขอบคุณนะที่เพื่อนยังไว้ใจเราอยู่ ยังรู้สึกดีๆ กับเราเนาะ ทีนี้พี่ก็เลยอยากชวนเนาะ ว่ามันเป็นโอกาสอะ ที่มันอาจจะดูเขินๆ พี่ว่าจังหวะเวลา โอกาสที่เราจะได้มีโอกาสได้พูดกันเนาะ แล้วโดยที่เราได้เปิดความรู้สึก บอกจริงๆ

เจมส์ : ก็ขอบคุณที่เคลียร์ปัญหาทุกปัญหาทุกเรื่อง ที่ให้เยี่ยมของ แล้วไปไหน ไปทำอะไรก็ด้วยกัน ก็ขอบคุณเพื่อนมาก

ชาย : ก็ใช่ ก็ชวนก็เลยต้องไป เพื่อนชวนไปไหนก็ต้องไป เราเป็นเพื่อนกัน ก็ช่วยๆ กันหน่อย ก็ไม่ทิ้งกันอยู่แล้ว ขอบคุณที่รักกัน

เมื่อผู้นำกลุ่มรับรู้ถึงความรู้สึกอิมเมจของสมาชิกกลุ่มในเรื่องราวประสบการณ์ของตนเอง ที่นำมาแบ่งปันในกลุ่มที่ตนได้มีโอกาสในการรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนที่มีต่อตน และได้มีโอกาสในการบอกกล่าวความรู้สึกของตนที่มีต่อเพื่อน ทำให้สมาชิกกลุ่มได้รู้สึกชื่นชม ยินดี อิมเมจกับประสบการณ์ที่มีคุณค่า ผู้นำกลุ่มจึงเชื้อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความงอกงามของจิตใจ (Facilitate growth) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองในเรื่องราวประสบการณ์ของตนเอง จนเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้งได้ตระหนักถึงคุณค่าของผู้อื่น

- ผู้นำกลุ่ม : ไม่ใช่แค่คนพูดกับคนฟังนะะ ก็ทั้งกลุ่ม ก็เห็นบูนนั่งข้างๆ ฟังอยู่ ฟังแล้วรู้สึกดี
นั่งข้างๆ ก็ยังรู้สึกดี
- บูน : เขินแทน
- จำ : เขินด้วย
- ผู้นำกลุ่ม : อย่างที่พี่พูด เจอน้องครั้งแรกอะ พี่ยังรู้สึกดีเลย ขนลุกเลย ขนลุกเพราะนึกไปถึงบรรยากาศของความไว้ใจ และความเป็นเพื่อนรักกันจริงๆ ทำให้กัน คำว่าไม่ทิ้งกันอยู่แล้ว ตอนนี้น้องชายบอกน้องเจมส์ว่าตอนได้ยินมันเขินๆ นား แล้วเพื่อนๆ ที่นั่งอยู่ก็เห็นฉากโรแมนติก รู้สึกยังงี้บ้าง
- บูน : ก็ไม่รู้จะครับ ยังไงไม่รู้จะครับ มันบอกไม่ถูก ผู้ชายพูดกันแบบนี้ เออ ผู้หญิงพูดขอบคุณกัน อะไรอย่างเงี้ย เออไม่เป็นไร ก็ปกติ แต่ผู้ชายกับผู้ชายไม่ค่อยเห็น มันจะแสดงด้วยการกระทำมากกว่ามาบอกอย่างนี้ คือจะรู้กันเองมากกว่า
- ผู้นำกลุ่ม : เมื่อกี้นูมพูดว่าจะรู้กันเอง รู้ไหม
- เจมส์ : รู้ครับ คือเขาก็ช่วยเราอะ
- ผู้นำกลุ่ม : แต่ว่าการที่เรารู้ว่าเขาไว้ใจเรา กับที่เราได้ยินคำขอบคุณจากเพื่อน อันไหนมันรู้สึกมากกว่ากัน
- เจมส์ : ได้ยินจากคำพูด บางทีคำพูดเขาอาจจะเล่นๆ แต่การกระทำจากใจ

ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้เกิดการปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม (Facilitate interaction) ซึ่งผู้นำกลุ่มจะเชิญชวนให้สมาชิกคนอื่นในกลุ่มได้มีโอกาสในการแบ่งปันเรื่องราวในของตนเองที่ประสบการณ์ความคล้ายคลึงกัน รวมทั้งมุมมอง ความคิด ทักษะคติต่างๆ ให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันในประสบการณ์นั้น

- ผู้นำกลุ่ม : ที่บุมบอกว่าเขินเพราะว่า มันเป็นเรื่องอะไรที่โดยปกติผู้ชายไม่ค่อยได้ทำกัน ผู้ชาย อาจจะแบบไม่ต้องพูดเนาะ ไม่ต้องพูดแต่แสดงให้เห็นเลย พิสูจน์กันให้เห็นชัดๆ เลย แต่ว่าเมื่อกี้ พอ พอ บางทีไม่ต้องพูด ก็รู้กันอยู่เนาะ เราด้วยกันแหละ แต่ว่าไอที่รู้กัน มันก็รู้ที่อยู่ในใจอะ แต่พอได้พูดออกมา ได้บอกกันออกมาเนาะ มันก็ช่วยทำให้ความรู้สึกดีๆ เกิดขึ้น ตอนที่ชายพูดว่าไม่เคยได้ยินเลย แล้วพอได้ยิน มันรู้สึกต่างออกไปอีกแบบเนาะ เมื่อกี้ที่จำได้เห็นเขาคุยตรงๆ คุยกันตรงไปตรงมาเนาะ มันมีบรรยากาศบางอย่างที่แบบแผ่ออกมาถึงจำได้ ตอนนั้นจำรู้สึกยังงี้บ้าง
- จำ : ก็เขินแทนค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนจำเองก็ได้รับความรู้สึกดีๆ ที่ทั้งสองคน จากสองคนนี้ด้วยเนาะ จริงๆ ก็เหมือนเพื่อนมอบให้กันและกันแหละ แต่คนที่อยู่ข้างๆ บุมเอ้ย จำเอ้ย ที่ได้ฟังเนาะ จีบได้ฟังไหม
- จิบ : ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : ได้ยินบ้างเนาะ จีบฟังแล้วเป็นยังงี้บ้าง
- จิบ : น่ารักดี
- ผู้นำกลุ่ม : น่ารัก เวลาเห็นผู้ชายตัวดำๆ นักกีฬา แข็งแรงๆ ก็มีมุมน่ารักซ่อนอยู่เนาะ
- จิบ : ดูรักเพื่อนดี
- ผู้นำกลุ่ม : รักเพื่อนดี จีบมีอะไรอยากจะบอกเพิ่มเติมไหม
- จิบ : ไม่มีค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : เบสได้ฟังแล้วเป็นยังงี้บ้าง ได้ฟังทุกอย่าง ถึงแม้จะวาดอยู่เนาะ
- เบส : ก็ชนลุก

- เจมส์ : จำไม่ได้กับออกมา (หัวเราะ)
- เบส : ซึ้งดี
- เจมส์ : หาทางเอาตัวรอดให้ตัวเอง (หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม : ก็สำหรับช่วงนี้ก็หวังว่าพวกเราคงจะได้รับความซาบซึ้งใจจากคุณนี่นะคะ เพื่อนรักของเราที่เขายกความรู้สึกกัน ที่เขาอาจจะไม่เคยได้บอก ผู้ชายดูที่การแสดงออก มันก็รู้สึกดีนะ แต่บางสิ่งบางอย่างถ้าเราอยากจะให้เพื่อนเรารู้อะไรบ้างที่มันก็ต้องพูดนะ ไม่งั้นเมื่อไหร่ ชายคงไม่พูดออกมาหรอกว่า ขอคุณบรรยากาศเมื่อไหร่ก็มันทำให้รู้ว่าขอคุณออกมาจริงๆ มันเป็นความรู้สึกที่เต็มอยู่ในใจ อยากจะให้จดจำความรู้สึกนี้ไว้เนาะ แล้วก็อยากจะให้รู้ว่า มันไม่เกย์หรอก มันรู้สึกดีจริงๆ ทั้งคนที่ได้พูดและกับคนที่ได้ฟัง ดีทั้งคนที่ได้รับฟัง ได้ยินได้เห็น เขาก็บอกว่ามันดูน่ารักดี ดูแล้วมีความสุข ก็อยากจะฝากตรงนี้ เพราะว่าความรู้สึกรักเพื่อนมันก็มีอยู่ในทุกคนผู้ชายก็มีความรักได้เนาะ อันนี้เป็นความรู้สึกรักเพื่อน

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวจิรรัตน์ สิทธิวงศ์ เกิดเมื่อวันที่ 4 กันยายน 2527 สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาจากโรงเรียนชุมชนบ้านเชียงบาน จังหวัดพะเยา สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนวัฒโนทัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท (วท.บ.) คณะเทคนิคการแพทย์ สาขากิจกรรมบำบัดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อปี พ.ศ. 2550 จากนั้นได้เข้าศึกษาต่อระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2553

ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ประสบการณ์การให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล (Buddhist Individual Counseling) และประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ภายใต้การนิเทศ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group) เป็นเวลาจำนวน 670 ชั่วโมง

ประสบการณ์การทำงาน

พ.ศ. 2550-2551: ปฏิบัติงานในตำแหน่งนักกิจกรรมบำบัด ณ ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลกรุงเทพ

พ.ศ. 2552-2553: ปฏิบัติงานในตำแหน่งนักกิจกรรมบำบัดอิสระ
ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (Stroke)

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมเป็นผู้นำกลุ่มในโปรแกรมพัฒนาเยาวชน ผู้นำตนสู่วิถีชีวิตที่เป็นประโยชน์และดีงามอย่างเต็มที่ (Self-Leading to Fully Virtue Life in Youth Development Program) ให้กับโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) และโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี และโครงการกลุ่มความมั่งคั่งงามเชิงจิตวิทยาสำหรับนักเรียนบังคับบัญชา โรงเรียนเตรียมทหาร จังหวัดนครนายก