

ผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและทักษะการเสิร์ฟเบดมินตัน

นุชนางค์ ฟ้าสมบุญ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

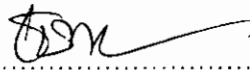
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

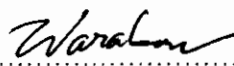
มีนาคม 2557

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

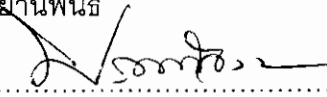
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของ นุชนางค์ ผ้ำสมบุญ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา  
ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

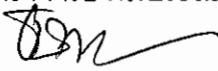
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์


  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา จุลวณิชย์พงษ์)

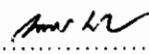
  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

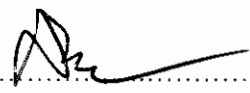
  
..... ประธาน  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประณมพร จิวังพานิช)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา จุลวณิชย์พงษ์)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)

  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร ทัดนัยนา)

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา  
ของมหาวิทยาลัยบูรพา

  
..... คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา  
(ดร.ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)

วันที่ 11 เดือน 6 พ.ศ. 2557

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ ระดับบัณฑิตศึกษา  
จากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา  
ปีการศึกษา 2556

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสามารถ และความช่วยเหลือเป็นอย่างดีจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ และข้อคิดเห็นต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนช่วยเหลือแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ด้วยดีตลอดระยะเวลาดำเนินการ จึงใคร่ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประณมพร จังพานิช ที่ให้เกียรติเป็นประธานในการสอบวิทยานิพนธ์ของผู้วิจัย จึงใคร่ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร ทัศนัยนา รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุพัชรินทร์ ปานอุทัย ดร.คุณัตว์ พิธพรชัยกุล และดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิประสาทความรู้ในระหว่างการศึกษา จนจบหลักสูตร

ขอขอบพระคุณอาจารย์ผู้สอนในรายวิชาเบดมินตันเพื่อสุขภาพที่ให้ความร่วมมือ และอำนวยความสะดวกเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูล การวิจัยครั้งนี้จะไม่สำเร็จถ้าไม่ได้รับความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน จึงใคร่ขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ด้วย

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และครอบครัวที่ให้ชีวิต สติปัญญา ความรักและโอกาสในการศึกษาอย่างดียิ่ง ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่นทุกคน ที่เป็นกำลังใจในการเรียน และการทำวิจัย และขอขอบคุณผู้ฝึกสอน อาจารย์ที่ปรึกษาชมรม ฟี ๆ น่อง ๆ ชมรมเบดมินตัน มหาวิทยาลัยบูรพาทุกท่านที่คอยเป็นกำลังใจให้กันเสมอมา ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอันเกิดจากงานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้กับวงการเบดมินตันที่ผู้วิจัยรัก เป็นเครื่องบูชาพระคุณพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้เลี้ยงดู อบรม สั่งสอนให้เกิดความรู้ ความคิด และปรารถนาดีต่อผู้วิจัยมาโดยตลอด

นุชนางค์ ฟ้าสมบุญ

53910316: สาขาวิชา: วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา; วท.ม. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

คำสำคัญ: ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน/ การปรึกษากลุ่ม/ ทฤษฎีเกสตัลท์/ ความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน

นุชนางค์ ผ้าสมบุญ: ผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและทักษะการเสิร์ฟแบดมินตัน (AN EFFECT OF GESTALT GROUP COUNSELING ON SELF-EFFICACY AND BADMINTON SERVING) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์, ปร.ด., วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์, วท.ด.115 หน้า. ปี พ.ศ. 2557.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและทักษะการเสิร์ฟแบดมินตัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตที่เรียนรายวิชาแบดมินตันเพื่อสุขภาพ ของคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง โดยให้ทำแบบวัดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .92 และทดสอบเสิร์ฟแบดมินตันแบบลูกสั้นหลังมือ จากนั้นเลือกผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ยทั้งความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟและคะแนนเฉลี่ยการเสิร์ฟในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 จำนวน 20 คน แบ่งกลุ่มด้วยวิธี Matched-pair เป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์จำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟ แบบทดสอบการเสิร์ฟแบดมินตันลูกสั้นหลังมือ และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การทดสอบค่าที่

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมพบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังจากทดลองกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันสูงกว่าก่อนการทดลอง และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมพบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

53910316: MAJOR: EXERCISE AND SPORT SCIENCE; M.Sc.

(EXERCISE AND SPORT SCIENCE)

KEYWORDS: SELF-EFFICACY/ GESTALT GROUP COUNSELING/ BADMINTON  
SERVING

NUTNAPHANG PHASOMBUN: AN EFFECT OF GESTALT GROUP  
COUNSELING ON SELF-EFFICACY AND BADMINTON SERVING: ADVISORY  
COMMITTEE: TANIDA JULVANICHPONG, Ph.D., WARAKORN SUPWIRWPAKORN,  
Sc.D. 115 p. 2014.

The purpose of this study was to examine an effect of gestalt group counseling on self-efficacy and badminton serving. The sample consisted of 20 undergraduate students taking badminton for health class. A self-efficacy questionnaire in badminton serving skills was conducted with its reliability of .92 and badminton serving test are tools for data collection. The sample with average self-efficacy badminton serving skill test in a lower average score than the 50<sup>th</sup> percentile of people were equally divided into one experimental group and one control group with matched-pair test technique. The experimental group involved with Gestalt group counseling program for 12 sessions (1 hour 30 minute per session). The data were analyzed by t-test for dependent and t-test for independent samples.

The research results were as follow: the self-efficacy of group in the Gestalt group counseling program significantly increased after the experiment. For the badminton serving score analysis, the sample increased their levels of serving score significantly at .05. Finally, a group of Gestalt group counseling showed a significant higher score on self-efficacy and badminton skill test than the control group at .05.

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ณ
บทที่	
1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ทั่วไป.....	6
วัตถุประสงค์เฉพาะของการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย.....	6
สมมติฐานการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	8
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน.....	11
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์.....	18
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทักษะการเสริมพลังแบบมีนิตัน.....	57
3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	60
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	60
การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพของเครื่องมือ.....	62
การดำเนินการวิจัย.....	64
วิธีดำเนินการวิจัย.....	64
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	65
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	66

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	66
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	66
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	67
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	71
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
อภิปรายผล.....	72
ข้อเสนอแนะ.....	76
บรรณานุกรม .....	77
ภาคผนวก .....	81
ภาคผนวก ก .....	82
ภาคผนวก ข .....	86
ภาคผนวก ค .....	113
ประวัติย่อของผู้วิจัย .....	115



## สารบัญญัตราสาร

ตารางที่		หน้า
1	แบบแผนการทดลองแบบ Pretest-posttest control group design.....	64
2	คะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเลิรฟ์ ในระยะก่อน การทดลองและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	67
3	คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเลิรฟ์แบดมินตัน ในระยะก่อนการทดลองและ หลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	68
4	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะ การเลิรฟ์ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง.....	69
5	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการเลิรฟ์แบดมินตัน ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง.....	69
6	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะ การเลิรฟ์ภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	70
7	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการเลิรฟ์แบดมินตัน ภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	70

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	9
2 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่เกิดขึ้น	13
3 แผนผังการทดสอบการเสิร์ฟแบบมินตัน (ลูกสั้น).....	59
4 การเลือกและจัดเรียงกลุ่มตัวอย่าง.....	61

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

แบดมินตันเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายทั้งในระดับเยาวชนและประชาชนทั่วไป กีฬาแบดมินตันถูกจัดให้มีการเรียนการสอนทั้งในโรงเรียน สถาบันอุดมศึกษาและสโมสร กีฬาแบดมินตันต่าง ๆ อีกทั้งยังมีการจัดการแข่งขันกีฬาแบดมินตันกันอย่างแพร่หลายทั้งในระดับชาติและนานาชาติ ดังจะเห็นได้จากการแข่งขันที่สมาพันธ์แบดมินตันนานาชาติให้การรับรองในปี พ.ศ. 2553 มีทั้งสิ้น 103 รายการ ตัวอย่าง เช่น รายการ ออล อิงแลนด์ (All England) เป็นรายการแข่งขันแบดมินตันประจำปีระดับโลกที่เก่าแก่ที่สุดของวงการแบดมินตัน ในส่วนของการแข่งขันภายในประเทศที่สมาคมแบดมินตันแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ให้การรับรองในปี พ.ศ. 2554 มีทั้งสิ้น 57 รายการ ตัวอย่างเช่น การแข่งขันแบดมินตันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยซึ่งเป็นอีกหนึ่งรายการที่นิสิตนักศึกษาจากสถาบันอุดมศึกษาต่าง ๆ ต้องการจะมีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันเพื่อชัชชนะการแข่งขันแบดมินตันปากน้ำโพคัพ ซึ่งด้วยพระราชทาน สมเด็จพระรัตนราชสุตาสยามบรมราชกุมารี การแข่งขันแบดมินตัน SCG Junior badminton championships เป็นต้น ซึ่งการแข่งขันแต่ละรายการก็มีผู้เข้าให้ความสนใจแข่งขันอย่างมากมาย ทั้งระดับเยาวชนและประชาชนทั่วไป

ในกีฬาแบดมินตันการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้เล่นเกิดทักษะที่ดี พัฒนาไปสู่ทักษะที่ยากขึ้นได้ ทักษะที่สำคัญของกีฬาแบดมินตันได้แก่ ทักษะการจับไม้ การเคลื่อนที่ การตีลูกในลักษณะต่าง ๆ ซึ่งทักษะการเสิร์ฟนั้นมีความสำคัญอย่างมากในการเล่น เพราะการเสิร์ฟเป็นการเริ่มต้นการเล่นแบดมินตันในแต่ละคะแนน เนื่องจากกติกาการเล่นในปัจจุบันจะเป็นแบบ Rally point โดยฝ่ายใดทำเสียฝ่ายตรงข้ามจะได้คะแนนนั้นทันที ดังนั้นลูกทุกลูกที่ดีออกไปจะต้องแม่นยำ ตรงตามเป้าหมาย จะเห็นได้จากการฝึกซ้อมของบุญศักดิ์ พลสนะ (2554) นักกีฬาแบดมินตันระดับโลก ก็ต้องฝึกฝนลูกเสิร์ฟ โดยเฉพาะในการเล่นคู่ ซึ่งเป็นเกมที่ช่วงชิงจังหวะตั้งแต่การรับลูกเสิร์ฟ และสามารถชิงความได้เปรียบในการเสิร์ฟ รับเสิร์ฟในแต่ละครั้งด้วย ดังนั้นทักษะการเสิร์ฟจึงเป็นทักษะที่สำคัญในการเล่นกีฬาแบดมินตัน ซึ่งปัจจุบันเกมการแข่งขันได้เปลี่ยนแปลงไป ผู้เล่นมีสไตล์การเล่นที่ดูดีขึ้น เล่นเร็วมากขึ้น เล่นเกมบุกมากขึ้น และแต้มการแข่งขันก็เป็นแบบ Rally point จึงถือว่าการเสียเปรียบหากผู้เล่นเริ่มต้นเกมโดยการเสิร์ฟแบบหน้ามือ เพื่อให้คนรับเสิร์ฟเป็นฝ่ายบุกก่อน ปัจจุบันนี้นักกีฬาจึงนิยมเสิร์ฟลูกสั้นหลังมือ

เพราะด้วยการวางหน้าไม้ ตำแหน่งไม้ ก่อนการเสิร์ฟ ในการเสิร์ฟแบบหลังมือนั้นมีความแน่นอน และแม่นยำกว่าการเสิร์ฟแบบหน้ามือ นอกจากนี้การเสิร์ฟลูกได้ดีนั้นต้องอาศัยความสามารถของการใช้ข้อมือและนิ้วมือในการบังคับแรกเกิดในการตีลูกด้วย (สุกัญญา ลิ้มสุนันท์, 2543) การเสิร์ฟลูกให้ได้คะแนนนั้นนักกีฬาจะต้องมีสมาธิไม่ริบร่อนที่จะเสิร์ฟ และมีความมั่นใจในขณะที่จะเสิร์ฟลูกออกไป (นภาพร ทัศนัยนา, 2548) ซึ่งการที่นักกีฬามีความเชื่อมั่นหรือ ระดับความมั่นใจในศักยภาพของตนเองที่จะกระทำกิจกรรมนั้น ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้นี้ ทางจิตวิทยาการกีฬาเรียกว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) นักจิตวิทยาการกีฬาพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นบุคลิกภาพที่เป็นที่ต้องการสูงสุดของนักกีฬาชั้นยอด (วิมลมาศ ประชากุล, 2551)

Vealey, Hayashi, Garner-Holman and Giacobbi (1998) แบ่งความเชื่อมั่นในตนเอง ออกเป็น 2 ประเภทคือ (1) ความเชื่อมั่นในตนเองที่เป็นลักษณะนิสัย (Trait self-confidence) ซึ่งเป็นความเชื่อหรือระดับความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาในทุกสถานการณ์ และ (2) ความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ (State self-confidence) ซึ่งเป็นความเชื่อหรือระดับความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จ เป็นบางช่วงเวลาบางสถานการณ์ โดยความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์มีความหมายไปในแนวทางเดียวกับความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของ Bandura (1997) เป็นความมั่นใจเฉพาะงานใด งานหนึ่ง หรือเชื่อมั่นว่าตนมีศักยภาพในการทำงานใด งานหนึ่งได้และประสบความสำเร็จ ซึ่งความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านจะเกิดขึ้นขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของงาน สถานการณ์ต่าง ๆ หรือประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละคน อีกทั้งยังเป็นตรรกะที่บ่งบอกถึงผลที่จะตามมาได้เป็นอย่างดี

จากการศึกษางานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน นักวิจัยหลายท่านใช้คำที่แตกต่างกันออกไปแต่มีความหมายเดียวกันกับความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน เช่น ความมั่นใจเฉพาะอย่าง ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง ความเชื่อในประสิทธิภาพแห่งตน สำหรับงานวิจัยนี้จะใช้คำว่า ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน หมายถึง ความรู้สึกเชื่อมั่นหรือระดับความมั่นใจเฉพาะงานใด งานหนึ่ง หรือเชื่อมั่นว่าตนมีศักยภาพในการทำงานใด งานหนึ่งได้และประสบความสำเร็จ ซึ่งรวมไปถึงในการแสดงทักษะการเสิร์ฟลูกแบดมินตันด้วย เพราะความต้องการของนักจิตวิทยาการกีฬาและสิ่งที่นักจิตวิทยาการกีฬาต้องการสร้างคือ ความเชื่อมั่นในการแสดงความสามารถและทักษะต่าง ๆ

ดังนั้นความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านเป็นสิ่งที่สำคัญ ถ้านักกีฬาเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในการเล่นกีฬาต่าง ๆ จะทำให้เล่นกีฬาได้อย่างมั่นใจ ซึ่งจะส่งผลให้ได้เปรียบ

ในเกมการแข่งขัน Moritz, Feltz, Fahrback and Mack (2000) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านกับการแสดงความสามารถ พบว่า ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านมีความสัมพันธ์กับการแสดงความสามารถ และหากต้องการให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันหรือการแสดงความสามารถต่าง ๆ ต้องสร้างให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านสูง เพราะยิ่งสูงมากยิ่งทำให้มีแนวโน้มในการประสบความสำเร็จมากขึ้นด้วย ปัดถนัทธรักษ์นะ (2548) ศึกษาพฤติกรรมการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ แสดงให้เห็นความสำคัญของผู้ฝึกสอนในการใช้กลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างเป็นระยะ ๆ และกลวิธีเหล่านั้นมีประสิทธิภาพในการเพิ่มผลงานแก่นักกีฬาโดยเฉพาะการพูดเกลี้ยกล่อมว่านักกีฬาสามารถทำได้ ดังนั้นความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านมีความสำคัญและมีประโยชน์อย่างมากต่อการแสดงทักษะทางกีฬา ทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขัน โดยมีผลต่อการแสดงความสามารถ แรงจูงใจ พฤติกรรมการเลือกรูปแบบความคิดและการตอบสนองทางอารมณ์ (วิมลมาศ ประชากุล, 2551)

ในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬา นอกจากการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย ทักษะทางกีฬา โภชนาการแล้ว ทางด้านจิตใจก็มีความสำคัญเช่นกัน ซึ่งการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ เพื่อให้ให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในความสามารถนั้นก็มาจากการได้ฝึกซ้อมทำทักษะที่ถูกต้องบ่อย ๆ นอกจากนี้ในการเล่นกีฬาย่อมมีปัญหหรือข้อคับข้องใจบางอย่างจากการฝึกซ้อมที่นักกีฬาไม่สามารถใช้เพียงการฝึกทักษะบ่อยให้เกิดความชำนาญ เพื่อให้หายความคับข้องใจหรือแก้ไขปัญหานั้นได้ ก็ส่งผลให้เกิดความไม่มั่นใจในการเล่น ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าการฝึกซ้อมทักษะในสนาม หรือการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาสามารถเพิ่มความสามารถในการเล่นได้ สุภัญญา ลิ้มสุนันท์ (2543) พบว่า การเสริมฟลูกแบดมินตันควบคู่การจินตภาพเพิ่มความสามารถในการเสริมฟลูกแบดมินตันให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นและช่วยเพิ่มความแม่นยำในการเสริมฟลู แต่บางครั้งปัญหาที่เล็ก ๆ บางอย่างไม่สามารถแก้ไขออกไปได้ เช่น ความคับข้องใจในการฝึกเสริมฟลู ดังนั้น การปรึกษากลุ่มก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่สามารถช่วยให้บุคคลได้เข้าใจตนเองและผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น ดังที่ Corey (2000) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่มไว้ว่า เพื่อช่วยให้บุคคลเรียนรู้การไว้วางใจผู้อื่น เกิดการยอมรับตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง และรู้จักตนเองได้ดีขึ้น เพื่อช่วยให้บุคคลพัฒนาตนเอง กระบวนการปรึกษากลุ่มเป็นการพัฒนาบุคคล การสร้างเสริมและค้นหาพลังที่มีอยู่ในตัวบุคคล กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้รับรู้ เข้าใจ และได้รับการสนับสนุนให้กำลังใจ ทำให้เกิดการไว้วางใจ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง และค้นหาข้อคับข้องใจ

ต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง เพื่อจะทำให้เกิดการพัฒนาทักษะที่บุคคลมีอยู่ มาจัดการกับปัญหาหรือความคับข้องใจนั้นได้ (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2554)

การปรึกษากลุ่ม สามารถนำไปใช้ได้ทุกสถานการณ์ และได้รับความนิยมน้อย่างแพร่หลาย (Corey, 2008) เนื่องจากเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้และเข้าใจตนเองและผู้อื่น สมาชิกกลุ่มจะได้ประโยชน์จากข้อคิดเห็นของสมาชิกคนอื่น ๆ และข้อคิดจากผู้นำกลุ่ม อีกทั้งจะได้เรียนรู้วิธีเผชิญปัญหาจากสมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งกลุ่มจะให้ความเข้าใจและการสนับสนุนให้กำลังใจ ช่วยให้ผู้สมาชิกมีความตั้งใจที่จะสำรวจปัญหาของตน สมาชิกจะรับรู้ถึงความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม จะทำให้สมาชิกได้เรียนรู้ความใกล้ชิด ความอาทร และการทำทนายบรรยากาศของการสนับสนุนให้กำลังใจ และเป็นแนวทางในการป้องกัน แก้ไข และพัฒนาตนเองของสมาชิกแต่ละคน การปรึกษากลุ่มสามารถตอบสนองความต้องการของนิสิตนักศึกษา เพราะนอกจากนิสิตต้องออกมาใช้ชีวิตที่มีความอิสระมากขึ้น โดยไม่มีผู้ปกครองหรือครูดูแลอย่างใกล้ชิดแล้ว นิสิตยังต้องมีการปรับตัว ทั้งด้านการเรียน ด้านอารมณ์ และการพัฒนาด้านสังคมอีกด้วย ดังนั้น การปรึกษากลุ่มในระดับอุดมศึกษาจึงมีความจำเป็นเพื่อให้ นิสิตมีชีวิตที่สมบูรณ์ พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัญหาหรือข้อคับข้องใจต่าง ๆ ได้อย่างสร้างสรรค์ ทั้งนี้การปรึกษากลุ่มสำหรับนิสิต เพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดการรับรู้และเผชิญกับปัญหาหรือข้อคับข้องใจต่าง ๆ การสร้างความเชื่อมั่น ตลอดจนการลดความวิตกกังวลและการจัดการกับความเครียดได้ (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2554) ผู้วิจัยจึงคิดว่ากระบวนการปรึกษากลุ่มมีความเหมาะสมกับคุณลักษณะของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นอย่างยิ่ง

การปรึกษากลุ่มมีหลายทฤษฎี แต่ละทฤษฎีจะมีจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น การเลือกใช้ทฤษฎีการปรึกษาก็มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะต้องเลือกให้เหมาะสมกับลักษณะของปัญหาหรือด้านที่จะพัฒนา พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543) ได้สรุปไว้ว่า บุคคลที่ต้องการพัฒนาความเชื่อมั่นนั้นเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในระดับของความรู้สึก บุคคลในกลุ่มนี้จะรู้สึกเบื่อหน่ายชีวิตมีแต่ความน่าเบื่อ หรือมักคิดถึงแต่ประสบการณ์ในอดีตที่จะทำให้เกิดการบั่นทอนกำลังใจ ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ผู้ให้การปรึกษาจึงจะต้องเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายอารมณ์และความรู้สึกที่อัดอั้นหรือความคับข้องใจออกมาให้มากที่สุด ซึ่งตรงกับหลักการของทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt counseling) เหมาะสมกับผู้ที่เกิดปัญหาที่ระดับความรู้สึก เพราะทฤษฎีเกสตัลท์เป็นการช่วยเหลือทางประสบการณ์ ซึ่งจะเน้นที่การมีสติหรือตระหนักรู้ (Awareness) ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้นและการทำงานของกายและใจควบคู่กันไป การตระหนักรู้ ถือเป็นเป้าหมายที่สำคัญทฤษฎีนี้คือ เป็นการรู้และเข้าใจตนเอง รับผิดชอบในสิ่งที่เลือก ยอมรับตนเอง

และมีสติหรือตระหนักรู้ว่าตนเองกำลังทำอะไร มีความเชื่อมั่นในสิ่งที่กระทำ และสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาในชีวิตได้ด้วยตนเอง ทฤษฎีนี้มีความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ว่า มนุษย์สามารถเป็นอิสระจากอดีตที่ไร้สาระ และมีชีวิตอยู่อย่างสมบูรณ์กับเหตุการณ์ในปัจจุบัน เพราะมนุษย์มีเสรีภาพในการที่จะเลือกตัดสินใจด้วยตนเอง และในขณะเดียวกันก็สามารถรับผิดชอบต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเองได้ (คมเพชร ฉัตรสุภากุล, 2547) เช่นเดียวกับพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543) กล่าวว่า บุคคลมีความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาเลือกวิถีทางดำเนินชีวิตของตนเอง สามารถรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างบุคคลเต็มคน เพราะคนเราแต่ละคนมีวิถีเฉพาะตัวในการหลีกเลี่ยงปัญหาที่เกิดขึ้นและสามารถไปสู่การพัฒนาโดยสามารถรับรู้ในตนเองได้อย่างแท้จริง

เกสตัลท์เป็นกระบวนการปรึกษาที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ทุกขณะในประสบการณ์ของตนเอง ตลอดจนตระหนักรู้ถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ด้วย ซึ่งทฤษฎีเกสตัลท์ จะเน้นความเป็นปัจจุบัน (ที่นี่และเดี๋ยวนี้ Here and now) ซึ่งการตระหนักรู้เป็นเป้าหมายที่สำคัญทฤษฎีนี้ เป็นการรู้และเข้าใจตนเอง รับผิดชอบต่อสิ่งที่เลือกเกิดการเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับตนเอง และสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาได้ด้วยตนเองอย่างมั่นใจ ซึ่งทฤษฎีเกสตัลท์มีความเหมาะสมกับนักกีฬา เพราะหลักการและเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีนี้มีความสอดคล้องกับทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา โดยเป็นการศึกษากระบวนการทางจิตใจ ความคิด อารมณ์ ความสัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาความสามารถสูงสุดและนำไปใช้ได้เต็มศักยภาพ ซึ่งสามารถสรุปลักษณะของนักกีฬาที่มีความสามารถสูงสุดคือ ไม่กลัว ความล้มเหลว ไม่คิดเกี่ยวกับความสามารถ มีสมาธิอยู่กับปัจจุบัน พยายามเล่นเพื่อให้ความสามารถเกิดขึ้นเอง มีชีวิตชีวากระฉับกระเฉง มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีร่างกายและจิตใจที่ผ่อนคลาย (Mahoney & Avenier, 1977; Ravizza, 1977; Highlen & Bennett, 1979; Garfield & Bennett, Loehr, 1984; Orlick & Partington, 1988 อ้างถึงใน จินตนา สนิทวงศ์เวช, 2547) ซึ่งจากที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่า คุณลักษณะของนักกีฬาที่ดีบางประการมีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ คือ การไม่กลัวความล้มเหลว มีสมาธิอยู่กับปัจจุบัน ดังนั้นการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์จึงเหมาะสมที่จะนำมาใช้พัฒนาความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและความสามารถในทางกีฬาให้สูงขึ้น Shirley Ann Mack (2002) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการปรึกษากลุ่มแบบการสอนการรู้คิดและละครจิตบำบัดแนวเกสตัลท์ต่อความเครียดและความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของผู้ให้การศึกษาฝึกหัด พบว่า การศึกษาทั้งสองแบบไม่แตกต่างกัน จะเห็นได้ ปัจจุบันนี้เริ่มมีการศึกษาการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน

จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะในทักษะการเสิร์ฟกีฬาแบดมินตันของนิสิต เพื่อให้นิสิตได้รู้จักตนเอง เกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ปัจจุบัน และมีความเชื่อมั่นในกิจกรรมการทำงานที่กระทำอย่างมั่นใจและสามารถใช้ศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ได้อย่างเต็มที่

## วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและทักษะการเสิร์ฟแบดมินตัน

## วัตถุประสงค์เฉพาะของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟกีฬาแบดมินตันของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟกีฬาแบดมินตันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง
4. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาและเสริมสร้างความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟกีฬาแบดมินตันของนักกีฬา โดยการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เป็นอีกทางเลือกหนึ่งให้โค้ชหรือผู้ฝึกสอนนำไปปรับใช้เพื่อช่วยสร้างและส่งเสริมความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟของนักกีฬาให้เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม เพื่อเป็นการพัฒนาและเพิ่มศักยภาพของนักกีฬาต่อไป



## สมมติฐานการวิจัย

1. กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์มีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านสูงขึ้น  
ภายหลังการทดลอง
2. กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์มีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านสูงกว่า  
กลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง
3. กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์มีความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตัน  
สูงขึ้นภายหลังการทดลอง
4. กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์มีความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตัน  
สูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง

## ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. การศึกษาครั้งนี้มุ่งศึกษาถึงผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเอง  
เฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟกีฬาแบดมินตันของนักกีฬา
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพาที่ลงทะเบียน  
เรียนรายวิชาแบดมินตันเพื่อสุขภาพ (Badminton for health) ของคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา  
มหาวิทยาลัยบูรพา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2556 ซึ่งมีคุณสมบัติดังนี้
  - ไม่เป็นนักกีฬาเพื่อการแข่งขัน
  - ไม่เคยทำการแข่งขันมาก่อน
  - เล่นกีฬาแบดมินตันเพื่อสุขภาพ
3. ตัวแปรที่ศึกษาได้แก่
 

ตัวแปรต้น คือ	วิธีการทดลอง
	- วิธีการปรึกษากลุ่มเกสต์ดัลท์
	- วิธีการปกติ
ตัวแปรตาม คือ	ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน
	ความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบลูกสั้นหลังมือ

## นิยามศัพท์เฉพาะ

**ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน** หมายถึง ความรู้สึกเชื่อมั่นหรือระดับความมั่นใจ หรือเชื่อมั่นว่าตนมีศักยภาพที่จะแสดงความสามารถในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ และประสบความสำเร็จ มีวิธีการสร้าง 4 ด้านดังนี้

1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ เนื่องจากเป็นประสบการณ์โดยตรง ความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของบุคคล บุคคลจะเชื่อว่าเขาทำได้
2. การใช้ตัวแบบ จะทำให้ผู้ที่สังเกตมีความรู้สึกว่าเขาสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ ถ้าเขาพยายามและตั้งใจไม่ย่อท้อ
3. การใช้คำพูดชักจูง เป็นการบอกว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ วิธีการนี้ค่อนข้างใช้ได้ง่ายและใช้กันทั่วไป
4. การกระตุ้นทางอารมณ์และร่างกาย ทั้งการกระตุ้นทางอารมณ์และร่างกาย ต่างมีผลต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน บุคคลจะรับรู้ว่าคุณเองตื่นเต้น และมีความพร้อมจากการกระตุ้นทางด้านร่างกาย ในภาวะที่ร่างกายถูกกระตุ้นอย่างเหมาะสมจะทำให้การทำงานได้ผลดี

**การปรึกษาแบบกลุ่ม** หมายถึง กระบวนการกลุ่มที่เปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง

**การปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์** หมายถึง การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสต์ดัลท์ เพื่อช่วยพัฒนาบุคคลให้มีสติ เกิดการตระหนักรู้ ได้รับความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้นและการทำงานของกายและใจควบคู่กันไป สามารถสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ตลอดจนรับรู้ความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนและสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น โดยใช้เทคนิคของทฤษฎีเกสต์ดัลท์ ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (Initial stage) เป็นขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งการสร้างสัมพันธภาพนี้จะเกิดขึ้นตลอดกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้เกิดการไว้วางใจกัน อย่างแท้จริง มีความอบอุ่นและจริงใจ ซึ่งสัมพันธภาพดังกล่าวจะก่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง รับรู้ว่ามีคนยอมรับและเข้าใจอย่างแท้จริงในการช่วยให้สมาชิกมีความเชื่อมั่น และสามารถเผชิญความคับข้องใจต่าง ๆ ได้
2. ขั้นดำเนินกลุ่ม (The working stage) เป็นขั้นตอนที่สมาชิกพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง ต้องการแนวทางในการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อแก้ไขปัญหาหรือข้อคับข้องใจนั้น โดยผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้ การตระหนักรู้ในตนเองที่ภาวะปัจจุบัน แก้อั้วว่างเปล่า

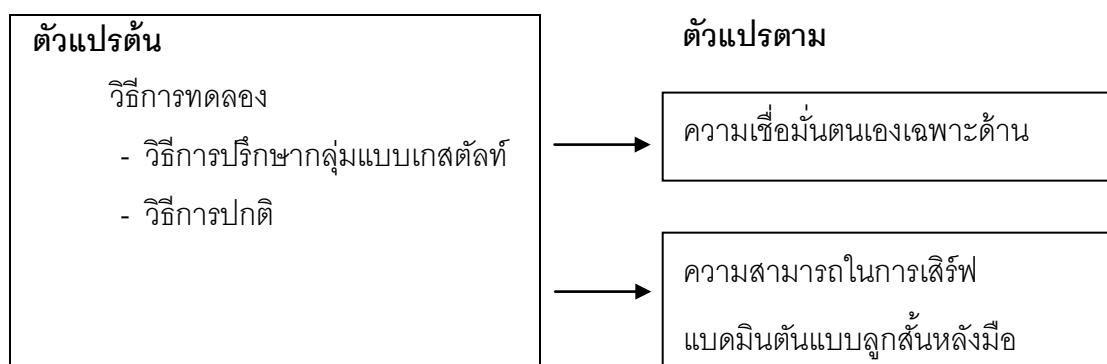
การจินตนาการ เป็นต้น ซึ่งสมาชิกจะร่วมแรงร่วมใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เรียนรู้ที่จะพูดถึงความรู้สึก หรือประสบการณ์กับบุคคลอื่นในปัจจุบัน สมาชิกพร้อมที่จะวางแผนการเปลี่ยนแปลงตนเองและรับผิดชอบที่จะกระทำตามแผน

3. ขั้นยุติกลุ่ม (The closing stage) เป็นขั้นตอนที่ช่วยให้สมาชิกรวบรวมประสบการณ์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม เพื่อที่จะนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับตนเองและเกิดประโยชน์มากที่สุด

**ความสามารถในทักษะการเสิร์ฟลูกสั้นหลังมือในกีฬาแบดมินตัน** หมายถึง คะแนนทดสอบการเสิร์ฟลูกสั้นหลังมือในกีฬาแบดมินตันด้วยแบบทดสอบของเฟรนช์ (French short serve test)

**วิธีปกติ** หมายถึง การเรียนตามโปรแกรมการเรียนการสอนในรายวิชาแบดมินตัน เพื่อสุขภาพ (Badminton for health) ของคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา (ภาคผนวก ข)

### กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่องผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเลิฟฟี่ฟ้าแบาดมินตันของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยตลอดจนแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการปรึกษากลุ่มและทฤษฎีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน
  - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน
    - ความหมายและความสำคัญของความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน
    - ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน
    - วิธีสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
    - การวัดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน
  - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์
  - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม
    - ความหมายของการปรึกษากลุ่ม
    - จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม
    - องค์ประกอบของการปรึกษาแบบกลุ่ม
    - ทักษะการปรึกษากลุ่ม
    - บทบาทของผู้นำในการปรึกษากลุ่ม
    - บทบาทของสมาชิกกลุ่ม
    - ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่ม
  - 2.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์
    - ประวัติและความเป็นมาของทฤษฎีเกสตัลท์
    - แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎี
    - หลักการเบื้องต้นของทฤษฎีเกสตัลท์
    - เป้าหมายของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์
    - ความสำคัญและประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

- กระบวนการของให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
- ขั้นตอนในการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์
- บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มแบบเกสตัลท์
- เทคนิคของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์
- กฎ และเกม

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

### 3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทักษะการเสริมพลังแบบมิตตัน

- 3.1 ความหมายและความสำคัญของทักษะการเสริมพลังแบบมิตตัน
- 3.2 การเคลื่อนไหวการเสริมพลังแบบแบ็คแฮนด์
- 3.3 การทดสอบการเสริมพลังสั้นหลังมือ

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน

### เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน

#### ความหมายและความสำคัญของความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน

Robert (1993 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2537) อธิบายความหมายของความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านว่า เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถและทำได้ ณ จุดนั้นของกิจกรรมในเวลานั้น ซึ่งความเชื่อตนเองเฉพาะด้านนั้นสามารถจะเปลี่ยนแปลงได้อยู่ตลอดเวลา

บัณณทัต รักชนะ (2548) กล่าวว่า ความมั่นใจเฉพาะอย่าง เป็นความเชื่อมั่นในเฉพาะงานใดงานหนึ่ง หรือเชื่อว่าตนเองมีศักยภาพในการที่จะทำงานใดงานหนึ่งสำเร็จลงได้

นฤมล สีประโค และรุ่งพร ทั้งเหล็ก (2550) กล่าวว่า ความเชื่อในประสิทธิภาพแห่งตน หมายถึง ความเชื่อของบุคคลในเรื่องของความสามารถที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยความสามารถของตนเอง ถ้าบุคคลใดมีความเชื่อในความสามารถของตนเองแล้วก็จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการแสดงความสามารถในเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้

พรเทพ ราชรุจิทอง (2554) อธิบายถึง ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านว่าหมายถึง ความรู้สึกเชื่อมั่นของบุคคลว่ามีความสามารถในการที่จะแสดงพฤติกรรมเฉพาะด้านในสถานการณ์ที่หลากหลายได้

จากการศึกษาวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน (Self-efficacy) นักวิจัยหลายท่านใช้คำที่แตกต่างกันออกไปแต่มีความหมายเดียวกันกับความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน เช่น ความมั่นใจเฉพาะอย่าง ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง ความเชื่อในประสิทธิภาพแห่งตน สำหรับงานวิจัยนี้จะใช้คำว่าความเชื่อมั่น

ตนเองเฉพาะด้าน หมายถึง ความรู้สึกเชื่อมั่นหรือระดับความมั่นใจเฉพาะงานใด งานหนึ่ง หรือ เชื่อมั่นว่าตนมีศักยภาพความสามารถในการทำงานใด งานหนึ่งได้และประสบความสำเร็จ ณ จุดนั้น ของกิจกรรมในเวลานั้น นอกจากนั้น Bandura (1997) อธิบายว่า ถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถ ของตนเอง โดยรับรู้ว่าจะต้องทำอะไร ทำอย่างไร และเมื่อสิ่งเหล่านั้นเสร็จสิ้นลงแล้วได้ผล ตามที่คาดหวังไว้ บุคคลก็จะกระทำสิ่งนั้น Roberts (1993 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2537) กล่าวว่า ทฤษฎีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านเป็นความคิดที่ได้รับการยอมรับและนำมาใช้ในการ ศึกษาเรื่องแรงจูงใจทางการกีฬาและการออกกำลังกายมากที่สุด ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน หมายถึง ความรู้สึกที่ตนมีความสามารถและทำได้ ณ จุดนั้นและเวลานั้นของกิจกรรม Bandura (1982, 1997) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เป็นความเชื่อมั่นในสถานการณ์เฉพาะ ซึ่งจะเกิดได้นั้นขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของงาน สถานการณ์ ต่าง ๆ หรือประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละคน อีกทั้งยังเป็นตรรกะที่บ่งบอกถึงผลที่จะตามมาได้ เป็นอย่างดี แบนดูราเชื่อว่า บุคคลสองคน แม้จะมีความสามารถไม่ต่างกันแต่แสดงออกในคุณภาพ ที่ต่างกันได้ หากคนสองคนนี้ มีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะอย่างแตกต่างกัน หรือแม้แต่ในบุคคล เดียวกัน ก็อาจมีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะอย่างแตกต่างกันได้ หากสถานการณ์นั้นแตกต่างกัน ก็ทำให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมที่ต่างจากสถานการณ์เดิมได้ แบนดูรายังได้ให้ความเห็นว่า ความสามารถของบุคคลไม่ตายตัว แต่ยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์ ดังนั้น สิ่งที่จะเป็นตัวกำหนด ประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในสถานการณ์ นั้น ๆ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต, 2536)

### **ทฤษฎีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน**

ทฤษฎีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของแบนดูรา พัฒนารับมาจาก ทฤษฎีปัญญา สังคม (Social cognitive theory) ที่มีทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory) เป็น พื้นฐาน ในระยะแรกนั้น แบนดูรา ได้เสนอความคิดความคาดหวัง ในความสามารถของตน (Efficacy expectation) โดยให้ความหมายว่า เป็นความคาดหวังเกี่ยวกับ ความสามารถของ ตนเองในลักษณะที่เฉพาะเจาะจง และความคาดหวังนี้เองเป็นตัวกำหนดการแสดงออกของ พฤติกรรม (Bandura, 1977, pp. 191-215) ต่อมาในปี ค.ศ. 1986 แบนดูรา ใช้คำว่า การรับรู้ ความสามารถของตนเอง (Perceived self-efficacy) โดยให้คำจำกัดความว่า เป็นการตัดสินใจของ บุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมาย ที่กำหนดไว้ (Bandura, 1986, p. 391) และในระยะหลัง แบนดูรา นำเสนอคำว่า ความเชื่อมั่น ตนเองเฉพาะด้าน (Self-efficacy) ซึ่งเป็น ความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของตนเองของบุคคล ในการจัดการและบริหารพฤติกรรมในสถานการณ์ที่เขาเผชิญอยู่

ลักษณะที่สำคัญที่อธิบายความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน ได้แก่

1. บุคคลที่ต้องการทักษะและแรงจูงใจที่เพียงพอ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านก็เป็นปัจจัยหลักในการกล้าที่จะแสดงความสามารถ แต่จะมีแค่ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านเพียงอย่างเดียวก็ไม่สามารถประสบความสำเร็จได้
2. ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านมีผลต่อการเลือกทำกิจกรรม ระดับความพยายามและความต่อเนื่องของความอดทน
3. ถึงแม้ว่าความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน คือ งานที่มีลักษณะเฉพาะ แต่สามารถพูดได้กว้าง ๆ ต่อทักษะและสถานการณ์อื่น ๆ ที่คล้ายกันได้
4. ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน มีความสัมพันธ์กับการตั้งเป้าหมาย ซึ่งจะเห็นได้ว่าการตั้งเป้าหมายมีลักษณะเป็นความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง โดยเริ่มต้นเหมือนกันคือ การตั้งเป้าหมายที่ท้าทาย

แบนดูรา ได้อธิบายถึงพฤติกรรมในการทำกิจกรรมได้มากน้อย ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความคาดหวังผลที่เกิดขึ้นว่า หากบุคคลมีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านสูงและมีความคาดหวังผลที่เกิดขึ้นสูง ก็จะมีแนวโน้มที่จะกระทำในกิจกรรมนั้นอย่างแน่นอน และถ้ามีด้านใดสูงหรือต่ำ บุคคลนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะไม่กระทำในกิจกรรมนั้น

ดังภาพที่ 2

		ความคาดหวังผลที่เกิดขึ้นสูง	
		สูง	ต่ำ
ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน	สูง	มีแนวโน้มที่จะกระทำ แน่นอน	มีแนวโน้มที่จะไม่ กระทำ
	ต่ำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ กระทำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ กระทำ

ภาพที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่เกิดขึ้น

(Bandura, 1997)

**ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน (Self-efficacy)** คือความเชื่อมั่นของบุคคลว่าจะสามารถปฏิบัติหรือกระทำเพื่อให้ได้ผลที่เกิดขึ้นเป็นไปตามที่ต้องการ ซึ่งเป็นความรู้สึกเชื่อมั่นหรือคาดหวังก่อนที่จะกระทำการใด ๆ (Bandura, 1997) แบ่งออกเป็น 3 มิติ ดังนี้

1. ความคาดหวัง หมายถึง การรับรู้ถึงระดับความยากง่ายของบุคคลในการเลือกกระทำในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งถ้ามอบหมายงานที่ยากให้บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ งานก็จะล้มเหลว
2. ความเป็นสากล หมายถึง การรับรู้ความสำเร็จที่เคยประสบแล้วส่งผลต่อความรู้สึกเชื่อมั่นไปยังสถานการณ์อื่น ๆ ด้วย เพราะประสบการณ์การกระทำบางอย่างก่อให้เกิดความสามารถในการปฏิบัติในสถานการณ์อื่นที่ใกล้เคียงกันได้
3. ความเข้มแข็ง หมายถึง การรับรู้ว่าคุณมีความสามารถเพียงพอที่จะกระทำโดยพิจารณาถึงความเป็นไปได้ว่ามาก น้อยเพียงใด

**ความคาดหวังผลที่เกิดขึ้น (Outcome expectation)** เป็นความเชื่อของบุคคลที่ประเมินว่าพฤติกรรมที่ตนเองกระทำนั้นจะนำไปสู่ผลที่ต้องการ (Bandura, 1977, 1997) แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านกายภาพ หมายถึง ความเชื่อว่าภายหลังกระทำสิ่งนั้นแล้วจะส่งผลในทางบวกและทางลบ ทางบวก คือ ทำให้เกิดความสุขสบายทางกาย และทางลบ คือ ทำให้เกิดความไม่สุขสบายทางกาย เช่น ความเจ็บปวด เป็นต้น
2. ด้านสังคม หมายถึง ความเชื่อว่าภายหลังกระทำสิ่งนั้นจะส่งผลต่อสังคม ทางบวก เช่น การได้รับความสนใจจากสังคม สังคมเห็นคุณค่าและพอใจ ได้รับสิ่งตอบแทนเป็นรางวัล เงินทอง ศักดิ์ศรีในสังคม เป็นต้น ในทางลบ เช่น แรงต่อต้านจากสังคม เป็นต้น
3. ด้านการประเมินด้วยตนเอง หมายถึง ความเชื่อว่าภายหลังกระทำสิ่งนั้นจะส่งผลต่อตนเองในทางบวก เช่น ความพึงพอใจตนเอง ทางลบ เช่น ความรู้สึกไม่พอใจตนเอง

Bandura (1986, p. 395) ยังได้นำเสนอว่า ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านนี้ เป็นตัวกำหนดองค์ประกอบต่าง ๆ ในการปฏิบัติกิจกรรม ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมทางเลือก (Choice behavior) บุคคลมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงงานในสภาพการณ์ที่เขาเชื่อว่ายากเกินความสามารถของตนเอง และจะกระทำกิจกรรมที่แน่ใจว่า ตนมีความสามารถที่จะทำ การประเมินความสามารถของตนสูงเกินความเป็นจริง แล้วเลือกทำกิจกรรมที่เกินความสามารถ จะทำให้พบกับความยากลำบากและเป็นทุกข์จากความล้มเหลว ส่วนการประเมินความสามารถของตนเองที่ต่ำเกินไปก็จะจำกัดตัวเอง ทำให้ขาดประสบการณ์ที่จะได้รับสิ่งที่ดี ๆ การ ประเมินที่ดี คือ ประเมินสูงกว่าความสามารถที่ตนจะทำได้เพียงเล็กน้อย จะทำให้



สามารถปฏิบัติ กิจกรรมที่ยากพอเหมาะและท้าทายความสามารถได้ ส่วนการประเมินที่แม่นยำ ตรงกับความสามารถ จะส่งผลให้กิจกรรมที่เลือกมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จสูงขึ้น

2. การใช้ความพยายามและความคงทนในการกระทำพฤติกรรม (Effort expenditure and persistence) เป็นตัวกำหนดว่า บุคคลจะใช้ความพยายามของตนเองมากแค่ไหน และ จะคงทนทำ กิจกรรมไปได้นานเพียงใดเมื่อพบอุปสรรค หรือประสบการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ ซึ่ง ความพยายามที่ใช้ ในช่วงการเรียนรู้กับช่วงนำทักษะไปใช้มีความแตกต่างกัน ในช่วงการเรียนรู้ คนที่เชื่อว่าตนเองมี

3. แบบแผนของความคิดและการตอบสนองทางอารมณ์ (Thought pattern and emotions reactions) มีอิทธิพลต่อแบบแผนการคิด และการตอบสนอง ทางอารมณ์ของบุคคล คนที่ตัดสินใจว่าตนไร้ความสามารถ จะมีความวิตกกังวลมากกว่าความเป็นจริง เมื่อต้องเจอ สภาพการณ์ที่เป็นอุปสรรค ทั้งยังกระตุ้นให้ใช้ความพยายามมากขึ้น นอกจากนี้ความเชื่อมั่นตนเอง เฉพาะด้านยังมีอิทธิพลต่อความคิดในการแก้ปัญหาที่ยาก คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถสูง มีแนวโน้มที่จะพิจารณาว่าความล้มเหลวเกิดจากความพยายามไม่เพียงพอ ในขณะที่คนที่มีความ ทักษะระดับเดียวกันแต่มีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านต่ำ จะมองว่าความล้มเหลวเกิดจากการด้อย ความสามารถของตนเอง

#### **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน**

แบนดูรากกล่าวถึงความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลว่า มีปัจจัย 4 ประการ ดังนี้

1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ แบนดูรา เชื่อว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในการพัฒนาความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน เนื่องจากเป็นประสบการณ์โดยตรง ความสำเร็จ ทำให้เพิ่มความสามารถของบุคคล บุคคลจะเชื่อว่าเขาทำได้

2. การใช้ตัวแบบ จะทำให้ผู้ที่สังเกตมีความรู้สึกว่า เขาสามารถที่จะประสบความสำเร็จ ได้ ถ้าเขาพยายามและตั้งใจไม่ย่อท้อ

3. การใช้คำพูดชักจูง เป็นการบอกว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จ ได้ วิธีการนี้ค่อนข้างใช้ได้ง่ายและใช้กันทั่วไป

4. การกระตุ้นทางอารมณ์และร่างกาย ทั้งการกระตุ้นทางอารมณ์และร่างกาย ต่างมีผล ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน บุคคลจะรับรู้ว่าคุณเองตื่นเต้น และมีความพร้อมจากการกระตุ้น ทางด้านร่างกาย ในภาวะที่ร่างกายถูกกระตุ้นอย่างเหมาะสมจะทำให้การทำงานได้ผลดี

ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านมีความเหมือนและความแตกต่างกับความเชื่อมั่นที่เรียกว่า Self - confidence ที่ความเชื่อมั่นของมนุษย์ มีทั้งโดยรวม และเฉพาะอย่างในบางด้านมากหรือน้อยในบางกรณี เช่นนักกีฬาโยกนาสติกคนหนึ่งเป็นนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นสูง เพราะเป็นนักกีฬาที่ประสบผลสำเร็จโดยตลอด ดังนั้นความเชื่อมั่นโดยรวมในการเล่นโยกนาสติกดี แต่อาจมีความเชื่อมั่นเฉพาะอุปกรณ์ห่วงมากเป็นพิเศษ เพราะเป็นอุปกรณ์ที่เขาทำคะแนนได้มากที่สุด หรือ คะแนนการสอบรวมทุกวิชาน้อย ดังนั้นความเชื่อมั่นในคะแนนรวมทุกวิชาอาจจะต่ำ แต่ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านคะแนนวิชาพลศึกษาสูง เป็นต้น (ศิริพร เทียบเทียม, 2551)

### วิธีสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

Bandura (1997) กล่าวถึงวิธีการสร้างความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านได้ 4 วิธี ดังนี้

1. ความสำเร็จในการทำกิจกรรม เป็นวิธีการที่มีอิทธิพลในการสร้างความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านสูงสุด ถ้าคนเรากระทำกิจกรรมนั้นได้
2. การได้รับประสบการณ์ทางอ้อม ในกรณีที่เป็นทักษะใหม่ที่เขายังไม่เคยรู้หรือกลัว การสาธิตให้ดู ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้ นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองทำได้
3. การใช้คำพูดโน้มน้าว เป็นวิธีการเพิ่มความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านที่มักใช้เสริมขณะมีการสาธิต หรือภายหลังการสาธิต เป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นว่าเขาสามารถทำได้ โดยการใช้คำพูดให้กำลังใจ ให้เหตุผล
4. การเฝ้าทางด้านจิตใจหรือสรีรวิทยา เป็นการสร้างความเชื่อมั่นโดยการเฝ้า หรือกระตุ้นทางสรีรวิทยาของนักกีฬา ให้อยู่ในระดับที่ทำให้เกิดความรู้สึกพร้อม และอยากทำกิจกรรม เช่น การอบอุ่นร่างกาย

จึงเห็นได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จได้ โดยเฉพาะในการแสดงทักษะหรือช่วงใกล้แข่งขัน ถ้า นักกีฬา มีความเชื่อมั่นมากเท่าใด โอกาสของความสำเร็จก็ยิ่งมากขึ้น ซึ่งความรู้สึกเชื่อมั่นนี้ Bandura (1997) เรียกว่า ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน เป็นระดับความมั่นใจในสถานการณ์เฉพาะ เป็นส่วนหนึ่งของความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งจะเกิดได้นั้นขึ้นอยู่กับงานที่มีความเข้มข้น สถานการณ์ต่าง ๆ หรือประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละคน และเป็นธรรมชาติที่บ่งบอกถึงผลที่จะตามมาได้เป็นอย่างดี

### การวัดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน

การวัดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน (Bandura, 1997) แบ่งลักษณะการวัดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของบุคคลออกเป็น 3 มิติ ได้แก่

มิติที่ 1 ระดับ หรือขนาดความยากของงานที่บุคคลเชื่อว่าตนสามารถปฏิบัติได้ (Level magnitude of job difficulty) เป็นความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของบุคคลในการกระทำ

พฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง หรือเมื่อต้องแสดงพฤติกรรมที่มีความยากแตกต่างกัน โดยระบุได้ว่า ตนสามารถทำงานสำเร็จถึงระดับใด เมื่อถูกเสนองานที่ระดับ ความยากแตกต่างกัน บุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองต่ำ หรือมีขีดความสามารถ จำกัดจะสามารถทำได้เฉพาะงานที่ง่าย ถ้าได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงานที่ยากเกินความสามารถ ก็จะพบกับความล้มเหลว ดังนั้น การมอบหมายงานต้องพิจารณาไม่ให้อากเกินไป หรือควรเป็นงานที่มี ความยากระดับปานกลาง

มิติที่ 2 ความเข้มหรือความมั่นใจที่จะสามารถปฏิบัติงานได้ในระดับความยากต่าง ๆ (Strength of confidence) ถ้าบุคคลมีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านที่มีความเข้มข้น หรือมีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง เมื่อเขาประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามที่เขาเชื่อ จะมีผลทำให้ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในบุคคลนั้นลดลง แต่ถ้าบุคคลนั้นมีความเข้มหรือมีความมั่นใจในระดับสูง ก็จะมี ความบากบั่น มานะพยายามมาก แม้ว่าจะประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับความคาดหวังก็ตาม

มิติที่ 3 การแผ่ขยายความสามารถ หรือการนำไปใช้ (Generality of ability) เป็นการแผ่ขยายความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน เมื่อเขาประสบกับเหตุการณ์ในการปฏิบัติงานบางอย่าง ก่อให้เกิดการนำความสามารถไปปฏิบัติในสถานการณ์อื่นที่คล้ายคลึงกันในปริมาณที่แตกต่างกันได้ แต่ประสบการณ์บางอย่างอาจไม่สามารถนำความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านไปใช้ในสถานการณ์อื่นได้

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน

ดวงพร ศุภพิชน์ (2544) ศึกษาผลของความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองโดยการชักจูงด้วยคำพูดที่มีต่อความสามารถในการปาลูกดอก ซึ่งศึกษาในนักเรียนชาย ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ถูกชักจูงด้วยคำพูดในทางบวก กลุ่มที่ถูกชักจูงด้วยคำพูดในทางลบและกลุ่มควบคุม โดยจะให้กลุ่มตัวอย่างปาลูกดอกคนละ 10 ครั้งแล้วบันทึกคะแนนตามที่ปาได้บนกระดาษปาเป้า พบว่า การชักจูงด้วยคำพูดมีผลต่อความสามารถในการปาลูกดอก โดยการชักจูงด้วยคำพูดในทางบวกทำให้ความสามารถในการปาลูกดอกเพิ่มขึ้น และการชักจูงด้วยคำพูดในทางลบทำให้ความสามารถในการปาลูกดอกต่ำลง

ปัทมทัต รักชนะ (2548) ศึกษาทฤษฎีการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ จำนวน 306 คน เป็นชาย 225 คนและเป็นหญิง 81 คน พบว่า ผู้ฝึกสอนที่มีอาชีพต่างกัน มีความถี่ในการนำทฤษฎีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้กับนักกีฬาไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านการแสดงความมั่นใจออกมาให้นักกีฬาเห็น ด้านคำพูดเกลี้ยกล่อมว่านักกีฬาสามารถทำได้

และบอกว่าความวิตกกังวลไม่ใช่ความกลัวแต่เป็นสัญญาณแห่งความพร้อม และเมื่อเปรียบเทียบด้านประสิทธิภาพ พบว่า ผู้ฝึกสอนที่มีอาชีพต่างกันมีการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้กับนักกีฬาไม่แตกต่างกัน

พรเทพ ราชรุจิทอง (2554) ศึกษาผลของการสอดแทรกกิจกรรมทางกายที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึที่ดีต่อร่างกายตนเองของนิสิตที่เรียนนิกิจกรรมพลศึกษา จำนวน 103 คน จากการสุ่มแบบเจาะจงแยกเป็นกลุ่มควบคุม 47 คน และกลุ่มทดลอง 56 คน โดยให้กลุ่มทดลองใช้เวลาเรียนวอลเลย์บอล 70 นาที ต่อด้วยกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์ หรือการฝึกด้วยน้ำหนัก 30 นาที ต่อด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 20 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมใช้เวลาเรียนวอลเลย์บอลตามปกติ 120 นาที โดยใช้ระยะเวลา 12 สัปดาห์ พบว่าการสอดแทรกกิจกรรมทางกายสามารถเพิ่มแรงจูงใจ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและความรู้สึกดีต่อร่างกายตนเองให้กับผู้เรียนได้สูงขึ้น

ศิริพร เทียบเทียม (2551) ศึกษาระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเองระหว่างเพศชายกับเพศหญิง และศึกษาระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเองระหว่าง ปริมาณในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตที่พักอาศัยอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ จำนวน 500 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นเพศชาย 250 คน และเพศหญิง 250 คน แล้วทำการวัดด้วยแบบสอบถามความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง พบว่า ระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ทั้งกลุ่มที่มีปริมาณการออกกำลังกายปกติ กลุ่มปริมาณการออกกำลังกายน้อย และกลุ่มที่ไม่มีการออกกำลังกาย เพศชายจะมีระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเองสูงกว่าเพศหญิง และความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง ในปริมาณการออกกำลังกายที่ต่างกัน มีผลทำให้ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเองมีความแตกต่างกัน

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์

### เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม

#### ความหมายของการปรึกษากลุ่ม

Gazda, Duncan and Meadows (1989) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มหมายถึงกระบวนการปฏิสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดการรู้สำนึก เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดบรรยากาศเอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ เช่น เกิดความไว้วางใจ เกิดการยอมรับ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด และเกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน

Samuel (2000, p. 323) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่บุคคลจำนวน ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปแต่ไม่เกิน 15 คนเข้ามารวมกลุ่มกันโดยมีเป้าหมายเดียวกันในการแก้ปัญหาใด ปัญหาหนึ่ง โดยสมาชิกแต่ละคนมีโอกาสแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของ แต่ละคน โดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีภายในกลุ่ม เกิดความไว้วางใจ ของสมาชิกกลุ่มนำไปสู่การเปิดเผยตนเองของสมาชิกกลุ่ม และการร่วมมือกันแก้ไขปัญหาที่ตนเอง มีอยู่

Nugent (2000, p. 253) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษา จัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลซึ่งมีจำนวนประมาณ 6 - 15 คนที่มีความต้องการที่จะรู้จัก ตนเองเพิ่มขึ้น ช่วยให้ผู้บุคคลได้เข้าใจตนเองอย่างชัดเจน ก่อให้เกิดการยอมรับตนเอง แล้วพยายาม ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น

Corey (2008, p. 5) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ ระหว่าง บุคคลที่เน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม การปรึกษากลุ่มมักจะเป็นการพัฒนาบุคคล สร้างเสริมและค้นหาพลังที่มีอยู่ในตัวบุคคล โดยสมาชิกกลุ่มจะแสดงความเห็นอกเห็นใจและ สนับสนุนซึ่งกันและกัน และสมาชิกกลุ่มจะได้รับการพัฒนาทักษะในการจัดการกับปัญหา

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 2) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการ ที่ผู้ให้การปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาค้ำคั่งกันหรือ ความต้องการเหมือนกัน โดยให้บริการปรึกษาดังแต่ 4 - 8 คน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับการปรึกษาได้ปรับปรุง ตนเอง โดยผู้ให้การปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดง ความรู้สึกและความคิดเห็น ถ้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้ บรรยากาศ ที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554, หน้า 18) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการ เชิงจิตวิทยา ใช้ทฤษฎี เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ในการดำเนินการกลุ่ม ให้กับสมาชิกหลายคน ในเวลาเดียวกัน สมาชิกเรียนรู้และเข้าใจตนเองและผู้อื่น เข้าใจว่าปัญหาเป็นเรื่องปกติในการ ดำเนินชีวิต แต่ละคนมีวิธีการจัดการและเลือกวิธีการเผชิญสถานการณ์ได้ด้วยตนเอง มีความ พร้อมในการเปลี่ยนแปลง

วัชรินทร์ ทรัพย์มี (2550, หน้า 103) ได้ให้ความหมายการปรึกษากลุ่มว่าเป็นรูปแบบหนึ่ง ของการปรึกษา เป็นกระบวนการที่ผู้มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองหรือต้องการ จะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกันมาปรึกษาหรือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษา ร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของ

แต่ละคนเป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหาและได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองกับทั้งได้รับฟังความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็น เช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา

การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาที่คล้ายคลึงกันหรือ ความต้องการเหมือนกัน โดยให้บริการปรึกษาตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปแต่ไม่เกิน 15 คนเข้ามารวมกลุ่มกัน ซึ่งมุ่งให้สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกเพื่อเป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้ง ภายในจิตใจ ได้สำรวจตนเองและได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งกันและกันในบรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับและเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมมือกัน แก้ไขปัญหาที่ตนเองมีอยู่ อันนำไปสู่ การตั้งเป้าหมายของชีวิต สร้างความงอกงามทางจิตใจ และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทาง ที่ตนปรารถนา

#### จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม

Ohlsen (1977, pp. 260 - 261) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายให้บุคคลรู้จัก แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้ายแรงขึ้น ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่ม จะทำให้เกิดความรู้ และช่วยพัฒนาตนเองในด้านต่าง คือ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

Corey (2008, pp. 5 - 6) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่มมีดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้การไต่ถามใจตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อตระหนักและเข้าใจตนเอง พัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน
3. เพื่อรับรู้ความต้องการและปัญหาของสมาชิกที่คล้ายคลึงกัน
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้การยอมรับการให้ความสำคัญและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
5. เพื่อช่วยเหลือสมาชิกในการค้นพบวิธีการดำเนินชีวิตภายในครอบครัวและสังคม

ตาม แนวทางของเขาเอง

6. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความนับถือตนเอง และมีมุมมอง ใหม่เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น
7. เพื่อเรียนรู้ความรู้สึกที่ชัดเจนในการทำให้มีสุขภาพดี มีวิธีการที่สร้างสรรค์
8. เพื่อพัฒนาความห่วงใยและความเห็นอกเห็นใจกับผู้อื่น
9. เพื่อหาทางเลือกของการปฏิบัติเกี่ยวกับประเด็นการพัฒนาและการแก้ปัญหา ความขัดแย้ง
10. เพื่อเพิ่มการควบคุมตนเอง การพึ่งพาตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

11. เพื่อรับรู้ตระหนักถึงทางเลือกของตนและสร้างทางเลือกอย่างเฉลียวฉลาด
12. เพื่อวางแผนการเปลี่ยนพฤติกรรมและมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
13. เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคม
14. เพื่อให้ไวในการรับรู้ความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น
15. เพื่อเรียนรู้การทำทนายผู้อื่นด้วยความเอื้ออาทร ห่วงใย จริงใจ และตรงไปตรงมา
16. เพื่อให้ชัดเจนในค่านิยมของตนและตัดสินใจว่าจะปรับปรุงอย่างไร

ประทุม เป้นสุวรรณ (2545, หน้า 3 - 4) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม  
ว่าจะเป้นทิศทางที่ช่วยให้การปฏิบัติการปรึกษากลุ่มได้ป้องกันแก้ไขปัญหา และพัฒนาตนเอง  
ไปอย่างเหมาะสม ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้เกิดบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพที่อบอุ่น คุ่นเคยมิตีพิง ปลอดภัยไว้วางใจ  
ตนเองและผู้อื่นจนสามารถถ่ายทอดความรู้สึกที่คับข้องใจ อัดอั้นตันใจ ให้สมาชิกในกลุ่มได้  
รับทราบ รับรู้ความต้องการของตนเองและผู้อื่น ซึ่งต่างคนก็จะเกิดความรู้สึกสบายใจขึ้นที่มีกลุ่ม  
สมาชิกรับรู้ถึงปัญหาเท่ากับความทุกข์ได้ถูกนำออกไปส่วนหนึ่ง

2. เพื่อให้เกิดการรับรู้ฟัง รับรู้ความรู้สึก ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้เข้าใจ  
ความรู้สึกและความต้องการซึ่งจะเป็นพื้นฐานทางความคิด เกิดความเชื่อมั่นในตนเองนำไปสู่  
การปรับวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล

3. เกิดการสำรวจค้นหาเอกลักษณ์แห่งตนเอง ทำให้รู้จักตนในด้านความถนัด  
ความสามารถ และมีระดับสติปัญญาที่ดีขึ้น

4. เพื่อรับรู้ว่สมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ ก็มีความต้องการและมีปัญหาคล้ายกับตนมิใช่  
เราคนเดียวเท่านั้นที่มีปัญหา สามารถรับรู้ข้อบกพร่องของตนเอง ทำให้กล้าเผชิญกับความจริง  
ความยุ่งยาก และความทุกข์ที่เกิดขึ้น

5. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้งกับกลุ่มสมาชิกอย่างจริงใจ ด้วยความรัก สามัคคี เอื้ออาทร  
ห่วงใย นำไปสู่การระดมความคิดหลากหลายวิธีในการค้นหาทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับทุกคนในกลุ่ม

6. เพื่อเรียนรู้การฟังฟังตนเองให้มากที่สุด และฟังฟังคนอื่นให้น้อยที่สุด ซึ่งจะนำไปสู่  
ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมต่อไป

7. เพื่อให้รู้จักเลือกตัดสินใจใช้วิจารณญาณด้วยตนเองอย่างฉลาด จากข้อมูล  
การเสนอแนะของกลุ่มสมาชิกมาเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจ เพราะไม่มีใครรู้  
ความต้องการของปัญหาเท่ากับตนเอง ดังนั้นการเลือกตัดสินใจจึงเป้นภาระหน้าที่ของแต่ละบุคคล  
จึงจะเหมาะสมที่สุด

8. เพื่อกำหนดแผนการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง บรรทัดฐาน ค่านิยม ของสังคมให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ในแต่ละยุคสมัยนั้น ๆ เพราะค่านิยมนั้นเปลี่ยนแปลงไป ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและกาลเวลา

9. เพื่อส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาอุปสรรคของกลุ่มสมาชิก ในการตัดสินใจที่เหมาะสม กับตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคตในทุกด้าน

10. เพื่อพัฒนาตนเองในการเลือกตัดสินใจอย่างฉลาดซึ่งจะนำไปสู่สังคม ตลอดจน สามารถปรับพฤติกรรม ให้มีบุคลิกภาพตามจรรยาบรรณ ศีลธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของ บุคคลโดยทั่วไป

11. เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้าย ความรุนแรงของปัญหา

ดังนั้นสรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่มเพื่อช่วยให้บุคคลรู้และสามารถแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้น ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้เกิดความรู้ ความคุ้นเคยมีที่พึ่ง ปลอดภัย ไร้ความวิตกกังวลและผู้อื่นจะสามารถถ่ายทอดความรู้สึกที่คับข้องใจ อึดอัดตันใจ และช่วยพัฒนา ตนเองในด้านต่าง คือ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

หลักการปรึกษากลุ่ม

จินตนา สนธิวงษ์เวช (2547, หน้า 32 - 34) ได้สรุปหลักการปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. ในการปรึกษากลุ่มจะให้ความสำคัญต่อสมาชิกเป็นรายบุคคล โดยจะพูดถึงปัญหา ของสมาชิกเพื่อให้รู้จักตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น
2. ผู้นำจะเป็นผู้ให้การปรึกษาและช่วยเหลือกลุ่ม
3. การปรึกษากลุ่มเป็นการปรึกษาแก่สมาชิกทุกคน และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เป็นตัว ของตัวเองมากที่สุด สามารถทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ ในกลุ่มได้ เพื่อเป็นการพัฒนาตนเอง
4. การปรึกษาไม่มีเป้าหมายของกลุ่มร่วมกัน แต่ละคนจะมีเป้าหมายของตนเอง การบรรลุเป้าหมายจะเกิดจากความคิด ความรู้สึก และการกระทำของสมาชิกเอง
5. การปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่ม บางครั้งก็จำเป็นอาจจะมีตอนใดตอนหนึ่งที่จะต้อง ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่สมาชิกบางคนที่ต้องการ
6. การมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มสูงขึ้นไม่ได้หมายความว่ากลุ่มมีประสิทธิภาพ บางครั้ง การมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มสูงขึ้น แต่การช่วยเหลือบุคคลในกลุ่มอาจจะน้อยลงก็ได้
7. ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรเพิ่มความกดดันขึ้นในกลุ่ม ถ้าสมาชิกไม่พร้อมที่จะพูดก็ไม่ควร บังคับให้เขาพูด ถ้าสมาชิกพูด ก็ไม่ไปหยุดชะงักการพูดของเขา



8. การปรึกษากลุ่มไม่ใช่การสารภาพบาป จึงไม่ควรพูดถึงอดีต เพราะไม่มีประโยชน์ เนื่องจากอดีตไม่สามารถแก้ไขได้ นอกจากจะทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวังและความรู้สึกผิด จึงควรเน้นเฉพาะปัจจุบัน เพราะคนเราควรจะอยู่ในโลกปัจจุบัน

9. ไม่ควรกล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่ม เพราะเป็นการยากที่จะช่วยเหลือเขา

10. เรื่องที่พูดกันในกลุ่มต้องเก็บเอาไว้เป็นความลับ ไม่ควรนำเรื่องในกลุ่มไปพูดนอกกลุ่มเพื่อให้สมาชิกทุกคนรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

11. สมาชิกจะพูดถึงปัญหาของตนเอง รับผิดชอบต่อตนเองและต่อปัญหาของตนเอง ไม่มีการพูดแทนกัน แต่กลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนบรรลุเป้าหมายของตนเองได้

12. ไม่ควรเน้นความรู้สึกมากกว่าความคิด ในการพูดถึงควรพูดไปด้วยความคิดและความรู้สึก จะช่วยให้สมาชิกรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา จะไม่มีใครพูดเพื่อเจ้อหรือรุนแรง

13. ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มไม่ใช่ความมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม แต่ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มก็มีประโยชน์

14. การติดตามผลการปรึกษาแต่ละครั้งควรจะทำให้กับเป็นประสบการณ์ครั้งเดียวกัน ก่อนที่จะเริ่มทำครั้งใหม่ควรจะเอ่ยถึงคราวที่แล้วว่าได้ทำอะไรไปบ้าง

15. ในการปรึกษาแต่ละครั้งควรมุ่งช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่งหรือสองคนเป็นพิเศษ

16. การปรึกษากลุ่มสมาชิกอาจมีความไม่สบายใจ มีความวิตกกังวล เพราะไม่ได้รับการกระตุ้นให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง

17. การแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกทางลบไม่ได้เป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่เป็นสิ่งที่ควรจจะระบายออกมาด้วยวิธีการที่ทุกคนยอมรับ

18. การปรึกษากลุ่มจะไม่มีแบบแผนที่แน่นอน มีการยืดหยุ่นตลอดเวลา

19. ในกระบวนการปรึกษาจะไม่มีการตัดสินพฤติกรรม ความคิด และเหตุผลของสมาชิกว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี แต่จะศึกษาถึงสาเหตุและวิธีการแก้ไขมากกว่า

20. ประสิทธิภาพของการปรึกษากลุ่มจะวัดจากความสำเร็จของสมาชิกในเวลา ที่สมาชิกอยู่นอกกลุ่ม ด้วยการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกหรือเจ้าตัวอาจจะบันทึกพฤติกรรมของตนไว้ และผู้ให้การศึกษาพิจารณาอย่างเป็นกลาง

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า หลักในการปรึกษากลุ่มนั้นต้องคำนึงถึงคุณลักษณะของสมาชิก เพศ อายุ ความสมัครใจของสมาชิก ปัญหาที่คล้ายคลึงกันของสมาชิก ขนาดกลุ่มระยะเวลาและความถี่ในการพบกลุ่ม โดยผู้ให้การศึกษาต้องพิจารณาตามเป้าหมายของการจัดตั้งกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มนั้น

ดำเนินไปได้อย่างราบรื่น และสามารถช่วยเหลือสมาชิกให้แก้ไขปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### องค์ประกอบของการศึกษาแบบกลุ่มประกอบด้วย

#### 1. การจัดตั้งกลุ่ม

Ohlsen (1977, pp. 25 - 28) กล่าวว่า สมาชิกที่จะเข้ากลุ่มควรเป็นผู้ที่สนใจ และมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม และในการสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรกผู้ให้การศึกษาจะต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกควรมีบทบาทในกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 9) กล่าวว่า การเลือกสมาชิกควรเป็นผู้ที่มีความสนใจในการเข้ากลุ่มหรือมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม โดยที่สมาชิกมีลักษณะของปัญหาคล้ายคลึงกัน และขณะที่ผู้ให้การศึกษาสำรวจปัญหาสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรกต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกแต่ละคนจะต้องทำ และในการจัดสมาชิกต้องคำนึงถึงอายุ ความสามารถทางสติปัญญา และเพศที่ใกล้เคียงกัน

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การจัดตั้งกลุ่มเป็นการเลือกสมาชิกที่มีความสนใจในการเข้ากลุ่มหรือมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม โดยสมาชิกมีลักษณะของปัญหาที่คล้ายคลึงกัน และขณะที่ผู้ให้การศึกษาสำรวจปัญหากับสมาชิกในครั้งแรกต้องมีการชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกควรมีบทบาทในกลุ่ม

#### 2. ขนาดของกลุ่ม

Hansen, Lacin, Lee and Wang (1980, p. 477) ได้เสนอแนะว่าขนาดของกลุ่มการศึกษาควรมีสมาชิกประมาณ 7-8 คน และมีขอบเขตอยู่ระหว่าง 5 - 10 คน เพราะกลุ่มที่มีสมาชิกลดกว่านี้ ทำให้ประสิทธิภาพการดำเนินกลุ่มลดลง ถ้ามีมากเกินไปก็จะทำให้สมาชิกมีเวลาน้อยในการจัดการกับปัญหาของสมาชิกแต่ละคนอย่างทั่วถึง

วัชรินทร์พรมย์ (2550, หน้า 115) การศึกษากลุ่มควรมีสมาชิก ประมาณ 5 ถึง 8 คน แต่ไม่ควรเกิน 10 คน การมีสมาชิกในกลุ่มมากเกินไปจะทำให้ผู้รับบริการแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนเองเพียงพอ และผู้ให้บริการศึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มโดยทั่วไป ควรมีสมาชิก 5 - 10 คน เพราะถ้าสมาชิกมากกว่านี้จะทำให้กลุ่มแตกเป็นกลุ่มย่อยได้ และจะทำให้ผู้รับบริการศึกษาไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของสมาชิกแต่ละคนได้อย่างเพียงพอ แต่ถ้ากลุ่มมีสมาชิกลดกว่าไปจะทำให้ประสิทธิภาพการดำเนินกลุ่มลดลงและไม่ก่อให้เกิดแนวทางในการคิดแก้ปัญหาอย่างกว้างขวาง ดังนั้นขนาด

ของกลุ่มจึงควรมีสมาชิกที่เพียงพอที่จะทำให้สมาชิกทุกคนมีโอกาสแสดงความคิดเห็นได้อย่างหลากหลายและมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง

### 3. ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการปรึกษากลุ่ม

ระยะเวลาที่ใช้ในการปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่นอาจใช้เวลา 1 ชั่วโมง จนถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที ส่วนเรื่องจำนวนครั้งสำหรับเด็กควรจัดสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้งทุกสัปดาห์ หากเป็นปัญหาเร่งด่วนอาจให้คำปรึกษากลุ่มทุกวัน แต่ส่วนมากในการปรึกษาจะให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง อย่างไรก็ตามจำนวนครั้งนั้นไม่ควรจะต่ำกว่า 12 ครั้ง และอยู่ในระยะเวลาไม่เกิน 1 ปี โดยให้สอดคล้องกับเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในการศึกษา (วัชร ทรัพย์มี, 2550, หน้า 274)

### 4. การจัดสถานที่

การจัดสถานที่รวมทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพต่าง ๆ เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะมีผลต่อปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ภายในกลุ่ม ห้องที่จัดกลุ่มควรมีขนาดเล็ก แต่ก็กว้างพอที่จะทำให้กิจกรรมร่วมกันได้อย่างสะดวก นอกจากนี้ควรคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกอย่างเต็มที่ รู้สึกผ่อนคลาย และเป็นอิสระ (วัชร ทรัพย์มี, 2550, หน้า 274)

### ทักษะการปรึกษากลุ่ม (Group counseling)

Corey (2004 อ้างถึงใน อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2554, หน้า 25 - 33) ดังนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) หมายถึงการมุ่งความสนใจทั้งหมดไปที่ผู้พูด และมีความไวในการรับรู้สิ่งที่เขาต้องการสื่อสารทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง ความสามารถในการรับรู้จะพัฒนาขึ้นเมื่อมีความชำนาญ ผู้นำกลุ่มบางคนมุ่งความสนใจที่เรื่องราวโดยไม่สนใจลักษณะท่าทางที่สมาชิกแสดงออก การเป็นผู้นำที่มีทักษะจะต้องสังเกตลักษณะอื่นที่สมาชิกบอกเป็นนัย เช่น วิธีการพูด ท่าทาง ลักษณะทางกาย นำเสียง กิริยาอาการ

2. การทวนความ (Restating หรือ Paraphrasing) หมายถึงการทวนความที่ผู้อื่นพูด โดยใช้ภาษาที่ต่างจากเดิมเพื่อให้เข้าใจความหมายชัดเจนทั้งผู้พูดและสมาชิกกลุ่ม การทวนความที่ตรงประเด็น ความหมายของผู้พูดจะช่วยให้เข้าใจความหมายของประเด็นที่พูดได้ชัดเจน ลดความคลุมเครือ ไม่แน่ใจ การที่ผู้นำกลุ่มรับรู้ความสำคัญของสมาชิก และสะท้อนกลับจะช่วยให้สมาชิกมีกระบวนการสำรวจตนเองได้อย่างต่อเนื่องและลึกซึ้ง

3. การกระจ่างความหมาย (Clarifying) เป็นอีกส่วนหนึ่งของการฟังหมายถึงการตอบสนองต่อประเด็นที่ยังสับสน ไม่ชัดเจน ช่วยให้บุคคลเข้าใจความรู้สึกที่ขัดแย้ง สมาชิกมักจะพูดถึงความรู้สึกหลาย ๆ อย่างในขณะเดียวกัน การกระจ่างความหมายจะช่วยให้สมาชิกได้ค้นหา

ประเด็น ความรู้สึกที่แท้จริงในประสบการณ์ของตน ให้ชัดเจนกระบวนการเดียวกันนี้ นำไปประยุกต์ใช้ในการคิด ในการกระจำงความหมาย ผู้นำกลุ่มต้องเน้นที่กระบวนการอ้างอิงของผู้รับ การบำบัด แต่ในขณะเดียวกัน ช่วยผู้รับการบำบัดให้มองเห็นภาพที่ชัดเจนขึ้น ผลที่ได้ก็คือผู้รับ การบำบัด จะสำรวจตนเองได้อย่างลึกซึ้งและชัดเจนมากขึ้น

4. การสรุปความ (Summarizing) เป็นการรวบรวมองค์ประกอบที่สำคัญ ๆ ของปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม หรือสรุปบางตอนในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง ทักษะการสรุปมีประโยชน์ ในการสรุปประเด็นและเชื่อมโยงสู่ประเด็นใหม่ จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้และความต่อเนื่องมากกว่า การดำเนินการไปที่ละประเด็น

5. การใช้คำถามปลายเปิดหรือปลายปิด (Questioning) ผู้นำกลุ่มที่เพิ่งเริ่มหัดใหม่ มักใช้ คำถามมากเกินไป การระดมคำถามจะช่วยให้เกิดผลดีและผลทางลบต่อปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม การใช้คำถามที่ไม่เหมาะสมจะเกิดปัญหามากมาย สมาชิกจะรู้สึกถูกละเมิด ถูกสอบสวน ส่วน ผู้ถามจะรู้สึกปลอดภัยในการสอบสวน ตั้งคำถามเพื่อต้องการข้อมูลที่ตนต้องการ การใช้คำถาม ที่ไม่เหมาะสมของผู้นำกลุ่ม จะเป็นตัวแบบที่ไม่ดีสำหรับสมาชิก จะเกิดการเลียนแบบวิธีการถาม เพื่อนสมาชิกกลุ่มด้วยกันตามแบบผู้นำกลุ่มใช้ คำถามที่ไม่เหมาะสม เช่น คำถามปลายปิด ที่จะตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” คำถามที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ทำไม” เป็นคำถามที่ไม่กระตุ้นให้คิดคำถาม ที่เหมาะสม คือ คำถามปลายเปิด ซึ่งจะกระตุ้นให้ค้นหาทางเลือกและกระตุ้นให้สำรวจตนเอง ในมุมมองใหม่และสำรวจประเด็นในเชิงลึก

6. การตีความ (Interpreting) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้ในการอธิบายความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมของสมาชิก การตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับพฤติกรรมบางประการของบุคคลช่วยให้บุคคล นั้นมองเห็นมุมมองและทางเลือกใหม่ การตีความต้องใช้ทักษะและความชำนาญอย่างมาก การตีความเร็วเกินไป การตีความตามหลักเกณฑ์หรือส่งเสริมให้สมาชิกฟังฟังผู้นำกลุ่ม โดยรอคำตอบ หรือการให้ความหมายของผู้นำกลุ่มเป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้อง ช่วงเวลาที่มีความสำคัญในการตีความ ต้องดูว่าบุคคลนั้นพร้อมที่จะรับรู้และพิจารณา การนำเสนอต้องเป็นข้อเสนอที่ บุคคลมีโอกาที่จะ ประเมินความเป็นไปได้ การตีความจะถูกต้องตามวิธีก็อาจถูกปฏิเสธจากผู้รับ การบำบัด หากผู้นำ กลุ่มไม่ไวต่อการรับรู้ความตั้งใจของผู้รับการบำบัด

7. การเผชิญความจริง (Confronting) เป็นการท้าทายสมาชิกให้มองเห็นตนเองอย่างจริงจัง แต่ถ้าทำไม่ดีก็จะเสียหายต่อบุคคลและกระบวนการกลุ่ม ผู้นำที่เริ่มฝึกอาจจะอายในการใช้ทักษะ การเผชิญความจริงเพราะกลัวผลที่ตามมา เช่น การปิดกั้นปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม ทำร้ายความรู้สึก กลายเป็นเป้าหมายในการตอบโต ปัญหาของการเผชิญความจริง คือ คล้ายกับเป็นการโจมตี

อย่างไม่หวังดี ดังนั้นผู้นำกลุ่มที่ชำนาญจะใช้เวลาเผชิญความจริงเมื่อรู้สึกหวั่นไหวบุคคลนั้นและจะมีวิธีที่จะทำให้ผู้นั้นมีโอกาสได้พิจารณาอย่างถ่องแท้เกี่ยวกับสิ่งที่เขาพูดหรือแสดงออก การเผชิญความจริงที่มีประโยชน์ต้องเป็นการระบุพฤติกรรมที่ชัดเจน หรือชี้ให้เห็นข้อขัดแย้งระหว่างท่าทางกับคำพูด

8. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feeling) เป็นทักษะในการตอบสนองเรื่องราวที่สื่อสาร ความมุ่งหมายในการสะท้อนความรู้สึกเพื่อให้สมาชิกรู้ว่ามีการรับรู้และเข้าใจ แม้ว่า การสะท้อนความรู้สึกจะเป็นคล้ายกระจกความรู้สึกบางประการที่สมาชิกได้แสดงออกมา แต่ไม่ใช่เพียงการสะท้อนกลับเท่านั้น การสะท้อนความรู้สึกขึ้นอยู่กับความใส่ใจ ความสนใจ ความเข้าใจ และการให้เกียรติบุคคล การสะท้อนความรู้สึกที่ดีมีประสิทธิภาพจะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพและการมีส่วนร่วมความรู้สึกที่ได้รับ ความเข้าใจและการรับรู้ความรู้สึกที่ชัดเจน เป็นแรงเสริมและกระตุ้นให้บุคคลพัฒนาสู่การตระหนักรู้ในตนเอง

9. การให้กำลังใจ (Supporting) หมายถึงการกระตุ้นและให้กำลังใจสมาชิกโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเขาเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว เมื่อเขาสำรวจความรู้สึกที่เจ็บปวด เมื่อเขากล้าเผชิญกับความเสียดแทงผู้นำกลุ่มให้กำลังใจสมาชิกด้วยความเต็มใจและจริงใจ ต้องใช้ทักษะการฟังอย่างใส่ใจในสิ่งที่สมาชิกพูด เข้าใจความรู้สึกของสมาชิก ตอบสนองด้วยวิธีการที่จะกระตุ้นให้สมาชิกพยายามอย่างต่อเนื่องและก้าวไปข้างหน้า การสนับสนุนให้กำลังใจต้องใช้เวลาที่เหมาะสม ไม่มากเกินไป การให้กำลังใจมากเกินไปจะทำให้สมาชิกไม่เห็นคุณค่าในการทำทหายความสามารถ ในกรณีที่สมาชิกกำลังรับรู้และสำรวจอารมณ์ที่เจ็บปวด ถ้าให้กำลังใจเร็วเกินไป อาจสกัดกั้นการเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกของสมาชิก

10. ความรู้สึกร่วม (Empathizing) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มจะต้องไวต่อการรับรู้โลกและมุมมองของแต่ละบุคคล แต่ก็คงความเป็นตัวเอง ผู้นำกลุ่มต้องเอื้ออาทรและยอมรับให้เกียรติสมาชิก ประสบการณ์ที่หลากหลายของผู้นำกลุ่มจะช่วยให้เข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้น

11. การส่งเสริม (Facilitating) มีเป้าหมายในการสนับสนุนให้กลุ่มได้มีประสบการณ์และกระตุ้นให้สมาชิกทำตามเป้าหมายของตน ทักษะในการส่งเสริมหมายถึงการกระตุ้นให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างชัดเจน ช่วยให้สมาชิกเพิ่มความรับผิดชอบต่อทิศทางของกลุ่ม

12. การริเริ่ม (Initiating) จะช่วยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีทิศทางโดยการกระตุ้นให้สมาชิกทำในสิ่งที่มีความหมาย ใช้เทคนิคที่หลากหลายในการส่งเสริมให้สมาชิกสำรวจตนเองอย่างลึกซึ้ง สามารถเชื่อมโยงประเด็นต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่มได้ทิศทางของกลุ่มที่ใช้เหมาะสม

จะช่วยให้สมาชิกให้มีมุมมองที่ชัดเจนและกลุ่มดำเนินไปได้ดี แต่ถ้าผู้นำกลุ่มกำหนดทิศทางมากเกินไปก็อาจทำให้สมาชิกเบื่อและไม่สนใจ

13. การกำหนดจุดมุ่งหมาย (Setting goals) เป็นหลักสำคัญในการปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะไม่กำหนดจุดมุ่งหมายให้สมาชิก แต่จะช่วยสมาชิกให้เลือกกำหนดจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนของตนเอง การกำหนดจุดมุ่งหมายทำในช่วงการเริ่มกลุ่ม ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อ ๆ ไป ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องกระตุ้นสมาชิกให้ทบทวนจุดมุ่งหมายที่ได้กำหนดไว้ หากไม่เหมาะสมอาจปรับเปลี่ยนได้ถ้าจำเป็น จะพิจารณาว่าจะทำได้ตามจุดมุ่งหมายหรือไม่ ถ้าผู้นำไม่ส่งเสริมให้สมาชิกกำหนดจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนกลุ่มก็จะดำเนินไปอย่างไรเป้าหมายไม่เกิดประโยชน์แต่อย่างใด

14. การประเมิน (Evaluating) เป็นทักษะที่ต้องใช้ตลอดกระบวนการปรึกษากลุ่ม การเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง ผู้นำกลุ่มประเมินภาพรวมของกลุ่มและสมาชิกแต่ละคน ผู้นำกลุ่มต้องฝึกให้สมาชิกประเมินตนเอง ประเมินการเปลี่ยนแปลงและทิศทางของกลุ่ม เช่น ในการยุติกลุ่ม หากสมาชิกประเมินว่ากลุ่มไม่ประสบความสำเร็จ ผู้นำกลุ่มต้องกระตุ้นสมาชิก ให้หาสาเหตุ สมาชิกให้หาสาเหตุที่ทำให้ผลของกลุ่มไม่เป็นที่พอใจและสมาชิกจะมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้สถานการณ์ดีขึ้น

15. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving feedback) หรือการให้ข้อคิดต้องระบุให้ชัดเจน และเฉพาะเจาะจงจากสิ่งที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกและส่งเสริมให้สมาชิกให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน ประโยชน์ที่สำคัญในการปรึกษากลุ่ม คือ สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนสิ่งที่สังเกตได้ในกลุ่มและข้อคิดเห็นซึ่งกันและกัน ข้อมูลย้อนกลับจะช่วยให้ประเมินได้ อย่างแท้จริงว่า คนอื่นมองเราอย่างไร ข้อมูลย้อนกลับที่เป็นประโยชน์ขึ้นอยู่กับวิธีการนำเสนอที่จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดเห็นความสำคัญ ยอมรับและนำไปพิจารณาอย่างจริงจัง ข้อมูลย้อนกลับที่ดี ต้องตรงประเด็นและชัดเจนดีกว่าการกล่าวถึงในภาพรวมหรือเป็นการให้ข้อมูลเชิงการตัดสิน

16. การเสนอแนะ (Suggesting) จะช่วยสมาชิกให้พัฒนาวิธีคิดและการปฏิบัติการ เสนอแนะทำได้หลายวิธี เช่น การให้ข้อมูล “การทำกรบ้าน” (การให้นำกลับไปฝึกนอกเวลา การเข้ากลุ่ม) การให้สมาชิกคิดหาวิธีการทดลองสิ่งใหม่ ๆ ทั้งในกลุ่มและนอกกลุ่ม การส่งเสริมให้สมาชิกมองสถานการณ์ในมุมมองที่ต่างจากเดิม การให้ข้อมูลหรือเสนอแนวคิดที่เหมาะสมกับการวางแผน การปฏิบัติจะช่วยสมาชิกได้เปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้เร็วขึ้น การเสนอแนะไม่ได้จำกัด ไว้เฉพาะผู้นำกลุ่มเท่านั้น สมาชิกกลุ่มก็เสนอแนะได้เช่นกัน

17. การปกป้อง (Protecting) ผู้นำกลุ่มต้องปกป้องสมาชิกจากการกระทบเพื่อนจิตใจ และร่างกายตลอดเวลาในการเข้ากลุ่ม การเข้ากลุ่มสมาชิกอาจต้องเสี่ยงไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นในกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มต้องไวที่จะรับรู้และปกป้องสมาชิกเมื่อรู้ว่าจะเกิดอันตรายด้านจิตใจจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

18. การเปิดเผยตนเอง (Disclosing oneself) ผู้นำกลุ่มที่เปิดเผยเรื่องราวของตนเอง จะมี ผลต่อกลุ่มอย่างมาก ทักษะในการเปิดเผยตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญว่าจะเปิดเผยอะไร เมื่อไร อย่างไร และมากน้อยเพียงใดการเปิดเผยตนเองอย่างเหมาะสมจะช่วยให้เกิดผลดีกับกลุ่ม ถ้าเปิดเผยมากเกินไปเร็วเกินไป สมาชิกอาจรับไม่ได้จะเป็นผลร้ายต่อกลุ่ม การเปิดเผยตนเอง ต้องดูจังหวะรวมทั้งวิธีการที่จะช่วยกระตุ้นและส่งเสริมสมาชิกให้เปิดเผยตนเองมากขึ้น

19. การเป็นต้นแบบ (Modeling) สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องเป็นต้นแบบให้สมาชิกในด้านความซื่อสัตย์ การเคารพให้เกียรติ การเปิดเผย ความกล้าเสี่ยงและการกล้ายืนยั้น การที่ผู้นำให้เกียรติสมาชิกโดยการตั้งใจรับฟังอย่างจริงจัง ความรู้สึกจะเป็นต้นแบบพฤติกรรมที่สมาชิกได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงที่ได้เห็นการปฏิบัติของผู้นำกลุ่มกล่าวได้ว่าวิธีการสอนทักษะด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดีที่สุด คือ การปฏิบัติเป็นตัวอย่างให้เห็น

20. การเชื่อมโยง (Linking) การเชื่อมโยงประเด็นต่าง ๆ ในกลุ่มจะช่วยส่งเสริมให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น ผู้นำกลุ่มที่เน้นปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มมากกว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกต้องใช้เทคนิคการเชื่อมโยงเพื่อเชื่อมโยงสมาชิกให้สื่อสารกันโดยมีต้องพูดผ่านผู้นำกลุ่ม ผู้นำใช้ทักษะการเชื่อมโยงเพื่อกระตุ้นสมาชิกคนอื่น ๆ ให้แลกเปลี่ยนมุมมองของตนในประเด็นที่คล้ายกัน ซึ่งช่วยให้สมาชิกได้สำรวจและเข้าใจปัญหาได้มากขึ้น การกระตุ้นสมาชิกและส่งเสริมให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ในประเด็นปัญหาที่คล้ายกัน จะทำให้เพิ่มความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน การเชื่อมโยงสมาชิกเป็นการฝึกความรับผิดชอบในการมีส่วนร่วมในกลุ่มสมาชิกมีอิสระรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มไม่ต้องพึ่งผู้นำกลุ่ม

21. การขัดขวาง (Blocking) เป็นทักษะที่ต้องใช้ความไว ความตรงและความสามารถในการยุติกิจกรรมบางอย่างโดยไม่ทำร้ายความรู้สึกของบุคคล มุ่งเน้นที่พฤติกรรมไม่มุ่งบุคคลและไม่ใช้การตั้งฉายา หลีกเลี่ยงการตรวจสอบข้อผิดพลาดในการเปลี่ยนแปลง ไม่รักษาสัญญา ละเมิดความเป็นส่วนตัวของสมาชิก ชี้แนะอยู่เสมอ เล่าเรื่อง นิทาน ให้กำลังใจอย่างไม่เหมาะสมตีความหมายอย่างไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะขัดขวางพฤติกรรมใดก็ตามต้องทำอย่างนุ่มนวล

22. การยุติ (Terminating) ผู้นำกลุ่มต้องเรียนรู้การยุติการทำงานกับบุคคลหรือกลุ่มว่าจะยุติเมื่อไรและอย่างไร ทักษะในการยุติกลุ่มแต่ละครั้งหรือการปิดกลุ่ม ผู้นำกลุ่มอาจให้

ข้อเสนอแนะในการประยุกต์สิ่งที่สมาชิกเรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน เตรียมสมาชิกในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นนอกกลุ่ม ประเมินและติดตามผล เสนอแหล่งให้บริการอื่น ๆ และพร้อมที่จะให้บริการรายบุคคลถ้าจำเป็น

### บทบาทของผู้นำในการปรึกษากลุ่ม

Corey (2008, pp. 15 -18) ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มในการเอื้ออำนวยให้เกิดปฏิสัมพันธ์ขึ้นภายในกลุ่มดังนี้

1. เน้นให้เห็นความสำคัญของความรู้สึกของสมาชิก และช่วยเหลือสมาชิกให้ตระหนักรู้ถึงสาเหตุของการเกิดสิ่งต่าง ๆ ไว้ภายใน
2. ส่งเสริมให้สมาชิกได้พูดคุยและระบายความรู้สึก ตลอดจนการคาดหวังของตนเอง ออกมาอย่างเปิดเผย
3. สอนให้สมาชิกเน้นเรื่องส่วนตัวและความรู้สึกของตนอย่างตรงไปตรงมา
4. สอนให้สมาชิกได้พูดคุยกับสมาชิกอื่น ๆ อย่างเปิดเผย
5. สร้างบรรยากาศแห่งความปลอดภัยและสนับสนุนให้สมาชิกได้เสี่ยงและพยายามปฏิบัติในสิ่งใหม่ ๆ
6. ส่งเสริมให้สมาชิกแต่ละคนมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันมากกว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกับผู้ให้การศึกษา
7. ส่งเสริมและสนับสนุนให้สมาชิกได้เปิดเผยและระบายถึงสิ่งที่คิดว่ายังเป็นความขัดแย้งกันอยู่
8. ช่วยเหลือให้สมาชิกมีการสื่อสารอย่างตรงไปตรงมา กับสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่ม
9. ช่วยให้สมาชิกรู้จักผสมผสานและเลือกสรรในสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้ในกลุ่มและค้นหาทางเลือกเหล่านั้นนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
10. ช่วยให้สมาชิกได้จัดการกับงานที่ค้างคาใจภายในกลุ่ม

### บทบาทของสมาชิกกลุ่ม

ฐิติยา แยมนิมณฑล (2554, หน้า 51 - 52) ได้กล่าวถึงบทบาทของสมาชิกกลุ่มดังนี้

1. การตั้งใจฟังสมาชิกคนอื่น ๆ พูดสมาชิกควรจะพูดถึงเฉพาะบุคคลที่กำลัง เสนอแนะได้รับบทบาทอยู่ และควรจะสื่อสารกับสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในกลุ่มโดยตรง สิ่งใดก็ตามที่พูดกันในกลุ่มควรเป็นความลับ ไม่ควรจะนำไปพูดนอกกลุ่ม

2. การรับฟังสมาชิก ควรได้รับการกระตุ้นให้ฟังทั้งเนื้อหาและความรู้สึกของสมาชิกคนอื่น ๆ ที่กำลังพูด เมื่อสมาชิกคนใดรู้สึกว่าการฟังในขณะนั้นทำได้ลำบาก ควรรีบยก ผู้พูดแทนที่จะปล่อยให้ผ่านไป



3. การวิพากษ์วิจารณ์ สมาชิกควรจะพูดถึงสิ่งที่สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้ทีนี้เดี๋ยวนี้อย่างไร และจะเปลี่ยนอะไร ไม่ใช่คำถามว่า ทำไม เพราะจะทำให้สมาชิกหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง

4. ควรใช้สติปัญญาคิดในรูปของเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้แสดงออกถึงการร่วมแบ่งปันความคิด และความรู้สึกซึ่งเป็นส่วนตัว การอภิปรายที่ผลัดเปลี่ยนกันไปถึงเรื่องราวต่าง ๆ ของสังคมจะเคลื่อนเข้าสู่ความสนใจเรื่องราวเฉพาะของแต่ละคน

5. การตั้งคำถาม ควรทำในลักษณะของคำอธิบายเพิ่มเติมหรือการขอความคิดเห็น

6. การเจาะจงระดับความรู้สึกจะมีประโยชน์ต่อสมาชิก ผู้ซึ่งรู้ว่าเขาคือใครและรู้สึกอย่างไรอย่างแท้จริง

7. ความคิดและความรู้สึก สมาชิกได้รับการกระตุ้นให้เข้าใจว่า สิ่งที่เขาคิดและรู้สึกนั้น แยกออกจากกัน

การปรึกษากลุ่มเป็นกิจกรรมหนึ่งที่เหมาะสมในการนำมาใช้กับวัยรุ่นมาก เพราะวิธีการตรงกับความต้องการและธรรมชาติของวัยรุ่นหลายประการดังนี้

1. ในระยะวัยรุ่น ผู้ใหญ่ไม่ได้ใกล้ชิดเด็กเพราะเด็กคิดว่าผู้ใหญ่ล้ำสมัยมาก วัยรุ่นที่มีวัยเดียวกันมีความเข้าใจซึ่งกันและกันมากกว่า ดังนั้นถ้านำวัยรุ่นเดียวกันที่มีปัญหาคล้าย ๆ กันเข้ามาเข้าร่วมกลุ่มกันจะทำให้เขาร่วมมือในการแก้ไขปัญหา

2. การปรึกษากลุ่ม ช่วยตอบสนองความต้องการของเด็กวัยรุ่นให้รู้จักตนเอง รู้จักขอบเขต ความสามารถสิทธิและหน้าที่ตนเอง

3. จากการคาดหวังให้วัยรุ่นมีหน้าที่และความรับผิดชอบมากขึ้น แต่เนื่องจากวัยรุ่นปรับตัวไม่ทันทำให้เกิดความไม่มั่นใจในตัวเอง เมื่อเด็กมาร่วมกลุ่มกันบรรยากาศของกลุ่มมีการยอมรับซึ่งกันและกัน ทำให้เด็กวัยรุ่นกล้าแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเอง คนอื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตนเอง ทำให้มีกำลังใจ พร้อมทั้งเผชิญปัญหาต่อไป

### **ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่ม**

Corey (2008, p. 6) ได้กล่าวถึงประโยชน์การปรึกษากลุ่มดังนี้

1. ช่วยสมาชิกให้มีการเปลี่ยนแปลงเจตคติในเรื่องความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ความรู้สึกและพฤติกรรม

2. ช่วยสมาชิกได้สำรวจตนเองและผู้อื่น เรียนรู้ทักษะทางสังคม

3. สมาชิกสามารถแสดงความคิดเห็นกับคนอื่น ๆ และเห็นคุณค่าของข้อมูลย้อนกลับที่เขาเป็น และได้พบเห็นจากกลุ่ม ไม่รู้สึกว่าตนเป็นผู้ประสบปัญหาเพียงผู้เดียว

4. กลุ่มสร้างความเข้าใจและให้การสนับสนุนให้สมาชิกสำรวจปัญหาที่เกิดขึ้นโดยผ่านการปรึกษาหารือ ความรู้สึกมีส่วนร่วม ความสนิทสนม การเอาใจใส่ และการทำทนาย สมาชิกสามารถมีทางเลือกใหม่ในพฤติกรรม ซึ่งได้ฝึกจากกลุ่ม และสามารถประยุกต์ใช้ภายนอกกลุ่ม

5. สมาชิกกลุ่มตัดสินใจได้ด้วยตนเองที่ต้องการจะเปลี่ยน เปรียบเทียบมุมมองของตนเองกับผู้อื่นและตัดสินใจที่จะทำอย่างที่ยากจะเป็น

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554, หน้า 6 - 7) ได้กล่าวถึงการปรึกษากลุ่มมีประโยชน์มากมายหลายประการ เป็นวิธีการช่วยบุคคลให้เปลี่ยนเจตคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรมสมาชิกกลุ่มสามารถสำรวจวิธีการในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ประโยชน์อีกประการหนึ่ง คือ สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นในกลุ่มและรับรู้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับตนจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มด้านจิตวิทยาและด้านสังคม ดังต่อไปนี้

ด้านจิตวิทยา ในการปรึกษากลุ่มช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self - concept) เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ให้บริการและสมาชิกในกลุ่ม ทำให้แต่ละคนได้ข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มเกี่ยวกับตนเอง เกิดการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมองตนอย่างไร ปฏิสัมพันธ์ทางจิตวิทยาจะเน้นความไว้วางใจ ความจริงใจ การยอมรับและเคารพในสิทธิของกันและกัน ซึ่งช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ซึ่งมีทัศนคติและค่านิยมที่แตกต่างไปจากตน การให้บริการการปรึกษาแบบกลุ่มทำให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ในการปรับตัวทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เนื่องจากการเรียนรู้ใหม่ที่เหมาะสมกับตนเอง

ด้านสังคม การปรึกษากลุ่มช่วยให้ผู้รับบริการหรือสมาชิกในกลุ่มตระหนักถึงการได้อยู่ร่วมกัน ช่วยเหลือกัน นอกจากนี้ยังทำให้ผู้รับบริการตระหนักว่าคุณค่าที่อยู่ร่วมกันในสังคมต่างก็มีปัญหาเช่นกัน ทั้งยังเรียนรู้บทบาทของตนเองและการปรับตัวทางสังคม

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มเป็นวิธีการช่วยบุคคลให้เปลี่ยนเจตคติ ในเรื่องความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ซึ่งสมาชิกสามารถแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นในกลุ่มและรับรู้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับตนจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม กลุ่มสามารถสร้างความเข้าใจและให้การสนับสนุนให้สมาชิกสำรวจปัญหาที่เกิดขึ้นโดยผ่านการปรึกษาหารือ ความรู้สึกมีส่วนร่วม ความสนิทสนม การเอาใจใส่และการทำทนาย สมาชิกสามารถมี ทางเลือกใหม่ในพฤติกรรม ซึ่งได้ฝึกจากกลุ่ม และสามารถประยุกต์ใช้ภายนอกกลุ่ม

## เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ ประวัติและความเป็นมาของทฤษฎี

ผู้ริเริ่มและพัฒนาทฤษฎีจิตบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ ได้แก่ เฟรดเดอริค โซโลมอน เพิร์ลส์ (Frederick Solomon Perls) หรือที่เรียกว่า ฟริทซ์ เพิร์ลส์ (Fritz Perls) ได้ก่อตั้งทฤษฎีนี้ขึ้นมาเมื่อ ค.ศ. 1958 เพิร์ลส์ เกิดที่กรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมันนี เมื่อ ค.ศ. 1893 ครอบครัวเป็นชาวยิวมีฐานะอยู่ในระดับต่ำกว่าปานกลาง สำเร็จการศึกษาได้รับปริญญาแพทยศาสตร สาขาจิตแพทย์ ในปี ค.ศ. 1920 จากมหาวิทยาลัยเฟรดเดอริค วิลเฮล์ม (Frederick Wilhelm University) ได้รับราชการเป็นแพทย์ทหารประจำกองทัพเยอรมันระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 1 เป็นผู้ก่อตั้งงานจิตเวชเกี่ยวกับระบบประสาท (Neuropsychiatry) ที่กรุงเบอร์ลินหลังสงครามโลก ในปี ค.ศ. 1920 เพิร์ลส์เข้าทำงานกับ เคิร์ต โกลด์สตี (Kurt Goldstien) ที่ Goldstien insititute for brain - damaged soldiers ในเมืองแฟรงค์เฟิร์ต การทำงานที่นี่ทำให้เขาถึงความสำคัญของความเป็นมนุษย์ ในภาพรวม (Whole) มากกว่าการมองเป็นส่วนย่อย ๆ มารวมกัน หลังจากนั้นในปี ค.ศ. 1926 เพิร์ลส์ ได้พบกับ ลอรา โปสนอร์ (Laura Posner) ซึ่งเธอสนใจศึกษาสาขาจิตวิทยา โดยทั้งสองได้แต่งงานกันในปี ค.ศ. 1930 เขาได้ย้ายไปอยู่ที่กรุงเวียนนา และได้ตระหนักถึงการรักษาคนไข้ โดยวิธีการของจิตวิเคราะห์ตามแนวคิดของฟรอยด์ จึงเริ่มศึกษาทางจิตวิเคราะห์กับ วิลเฮล์ม รัช (Wilhelm Reich) นักจิตวิเคราะห์ที่ใช้วิธีการเข้าใจในตนเอง และบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงไป โดยการทำงานของร่างกายและได้รับคำแนะนำจาก คาเรน ฮอร์นัย (Karen Homey) จากนั้นเขาได้ศึกษา และฝึกจิตบำบัดแบบจิตวิเคราะห์จากสถาบันวิเคราะห์ที่กรุงเบอร์ลิน แฟรงค์เฟิร์ต และเวียนนา

เมื่อลัทธินาซีของฮิตเลอร์เรืองอำนาจในปี ค.ศ. 1934 เพิร์ลส์ได้ตัดสินใจอพยพครอบครัวไปอยู่ที่กรุงแอมสเตอร์ดัมในยุโรป จนในปี ค.ศ. 1935 ย้ายไปอยู่ที่แอฟริกาใต้และทำงานอยู่ที่นั่นเป็นเวลานานกว่า 10 ปี และได้จัดตั้งสถาบันจิตวิเคราะห์แห่งแอฟริกาขึ้นที่เมือง โยฮันเนสเบิร์ก ต่อมาในปี ค.ศ. 1946 เขาจึงย้ายครอบครัวมาตั้งถิ่นฐานในสหรัฐอเมริกา

เมื่อแรกเริ่มที่เป็นนักจิตวิเคราะห์ เพิร์ลส์ได้ดำเนินตามแนวคิดของฟรอยด์ และจากคำแนะนำของ คาเรน ฮอร์นัย ทำให้เขามองเห็นข้อบกพร่องบางประการของการวิเคราะห์ทางจิต (Psychoanalysis) จึงได้พัฒนาแนวความคิดบางประการ โดยการนำเอาผลการค้นคว้าทดลองของ เวอร์ไทเมออร์ (Wertheimer) โคเลอร์ (Kohler) คอฟกา (Koffka) และเลวิน (Lewin) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์มาประยุกต์ใช้ในด้านจิตบำบัด นอกจากนี้ เพิร์ลส์ยังได้รับอิทธิพลทางด้านการแสดงละครทางจิต (Psychodrama) มาจากโมเรโน (Moreno) และแนวคิดของกลุ่ม

มนุษยนิยม (Humanistic) จากโรเจอร์ส (Rogers) นอกจากนี้ เพิร์ลส์ได้นำแนวความคิดจากปรัชญาตะวันออก เช่น เซ็น (Zen) เต๋า (Toa) และกลุ่มอัตถิภาวนิยม (Existentialism) มารวมกันไว้ในแนวคิดใหม่ ทางจิตวิทยา เรียกว่า จิตบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt therapy)

เพิร์ลส์ ได้เขียนหนังสือขึ้นเล่มหนึ่งชื่อว่า Gestalt therapy เมื่อ ค.ศ. 1958 ซึ่งเป็นหนังสือที่เขียนร่วมกับ พอล กูดแมน (Paul Goodman) และ เฮฟเฟอร์ลิน (Hefferline) และในปี ค.ศ. 1960 Gestalt therapy ได้เริ่มแพร่หลายเป็นที่รู้จักและได้รับความนิยมมากขึ้น และในช่วงปี ค.ศ. 1967 - 1969 เป็นช่วงเวลาที่ เพิร์ลส์ พุ่มเทเวลากับการฝึกอบรมการบำบัดแบบเกสตัลท์ โดยร่วมกับภรรยาจัดตั้งสถาบันฝึกอบรมขึ้นตามเมืองใหญ่ ๆ ในสหรัฐอเมริกา เช่น นิวยอร์ก แคลิฟอร์เนีย เป็นต้น ในช่วงหลังของชีวิต เพิร์ลส์ อุทิศเวลาส่วนใหญ่ทำงานอยู่ ณ Esalen institute at big sur ในแคลิฟอร์เนีย ซึ่งในปี ค.ศ. 1970 เพิร์ลส์ ได้จัดตั้งสถาบันเกสตัลท์บำบัดขึ้นที่เมืองแวนคูเวอร์ บริติชโคลัมเบีย ประเทศแคนาดา และเขาได้ถึงแก่กรรมที่เมืองนี้ รวมอายุได้ 76 ปี (Corey, 2008, pp. 280 - 281)

### ความคิดพื้นฐานของทฤษฎี

จิตบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์เป็นการบำบัดทางประสบการณ์ ซึ่งส่วนใหญ่เน้นที่การมีสติหรือการตระหนักรู้ (Awareness) ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้นและการทำงานของกายกับจิตที่ควบคู่กันไป กล่าวคือ เป็นการงานของความคิด ความรู้สึก การรับรู้ที่รวมกันเป็นลักษณะของจิตบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ ซึ่งเป็นแบบองค์รวม (Holistic approach) ซึ่งเพิร์ลส์ เชื่อว่าจะทำให้เกิดการบูรณาการ (Integration) ได้มากกว่าที่แยกออกมาวิเคราะห์เป็นบางส่วน

แนวคิดที่สำคัญประการหนึ่งที่เข้ามามีบทบาทในจิตบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ของเพิร์ลส์ ได้แก่ ผลงานของนักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ซึ่งเป็นกลุ่มนักจิตวิทยาชาวเยอรมันแต่มามีชื่อเสียงในสหรัฐอเมริกา ซึ่งก่อตั้งขึ้นมาเมื่อประมาณปี ค.ศ. 1912 ประกอบด้วย นักจิตวิทยาที่สำคัญคือ เวอร์ไทเมอร์ โคเลอร์ คอปกา และเลอวิน คำว่าเกสตัลท์เป็นคำในภาษาเยอรมันตรงกับภาษาอังกฤษว่า “As a whole” หรือ “Totality” หรือ “Configuration” หมายถึง ส่วนรวมทั้งหมด ซึ่งนักจิตวิทยากลุ่มนี้มีความเชื่อว่าโครงสร้างทั้งหมดมีความสมบูรณ์อยู่ในตนเองมิใช่คุณสมบัติหรือ คุณค่าที่เกิดจากผลรวมของส่วนย่อย ของแต่ละอันและคุณสมบัติหรือคุณค่าของส่วนย่อยที่รวมอยู่ในส่วนรวมทั้งหมดนั้นย่อมอาศัยคุณสมบัติหรือคุณค่าของส่วนรวมเป็นสำคัญ และถ้าหากจะแยกเอาส่วนย่อยแต่ละอันซึ่งรวมกันเป็นส่วนรวมทั้งหมดนั้นออกมากำหนดคุณสมบัติหรือคุณค่าอย่างอิสระแล้วย่อมก่อให้เกิดความสับสน

ผลงานสำคัญของนักจิตวิทยาในกลุ่มเกสตัลท์ที่มีพื้นฐานเกี่ยวข้องกับการรับรู้ (Perception) และการแก้ปัญหา (Problem solving) โดยวิธีการหยั่งรู้ (Insight) หลักสำคัญเกี่ยวกับการรับรู้ของนักจิตวิทยาในกลุ่มเกสตัลท์ที่เพิร์ลส์นำไปใช้เป็นพื้นฐานในจิตบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ได้แก่กฎต่าง ๆ ดังนี้

1. กฎแห่งการสิ้นสุด (Law of closure) นักจิตวิทยาในกลุ่มเกสตัลท์เชื่อว่ามนุษย์มีแนวโน้มที่จะหาข้อยุติ แม้ว่าสถานการณ์หรือปัญหายังไม่สมบูรณ์มนุษย์เราก็จะเรียนรู้ได้จากประสบการณ์เดิมต่อสถานการณ์นั้น โดยพยายามทำสิ่งนั้นจนครบถ้วนสมบูรณ์

2. กฎแห่งความต่อเนื่องหรือใกล้เคียง (Law of proximity) นักจิตวิทยาในกลุ่มเกสตัลท์เห็น ว่าถ้าสิ่งใดหรือสถานการณ์ใดเกิดขึ้นในเวลาต่อเนื่องกันหรือใกล้เคียงกัน คนเราจะเกิดการเรียนรู้ที่เป็นเหตุเป็นผลต่อกันเพราะคนเราจะมองแบบแผนนั้นสมบูรณ์ตามความต้องการของตนเองในขณะนั้น เช่น แสงไฟที่ส่องเป็นวงกลม เด็กที่กำลังอยากเล่นอาจเห็นเป็นรูปลูกฟุตบอล ส่วนเด็กที่กำลังหิวจัดอาจเห็นเป็นชालาเปา เป็นต้น

3. กฎแห่งความคล้ายคลึงกัน (Law of similarity) นักจิตวิทยาในกลุ่มเกสตัลท์เชื่อว่าความเหมือนของสิ่งเร้าจะทำให้คนเราจัดหมวดหมู่ของสิ่งเร้านั้นเข้าด้วยกันในการรับรู้ เช่น บางคนไม่กล้าที่จะขับรถยนต์ เพราะเคยประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์มาก่อน หรือกลุ่มของเส้นหรือจุดที่คล้ายคลึงกันคนเราก็จะรับรู้ว่าเป็นสิ่งเดียวกัน

4. กฎแห่งความแน่นอนหรือชัดเจน (Law of pregnanz) กฎนี้เป็นกฎที่สำคัญของนักจิตวิทยาในกลุ่มเกสตัลท์ ซึ่งกล่าวไว้ว่าการเรียนรู้ที่ดีจะต้องเกิดความแน่นอนชัดเจน ทั้งนี้เพราะแต่ละคนจะมีประสบการณ์เดิมแตกต่างกัน ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับเป็นผลมาจากหลักการของภาพและพื้น (Figure and ground principle) ความหมายที่แต่ละบุคคลให้กับภาพ (Figure) ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ที่ภาพ (Figure) นั้นมีต่อพื้น (Ground) หลักการนี้มีความสำคัญมาก เพราะปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริงนั้น จะเป็นจริงสำหรับบุคคลเพียงใดโดยขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของการรับรู้ของบุคคลนั้นและเมื่อบุคคลนั้นรับรู้อย่างมีประสิทธิภาพแล้วพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามมาจากการรับรู้นั้นจะมีความเหมาะสม ซึ่งตรงกันข้ามถ้าการรับรู้ของบุคคลนั้นเป็นไปอย่างด้อยคุณภาพพฤติกรรมที่ตามมาของบุคคลนั้นก็จะไม่เหมาะสมเช่นกัน

โดยแท้จริงแล้วผลงานสำคัญของนักจิตวิทยาในกลุ่มเกสตัลท์ที่เกี่ยวกับการรับรู้นั้นมีได้นำไปใช้อธิบายถึงอารมณ์ ความรู้สึก และการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง แต่แค่เพียงแค่อธิบายถึงการรับรู้ของมนุษย์ ต่อมาเพิร์ลส์จึงนำเอาหลักการรับรู้ดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการบำบัดทางจิต ความรู้สึก และการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง

สำหรับความคิดเกี่ยวกับเรื่องภาพและพื้นนี้ นักจิตวิทยาในกลุ่มเกสตัลท์ เชื่อว่าคนมีศักยภาพในการรับรู้ที่สามารถเปลี่ยนภาพให้เป็นพื้นและเปลี่ยนพื้นให้เป็นภาพได้และทุกสิ่งทุกอย่างจะมองได้เป็นสองทางเสมอ สำหรับภาพนั้นเปรียบเสมือนความต้องการของบุคคลการที่บุคคลมีปัญหาเป็นเพราะบุคคลนั้นไม่รู้ว่าความต้องการที่แท้จริงของตนคืออะไร เวลาใดที่ต้องการ หรือไม่ต้องการ นั่นคือความสามารถในการแยกภาพพื้นได้ถูกต้องเหมาะสมนั่นเอง สำหรับการปรึกษาแบบเกสตัลท์ก็เป็นการช่วยให้บุคคลสามารถแยกแยะและมองเห็นได้ว่าอะไรคือภาพหรือความจริง ความต้องการของคนี่แท้จริง และอะไรคือพื้นหรือสภาวะแวดล้อมที่ประกอบได้ชัดขึ้น ธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีการปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ เพิร์ลส์ มีแนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ว่า ผู้รับการปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลง และหลีกเลี่ยงความไว้วางใจและความรับผิดชอบในตนเอง จึงมีข้อตกลงเบื้องต้นว่า หน้าที่ของนักบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์คือการเผชิญหน้า (Confront) กับความคับข้องใจและการหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบของผู้รับการปรึกษา เพิร์ลส์ ได้ฝึกฝนการบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่เป็นแบบฉบับ โดยเชื่อว่าผู้รับการปรึกษามีความเป็นผู้ใหญ่ ยืนอยู่บนเท้าทั้งสองของตนเอง และจัดการปัญหาในชีวิตได้ด้วยตนเอง รูปแบบของเพิร์ลส์ในการให้การบำบัดนั้นเน้นในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการปรึกษาจากการพึ่งพาผู้อื่นไปสู่การพึ่งพาตนเอง และกล่าวถึงการปฏิเสธบุคลิกภาพส่วนหนึ่งของ ตนเอง

เพิร์ลส์ มีความเชื่อในธรรมชาติของมนุษย์โดยตั้งอยู่บนรากฐานของปรัชญาของการคงอยู่ และปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ ความรู้ที่แท้จริงคือผลของการรับรู้ประสบการณ์ที่เป็นไปได้ อย่างชัดเจนในทันที การบำบัดไม่ได้มีจุดมุ่งหมายที่การวิเคราะห์ แต่เน้นที่การมีสติ ตระหนักรู้และการติดต่อเป็นความคาดหวังของโลกภายนอก (คนอื่น ๆ รอบตัวเรา) และโลกภายใน (ส่วนหนึ่งของความเป็นตัวเราที่ถูกปฏิเสธ) จะเป็นเครื่องตรวจสอบกระบวนการที่เกี่ยวกับตนเอง เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นตัวของตัวเองที่ถูกปฏิเสธ และกระบวนการสร้างความเป็นเอกภาพจะดำเนินการที่ละขั้นตอนกระทั่งผู้รับการบำบัดกลับมาเข้มแข็งพอที่จะยืนด้วยตนเองจากการมีสติ ตระหนักรู้ ผู้รับการบำบัดจะสามารถค้นหาทางเลือกที่เหมาะสมและเชื่อมั่นที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย

ข้อตกลงเบื้องต้นของการบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ คือ แต่ละบุคคลมีความสามารถที่จะสร้างระเบียบในตนเอง (Self - regulate) ในสิ่งแวดล้อมของตนเอง ถ้าบุคคลสามารถตระหนักรู้ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นภายในและรอบข้างคืออะไร การบำบัดคือการสร้างสิ่งแวดล้อมและโอกาสที่จะสามารถ ตระหนักรู้ในตนเองของผู้รับการปรึกษาได้ ทฤษฎีเกสตัลท์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่ว่า การที่บุคคล พยายามกับใครหรือทำอะไรที่ไม่เต็มศักยภาพแล้ว เราจะคงสภาพอยู่เหมือนเดิม บุคคลที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองได้ ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นเริ่มตระหนักรู้เกี่ยวกับสิ่งที่เขาไม่เห็นด้วย

ที่ต้องพยายามทำในสิ่งที่ไม่ใช่ตนเอง สิ่งสำคัญสำหรับผู้รับการบำบัดคือการสามารถอยู่กับสถานการณ์ปัจจุบันได้อย่างสมบูรณ์

ข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีเกสตัลท์ ซึ่งสรุปโดย Passion (1975 cited in Corey, 2008) มีดังนี้

1. มนุษย์เป็นหน่วยที่มีความสมบูรณ์ในตนเอง เป็นผลรวมของร่างกาย อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ที่มีการทำงานร่วมกันจึงจะเป็นที่ต้องเข้าใจมนุษย์ในภาพรวม จะเข้าใจเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งไม่ได้
2. มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม จะเข้าใจมนุษย์ได้จำเป็นต้องเข้าใจทั้งบุคคลและสิ่งแวดล้อม และจะไม่สามารถเข้าใจได้ ถ้าบุคคลนั้นไม่อยู่ในสังคม
3. มนุษย์เป็นผู้กระทำ (Proactive) มากกว่าเป็นผู้ตอบสนอง (Reactive) มนุษย์เป็นผู้เลือกที่จะแสดงพฤติกรรมของตนเองในการตอบสนองสิ่งเร้าภายในและภายนอก
4. มนุษย์มีความสามารถในการตระหนักรู้ในเรื่องความรู้สึก ความคิด อารมณ์ และการรับรู้ตนเอง
5. มนุษย์มีสติตระหนักรู้ เขาจะมีความสามารถในการตัดสินใจเลือกพร้อมทั้งมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของเขา
6. มนุษย์มีทรัพยากรอยู่ในตัวเอง ซึ่งจะนำมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต สามารถปรับสภาพสิ่งที่ถูกใช้ไปแล้ว และนำไปใช้อีกได้
7. มนุษย์จะมีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเองในเหตุการณ์ปัจจุบันเท่านั้น สำหรับอนาคตเป็นเพียงความคาดหวังและอดีตเป็นเพียงแค่ความทรงจำ
8. โดยพื้นฐานของธรรมชาติมนุษย์จะไม่ดีหรือเลวโดยกำเนิด

#### **หลักการเบื้องต้นของทฤษฎีเกสตัลท์**

Corey (2008, pp. 283 - 284) ได้กล่าวถึง หลักการเบื้องต้นของทฤษฎีเกสตัลท์เป็นความเชื่อที่แบ่งออกได้ดังนี้

1. องค์กรวม (Holism) เป็นหลักการพื้นฐานของการบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ ซึ่งจะมองธรรมชาติของมนุษย์ในภาพรวม ของความเป็นมนุษย์เข้าใจกับทุกแง่มุมของความเป็นคน การบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์จะให้ความสนใจที่ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ร่างกายและความฝันของสมาชิก โดยเน้นที่จะทำอย่างไรให้นักบำบัดสามารถเป็นส่วนหนึ่งของผู้อื่นได้และทำอย่างไรที่จะติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมได้

2. ทฤษฎีสถาน (Field theory) การบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ใช้แนวทางของทฤษฎีสถานเป็นพื้นฐานของหลักการเบื้องต้นที่ว่า การมีชีวิตต้องอยู่กับสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ การบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ตั้งอยู่บนหลักการที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีความเกี่ยวข้องกัน มีความเปลี่ยนแปลง มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และเป็นกระบวนการ นักบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ให้ความสนใจและตรวจสอบว่าอะไรเกิดขึ้นที่ข้อจำกัดระหว่างตนกับสิ่งแวดล้อม

3. กระบวนการรับรู้ภาพ (The figure - formation process) เกิดจากสาขาที่ว่าด้วยการรับรู้ภาพโดยนักจิตวิทยาเกสตัลท์ กระบวนการนี้ทำให้จำแนกได้ว่า แต่ละบุคคลมีการจัดการอย่างไรกับสิ่งแวดล้อมจากสภาวะปัจจุบัน ในการบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ไม่แตกต่างจากทฤษฎีสถานที่การมองหรือพื้นเพเดิมและสิ่งที่เราสนใจในการมองเป็นภาพ กระบวนการรับรู้ภาพ จะช่วยให้เห็นความสำคัญของสิ่งแวดล้อมบางส่วนที่เป็นเพียงพื้นหลังของภาพให้มาปรากฏชัดเป็นภาพซึ่งจะมีผลให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่ชัดเจนขึ้น

4. การควบคุมตนเอง (Organismic self - regulation) เป็นกระบวนการรับรู้ภาพ เป็นกระบวนการเกี่ยวกับความสมดุลที่ถูกรบกวนจากความต้องการ ความรู้สึกและความสนใจสิ่งมีชีวิต จะทำได้ดีที่สุดในการควบคุมตนเอง ค้นหาความสามารถ แสดงศักยภาพและสร้างสัมพันธ์ภาพที่จะทำให้เกิดความสมดุลอีกครั้งเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในบำบัดนั้น สิ่งที่ได้รับ การบำบัดเปิดเผยจะเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เขาสนใจหรือสิ่งที่เขาต้องการที่จะปรับความรู้สึกเสียสมดุลย์ นักบำบัดมุ่งให้ผู้รับการบำบัดมีสติ ตระหนักรู้กับรูปภาพที่มองเห็นจากพื้นหลังระหว่างการบำบัด และใช้กระบวนการรับรู้ภาพเป็นจุดเริ่มต้นของการบำบัด

การตระหนักรู้ (Awareness) เป็นสิ่งสำคัญในการบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ สมาชิกกลุ่มจะต้องสนใจโครงสร้างของประสบการณ์ของตน และตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นว่า เกิด “อะไร” และ “อย่างไร” โดยไม่ถามว่า “ทำไม” การให้ความสนใจและการตระหนักรู้ อยู่ทุกขณะกับประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดค้นพบว่าการดำเนินชีวิตของเขาเป็นอย่างไร ผู้นำกลุ่มจะใช้กระบวนการรับรู้ภาพ ในการช่วยให้สมาชิกสนใจว่าอะไรเป็นภาพที่อยู่ในความสนใจของเขาขณะนั้น ช่วยให้เราตระหนักถึงความคิด ความรู้สึก และการกระทำได้อย่างชัดเจน ซึ่งคำถามที่ผู้นำกลุ่มใช้คำถามกับสมาชิก เพื่อเน้นให้ความสนใจให้อยู่กับปัจจุบัน เช่น “ขณะนี้กำลังเกิดอะไรขึ้น” “คุณรู้สึกอย่างไรขณะที่กำลังพูด” “เมื่อคุณกังวล ร่างกายคุณเป็นอย่างไร” “ขณะที่คุณรู้สึกอยากหนีไปให้พ้นคุณจะทำอย่างไร คุณหลีกเลี่ยงความรู้สึกไม่พอใจได้อย่างไร” “คุณรู้สึกอะไรตอนที่คุณนั่งอยู่และพยายามที่จะพูด” และ “ตอนนี้ที่คุณกำลังพูดกับพ่อ เสียของ คุณเป็นอย่างไร” (อนงค์ วิเศษสุวรรณ 2554, หน้า 138)



ที่นี้เดี๋ยวนี้ (The here and now) การบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ให้ความสำคัญกับปัจจุบัน สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนี้มีความหมายมากที่สุด อดีตผ่านไปแล้ว อนาคตยังไม่ถึง ปัจจุบันเป็นสิ่งที่ชีวิตชีวาตื่นเต้นน่าสนใจ เป็นโอกาสให้คนพัฒนาและเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อได้ลองทำสิ่งใหม่ ๆ การเน้นที่ความเป็นปัจจุบันไม่ได้หมายความว่าละเลยไม่สนใจอดีต อดีตก็เป็นสิ่งสำคัญ หากว่าอดีตมีผลกระทบต่อปัจจุบัน ตามแนวคิดการบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์นักบำบัดจะช่วยให้สมาชิกได้ทดลองทางเลือกใหม่ ๆ การเน้นที่นี้และเดี๋ยวนี้ เป็นกระบวนการกระตุ้นสมาชิกให้มีพลัง มีส่วนร่วม รับรู้ อารมณ์ ความรู้สึก กลุ่มเกสตัลท์จะนำปัญหาในอดีตมาเป็นปัจจุบัน โดยให้นำเหตุการณ์ในอดีตกลับมาเกิดขึ้นอีกครั้ง (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2554, หน้า 139)

สิ่งที่ค้างคาใจ (Unfinished business) หมายถึงความรู้สึกด้านลบที่ยังติดอยู่ในความทรงจำ เช่น ไม่พอใจ โกรธ เกลียด อาฆาต เจ็บปวด เสียใจ กังวล ละอายใจ เศร้า เหตุการณ์และความทรงจำที่ยังฝังใจ อารมณ์ความรู้สึก เหตุการณ์และความทรงจำเหล่านี้หากไม่นำมาทำให้ออกห่าง ก็จะส่งผลถึงปัจจุบันและคุณภาพชีวิต นักบำบัดจะช่วยให้สมาชิกให้แสดงอารมณ์ที่สมาชิก อาจไม่เคยแสดงมาก่อน เช่น สมาชิกคนหนึ่งบอกกับกลุ่มว่า เธอกลัวที่จะแสดงอารมณ์โกรธ นักบำบัดจะกระตุ้นให้เธอค้นหาสิ่งที่กลัว โดยอาจขอให้เธอบอกกับสมาชิกในกลุ่มถึงเรื่องที่กลัวหรือบอกสิ่งที่กลัวกับสมาชิกแต่ละคน การให้สมาชิกได้เผชิญความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ลึก ๆ ในใจ หรือย้อนเหตุการณ์ในอดีตให้กลับมาเพื่อสำรวจความคิดความรู้สึก การได้ทำในสิ่งที่อยากทำแต่ไม่มีโอกาสจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มให้พัฒนาตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2554, หน้า 139)

การติดต่อและการต่อต้าน (Contact and resistance to contact) การติดต่อเป็นการรับรู้เกิดขึ้นได้จากการมอง การได้ยิน การดมกลิ่น การสัมผัส และการเคลื่อนไหว เมื่อคนติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงก็เกิดขึ้น การติดต่อที่เป็นสัมพันธภาพที่ดีระหว่างคนกับธรรมชาติ หรือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน โดยยังคงความเป็นตัวเอง นับเป็นการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมอย่างสร้างสรรค์ การมีสัมพันธภาพที่ดีนั้นคนเราจำเป็นต้องมีความตระหนักรู้ มีพลังและความสามารถในการแสดงออก

การต่อต้านหมายถึงการป้องกันหรือข้ออ้างบางอย่างเพื่อหลีกเลี่ยงการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น พลอสเตอร์ (Poster, 1973 cited in Corey, 2008, p. 300) กล่าวถึงการต่อต้าน 5 แบบ ดังนี้

1. Introjection หมายถึง การยอมรับความคิดความเชื่อของผู้อื่น โดยไม่วิเคราะห์ ไม่ปรับให้เข้ากับลักษณะของตนได้มาอย่างรับไว้ทั้งหมด โดยไม่คำนึงถึงความต้องการของตน

ในขั้นเริ่มกลุ่มสมาชิกจะรับทุกอย่างที่ผู้นำกลุ่มกำหนดหรือให้แนวทางพัฒนาการของกลุ่มในขั้นเริ่มกลุ่มสมาชิกจะรับฟังไม่มีข้อสงสัยในวิธีการของผู้นำกลุ่มหรือกฎเกณฑ์ต่าง ๆ แต่ในการพบกลุ่มครั้งต่อ ๆ ไป ในขั้นปฏิบัติสมาชิกจะค่อย ๆ ลดการรับฟังข้อเสนอทั้งหมดของผู้นำกลุ่ม

2. Projection โปรเจคชั่นตรงข้ามกับอินโทรเจคชั่น การโทษผู้อื่น หมายถึง การไม่ยอมรับบางอย่างในตัวเองและโทษผู้อื่น ความสับสนเกี่ยวกับความเข้าใจตนและบุคคลรอบข้าง ลักษณะบุคลิกภาพบางอย่างของตนแต่ไม่ยอมรับโทษว่าเป็นของคนอื่น ไม่ยอมรับความรู้สึกและตัวตนที่แท้จริง ในการทำกลุ่มผู้นำต้องสังเกตลักษณะการโทษผู้อื่น ซึ่งเห็นได้จากการถ่ายโยงความรู้สึก (Transference) สมาชิกจะนำความรู้สึกหรือลักษณะบางอย่างของบุคคลสำคัญในชีวิตตน มาสัมพันธ์กับลักษณะของผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกคนอื่น ๆ เมื่อกลุ่มพัฒนามาถึงขั้นการเปลี่ยนแปลงสมาชิกบางคนอาจยังคงใช้การโทษผู้อื่น เช่น ความต้องการของตนเอง ให้ไปเป็นของกลุ่มความขัดแย้งนี้ จะแก้ไขยากหากสมาชิกไม่ตระหนักและไม่เข้าใจตนเอง

3. Retroflection หมายถึงการโทษตัวเอง เช่น ถ้าเราถูกผู้อื่นตำหนิเรารู้สึกเสียใจ เราจะโทษตัวเองว่าไม่ดีแทนที่จะไปว่าคนอื่น ลักษณะการโทษตัวเองนี้เราจะทำโดยไม่รู้ตัว ไม่ตระหนักกระบวนการบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์จะช่วยให้เราค้นพบวิธีการจัดการกับตนเอง ให้อยู่ในโลกนี้ได้ตามความเป็นจริง ขั้นตอนในการพบกลุ่มในระยะเริ่มแรกจะพบว่าสมาชิกบางคนไม่ค่อยพูด ไม่กล้าแสดงอารมณ์

4. Confluence หมายถึงการไม่ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนกับสิ่งแวดล้อมไม่รับรู้สภาพที่เกิดขึ้น ด้านสัมพันธ์ภาพหมายถึงไม่มีข้อขัดแย้งหรือมีความคิดว่าคนทุกคนคิดและรู้สึกแบบเดียวกัน สมาชิกกลุ่มที่มีลักษณะเช่นนี้ มักเป็นผู้ที่ต้องการความสนใจและการยอมรับ เขาไม่กล้าขัดแย้งกับใคร ไม่มีความคิดของตนเองขาดความเชื่อมั่น

5. Deflection หมายถึงการต่อต้านการตระหนักรู้ ทำให้การติดต่อสัมพันธ์ไม่ต่อเนื่อง คนประเภทนี้มักใช้อารมณ์ขันพ้อหรือ พูดกว้าง ๆ ไม่เฉพาะเจาะจงมักใช้คำถาม ไม่เข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกและจะพูดแทนคนอื่น

Introjection projection retroflection confluence และ Deflection เป็นลักษณะของการติดต่อลักษณะเหล่านี้อาจดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับสถานการณ์และระดับการตระหนักรู้ของสมาชิกกลุ่ม การต่อต้าน (Resistance to contact หรือ Boundary disturbance) เป็นลักษณะของบุคคลที่พยายามควบคุมสิ่งแวดล้อม ลักษณะของการต่อต้านมีประโยชน์ในการบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ คือจะช่วยให้เราตระหนักรู้และเข้าใจตนเองได้มากยิ่งขึ้น

พลังและการปิดกั้นพลัง (Energy and blocks to energy) การเข้ากลุ่มเกสตัลท์สมาชิก ต้องใช้พลังในกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องสังเกตพลังของสมาชิกว่าเป็นแบบใดจะนำมาใช้ ประโยชน์ในการบำบัดได้อย่างไร การปิดกั้นพลังเทียบได้กับการต่อต้าน (Resistance) สังเกตได้จากส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สมาชิกบางคนอาจมีอาการเกร็งลำคอหรือไหล่ บางคนอาจหายใจเร็ว และแรง บางคนน้ำเสียงจะเปลี่ยนไป บางคนอาจต่อต้าน โดยการเฝ้าปากแน่น บางคนหลบสายตา มองพื้นหรือมองเพดาน บางคนกอดอก เกร็งตัวพูดเร็ว ทำเฉยไร้อารมณ์ความรู้สึก หน้าแดง ขยับมือ เท้าบ่อย ๆ ผู้รับการบำบัดอาจไม่รู้ถึงปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น นักบำบัดจะช่วยให้สมาชิกได้ ทดลองท่าทาง หรือลักษณะพลังอื่น ๆ ของเขาเพื่อให้เข้าใจความหมายเข้าใจความรู้สึกและ การกระทำของตนเองได้ชัดเจนขึ้น (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2554, หน้า 141 - 142)

### เป้าหมายของการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Therapeutic goals)

Corey (2000, pp. 305 - 307) กล่าวว่า เป้าหมายของการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ที่สำคัญ คือ การรับรู้ (Awareness) เพราะถ้าปราศจากการรับรู้แล้ว ผู้มารับคำปรึกษาจะปราศจาก เครื่องมือที่จะใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพ การรับรู้ทำให้ผู้มารับคำปรึกษา สามารถเผชิญ และยอมรับความรู้สึกที่เคยปฏิเสธ ช่วยให้ผู้คนสามารถจัดความรู้สึกที่ค้างค้ำ และปล่อยวางอดีต มีสติรับรู้อยู่กับสภาวะปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 142) ได้สรุปเป้าหมายของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ โดยทั่วไปมี 4 ประการ ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการพึ่งพาผู้อื่น มาสู่การพึ่งพาตนเอง กล้ารับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และพัฒนาตนเองไปสู่การมีวุฒิภาวะ
2. ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาให้มีประสบการณ์รับรู้เกี่ยวกับตนเอง สามารถใช้ศักยภาพ ของตนเองได้อย่างเต็มที่ ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาค้นพบว่าเขาสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้อีกมากมาย
3. ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาใช้พลังงานของชีวิตอยู่กับสภาวะปัจจุบัน รู้จักปล่อยวาง อดีต โดยการรับรู้และทำความเข้าใจที่ค้างค้ำให้สมบูรณ์และไม่วิตกกังวลกับอนาคตมากเกินไป
4. ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาก้าวเป็นตัวของตัวเองที่แตกต่างไปจากบุคคลอื่น เข้าใจใน ค่านิยม และกฎเกณฑ์ของสังคม แต่ไม่ยึดมั่นและจำนนต่อค่านิยมเหล่านั้น มากกว่าความเป็นตัว ของตัวเองตามความเป็นจริงในปัจจุบัน

เป้าหมายของการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ Perls (1969) สรุปไว้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้สมาชิกในกลุ่ม มีวุฒิภาวะเติบโตขึ้น โดยสนับสนุนให้ผู้สมาชิกรับผิดชอบต่อ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตน เป็นสิ่งที่ตนเป็น (I am I) ไม่ตกอยู่ภายใต้การบงการของสังคม คือ พึ่งตนเอง (Self - support) มากกว่าพึ่งสภาพแวดล้อม (Environment - support)

2. ช่วยให้ผู้สมาชิกเกิดการมีสติรับรู้ (Self - awareness) เพราะการมีสติรับรู้เป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ และการติดต่อสื่อสาร สมาชิกต้องมึสติรับรู้ว่ามีสิ่งใดเป็นภาพและพื้นในปรากฏการณ์ (Phenomenal field) และกำลังคิด รู้สึกหรือทำอะไรที่นี้และขณะนี้

3. เพื่อช่วยให้สมาชิกมีการบูรณาการในตนเอง โดยเน้นให้มีการบูรณาการระหว่างพลังที่อยู่ตรงข้ามกัน เช่น รัก -เกลียด ความดี - ความเลว เป็นต้น

4. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้รู้จักควบคุม (Self - control) และยอมรับว่าความวิตกกังวลเป็นธรรมชาติส่วนหนึ่งของชีวิต สามารถเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยง รู้จักการเผชิญหน้า และพยายามปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จะเห็นได้ว่า เป้าหมายของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ มิใช่มุ่งให้บุคคลปรับตัวสนองความต้องการของสังคม แต่เป็นการมุ่งให้บุคคลค้นพบตัวเองรับรู้ตนเอง ในประสบการณ์ทุกขณะ ในสภาวะปัจจุบัน เป็นตัวของตัวเอง และพึ่งตนเองได้

### **ความสำคัญและประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์**

การทำจิตบำบัดแบบเกสตัลท์มักทำเป็นกลุ่ม (Hansen, 1980, p. 208 อ้างถึงใน สวัสดิ์สมจิตร, 2533, หน้า 12) โดยผู้นำกลุ่มเลือกเทคนิคเกสตัลท์ ที่เหมาะสมมาใช้ในการพัฒนากลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะไม่วางตนเป็นศูนย์กลางกลุ่ม แต่ปฏิบัติตนเหมือนกับเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม และเป็นคอยอำนวยความสะดวกให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น

Passions (1975 cited in Corey, 2008) กล่าวว่า กลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์มีประโยชน์ต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มเพิ่มการมีสติรับรู้ ในพฤติกรรมของตนมากขึ้น และบรรยากาศภายในกลุ่มยังช่วยกระตุ้นเพื่อนสมาชิกให้เกิดการมีสติรับรู้เพิ่มขึ้นด้วย

2. ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มเกิดประสบการณ์ และการเรียนรู้ในด้านการรับรู้สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล และพัฒนาทักษะการติดต่อสื่อสาร อีกทั้งยังช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาความรู้สึกไว้วางใจ ความเข้าใจ ยอมรับ และรู้จักการให้เกียรติซึ่งกันและกัน

### **กระบวนการของการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์**

วิธีการของเกสตัลท์เป็นกระบวนการปรึกษาที่เป็นการช่วยให้เกิดความแตกต่างระหว่าง Exercises และ Experiment

แบบฝึกหัด (Exercise & techniques) บางครั้งจะใช้กระตุ้นอารมณ์ผู้รับการปรึกษาสามารถใช้ได้ในหลายสถานการณ์ที่จะทำให้บางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้น หรือความสำเร็จในเป้าหมาย

การทดลอง (Experiment) เป็นพัฒนาการ หรือการเติบโตของการมีสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้ และผู้รับการปรึกษา การทดลองเป็นพื้นฐานสำคัญของการบำบัดแนวเกสตัลท์

สมัยใหม่ ซึ่งการทดลองเป็นวิธีการที่จะนำบางสิ่งที่เป็นข้อขัดข้องในใจออกมาแสดง โดยทำความเข้าใจตามกระบวนการที่แท้จริง การทดลองสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น จินตนาการ การเผชิญหน้ากับอนาคตที่จะทำให้เกิดความหวาดกลัว สร้างสถานการณ์ที่เป็นบทสนทนาระหว่างผู้รับการปรึกษากับคนที่มีอิทธิพลในชีวิตของเขา ภาพความทรงจำที่เจ็บปวด การสร้างตัวแทนของพ่อแม่ผ่านการแสดงบทบาทสมมติ ให้ความสนใจกับลักษณะอาการที่เป็นสัญญาณบ่งชี้ (เช่น ท่าทาง) การใช้บทสนทนา ระหว่างความขัดข้องกับการคาดหวังในตัวบุคคลผ่านการทดลองที่สัมพันธ์กับความรู้สึก

### **ขั้นตอนในการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ มีขั้นตอนดังนี้**

1. **ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (Initial stage)** เป็นขั้นตอนของการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกับสมาชิกและสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกับกลุ่ม ซึ่งการสร้างสัมพันธ์ภาพนี้จะเกิดขึ้นตลอดกระบวนการกลุ่ม โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของการไว้วางใจกันอย่างแท้จริง เป็นสัมพันธ์ภาพที่มีความหมาย มีความอบอุ่นและจริงใจ สัมพันธ์ภาพดังกล่าวจะก่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง รับรู้ว่ามีคนยอมรับและเข้าใจอย่างแท้จริงในการที่จะช่วยให้สมาชิกมีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถเผชิญความยุ่งยากต่าง ๆ ได้

2. **ขั้นดำเนินกลุ่ม (The working stage)** เป็นขั้นตอนที่สมาชิกพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง ต้องการแนวทางในการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อแก้ไขปัญหานั้น โดยผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การให้ผู้รับการปรึกษาใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า การซ้อมบทบาท การแสดงบทบาทตรงกันข้าม การจินตนา เป็นต้น ซึ่งสมาชิกจะร่วมแรงร่วมใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (Cohesiveness) มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันที่จะทำหน้าที่ช่วยเหลือกันอย่างจริงใจ ไม่รู้สึกวิตกกังวลหรือหวั่นไหวที่จะมีสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดกัน เรียนรู้ที่จะพูดถึงความรู้สึกหรือประสบการณ์สัมพันธ์ภาพกับบุคคลในปัจจุบัน ไม่หลีกเลี่ยงต่อความขัดแย้งอีกต่อไปและมีท่าทีที่อาทรต่อกัน สมาชิกพร้อมที่จะวางแผนการเปลี่ยนแปลงตนเองและรับผิดชอบที่จะทำตามแผนนั้น

3. **ขั้นยุติ (Final stage)** เป็นขั้นตอนที่ช่วยให้สมาชิกรวบรวมประสบการณ์ สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มเพื่อที่จะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในสภาพแวดล้อมที่เป็นจริงของแต่ละบุคคล

### **บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มแบบเกสตัลท์**

ผู้ให้การปรึกษา หรือผู้นำกลุ่มแบบเกสตัลท์มีหน้าที่ที่ต้องใช้การรับรู้อย่างมีสติ เพื่อทำความเข้าใจในตัวสมาชิกกลุ่มโดยปราศจากการวิเคราะห์ ดีความ หรือใช้สติปัญญาคาดคะเน การวิเคราะห์ หรือดีความต่อสิ่งที่สมาชิกกลุ่มสื่อสารออกมาไม่ว่าจะเป็นภาษาพูด หรือภาษาท่าทาง

ไม่มีความจำเป็น การฟัง การรับรู้อย่างมีประสิทธิภาพ แล้วสื่อความหมายนั้นกลับไปให้สมาชิกได้รับรู้ เกี่ยวกับสิ่งที่ตนแสดงออกมานั้น เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มแบบเกสตัลท์ต้องฟังเสียง หรือให้ความสนใจ กับความรู้สึกในปัจจุบันที่มีอยู่ในตัวของสมาชิกเป็นสำคัญ โดยช่วยให้สมาชิกรับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบัน ที่นี้และเดี๋ยวนี้ (Here and now) ผู้นำกลุ่มต้องสังเกตภาษาท่าทาง (Body language) ที่สมาชิกสื่อออกมาว่า ลักษณะสอดคล้องกับอารมณ์ความรู้สึกในขณะนั้นหรือไม่ อย่างไร และช่วยให้สมาชิกอยู่กับสภาวะปัจจุบันนี้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้ประสาทสัมผัสของตนเองมากกว่าความคิด เหมือนดังที่ Perls (1969) ชี้แนะว่า “Lose your mind and come to your senses” บทบาทของผู้นำกลุ่ม คือ ช่วยให้สมาชิกสามารถใช้ระบบการรับรู้ (Senses) ของตนเองอย่างเต็มที่ และมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ ผู้ให้การปรึกษา หรือผู้นำกลุ่มแบบเกสตัลท์ควรมีบุคลิกภาพที่เอื้อต่อการช่วยให้สมาชิกรู้สึกสามารถเปิดเผยตนเองอย่างเต็มที่ เพื่อการรับรู้ที่แท้จริงของตนเอง กล้าเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริงตัวของผู้นำการปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มเป็นเครื่องมือที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการช่วยให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเอง เพื่อเรียนรู้ที่จะให้ตัวเองรับรู้ และค้นพบสิ่งที่มีอยู่ภายในตัวเอง (Polster & Polster, 1973) ผู้ให้การปรึกษาเปรียบเสมือนศิลปิน (Zinker, 1978 cited in Corey, 2000) ที่ต้องเอาตัวเองเข้าไปสัมผัส และเข้าถึงจิตใจ ความรู้สึกของสมาชิกรู้สึก

ผู้ให้การปรึกษา หรือผู้นำกลุ่มแบบเกสตัลท์จึงควรเป็นผู้ที่มีชีวิตชีวา อยู่กับปัจจุบัน ให้ความสนใจต่อสมาชิกรู้สึกอย่างแท้จริง ช่วยเป็นกระจกสะท้อนให้สมาชิกรู้จักตัวเอง ช่วยให้กำลังใจในสภาวะที่เหมาะสม ในบางครั้งผู้นำกลุ่มต้องทำทนายให้สมาชิกรู้สึกเกิดความคับข้องใจ เพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้กลุ่มพัฒนาไปสู่การพึ่งตนเองมากกว่าการรอที่จะพึ่งผู้นำกลุ่ม

รูปแบบของบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มแบบเกสตัลท์ (Kepner, 1994 cited in Corey, 2000) ที่ให้ความสำคัญกับขอบเขตการติดต่อแตกต่างกันออกไปในแต่ละชั้นของกระบวนการกลุ่ม ได้แก่

1. The intrapsychic or intrapersonal คือการเข้าใจถึงความคิด ความรู้สึก และการสัมผัสรับรู้ภายในของแต่ละบุคคล
  2. The interpersonal คือ การปฏิสัมพันธ์ การติดต่อระหว่างบุคคล
  3. The group level คือกระบวนการกลุ่มในแต่ละขั้นตอน
- การระบุขอบเขตการติดต่อจะช่วยให้การทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่มแบบเกสตัลท์ชัดเจนขึ้น

ผู้บำบัด (Therapist) เป็นบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในการทำความเข้าใจภายในตัวบุคคล

ผู้เอื้ออำนวย (Facilitator) เป็นบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในกระบวนการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ผู้ให้การปรึกษา (Consultant) เป็นบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในการช่วยเหลือกลุ่มในกระบวนการกลุ่มแต่ละขั้นตอน

ในกระบวนการของกลุ่มบำบัดแบบเกสตัลท์ เคปเนอร์ อธิบายว่า บทบาทที่หลากหลายของผู้นำกลุ่มในการบำบัดแบบเกสตัลท์ สามารถปฏิบัติในรูปแบบ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น สมาชิกกลุ่มจะมีลักษณะของการพึ่งพาผู้อื่น รอคอยตอบสนองจากสมาชิกคนอื่น และผู้นำกลุ่ม หน้าที่ของผู้นำกลุ่ม คือ ผู้บำบัด ช่วยเหลือให้สมาชิกค้นพบตนเอง ลักษณะของผู้นำกลุ่มในขั้นแรกนี้จะเป็นแบบชี้แนะ (Direct) โดยเริ่มจากการสร้างบรรยากาศที่จะเอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคยกัน กล้าเปิดเผยตนเอง เริ่มการสนทนา มีความไว้วางใจกันมากขึ้น และรู้สึกร่วมกับสมาชิกคนอื่น ซึ่งจะส่งผลให้กระบวนการกลุ่มพร้อมที่จะดำเนินต่อไป

ขั้นเปลี่ยนแปลง เป็นขั้นตอนของการขจัดอิทธิพลการพึ่งพาผู้อื่น ในระยะการเปลี่ยนแปลงนี้กลุ่มจะต้องต่อสู้กับอิทธิพล พลังอำนาจ และการควบคุม บทบาท และหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม คือ ผู้เอื้ออำนวย (Facilitator) คอยช่วยเหลือประสานการติดต่อปฏิสัมพันธ์การทำงานของสมาชิกภายในกลุ่ม โดยการจัดกิจกรรมที่เอื้อให้สมาชิกมีประสิทธิภาพในการรับรู้เพิ่มขึ้น กระตุ้นเร้าให้สมาชิกเปิดเผย ระบายความรู้สึกต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่เกิดการเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างไปจากเดิม

ขั้นทำงาน เป็นขั้นที่สมาชิกในกลุ่มมีความคุ้นเคย และไว้วางใจกันมากขึ้น มีการพึ่งพาและช่วยเหลือกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม จะมีการพัฒนาการติดต่อ และทำงานร่วมกันด้วยพลังขับเคลื่อนของกลุ่มอย่างจริงจัง ผู้นำกลุ่มมีบทบาทไม่มากนัก แต่ยังคงทำหน้าที่ช่วยเหลือ หรือคอยเป็นที่ปรึกษา ช่วยเหลือให้กลุ่มดำเนินต่อไปจนถึงขั้นยุติกลุ่ม

ขั้นยุติกลุ่ม โดยพยายามช่วยให้สมาชิกรับรู้ และยอมรับความรู้สึกค้างค้ำต่าง ๆ ที่คอยรบกวนให้หมดไป เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถทำงานร่วมกับสมาชิกคนอื่นในกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ

รูปแบบบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มข้างต้นถือเป็นรูปแบบที่เป็นจริงได้ ซึ่งในกระบวนการกลุ่มจะต้องมีขอบเขตการติดต่อใน 3 รูปแบบดังกล่าวเกิดขึ้นเสมอ ดังนั้น ผู้นำกลุ่มควรมีพื้นฐานและเข้าใจหลักการของกระบวนการกลุ่ม เพื่อช่วยให้ทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มควรเป็นบุคคลที่รู้จักการ การทำหน้าที่ของตนเองในกลุ่ม มีความเชี่ยวชาญ

เทคนิคต่าง ๆ และสร้างสรรค์ในการนำเทคนิคเหล่านั้นมาใช้ในการบำบัด ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญในการบ่งบอกถึงศักยภาพของผู้นำกลุ่ม (Frew, 1997 cited in Corey, 2000, p. 316)

### เทคนิคของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์

Perts (1969) กล่าวว่า วิธีหรือเทคนิคในการบำบัดรักษาตามแนวเกสตัลท์นั้นจะแปรเปลี่ยนไปตามลักษณะของผู้รับการปรึกษา แต่ก็มุ่งเน้นที่จะพัฒนาให้ผู้รับการปรึกษาเกิดสติ และอยู่ในปัจจุบัน “ที่นี่ และเดี๋ยวนี้” นอกจากนี้ลักษณะที่สำคัญของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์นี้ มุ่งเน้นการบำบัดเป็นกลุ่มเป็นส่วนใหญ่ ส่วนการบำบัดเป็นรายบุคคลนั้นจะใช้เป็นบางครั้งบางคราว หรือบางโอกาสเท่านั้น

Fagan and Sheppard (1970, pp. 141 - 145) ได้สรุปเทคนิคของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ ไว้ดังนี้

#### 1. การเกิดสติใน “ที่นี่ และเดี๋ยวนี้” (In here and now)

จิตบำบัดแบบเกสตัลท์ จะเน้น “ฉันและท่าน ที่นี่ และเดี๋ยวนี้” (I and you, here and now) คำว่า “เดี๋ยวนี้ (Now) เป็นจุดศูนย์ (Zero point) ระหว่างอดีต และอนาคต “อดีตและอนาคต” ไม่ได้มีอยู่ หรือไม่ได้เป็นอยู่ในเวลานี้ สิ่งที่มีอยู่คือ “เดี๋ยวนี้” หรือ “ปัจจุบัน” เท่านั้น สำหรับคนที่เป็โรคประสาท มิใช่คนที่มีปัญหาในอดีต แต่เป็นคนที่มีปัญหาในปัจจุบัน ปัญหาในปัจจุบันอาจจะเคยเป็นปัญหาในอดีต อดีตจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในอดีตนั้น ได้กลับมาปรากฏ หรือได้กลับมาเกิดขึ้นในปัจจุบันอีกครั้งหนึ่ง แต่ถ้าผู้รับการปรึกษามีสติเกี่ยวกับพฤติกรรม การกระทำของตนเอง ไม่ว่าจะอยู่ในภาวะใด เขาก็จะสามารถมองเห็นว่าเขได้ก่อความยุ่งยากต่าง ๆ ไร้อย่างไร และความยุ่งยากต่าง ๆ ในปัจจุบันของเขาคืออะไร และในที่สุดเขาก็สามารถช่วยตัวเองในการแก้ปัญหา หรือความยุ่งยากต่าง ๆ ได้ โดยการแก้ปัญหาของเขานั้น จะเน้นที่ปัจจุบัน (Present) ในที่นี้ และเดี๋ยวนี้ ผู้รับการปรึกษาจะถูกขอร้องให้อยู่กับปัจจุบัน (Experience now) ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ในรูปของการหายใจ การแสดงกิริยาอาการ การแสดงท่าทาง ความรู้สึก อารมณ์ และเสียงและในขณะที่ผู้รับการปรึกษายู่กับความรู้สึกของตนเอง โดยจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น เสียง หรือ อวัยวะบางอย่าง ฯลฯ นั้น ผู้บำบัดจะต้องแตะหรือสัมผัสกับความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาโดยจะเริ่มถามหรือพูดกับผู้รับการปรึกษาในขณะที่เขาอยู่ในโลกของความรู้สึกของเขา เช่น “ฟังซิเสียงอะไร บอกคุณ” “ท่าทางบอกอะไรคุณ” “พูดให้ร่างกายทุกส่วนได้ยิน... พูดแล้วรู้สึกอย่างไร”

สำหรับประโยคพื้นฐานที่ต้องการให้ผู้รับการปรึกษากล่าวซ้ำคือ “ตอนนี้ ฉันรู้สึก....” และให้ใช้ไวยากรณ์ในรูปปัจจุบันกาล ส่วนประโยคอื่น ๆ ที่ผู้บำบัดจะใช้สื่อสารกับผู้รับการปรึกษา



ได้แก่ “ตอนนี้ท่านรู้สึกอย่างไร” “ตอนนี้ท่านอยู่ที่ไหน” “ท่านกำลังดูอะไร” “ท่านคาดหวังอะไร” “ท่านรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านกำลังทำกับ... ของท่าน” “ท่านรู้สึกอย่างไร” “รู้สึกอย่างไรตอนนี้” เป็นต้น อย่างไรก็ตามวัตถุประสงค์ของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ ไม่เพียงแต่จะให้ผู้รับการปรึกษา อยู่ใน “ที่นี่ และเดี๋ยวนี้” แต่ยังต้องการจะเสริมสร้างให้ผู้รับการปรึกษาเกิดสติ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา สามารถประสมประสานบุคลิกภาพที่แตกแยกของตนเองให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้และเพื่อให้ กิจกรรม หรือเรื่องราวที่ค้างค้ำงั้น ไม่ค้างค้ำงอีกต่อไป

## 2. การทำให้ผู้รับการปรึกษารับผิดชอบ (I take responsibility)

ผลจากการใช้คำถามที่ก่อให้เกิดสติ (Awareness questions) จะพบบ่อยครั้งว่าคำตอบ หรือการสนองของผู้รับการปรึกษานั้น มักจะเป็นคำตอบที่หลีกเลี่ยง ผู้รับการปรึกษามักจะชอบ เลี่ยง ๆ ตอบไม่ตรงคำถาม หรือมักจะเป็นคำถามที่ถามผู้บำบัด หรือคำตอบหรือการตอบสนองนั้น ซ้ำให้เห็น ถึงความพยายามของผู้รับการปรึกษาที่จะโยน หรือปิดความรับผิดชอบเกี่ยวกับพฤติกรรม ของตนเอง

สำหรับการใช้คำถามของผู้รับการปรึกษานั้น ผู้บำบัดจะต้องขอให้ผู้รับการปรึกษาใช้ คำถาม รูปประโยคบอกเล่าทั้งนี้เพื่อต้องการให้ผู้รับการปรึกษาได้รับผิดชอบต่อถ้อยคำหรือขอ ความที่พูด นอกจากนี้ ผู้บำบัดจะขอให้ผู้รับการปรึกษาใช้คำว่า “ฉันหรือข้าพเจ้า (I) แทนคำว่า “มัน (It) เมื่อผู้รับ คำปรึกษาพูดถึงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายหรือกิจกรรมต่าง ๆ

## 3. การละคร และจินตนาการ (Fantasy technique)

จินตนาการ เป็นวิธีการหนึ่งที่มีความหมายในการติดต่อเกี่ยวข้องกับสภาพความเป็นจริง จินตนาการอาจแสดงออกมาเป็นคำพูด การเขียน หรือการแสดง ในรูปแบบต่าง ๆ นอกจากนี้ ในขณะที่ผู้รับการปรึกษาจินตนาการ ผู้รับการปรึกษาอาจเกิดการชะงักงัน อาจจะไม่เต็มใจ หรือไม่สามรถพูดเกี่ยวกับความคิด หรือความรู้สึกในขณะนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้บำบัดจะต้อง หาทางบ่อนคำ หรือสิ่งบอกแฉะบางประการ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษานึกเกี่ยวกับสิ่งนั้น เพื่อหา คำตอบหรือคลี่คลายปัญหาการชะงักงันนั้น ๆ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นได้ กระจ่าง และถูกต้องยิ่งขึ้น

จินตนาการ อาจจะใช้ในการบำบัดรักษาเป็นกลุ่ม (Group therapy) หรือในการบำบัดรักษา เพียงคนเดียว (Monotherapy) สำหรับในการบำบัดรักษาผู้รับการปรึกษาเพียงคนเดียวนั้น เวิร์ลส์ จะให้ผู้รับการปรึกษาสร้างสรรค์ (Creates) และนำ (Directs) การแสดงทั้งหมด ตลอดทั้งให้แสดง ทุกบทบาท อย่างไรก็ตาม ผู้บำบัดมักจะใช้ “จินตนาการ” ในการบำบัดรักษาบุคคลที่มีแนวโน้ม เป็นโรคประสาท

การฝึกการจินตนาการ เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความต้องการของตนเอง โดยฉาย (Projection) ความรู้สึกความต้องการนั้นไปยังสิ่งอื่น แทนที่จะพูดถึงตัวเองตรง ๆ ซึ่งการพูดถึงความรู้สึก ความต้องการของตนเองตรง ๆ บุคคลอาจเกิดความลำบากใจที่จะระบายความรู้สึกนั้นออกมา จึงต้องใช้การจินตนาการเข้าช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง เช่น “สมมติว่า...คุณกำลังปั้นรูปปั้นรูปหนึ่งอยู่ ซึ่งเป็นรูปปั้นของตัวเอง คุณจะปั้นเป็นรูปอะไร และมี ความหมายว่า อย่างไร รู้สึกอย่างไรกับรูปที่คุณปั้น” นอกจากนี้อาจให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการตนเองเป็นสิ่งที่อื่น ๆ เช่นต้นไม้ ดอกไม้ หรือเครื่องใช้ โดยพิจารณาตามความเหมาะสมของสถานการณ์

#### 4. เดอะชัฟเทิลเทคนิค (The shuttle technique)

เดอะชัฟเทิลเทคนิค เป็นเทคนิคที่ให้ผู้รับการปรึกษาให้ความสนใจกลับไปกลับมา ระหว่างกิจกรรม 2 กิจกรรม หรือให้ความสนใจกลับไปกลับมาจากกิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกกิจกรรมหนึ่ง หรือจากประสบการณ์หนึ่งไปสู่อีกประสบการณ์หนึ่ง ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถรับรู้ตนเองในด้านต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบตัวของเขาเอง สามารถรับรู้ตนเองในประสบการณ์ทุกขณะ เป็นตัวของตัวเอง และฟังตนเอง เช่น ให้ผู้รับการปรึกษาเบนความสนใจกลับไปกลับมาระหว่างการพูดกับตัวเอง และการฟังตนเอง ส่วนผู้นำบัดจะขอให้ผู้รับการปรึกษาอยู่กับความรู้สึกในขณะที่พูดกับตนเอง และในขณะที่ฟังตนเอง และให้พยายามรับรู้ความรู้สึกของตนเอง

#### 5. ท็อป ด็อก-อันเดอร์ ด็อก ไดอะล็อก (Top dog-under dog dialogue)

เป็นบทสนทนาที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ตนเองในด้านต่าง ๆ ทั้งนี้เพราะว่าผู้รับการปรึกษาบางคนจะรับรู้ตนเองเพียงด้านเดียว สำหรับคำว่า ท็อป ด็อก เปรียบเสมือน ซุปเปอร์อีโก้ (Super ego) ของฟรอยด์ (Freud) สำหรับบุคคลที่มีลักษณะท็อป ด็อก คือมีธรรมชาติ มีจริยธรรมสูง มีอำนาจ ดีพร้อม หรือดีเลิศทุกประการ และบุคคลกลุ่มนี้มักจะใช้คำว่า “ควรจะ น่าจะ (Should)” ซึ่งพบว่า บิดามารดามักจะใช้คำนี้เสมอ ๆ ส่วนคำว่า อันเดอร์ ด็อก เปรียบเสมือน อิด (Id) ของฟรอยด์ สำหรับบุคคลที่มีลักษณะอันเดอร์ ด็อก คือ ป่าเถื่อน หลบเลี่ยง มีลักษณะที่คอยต่อต้าน ท็อป ด็อก แต่ถ้าบุคคลหรือผู้รับการปรึกษาปฏิเสธการรับรู้ตนเองในส่วนของอันเดอร์ ด็อก ความขัดแย้งก็จะเกิดขึ้นบุคลิกภาพของบุคคลนั้นก็จะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อย่างไรก็ตาม ความขัดแย้งยังจะสิ้นสุดลงถ้าบุคคลนั้นสามารถใช้ท็อป ด็อกและอันเดอร์ ด็อกได้สอดคล้องกับสถานการณ์ ซึ่งจะช่วยให้บุคลิกภาพของบุคคลนั้นประสมประสานเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

## 6. ดี เอมทิ แชร์ (The empty chair)

ดี เอมทิ แชร์ เป็นเทคนิคที่ได้รับความนิยมมาก เป็นเทคนิคที่ต้องการให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายความรู้สึก หรือความทุกข์ทั้งหลายออกมาให้หมด เทคนิคนี้มักจะใช้ในการบำบัดรักษาเป็นกลุ่ม โดยจะจัดเก้าอี้ 2 ตัว วางให้หันหน้าเข้าหากัน โดยเก้าอี้ตัวหนึ่งจะแทนผู้รับการปรึกษา หรือแ่งหนึ่งของบุคลิกภาพของผู้รับการปรึกษา (เช่น ท้อป ดีอก) และเก้าอี้ตัวหนึ่งจะแทนบุคคลอีกคนหนึ่ง หรือส่วนของบุคลิกภาพที่ขัดแย้งกัน (เช่น อันเดอร์ ดีอก) ขณะที่ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนบทบาท ผู้รับการปรึกษาจะเปลี่ยนเก้าอี้ด้วย สำหรับเก้าอี้ที่ผู้รับการปรึกษานั่งนั้นเรียกว่า “ฮอต ซีท” (Hot seat) โดยผู้รับการปรึกษาจะนั่งเผชิญกับเก้าอี้ที่ว่างเปล่า ต่อหน้ากลุ่ม นอกจากนี้ในขณะที่ผู้รับการปรึกษาสนทนาได้ตอบระหว่างผู้รับการปรึกษากับบุคคลอื่น (เก้าอี้ที่ว่างเปล่า) หรือในระหว่างการเปลี่ยนบทบาท ผู้บำบัดจะทำหน้าที่เป็นผู้สังเกต และคอยติดตามบทสนทนา อาจเสนอแนะประโยคบางประโยคให้ผู้รับการปรึกษาพูด กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาสนใจคำพูดของตนเองว่า ตนเองได้พูดอะไรไป หรือพูดอย่างไร หรือขอให้ผู้รับการปรึกษาพูดซ้ำ หรือแสดงท่าทางซ้ำ นอกจากนี้ในระหว่างการสนทนา อารมณ์ และความขัดแย้งต่าง ๆ อาจเกิดขึ้น ซึ่งจำเป็นจะต้องแก้ไข โดยพัฒนาให้บุคคลนั้นเกิดสติ และรับรู้เกี่ยวกับการกระทำ หรือความรู้สึก หรืออารมณ์ของตนเอง

## 7. ความสับสน (Confusion)

สำหรับความสับสนของผู้รับการปรึกษาทุกคนนั้น จะแสดงออกมาในลักษณะของการลังเล หรือ อึกอัก ไม่แน่ใจ (Hesitation) ว่าจะเผชิญ (Contact) หรือถอยหนี (Withdrawal) ซึ่งการถอยหนีนั้นจัดเป็นความต้องการที่แท้จริง (Real need) ของคนที่เป็นโรคประสาท

เนื่องด้วยความสับสนเป็นสิ่งที่ไม่เป็นที่พึงพอใจ (Unpleasant) ก่อให้เกิดความไม่ราบรื่น เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้รับการปรึกษาก็พยายามขจัดความสับสนนี้ให้หมดไป โดยการหลบหลีก หลีกเลียงหรือหลีกหนี (Avoidance) หรือพูดแล้วพูดอีกเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ อธิบายไม่ยอมหยุด หรือโดยการคิดฝัน หรือจินตนาการ ในกรณีเช่นนี้ผู้บำบัดจะต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดสติ ให้อดทน และให้อยู่กับความสับสนนั้น ขณะเดียวกัน ผู้บำบัดจะใช้เทคนิคสะท้อนความรู้สึก เพื่อสะท้อนความคิดให้กลับไปสู่ความรู้สึก และอาจจะใช้คำถามประเภทอะไร (What) และอย่างไร (How) แต่จะไม่ใช้คำว่า ทำไม (Why) จนในที่สุด ผู้รับการปรึกษาก็สามารถเผชิญความรู้สึกที่ว่าสับสนนั้น และสามารถมีพฤติกรรมที่เหมาะสม

## 8. ความฝัน (Dream)

ฟรอยด์เรียกความฝันว่า เป็นวิถีทางที่นำไปสู่จิตไร้สำนึก และเป็นวิถีทางที่นำไปสู่บุรณาการของเรื่องราวต่าง ๆ นักจิตวิเคราะห์ จะวิเคราะห์ และตีความหมายความฝัน ส่วนผู้บำบัดตามแนวเกสตัลท์ จะพยายามให้ผู้รับการปรึกษาระลึกถึงความฝันในรูปของปัจจุบัน คือ พยายามให้ผู้รับการปรึกษานำความฝันมาแสดงในรูปปัจจุบัน เช่น ให้ผู้รับการปรึกษาสร้างจินตนาการ หรือใช้เทคนิค ดิ เอ็ม ที เซอร์ หรือการละคร และพยายามที่จะดึงความรู้สึก และ ประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษาออกมา ตัวอย่างในการที่ผู้รับการปรึกษาจะพูดถึงความโกรธใน วัยเด็กที่มีต่อพ่อแม่ ก็ให้ผู้รับการปรึกษาพูดออกมาตรง ๆ เหมือนอย่างที่ต้องการแสดงกับพ่อแม่ ในความฝัน หรือในจินตนาการ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ปลดปล่อยประสบการณ์อันเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำออกมา

สำหรับการตีความเกี่ยวกับความฝันนั้น ผู้บำบัดจะหลีกเลี่ยงการตีความ แต่ถ้าผู้รับการปรึกษาจะตีความเกี่ยวกับความฝันก็จะปล่อยให้เป็นเรื่องของผู้รับการปรึกษา ความฝันเป็นแหล่งรวมธุรกิจ หรือเรื่องราว หรือกิจกรรมที่ค้างค้ำ เช่น ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง ความรู้สึกที่ไม่ได้แสดงออกมา เช่น ความไม่สนใจ ความโกรธ ความเกลียด ความรู้สึกผิด ความเจ็บปวด ความผิดหวัง ความเสียใจ ความรู้สึกเหล่านั้น แม้จะไม่ได้แสดงออกมา แต่ก็สัมพันธ์กับความทรงจำของเรา นอกจากนี้ความฝันยังสะท้อนให้เห็นถึงอารมณ์ชีวิตอยู่ของแต่ละบุคคล อีกทั้งความฝัน ยังเป็นวิถีทางในการแสดงออกของแต่ละบุคคล และในความฝัน นอกจากจะปรากฏให้เห็นถึงความแตกแยกของบุคลิกภาพ หรือบางส่วนของบุคลิกภาพที่ขาดหายไป แล้วยังแสดงให้เห็นถึงวิธีการที่บุคคลใช้หลีกเลี่ยงหนีความจริง

## 9. การบ้าน (Home work)

สำหรับการบ้านที่มอบหมายแก่ผู้รับการปรึกษานั้น ได้แก่ การให้ผู้รับการปรึกษาทบทวน เกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ หลังจากที่พบกับผู้บำบัดแต่ละครั้งโดยขอให้ผู้รับการปรึกษาได้มีประสบการณ์ซ้ำ เช่น จินตนาการซ้ำ และในขณะที่จินตนาการ ถ้าเกิดมีอุปสรรคขัดขวาง ผู้รับการปรึกษาต้องพยายามหาทางออกสำหรับสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาจะจินตนาการนั้น อาจได้แก่ บางสิ่งบางอย่างที่ผู้รับการปรึกษาไม่ได้เปิดเผย หรือไม่ได้แสดงออกในระหว่างการบำบัดรักษา ส่วนเป้าหมายของการให้ทำการบ้าน ก็เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถตระหนัก หรือรับรู้เกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงปัญหา การไม่กล้าเผชิญความจริง และการยับยั้งไม่แสดงความรู้สึกของตนเอง ตลอดจน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสค้นพบตัวเอง และได้รับรู้ถึงความสามารถของตนเอง อย่างไม่เคยรับรู้มาก่อน

## 10. การบูรณาการ (Integrate)

สำหรับการบำบัดรักษาตามแนวศาสตร์นั้น จะใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น “การทำให้เกิดสติ การมอบความรับผิดชอบ การละคร จินตนาการ ความลับสน ความฝัน และการบ้าน” ประสมประสานกัน จะไม่แยกใช้คราวละเทคนิค ส่วนการจะเลือกใช้เทคนิคใดบ้างนั้น จะพิจารณาการกระทำ ความรู้สึก ประสบการณ์ หรือการตระหนักรู้ของผู้รับการปรึกษาแต่ละคนเป็นเกณฑ์ อีกทั้งการใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังกล่าวร่วมกันก็เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเป็นบุคคลที่สมบูรณ์

### กฎ และเกม

Levitsky and Perls (1970, pp. 140 - 149) ได้รวบรวมกฎ (Rules) และเกม (Games) ต่าง ๆ ของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์

กฎของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ ได้แก่

1. หลักของ “เดี๋ยวนี้” (Principle of the now) เน้นว่า “ปัจจุบัน” เท่านั้น ที่มีความหมาย และในการสื่อสารนั้นให้ใช้ไวยากรณ์ปัจจุบันกาล

2. ฉัน และท่าน (The I and you) สำหรับกฎข้อนี้เน้นว่า ในการพูดนั้น ให้ผู้พูดใช้คำแทนตัวว่า “ฉัน” และใช้คำว่า “ท่าน” แทนบุคคลที่พูดด้วย นอกจากนี้ให้ใช้คำว่า “ฉัน” แทนคำว่า “มัน” (It) เมื่อพูดถึงร่างกาย (Body) การกระทำ (Acts) และพฤติกรรม (Behavior)

3. ประโยชน์ของการรับรู้อย่างต่อเนื่อง (The use of the awareness continuum) สำหรับกฎข้อนี้ประสงค์จะให้บุคคลเกิดสติสามารถรับรู้ และตระหนักถึงเรื่องราวหรือประสบการณ์ หรือสิ่งที่ตนเองพูดในขณะนั้น และเพื่อให้บุคคลนั้นอยู่ในภาวะปัจจุบัน ผู้บำบัดจะใช้คำถามที่เน้นถึง “อย่างไร” (How) และ “อะไร” (What) มากกว่า “ทำไม” (Why)

4. ห้ามนินทา (No gossiping) สำหรับกฎข้อนี้ต้องการให้ผู้รับการปรึกษาพูดต่อหน้าบุคคลนั้นตรง ๆ มากกว่า การพูดลับหลัง

5. เมื่อผู้รับการปรึกษาใช้ประโยคคำถามผู้บำบัดต้องขอให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนประโยคคำถามเป็นประโยคบอกเล่า

เกมที่ใช้ในจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ ได้แก่

### 1. เกมการสนทนา (Games of dialogue)

สำหรับเกมนี้ ผู้รับการปรึกษาจะรับบทบาทของส่วนของบุคลิกภาพที่แตกแยก และดำเนินการสนทนาโต้ตอบระหว่างส่วนของบุคลิกภาพที่แตกแยกนั้น โดยส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่แตกแยก คือ Top dog (ซูปเปอร์โด๊ก หรือ น่าจะ ควรจะ) จะสนทนาโต้ตอบกับอีกส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่แตกแยกคือ Under dog ต่อต้านโดยการไม่ยอมร่วมมือ หรือโดยวิธีการที่ไม่รุนแรง

อื่น ๆ หรือความก้าวร้าว ต่อสู้กับการอยู่เฉย ๆ ไม่ได้ตอบหรือคนสุภาพอ่อนโยน ต่อสู้กับ คนเสเพล หรือคนวายร้าย หรือ ความเข้มแข็ง ต่อสู้กับความอ่อนแอ ฯลฯ ฝึกการใช้ภาษา (Language exercises) เพื่อช่วยเพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับความรู้สึก และการกระทำของตนเองโดยใช้เทคนิควิธีการต่อไปนี้

1.1 การให้ผู้รับการปรึกษาใช้สรรพนามแทนตัวเองตรงๆ (The I and thou) จะช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ถึงความคิด พุดและมีความต้องการอย่างไรและรับผิดชอบต่อการพูด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง

1.2 เปลี่ยนคำถามให้เป็นประโยคบอกเล่า (Changing questions to statements) ผู้ให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์จะไม่พยายามตอบคำถาม ที่ผู้รับการปรึกษามขขึ้น ซึ่งคำถามนั้นถามขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงการรับรู้ หรือการที่จะกล่าวถึงความรู้สึกที่แท้จริง แต่จะกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษา รับรู้ความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงที่ตนเองมีอยู่ และพูดออกมาในลักษณะของประโยคบอกเล่า

1.3 ฝึกการรับรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง (Principle of the now and the use of the awareness continuum) ทั้งที่เป็นความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงของตนเองขณะนั้น โดยไม่พยายามปฏิเสธกับส่วนที่เป็นตนตามอุดมคติ ที่เรียกร้องให้กระทำตาม ค่านิยมของสังคม การใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ นี้ จะช่วยทำให้การรับรู้ของบุคคลจะกว้างขึ้น

1.4 เกมการพูดจาโต้ตอบกับตนเอง (Games of dialogue) ผู้ให้การปรึกษาสังเกต ภาษาท่าทางที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกมา เช่น ในขณะที่ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องต่าง ๆ มือซ้าย บีบมือขวา แนนผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริง ไปที่มือซ้าย แล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่เฝ้าบอกตนเองว่าควรจะทำ (Should do) แต่ไม่ใช่ความต้องการที่แท้จริงไปที่มือขวา แล้วให้มือซ้ายพูดจาโต้ตอบกับมือขวา เทคนิคนี้จะช่วยให้เกิดความกระจำง ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง รับรู้ความรู้สึกที่เป็นส่วนของ "Top dog" คือความรู้สึกที่ว่าควรจะทำกับความรู้สึกที่ตนต้องการจริง ๆ ในส่วนของ "Under dog" ได้ โดยไม่พยายามปฏิเสธ ความขัดแย้งก็จะลดลง ความวิตกกังวลก็จะหมดไป สามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ และรับผิดชอบ ต่อการตัดสินใจนั้น โดยไม่รู้สึกว่ามีผู้อื่นมาบงการชีวิตของตนเอง

1.5 การใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The empty chair) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้การรับรู้ ความรู้สึกที่ขัดแย้งกันภายในตัวของผู้รับการปรึกษาให้กระจำงขึ้นโดยผู้ให้การปรึกษาใช้เก้าอี้ 2 ตัว วางหันหน้าเข้าหากัน แล้วให้ผู้รับการปรึกษาแสดงบทบาท และพูดในส่วนตัวเป็นความต้องการที่แท้จริง ขณะนั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่ง เรียกว่า ฮอตซีท (Hot seat) พุดไปที่เก้าอี้ที่ว่างเปล่า ซึ่งถือว่าเป็นส่วนของความต้องการ ความรู้สึกตามอุดมคติ ที่คอยบอกตนเองว่าควรจะทำอะไร ต่อจากนั้น

ให้ผู้รับการปรึกษาย้ายไปนั่งเก้าอี้ตรงข้าม แล้วแสดงบทบาทเป็นส่วนของคุณรู้สึกตามอุดมคติที่ยังขัดแย้งอยู่ ได้ตอบกลับไป เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ และเข้าใจความรู้สึกทั้งสองอย่างที่ตนมีอยู่ได้กระจ่างชัดเจนขึ้นไม่ต้องพยายามเก็บกดหรือปฏิเสธความรู้สึก หรือความต้องการที่มีอยู่ในขณะนั้น

## 2. เกมหมุนไปรอบ ๆ (Making the rounds)

เกมหมุนไปรอบ ๆ เป็นเกมที่ช่วยสะท้อนตัวตนที่แท้จริงของตนเอง ให้สมาชิกคนอื่นในกลุ่มได้รับรู้เพื่อให้บุคคลรู้จักยอมรับ กล่าวเผชิญหน้า กล่าวเปิดเผยตนเอง และได้ทดลองการมีพฤติกรรมใหม่ ๆ โดยให้ผู้รับการปรึกษาแต่ละคนกล่าวข้อความใดข้อความหนึ่ง คนละ 1 ข้อความ ซึ่งข้อความนั้นจะต้องเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับกลุ่ม โดยกล่าวแก่สมาชิกในกลุ่ม และให้สมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคนพูดตอบกลับ โดยเปลี่ยนกันกล่าวจนครบทุกคนจากนั้นให้พูดถึงความรู้สึกของแต่ละคนกับสิ่งที่กล่าวออกไป และสิ่งที่ได้รับจากสมาชิกคนอื่น เช่น สมาชิกคนแรกพูดว่า “ฉันไม่สามารถทนใครในห้องนี้ได้” สมาชิกอีกคนพูดตอบกลับมาว่า “เธอหมายถึงใคร” หรือ “เธอรู้สึกอึดอัดมากใช่ไหม” เป็นต้น

## 3. ฉันรับผิดชอบ (I take responsibility)

เน้นให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง ส่วนมากผู้รับการปรึกษามักหลีกเลี่ยงที่จะรับผิดชอบต่ออาการพูด การคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มักจะพูดว่า “ฉันทำไม่ได้” แต่ในความเป็นจริงมักจะไม่ทำหรือไม่อยากทำมากกว่าทำไม่ได้ ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนประโยคในการพูดใหม่ และต่อท้ายประโยคคำพูดด้วยคำว่า “ฉัน/ ผมรับผิดชอบต่ออาการตัดสินใจครั้งนี้” ตัวอย่างเช่น “ผมตัดสินใจเลือกที่จะไม่ร่วมกิจกรรมในตอนเช้า ผมรับผิดชอบต่ออาการตัดสินใจนี้” เป็นต้น เป็นเกมที่ผู้บำบัดขอให้ผู้รับการปรึกษาพูดเกี่ยวกับเรื่องราว หรือความรู้สึกของตนเอง คนละ 1 ข้อความ และให้ต่อข้อความนั้นด้วยประโยคที่ว่า “... และฉันรับผิดชอบต่อสำหรับเรื่องนั้น (หรือสิ่งนั้น)”

## 4. ฉันมีความลับ (I have a secret)

เป็นเกมที่ให้ผู้รับการปรึกษาแต่ละคนนึกถึงความลับส่วนตัว ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก หรือความละเอียดแต่ไม่ต้องบอกความรู้สึกหรือปฏิกิริยาที่คนอื่นตอบโต้เกี่ยวกับความลับนั้นให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

## 5. การกล่าวโทษผู้อื่น (Playing the projection)

เมื่อผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ว่า กลไกที่เขาแสดงออกนั้นเป็นการโยนความผิดไปสู่สิ่งอื่น หรือบุคคลอื่น หรือการโทษบุคคลอื่น หรือสิ่งอื่น (Projection) ผู้บำบัดจะขอให้ผู้รับการปรึกษาแสดง

บทบาทของบุคคลที่เกี่ยวข้องในโปรเจกชัน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ได้ค้นพบถึงความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในเรื่องดังกล่าว

การกล่าวโทษผู้อื่น เป็นวิธีการที่ผู้ให้การปรึกษา ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาตระหนักถึงความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีอยู่ในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ตัวเองไม่ยอมรับ และมักกล่าวโทษผู้อื่น คอยมองส่วนไม่ดีของผู้อื่น เช่น ผู้รับการปรึกษามีความรู้สึกไม่ไว้วางใจตนเอง ไม่รับผิดชอบตนเอง ก็มักมองผู้อื่นเป็นผู้ไม่น่าไว้วางใจ ไม่รับผิดชอบ คอยกล่าวโทษ หรือคอยจับผิดผู้อื่น ในเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา และมักพูดว่า “ฉัน/ ผมไม่ไว้วางใจใคร ๆ ทั้งสิ้นว่าจะทำงานนี้สำเร็จ” ผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาแสดงบทบาทเป็นบุคคลผู้ไม่มีความไว้วางใจผู้อื่น เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจ และทำความเข้าใจในส่วนที่ตนเป็นอยู่หรือมีอยู่ แต่ตนเองไม่ยอมรับ และมักสะท้อนไปยังผู้อื่นว่าผู้อื่นมีอยู่เป็นอยู่ จึงชอบกล่าวโทษผู้อื่น การใช้เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักว่าตนเองมีความรู้สึกนั้น ๆ อยู่ จะช่วยให้เขารับผิดชอบต่อความรู้สึก และพยายามปรับปรุงแก้ไขความรู้สึกนั้น โดยไม่พยายามมอง หรือ คอยกล่าวโทษผู้อื่นอีก

#### 6. การแสดงพฤติกรรมที่ตรงข้าม (Reversal)

เป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลที่มีบุคลิกภาพสุดโต่งไปทางด้านใดด้านหนึ่ง เช่น ต้องแสดงตนดั่งามถูกต้องเสมอตามค่านิยมของสังคม ขณะเดียวกันก็มีความวิตกกังวลกลัวส่วนที่ไม่ดีงาม จะปรากฏ ผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคนี้ให้ผู้รับการปรึกษาที่มีบุคลิกภาพดังกล่าวแสดงพฤติกรรมที่ตรงข้าม แสดงบทบาทเป็นผู้ชายที่ก้าวร้าว ดุดันชอบความรุนแรง ทำทุกสิ่งตามใจตนเอง การได้แสดงพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับพฤติกรรมที่บุคคลต้องบังคับควบคุมตนเองให้แสดงอยู่ตลอดเวลา จะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงความรู้สึกอีกส่วนหนึ่งที่ตนมีอยู่ โดยไม่พยายามปฏิเสธ และเก็บกดไว้ กล้าที่จะแสดงบุคลิกภาพทั้งสองแบบตามความเหมาะสม ดังที่ Passions (1975 cited in Corey, 2008) กล่าวว่า บุคคลจะไม่รู้สึกยินดีกับความเข้มแข็งกล้าหาญ ถ้าเขาไม่ยอมรับรู้ส่วนของความอ่อนแอที่มีอยู่ในตนเอง

7. ลีลา หรือจังหวะของการเผชิญ และการถอยหนี (The rhythm of contact and withdrawal) กับการถอยหนีเพียงชั่วคราว ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบถึงธรรมชาติของการถอยหนี และได้ทราบว่าในบางโอกาสการถอยหนีเป็นที่ยอมรับ

#### 8. การซ้อม (Rehearsal)

เทคนิคการใช้เกมการซ้อมบทบาท เป็นเกมที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้พลังงานอยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างเต็มที่ บุคคลส่วนมากจะวิตกกังวลถึงบทบาทที่ตนต้องแสดงในอนาคต เช่น การออกไปพูดหน้าชั้นเรียน หรือในที่ชุมชน บุคคลมักจะใช้พลังงานส่วนใหญ่สูญเสียไปกับการ



คาดคะเนว่า ตนจะแสดงบทบาทอย่างไร เมื่อต้องออกไปทำหน้าที่นั้น ๆ ทำให้ไม่สามารถรับรู้สถานะปัจจุบันได้เต็มที่ เพื่อลดความวิตกกังวลผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาได้ซ้อมบทบาท หรือแสดงบทบาทที่ตนคิดไว้ออกมาจริง ๆ

#### 9. การโอ้อวด หรือคิดว่าใหญ่โตเกินความเป็นจริง (Exaggeration)

การโอ้อวดเป็นเกมที่ทำให้ผู้แสดงหรือผู้รับการปรึกษาแสดงซ้ำแล้วซ้ำอีก สำหรับเกมนี้มีลักษณะดังนี้คือ “เมื่อผู้รับการปรึกษาพูดถึงเกี่ยวกับข้อความที่สำคัญ ๆ แต่พูดอย่างไม่สนใจ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าผู้รับการปรึกษาไม่ได้เห็นความสำคัญของเรื่องที่พูด เมื่อเป็นเช่นนั้นผู้บำบัดจะขอให้ผู้รับการปรึกษากล่าวข้อความนั้น ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก และในการกล่าวซ้ำแต่ละครั้งจะขอให้ผู้รับการปรึกษาพูดให้ดังขึ้น ๆ และให้เน้นสิ่งที่พูดนั้นให้หนักแน่นขึ้น ๆ “เป็นวิธีการที่ผู้ให้การปรึกษาใช้เกมช่วยให้ผู้รับการปรึกษา รับรู้ถึงสัญลักษณ์ที่เป็นภาษาทางร่างกายที่สื่อออกมา เช่น ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงความเศร้าเสียใจที่ต้องสูญเสียพ่อแม่ ขณะที่เล่าก็กระดิกเท้าไปมา ผู้ให้การปรึกษาก็ให้ผู้รับการปรึกษา กระดิกเท้าให้มากขึ้น แล้วระบายความรู้สึกที่เกี่ยวกับการกระดิกเท้า หรือดังตัวอย่างที่ผู้รับการปรึกษา เล่าว่ากำลังอกหัก รู้สึกผิดหวังเสียใจ แต่ขณะพูดไปก็หัวเราะไป ผู้ให้การปรึกษาก็ให้ผู้รับการปรึกษาหัวเราะให้ดัง ๆ มากขึ้น แล้วระบายความรู้สึกออกมาเกี่ยวกับการหัวเราะนั้น

#### 10. ขอให้ฉันช่วยคุณสักนิด (May I feed you a sentence)

สำหรับเกมนี้มีลักษณะดังนี้คือ ในขณะที่สนทนา เพื่อผู้บำบัดรู้สึกว่าจะเสนออะไรบางอย่างที่สำคัญแก่ผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ลองปฏิบัติตามโดยในเกมนี้ ผู้บำบัดจะเสนอข้อความ 1 ประโยค เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากล่าวซ้ำ หรือว่าตามข้อความนั้น

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์

##### งานวิจัยในประเทศ

สวัสดี สมจิตร (2533) ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์เพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ปีการศึกษา 2532 โดยกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน ได้เข้าร่วมกลุ่มแบบเกสต์ดัลท์เพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่าหลังการเข้าร่วมกลุ่มแบบเกสต์ดัลท์แล้ววุฒิภาวะทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กรรณิการ์ กาญจนานุกูล (2540) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการปรึกษาแบบเกสต์ดัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามคำแหง ปีการศึกษา 2539 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่มีการปรับตัวทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษารายบุคคลแบบเกสต์ดัลท์ 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง กลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอเทศ

รวมทั้งสิ้น 10 ฉบับ ผลการวิจัยสรุปได้ว่านักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้นหลังจาก การได้รับการปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์และมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีกว่านักศึกษาพยาบาล กลุ่มที่ได้รับข้อเสนอเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พรรณี นุบผาวาสน์ (2544) ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่น ในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอกของผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี ที่บ้านรวมน้ำใจ อำเภอศรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ซึ่งพักอาศัยอยู่ บ้านรวมใจ จำนวน 6 คน โดยใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกสู่สังคม ภายนอก จำนวน 10 โปรแกรม ผลการทดลองพบว่าหลังการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์แล้วมีความเชื่อมั่น ในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอก โดยรวมและรายด้านเพิ่มมากขึ้น

ธนิดา จุลวินชัยพงษ์ (2547) ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ต่อคุณค่า แห่งตน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนทุ่งศุขลาพิทยา (กรุงเทพ อนุเคราะห์) จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ที่มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนในระดับต่ำกว่า เปรอร์เซ็นไทล์ที่ 25 แล้วสุ่มอย่างง่าย จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แบบวัดคุณค่าแห่งตนของคูเปอร์สมิท ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนในระยะ ทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

### งานวิจัยต่างประเทศ

Greenberg and Foerster (1996) ศึกษากระบวนการแก้ปัญหาความรู้สึกที่ค้างค้ำ โดยใช่วิธีการของการวิเคราะห์กิจกรรม (Task analysis) เป็นการศึกษาเปรียบเทียบระหว่าง รูปแบบของทฤษฎีและข้อมูลจากประสบการณ์ในแต่ละครั้งเปรียบเทียบกับกระบวนการแก้ปัญหา ทางพฤติกรรมโดยใช่วิธีการของ ดี เอ็ม ที เซอร์ (The empty chair) ซึ่งให้ผลมากกว่าในการลด ความลังเลในการตัดสินใจ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นถึงความสำเร็จในการแก้ปัญหาความคับข้องใจ ซึ่งเกี่ยวข้องกับ การแสดงออกของความรู้สึกต่าง ๆ ความต้องการและการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ ในตัวบุคคลอื่น

Groenewald and Elizabeth (2002 cited in Corey, 2000) ได้ศึกษาเรื่องการ ใช้โปรแกรมเกสตัลท์กับหญิงที่มีสถานภาพหย่าร้างเพื่อให้หญิงนั้นสติเข้มแข็ง สามารถจัดการ กับอารมณ์ที่ค้างค้ำอยู่ในใจ ผลการศึกษาพบว่าหญิงที่มีสถานภาพหย่าร้างมีพัฒนาการ ด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเองดีขึ้นร้อยละ 37 และสามารถจัดการกับความความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่ในใจ ได้ร้อยละ 7

## เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทักษะการเสิร์ฟลูกแบดมินตัน

### ความหมายและความสำคัญของทักษะการเสิร์ฟลูกแบดมินตัน

การเสิร์ฟ เป็นการเริ่มต้นการเล่นแบดมินตันในแต่ละแต้ม เนื่องจากเนื่องจากกติกาการเล่นในปัจจุบันจะเป็นแบบ Rally point โดยฝ่ายใดทำเสียฝ่ายตรงข้ามจะได้คะแนนนั้นทันที นภพร ทศนัยนา (2548) อธิบายว่า การเสิร์ฟมีความสำคัญมาก เป้าหมายของการเสิร์ฟ คือ การตีลูกให้ข้ามตาข่ายไปลงในเขตที่ถูกต้อง หรือสนามด้านทแยง โดยไม่เปิดโอกาสให้ฝ่ายตรงข้ามเป็นฝ่ายรุก เช่นเดียวกับบุญศักดิ์ พลสนะ (2554) กล่าวว่า นักกีฬาแบดมินตันระดับโลก ก็ต้องฝึกฝนลูกเสิร์ฟ โดยเฉพาะในการเล่นคู่ ซึ่งเป็นเกมที่ช่วงชิงจังหวะตั้งแต่การรับลูกเสิร์ฟ และสามารถชิงความได้เปรียบในการเสิร์ฟ รับเสิร์ฟในแต่ละครั้งด้วย ซึ่งปัจจุบันเกมส์การแข่งขันได้เปลี่ยนแปลงไป ผู้เล่นมีสไตล์การเล่นที่ดูทันสมัย เล่นเร็วมากขึ้น เล่นเกมส์บุกมากขึ้น และแต้มการแข่งขันก็เป็นแบบ Rally point จึงถือว่าการเสิร์ฟเปรียบหากผู้เล่นเริ่มต้นเกมส์โดยการเสิร์ฟ โฟร์แฮนด์ (Fore hand) เพื่อให้คนรับเสิร์ฟเป็นฝ่ายบุกก่อน ปัจจุบันนี้นักกีฬาจึงนิยมเสิร์ฟแบ็คแฮนด์ (Back hand) เพราะด้วยการวางหน้าไม้ ตำแหน่งไม้ ก่อนการเสิร์ฟ ในการเสิร์ฟแบ็คแฮนด์นั้นมีความแน่นอน และแม่นยำกว่าการเสิร์ฟโฟร์แฮนด์ ดังนั้นทักษะการเสิร์ฟแบบแบ็คแฮนด์เป็นทักษะที่สำคัญในการเล่นที่ได้เปรียบเทียบในการทำเกมส์บุกและความแม่นยำในการเล่นอย่างยิ่ง

นภพร ทศนัยนา (2548) การเสิร์ฟแบบแบ็คแฮนด์ มีเทคนิค ดังนี้

1. ไม่ต้องรีบร้อน เพราะในการเสิร์ฟแต่ละครั้งจะมีเวลาอย่างน้อย 5 วินาที
2. รวบรวมสมาธิ สร้างจินตภาพวิถีและกำหนดจุดที่ต้องการให้ลูกไป
3. การเล่นประเภทคู่เสิร์ฟสั้นจะได้เปรียบ แต่การเล่นประเภทเดี่ยวเสิร์ฟยาวจะได้เปรียบกว่า
4. เสิร์ฟสั้น ควรตีแบบเขื่อนลูกออกด้านข้าง หรือบนลงล่าง เพื่อป้องกันการเสิร์ฟเสีย และลูกจะไม่โด่ง
5. พยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการเสิร์ฟ อย่าคงที่จนฝ่ายตรงข้ามจับทางได้ เช่น เปลี่ยนจังหวะเวลา เปลี่ยนเป้าหมาย เป็นต้น

### การเคลื่อนไหวการเสิร์ฟแบบหลังมือ

- ยืนเท้าถนัดไว้ข้างหน้า นำหนักตัวอยู่บนเท้าที่ถนัด
- ใช้นิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือด้านซ้ายจับที่ปลายขนของลูก
- ยกศอกด้านที่ถนัด ปล่อยให้ไม้ห้อยลง ปลายไม้เอนไปข้างหน้า ทำให้หน้าไม้เปิดออกแรงโดยใช้ข้อมือสะบัดเบา ๆ ผลักลูก หรืออาจผลักแบบเขื่อนแนวเฉียงไปข้างหน้าหลังจากถูกลูกแล้วยกไม้ตั้งขึ้น

### การทดสอบการเสิร์ฟลูกสั้นหลังมือ

การทดสอบการเสิร์ฟลูกสั้น เป็นทักษะที่สำคัญมากในการเล่นแบดมินตัน โดยเฉพาะการเล่นประเภทคู่ โดยผู้วิจัยจะใช้แบบทดสอบการเสิร์ฟลูกสั้นของเฟรนช์ (French short serve test) มาใช้ในวัดความสามารถในการเสิร์ฟลูกสั้น



วิธีการทดสอบ ดังนี้

1. ชิ่งเชือกระหว่างเสาตาข่ายให้ตึงเหนือตาข่าย สูงกว่าขอบบนของตาข่าย 20 นิ้ว
2. เขียนวงกลมที่จุดตัดเส้นเสิร์ฟลูกสั้นกับเส้นแบ่งสนามให้มีรัศมี 22, 30, 38 และ 46 นิ้วตามลำดับ ซึ่งวงกลมดังกล่าวอาจจะเขียนบนพื้นหรือเขียนบนกระดาษแล้วนำไปวางบนสนามก็ได้
3. เตรียมไม้แร็กเกต ลูกขนไก่ และกระดาษบันทึกผล
4. ให้ผู้รับการทดสอบยืนในสนามอย่างถูกต้อง เพื่อเสิร์ฟลูกไปยังสนามที่เขียนวงกลมไว้
5. เสิร์ฟลูกอย่างถูกต้องตามกติกา ให้ลูกขนไก่ผ่านระหว่างขอบบนของตาข่ายและเชือก
6. บังคับลูกให้ไปตกใกล้มุมสนามที่เขียนวงกลมให้มากที่สุด
7. ทดสอบเสิร์ฟจำนวน 20 ลูก

การนับคะแนน

นับลูกที่เสิร์ฟไปอย่างถูกต้องตามกติกาจะได้คะแนนดังนี้

1. ลูกตกในวงรัศมี 22 นิ้ว ได้ 5 คะแนน
2. ลูกตกในวงรัศมี 30 นิ้ว ได้ 4 คะแนน
3. ลูกตกในวงรัศมี 38 นิ้ว ได้ 3 คะแนน
4. ลูกตกในวงรัศมี 46 นิ้ว ได้ 2 คะแนน
5. ลูกตกนอกรัศมีวงกลมแต่อยู่ในสนาม ได้ 1 คะแนน
6. ตกนอกสนาม ลูกข้ามเชือกหรือไม่ข้ามตาข่าย ได้ 0 คะแนน
7. หากลูกตกบนเส้น ให้นับคะแนนช่องที่คะแนนมาก

		 <p>รัศมี 22, 30, 38 และ 46 นิ้ว</p>	
	<p>เชือกสูง 20 นิ้วเหนือตาข่าย</p>		
			

ภาพที่ 3 แผนผังการทดสอบการเสิร์ฟแบดมินตัน (ลูกสั้น)

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้การทดสอบ Pretest-posttest control group design ที่มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของนักกีฬาระดับมหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนและวิธีการดำเนินการศึกษาวิจัยไว้ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพของเครื่องมือ
3. การดำเนินการวิจัย
4. วิธีดำเนินการวิจัย
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

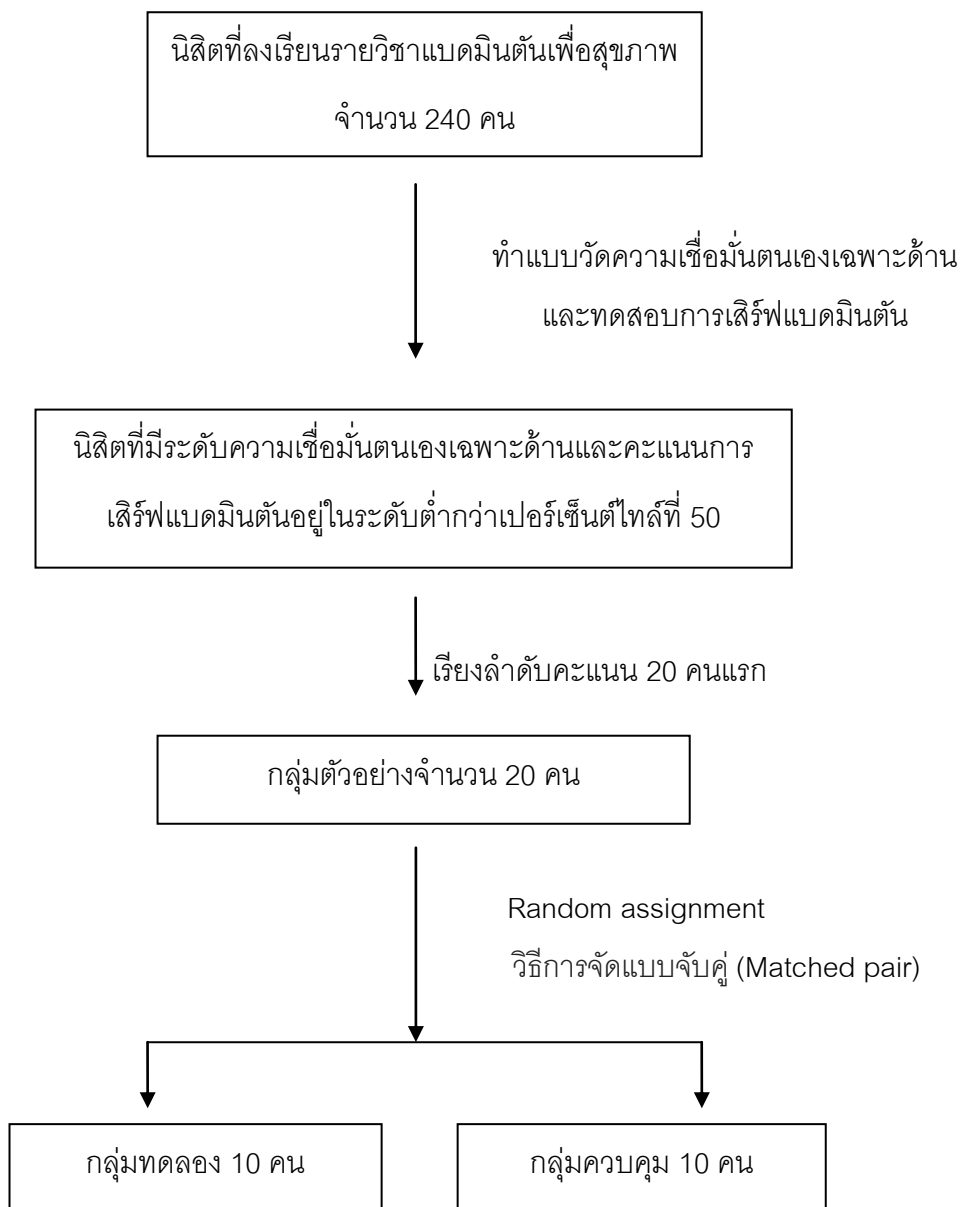
ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพาที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาศึกษาทั่วไปกลุ่มสร้างเสริมสุขภาพของคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2556

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาที่เรียนรายวิชาแบดมินตันเพื่อสุขภาพ (Badminton for health) ที่มีระดับความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านอยู่ในระดับต่ำกว่าค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 จำนวน 20 คน ผ่านขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน ซึ่งมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำแบบวัดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปให้นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ที่เรียนรายวิชาแบดมินตันเพื่อสุขภาพ (Badminton for health) ทำแบบวัดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและทดสอบการเสิร์ฟแบดมินตัน
2. ผู้วิจัยนำแบบวัดมาประเมินตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้วคัดเลือกเฉพาะนิสิตที่มีระดับความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและคะแนนทักษะการเสิร์ฟแบดมินตันอยู่ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา แล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง

3. นิสิตที่มีค่าคะแนนตามเกณฑ์ที่กล่าวข้างต้นที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง เรียงลำดับคะแนน 20 คนแรก

4. ผู้วิจัยจะนำค่าคะแนนที่ได้ของนิสิตทั้ง 20 คน มาจัดกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยใช้วิธีจัดแบบจับคู่ (Matched pair)



ภาพที่ 4 การเลือกและจัดเรียงกลุ่มตัวอย่าง

## การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพของเครื่องมือ

มีขั้นตอนการดำเนินการสร้างดังนี้

### 1. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ตัลท์ ดำเนินการดังนี้

1.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับทฤษฎีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน ความรู้เกี่ยวกับการปรึกษากลุ่ม และความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตัน จากตำรา เอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนการดำเนินการปรึกษาให้มีความเหมาะสมกับการพัฒนาความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา

1.2 สร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ตัลท์ตามจุดมุ่งหมายของการวิจัย แล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบในเรื่องความสอดคล้องของแนวปฏิบัติกับจุดมุ่งหมาย และให้ข้อเสนอแนะ

1.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ตัลท์ที่ได้ตรวจสอบแล้ว ไปทดลองใช้กับนิสิตของมหาวิทยาลัยบูรพาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยศึกษา เพื่อหาข้อบกพร่องและปรับปรุงแก้ไข

1.4 นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ตัลท์ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปใช้ในการวิจัยต่อไป

2. แบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟแบดมินตัน มีลำดับขั้นตอนการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษาทฤษฎีและเอกสารรายละเอียดเกี่ยวกับทฤษฎีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและการเสิร์ฟแบดมินตัน

2.2 สร้างข้อคำถามจากทฤษฎีและเอกสารรายละเอียดเกี่ยวกับทฤษฎีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และทักษะการเสิร์ฟแบดมินตัน จากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา ความครอบคลุมของเนื้อหา ความชัดเจน ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ และข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข

2.3 นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิภายใต้คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

2.4 นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนิสิตจำนวน 40 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ นิสิตที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาศึกษาทั่วไปกลุ่มสร้างเสริมสุขภาพของคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยมีเกณฑ์ให้คะแนนคือ ข้อคำถามมีทั้งหมด 16 ข้อ มีระดับคะแนน



ที่ใช้ในการวัด 5 ระดับ เรียงจากระดับคะแนนดังนี้ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, ไม่เห็นด้วย, ไม่มีความคิดเห็น, เห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่ง

2.5 นำคะแนนจากแบบสอบถามที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.92 จากนั้นนำแบบสอบถามไปใช้ในการดำเนินการวิจัยต่อไป

3. แบบทดสอบการเสิร์ฟลูกสั้นของเฟรนช์ (French short serve test) ค่าความตรงของแบบทดสอบได้ระหว่าง ร้อยละ 66 โดยการจัดอันดับการแข่งขันแบบขึ้นบันได และความเชื่อถือได้ของแบบทดสอบได้ระหว่าง ร้อยละ 51-89 และคะแนนเต็มของการทดสอบ 20 ครั้ง เท่ากับ 100 คะแนน

วิธีการทดสอบ ดังนี้

1. ชิ่งเชือกระหว่างเสาตาข่ายให้ตึงเหนือตาข่าย สูงกว่าขอบบนของตาข่าย 20 นิ้ว
2. เขียนวงกลมที่จุดตัดเส้นเสิร์ฟลูกสั้นกับเส้นแบ่งสนามให้มีรัศมี 22, 30, 38 และ 46 นิ้วตามลำดับ ซึ่งวงกลมดังกล่าวอาจจะเขียนบนพื้นหรือเขียนบนกระดาษแล้วนำไปวางบนสนามก็ได้
3. เตรียมไม้แร็กเกต ลูกขนไก่ และกระดาดขบที่กผล
4. ให้ผู้รับการทดสอบยืนในสนามอย่างถูกต้อง เพื่อเสิร์ฟลูกไปยังสนามที่เขียนวงกลมไว้
5. เสิร์ฟลูกอย่างถูกต้องตามกติกา ให้ลูกขนไก่ผ่านระหว่างขอบบนของตาข่ายและเชือก
6. บังคับลูกให้ไปตกใกล้มุมสนามที่เขียนวงกลมให้มากที่สุด
7. ทดสอบเสิร์ฟจำนวน 20 ลูก

การนับคะแนน

1. นับลูกที่เสิร์ฟไปอย่างถูกต้องตามกติกาจะได้คะแนนดังนี้
2. ลูกตกในวงรัศมี 22 นิ้ว ได้ 5 คะแนน
3. ลูกตกในวงรัศมี 30 นิ้ว ได้ 4 คะแนน
4. ลูกตกในวงรัศมี 38 นิ้ว ได้ 3 คะแนน
5. ลูกตกในวงรัศมี 46 นิ้ว ได้ 2 คะแนน
6. ลูกตกนอกรัศมีวงกลมแต่อยู่ในสนาม ได้ 1 คะแนน
7. ตกนอกสนาม ลูกข้ามเชือกหรือไม่ข้ามตาข่าย ได้ 0 คะแนน
8. หากลูกตกบนเส้น ให้นับคะแนนช่องที่คะแนนมาก

## การดำเนินการวิจัย

แบบแผนการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้การทดสอบ Pretest-posttest control group design (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2546) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แบบแผนการทดลองแบบ Pretest-posttest control group design

กลุ่ม	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะทดลอง	ระยะหลังการทดลอง
R (E)	$O_1$	X	$O_2$
R (C)	$O_1 \sim X$	$O_2$	

### ความหมายของสัญลักษณ์

R (E)	หมายถึง	กลุ่มตัวอย่างที่ถูกสุ่มเป็นกลุ่มทดลอง
R (C)	หมายถึง	กลุ่มตัวอย่างที่ถูกสุ่มเป็นกลุ่มควบคุม
$O_1$	หมายถึง	วัดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและความสามารถในการเลิฟก่อนการทดลอง
$O_2$	หมายถึง	วัดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและความสามารถในการเลิฟก่อนการทดลองในกลุ่มควบคุม
X	หมายถึง	กลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
$\sim X$	หมายถึง	การเรียนตามปกติ

## วิธีดำเนินการวิจัย

### 1. ขั้นเตรียมการ

1.1 ทำหนังสือผ่านคณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงอาจารย์ผู้สอนรายวิชาเบดมินตันเพื่อสุขภาพ เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการศึกษาวิจัย

1.2 หลังจากได้รับอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยเข้าพบอาจารย์ผู้สอนรายวิชาเบดมินตันเพื่อสุขภาพ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการวิจัย

### 2. ขั้นตอนการ แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

2.1 ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดและความสมัครใจ โดยให้นิสิตที่ลงทะเบียนรายวิชาเบดมินตันเพื่อสุขภาพ จำนวน

240 คน ตอบแบบวัดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน จากนั้นทำการประเมินให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด นำคะแนนมาหาค่าเฉลี่ยคัดเลือกผู้ที่มีระดับความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 จากนั้นสอบถามความสนใจในการเข้าร่วมทดลอง จากนั้นเลือกคนที่มีคะแนนตามเกณฑ์ ทำการเรียงลำดับคะแนน 20 คนแรก แล้วจัดเข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยวิธีการแบ่งแบบจับคู่ (Matched pair) เก็บข้อมูลคะแนนที่ได้ไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2.2 ระยะเวลาทดลอง ดำเนินการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์กับกลุ่มทดลองตามโปรแกรมพร้อมกับการเรียนตามวิธีปกติ ส่วนกลุ่มควบคุมจะเรียนตามวิธีปกติเท่านั้น การทดลองครั้งนี้เป็นการทดลองรายกลุ่ม โดยใช้เวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

2.3 ระยะเวลาหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการดำเนินการปรึกษาตามโปรแกรมแก่กลุ่มทดลองเป็นจำนวน 12 ครั้ง ผู้วิจัยดำเนินการวัดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พร้อมทั้งทำการทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แล้วเก็บคะแนนที่ได้ไว้เป็นคะแนนระยะหลังการทดลอง

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ดังนี้

#### 1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

#### 2. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

2.1 เปรียบเทียบความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟกีฬาแบดมินตันของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง โดยการใช้การทดสอบค่าที (t-test for dependent samples)

2.2 เปรียบเทียบความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟกีฬาแบดมินตันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง โดยการใช้การทดสอบค่าที (t-test for independent samples)

2.3 เปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง โดยการใช้การทดสอบค่าที (t-test for independent samples)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้การวิเคราะห์ข้อมูลจากผลการทดลอง และการแปลความหมายของผลการทดลองเป็นที่เข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
df	แทน	ระดับชั้นของความเป็นอิสระ
n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t-test for dependent และ t-test for independent
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
P	แทน	ความน่าจะเป็น

#### การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งเป็น 4 ตอน ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

**ตอนที่ 1** ข้อมูล คะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเลิร์ฟ และความสามารถในการเลิร์ฟแบดมินตัน ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

**ตอนที่ 2** ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเลิร์ฟและความสามารถในการเลิร์ฟแบดมินตัน ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

**ตอนที่ 3** ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเลิร์ฟและความสามารถในการเลิร์ฟแบดมินตัน ภายหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

**ตอนที่ 1** ข้อมูล คะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟ และความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 2 คะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟ ในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
คนที่	ระยะก่อน	ระยะหลัง	คนที่	ระยะก่อน	ระยะหลัง
	การทดลอง	การทดลอง		การทดลอง	การทดลอง
1.	36	50	1.	36	40
2.	37	54	2.	37	45
3.	37	65	3.	37	51
4.	38	54	4.	38	42
5.	39	56	5.	39	40
6.	39	48	6.	40	52
7.	41	66	7.	40	45
8.	42	64	8.	43	56
9.	42	55	9.	44	46
10.	44	54	10.	44	53
<b>รวม</b>	395	566	<b>รวม</b>	398	470
$\bar{X}$	39.5	56.6	$\bar{X}$	39.8	47
SD	2.635	6.275	SD	2.974	5.676

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟ ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง เป็น 39.50 และ 56.6 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟ เป็น 39.80 และ 47.00 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเสิร์ฟเบดมินตัน ในระยะก่อนการทดลองและ  
หลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	กลุ่มทดลอง		คนที่	กลุ่มควบคุม	
	ระยะก่อน	ระยะหลัง		ระยะก่อน	ระยะหลัง
	การทดลอง	การทดลอง		การทดลอง	การทดลอง
1.	18	29	1.	6	41
2.	0	24	2.	18	19
3.	12	3	3.	18	44
4.	10	39	4.	6	8
5.	0	46	5.	0	19
6.	0	51	6.	8	35
7.	18	32	7.	0	11
8.	0	65	8.	18	13
9.	4	76	9.	0	12
10.	24	52	10.	12	25
<b>รวม</b>	86	417	<b>รวม</b>	86	227
$\bar{X}$	8.6	41.7	$\bar{X}$	8.6	22.7
SD	9.095	21.093	SD	7.545	13.056

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเสิร์ฟเบดมินตัน  
ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง เป็น 8.60 และ 41.70 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนน  
เฉลี่ยความสามารถในการเสิร์ฟเบดมินตัน เป็น 8.60 และ 22.70 ตามลำดับ

**ตอนที่ 2** ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะ  
การเสิร์ฟและความสามารถในการเสิร์ฟเบดมินตัน ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองและ  
หลังการทดลอง

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟ  
ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน	n	mean	SD	t	p
ก่อนการทดลอง	10	39.5	2.635		
				8.685*	.000
หลังการทดลอง	10	56.6	6.275		

\* p < .05

จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟ  
ภายหลังการทดลอง ( $\bar{X} = 56.6$ ,  $SD = 6.275$ ) สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ( $\bar{X} = 39.5$ ,  $SD = 2.635$ )  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน  
ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ความสามารถในการเสิร์ฟ	n	mean	SD	t	p
ก่อนการทดลอง	10	8.6	9.095		
				4.134*	0.003
หลังการทดลอง	10	41.7	21.093		

\* p < .05

จากตารางที่ 5 พบว่า กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันภายหลัง  
การทดลอง ( $\bar{X} = 41.7$ ,  $SD = 21.093$ ) สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ( $\bar{X} = 8.6$ ,  $SD = 9.095$ ) อย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตอนที่ 3** ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะ  
การเสิร์ฟและความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเลิร์ฟ  
ภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน	mean (n = 10)	SD	df	t	p
กลุ่มทดลอง	56.6	6.275			
			18	3.59*	0.002
กลุ่มควบคุม	47	5.676			

\* p < .05

จากตารางที่ 6 พบว่า ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเลิร์ฟของกลุ่มทดลอง ( $\bar{X} = 56.6$ ,  $SD = 6.275$ ) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ( $\bar{X} = 47$ ,  $SD = 5.676$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการเลิร์ฟแบดมินตัน  
ภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความสามารถใน การเลิร์ฟแบดมินตัน	mean (n=10)	SD	df	t	p
กลุ่มทดลอง	41.7	21.093			
			18	2.42*	0.026
กลุ่มควบคุม	22.7	13.056			

\* p < .05

จากตารางที่ 9 พบว่า ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเลิร์ฟแบดมินตันของกลุ่มทดลอง ( $\bar{X} = 41.7$ ,  $SD = 21.093$ ) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ( $\bar{X} = 22.7$ ,  $SD = 13.056$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง ผลการศึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและทักษะการเลิร์ฟแบดมินตัน เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้การทดสอบ Pretest-posttest control group design

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนิสิตที่เรียนรายวิชาแบดมินตันเพื่อสุขภาพ ของคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2556 คัดเลือกโดยให้นิสิตตอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเลิร์ฟ และทดสอบเลิร์ฟแบดมินตัน แล้วเลือกผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ยทั้งความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเลิร์ฟและคะแนนเฉลี่ยการเลิร์ฟในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 จากนั้น สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมทดลอง จากนั้นเลือกคนที่มีคะแนนตามเกณฑ์ ทำการเรียงลำดับคะแนน 20 คนแรก แล้วจัดเข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยวิธีการแบ่งแบบจับคู่ (Matched pair) เก็บข้อมูลคะแนนที่ได้ไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย แบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเลิร์ฟ แบบทดสอบการเลิร์ฟแบดมินตันลูกสั้นหลังมือ และโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน เก็บข้อมูลโดยให้กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ จำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที และได้รับการประเมินผลความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และผลการทดสอบการเลิร์ฟแบดมินตัน 2 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ โดยการใช้การทดสอบค่าที (t-test for dependent samples) และ (t-test for independent samples)

### สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเสนอ ผลตามสมมติฐาน ดังต่อไปนี้

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ที่มีคะแนนความเชื่อมั่นตนเอง เฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 เนื่องจากกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ทั้งสิ้น 12 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ซึ่งโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นมุ่งเน้นให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง โดยโปรแกรมการปรึกษาในครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ ถึงครั้งที่ 5 ตระหนักในตนเอง เป็นการสร้างสัมพันธภาพให้เกิดการไว้วางใจซึ่งกันและกัน กล่าวแสดงความคิดเห็น โดยเน้นการให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจตนเอง รู้จักตนเองและความต้องการของตนเองมากขึ้น โดยใช้เทคนิคการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้าม เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ และตระหนักรู้ถึงความรู้สึกอีกส่วนหนึ่งที่ตนเองมีอยู่มากยิ่งขึ้น คือ สมาชิกสำรวจตนเองขณะฝึกซ้อมการเสิร์ฟ ขณะที่ทำไม่ได้ และทำได้ ครั้งที่ 6 การบ้านและครั้งที่ 7 การบ้าน (ต่อ) จะให้สมาชิกกลุ่มฝึกการจินตนาการ ทบทวนท่าทางการเสิร์ฟ เพื่อให้เกิดความมั่นใจในท่าทางการเสิร์ฟที่ถูกต้อง และให้รับรู้ความรู้สึกขณะเสิร์ฟ ซึ่งจะได้นำกลับไปใช้จริงในขณะเสิร์ฟแบดมินตัน และได้รับรู้ถึงความสามารถของตนเองอย่างไม่เคยรู้มาก่อน และในโปรแกรมครั้งที่ 8 รับรู้ตนเอง ถึงครั้งที่ 12 สรุปและยุติการปรึกษา จะเน้นการให้สมาชิกสามารถรับรู้ตนเองในด้านต่าง ๆ ทั้งในแง่ของการทำได้/ ทำไม่ได้ เน้นเรื่องการฝึกตนเองให้เกิดความมั่นใจ โดยใช้เทคนิคเกมการซ้อมบทบาท โดยจะให้สมาชิกฝึกซ้อมการเสิร์ฟทั้งสถานการณ์ฝึกซ้อมและการแข่งขัน เพื่อให้สมาชิกสามารถรับรู้ตนเองในประสบการณ์ปัจจุบันทุกขณะ การแสดงออก ลดความวิตกกังวล การกล้าตัดสินใจและยอมรับกับการตัดสินใจของตนเองโดยไม่ยึดติดกับอดีต ซึ่งสอดคล้องกับธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (2547, หน้า 98) การปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์มุ่งให้คนค้นพบตนเอง และเข้าใจตนเอง รับรู้ตนเองในทุกขณะในภาวะปัจจุบัน เป็นตัวของตัวเอง และสามารถปรับตัวกล้าเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีสติ ซึ่งสอดคล้องกับ Corey (2008, pp. 195 - 96) ผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์จะช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเอง

รู้จักตนเองมากขึ้น กล้ายอมรับความจริง กล้าเผชิญหน้ากับความจริงในปัจจุบันทุกขณะ และสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่เพื่อพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ ซึ่งเมื่อสมาชิกเกิดตระหนักรู้มากขึ้น เข้าใจตนเอง รับรู้ถึงความรู้สึกตนเองมากขึ้น กล้าคิด กล้าแสดงออก จึงทำให้สมาชิกในกลุ่ม เกิดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในการเสริมแฟมดินตันเพิ่มมากขึ้น

2. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีคะแนนความเชื่อมั่นตนเอง เฉพาะด้านในทักษะการเสริมพลังสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มจะเห็นว่า คะแนนเฉลี่ย ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านสูงขึ้นทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่ม ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากกลุ่มควบคุมได้รับการฝึกตามการเรียน การสอนปกติ เมื่อได้รับความรู้ในการฝึกทักษะที่ถูกต้อง ได้ฝึกซ้อมบ่อย ๆ จึงทำให้เกิดความมั่นใจ ว่าสามารถแสดงทักษะได้ดีมากขึ้น แต่ในกลุ่มทดลองนอกจากจะได้รับการเรียนการสอนปกติแล้ว ยังได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ โดยผ่านกระบวนการกลุ่มซึ่งจะช่วยให้บุคคลเรียนรู้การไว้วางใจ ผู้อื่น เกิดการยอมรับตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง และรู้จักตนเองได้ดีขึ้น เพื่อช่วยให้บุคคล พัฒนาตนเอง สมาชิกกลุ่มจะได้ประโยชน์จากข้อคิดเห็นของสมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งเมื่อกลุ่มตัวอย่าง ได้รับโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ทั้ง 12 ครั้ง ดังที่กล่าวข้างต้น ทำให้สมาชิกตระหนักรู้ ในตนเอง เข้าใจตนเอง กล้ายอมรับความจริง กล้าเผชิญหน้ากับความจริงในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เกิดความมั่นใจ และสามารถดึงเอาศักยภาพที่ตนเองมีอยู่มาใช้ได้อย่างเต็มที่ นอกจากนั้น กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้เกิดการรับรู้และเผชิญกับปัญหาหรือข้อคับข้องใจต่าง ๆ สามารถสร้าง ความเชื่อมั่น ตลอดจนการลดความวิตกกังวลและการจัดการกับความเครียดได้ (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2554) ดังเช่น โปรแกรมในครั้งที่ 9 จัดการกับความรู้สึกที่ติดค้าง โดยการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่าง โดย จะใช้เก้าอี้ 2 ตัว ตั้งประจันหน้ากัน แล้วให้สมาชิกพูดไปยังเก้าอี้ที่ว่างในส่วนที่เกิดความคับข้องใจ และความขัดแย้งที่เกิดขึ้นขณะที่ฝึกซ้อมการเสริมแฟมดินตัน และให้สมาชิกสวมบทบาทนั้น ย้ายไปนั่งเก้าอี้ที่อยู่ตรงกันข้าม แล้วพูดโต้ตอบกลับไปว่าจะทำอย่างไรให้ทำทักษะการเสริมพลังได้ดี และประสบความสำเร็จ เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ความรู้สึกที่ขัดแย้งกันภายในตนเองให้กระจ่างขึ้น เมื่อสมาชิกมีความมั่นใจ เกิดตระหนักรู้มากขึ้น เข้าใจตนเอง รับรู้ถึงความรู้สึกตนเองมากขึ้น กล้าคิด กล้าแสดงออก จึงทำให้สมาชิกในกลุ่มทดลองเกิดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในการเสริม แฟมดินตันเพิ่มมากขึ้น

3. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเสริมแฟมดินตันในระยะหลัง การทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตาม

สมมติฐานข้อที่ 3 จากผลการทดลองพบว่า ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันในระยะเวลาหลังการทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อกลุ่มทดลองได้รับการโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ซึ่งโปรแกรมนี้จะเน้นให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการประสบความสำเร็จซ้ำ ๆ ในการเสิร์ฟ มีการทบทวนท่าทางและวิธีการเสิร์ฟที่ถูกต้องอยู่เสมอ ตัวอย่างเช่น โปรแกรมในครั้งที่ 6 - 7 การบ้าน จะให้สมาชิกกลุ่มฝึกการจินตนาการทบทวนท่าทางการเสิร์ฟ เพื่อให้เกิดความมั่นใจในท่าทางการเสิร์ฟที่ถูกต้อง และให้รับรู้ความรู้สึกขณะเสิร์ฟ ซึ่งจะได้นำกลับไปใช้จริงในขณะเสิร์ฟแบดมินตัน และได้รับรู้ถึงความสามารถของตนเองอย่างที่ไม่เคยรู้มาก่อน และโปรแกรมในครั้งที่ 10 การซ้อมบทบาท โดยใช้เทคนิคเกมการซ้อมบทบาทซึ่งจะให้สมาชิกฝึกซ้อมการเสิร์ฟเสมือนอยู่ในสถานการณ์ฝึกซ้อมและการแข่งขันจริงเพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกที่สามารถทำได้และประสบความสำเร็จ จากโปรแกรมต่าง ๆ ที่สมาชิกกลุ่มได้รับนั้นจะช่วยให้สมาชิกเกิดการประสบความสำเร็จซ้ำ ๆ ด้วยวิธีการและท่าทางที่ถูกต้อง จึงทำให้ขณะเสิร์ฟในระยะเวลาหลังการทดลองกลุ่มทดลองเกิดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน มีความมั่นใจ และเชื่อมั่นว่าตนสามารถเสิร์ฟแบดมินตันได้อย่างถูกต้องและสามารถเสิร์ฟได้ดีขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งตรงกับ Moritz et al. (2000) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านกับการแสดงความสามารถ พบว่า ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านมีความสัมพันธ์กับการแสดงความสามารถ และหากต้องการให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันหรือการแสดงความสามารถต่าง ๆ ต้องสร้างให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านสูง เพราะยิ่งสูงมากยิ่งทำให้มีแนวโน้มในการประสบความสำเร็จมากขึ้นด้วย ดังนั้นเมื่อเกิดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในการเสิร์ฟเพิ่มขึ้น จึงทำให้ผลของการเสิร์ฟแบดมินตันเพิ่มขึ้นด้วย

4. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะเวลาหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 จากผลการทดลอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มได้รับการเรียนรู้ทักษะการเสิร์ฟแบดมินตันที่เท่าเทียมกัน ทำให้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟในระยะเวลาหลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าในระยะก่อนการทดลอง แต่ในกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญนั้น ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อกลุ่มทดลองได้รับการโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ทำให้เกิดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านเพิ่มมากขึ้น จึงส่งผลให้คะแนนความสามารถในการเสิร์ฟเพิ่มมากขึ้น เพราะเมื่อเกิดความเชื่อมั่น หรือมั่นใจในงานที่ทำ ณ ขณะนั้นได้อย่างเต็มความสามารถ ซึ่งตรงกับ Gilbert (1949 อ้างถึงใน ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์, 2550) ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตส่งผลต่อการตัดสินใจ และการกระทำ

ของมนุษย์ และสอดคล้องกับปณิธาน รักชนะ, (2548) กล่าวว่า ถ้านักกีฬาเกิดความมั่นใจ เฉพาะอย่างจะเป็นประโยชน์อย่างมาก เพราะเกี่ยวข้องไปถึงความเชื่อมั่นในตนเอง ระดับของ แรงจูงใจ และส่งผลถึงความสามารถในการเล่นและแข่งกันกีฬาด้วย ดังนั้นเมื่อกลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์จึงส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านเพิ่มขึ้น จึงทำ ให้มีความมั่นใจ ลดความวิตกกังวล กล้าคิดกล้าแสดงออก และกล้าเผชิญหน้ากับสถานการณ์ การเลิฟได้ดีขึ้น ทำให้คะแนนของการเลิฟเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับดวงพร ศุภพิชน์ (2544) ศึกษาผลของความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองโดยการชักจูงด้วยคำพูด ที่มีต่อความสามารถในการปาลูกดอก พบว่า การชักจูงด้วยคำพูดมีผลต่อความสามารถในการ ปาลูกดอก โดยการชักจูงด้วยคำพูดในทางบวกทำให้ความสามารถในการปาลูกดอกเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Bandura (1997) กล่าวถึงวิธีการสร้างความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน ได้ 4 วิธี คือ 1. ความสำเร็จในการทำกิจกรรม เป็นวิธีการที่มีอิทธิพลในการสร้างความเชื่อมั่นตนเอง เฉพาะด้านสูงสุด ถ้าคนเรากระทำกิจกรรมนั้นได้ 2. การได้รับประสบการณ์ทางอ้อม ในกรณี ที่เป็นทักษะใหม่ที่เขายังไม่เคยรู้หรือกลัว การสาธิตให้ดู ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้นักกีฬา เกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองทำได้ 3. การใช้คำพูดโน้มน้าว เป็นวิธีการเพิ่มความเชื่อมั่นตนเอง เฉพาะด้านที่มักใช้เสริมขณะมีการสาธิต หรือภายหลังการสาธิต เป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นว่า เขาสามารถทำได้ โดยการใช้คำพูดให้กำลังใจ ให้เหตุผล 4. การเฝ้าทางด้านจิตใจหรือสรีรวิทยา เป็นการสร้างความเชื่อมั่นโดยการเฝ้า หรือกระตุ้นทางสรีรวิทยาของนักกีฬา ให้อยู่ในระดับที่ทำให้ เกิดความรู้สึกพร้อม โดยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เป็นส่วนหนึ่งของวิธีการสร้าง ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของแบบคูร์าในด้านการชักจูง และกระตุ้นด้วยคำพูด เพื่อสร้าง ความมั่นใจ ดังเช่น การใช้เทคนิคเดอะฉัทเทิล ในโปรแกรมครั้งที่ 8 การรับรู้ตนเอง โดยให้สมาชิก พุดกลับไปกลับมาของการเลิฟแบดมินตันโดยรับรู้ถึงความรู้สึก ประสบการณ์ต่าง ๆ จากทั้งสอง สถานการณ์คือ ทำได้ และไม่ได้ เพื่อให้เกิดการรับรู้ตนเองในประสบการณ์ทุกขณะ โดยใช้คำพูด ในทางบวกมาจัดความรู้สึกคับข้องใจ และในโปรแกรมครั้งที่ 9 จัดการกับความรู้สึกที่ติดค้าง โดยการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่าง โดยจะใช้เก้าอี้ 2 ตัว ตั้งประจันหน้ากัน แล้วให้สมาชิกพุดไปยังเก้าอี้ ที่ว่างในส่วนที่เกิดความคับข้องใจและความขัดแย้งที่เกิดขึ้นขณะที่ฝึกซ้อมการเลิฟแบดมินตัน และให้สมาชิกสวมบทบาทนั้นย้ายไปนั่งเก้าอี้ที่อยู่ตรงกันข้าม แล้วพุดโต้ตอบกลับไปว่าจะทำ อย่างไรให้ทำทักษะการเลิฟได้ดีและประสบความสำเร็จ ดังนั้นโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบ เกสตัลท์ช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน ซึ่งทำให้ส่งผลต่อการแสดงความสามารถ ในการเลิฟแบดมินตันด้วย

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า การปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านที่สูงขึ้นภายหลังการทดลอง และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการเรียนตามปกติเพียงอย่างเดียว พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์มีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านสูงกว่าอย่างเห็นได้ชัดเจน เนื่องจากวิธีการที่ผู้วิจัยใช้เป็นการช่วยพัฒนาและเสริมสร้างความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านที่มีอยู่แล้วให้เพิ่มมากขึ้นได้ เช่น ใช้เทคนิค ที่นี้และเดี๋ยวนี โดยจะให้สมาชิกสังเกต จดจ่อกับการรับรู้ที่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายตนเองในขณะที่เสิร์ฟความรู้สึกที่เป็นอยู่ขณะนั้น การปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์จึงเป็นอีกเทคนิคหนึ่ง ที่จะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในการแสดงทักษะทางกีฬาได้

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการทดลองหรือประยุกต์ใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์กับนักกีฬาแบดมินตัน เพราะในสถานการณ์จากการฝึกซ้อมและแข่งขันมีความตื่นเต้นและความกดดันที่มากขึ้น ดังนั้นหากมีการศึกษาการให้กลุ่มแบบเกสต์ดัลท์กับนักกีฬาแบดมินตันก็น่าจะช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟแบดมินตัน หรือศึกษาในทักษะอื่น ๆ ด้วย

## บรรณานุกรม

- กรรณิการ์ กาญจนานุกุล. (2540). ผลการศึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามาริบัติ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). การศึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮ้าส์.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2547). ทฤษฎีการศึกษา. กรุงเทพฯ: พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.).
- จินตนา สนธิวงศ์เวช. (2547). ผลการศึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2534). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์.
- ฐิติยา แยมินีมณฑล. (2554). ผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ดวงพร ศุภพิชน์. (2544). ผลของความเชื่อในความสามารถของตนเองโดยการชักจูงด้วยคำพูดที่มีต่อความสามารถในการปลูกดอก. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เดโช สนวนนนท์. (2526). ทางสร้างความสำเร็จมั่นในตนเอง. ใน รวบรวมข้อเขียนและบทความทางจิตวิทยา. ม.ป.ท.
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. (2547). ผลการศึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ต่อคุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- \_\_\_\_\_ . (2550). ผลการศึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถทางการกีฬา. ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- นภาพร ทศนัยนา. (2548). *คัมภีร์ผู้ฝึกสอนแบดมินตัน*. นครศรีธรรมราช: โครงการศูนย์กีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2537). *เอกสารประกอบคำบรรยายจิตวิทยาการกีฬา*. มหาสารคาม: สถาบันราชภัฏมหาสารคาม.
- นฤมล สีประโค และรุ่งพร ทั้งเหล็ก. (2550). *ความสัมพันธ์ของความรู้ความเชื่อในประสิทธิภาพแห่งตน การบริโภคอาหารกับการป้องกันการเกิดโรคในช่องปาก ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนศรีวิชัยวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม*. นครปฐม: คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- บุญศักดิ์ พลชนะ. (2554). *บทความลูกเสิร์ฟ และการเสิร์ฟให้ได้เปรียบ*. เข้าถึงได้จาก <http://ponsanabadminton.com>
- ปัทมทัต รักชนะ. (2548). *กลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ประทุม เป้นสุวรรณ. (2545). *การศึกษากลุ่มด้านเพศศึกษาวัยรุ่นในกลุ่มเสี่ยง*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.
- พรณี นุบผาวาสน์. (2544). *การศึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอกของผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่บ้านรวมน้ำใจ อำเภอศรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด*. ภาคนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พรเทพ ราชจุฑทอง. (2554). *ผลของการแทรกกิจกรรมทางกายที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง*. ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2543). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: พิกษ์อักษร.
- วิมลมาศ ประชากุล. (2551). *ทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทย: สร้างทฤษฎีจากข้อมูล*. ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2550). *กระบวนการปรึกษา ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



ศิริพร เทียบเทียม. (2551). *ศึกษาระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง*.

วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย,  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สมโภชน์ เขียมสุภาษิต. (2536). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.

สวัสดิ์ สมจิตร. (2533). *การเข้ากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์เพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษา  
ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคสยาม*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา  
การแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

สุกัญญา ลิ้มสุนันท์. (2543). *ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยวพลาถุนและยาว  
ในกีฬาแบดมินตัน*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา,  
คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2546). *ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 12)*. กรุงเทพฯ:  
สามลดา.

อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2554). *การปรึกษากลุ่ม*. ใน *เอกสารประกอบการเรียนการสอน วิชา  
416621 การปรึกษากลุ่ม*. ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

อาภา จันทรสกุล. (2535). *ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อารี พันธุ์ณี. (2544). *การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์สู่ความเป็นเลิศ*. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, New Jersey:  
Prentice-Hall.

\_\_\_\_\_. (1982). Self-efficacy mechanisms in human agency. *American Psychologist*,  
37, 122-147.

\_\_\_\_\_. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*.  
Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

\_\_\_\_\_. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Corey, G. (2000). *The theory & practice of group counseling* (5<sup>th</sup> ed.). New York:  
Brooks/ Code.

\_\_\_\_\_. (2008). *Theory & practice of group counseling* (7<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Thomson  
Brooks/ Code.

- Fagan, J., & Shepherd, I. L. (1970). *Gestalt therapy now*. New York: Harper & Row.
- Gazda, G., Duncan, M., & Meadows, M. E. (1989). *Counselor education and supervision*. New York: MacMillan.
- Greenberg, L., & Foerster, F. (1996). Resolving unfinished business: The process of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(3), 439-446.
- Hansen, J. E., Lacin, A. A., Lee, P., & Wang, W. C. (1980). Climatic effects of atmospheric aerosols. *Ann. New York Acad. Sci., 338*, 575-587.
- Levitsky, A., & Perls, F. (1970). Rules and games of gestalt therapy. In J. Fagan & I. L. Shepherd (Eds.), *Gestalt therapy now*. New York: Harper & Row.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 71*, 280-294.
- Nugent, F. A. (2000). *Introduction to the profession of counseling*. New Jersey: Merrill an Imprint of Prentice Hall.
- Ohlsen, M. M. (1977). *Group counseling* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Holt Rinehart and Winston.
- Perls, F. (1969). *Ego, hunger, and aggression: The beginning of gestalt therapy*. New York: Random House.
- \_\_\_\_\_. (1973). *The gestalt approach & eye witness to therapy*. New York: Bantam Books.
- Polster, E., & Polster, M. (1973). *Gestalt therapy integrated: Contours of theory and practice*. New York: Brunner-Mazel.
- Samuel, T. G. (2000). *Counseling a comprehensive profession*. New Jersey: Merrill an Imprint of Prentice Hall.
- Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M., & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 20*, 54-80.

ภาคผนวก

#### ภาคผนวก ก

- ไปยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
- ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย



## ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

**หัวข้อวิทยานิพนธ์** เรื่อง ผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ตัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเอง  
เฉพาะด้านและทักษะการเสิร์ฟแบดมินตัน

วันให้คำยินยอม วันที่ .....เดือน.....พ.ศ. ....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....

(.....)

ผู้ปกครอง/ผู้แทนโดยชอบธรรม

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

## ข้อมูลสำหรับนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมในการวิจัย

**การวิจัยเรื่อง** ผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและทักษะการเสิร์ฟเบตมินตัน

**เรียน** นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากปัจจุบันกีฬาเบตมินตันในประเทศไทยได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายทั้งในระดับเยาวชนและประชาชนทั่วไป กีฬาเบตมินตันถูกจัดให้มีการเรียนการสอนทั้งในโรงเรียน สถาบันอุดมศึกษาและสโมสรกีฬาเบตมินตันต่าง ๆ ซึ่งในการที่จะพัฒนานักกีฬาคนหนึ่งนั้น นอกจากจะต้องพัฒนาร่างกาย และทักษะทางกีฬาแล้วนั้น การพัฒนาจิตใจก็เป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งในทางจิตวิทยานั้น ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านก็เป็นสิ่งจำเป็น ทั้งนี้เนื่องจากถ้านักกีฬาเกิดความมั่นใจในทักษะต่าง ๆ ทุกขณะทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขันก็จะสามารถแสดงศักยภาพได้อย่างเต็มที่ ดังนั้น การพัฒนาในเรื่องของความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านจึงเป็นเรื่องที่ควรสร้างให้แก่นักกีฬาจากการศึกษาเอกสารงานวิจัย และตำราต่าง ๆ พบว่า การปรึกษาแบบกลุ่มแบบเกสต์ลท์มีความสอดคล้องในเรื่องของการสนับสนุนให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟได้ ดังนั้น การทดลองการศึกษากลุ่มแบบเกสต์ลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและทักษะการเสิร์ฟเบตมินตัน จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ

ในการวิจัยนี้จะได้ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและทักษะการเสิร์ฟเบตมินตัน โดยเปรียบเทียบความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ลท์ ก่อนและหลังการทดลอง เปรียบเทียบความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง และเปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟเบตมินตัน

เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ ท่านจะต้องทำแบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟและทดสอบเสิร์ฟเบตมินตัน จากนั้นท่านจะได้รับการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

หากท่านได้รับการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง ท่านจะต้องเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ลท์จำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมครบทั้ง 12 ครั้งแล้ว ท่านจะต้องทำแบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเอง  
เฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟและทดสอบเสิร์ฟแบบมินิตันอีกครั้งหนึ่ง

หลังจากที่ผู้วิจัยทราบผลแล้วจะได้รายงานให้ท่านทราบพร้อมทั้งอธิบายและแปลผล  
โดยละเอียดหากท่านต้องการ โดยข้อมูลของท่านจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ ใช้เพื่อรายงาน  
ผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น ในการดำเนินการนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น โดยที่ท่าน  
ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรง  
จากผู้วิจัย ชื่อ นางสาวนุชนางค์ ฟ้าสมบุญ โทรศัพท์ 083-5843861  
ที่อยู่ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัย

#### ภาคผนวก ข

- แผนการเรียนตามโปรแกรมการเรียนการสอนในรายวิชาแบดมินตันเพื่อสุขภาพ
- แบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟแบดมินตัน
- โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์



**แผนการสอนรายวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มสร้างเสริมสุขภาพ  
รหัสวิชา 850109 รายวิชา แบนดินตันเพื่อสุขภาพ**

สัปดาห์ ที่	วัตถุประสงค์	การจัดกิจกรรมการ เรียนรู้	สื่อการสอน	ประเมินผล
1	อธิบายกฎกติกาการ เรียน	อธิบายกฎกติกาการ เรียน และการยืด เหยียดก่อนและหลัง การเรียน	-	-
2	การจับไม้	ฝึกการจับไม้, ตั้งท่า เหยียดแขน และการ เดาะลูกชนไก่	ไม้แบนดินตัน และลูกชนไก่	เดาะลูก 5 นาที และนับจำนวน ครั้ง
3	การตีลูกเซฟ	อธิบายและสาธิตการตี ลูกเซฟ จากให้ปล่อยลูก ให้นิสิตฝึกตี และให้ นิสิตจับคู่ตีเซฟ	ไม้แบนดินตัน และลูกชนไก่	ฝึกซ้อมการเซฟ
4	การตีลูกหยอด	อธิบายและสาธิตการตี ลูกหยอดจากให้ปล่อย ลูกให้นิสิตฝึกตีลูก หยอด และตีเกมส์	ไม้แบนดินตัน และลูกชนไก่	แบ่งนิสิตเป็น กลุ่มและให้ตี ลูกหยอด
5	การเคลื่อนที่ตีลูก	อธิบายการทักษะ เคลื่อนที่ในกีฬา แบนดินตัน และให้นิสิต ฝึกการเคลื่อนที่ตีลูก แบบ 2 จุด (หน้า-หลัง) และให้ตีเกมส์	ไม้แบนดินตัน และลูกชนไก่	แบ่งนิสิตเป็น กลุ่มทดสอบตี เซฟ-หยอดหน้า หลัง

สัปดาห์ ที่	วัตถุประสงค์	การจัดกิจกรรมการ เรียนรู้	สื่อการสอน	ประเมินผล
6	การเลิร์ฟแบ็คแฮนด์	อธิบายและสาธิตการ เลิร์ฟแบ็คแฮนด์ทั้งลูก สั้นและลูกยาว จากนั้น ให้นักเรียนฝึกซ้อม และตี เกมส์	ไม้แบดมินตัน, ลูกขนไก่และ แผ่นคะแนน การเลิร์ฟ	ทำการทดสอบ เลิร์ฟคนละ 3 ลูก
7	การตีประเภทเดียว	อธิบายกฎกติกาการ เล่นทั้งประเภทเดียว และคู่ จากนั้นให้นักเรียน แบ่งกลุ่มผลัดกันเป็นผู้ เล่นและเป็นกรรมการ	ไม้แบดมินตัน และลูกขนไก่	ทดสอบการเป็น กรรมการนับ คะแนน
8	ทดสอบการตีลูกเซฟ	ให้นักเรียนจับคู่ทดสอบการ ตีเซฟ จำนวน 40 ครั้ง คะแนนเต็ม 10 คะแนน	ไม้แบดมินตัน และลูกขนไก่	
9	สรุปการเรียนรู้และ อธิบายการสอบ	สรุปคะแนน, อธิบาย การสอบ และให้นักเรียนตี เกมส์	-	

## แบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟแบดมินตัน

**คำชี้แจง:** จงประเมินค่าว่าคุณมีความมั่นใจเท่าไรในความสามารถที่จะทำสิ่งด้านล่างต่อไปนี้ให้ประสบความสำเร็จ โดยใส่เครื่องหมาย/ ในแต่ละข้อตามความคิดเห็น

ฉันรู้สึกเชื่อมั่นว่า...	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันสามารถเสิร์ฟลูกแบดมินตันลงในตำแหน่งที่ต้องการได้เสมอ					
2. แม้ว่าตำแหน่งของการเสิร์ฟลูกจะยาก แต่ฉันสามารถทำได้					
3. ฉันจัดวางหน้าไม้ได้ถูกต้องเสมอ					
4. ฉันยืนในท่าทางที่ถูกต้องเสมอ					
5. ฉันเสิร์ฟลูกไปในมุมและทิศทางที่ถูกต้องแม่นยำได้เป็นอย่างดี					
6. ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถเสิร์ฟลูกแบดมินตันลงในตำแหน่งที่ได้คะแนนสูง					
7. ฉันมั่นใจว่าฉันมีความรู้ และสามารถนำไปปฏิบัติทักษะเสิร์ฟได้อย่างถูกต้อง					
8. การเสิร์ฟแบดมินตันเป็นเรื่องท้าทายสำหรับฉัน					
9. การเสิร์ฟแบดมินตันเป็นเรื่องง่ายสำหรับฉัน					
10. ฉันมั่นใจว่าการจัดวางหน้าไม้ในการเสิร์ฟของฉันถูกต้องเสมอ					
11. ฉันมั่นใจว่าน้ำหนักมือที่ฉันเสิร์ฟลูกออกไปนั้น จะทำให้ลูกตกในตำแหน่งที่ได้คะแนนดีที่สุด					
12. ฉันมั่นใจว่าลูกที่ฉันเสิร์ฟนั้น ได้คะแนนสูงเสมอ					
13. ในขณะที่แข่งขันฉันเสิร์ฟลูกได้แม่นยำเสมอ					
14. แม้ในขณะที่แข่งขันฉันจะเป็นรอง แต่ฉันเชื่อมั่นว่าทุกครั้งที่ฉันเสิร์ฟฉันจะได้คะแนน					
15. ในการทดสอบทุกครั้ง ฉันสามารถทำแต้มได้					

ฉันรู้สึกเชื่อมั่นว่า...	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
16. ในการแข่งขันฉันสามารถทำคะแนนได้จากการเล่นกีฬา					

### โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ลท์

ครั้งที่ เวลา 1.30 ชั่วโมง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ และสร้าง สัมพันธภาพ	<p>1. เพื่อให้ผู้รับการ ปรึกษาได้ทราบ วัตถุประสงค์ของการ ปรึกษากลุ่มแบบ เกสต์ลท์</p> <p>2. เพื่อชี้แจงให้ รายละเอียดของ ช่วงเวลา ระยะเวลา สถานที่ และกติกาใน การปรึกษา</p> <p>3. เพื่อสร้าง สัมพันธภาพระหว่าง ผู้ให้การปรึกษาและ ผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ ผู้รับการปรึกษารู้สึก อบอุ่น ไร้กังวล รักษา ความลับภายในกลุ่ม และรู้สึกเป็นกันเองกับ ผู้ให้การปรึกษา</p>	<p>1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายอย่างเป็น กันเอง แนะนำตัวกับผู้รับการปรึกษา และ ชี้แจงวัตถุประสงค์และข้อตกลงต่าง ๆ ในการปรึกษา ซึ่งผู้รับการปรึกษาสามารถ สอบถามถึงข้อสงสัยในการให้การปรึกษาได้</p> <p>2. ผู้ให้การปรึกษาสร้างบรรยากาศให้เป็น กันเองโดยให้สมาชิกในกลุ่มทำความรู้จักกัน โดยการแนะนำตัว เพื่อสร้างสัมพันธภาพ และความคุ้นเคย</p> <p>3. ผู้ให้การปรึกษาแจกกระดาษ A4 และ ยางลบให้สมาชิก โดยให้สมาชิกแต่ละคน วาดรูปหน้าตนเองลงในกระดาษและเขียน จุดเด่นของตนที่ทำให้เพื่อนสังเกตได้ง่าย มา 1 อย่าง</p> <p>4. จากนั้นผู้ให้การปรึกษาจะรวบรวมแล้ว แจกคืนโดยไม่ให้ตรงกับเจ้าของภาพเพื่อให้ สมาชิกพิจารณาว่าเป็นของสมาชิกคนใด ซึ่ง เมื่อพบแล้วให้ซักถามรายละเอียด เช่น ชื่อ- นามสกุล ชื่อเล่น อาหารที่ชอบ เพลงที่ฟัง กิจกรรมที่ชอบ</p> <p>5. หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนออกมา แนะนำตัวที่ละคนอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้เกิด ความคุ้นเคยและรู้จักกันมากขึ้น</p>

ครั้งที่ เวลา 1.30 ชั่วโมง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>6. จากนั้นสมาชิกคนอื่น ๆ สามารถซักถามได้</p> <p>7. ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม คือ สมาชิกได้ทราบวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม และเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันภายในกลุ่ม</p>
2	ฝึกการไว้ใจผู้อื่น	<p>1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพภายในกลุ่ม</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคุ้นเคยกันมากขึ้น เกิดความไว้ใจผู้อื่น</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจ รับรู้และตระหนักรู้ถึงคำพูดและความรู้สึกของตนเอง</p>	<p>1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันทบทวนประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา จากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้</p> <p>2. ให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม “คนตาบอด” โดยให้ผู้ที่เป็นคนเดินจงเพื่อนบรรยายสิ่งที่ตนเองเห็นให้เพื่อนฟัง จากนั้นก็เปลี่ยนกันทำหน้าที่จูงและปิดตาอีกครั้งหนึ่ง</p> <p>3. จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความรู้สึกที่ตนเองเป็นคนเดินจงเพื่อนและปิดตาว่ารู้สึกอย่างไร เพื่อเป็นการเพิ่มการตระหนักรู้ รับผิดชอบต่อคำพูด และความรู้สึกของตนเอง โดยใช้เทคนิคการใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ ในขณะที่บรรยายความรู้สึก</p> <p>4. ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมคือ สิ่งที่ได้จากการพูดคุยกัน จะทำให้งานประสบความสำเร็จ ซึ่งเกิดจากเราฝึกไว้ใจผู้อื่น</p>

ครั้งที่ เวลา 1.30 ชั่วโมง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	แสดง พฤติกรรม ตรงกันข้าม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความรู้สึกและพฤติกรรมอีกด้านหนึ่งที่ตนเองมีอยู่</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเอง</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันทบทวนประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมาจากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้</li> <li>2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับตนเอง โดยใช้เทคนิคการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ และตระหนักรู้ถึงความรู้สึกอีกส่วนหนึ่งที่ตนเองมีอยู่มากยิ่งขึ้น คือ สมาชิกสำรวจตนเองขณะฝึกซ้อมการเลิฟ ขณะที่คุณเองทำตัวรู้สึกอย่างไร และถ้าทำไม่ได้รู้สึกอย่างไร</li> <li>3. จากนั้นให้เล่าถึงความรู้สึกที่แสดงพฤติกรรมตรงกันข้าม ซึ่งสมาชิกคนอื่น ๆ สามารถซักถามได้</li> <li>4. ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม คือ การเข้าใจความรู้สึกตนเองที่แท้จริง จะช่วยให้เราสามารถเข้าใจ และจัดการกับความความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้</li> </ol>

ครั้งที่ เวลา 1.30 ชั่วโมง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	ตัวแทน	<p>1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความต้องการของตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ตามความเป็นจริงในสภาวะปัจจุบัน</p>	<p>1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันทบทวนประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา จากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้</p> <p>2. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการจินตนาการ โดยให้สมาชิกกลุ่มเลือกรูปภาพที่เกี่ยวข้องกับสนาม/ กีฬาแบดมินตันคนละ 1 อย่าง แล้วให้อธิบายถึงสิ่งของที่เลือกว่าสิ่งนั้นมี ความสำคัญอย่างไร เกี่ยวข้องกับตนเองอย่างไร และมีความรู้สึกอย่างไรกับสิ่งของชิ้นนี้ โดยผลัดกันอธิบายให้สมาชิกกลุ่ม ฟังทีละคน โดยสมาชิกคนอื่น ๆ สามารถซักถามได้</p> <p>3. ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม คือ ได้สำรวจความต้องการของตนเองและเรียนรู้การยอมรับความต้องการของตนเอง เกิดความรู้สึกมั่นใจ (ได้พูดสิ่งที่ตนเองมั่นใจออกมา)</p>



ครั้งที่ เวลา 1.30 ชั่วโมง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5	ตระหนักใน ตนเอง	เพื่อให้สมาชิกได้ ตระหนักถึงความรู้สึก ของตนเองในภาวะ ปัจจุบัน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันทบทวน ประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่าน มา จากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วม กลุ่มในครั้งนี้</li> <li>2. ผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิค ที่นี้และ เดี่ยวนี้ โดยจะให้สมาชิกสังเกต จดจ่อกับ การรับรู้ที่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายตนเอง ความรู้สึกที่เป็นอยู่ขณะนั้น</li> <li>3. ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกร่วมพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึก ที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเสิร์ฟเบดมินตัน</li> <li>4. ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม คือ เกิด การรู้ตัว จากการฝึกสังเกตตนเองในทุกขณะ</li> </ol>
6	การบ้าน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิก สามารถตระหนัก หรือ รับรู้เกี่ยวกับการหลีก หนีปัญหา ไม่กล้า เผชิญความจริง</li> <li>2. เพื่อให้ให้สมาชิกได้ ค้นพบตนเอง และได้ รับรู้ถึงความสามารถ ของตนเองอย่างที่ไม่ เคยรู้มาก่อน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันทบทวน การเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา จากนั้นชี้แจง วัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้</li> <li>2. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการบ้าน โดย เป็นการมอบหมายการบ้านให้สมาชิก ทบทวนท่าทางการเสิร์ฟเบดมินตัน และฝึก จินตนาการขณะเสิร์ฟเบดมินตัน</li> <li>3. นำการจินตนาการดังกล่าวกลับไปใช้จริง ในขณะเสิร์ฟเบดมินตัน ให้คิดถึงการกระทำ นั้นว่าทำได้สำเร็จหรือไม่ ถ้าไม่จะหาทาง แก้ไขอย่างไร</li> </ol>

ครั้งที่ เวลา 1.30 ชั่วโมง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			4. ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม คือ เพื่อ เกิดความมั่นใจในขณะที่เสิร์ฟ ได้ฝึกการ จินตนาการ และหาแนวทางแก้ไขถ้าเกิด สถานการณ์ที่ติดขัด
7	การบ้าน (ต่อ)	1. เพื่อให้สมาชิก สามารถตระหนัก หรือ รับรู้เกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงปัญหา ไม่กล้า เผชิญความจริง 2. เพื่อให้ให้สมาชิกได้ ค้นพบตนเอง และได้ รับรู้ถึงความสามารถ ของตนเองอย่างที่ไม่ เคยรู้มาก่อน	1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันทบทวน ประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่าน มาก จากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้า ร่วมกลุ่มในครั้งนี้ 2. ให้สมาชิกนำเสนอแลกเปลี่ยน ประสบการณ์การบ้านที่ได้รับมอบหมายคือ ฝึกจินตนาการขณะเสิร์ฟเบดมินตัน 3. หากสมาชิกคนใดยังมีข้อติดขัด หรือมี อุปสรรคขัดขวางขณะฝึก ก็จะทำให้พยายาม หาอุปสรรคดังกล่าวและขจัดออกไป และมี การทบทวนท่าทางการเสิร์ฟนั้นอีกครั้งจน ประสบความสำเร็จในการฝึกจินตนาการ การเสิร์ฟ และให้ฝึกคิดถึงการกระทำที่ สำเร็จ 4. ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม คือ เพื่อ เกิดความมั่นใจในขณะที่เสิร์ฟ ได้ฝึกการ จินตนาการและรับรู้ถึงการประสบ ความสำเร็จในการเสิร์ฟอยู่เสมอ เพื่อเกิด ความมั่นใจอยู่เสมอ

ครั้งที่ เวลา 1.30 ชั่วโมง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	รับรู้ตนเอง	<p>1. เพื่อให้สมาชิกสามารถรับรู้ตนเองในด้านต่าง ๆ ทั้งในแง่ของการทำได้ และทำไม่ได้</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกสามารถรับรู้ตนเองในประสบการณ์ทุกขณะ</p>	<p>1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันทบทวนประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมาก จากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้</p> <p>2. ผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคเดอะฉัทเทิล โดยให้สมาชิกพูดกลับไปกลับมาของการเลิฟแบนด์มินตันโดยรับรู้ถึงความรู้สึกประสบการณ์ต่าง ๆ จากทั้งสองสถานการณ์คือ ทำได้ และทำไม่ได้ เพื่อให้เกิดการรับรู้ตนเองในประสบการณ์ทุกขณะ ซึ่งสมาชิกจะต้องอยู่กับความรู้สึกในขณะที่พูดกับตนเอง</p> <p>3. สมาชิกคนอื่น ๆ สามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้</p> <p>4. ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม คือ เกิดการรับรู้และความรู้สึกมั่นใจขณะเลิฟ ซึ่งได้จากการเรียนรู้ทั้งสองสถานการณ์</p>

ครั้งที่ เวลา 1.30 ชั่วโมง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9	จัดการกับความรูสึกที่ติดค้าง	<p>1. เพื่อให้สมาชิกไม่พะวงหรือคับข้องใจสถานการณ์ในอดีต</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความรู้สึกที่ยังติดค้างและพยายามระบายออกมาในขณะที่ฝึกซ้อมและการแข่งขัน</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจความรู้สึกทั้งสองอย่างที่ตนมีอยู่ได้กระจ่างชัดเจนขึ้น</p>	<p>1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันทบทวนประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมาก จากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้</p> <p>2. ผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคเก้าอี้ว่าง ในการช่วยให้สมาชิกได้รับรู้ความรู้สึกที่ขัดแย้งกันภายในตนเองให้กระจ่างขึ้น</p> <p>3. โดยจะใช้เก้าอี้ 2 ตัว ตั้งประจันหน้ากัน แล้วให้สมาชิกพูดไปยังเก้าอี้ที่ว่างในส่วนที่เกิดความคับข้องใจและความขัดแย้งที่เกิดขึ้นขณะที่ฝึกซ้อมการเสิร์ฟแบดมินตัน และให้สมาชิกสวมบทบาทนั้นย้ายไปนั่งเก้าอี้ที่อยู่ตรงกันข้าม แล้วพูดโต้ตอบกลับไปว่าจะทำอย่างไรให้ทำทักษะการเสิร์ฟได้ดี และประสบความสำเร็จ</p> <p>4. ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกคนอื่น ๆ ร่วมกันให้กำลังใจซึ่งกันและกัน</p> <p>5. ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม คือ เกิดการรับรู้ที่ตนเองคิดอย่างไร และมีแนวทางแก้ไขอย่างไร ในการจะกระทำทักษะการเสิร์ฟให้ดี</p>

ครั้งที่ เวลา 1.30 ชั่วโมง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10	ซ้อมบทบาท	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ช่วยให้สมาชิกเกิดความมั่นใจ</li> <li>2. ช่วยให้สมาชิกได้รับรู้สภาวะปัจจุบันได้อย่างเต็มที่</li> <li>3. ช่วยให้สมาชิกสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ และรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น</li> <li>4. ลดความวิตกกังวล</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันทบทวนประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมาก จากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้</li> <li>2. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคเกมการซ้อมบทบาท โดยจะให้สมาชิกฝึกซ้อมการเสิร์ฟทั้งสถานการณ์ฝึกซ้อมและการแข่งขัน</li> <li>3. ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความรู้สึกที่ตนเสิร์ฟได้ประสบความสำเร็จ ทำได้</li> <li>4. ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม คือ ช่วยลดความวิตกกังวล และเกิดความมั่นใจมากยิ่งขึ้นขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน</li> </ol>
11	กล้าตัดสินใจ และ รับผิดชอบต่อ การตัดสินใจ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความต้องการของตนเองที่แท้จริง</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกสามารถกล้าที่จะตัดสินใจและรับผิดชอบต่อในการตัดสินใจของตนเอง</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันทบทวนประสบการณ์จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ผ่านมา จากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้</li> <li>2. ผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคฉันรับผิดชอบ โดยให้สมาชิกกล่าวคำพูดหรือข้อความที่ตนเองตัดสินใจเลือก 1 ข้อความ แล้วกล่าวต่อท้ายจากประโยคที่ตัดสินใจเลือก ว่า ฉันจะรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนี้</li> <li>3. ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม คือ เกิดการกล้าตัดสินใจด้วยตนเองและยอมรับสิ่งที่ตนเองตัดสินใจ</li> </ol>

ครั้งที่ เวลา 1.30 ชั่วโมง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
12	สรุปและยุติ การปรึกษา	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสรุปการปรึกษากลุ่ม</li> <li>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนสิ่งต่าง ๆ ที่ได้จากการปรึกษากลุ่มและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน</li> <li>3. เพื่อยุติการปรึกษา</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันทบทวนประสบการณ์จากการเข้าร่วมกลุ่ม</li> <li>2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันทบทวนและสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่ม</li> <li>3. ผู้ให้การปรึกษาประยุกต์ใช้เทคนิคเกมหมุนไปรอบ ๆ โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนกล่าวข้อความที่เป็นคำชื่นชมและให้สมาชิกเปลี่ยนกันกล่าวจนครบทุกคน</li> </ol>

**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและ  
ทักษะการเสิร์ฟแบดมินตัน  
ครั้งที่ 1**

**หัวข้อ ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์ภาพ**

ระยะเวลา 60-90 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์
3. เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกเป็นกันเองและปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม
4. เพื่อชี้แจงให้รายละเอียดของช่วงเวลา ระยะเวลา สถานที่ และกติกาในการปรึกษา

และข้อตกลงในการเข้าร่วม และเน้นย้ำเรื่องการรักษาความลับภายในกลุ่ม

**วิธีดำเนินการ**

**ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม**

ผู้ให้การศึกษากล่าวทักทายอย่างเป็นกันเอง แนะนำตัวกับผู้รับการปรึกษา และชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง และรายละเอียดต่าง ๆ ในการปรึกษา ซึ่งผู้รับการปรึกษาสามารถสอบถามถึงข้อสงสัยในการให้การศึกษาได้ โดยผู้ให้การศึกษาจะสร้างบรรยากาศให้เป็นกันเองโดยให้สมาชิกในกลุ่มทำความรู้จักกันโดยการแนะนำตัว เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพและความคุ้นเคย

**ขั้นดำเนินการกลุ่ม**

ผู้ให้การศึกษาแจกกระดาษ A4 และปากกาให้สมาชิก โดยให้สมาชิกแต่ละคนวาดรูปหน้าตนเองลงในกระดาษและเขียนจุดเด่นของคนที่ทำให้เพื่อนสังเกตได้ง่ายมา 1 อย่าง จากนั้นผู้ให้การศึกษาจะรวบรวมแล้วแจกคืนโดยไม่ให้ตรงกับเจ้าของภาพเพื่อให้สมาชิกพิจารณาว่าเป็นของสมาชิกคนใด ซึ่งเมื่อพบแล้วให้ซักถามรายละเอียด เช่น ชื่อ-นามสกุล ชื่อเล่น อาหารที่ชอบ เพลงที่ฟัง กิจกรรมที่ชอบ หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนลุกขึ้นแนะนำตัวทีละคนอีกครั้งหนึ่งเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและรู้จักกันมากขึ้น และสมาชิกคนอื่น ๆ สามารถซักถามได้

**ขั้นยุติ**

ผู้ให้การศึกษาให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม ทบทวนวัตถุประสงค์ กฎกติกาและข้อตกลงต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกลุ่ม และนัดหมาย วันเวลาในครั้งต่อไป

**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและ  
ทักษะการเสิร์ฟแบบมินตัน  
ครั้งที่ 2  
หัวข้อ ฝึกการไว้วางใจผู้อื่น**

ระยะเวลา 60-90 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพภายในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคุ้นเคยกันมากขึ้น เกิดความไว้วางใจผู้อื่น
3. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจ รับรู้และตระหนักรู้ถึงคำพูดและความรู้สึกของตนเอง

**วิธีดำเนินการ**

**ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม**

ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันทบทวนประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา จากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

**ขั้นดำเนินการกลุ่ม**

ผู้ให้การปรึกษาจะชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม “คนตาบอด” โดยให้ผู้ที่เป็นคนเดินจงเพื่อนพร้อมทั้งบรรยายสิ่งที่ตนเองเห็นให้เพื่อนฟัง จากนั้นก็เปลี่ยนกันทำหน้าที่ลุงและปิดตาอีกครั้งหนึ่ง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความรู้สึกที่ตนเองเป็นคนเดินจงเพื่อนและปิดตาว่ารู้สึกอย่างไร เพื่อเป็นการเพิ่มการตระหนักรู้ รับผิดชอบต่อคำพูด และความรู้สึกของตนเอง โดยใช้เทคนิคการใช้สรรพนาม “ผม/ ฉัน” แทนตัวเองตรง ๆ ในขณะที่บรรยายความรู้สึก

**ขั้นยุติ**

ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม โดยให้ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้จากการเรียนรู้การเข้ากลุ่ม และนัดหมาย วันเวลา สถานที่ในครั้งต่อไป



**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและ  
ทักษะการเสิร์ฟแบดมินตัน  
ครั้งที่ 3**

**หัวข้อ แสดงพฤติกรรมตรงกันข้าม**

ระยะเวลา 60-90 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความรู้สึกและพฤติกรรมอีกด้านหนึ่งที่ตนเองมีอยู่
3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเอง

**วิธีดำเนินการ**

**ขั้นเริ่มกลุ่ม**

ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันทบทวนประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา จากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

**ขั้นดำเนินการกลุ่ม**

ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับตนเอง โดยใช้เทคนิคการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้าม เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ และตระหนักถึงความรู้สึกอีกส่วนหนึ่งที่ตนมีอยู่มากยิ่งขึ้น คือ สมาชิกสำรวจตนเองขณะฝึกซ้อมการเสิร์ฟ ขณะที่ตนเองทำได้ดี รู้สึกอย่างไร และถ้าทำไม่ได้รู้สึกอย่างไร โดยใช้เทคนิคการใช้สรรพนาม “ผม/ ฉัน” แทนตัวเองตรง ๆ ในขณะที่บรรยายความรู้สึก จากนั้นให้เล่าถึงความรู้สึกที่แสดงพฤติกรรมตรงกันข้าม ซึ่งสมาชิกคนอื่น ๆ สามารถซักถามได้

**ขั้นยุติ**

ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม โดยให้ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้จากการเรียนรู้การเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และนัดหมาย วันเวลา สถานที่ ในครั้งต่อไป

**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและ  
ทักษะการเสิร์ฟแบดมินตัน  
ครั้งที่ 4  
หัวข้อ ตัวแทน**

ระยะเวลา 60-90 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความต้องการของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ตามความเป็น

จริงในสภาวะปัจจุบัน

**วิธีดำเนินการ**

**ขั้นเริ่มกลุ่ม**

ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันทบทวนประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา จากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

**ขั้นดำเนินการกลุ่ม**

ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการจินตนาการโดยให้สมาชิกกลุ่มเลือกสิ่งของที่เกี่ยวข้องกับสนาม/ กีฬาแบดมินตันคนละ 1 อย่างแล้วให้อธิบายถึงสิ่งของที่เลือกว่าสิ่งนั้นมีสำคัญอย่างไร เกี่ยวข้องกับตนเองและเกี่ยวข้องกับการเสิร์ฟแบดมินตันอย่างไร และมีความรู้สึกอย่างไรกับสิ่งของชิ้นนี้ โดยใช้เทคนิคการใช้สรรพนาม “ผม/ ฉัน” แทนตัวเองตรง ๆ ในขณะที่บรรยายความรู้สึก และให้ผลัดกันอธิบายให้สมาชิกกลุ่มฟังทีละคน โดยสมาชิกคนอื่น ๆ สามารถซักถามได้

**ขั้นยุติ**

ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม โดยให้ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้จากการเรียนรู้การเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และนัดหมาย วันเวลา สถานที่ ในครั้งต่อไป

**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและ  
ทักษะการเสิร์ฟแบดมินตัน  
ครั้งที่ 5  
หัวข้อ ตระหนักในตนเอง**

ระยะเวลา 60-90 นาที

**วัตถุประสงค์**

เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองในภาวะปัจจุบัน

**วิธีดำเนินการ**

ขั้นเริ่มกลุ่ม

ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันทบทวนประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา จากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการกลุ่ม

ผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิค ที่นี้และเดี๋ยวนี โดยจะให้สมาชิกสังเกต จดจ่อกับการรับรู้ที่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายตนเอง ความรู้สึกที่เป็นอยู่ขณะนั้น จากนั้นผู้ให้การปรึกษาและสมาชิก ร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเสิร์ฟแบดมินตัน

ขั้นยุติ

ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม โดยให้ร่วมกัน อภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้จากการเรียนรู้การเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และนัดหมาย วันเวลา สถานที่ ในครั้งต่อไป

**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและ  
ทักษะการเสิร์ฟเบคมินตัน  
ครั้งที่ 6  
หัวข้อ การบ้าน**

ระยะเวลา 60-90 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถตระหนัก หรือรับรู้เกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงปัญหา ไม่กล้าเผชิญความจริง
2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นพบตนเอง และได้รับรู้ถึงความสามารถของตนเองอย่างที่ไม่เคยรู้มาก่อน

**วิธีดำเนินการ**

**ขั้นเริ่มกลุ่ม**

ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันทบทวนประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา จากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

**ขั้นดำเนินการกลุ่ม**

ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการบ้าน โดยเป็นการมอบหมายการบ้านให้สมาชิกทบทวนท่าทางการเสิร์ฟเบคมินตัน และฝึกจินตนาการขณะเสิร์ฟเบคมินตัน ตั้งแต่การจับไม้ ทำยืน การจับลูก การวางหน้าไม้ไปในทิศทางเดียวกับเป้าหมาย และสุดท้ายคือการเสิร์ฟลูกให้ข้ามตาข่ายไปตกลงบนเป้าหมาย จากนั้นนำการจินตนาการดังกล่าวกลับไปใช้จริงในขณะเสิร์ฟเบคมินตัน ให้คิดถึงการทำนั้นว่าทำได้สำเร็จหรือไม่ ถ้าไม่จะหาทางแก้ไขอย่างไร

**ขั้นยุติ**

ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม โดยให้ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้จากการเรียนรู้การเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มนำการฝึกจินตนาการดังกล่าวไปฝึกต่อบ้าน วันละ 3 ครั้ง ก่อนนอน โดยให้นำผลที่ได้มาพูดคุยกันในครั้งต่อไป และนัดหมาย วันเวลา สถานที่ในครั้งต่อไป

**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและ  
ทักษะการเสิร์ฟเบคมินตัน  
ครั้งที่ 7  
หัวข้อ การบ้าน (ต่อ)**

ระยะเวลา 60-90 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถตระหนัก หรือรับรู้เกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงปัญหา ไม่กล้าเผชิญความจริง
2. เพื่อให้ให้สมาชิกได้ค้นพบตนเอง และได้รับรู้ถึงความสามารถของตนเองอย่างที่ไม่เคยรู้มาก่อน

**วิธีดำเนินการ**

**ขั้นเริ่มกลุ่ม**

ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันทบทวนประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา จากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

**ขั้นดำเนินการกลุ่ม**

ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกนำเสนอแลกเปลี่ยนประสบการณ์การบ้านที่ได้รับมอบหมาย คือ ฝึกจินตนาการขณะเสิร์ฟเบคมินตัน หากสมาชิกคนใดยังมีข้อติดขัด หรือมีอุปสรรคขัดขวางขณะฝึก ก็จะทำให้พยายามหาอุปสรรคดังกล่าวและขจัดออกไป และมีการทบทวนท่าทางการเสิร์ฟนั้นอีกครั้งจนประสบความสำเร็จในการฝึกจินตนาการการเสิร์ฟ และให้ฝึกคิดถึงการกระทำที่สำเร็จ

**ขั้นยุติ**

ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม โดยให้ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้จากการเรียนรู้การเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และนัดหมาย วันเวลา สถานที่ ในครั้งต่อไป

**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและ  
ทักษะการเสิร์ฟเบคมินตัน  
ครั้งที่ 8  
หัวข้อ รับผิดชอบต่อ**

ระยะเวลา 60-90 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถรับผิดชอบต่อในด้านต่าง ๆ ทั้งในแง่ของการทำได้ และทำไม่ได้
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถรับผิดชอบต่อในประสบการณ์ทุกขณะ

**วิธีดำเนินการ**

**ขั้นเริ่มกลุ่ม**

ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันทบทวนประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา จากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

**ขั้นดำเนินการกลุ่ม**

ผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคเดอะฉัทเทิล โดยให้สมาชิกพูดกลับไปกลับมาของการเสิร์ฟเบคมินตันโดยรับรู้ถึงความรู้สึก ประสบการณ์ต่าง ๆ จากทั้งสองสถานการณ์คือ ทำได้ และทำไม่ได้ เพื่อให้เกิดการรับผิดชอบต่อในประสบการณ์ทุกขณะ โดยใช้คำพูดในทางบวกมาจัดความรู้สึกคับข้องใจ ซึ่งสมาชิกจะต้องอยู่กับความรู้สึกในขณะที่พูดกับตนเอง โดยสมาชิกคนอื่น ๆ สามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้

**ขั้นยุติ**

ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม โดยให้ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้จากการเรียนรู้การเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และนัดหมาย วันเวลา สถานที่ ในครั้งต่อไป

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและ  
ทักษะการเสิร์ฟเบคมินตัน

ครั้งที่ 9

หัวข้อ จัดการกับความรู้สึกที่ติดค้าง

ระยะเวลา 60-90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกไม่พะวงหรือคับข้องใจสถานการณ์ในอดีต
2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความรู้สึกที่ยังติดค้างและพยายามระบายออกมาในขณะที่

ฝึกซ้อมและการแข่งขัน

3. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจความรู้สึกทั้งสองอย่างที่ตนมีอยู่ได้กระจ่างชัดเจนขึ้น

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มกลุ่ม

ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันทบทวนประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมาจากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการกลุ่ม

ผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคเก้าอี้ว่าง ในการช่วยให้สมาชิกได้รับรู้ความรู้สึกที่ขัดแย้งกันภายในตนเองให้กระจ่างขึ้น โดยจะใช้เก้าอี้ 2 ตัว ตั้งประจันหน้ากัน แล้วให้สมาชิกพูดไปยังเก้าอี้ที่ว่างในส่วนที่เกิดความคับข้องใจและความขัดแย้งที่เกิดขึ้นขณะที่ฝึกซ้อมการเสิร์ฟเบคมินตัน และให้สมาชิกสวมบทบาทนั้นย้ายไปนั่งเก้าอี้ที่อยู่ตรงกันข้าม แล้วพูดโต้ตอบกลับไปว่าจะทำอย่างไรให้ทำทักษะการเสิร์ฟได้ดีและประสบความสำเร็จ โดยผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกคนอื่น ๆ ร่วมกันให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ขั้นยุติ

ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม โดยให้ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้จากการเรียนรู้การเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และนัดหมาย วันเวลา สถานที่ ในครั้งต่อไป

**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและ  
ทักษะการเสิร์ฟแบบมินตัน  
ครั้งที่ 10  
หัวข้อ ซ้อมบทบาท**

ระยะเวลา 60-90 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. ช่วยให้ผู้สมาชิกเกิดความมั่นใจ
2. ช่วยให้ผู้สมาชิกได้รับรู้สภาวะปัจจุบันได้อย่างเต็มที่
3. ช่วยให้ผู้สมาชิกสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ และรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น
4. ลดความวิตกกังวล

**วิธีดำเนินการ**

**ขั้นเริ่มกลุ่ม**

ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้สมาชิกช่วยกันทบทวนประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา จากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

**ขั้นดำเนินการกลุ่ม**

ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคเกมการซ้อมบทบาท ผู้ให้การปรึกษาจะให้สมาชิกฝึกซ้อมการเสิร์ฟทั้งสถานการณ์ฝึกซ้อมและการแข่งขัน โดยให้ผู้สมาชิกในแต่ละครั้งซ้อมบทบาทเสมือนอยู่ในสนามและพร้อมที่จะเสิร์ฟแบบมินตัน ตั้งแต่การทบทวนท่าทางในการเสิร์ฟ และการเสิร์ฟลูกออกจากมือ-ขณะที่สมาชิกคนหนึ่งกำลังทำการซ้อมบทบาทนั้น และสมาชิกคนอื่น ๆ สามารถร่วมกันแนะนำการเสิร์ฟ และแลกเปลี่ยนความรู้สึกที่ตนเสิร์ฟได้ประสบความสำเร็จ ทำได้

**ขั้นยุติ**

ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม โดยให้ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้จากการเรียนรู้การเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และนัดหมาย วันเวลา สถานที่ ในครั้งต่อไป



โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและ  
ทักษะการเสิร์ฟเบคมินตัน  
ครั้งที่ 11

หัวข้อ กล้าตัดสินใจและรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ

ระยะเวลา 60-90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความต้องการของตนเองที่แท้จริง
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถกล้าที่จะตัดสินใจและรับผิดชอบในการตัดสินใจของตนเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มกลุ่ม

ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันทบทวนประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา จากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการกลุ่ม

ผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคฉันรับผิดชอบ โดยให้สมาชิกกล่าวคำพูดหรือข้อความที่ตนเองตัดสินใจเลือก 1 ข้อความแล้วกล่าวต่อท้ายจากประโยคที่ตัดสินใจเลือกว่า ฉันจะรับผิดชอบต่อ  
ต่อการตัดสินใจนี้

ขั้นยุติ

ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม โดยให้ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้จากการเรียนรู้การเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และนัดหมาย วันเวลา สถานที่  
ในครั้งต่อไป

## โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและ ทักษะการเสิร์ฟเบคมินตัน

### ครั้งที่ 12

#### หัวข้อ สรุปลงและยุติการปรึกษา

ระยะเวลา 60-90 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปลงการปรึกษากลุ่ม
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนสิ่งต่าง ๆ ที่ได้จากการปรึกษากลุ่มและนำไปใช้

ในขณะที่เสิร์ฟเบคมินตันและชีวิตประจำวัน

3. เพื่อยุติการปรึกษา

#### วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มกลุ่มและขั้นดำเนินการกลุ่ม

ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันทบทวนประสบการณ์จากการเข้าร่วมกลุ่ม โดยให้สมาชิกช่วยกันทบทวนและสรุปลงข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่ม จากนั้นผู้ให้การปรึกษาประยุกต์ใช้เทคนิคเกมหมุนไปรอบ ๆ โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนกล่าวข้อความที่เป็นคำชื่นชมและให้สมาชิกเปลี่ยนกันกล่าวจนครบทุกคน และให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ขั้นยุติ

ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันสรุปลงสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มมาตลอดทั้งหมด 12 ครั้ง โดยให้ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้จากการเรียนรู้การเข้ากลุ่ม และสิ่งที่ได้รับการการเข้าร่วมกลุ่ม

**ภาคผนวก ค**

- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### แบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟเบดมินตัน

รศ.ดร.นภาพร ทศน์ยมนา มหาวิทยาลัยบูรพา

ผศ.ดร.สุพัชรินทร์ ปานอุทัย กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ดร.คุณันต์วี พิธพรชัยกุล มหาวิทยาลัยศิลปากร

ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย มหาวิทยาลัยบูรพา

### โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ลิต

รศ.ดร.คมเพชร ฉัตรสุภากุล มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ผศ.ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ มหาวิทยาลัยบูรพา