



การเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครูด้วยการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง



ปาริฉัตร วัฒนลักษณ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2568

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

การเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครูด้วยการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง



ปาริฉัตร วัฒนลักษณ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2568

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

ENHANCING POSITIVE COMMUNICATION FOR TEACHERS THROUGH NARRATIVE  
THEORY



PARICHAT WATJANALUCK

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF  
THE REQUIREMENTS FOR MASTER DEGREE OF SCIENCE  
IN COUNSELING PSYCHOLOGY  
FACULTY OF EDUCATION  
BURAPHA UNIVERSITY

2025

COPYRIGHT OF BURAPHA UNIVERSITY

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของ ปาริฉัตร วัฒนลักษณ์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

.....

(ดร.ประชา อินัง)

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาค)

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

..... กรรมการ

(ดร.ประชา อินัง)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาค)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร. สฎายุ ชีระวนิชตระกูล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ  
การศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัย  
บูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิทวัส แจ็งเยี่ยม)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

64920464: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: การสื่อสารเชิงบวก/ การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง/ ครู

ปริญญ์ วัจนลักษณ์ : การเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครูด้วยการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง. (ENHANCING POSITIVE COMMUNICATION FOR TEACHERS THROUGH NARRATIVE THEORY) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ประชา อินัง, เพ็ญญา กุลนภาดล, กศ.ศ. ปี พ.ศ. 2568.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องที่มีต่อการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครู กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ครูที่สอนระดับชั้นมัธยมศึกษา ที่มีคะแนนการสื่อสารเชิงบวกอยู่ในระดับต่ำสุด 20 อันดับแรก และทำการสุ่มเพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยใช้เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบวัดการสื่อสารเชิงบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครู โดยแบ่งออกเป็น 8 ครั้ง แต่แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 60 – 90 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษา กลุ่มตัวอย่าง จะได้รับการวัดทักษะการสื่อสารเชิงบวก 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และเมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน-คูลส์ ผลการวิจัยพบว่า ครูที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องในกลุ่มทดลองมีคะแนนการสื่อสารเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และครูในกลุ่มทดลองมีทักษะการสื่อสารเชิงบวกในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องสามารถเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครูได้ โดยใช้เทคนิคสำคัญ ได้แก่ เทคนิคช่วยให้บุคคลอธิบายปัญหาของตน เทคนิคการนำปัญหาออกสู่ภายนอก เทคนิคบทสนทนาที่เน้นการพัฒนาแนวคิดต่อชีวิตและการแสดงภาพลักษณ์ขึ้นใหม่ เทคนิคบทสนทนาที่เน้นผลลัพธ์เฉพาะตน และเทคนิคบทสนทนาที่เป็นพิธีการกำหนดนิยามใหม่ที่ให้คุณค่า

64920464: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: POSITIVE COMMUNICATION/NARRATIVE THERAPY  
COUNSELING/TEACHERS

PARICHAT WATJANALUCK : ENHANCING POSITIVE COMMUNICATION FOR TEACHERS THROUGH NARRATIVE THEORY. ADVISORY COMMITTEE: PRACHA INANG, Ph.D. PENNAPHA KOOLNAPHADOL, Ed.D 2025.

This study aimed to examine the effects of narrative theory-based counseling on positive communication among teachers. The sample consisted of secondary school teachers with the lowest 20 scores in positive communication. The participants were randomly divided into two groups: an experimental group of 10 teachers and a control group of 10 teachers. The research instruments included a positive communication assessment tool developed by the researcher and a narrative theory-based counseling program designed to enhance positive communication among teachers. The program was conducted in eight sessions, each lasting approximately 60 - 90 minutes. The control group did not receive counseling. The participants' positive communication skills were assessed at three stages: pre-test, post-test, and follow-up. Data were analyzed using repeated-measures ANOVA, involving one between-group variable and one within-group variable. When statistically significant differences were found at the .05 level, pairwise comparisons were conducted using the Newman-Keuls method. The findings revealed that teachers in the experimental group who received narrative theory-based counseling scored significantly higher in positive communication than those in the control group at both the post-test and follow-up stages. Additionally, the experimental group showed significant improvements in positive communication skills from the pre-test to both the post-test and follow-up stages, with statistical significance at the .05 level. In conclusion, narrative theory-based counseling effectively enhances positive communication among teachers. Key techniques include assisting the person describe the problem, externalizing the problem, scaffolding conversation, conversations that highlight unique outcomes and definitional ceremonies.



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร.ประชา อินัง ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และรองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา คุณนาคด กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องและแนวทางอันเป็นประโยชน์ ตลอดจนการให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดระยะเวลาในการทำวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชชา ถนอมเสียง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรี ถุงแก้ว ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุติมา สุรเศรษฐ และ ดร.กรรณิกา แสนสุภา ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือและโปรแกรมที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการปรับปรุงใช้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ ที่ให้ความกรุณาให้คำปรึกษาด้านการใช้เครื่องมือในการวิจัยและการทำสถิติการวิจัย รวมทั้งคณาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ที่มีค่าอย่างยิ่งให้แก่ผู้วิจัย จนกระทั่งวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณท่านอธิการ เซอร์มอนิกา ปรียารัตน์ ประทุมเทา ผู้ให้การสนับสนุนและมอบโอกาสข้าพเจ้าในการเรียนในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา และให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง ขอขอบคุณครูญาติ นวลแก้ว ที่คอยสนับสนุนเคียงข้างข้าพเจ้าเสมอมา ขอขอบคุณครูที่สมัครเข้ามาเป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยความเต็มใจ และให้ความร่วมมือตลอดระยะเวลาการวิจัยอย่างดี ขอขอบคุณชีวิตที่ให้การสนับสนุนอย่างเต็มกำลังในทุกๆด้าน ขอขอบคุณตนเองที่มีความมุ่งมั่นอย่างแน่วแน่ในการทำวิจัยนี้จนสำเร็จ สุดท้ายนี้คุณประโยชน์และคุณค่าอันเกิดจากวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูทดแทนแด่บุพการี บูรพาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษามีความมั่นใจในการทำงานและการดำเนินชีวิต และประสบความสำเร็จตราบเท่าทุกวันนี้

ปาริฉัตร วัฒนลักษณ์

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ช
สารบัญ .....	ช
สารบัญตาราง .....	ฉ
สารบัญภาพ .....	ฉ
บทที่ 1 .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
คำถามวิจัย .....	6
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	6
สมมติฐานของการวิจัย .....	6
ประโยชน์ที่ได้รับ .....	6
ขอบเขตงานวิจัย .....	6
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	8
บทที่ 2 .....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	9
เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารเชิงบวก .....	10
ความหมายของการสื่อสาร .....	10
องค์ประกอบของกระบวนการสื่อสาร .....	11
ลักษณะสำคัญของการสื่อสาร .....	14

ความหมายและลักษณะของการสื่อสารเชิงบวก.....	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารเชิงบวก .....	20
เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง .....	21
ความหมายของการให้การปรึกษา .....	21
ความหมายของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล.....	23
จุดมุ่งหมายและข้อดีของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล .....	24
ความหมายและแนวคิดที่สำคัญของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง.....	25
หลักการสำคัญของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง .....	26
ลักษณะของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง .....	29
ทักษะและเทคนิคของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องแบบรายบุคคล.....	30
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการเล่าเรื่องรายบุคคล.....	45
บทที่ 3 .....	47
วิธีดำเนินงานวิจัย.....	47
ประชากรกลุ่มตัวอย่าง .....	47
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	48
การดำเนินการทดลอง.....	51
วิธีดำเนินการทดลอง.....	52
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง .....	54
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
บทที่ 4 .....	55
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	55
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
ผลการวิเคราะห์.....	56

บทที่ 5 .....	65
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	65
สรุปผลการวิจัย .....	65
อภิปรายผลการวิจัย .....	66
ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย .....	70
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ .....	70
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป .....	70
บรรณานุกรม .....	72
ภาคผนวก .....	78
ภาคผนวก ก .....	79
ภาคผนวก ข .....	83
ภาคผนวก ค .....	87
ภาคผนวก ง .....	94
ประวัติย่อของผู้วิจัย .....	127

## สารบัญตาราง

### หน้า

ตารางที่ 1 แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบ สองตัวประกอบแบบวัดซ้ำ หนึ่งตัวประกอบ (Twofactor experiment with repeated measures on one factor).....	51
ตารางที่ 2 โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง .....	53
ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการสื่อสารเชิงบวกของกลุ่มทดลอง และกลุ่ม ควบคุม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล.....	57
ตารางที่ 4 ผลการทดสอบ Compound Symmetry โดยการทดสอบ Mauchly's test of sphericity ...	59
ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการสื่อสารเชิงบวก ระหว่างวิธีทดลองกับ ระยะเวลาการทดลอง.....	60
ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวกของกลุ่มทดลอง ใน ระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล.....	62
ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวกของกลุ่มทดลอง เป็นรายคู่ ด้วย วิธีการทดสอบแบบ นิวแมน-คูลส์.....	63
ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวกในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม .....	63

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	7
ภาพที่ 2 แบบจำลอง Shannon-Weaver's Model of Communication .....	11
ภาพที่ 3 แบบจำลอง SMCR David K. Berlo. 1960 .....	12
ภาพที่ 4 การจำแนกเทคนิคการสื่อสารเชิงบวก พนม เกตุมาน.....	17
ภาพที่ 5 แบบจำลองเชิงปฏิบัติการสื่อสารเชิงบวก Mirivel .....	18
ภาพที่ 6 การสร้างแบบวัดการเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวก.....	49
ภาพที่ 7 การสร้างโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง .....	50
ภาพที่ 8 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนการสื่อสารเชิงบวกภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ใน ระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล.....	58
ภาพที่ 9 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนการสื่อสารเชิงบวกระหว่างกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม ใน ระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล.....	58
ภาพที่ 10 กราฟปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะการทดสอบ (Interval) กับ วิธีการทดลอง (Groups) ของ คะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวก.....	61

## บทที่ 1

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การสื่อสารมีความสำคัญต่อมนุษย์และสังคม เพราะเป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และการดำรงอยู่ของคนในสังคม การสื่อสารเป็นเครื่องมือที่เชื่อมโยงสมาชิกในสังคม ส่งเสริมให้เกิดการแบ่งปันประสบการณ์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน สามารถขยายขอบเขตความรู้และประสบการณ์ในด้านการเรียน การทำงานหรือแม้แต่การดำรงชีวิต นอกจากนี้การสื่อสารยังทำให้ผู้ส่งสารได้รู้จักตนเองมากยิ่งขึ้นเนื่องจากคู่สื่อสารจะเป็นดังกระจกเงาสะท้อนให้ผู้ส่งสารรู้จักและเข้าใจตนเอง ขนิษฐา จิตแสง (2563) การสื่อสารเปรียบเสมือนดาบสองคมมีทั้งทางบวกและทางลบ ดังนั้นการสื่อสารมีบทบาทสำคัญกับมนุษย์ในทุกมิติ และทุกสาขาอาชีพ

อาชีพ ครู ถือว่าเป็นอาชีพหนึ่งที่มีความจำเป็นต้องใช้การสื่อสาร เนื่องด้วยครูจำเป็นต้องมีการสื่อสารกับเพื่อนร่วมงาน ผู้บริหาร ผู้ปกครองเพื่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน มีความร่วมมือและเข้าใจตรงกัน ในการกำหนดทิศทางการปฏิบัติหน้าที่ในสาขาอาชีพของตน นอกจากการสื่อสารดังกล่าวข้างต้นครูยังมีความจำเป็นในการสื่อสารกับนักเรียน โดยลักษณะการสื่อสารจะแตกต่างกันไปตามช่วงวัย ครูประถมศึกษาที่ทำหน้าที่ดูแลนักเรียนวัยเด็ก นักเรียนจะมีความเชื่อมั่นและไว้วางใจในตัวคุณครูก่อนข้างสูง การสื่อสารของครูถือว่าเป็นประกาศิตโดยนักเรียนจะเชื่อฟังและทำตามโดยง่าย ครูมัธยมศึกษาที่ทำหน้าที่ดูแลนักเรียนช่วงวัยรุ่น ครูมีความจำเป็นต้องรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญา อีกทั้งต้องเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่นว่าเป็นวัยแห่งการค้นหาคำเป็นของตัวเอง มีการแสดงออกทางอารมณ์ค่อนข้างชัดเจน ขาดการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ มีอารมณ์ค้างซึ่งเกิดจากความผิดหวังอยู่เสมอ จึงมีอารมณ์ติดอยู่นานส่งผลต่อจิตใจเศร้า และรู้สึกไร้ค่า ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างมากที่ครูระดับมัธยมศึกษาจะต้อง รับรู้ความรู้สึก สร้างพื้นที่ปลอดภัยทั้งตัวครูและนักเรียนร่วมกัน สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดี (อรุณฉัตร คุรุวานิชย์, 2565) เพื่อการขับเคลื่อนให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการเสริมสร้างพฤติกรรมเชิงบวกแก่นักเรียน จากลักษณะสำคัญที่กล่าวมาข้างต้น ครูระดับมัธยมศึกษาถือว่าเป็นผู้ที่ต้องใช้การสื่อสารที่ประสิทธิภาพอย่างมาก เพราะต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับบุคคล เหตุการณ์ และโอกาสในการให้บรรลุเป้าหมายในแต่ละส่วนอย่างดีและมีประสิทธิภาพ

จากการศึกษา Ponmanee (2543 อ้างถึงใน บุญรอด โชติวชิรา, 2564) พบว่า การสอนของครูประสบปัญหาด้านการสื่อสารกับนักเรียน ครูดูแลนักเรียนไม่ทั่วถึง ครูไม่ให้ความสนใจ หรือให้

ความสนใจและให้ความสำคัญต่อนักเรียนบางคนบางกลุ่มมากเกินไป ครูไม่เต็มใจจะตอบคำถาม และแสดงอาการเบื่อหน่ายเมื่อต้องตอบคำถามซ้ำๆ นอกจากนี้ด้านปฏิสัมพันธ์ทางวาจาครูใช้เทคนิค การต่อว่า บ่น ตีตึงนักเรียน เพื่อที่จะทำให้เกิดผลบวก ซึ่งผลที่ได้คือนักเรียนยอมรับผิดและขอโทษ แสดงให้เห็นว่าครูยังขาดวิธีการที่ดี และมีการสื่อสารที่ค่อนข้างตรงไปตรงมา ผู้วิจัยได้ทำการ สัมภาษณ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 20 คน ระหว่างวันที่ 23 สิงหาคม ถึงวันที่ 15 กันยายน พ.ศ. 2566 พบว่า นักเรียนมีความคิดว่าครูไม่เข้าใจ และไม่สนใจ ครูมีความสนใจและให้ความสำคัญกับนักเรียนเฉพาะกลุ่ม มักมีการรื้อฟื้นเรื่องเก่าๆ มาดำเนินและตัดสิน มักโดนจับผิด บ่อยๆ ใช้คำพูดเหน็บและนำข้อดีออกมาล้อเป็นเรื่องตลกขบขัน ทำให้รู้สึกอาย บางครั้งครูใช้อารมณ์ และบ่น รู้สึกเสียใจและโกรธแต่ก็ไม่สามารถทำอะไรได้ จึงทำตามครู บางทีเครียดมากก็จะระบาย กับเพื่อนๆ ในโซเชียล เพราะตรงนั้นมีคนเข้าใจมากกว่า สิ่งที่นักเรียนอยากให้ครูปรับเปลี่ยนคือ การ รับฟังให้มากขึ้น คุยกันด้วยเหตุผลมากขึ้น และในขณะเดียวกันผู้วิจัยได้ทำการสำรวจความคิดเห็น ด้านการสื่อสารของครูจำนวน 20 คน พบว่า ครูมีการยอมรับว่าใช้วาจาตีตึงและบ่น โดยครูให้ เหตุผลเนื่องจากต้องการตักเตือน สั่งสอนเพียงเพราะมีเจตนาที่ดีและหวังดีต่อนักเรียน ต้องการให้ นักเรียนมีความตั้งใจเรียน และปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนได้ดี อีกทั้งวิธีการที่ครูใช้เป็น วิธีการที่ใช้มาตลอดและได้ผลลัพธ์ที่รวดเร็ว นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทันที ครูมี ความรู้สึกเสียใจที่ตักตึงนักเรียนพาดพิงถึงในแง่ลบที่ไม่เหมาะสม รู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง จากผลการ สัมภาษณ์ข้างต้นจึงแสดงให้เห็นว่าการสื่อสารของครูกับนักเรียนมีความคลาดเคลื่อนจากกันอย่าง สั้นเชิง เนื่องจากในมุมมองของครูคือการใช้การสื่อสารแบบตีตึงเป็นการให้การช่วยเหลือเพื่อ เสริมสร้างพฤติกรรมเชิงบวก ในขณะที่นักเรียนกลับมองเป็นความรู้สึกด้านลบ ก่อให้เกิดความรู้สึก เสียใจและอารมณ์โกรธ

จากข้อมูลข้างต้นพบว่าการติดตื้อสื่อสารของครูกับนักเรียนมักจะเผชิญกับปัญหาและ อุปสรรคหลายประการที่ส่งผลให้การสื่อสารด้อยประสิทธิภาพหรือล้มเหลว สอดคล้องกับ บุณรอด โชติวชิรา (2564) กล่าวว่า ครูใช้ถ้อยคำและภาษาที่รุนแรงเพื่อกล่าวโทษ ตำหนิ ตีความ ตัดสิน หรือวิพากษ์วิจารณ์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อจิตใจและ ความรู้สึกของนักเรียน ทำให้เกิดปัญหาระหว่าง ครูกับนักเรียน จนอาจส่งผลให้เกิดการกลั่นแกล้งทางวาจา ทางคำพูด เช่น เยาะเย้ย ตูถูก เสียคติ นินทา โกหกบิดเบือน เพื่อให้เกิดความเจ็บปวดภายในจิตใจของนักเรียน การสื่อสารที่ไม่เหมาะสม ย่อมนำไปสู่ปัญหาและความไม่เข้าใจกันระหว่างครูกับนักเรียนจนอาจทำให้เกิดการสูญเสียที่ ร้ายแรงตามมา ในปัจจุบันมีการพบเหตุการณ์ที่สืบเนื่องจากการสื่อสารที่ด้อยประสิทธิภาพและ

ก่อให้เกิดเหตุการณ์ปรากฏในข่าวเนื้อความว่า ครูในโรงเรียนแห่งหนึ่งที่ จ. พัทลุง แจ้งให้นักเรียนลาออกเนื่องจากนักเรียนเหตุเพราะไม่มีเงินจ่ายค่าเทอมจนนักเรียนเกิดความรู้สึกไร้ซึ่งที่พึ่งพาจบชีวิตตนเอง โดยมีการวิพากษ์วิจารณ์ถึงการใช้คำพูดในการสื่อสารของครูเปรียบเหมือนฟางเส้นสุดท้ายที่ทำให้เด็กจึงจบชีวิตตนเอง หรือเหตุการณ์ครูในโรงเรียนแห่งหนึ่งใน จ.บุรีรัมย์ ที่ใช้คำพูดกดดัน เปรียบเปรย นักเรียนรู้สึกถูกกีดกันและไม่เป็นที่ยอมรับ มีความรู้สึกโดดเดี่ยวสะสม จนตัดสินใจจบชีวิตตนเอง (เดลินิวส์, 2565: ออนไลน์) เหตุการณ์ข้างดังกล่าวเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการสื่อสารที่ล้มเหลวจนกลายเป็นการสูญเสียที่ร้ายแรง อีกทั้งเกิดตราบาปในใจ ก่อความเครียด ความรู้สึกผิดให้กับครู และครูกลายเป็นจำเลยของสังคมในที่สุด จากที่กล่าวมาการสื่อสารของครูระดับมัธยมศึกษาแก่นักเรียนในช่วงวัยรุ่นจึงต้องให้ความใส่ใจเป็นพิเศษเพราะถือว่ามักก่อให้เกิดผลกระทบแก่นักเรียนค่อนข้างสูง การสื่อสารของครูไม่ใช่สิ่งที่ได้มาจากการเรียนเพียงอย่างเดียว หากแต่เป็นกระบวนการที่เกิดจากการฝึกฝนเพื่อให้เกิดลักษณะเฉพาะตัวของครู (สุกสิริ บุญประเวศ, 2565) การสื่อสารถือเป็นทักษะสำคัญที่ครูใช้ในการปฏิสัมพันธ์กับผู้เรียน เพื่อร่วมงาน ผู้ปกครอง และบุคลากรใน โรงเรียน การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นอยู่กับรูปแบบและเจตคติของผู้ส่งสาร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “การสื่อสารเชิงบวก” (Positive Communication) ซึ่งหมายถึงการส่งสารโดยใช้ภาษาท่าทาง คำพูด น้ำเสียง และท่าทีที่แสดงออกถึงความเคารพ ให้กำลังใจ สนับสนุน และเห็นคุณค่าในตัวผู้รับสาร (Rogers & Farson, 1957 ; Fredrickson, 2009) ซึ่งช่วยส่งเสริมบรรยากาศในการเรียนรู้ การสร้างสัมพันธ์ที่ดี และการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน

การสื่อสารเชิงบวก เป็นกระบวนการหนึ่งของการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารเชิงบวกมีรากฐานจากทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ของ Seligman (2011) ที่มุ่งเน้นการส่งเสริมศักยภาพและจุดแข็งของบุคคล มากกว่าการมุ่งเน้นปัญหา การนำแนวคิดนี้มาใช้ในการสื่อสารของครูจะช่วยให้ผู้เรียนรู้สึกปลอดภัย กล้าแสดงออก และมีแรงจูงใจในการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น (Waters, 2011) การสื่อสารเชิงบวกสามารถสร้างความรู้สึก ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี เกิดความเข้าใจ จูงใจให้เกิดความร่วมมือ ยอมรับและเกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม เหมาะสำหรับผู้สื่อสารกับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มักมีปัญหาในการพูดคุย สอน ตักเตือน และปรับพฤติกรรม นอกจากนี้การสื่อสารเชิงบวก ยังหมายถึง การสื่อสารที่ทำให้อีกฝ่ายเข้าใจ ความคิด อารมณ์ความรู้สึกของกันและกัน แล้วยนำมาซึ่งความรู้สึกดีๆ ความปลาบปลื้มยินดี และเกิดความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน แต่ในทางกลับกัน หากผู้สื่อสารไม่สามารถสื่อสารได้อย่างตรงไปตรงมา และไม่สามารถทำให้เกิดความเข้าใจกันอย่างถูกต้องชัดเจน หรือมีการตีความ

ผิดพลาด ข่มขู่ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งและสัมพันธ์ภาพที่ไม่ดีต่อกัน (พนม เกตุมาน, 2535) ในการสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างครูกับนักเรียน จำเป็นต้องมีการปรับการพูดและการฟังใหม่ ครูต้องมีทัศนคติที่ดี เปิดใจยอมรับนักเรียน โดยไม่มีเงื่อนไข มีการมองโลกในแง่ดีและเป็นกลาง เข้าอกเข้าใจ มีความอยากช่วยเหลือ เห็นใจ เมื่อนักเรียนเกิดปัญหาหรือแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม การมีทักษะการฟังอย่างตั้งใจ เมื่อนักเรียนต้องการสื่อสาร ใช้คำพูดโต้ตอบแบบ I- message ซึ่งจะแสดงถึงความรู้สึกนุ่มนวลและไม่แสดงการคุกคามหรือตำหนินักเรียนจนก่อให้เกิดความรู้สึกด้านลบ ใช้ภาษาที่เป็นมิตรซึ่งสามารถแสดงออกผ่านสีหน้า แววตา ท่าทางของครู การสร้างบรรยากาศและความรักให้เกิดขึ้นระหว่างครูกับนักเรียนจะนำไปสู่ความเข้าใจอันดีระหว่างกันมากขึ้น ห้องเรียนและโรงเรียนก็จะกลายเป็นพื้นที่แห่งความสุขในการเรียนรู้(นวลฉวี ประเสริฐสุข, 2558) จะเห็นได้ว่าการสื่อสารเชิงบวกมีหลักการสำคัญหลายประการ ผู้วิจัยสังเกตเห็นหลักการสำคัญในการสื่อสารเชิงบวกมีส่วนเกี่ยวข้องกับทัศนคติของครูที่มีต่อศิษย์ ครูที่มีการสื่อสารเชิงลบอาจเคยมีประสบการณ์ในอดีตที่ได้รับการปฏิบัติ เช่น การถูกดูค่า ตีเคียวในช่วงวัยเด็ก จึงส่งผลให้เกิดการหล่อหลอมความเชื่อในการสอนนักเรียนเชิงบิดเบี้ยวฝังรากลึกกลงไปในตัวบุคคล เกิดเป็นความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมเชิงลบต่อพฤติกรรมของนักเรียนหรืออาจเรียกได้ว่า ทัศนคติเชิงลบกระบวนการสอนตามความเชื่อในอดีตที่อยู่บนพื้นฐานของทัศนคติเชิงลบอาจใช้ได้ผลดีกับนักเรียนในอดีต แต่อาจล้มเหลวเมื่อนำมาใช้กับนักเรียนในปัจจุบันและอาจส่งผลกระทบต่อตัวครูและศิษย์ได้ หากครูมีทัศนคติที่ดี ข่อมทำให้เกิดการยอมรับในสิ่งที่นักเรียนเป็นไม่เกิดการตัดสินนักเรียนจากอคติแห่งตน ส่งผลให้ครูแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมในปัจจุบันไปในทางการสื่อสารในทางบวกมากขึ้น การจะตระหนักรู้เรื่องราวที่บิดเบี้ยวในอดีตนั้นสามารถทำได้ง่าย โดยการให้ครูถ่ายทอดเรื่องราวที่ผ่านมา เพื่อให้เกิดการสำรวจประสบการณ์ของครูในทุกมิติ

หนึ่งในแนวทางที่สามารถใช้เพื่อเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกของครูได้คือ การใช้ทฤษฎีเล่าเรื่อง (Narrative Theory) ซึ่งมีรากฐานจากแนวคิดของ Bruner (1991) และ White & Epston (1990) โดยเชื่อว่ามนุษย์สร้างความหมายของชีวิตและประสบการณ์ผ่าน “เรื่องเล่า” (Narratives) การเล่าเรื่องสามารถเป็นเครื่องมือสำคัญในการสะท้อนตนเอง (self-reflection) การสร้างความเข้าใจต่อผู้อื่น และการเปลี่ยนแปลงมุมมองต่อเหตุการณ์หรือบุคคล การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง มีความเชื่อว่า อัตลักษณ์ของแต่ละบุคคลเป็นผลมาจากการปรับแต่งเรื่องราวหรือเรื่องเล่า อัตลักษณ์ของบุคคลที่พบว่าเป็นปัญหาจะมีเรื่องราวที่เต็มไปด้วยปัญหาของบุคคลนั้น เมื่อเรื่องราวของบุคคลถูกรอบงำด้วยปัญหาจึงส่งผลให้มุมมองในเรื่องราวที่เป็นทางเลือกที่พึงประสงค์หายไป การถ่ายทอด

เรื่องราวในอดีตจะทำให้ค้นพบเรื่องราวที่เป็นปัญหาของตนเองและสร้างเรื่องราวใหม่ที่เป็นเป็นเรื่องราวในแง่บวกที่ดีและเป็นจริงขึ้นมาทดแทนก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมุมมองและอัตลักษณ์ของตนไปในทางที่ดี ผ่านเทคนิคบทสนทนาที่เน้นการนำปัญหาออกสู่ภายนอก เทคนิคบทสนทนาที่เน้นการแต่งเรื่องขึ้นใหม่ เทคนิคบทสนทนาที่เน้นการปรับแต่งสมาชิกขึ้นใหม่ เทคนิคบทสนทนาที่เป็นพิธีการกำหนดนิยามใหม่ที่ให้คุณค่า เทคนิคบทสนทนาที่เน้นผลลัพธ์เฉพาะตน เทคนิคบทสนทนาที่เน้นการพัฒนาแนวคิดต่อชีวิตและการแสดงภาพลักษณ์ขึ้นใหม่ เทคนิคการช่วยให้บุคคลอธิบายปัญหาของตน ทักษะการสร้างความคุ้นเคย เทคนิคการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องให้ครบถ้วน เทคนิคการเชื่อเชิญให้ผู้รับการปรึกษาตั้งชื่อให้กับปัญหา เทคนิคการนำปัญหาออกสู่ภายนอก เทคนิคการใช้ภาษาอุปมาอุปมัย เทคนิคการตรวจสอบความกอดกันด้านวัฒนธรรมที่ทำให้ปัญหาฝังอยู่ภายในเทคนิคการถอดบทสนทนาภายในออกสู่บทสนทนาภายนอก (เพ็ญญา กลุณาคุณ, 2565) สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Nafziger, J. และ DeKruyf, L. (2556) กล่าวถึงแนวทางการให้คำปรึกษาเชิงเล่าเรื่อง (Narrative Counseling) ว่าเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพสำหรับครูแนะแนวในการช่วยเหลือนักเรียนทั้งในด้านอารมณ์ การเรียน และพฤติกรรม โดยแนวทางนี้มีรากฐานมาจากทฤษฎีการเล่าเรื่อง (Narrative Theory) ซึ่งมองว่ามนุษย์สร้างความหมายให้กับชีวิตผ่านเรื่องราวที่ตนเองเล่า

จากที่มาและความสำคัญของปัญหาข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครู เพราะครูคือผู้ที่ต้องใช้การสื่อสารเป็นหลักในการประกอบอาชีพและพัฒนาเด็กนักเรียนผู้ที่จะเป็นกำลังของชาติในอนาคต เจตนาของครูคือการเสริมสร้างนักเรียนให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ เพียงแต่หากการสื่อสารกลายเป็นอุปสรรคในการต่อเติมเจตนาธรรมณ์ของครู ผลพวงมาจากประสบการณ์ที่เกิดจากการเรียนรู้ในอดีตของครูหล่อหลอมให้ทัศนคติของครูที่มีต่อเด็กนักเรียนนั้นบิดเบี่ยงไปจากความเป็จริงก่อให้เกิดเป็นการสื่อสารทางลบที่ส่งผลต่อความรู้สึกและภาวะจิตใจของนักเรียน การเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดในการแก้ไขปัญหาี้ จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะการเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครู โดยใช้ปรึกษาทฤษฎีการเล่าเรื่อง เมื่อครูได้มีโอกาสเล่าเรื่อง ประสบการณ์ในการสื่อสารในห้องเรียน ไม่ว่าจะป็นเรื่องราวที่ทำท่ายหรือเรื่องที่ประสบความสำเร็จ พร้อมรับฟังการสะท้อนจากผู้อื่นในลักษณะของการปรึกษาแบบเล่าเรื่อง (Narrative Counseling) จะทำให้ครูสามารถตีความประสบการณ์ของตนใหม่ เห็นคุณค่าในบทบาทของตน และค้นพบแนวทางการสื่อสารใหม่ที่เชื่อมโยงกับความหมายและคุณค่าของตนเอง (Morgan, 2000) ผู้วิจัยคาดหวังว่าการเสริมสร้างการ

สื่อสารเชิงบวกสำหรับครู โดยใช้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องที่ถูกวิจัยพัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิดและทฤษฎี จะช่วยให้ครูได้มีเจตคติที่ดีต่อศิษย์และมีการสื่อสารเชิงบวกกับศิษย์ได้อย่างเหมาะสมต่อไป

### คำถามวิจัย

การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องสามารถเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกของครูได้ หรือไม่

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องที่มีต่อการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครู

### สมมติฐานของการวิจัย

1. ครูที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมีคะแนนการสื่อสารเชิงบวกระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง
2. ครูที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมีคะแนนการสื่อสารเชิงบวกในระยะหลังและระยะติดตามผลทดลองสูงกว่าครูกลุ่มควบคุม

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ครูได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ทำให้เข้าใจตนเอง และมีการสื่อสารอย่างเหมาะสม
2. เป็นแนวทางในการพัฒนาครูให้สามารถสื่อสารได้อย่างเหมาะสม ก่อให้เกิดสัมพันธภาพอันดีระหว่างครูกับศิษย์ สามารถชักจูงให้ศิษย์เกิดความร่วมมือและยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทิศทางที่เหมาะสม
3. หน่วยงานด้านการศึกษาที่เกี่ยวข้องสามารถนำแนวทางการปรึกษานี้ไปพัฒนาและเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกของครูและบุคลากรทางการศึกษากลุ่มอื่นๆ

### ขอบเขตงานวิจัย

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

- 1.1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ครูที่สอนระดับชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเอกชนจังหวัดชลบุรี
- 1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ ครูที่สอนระดับชั้นมัธยมศึกษา ที่มีคะแนนการสื่อสารเชิงบวกอยู่ในระดับต่ำสุด 20 อันดับแรก และทำการสุ่มเพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน

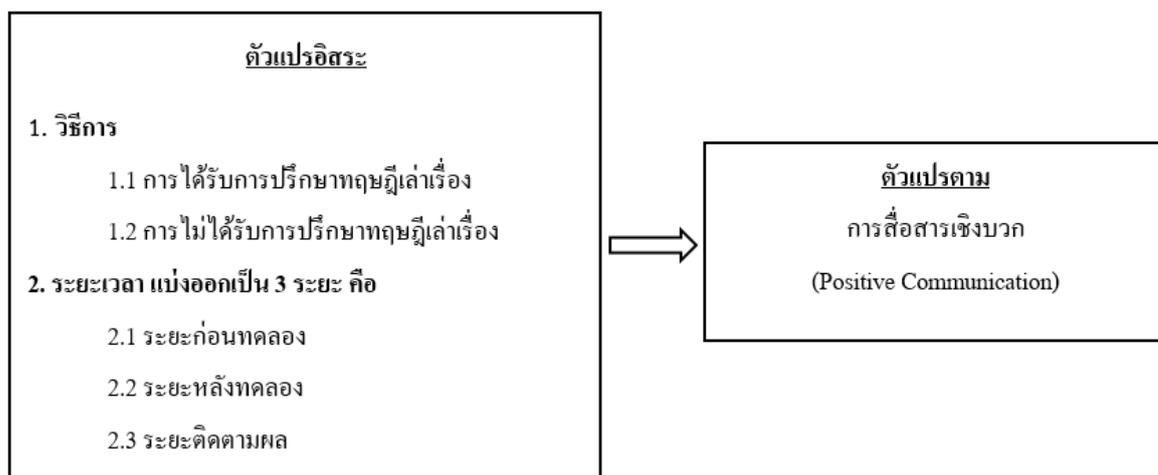
#### 2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

- 2.1 ตัวแปรอิสระ

- 2.1.1 วิธีการแบ่งเป็น 2 วิธี คือ
  - 2.1.1.1 การได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง
  - 2.1.1.2 การไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง
- 2.2. ระยะเวลา แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ
  - 2.2.1 ระยะก่อนทดลอง
  - 2.2.2 ระยะหลังทดลอง
  - 2.2.3 ระยะติดตามผล
- 2.3 ตัวแปรตาม คือการสื่อสารเชิงบวก

### กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการวิจัยเกี่ยวกับการเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครูด้วยการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ผู้วิจัย ผู้วิจัยได้กำหนดตัวแปรอิสระเป็นวิธีการ และระยะเวลา โดยวิธีการคือการได้รับการและไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ส่วนระยะเวลาแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ส่วนตัวแปรตามคือการสื่อสารเชิงบวก จึงสรุปเป็นกรอบแนวคิดของการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## นิยามศัพท์เฉพาะ

**การสื่อสารเชิงบวก** หมายถึง ความสามารถในการติดต่อ สัมพันธ์ ถ่ายทอดข้อมูล ความคิด โดยการพูดคุย สนทนาระหว่างบุคคลด้วยการใช้ภาษาพูดและการใช้ภาษาทางกาย ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ โดยมีองค์ประกอบสำคัญแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบดังนี้

องค์ประกอบที่หนึ่ง การมีทัศนคติที่ดีต่อผู้ฟัง ทำให้เกิดการยอมรับในตัวบุคคลและนำไปสู่การสื่อสารสองทาง

องค์ประกอบที่สอง ฟังอย่างตั้งใจ คือ การนั่งเงียบ ฟังน้ำเสียง วิเคราะห์คำพูด และสังเกตสีหน้า ท่าทางรวมถึงการแสดงออกของผู้พูดในทุกๆมิติ

องค์ประกอบที่สาม การพูด ประกอบไปด้วย การถาม การพูดสะท้อนความรู้สึกภายใน การชม การให้กำลังใจ และการให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างสร้างสรรค์ โดยใช้ I – Message

องค์ประกอบที่สี่ การใช้วัจนภาษา เป็นการใช้ภาษากายที่สอดคล้องกับภาษาในการพูด

**การปรึกษาทฤษฎีการเล่าเรื่อง** หมายถึง กระบวนการมุ่งเน้นช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้เข้าถึงแก่นเรื่องราวของตัวเอง โดยผ่านเทคนิคบทสนทนาที่เน้นการนำปัญหาออกสู่ภายนอก เทคนิคบทสนทนาที่เน้นการแต่งเรื่องขึ้นใหม่ เทคนิคบทสนทนาที่เน้นการปรับแต่งสมาชิกขึ้นใหม่ เทคนิคบทสนทนาที่เป็นพิธีการกำหนดนิยามใหม่ที่ให้คุณค่า เทคนิคบทสนทนาที่เน้นผลลัพธ์เฉพาะตน เทคนิคบทสนทนาที่เน้นการพัฒนาแนวคิดต่อชีวิตและการแสดงภาพลักษณ์ขึ้นใหม่ เทคนิคการช่วยให้บุคคลอธิบายปัญหาของตน ทักษะการสร้างความคุ้นเคย เทคนิคการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องให้ครบถ้วน เทคนิคการเชื่อใจให้ผู้รับการปรึกษาตั้งชื่อให้กับปัญหา เทคนิคการนำปัญหาออกสู่ภายนอก เทคนิคการใช้ภาษาอุปมาอุปมัย เทคนิคการตรวจสอบความกดดันด้านวัฒนธรรมที่ทำให้ปัญหาฝังอยู่ภายใน และเทคนิคการถอดบทสนทนาภายในออกสู่บทสนทนาภายนอก เพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงอัตลักษณ์ของตนเองใหม่

**ครู** คือ ผู้สอน ที่มีใบประกอบวิชาชีพประกอบอาชีพครู สอนอยู่ในระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนเอกชน ในเขตอำเภอศรีราชา

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อการเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครูด้วยทฤษฎีเล่าเรื่อง ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องในการทำการวิจัย แยกเสนอหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารเชิงบวก
  - 1.1 ความหมายของการสื่อสาร
  - 1.2 องค์ประกอบของกระบวนการสื่อสาร
  - 1.3 ลักษณะสำคัญของการสื่อสาร
  - 1.4 ความหมายและลักษณะของการสื่อสารเชิงบวก
  - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารเชิงบวก
2. เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง
  - 2.1 ความหมายของการให้การปรึกษา
  - 2.2 ความหมายของการให้การศึกษารายบุคคล
  - 2.3 จุดมุ่งหมายและข้อดีของการให้การศึกษารายบุคคล
  - 2.4 ความหมายและแนวคิดที่สำคัญของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง
  - 2.5 หลักการสำคัญการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง
  - 2.6 ลักษณะการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง
  - 2.7 ทักษะและเทคนิคของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องรายบุคคล
  - 2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการเล่าเรื่องรายบุคคล

## เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารเชิงบวก

### ความหมายของการสื่อสาร

Charles E. Osgood (1971) กล่าวว่า การสื่อสารเกิดขึ้นเป็นวงกลม โดยการทำหน้าที่เป็นผู้ส่งสารและผู้รับสารอาจเกิดขึ้นภายในตัวบุคคลหรือระหว่างบุคคลก็ได้ การตีความของบุคคลได้รับอิทธิพลมาจากประสบการณ์ ความเชื่อ และภูมิหลัง ข้อความประเภทเดียวกันอาจมีความหมายแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

Melvin L. DeFleur and Everette E. Dennis (2001) กล่าวว่า การสื่อสาร หมายถึง ความสำเร็จของผู้ส่งสารในการส่งความหมายให้ผู้รับสารเข้าใจตรงกับผู้ส่งสารต้องการ

Julia T. Wood (2013) กล่าวว่า การสื่อสาร เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นจากการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลมีการโต้ตอบกันผ่านสัญลักษณ์ต่างๆ เพื่อสร้างสารและการตีความหมายซึ่งเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและตลอดเวลา

พนม เกตุมาน (2535) กล่าวว่า การสื่อสาร คือ กระบวนการติดต่อ สัมพันธ์ ถ่ายทอดข้อมูล ความคิด ความรู้สึก ทศนคติและค่า นิยมระหว่างบุคคล เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และเกิดพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์

สุจิตตรา แก้วระรัตน์ (2547) กล่าวว่า การสื่อสาร คือ การสื่อความหมายของมนุษย์โดยการ ใช้สัญลักษณ์ เพื่อการรับรู้ข่าวสาร และการถ่ายทอดความคิดให้ผู้อื่นได้รับรู้ โดยไม่เพียงแต่เฉพาะ การพูดหรือการเขียนเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงสิ่งต่างๆที่เป็นพฤติกรรมในการสื่อสารที่ใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์

ชิตภา สุขพลำ (2548) กล่าวว่า การสื่อสารมาจากคำภาษาอังกฤษว่า communication ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า communis ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า common หรือ commonness หมายถึง การร่วมกันหรือเหมือนกัน ดังนั้น การสื่อสารระหว่างกันจึงจำเป็นต้องมีความเหมือน หรือ ความเข้าใจร่วมกัน ซึ่งตีความได้ว่าเป็นการเข้าใจความหมายร่วมกัน และมีประสบการณ์ร่วมกันในประเด็นที่กำลังสื่อสาร เพื่อให้การสื่อสารเกิดประสิทธิภาพสูงสุดและนำไปสู่ความเข้าใจร่วมกันระหว่างผู้ส่งและผู้รับสาร

สุรัตน์ ตรีสกุล (2550) กล่าวว่า การสื่อสารหมายถึงกระบวนการในการสร้างความหมายร่วมกันระหว่างคู่สื่อสารซึ่งมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกันอย่างต่อเนื่องตลอดกิจกรรมการสื่อสาร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความสัมพันธ์และความเข้าใจระหว่างกัน

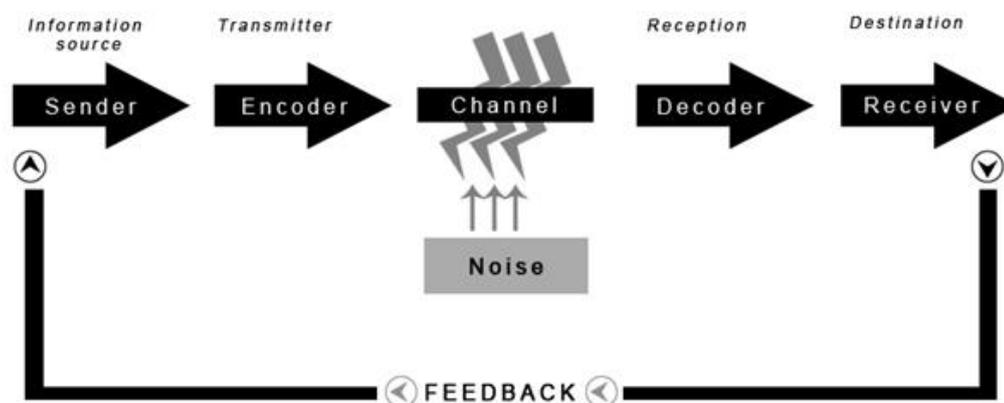
กรร คล้ายสังข์ (2561) กล่าวว่า การสื่อสาร หมายถึงเป็นการบอกความต้องการบอก ความรู้สึกนึกคิดการ ถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์จากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสารโดยใช้ภาษาพูดภาษา ท่าทางหรือภาษา สัญลักษณ์เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน

ขนิษฐา จิตแสง (2563) กล่าวว่า การสื่อสาร (communication) หมายถึง กระบวนการถ่ายทอดสาร (message) จากบุคคลฝ่ายหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า ผู้ส่งสาร (sender) ไปยังบุคคลอีกฝ่ายหนึ่งซึ่งเรียกว่าผู้รับสาร (receiver) โดยผ่านสื่อหรือช่องทางการสื่อสาร (channel) เพื่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกันระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสารอันจะนำมาซึ่งความสัมพันธ์อันดี และการช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อสร้างสังคมแห่งความสุขในการอาศัยร่วมกัน

จากความหมายของการสื่อสาร (Communication) ในข้างต้นสรุปได้ว่า การสื่อสาร คือ กระบวนการที่บุคคลใช้สัญลักษณ์ เพื่อถ่ายทอด ความรู้สึกนึกคิดโดยใช้การพูด ภาษาท่าทาง เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ระหว่างผู้รับสาร (receiver) และผู้ส่งสาร (sender) โดยการสื่อสารนั้นผู้ส่งสารจะต้องแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องของภาษาพูด ภาษาท่า และภาวะอารมณ์ในขณะที่สื่อสารให้ชัดเจน ซึ่งจะส่งผลต่อการตีความของสารที่ตรงกันระหว่าง ผู้ส่งสารและผู้รับสารซึ่งก่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการสื่อสารและนำมาซึ่งความสัมพันธ์อันดีและการช่วยเหลือ เกื้อกูลเพื่อสร้างสังคม

#### องค์ประกอบของกระบวนการสื่อสาร

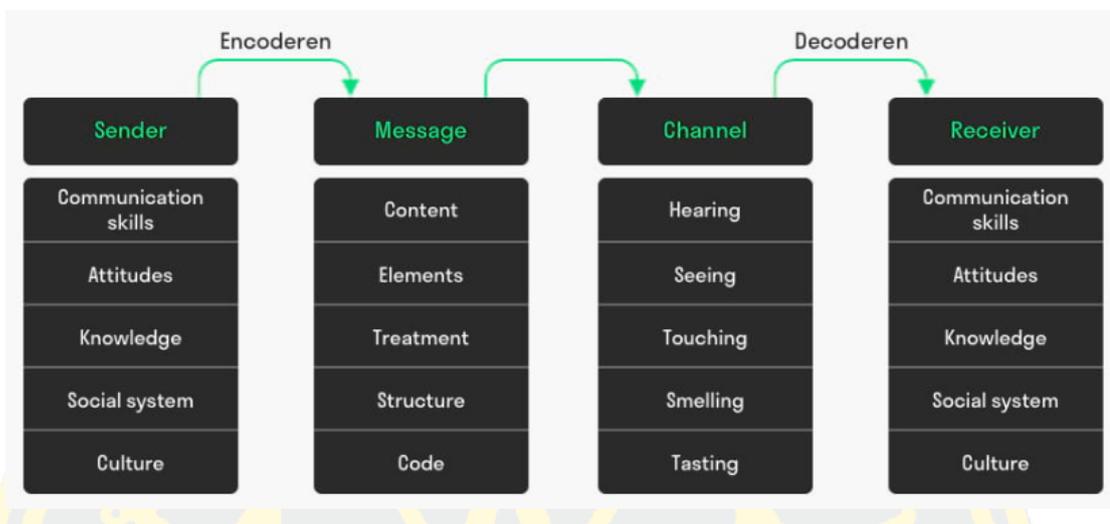
Claude Shannon & Warren Weaver(1949) ได้เสนอแบบจำลองการสื่อสารไว้ ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 2 แบบจำลอง Shannon-Weaver's Model of Communication

โดยเสนอแบบจำลองที่ประกอบไปด้วย Sender = ผู้ส่งสาร Encoder = เครื่องส่งสัญญาณ/ตัวแปลงข้อความเป็นสัญญาณ Decoder = เครื่องรับสัญญาณ/ตัวแปลงสัญญาณเป็นข้อความ Receiver = ผู้รับสาร Noise = สัญญาณรบกวน

David Kenneth Berlo (1960) ได้เสนอแบบจำลองการสื่อสารไว้ ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 3 แบบจำลอง SMCR David K. Berlo. 1960

จากภาพ Berlo ได้นำเสนอแบบจำลองที่มีชื่อว่า SMCR ของ Berlo (Berlo's SMCR Model) โดย Berlo ได้เสนอโมเดลประกอบด้วยองค์ประกอบที่แต่ละส่วนได้รับอิทธิพลจากปัจจัยต่างๆ ซึ่งองค์ประกอบสี่ส่วนนั้นประกอบไปด้วย S (Source Or Sender) คือ ผู้ส่งสาร M (Message) คือ สาร C (Channel) คือ ช่องทางการสื่อสาร R (Receiver) คือ ผู้รับสาร

Joseph A. DeVito (2015) กล่าวว่า องค์ประกอบของการสื่อสารนั้นประกอบด้วย Source-receiver = ผู้ส่งและผู้รับสาร Encoding – decoding = การแปลความจากข้อความและการรับการแปลความจากข้อความ Competence = ความรู้ความสามารถในการใช้ระบบสื่อสารอย่างเหมาะสม Messages = ข้อความที่ทำหน้าที่เป็นสิ่งที่กระตุ้นผู้รับสาร Feedback messages = ข้อความที่ผู้รับตอบกลับไปยังผู้ส่ง Feedforward messages = ข้อความที่แสดงก่อนข้อความอื่นและทำให้ผู้ฟังเข้าใจข้อความในอนาคต Channel = สื่อหรือช่องทางที่ข้อความผ่าน Noise = เสียงรบกวน Context = บริบทของบุคคล สังคมและวัฒนธรรม Effects = ผลกระทบที่ตามมาจากการสื่อสาร Ethics = จริยธรรมในการสื่อสาร

ปฐมสุตา อินทุประภา (2562) กล่าวว่า การสื่อสารนั้นประกอบไปด้วย องค์ประกอบต่างๆ คือ

ผู้ส่งสาร (sender) ซึ่งหมายถึง แหล่งกำเนิดสารหรือข้อมูลที่ต้องการจะสื่อ ผู้ส่งสารจะมีบทบาทสำคัญในการ กำหนดพฤติกรรมหรือบรรยากาศการสื่อสารในสถานการณ์นั้นๆ

สาร (message) หมายถึง ตัวข้อมูลข่าวสารที่ผู้ส่งสารต้องการจะสื่อ สารสามารถอยู่ในรูปแบบของข้อมูล องค์ความรู้ อารมณ์ หรือทัศนคติก็ได้

ผู้รับสาร (encoder) หรืออาจเรียกว่าผู้ถอดรหัสสาร เนื่องจากผู้รับสารนี้จำเป็นต้องมีการตีความสารหรือข้อมูล ที่ได้รับโดยใช้ประสบการณ์ความรู้ของตนเอง เพื่อให้ตนเองเข้าใจความหมายของสารที่ตนได้รับจากผู้ส่งสาร

ช่องทางการสื่อสาร (channel) ซึ่งก็คือ ตัวกลางที่ทำหน้าที่นำพาสารไปยังผู้รับสาร ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งในรูปแบบ ที่เป็นคลื่นแสง คลื่นเสียง คลื่นไฟฟ้า เช่น สื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ

ชนิดฐา จิตแสง (2563) กล่าวว่า กระบวนการสื่อสารเกิดจากการปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่างๆ อย่างต่อเนื่อง และมีอิทธิพลต่อกันตลอดกระบวนการสื่อสาร นอกจากนี้ องค์ประกอบการสื่อสารยังเป็นปัจจัยกำหนดพฤติกรรมของคู่สื่อสาร โดยองค์ประกอบพื้นฐานของกระบวนการสื่อสารแบ่งออกเป็น 4 ประการ ดังนี้

1. Sender - ผู้ส่งสาร คือ ผู้เริ่มต้นการสื่อสาร ซึ่งอาจเป็นบุคคล กลุ่มบุคคล หรือองค์การสถาบัน แต่มีบทบาทหน้าที่ในการสื่อสารเหมือนกัน กล่าวคือ เป็นแหล่งข้อมูลหรือเป็นผู้ริเริ่มการสื่อสาร โดยทำหน้าที่ถ่ายทอดสารไปยังผู้รับสาร เพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดความเข้าใจที่สอดคล้องกับผู้ส่งสาร อย่างไรก็ตาม อาจมีคำที่ใช้แทนความหมายของ ผู้ส่งสาร อยู่หลายคำ เช่น ผู้สื่อสาร (communicator) ผู้เข้ารหัส (encoder) แหล่งกำเนิดสาร (source/information source/communication source/originator) โดยแต่ละคำล้วนสะท้อนบทบาทการเป็นผู้ริเริ่มถ่ายทอดหรือส่งสารไปยังคู่สื่อสาร

2. Message - สาร หมายถึง เนื้อหาหรือสาระ ซึ่งอาจเป็นความคิด ความรู้สึก หรือข้อมูลข่าวสารที่ผู้ส่งสารต้องการสื่อสารหรือสร้างความหมายและความเข้าใจร่วมกันกับผู้รับสาร โดยเนื้อหาสารนั้นอาจเป็นผลที่เกิดจากการเข้ารหัส เช่น การแสดงกิริยาท่าทาง การสื่อความหมายด้วยแววตาหรือการถ่ายทอดข้อมูลด้วยคำพูด ฯลฯ สารจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างความเข้าใจร่วมกันระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสารในกระบวนการสื่อสาร โดยเฉพาะการสื่อสารระหว่างบุคคลซึ่งเป็นการสื่อสารแบบเผชิญหน้า วัจนภาษาและอวัจนภาษาต่างทำหน้าที่ในการสื่อความหมาย โดยอาจทำหน้าที่แทนกัน

3. Channel - ช่องทางการสื่อสาร หมายถึง สื่อ เครื่องมือ หรือสิ่งใดก็ตามที่นำพา หรือเป็นพาหนะที่นำสารจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสาร เช่น ประสาทสัมผัสการรับรู้ของมนุษย์ อากาศ และแสง ซึ่งเป็นสื่อธรรมชาติที่ส่งผลต่อการรับรู้ของบุคคล โดยอากาศทำหน้าที่เป็นพาหนะนำคลื่นเสียงไปกระทบกับประสาทสัมผัสการได้ยิน ทำให้มนุษย์สามารถรับรู้เหตุการณ์และเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้จากเสียง หรือการมองเห็น ซึ่งเกิดจากแสงตกกระทบวัตถุแล้วสะท้อนเข้าตาไปเกิดภาพบนจอตาหลังลูกตา ข้อมูลของวัตถุที่มองเห็นจะส่งขึ้นไปสู่สมองตามเส้นประสาท โดยสมอง

จะแปลข้อมูลเป็นภาพของวัตถุนั้น ฯลฯ นอกจากนี้ ช่องทางการสื่อสารยังรวมถึงสื่อมวลชน เทคโนโลยี และอุปกรณ์การสื่อสารต่างๆ

4. Receiver - ผู้รับสาร คือ ผู้ที่เป็นจุดหมายปลายทางของสาร (destination) ซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่รับข้อมูลหรือสารจากผู้ส่งสาร โดยการที่ผู้รับสารจะสามารถทำความเข้าใจสารได้อย่างชัดเจนนั้นย่อมต้องอาศัยทักษะในการสื่อสาร ได้แก่ ทักษะการฟังหรือการรับสาร และทักษะการตีความสาร ฯลฯ ด้วยเหตุนี้ ประสบการณ์ร่วม (common fields of experience) ระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสารจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้รับสารสามารถตีความสารได้สอดคล้องตรงตามความตั้งใจของผู้ส่งสาร อย่างไรก็ตาม อาจมีคำที่ใช้แทนความหมายของ ผู้รับสาร อยู่หลายคำ เช่น ผู้ถอดรหัสสาร (decoder) หรือผู้รับรู้หรือรับข้อมูล (recipient/perceiver) ในกรณีที่เป็นผู้รับสารกลุ่มใหญ่อาจใช้คำว่า ผู้ชม (audience) หรือประชาชน (public) โดยแต่ละคำล้วนสะท้อนบทบาทการเป็นผู้รับข้อมูลจากผู้ส่งสาร

จากที่กล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า องค์ประกอบสำคัญที่เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้การสื่อสารสำเร็จ ผู้ส่งสารและผู้รับสารเข้าใจตรงกันประกอบด้วย ผู้ส่งสาร (Sender) สาร (Message) ช่องทางการสื่อสาร (Channel) ผู้รับสาร (Receiver) เสียงรบกวน (Noise)

#### ลักษณะสำคัญของการสื่อสาร

ขนิษฐา จิตแสง (2563) กล่าวว่า หากต้องการให้การสื่อสารประสบความสำเร็จผู้สื่อสารควรสร้างทัศนคติที่ดีต่อการสื่อสาร เพราะทัศนคติเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความสำเร็จ ในการสื่อสาร และสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล สามารถแบ่งความสำคัญของการสื่อสารของมนุษย์ไว้ดังนี้

1. การสื่อสารเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เพราะเป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่ง แม้บุคคลจะไม่มีเคลื่อนไหวใด ๆ หรือไม่มีการพูดจาระหว่างคู่สื่อสาร หากแต่การสื่อสารก็ยังคงดำเนินไป โดยเฉพาะการสื่อสารแบบเผชิญหน้าที่ไม่มีสื่อปิดกั้น ซึ่งคู่สื่อสารสามารถรับรู้ความหมายบางประการจากวัจนภาษาและอวัจนภาษาอยู่ตลอดเวลา เช่น เมื่อฝ่ายหนึ่งเงิบงัน ไม่พูดจาตอบโต้ใด ๆ ต่อคู่สื่อสาร ย่อมสื่อความหมายบางประการ และทำให้ผู้ส่งสารหยุดทบทวนพฤติกรรมสื่อสารของตนที่อาจทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกไม่พอใจหรือไม่สบายใจ เช่นเดียวกับการหยุดยื่นเฉย ๆ ที่แม้จะไม่มีเคลื่อนไหวใด ๆ หากแต่กิริยาท่าทางนั้นย่อมสื่อความหมายบางประการให้บุคคลอื่นได้รับรู้และตีความ จึงกล่าวได้ว่าการสื่อสารเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาและไม่หยุดนิ่ง เพราะทุกอิริยาบถที่เปลี่ยนแปลงและเคลื่อนไหวล้วนเป็นการสื่อสารที่สามารถสื่อความหมายได้

2. การสื่อสารเป็นกระบวนการที่แต่ละองค์ประกอบของการสื่อสารมีปฏิสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อกัน กล่าวคือ ผู้ส่งสารจะทำหน้าที่เข้ารหัสและถอดรหัสเพื่อสื่อสารกับผู้รับสาร ซึ่งการสื่อสารจะดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง โดยบุคคลทั้ง 2 ฝ่ายที่สื่อสารกันได้แลกเปลี่ยนบทบาทในการสื่อสารผลัดเปลี่ยนกันเป็นทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารในกระบวนการสื่อสารสองทาง ทั้งนี้ภายใต้การปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสารนั้นมีการทำหน้าที่สื่อความหมายและสร้างความเข้าใจร่วมกันระหว่างบุคคล 2 ฝ่ายพร้อมกัน สื่อหรือช่องทางการสื่อสารจะทำหน้าที่ส่งผ่านสารไปยังผู้รับสาร โดยกระบวนการนี้จะหมุนวนไปอย่างต่อเนื่อง เพราะมนุษย์มีการสื่อสารกันอยู่ตลอดเวลา ด้วยเหตุนี้ การสื่อสารจึงไม่ใช่เพียงการปฏิสัมพันธ์ระหว่างคู่สื่อสาร แต่เป็นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสารและช่องทางการสื่อสาร โดยทุกองค์ประกอบมีอิทธิพลต่อกันและกัน และมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมและเกื้อหนุนให้การสื่อสารระหว่างบุคคลประสบผลสำเร็จ

3. การสื่อสารเป็นพฤติกรรมที่มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ครอบคลุมที่มนุษย์ยังต้องอาศัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม การสื่อสารจึงเป็นเครื่องมือตอบสนองความต้องการของตนเองและสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ไม่ใช่เพียงเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดี แต่รวมถึงสร้างความเข้าใจ ความร่วมมือ และสร้างสังคมที่ดีในการอาศัยอยู่ร่วมกัน ความต้องการดังกล่าวเป็นแรงขับให้มนุษย์สร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นอยู่ตลอดเวลา ด้วยเหตุนี้ มนุษย์จึงไม่อาจหลีกเลี่ยงการสื่อสารในชีวิตประจำวันได้

4. การสื่อสารเป็นพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับจิตใจและการแสดงออกของคู่สื่อสาร กล่าวคือ อารมณ์ความรู้สึกของผู้สื่อสารจะส่งผลต่อการเข้ารหัสและการถอดรหัส รวมทั้งการแสดงออกของคู่สื่อสาร

5. การสื่อสารและการสื่อความหมายด้วยวจนภาษาและอวจนภาษา ในกระบวนการสื่อสาร ผู้สื่อสารต้องอาศัยรหัส หรือสัญลักษณ์ต่าง ๆ เพื่อแทนความหมายที่ต้องการสื่อสารในรูปวจนภาษาและอวจนภาษา ดังนั้น ทั้งวจนภาษาและอวจนภาษาจึงเป็นส่วนสำคัญในการสื่อความหมายในกระบวนการสื่อสาร โดยเฉพาะการสื่อสารแบบเผชิญหน้าเพื่อให้เกิดความสะดวกรวดเร็วในการสื่อสารด้วยเหตุนี้ หากคู่สื่อสารขาดความเข้าใจร่วมกันในรหัสหรือสัญลักษณ์ที่ใช้ในการสื่อสาร อาจจะเป็นอุปสรรคที่ส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ในการสื่อสารได้

6. การสื่อสารอาจเกิดขึ้นโดยเจตนาหรือไม่เจตนา ทุกอากัปกริยาและการเคลื่อนไหวของมนุษย์ล้วนสื่อความหมายอย่างหนึ่งอย่างใดอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่ากริยาอาการนั้นจะเกิดขึ้นโดยเจตนาหรือไม่ก็ตาม บางครั้งการสื่อสารโดยไม่เจตนาของผู้ส่งสารอาจสร้างความเข้าใจผิดให้แก่ผู้รับสารได้เช่น การจ้องมองบุคคลหนึ่งอยู่ตลอดเวลาอาจทำให้ฝ่ายนั้นรับรู้และตีความว่าตนกำลังได้รับความสนใจจากอีกฝ่ายหนึ่ง ทั้งที่ความจริงอาจไม่ได้เป็นเช่นนั้น แต่กริยาการมองอาจเกิดจาก

ความรู้สึกคุ้นหน้า ฯลฯ ดังนั้น ความผิดพลาดในการตีความสารจึงอาจเกิดขึ้นจากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกโดยไม่เจตนา อย่างไรก็ตาม หากผู้สื่อสารหมั่นสังเกตปฏิกิริยาอาการของกลุ่มสื่อสารอย่างสม่ำเสมอ ก็อาจประเมินได้ว่าสิ่งที่ตนเข้าใจนั้นถูกต้องหรือไม่ หากเป็นความเข้าใจผิด ย่อมสามารถแก้ไขและสร้างเข้าใจที่ถูกต้องได้

7. การสื่อสารเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยบริบท บริบท หมายถึง สิ่งที่อยู่แวดล้อมที่มีส่วนในการกำหนดรู้ความหมาย ซึ่งบริบทการสื่อสารช่วยให้ผู้สื่อสารเข้าใจความหมายสาร ได้ชัดเจนยิ่งขึ้นจากการตีความหมาย เช่น น้ำเสียงที่หนักแน่นบ่งบอกถึงความเอาใจจริงเอจ้ง น้ำเสียงที่แผ่วเบาสะท้อนถึงความไม่มั่นใจของผู้สื่อสาร หรือการหลบสายตาสะท้อนให้เห็นว่าอีกฝ่ายหนึ่งพยายามปกปิดข้อมูลบางประการ ฯลฯ ดังนั้น การพิจารณาบริบทหรือสถานการณ์การสื่อสารควบคู่กับการตีความสารย่อมทำให้การสื่อสารมีความชัดเจน และสามารถสื่อความหมายได้ตรงตามความตั้งใจของผู้ส่งสาร

8. การสื่อสารเป็นกระบวนการที่ไม่สามารถย้อนกลับหรือทำซ้ำได้ เพราะการสื่อสารแต่ละครั้งได้สร้างผลกระทบหรืออิทธิพลต่อความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของกลุ่มสื่อสาร เมื่อการสื่อสารสร้างผลอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วจะไม่อาจเปลี่ยนแปลง ย้อนกลับ หรือทำซ้ำให้เหมือนเดิมได้ โดยเฉพาะเวลาในการสื่อสารที่เปลี่ยนแปลงไป

Joseph A Devito (2015) กล่าวว่า การรับรู้ตนเองและผู้อื่นย่อมส่งผลต่อพฤติกรรมสื่อสารของบุคคล ในทางตรงกันข้าม การไม่ชอบหรือไม่พอใจบุคคลใดย่อมนำไปสู่การหลีกเลี่ยงปฏิสัมพันธ์กับบุคคลนั้น ดังนั้นการสังเกตปฏิกิริยาการสื่อสารของกลุ่มสื่อสารอย่างต่อเนื่องย่อมทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรับรู้ความรู้สึกที่อีกฝ่ายมีต่อตน

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ลักษณะสำคัญของการสื่อสาร คือ ฟังระลึกไว้เสมอว่าการสื่อสารเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา การแสดงออกทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษาของผู้ส่งสารมีความสัมพันธ์กับจิตใจและการแสดงออกของกลุ่มสื่อสาร การสื่อสารเป็นการสร้างความสัมพันธ์ของบุคคล โดยการอาจเกิดจากการแบ่งปันประสบการณ์และความต้องการของเราและผู้สนทนา การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ จะเป็นตัวกำหนดและส่งผลให้การดำรงชีวิตของมนุษย์เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

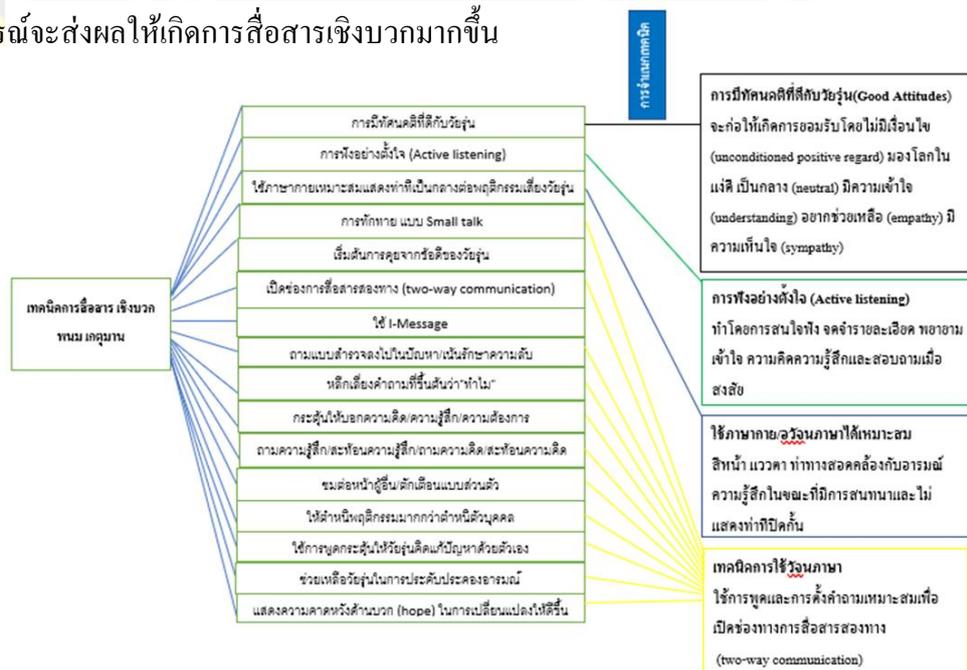
#### ความหมายและลักษณะของการสื่อสารเชิงบวก

ในปัจจุบันความหมายของการสื่อสารเชิงบวก (positive communication) และการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ (Constructive communication) มีความใกล้เคียงกันและยังไม่มีการตกลงคำจำกัดความและความหมายที่ชัดเจน ผู้วิจัยจึงรวบรวมความหมายของการสื่อสารเชิงบวก และคำที่ใกล้เคียงเพื่อใช้นิยามคำว่า การสื่อสารเชิงบวก สำหรับงานวิจัยชิ้นนี้ดังนี้

ปฐมสุดา อินทุประภา (2562) กล่าวว่า การสื่อสารเชิงบวก (positive communication) เป็นลักษณะของการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ (Constructive communication) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล ผู้ที่สามารถสื่อสารเชิงบวกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรมีหลักจิตวิทยาการสื่อสารเบื้องต้น กล่าวคือ สื่อสารด้วยการสร้างแรงจูงใจด้วยความสนุกเป็นกันเอง มีความเห็นอกเห็นใจและให้เกียรติ ข้อความที่ต้องการจะสื่อออกไปนั้นต้องกระชับ เข้าใจง่าย และที่สำคัญอย่างยิ่ง คือ ต้องเป็นข้อความเชิงบวกเท่านั้น ลักษณะการพูดในเชิงการ चुប់กัรบ การออกคำสั่ง การพูดเหน็บแนม การพูดประชดประชัน หรือการพูดตัดพ้อ เป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงอย่างยิ่ง

Joseph A Devito (2003) กล่าวว่า การสื่อสารทางบวก (positiveness) หมายถึง การมีทัศนคติที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่นความพึงพอใจและภาคภูมิใจในตนเอง และมีความชื่นชมยินดีต่อผู้อื่นอย่างจริงใจ

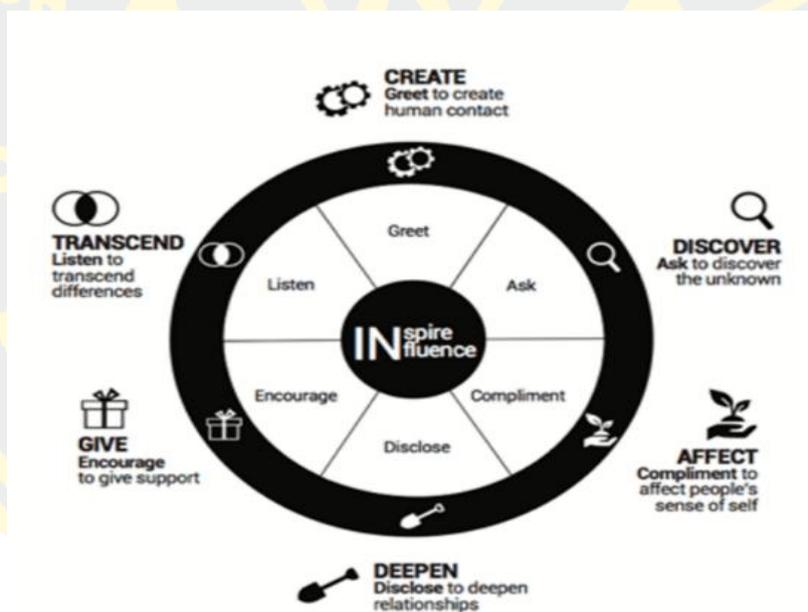
พนม เกตุมาน (2535) กล่าวว่า การสื่อสารเชิงบวก (positive communication) เป็นรูปแบบและเทคนิคการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ สร้างความรู้สึก ความสัมพันธ์ที่ดี เกิดความเข้าใจ จูงใจให้ร่วมมือ ยอมรับและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเริ่มต้นจากการมีทัศนคติที่ดีกับวัยรุ่น จะช่วยให้เกิดความไว้วางใจ ก่อให้เกิดความร่วมมือ เปิดเผย ยอมรับได้ง่าย การมีทัศนคติที่ดีได้แก่ การมีท่าทีด้านบวกแบบการยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข มีการมองโลกในแง่ดีและเป็นกลาง มีความเข้าอกเข้าใจ อยากช่วยเหลือ เห็นใจ เริ่มต้นจากการค้นหาด้านดี และหยิบยกด้านดีของวัยรุ่นมาเริ่มต้นในการสื่อสาร ความรู้สึกดีนี้จะถ่ายทอดทางสีหน้า แววตา และท่าทางที่วัยรุ่นสามารถรับรู้ได้ ทำให้เกิดการยอมรับของวัยรุ่นและนำไปสู่การสื่อสารสองทาง การฟังอย่างตั้งใจ จะทำให้จดจำรายละเอียด เข้าใจความรู้สึกของผู้พูดได้ การใช้เทคนิคคำถามและการใช้วัจนภาษาที่สอดคล้องกับสถานการณ์จะส่งผลให้เกิดการสื่อสารเชิงบวกมากขึ้น



ภาพที่ 4 การจำแนกเทคนิคการสื่อสารเชิงบวก พนม เกตุมาน

Leontovich Olga Arkadyevna (2014) กล่าวว่า การสื่อสารเชิงบวกมีตัวแปรค่อนข้างหลายตัว ซึ่งเกิดขึ้นในระว่างที่มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่าง โดยปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะเกิดขึ้นขึ้นตามอารมณ์เชิงบวก เพื่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกันและความพอใจร่วมกันในทุกฝ่าย โดยองค์ประกอบ การสื่อสารเชิงบวกได้แก่ การมีทัศนคติและเจตนาเชิงบวก มีความคิดริเริ่ม การฟังอย่างตั้งใจและเข้าใจ มีการปรับตัวเข้าหาคู่สนทนา และมีการสนับสนุนทางสังคม การสื่อสารเชิงบวก คือ การปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ที่สร้างมาจากอารมณ์เชิงบวก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อความเข้าใจ และความพึงพอใจร่วมกันของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

Mirivel (2014) กล่าวว่า การสื่อสารเชิงบวก คือ การสื่อสารทางวินวจาและอวัจนภาษาที่มีผลทางบวกในระหว่างการปฏิสัมพันธ์ของคน โดยมีการนำเสนอโมเดลเชิงปฏิบัติการในการสื่อสารเชิงบวกดังภาพ



ภาพที่ 5 แบบจำลองเชิงปฏิบัติการสื่อสารเชิงบวก Mirivel

จากแบบจำลองสามารถอธิบายได้ง่ายดังนี้

1. การสร้างโอกาสในการทักทาย (Greeting) เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้พูด ได้ทักทาย

2. การถามด้วยคำถามปลายเปิด (Arking) จะทำให้ผู้สื่อสารได้รับสารจากผู้ส่งสารได้มาก

ขึ้น

3. การชมเชยในจุดแข็งของนักเรียน (Complimenting) หาข้อดีหรือจุดเด่นของนักเรียนและชื่นชมเขาจากจุดเด่นเหล่านั้นเพื่อให้เขามองเห็นคุณค่าในตนเองและให้ความร่วมมือในการทำสิ่งต่างๆ

4. การแบ่งปันประสบการณ์และเปิดเผยตัวตนในบางมุม (Disclose) การเปิดเผยตัวตนในมุมที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนจะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับนักเรียน

5. การให้กำลังใจเมื่อนักเรียนเกิดปัญหา (Encouraging) การให้กำลังใจที่ดีจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน

6. การฟัง (Listening) การฟังจะช่วยให้เกิดการรับรู้และเข้าใจระหว่างครูกับนักเรียนมากขึ้น

นวลฉวี ประเสริฐสุข (2558) กล่าวว่า การสื่อสารเชิงบวก หมายถึง การสื่อสารที่ทำให้อีกฝ่ายเข้าใจความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้สื่อสาร และสามารถนำมาซึ่งความรู้สึกดีๆ อันก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน แต่ในทางกลับกัน หากผู้สื่อสารไม่สามารถสื่อสารได้อย่างตรงไปตรงมา และไม่สามารถทำให้เกิดความเข้าใจกันได้อย่างถูกต้องชัดเจน หรือมีการตีความผิดพลาด ย่อมส่งผลให้เกิดความขัดแย้งและมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน โดยเฉพาะความรักและความผูกพันที่มีให้กัน

มารุฒ พัฒนาผล (2558) กล่าวว่า การสื่อสารเชิงบวก (Positive communication) เป็นการสื่อสารที่มีความสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดนวัตกรรม สัมพันธภาพที่ดี ความร่วมมือ แรงบันดาลใจ และความมุ่งมั่นในการพัฒนา ผู้สอน จำเป็นต้องมีวิธีการสื่อสารเชิงบวกกับผู้เรียน ซึ่งมีหลักการดังนี้

1. ให้ความสนใจใส่ใจต่อผู้เรียน ให้ความสำคัญกับผู้เรียนในฐานะที่เป็นมนุษย์ มีเกียรติ และศักดิ์ศรีที่ต้องให้ความเคารพ ให้ความสำคัญกับมิติทางด้านจิตใจที่อ่อนโยนในฐานะที่ยังเป็นเด็ก

2. ใช้ภาษาที่มีความมีประสิทธิภาพ ในการสื่อสารอารมณ์ ความรู้สึก ถึงความห่วงใย ความรัก และความปรารถนาดีต่อผู้เรียน

3. ใช้ภาษาอย่างสร้างสรรค์หลีกเลี่ยงคำตำหนิ ภาษาเชิงบวกเป็นภาษาที่มีพลัง สามารถสร้างแรงบันดาลใจและความมุ่งมั่นให้ผู้เรียนเกิดความต้องการพัฒนาตนเอง ความเชื่อมั่น ความภาคภูมิใจ ไม่ใช่ภาษาในเชิงตำหนิตีเดียวน หรือเปรียบเทียบกับผู้เรียนคนอื่นๆ เพราะเป็นการบั่นทอนกำลังใจ ความเชื่อมั่น และทำลายความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยส่งเสริมการเรียนรู้ที่สำคัญมาก

4. ใช้การสื่อสารในแนวราบ เป็นการสื่อสารด้วยภาษาที่มีความเท่าเทียมกันระหว่าง ผู้สอนและผู้เรียน ในลักษณะของสุนทรียสนทนา และการฟังอย่างลึกซึ้ง ไม่ด่วนตัดสิน ทำให้บรรยากาศการสะท้อนผลการประเมินเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้เรียนไม่มีความหวาดกลัวที่จะรับทราบผล

การประเมิน มีโอกาสเลือกแนวทางการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง กำหนดเป้าหมายและวิธีการพัฒนาตนเองโดยได้รับคำแนะนำจากผู้สอน

จากความหมายของการสื่อสารเชิงบวก (Positive Communication) ในข้างต้นสรุปได้ว่าการสื่อสารเชิงบวก (positive communication) หมายถึง ความสามารถในการติดต่อ สัมพันธ์ ถ่ายทอดข้อมูล ความคิด โดยการพูดคุย สนทนาระหว่างบุคคลด้วยการใช้ภาษาพูดและการใช้ภาษาทางกาย ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ โดยมีองค์ประกอบสำคัญแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบดังนี้

องค์ประกอบที่หนึ่ง การมีทัศนคติที่ดีต่อผู้ฟัง ทำให้เกิดการยอมรับในตัวบุคคลและนำไปสู่การสื่อสารสองทาง

องค์ประกอบที่สอง ฟังอย่างตั้งใจ คือ การนั่งเงียบ ฟังน้ำเสียง วิเคราะห์คำพูด และสังเกตสีหน้า ท่าทางรวมถึงการแสดงออกของผู้พูดในทุกๆมิติ

องค์ประกอบที่สาม การพูด ประกอบไปด้วย การถาม การพูดสะท้อนความรู้สึกภายใน การชม การให้กำลังใจ และการให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างสร้างสรรค์ โดยใช้ I – Message

องค์ประกอบที่สี่ การใช้วัจนภาษา เป็นการใช้อย่างที่สอดคล้องกับภาษาในการพูด

**งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารเชิงบวก**

บุญรอด โชติวชิรา (2564) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ส่งเสริมทักษะการใช้ภาษาไทย เพื่อการสื่อสารอย่างสันติในศตวรรษที่ 21 ให้แก่นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ภาษาไทยพบว่า ได้กิจกรรมการเรียนการสอนที่ส่งเสริมทักษะการใช้ภาษาไทยเพื่อการสื่อสารอย่างสันติในศตวรรษที่ 21 ให้แก่นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ภาษาไทย ส่วนผลด้านความคิดเห็นของ นักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมการจัดการเรียนการสอนที่ส่งเสริมทักษะการใช้ภาษาไทยเพื่อการสื่อสารอย่างสันติ พบว่า ผลลัพธ์โดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.65 ผลการวิจัยจะมีประโยชน์ ต่อการพัฒนา ส่งเสริมทักษะการใช้ภาษาไทยเพื่อการสื่อสารอย่างสันติให้แก่ผู้สอนและผู้เรียนทำให้การจัดการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพ เกิดความเข้าใจอันดีระหว่างกันของผู้สอนกับผู้เรียนและระหว่างผู้เรียนด้วยตนเอง

Beenish Abdul Khaliq, Dr. Alina Raza, Dr. Fouzia Ajmal (2025) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะการสื่อสารและทักษะการจัดการชั้นเรียนของครูระดับประถมศึกษาในเมืองราวัลปินดี ประเทศปากีสถาน ผลการศึกษาพบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญระหว่างทักษะการสื่อสารของครูกับความสามารถในการจัดการชั้นเรียน

Ali Derakhshan, Reza Pishghadam, and Ali Zhaleh (2021) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ พฤติกรรมการสื่อสารระหว่างบุคคลเชิงบวกของครู เช่น ความเอาใจใส่ ความชัดเจน ความ

น่าเชื่อถือ และการยืนยัน ซึ่งมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน เช่น แรงจูงใจ การมีส่วนร่วม และความสำเร็จทางวิชาการ

Abcede G. Cebelleros (2024) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ พฤติกรรมการสื่อสารของครูและสภาพแวดล้อมการเรียนรู้มีผลต่อการมีส่วนร่วมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในประเทศฟิลิปปินส์อย่างไร ผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรมการสื่อสารของครู เช่น การให้กำลังใจและการสนับสนุน มีผลเชิงบวกต่อการมีส่วนร่วมของนักเรียน

Fabris, M., Longobardi, C., & Prino, L. E. (2023) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ ความสำคัญของความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างครูกับนักเรียน ซึ่งประกอบด้วยความไว้วางใจ ความเคารพซึ่งกันและกัน การสนับสนุนทางอารมณ์ และการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาทางวิชาการ สังคม และอารมณ์ของนักเรียน

Henderson, L. (2023) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ มุมมองของผู้ปกครองเกี่ยวกับการสื่อสารเชิงบวกของครู พบว่าการกระทำเล็กๆ น้อยๆ เช่น การทักทายและการมีปฏิสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน มีผลอย่างมากต่อความสัมพันธ์ระหว่างครูกับผู้ปกครองและการรับรู้ของนักเรียน

Oluwaseun, A. (2025) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ ทักษะการสื่อสารของครูและความสำเร็จทางวิชาการของนักเรียนในโรงเรียน Cluster 6 พบว่าทักษะการสื่อสารของครูมีผลต่อความสำเร็จทางวิชาการของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญ

## เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง

### ความหมายของการให้การปรึกษา

กมล โพธิเย็น (2564) ได้ให้ความหมายของการให้การปรึกษาไว้ว่า เป็นการ ช่วยเหลือให้คิดและตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเองได้ด้วยการใช้เทคนิคต่างๆของการสร้างสัมพันธภาพ การสร้างสัมพันธภาพที่ดี การสำรวจปัญหา และเลือกเรื่องที่จะทำงานร่วมกัน การประคับประคองจิตใจให้อารมณ์สงบ การแก้ปัญหา กระตุ้นให้มองหามาทางเลือก ข้อดีข้อเสีย ชี้แนะช่องทาง ข้อมูลประกอบการตัดสินใจและการให้ ตัดสินใจ การทดลองปฏิบัติ และติดตามผลด้วยตนเองก่อนจะยุติการช่วยเหลือ

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543) กล่าวว่า การให้การปรึกษา นับเป็นศิลปะแห่งการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ค้นพบ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ และพัฒนาตนเอง เป็นการแสดงออกถึงความห่วงใยความเชื่ออาทร ความเอาใจใส่ ความเมตตาปราณี การช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างบริสุทธิ์ใจ การร่วมรับรู้ทุกข์ การเป็นที่ระบายทุกข์ การช่วยเหลือให้มนุษย์สามารถช่วยตนเองและพึ่งพาตนเองได้ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี รวมตลอดถึงการเป็นที่พึ่งทั้งทางด้านการงาน และทางด้านจิตใจ

สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ (2545) กล่าวว่า การให้การปรึกษาคือ กระบวนการช่วยเหลือเชิงวิชาชีพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาใช้สัมพันธภาพการช่วยเหลือและทักษะการช่วยเหลือ เป็นเครื่องมือในการช่วยเหลือ โดยร่วมมือกับผู้รับปรึกษา ให้ผู้รับปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ในการเลือกใช้ทรัพยากรของตนเองอย่างเหมาะสมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองอย่างสร้างสรรค์ เพื่อพัฒนาตนเองและดำเนินชีวิตตามปกติสุขอย่างเต็มศักยภาพ ให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม

อาภา จันทรสกุล (2550) กล่าวว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือโดยผู้มาขอรับการปรึกษาพบปะผู้ให้การปรึกษา ภายใต้สัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตน สภาพแวดล้อม และปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้ดีขึ้น ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษามี โอกาสสำรวจความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

ศิริรัตน์ จำปีเรือง (2553) กล่าวว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการของการ มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสองคนคือ ผู้ให้การปรึกษาและผู้เข้ารับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาจะพยายามช่วยให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเกิดความเข้าใจปัญหาและสามารถหาวิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเองได้

วัชร ทรัพย์มี (2556) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาทางจิตวิทยามีลักษณะดังต่อไปนี้

1. การให้บริการปรึกษาเป็นบริการทางวิชาชีพ ซึ่งกระทำโดยผู้ให้บริการปรึกษา ที่ได้รับการฝึกอบรมจนมีความสามารถ และมีทักษะในการให้บริการดังกล่าว เช่น มีความสามารถในการฟังการตอบสนอง การช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
2. การให้บริการปรึกษาเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพ ซึ่งเต็มไปด้วยความอบอุ่นการยอมรับความเข้าใจ
3. การให้บริการปรึกษาเป็นกระบวนการช่วยเหลือ ให้ผู้รับปรึกษามีทักษะในการตัดสินใจ
4. การให้บริการปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับปรึกษา ได้เรียนรู้พฤติกรรมและทัศนคติใหม่ ๆ
5. การให้บริการปรึกษาเป็นความร่วมมือกัน ระหว่างผู้ให้บริการปรึกษากับผู้รับปรึกษา
6. การให้บริการปรึกษาเป็นกระบวนการช่วยให้บุคคลพัฒนาขึ้น

ชนินาฏ วัฒนา (2558) การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือเชิงวิชาชีพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับปรึกษา ซึ่งสิ่งที่สำคัญในการปรึกษาคือ สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับปรึกษา ที่จะเปิดโอกาสให้ผู้รับปรึกษาได้มีอิสระอย่างเต็มที่ ที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตน เป็นการช่วยเหลือให้ผู้รับปรึกษาให้ค้นพบ รู้จัก เข้าใจยอมรับ และพัฒนาตนเองด้วยตนเอง

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การปรึกษา คือการให้การช่วยเหลือเชิงวิชาชีพระหว่างผู้ให้ การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาโดยมีหลักการทางสุขภาพจิต และทางจิตวิทยาเพื่อพัฒนาผู้รับการ ปรึกษาผ่านวิธีทางความคิด อารมณ์และพฤติกรรม โดยการปรึกษาที่จะเห็นผลสมบูรณ์ได้นั้นต้อง เริ่มมาจากการสร้างสัมพันธภาพอันดีของผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ผู้รับการปรึกษาจะมี อิศระอย่างเต็มที่ที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตน ผู้ให้การปรึกษาจะทำการช่วยเหลือผู้รับ การปรึกษาให้สามารถค้นพบตนเอง เข้าใจและยอมรับในตนเองจนเกิดความงอกงามและเติบโต สามารถผ่านพ้นปัญหาที่ตนประสบได้

#### **ความหมายของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล**

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2549) กล่าวว่า การให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นสัมพันธภาพ ของการช่วยเหลือส่วนบุคคลระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษา หมายถึง บุคคลที่ได้รับการศึกษา มีประสบการณ์ ความรู้ ความสามารถในการให้การปรึกษาและทางจิตวิทยา สามารถให้ความช่วยเหลือ และให้การปรึกษาแก่ผู้ที่มารับการปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วย ให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง และเข้าใจสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่และ สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2554) กล่าวว่า การให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นการให้ความ ช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาเป็นการส่วนตัวแก่บุคคลเฉพาะรายในแต่ละครั้ง เพื่อให้เขาสามารถ เข้าใจตนเองและเข้าใจสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้นสามารถเผชิญปัญหาที่ประสบอยู่ได้ และมีทักษะแก้ไข ปัญหาได้เองอย่างเหมาะสม สามารถวางแผนในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถพัฒนา ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มความสามารถ

มัลลวีร์ อุดล วัฒนศิริ (2554) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบรายบุคคล หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือ ติดต่อดูสารกันด้วยวาจาและกิริยาท่าทาง ที่เกิดจากสัมพันธภาพ ทางวิชาชีพของบุคคลอย่างน้อย 2 คน คือ ผู้ให้และผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาในที่นี้หมายถึง ผู้ที่มีคุณลักษณะที่เอื้อต่อการให้การปรึกษา มีความรู้และทักษะในการให้การปรึกษา ทำหน้าที่ให้ ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่กำลังประสบความยุ่งยากใจ หรือมีความทุกข์และ ต้องการความช่วยเหลือให้เข้าใจตนเองเข้าใจสิ่งแวดล้อม ให้มีทักษะในการตัดสินใจ และหาทาง ออกเพื่อลดหรือจัดความทุกข์ความยุ่งยากในใจด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนา ตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

ชนินาถ วัฒนา (2558) การให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล เป็นกระบวนการช่วยเหลือแก่ผู้รับ การปรึกษาเป็นการส่วนตัว ซึ่งในการให้การปรึกษานั้นมีบุคคลที่อยู่ในกระบวนการสองคน คือ ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา การให้การปรึกษารายบุคคลเหมาะสมสำหรับปัญหาส่วนตัวที่

ลึกซึ้งและมีปัญหาทางอารมณ์ร่วมด้วยทั้งนี้เพื่อผู้รับการปรึกษาสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถเผชิญปัญหาที่ประสบอยู่ได้และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การให้การปรึกษารายบุคคล หมายถึง กระบวนการให้การปรึกษาที่เน้นการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาแบบส่วนตัว เฉพาะรายในแต่ละครั้ง เหมาะสำหรับการให้การปรึกษาปัญหาส่วนตัวที่ผู้รับคำปรึกษายากจะเปิดเผย

#### จุดมุ่งหมายและข้อดีของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

เยวาลักษณ์ อยู่ฤกษ์ (2538) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาคือ เพื่อช่วยให้บุคคลได้ช่วยตนเองในแง่ของการมีบูรณาการ การปรับตนเอง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้ ปัจจุบันนี้เยาวชนไทยกำลังตกอยู่ในภาวะการบีบคั้นด้วยประการต่าง ๆ หนุ่มสาวเหล่านี้กำลังหาคำตอบที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง การให้การปรึกษาจะช่วยให้บุคคลมีความเจริญและพัฒนาการเป็นรายบุคคล ช่วยให้ผู้บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและมีการยอมรับความเป็นเอกลักษณ์บุคคล

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2554) กล่าวว่า ข้อดีของการให้การปรึกษารายบุคคลมีดังนี้

1. ผู้รับการปรึกษาได้รับความช่วยเหลือในการแก้ปัญหาอย่างเฉพาะเจาะจง จากผู้ให้การปรึกษาด้วยละเอียด ครอบคลุม และรอบคอบ
2. ผู้รับการปรึกษาเป็นจุดสนใจของผู้ให้การปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง จึงให้เกิดประโยชน์ในการให้การปรึกษาอย่างเต็มที่
3. ผู้รับการปรึกษามากล้าที่จะเปิดเผยตนเองอย่างอิสระกับผู้ให้การปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้การวินิจฉัยปัญหาและหาทางแก้ไขได้อย่างรวดเร็วขึ้น
4. ผู้รับการปรึกษาไม่ต้องกังวลถึงความคิดเห็นและความรู้สึก หรือข้อเสนอแนะของผู้อื่นนอกจากของผู้รับการปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในระหว่างการให้การปรึกษา
5. ผู้รับการปรึกษาไม่ต้องวิตกกังวลถึงความไม่พร้อมด้านทักษะ ในเรื่องมนุษยสัมพันธ์ หรือบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมของตนเองในการแสดงออกกับผู้อื่น เพราะจะมีความสัมพันธ์เฉพาะกับผู้ให้การปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในระหว่างการปรึกษาด้วยตนเอง สามารถตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม ทั้งยังเพิ่มทักษะทางสังคม และลดปัญหาของอารมณ์ มุ่งให้ผู้บุคคลมีความสุขจิตและมีชีวิตที่มีความสุข

ชนินาฏ วัฒนา (2558) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายและข้อดีของการปรึกษาแบบรายบุคคล คือการช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง รวมถึงให้ผู้บุคคลซึ่งเป็นผู้รับการปรึกษานั้นสามารถช่วยเหลือตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถหาทางออกของปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่ได้

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การปรึกษาแบบรายบุคคลช่วยให้เกิดการแก้ปัญหาอย่างเฉพาะเจาะจง ผู้ให้การปรึกษาสามารถเก็บรายละเอียดของผู้รับคำปรึกษาได้อย่างดีเนื่องด้วยมีผู้รับคำปรึกษาเพียงคนเดียว ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปิดเผยเรื่องราวของตนเองได้อย่างอิสระ ไม่ต้องกังวลถึงความคิดและความรู้สึกหรือข้อเสนอแนะของผู้อื่น ผู้รับคำปรึกษามีสมาธิจดจ่อกับเรื่องราวหรือสิ่งที่เป็นปัญหาของตนเองอย่างเต็มที่ สามารถหาทางออกของปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่ได้ดี

### ความหมายและแนวคิดที่สำคัญของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

เพ็ญภา กุลนภาค (2565) การเล่าเรื่องเป็นแนวทางการปรึกษาที่ช่วยให้บุคคลเข้าถึงแก่นเรื่องราวของตัวเองหรือครอบครัวได้เป็นอย่างดี ซึ่งการลำดับเหตุการณ์ต่าง ๆ จะทำให้รู้ถึงสาเหตุของปัญหาว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร โดยผ่านการเล่าเรื่องของบุคคลนั้น ๆ ดังนั้นเค้าโครงเรื่องของแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกันไป การเล่าเรื่อง (Narrative) จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นแนวทางใหม่ ๆ ที่จะนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ต่อไป

เพียว์ รีนรวย (2562) กล่าวว่า ไมเคิลไวท์ (Michael White) และเดวิด อีปสตัน (David Epston) เป็นนักสังคมสงเคราะห์และนักบำบัดครอบครัวที่มีความสนใจ ด้านมนุษยวิทยา (Anthropology) และการเล่าเรื่อง (Story telling) มีการนำเสนอแนวคิดการเล่าเรื่องแบบอุปมาอุปไมย (Metaphor thinking) ไมเคิลไวท์ (Michael White) และเดวิด อีปสตัน (David Epston) เป็นที่รู้จักในเรื่อง การสร้างสรรค์ในการบำบัดครอบครัวด้วยจดหมาย (Therapeutic letters) ซึ่งเน้นให้เกิด การสนทนาที่มีเป้าหมายคือ การเล่าเรื่องราวในชีวิตอีกครั้ง (Re-authoring) การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา โดยการใช้การเล่าเรื่องซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถถ่ายทอดเรื่องราวของตนเองออกมาเพื่อนำไปสู่การสร้างเรื่องราวใหม่มาแทนที่เรื่องราวเดิม ๆ ที่ยังคงติดค้างอยู่ เป็นการปรึกษาที่มุ่งเน้นประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล โดยผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้สามารถถ่ายทอดเรื่องราวออกมาได้อย่างครบถ้วนและส่งเสริมให้บุคคลสามารถพิจารณาตนเองเพื่อการพบตนเองและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองจากเรื่องราวใหม่ที่สร้างขึ้นมา ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นแนวทางใหม่ ๆ ที่จะนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ต่อไป

Goldenberg (2008) กล่าวว่า การเล่าเรื่อง (Narrative therapy) นำมาใช้ในการปรึกษาเพื่อช่วยให้ได้เข้าถึงแก่นในเรื่องราวของแต่ละบุคคล ผ่านการเล่าเรื่องจากประสบการณ์ในชีวิตของบุคคลนั้นทำให้รู้ถึงสาเหตุของปัญหาว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร ซึ่งปัญหาที่ล้มเหลวเกิดจากความเชื่อข้ออ้าง ความไม่มั่นใจของบุคคล ที่ทำให้แสดงออกมาด้วยความรู้สึกพ่ายแพ้ พร่ำพรรณนาถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ท้ายที่สุดแล้วบุคคลจะสร้างเรื่องราวใหม่ที่เป็นไปได้จริงขึ้นมาทดแทนเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ให้เป็นเรื่องราวในแง่บวกที่ดี เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากประสบการณ์ที่ได้ตระหนักและบอกเล่าให้ผู้ให้การปรึกษาได้รับรู้ เรื่องราวที่เกิดขึ้นแตกต่างกันไปแล้วแต่ละบุคคล ใน

เหตุการณ์เดียวกันอาจมีความหมายแตกต่างกันขึ้น ซึ่งขึ้นอยู่กับ การแปลความหมายของแต่ละบุคคล การแปลความจึงเป็นตัวบอกถึงสาเหตุที่แท้จริงของแต่ละเรื่องราวได้เป็นอย่างดี

กรณีการ์ แสนสุภา (2556) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบเล่าเรื่องคือ การปรึกษาที่มุ่งเน้น ประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล การเล่าเรื่องจะช่วยให้บุคคลสามารถถ่ายทอดเรื่องราวของตนเอง ออกมาเพื่อนำไปสู่การสร้างเรื่องราวใหม่มาแทนที่เรื่องราวเดิม ๆ ที่ยังคงติดค้างอยู่ โดยผู้ให้การ ปรึกษามีหน้าที่ในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้สามารถถ่ายทอดเรื่องราวออกมาได้อย่าง ครบถ้วนและส่งเสริมให้บุคคลสามารถพิจารณาตนเองเพื่อการค้นพบตนเองและแก้ปัญหาได้ด้วย ตนเองจากเรื่องราวใหม่ที่สร้างขึ้น

ชนินาฏ วัฒนา (2558) กล่าวว่า การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา โดยการให้การเล่าเรื่องซึ่งจะ ช่วยให้ผู้บุคคลสามารถถ่ายทอดเรื่องราวของตนเองออกมาเพื่อนำไปสู่การสร้างเรื่องราวใหม่มา แทนที่เรื่องราวเดิม ๆ ที่ยังคงติดค้างอยู่ เป็นการปรึกษาที่มุ่งเน้นประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล โดยผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้สามารถถ่ายทอดเรื่องราวออกมาได้ อย่างครบถ้วนและส่งเสริมให้บุคคลสามารถพิจารณาตนเองเพื่อการค้นพบตนเองและแก้ปัญหาได้ ด้วยตนเองจากเรื่องราวใหม่ที่สร้างขึ้นมา ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นแนวทางใหม่ ๆ ที่จะ นำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ต่อไป

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ทฤษฎีเล่าเรื่อง หมายถึง เป็นกระบวนการมุ่งเน้นช่วยเหลือ ผู้รับการปรึกษาให้เข้าถึงแก่นเรื่องราวของตัวเอง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถถ่ายทอดเรื่องราวหรือ ประสบการณ์ชีวิตในอดีตที่เป็นปัญหาออกมา เพื่อนำไปสู่การสร้างเรื่องราวใหม่แทนเรื่องราวเดิม โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้คอยให้การช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาถ่ายทอดเรื่องราวได้อย่าง ครบถ้วน ให้การส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบตนเองและนำไปสู่การแก้ปัญหาต่อไปในอนาคต

#### หลักการสำคัญของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

1. การให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมีศูนย์กลางอยู่ที่ประสบการณ์ชีวิตของบุคคล

Goldenberg (2008 อ้างถึงใน กิตติพัฒน์ นนทปัทมะคุลย์, 2552 และ ชนินาฏ วัฒนา, 2558) กล่าวว่า การให้การปรึกษาเล่าเรื่องมีศูนย์กลางความสนใจอยู่ที่การแสดงออกของบุคคลใน ประสบการณ์ชีวิตของตน การแสดงออกซึ่งประสบการณ์ชีวิตของบุคคลจะเป็นเรื่องราวของบุคคลที่ มีต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว และการแสดงออกดังกล่าวทำให้บุคคลนั้นมีการกระทำที่มีการแปลความ หมาย และการกระทำดังกล่าวก็เป็นการให้ความหมายต่อโลกของบุคคลนั้น ทั้งตนเองและคนอื่น ๆ ซึ่งความหมายจะไม่สามารถเกิดขึ้นก่อนที่บุคคลจะมีการตีความประสบการณ์ของตนเอง และทุก ๆ เรื่องที่เกิดขึ้นจึงมีผลต่อการแสดงออกถึงประสบการณ์ชีวิต การให้ความหมาย การตีความหมาย

ประสบการณ์ชีวิตที่มีประสิทธิภาพมากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นมีทรัพยากรที่ช่วยในการตีความ (interpretive resource) ที่จะช่วยให้มีกรอบแนวคิดที่เหมาะสมได้เพียงใด

การแสดงออกซึ่งประสบการณ์ชีวิตของบุคคล เป็นสิ่งที่นำไปสู่การดำเนินชีวิต โดยมีผลกระทบอย่างแท้จริงต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของบุคคล ทั้งนี้ การแสดงออกมีผลต่อการสร้าง การกระทำใด ๆ ที่มีลักษณะเฉพาะพิเศษออกไป ก็จะเป็นผลมาจากการสร้างความหมายที่มีความเฉพาะเจาะจงในเรื่องนั้น อันเป็นความหมายเฉพาะที่เกิดขึ้นจากกระบวนการตีความหมายนั่นเอง ทั้งนี้ การแสดงออกซึ่งประสบการณ์ชีวิตของบุคคลจะอยู่ภายใต้บริบททางวัฒนธรรมเสมอ โดยความรู้และการปฏิบัติของชีวิตจะเป็นสิ่งที่ถูกกำหนดด้วยวัฒนธรรมเสมอการให้ความหมายหรือตีความหมายประสบการณ์ของบุคคลมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยมีหลักการสำคัญ ดังนี้

หลักการที่หนึ่ง การกระทำที่เป็นการตีความหมายทุกอย่าง จำเป็นต้องอาศัยกรอบแนวความคิด ที่มีจุดยืนอยู่ที่ประสบการณ์ของบุคคลที่อยู่ในลักษณะเดียวกันกับบุคคลที่เล่าเรื่อง ตลอดจนต้องอาศัยกรอบแนวความคิดที่เป็นการนำเหตุการณ์เฉพาะในชีวิตของบุคคลผู้หนึ่งไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับเหตุการณ์ชีวิตของผู้อื่น

หลักการที่สอง ประสบการณ์ชีวิตของบุคคลระปรากฎขึ้นในลักษณะเป็นเส้นตรงแนวยาว (Linearly) ที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากประสบการณ์ที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตบุคคลนั้นได้เกิดขึ้นในช่วงเวลาหนึ่งของช่วงประสบการณ์ชีวิตอันยาวนานของบุคคล โดยเราไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงการดำรงอยู่ในแต่ละช่วงเวลาของชีวิตได้

หลักการที่สาม บุคคลแต่ละคนจะใช้ชีวิตอยู่กับความหมายที่หลากหลาย โดยมีความสอดคล้องและร่วมความหมายเดียวกันกับความหมายของบุคคลอื่น ๆ ที่บุคคลนั้นดำรงชีวิตอยู่

หลักการที่สี่ การให้ความหมายของประสบการณ์ในระยะแรก อาจจะคลุมเครือ ไม่ชัดเจน และอาจจะเกิดกระบวนการเจรจาต่อรอง ตามแต่กระบวนการที่แต่ละบุคคลให้ความหมาย

2. โครงสร้างของเรื่องเล่าช่วยสร้างกรอบแนวความคิดหลัก ๆ ให้กับบุคคลในการดำเนินชีวิตของตน และจากกรอบแนวความคิดนี้ บุคคลแต่ละคนจะเชื่อมโยงเหตุการณ์ชีวิตของตนอย่างไ้เรียงเป็นลำดับเหตุการณ์และเป็นไปตามประเด็นเรื่องเฉพาะในแต่ละเรื่องของคน ในโครงสร้างของเรื่องเล่า การอธิบายเหตุผลแบบไ้เรียงเป็นเส้นตรง (Linear causality) เป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่อย่างโดดเด่น กล่าวคือ เหตุการณ์หนึ่งจะเป็นพื้นฐานของการนำไปสู่เหตุการณ์อื่น ๆ ไ้เรียงกันไปเสมอ เรื่องราวที่หุ้มอิมไปด้วยปัญหา (Problem-saturated stories)

เพ็ญภา กลุณภาดล (2565) กล่าวโดยรวม แนวคิดการบำบัดแบบเรื่องเล่ามีความเชื่อพื้นฐานว่า อัตลักษณ์ของบุคคลเป็นผลมาจากการปรับ การคัดแปลงจากเรื่องราวหรือเรื่องเก่า ทั้งในเชิงเฉพาะตนของแต่ละบุคคลและในเชิงวัฒนธรรมโดยทั่วไป อัตลักษณ์ของบุคคลที่พบว่าเป็นปัญหา หมายถึงเรื่องราวที่ชุ่มอึดเต็ม ไปด้วยปัญหา (Problem-saturated stories) ของบุคคลนั้น เมื่อเรื่องราวของบุคคลถูกรอบงำด้วยปัญหาจึงทำให้เกิดการเบียดบังเรื่องราวทางเลือกที่พึงประสงค์ออกไป เรื่องราวที่น่าจะเป็นทางเลือกของชีวิตที่เป็นไปได้จริงหรือที่พึงประสงค์จึงกลายเป็นวาทกรรมที่ตกขอบ (Marginalized-discourses) ความรู้ที่ตกขอบและการแสดงอัตลักษณ์ที่ตกขอบ ทั้ง ๆ ที่เป็นวาทกรรมหรือเป็นเรื่องราวที่พึงประสงค์ ทว่าถูกทำให้เลือนหายหรือถูกลดคุณค่าลง ซึ่งบุคคลหรือกลุ่มไปยอมรับเรื่องเล่าเชิงวัฒนธรรมในด้านลบ โดยเป็นชุดวาทกรรมที่เป็นปัญหา

การปรึกษาทฤษฎีเรื่องเล่า มีความเชื่อพื้นฐานที่ว่า อัตลักษณ์ของบุคคลนั้นเป็นผลมาจากการปรับแต่งชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งจะพบได้ในเรื่องราวหรือการเล่าเรื่องของแต่ละบุคคล บุคคลที่มีปัญหาจะนำเสนอเรื่องราวที่เต็มไปด้วยปัญหา ผู้ให้การปรึกษาแบบเล่าเรื่องสนใจที่จะช่วยเหลือบุคคล ให้สามารถพรรณนาเรื่องราวของแบบแผนการดำรงชีวิตของตนเองออกมา ตลอดจนความเป็นไปได้ที่จะเชื่อมโยงกับเรื่องราวเหล่านั้น ในเวลาเดียวกัน ผู้ให้การปรึกษาแบบเล่าเรื่องสนใจที่จะร่วมมือกันกับผู้รับการปรึกษาในการสืบค้นอิทธิพลต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อปัญหาของผู้รับการปรึกษา ซึ่งรวมไปถึงตัวตนของผู้รับการปรึกษา และสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น ๆ ของผู้รับการปรึกษา การปรึกษาแบบเล่าเรื่องมีศูนย์กลางความสนใจอยู่ที่ผลกระทบของปัญหาที่มีต่อชีวิตของบุคคลนั้น โดยไม่มุ่งสนใจกับเนื้อหาของตัวปัญหา ไม่มองว่าปัญหาเป็นเรื่องภายในหรือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตผู้รับการปรึกษาแต่ประการใด ดังนั้น การปรึกษาแบบเล่าเรื่องจึงเป็นการสร้างระยะห่างที่ชัดเจน ระหว่างปัญหา กับ ชีวิตของผู้รับการปรึกษา

กิติพัฒน์ นนทปัทมะกุล (2552 อ้างอิงถึง ชนินาถ วัฒนา, 2558) กล่าวว่า จากประสบการณ์ส่วนใหญ่ของผู้ให้การปรึกษาแบบเล่าเรื่อง พบว่าบุคคลมักจะบอกเรื่องราวที่เป็นเชิงลบ เช่น ความล้มเหลว เรื่องราวที่เป็นทางตัน เกี่ยวกับชีวิต เรื่องจินตนาการเพื่อฝัน การมองตัวเองในทางลบ เหตุผลที่รู้สึกถูกรอบงำหรือไม่เพียงพอในการอธิบายเหตุผลว่าเหตุใดบุคคลจึงไม่คิดทำอะไรที่แตกต่างได้ การที่จะประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงของบุคคล จึงจำเป็นต้องสร้างเรื่องราวอื่นขึ้นมาเพื่อนำมาคิดวิเคราะห์และพิจารณาเพื่อหาทางเลือกในการค้นหาคุณค่า การตั้งข้อสันนิษฐานและหาความหมายของประสบการณ์ชีวิตที่มีอิทธิพลต่อมุมมองของบุคคล บุคคลจึงต้องสร้างเรื่องราวใหม่ด้วยตนเองพร้อมกับเปิดใจให้กับเรื่องราวใหม่ที่สร้างขึ้นมารวมถึงบุคคลจำเป็นต้องเขียนเรื่องราวในอนาคตของชีวิตขึ้นมาใหม่และเปลี่ยนแปลงแนวทางการดำเนินชีวิตตามที่วางแผนไว้

โดยทั่วไปแล้ว หน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาแบบเล่าเรื่องนั้นคือ การร่วมมือกับผู้รับการปรึกษาในการสำรวจหาทางเลือกสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้รับการปรึกษา กระบวนการให้การปรึกษาจึงต้องมีการเคารพซึ่งกันและกัน การสนทนาแบบเล่าเรื่องจึงไม่มีการตำหนิ เนื่องจากผู้รับการปรึกษาคือผู้ที่รู้ดีที่สุดเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง พร้อมกับมีความสามารถที่จะสร้างเรื่องราวที่เป็นทางบวกและนำไปสู่มุมมองใหม่ สู่ความหมายใหม่ที่มีต่อประสบการณ์เดิมของพวกเขา และในท้ายที่สุด ก็จะนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมใหม่ได้สำเร็จ

#### ลักษณะของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

Goldenberg (2008 อ้างถึงใน เพ็ญญา กุลนาคดล, 2565) กล่าวว่าองค์ประกอบพื้นฐาน (Common element) ของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง มีองค์ประกอบพื้นฐาน 5 ประการ ดังนี้

ประการที่หนึ่ง การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง มีข้อสันนิษฐานเบื้องต้นว่า เรื่องเล่าหรือเรื่องราวของบุคคลเป็นสิ่งที่ปรับแต่งอัตลักษณ์ของบุคคล เมื่อบุคคลมีการประเมินผลกระทบหรือมองว่าปัญหานั้นมีอิทธิพล ในลักษณะที่เป็นเรื่องราวที่กำลังครอบงำชีวิตของตนเอง

ประการที่สอง ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา เป็นผู้ร่วมกันเรียบเรียงเรื่องราวขึ้นใหม่ (Co-Author) จากเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษาได้เล่าออกมา

ประการที่สาม การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ผู้ให้การปรึกษาจะเน้นย้ำให้ผู้รับการปรึกษานำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing) เช่น การให้บุคคลกำหนดชื่อของปัญหา เพื่อว่าบุคคลจะสามารถประเมินผลกระทบของปัญหาที่มีต่อชีวิต รวมถึงจะทำให้บุคคลสามารถเรียนรู้ได้ว่าอิทธิพลเหล่านั้น ส่งผลต่อชีวิตของบุคคลอย่างไร และสามารถประเมินผลได้ว่า บุคคลจะกำหนดจุดยืนต่อปัญหาอย่างไร ตลอดจน ในท้ายที่สุด ให้ผู้รับการปรึกษานั้น สามารถเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเองและเหมาะสมกับปัญหานั้น

ประการที่สี่ การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง จะเน้นและให้ความสำคัญที่ ผลลัพธ์เฉพาะตน (Unique outcomes) หรือ ข้อยกเว้น (Exceptions) ของปัญหา ขจัดได้จากการคาดการณ์ของเรื่องราวหรือเรื่องเล่าของปัญหา

ประการที่ห้า การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ตระหนักอย่างยิ่งในผลกระทบจากความสัมพันธ์เชิงอำนาจในบทสนทนาเชิงการปรึกษาซึ่งผู้ให้การปรึกษาต้องมีความตระหนักในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับการปรึกษา เพื่อมุ่งขจัดผลกระทบทางลบที่มาจากความเชื่อของผู้ให้การปรึกษา

จรรยา รับศิริเจริญ (2552 อ้างถึงใน ชนินาถ วัฒนา, 2558) กล่าวว่า เรื่องเล่า (Narrative) จะมีลักษณะเป็นการศึกษาจากประสบการณ์เดิมที่นำมาหรือสร้างความคิดค้นใหม่ เพื่อเป็นการสร้างอัตลักษณ์ใหม่ให้กับตัวผู้เล่าเป็นการเข้าถึงความจริงโดยผ่านวาทกรรม เปรียบเสมือนการพลิก

ประสบการณ์ของตนเองมาเป็นองค์ความรู้ มีการตีความหมายใหม่กับเรื่องเล่าของผู้เล่าเอง มีการตีความหมายใหม่ในมุมมองของตนเอง สู้กับสิ่งที่เป็นค่านิยมของสังคม นำมาวิเคราะห์ใหม่จากสิ่งที่ถูกตีความไว้แล้วในสังคม เป็นลักษณะคล้ายการอุปมาอุปมัย และนำเสนอออกมาในรูปแบบการบรรยายที่เฉพาะเจาะจง

### ทักษะและเทคนิคของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องแบบรายบุคคล

เพ็ญญา กุลนภาดล (2565) กล่าวถึง เทคนิคการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ดังต่อไปนี้

1. บทสนทนาที่เน้นการนำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing conversations) ได้แนวคิดมาจาก ปัญหาก็คือปัญหา บุคคลไม่ใช่ปัญหา เป็นเทคนิคที่ใช้บทสนทนาที่ประกอบด้วยชุดคำถามสำคัญได้แก่ การตั้งคำถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ใกล้ตัวของผู้รับการปรึกษากับค่านิยมความหมายของปัญหา การตั้งคำถามเกี่ยวกับผลกระทบของปัญหาที่มีต่อผู้รับการปรึกษา การตั้งคำถามเกี่ยวกับการประเมินผลกระทบของปัญหาที่มีต่อผู้รับการปรึกษา และการตั้งคำถามเกี่ยวกับการให้เหตุผลความถูกต้องต่อการประเมินผลข้างต้น

2. บทสนทนาที่เน้นการแต่งเรื่องขึ้นใหม่ (Re-authoring conversations) เป็นบทสนทนาที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีด้านวรรณกรรมของ เจอโรม บรูเนอร์ (Jerome Bruner) ซึ่งเป็นทฤษฎีเกี่ยวกับการอุปมาอุปมัยเรื่องเล่า (Narrative metaphor) ซึ่งจำแนกเรื่องราวออกเป็นสองทัศนภาพ (Landscapes) ได้แก่ ทัศนภาพการกระทำ (Landscape of action) หมายถึง เรื่องราวที่เป็นรูปธรรมของเรื่อง ลำดับของเหตุการณ์และประเด็นสำคัญที่เกิดขึ้นในโครงเรื่อง และทัศนภาพแห่งจิตสำนึก (Landscape of consciousness) หมายถึง จิตสำนึกของตัวละครในเรื่อง และการสะท้อนของจิตสำนึกที่มีต่อเหตุการณ์ในทัศนภาพแห่งการกระทำ เป็นสิ่งที่รับรู้หรือไม่รับรู้ เป็นสิ่งที่รู้สึกหรือไม่รู้สึก เป็นสิ่งที่รู้คิดหรือไม่รู้คิดในการกระทำนั้น ในการนำมาประยุกต์ใช้ในการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องจะนำมาใช้สำหรับการเริ่มต้นแต่งเรื่องขึ้นใหม่ (Re-authoring) เนื่องจากเนื้อหาที่ผู้รับคำปรึกษาเล่ามักแสดงถึงความล้มเหลว ความพ่ายแพ้ สิ้นหวังไร้คุณค่าและความไร้ประโยชน์ของตน ในทฤษฎีเล่าเรื่องจะใช้คำว่า อັดลักษณะ มาแทนคำว่า จิตสำนึก บทสนทนาที่เน้นการแต่งเรื่องใหม่จะเป็นการช่วยปรับแต่งเค้าโครงที่เป็นความล้มเหลวหรือพ่ายแพ้ไปสู่เค้าโครงที่ส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในชีวิตของผู้รับการปรึกษา

3. บทสนทนาที่เน้นการปรับแต่งสมาชิกภาพขึ้นใหม่ (Re-membering conversations) เป็นบทสนทนาที่เน้นปรับแต่งสมาชิกภาพขึ้นใหม่ (Re-membering conversations) จากพื้นฐานที่ว่า อັดลักษณะของคนเราก่อรูปขึ้นมาจากการเชื่อมโยงชีวิตของบุคคลเข้ากับสมาชิกภาพอันประกอบขึ้นจากรูปลักษณ์สำคัญ (Significant figures) และอັดลักษณะของบุคคลทั้งจากอดีต ปัจจุบัน และการคาดเดาในอนาคต บทสนทนานี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนสมาชิกภาพ ปรับเพื่อลดหรือเพิ่ม

บทบาท ความเป็นสมาชิกภาพของบุคคล ถือเป็นการสร้างความผูกพันขึ้นมาใหม่ (Re-engagement) อย่างมีเป้าหมายเด่นชัด บทสนทนาประกอบด้วยคำถามตามลำดับขั้น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่หนึ่ง เป็นการถามเพื่อต้องการทราบว่า รูปลักษณะมีผลต่อชีวิตของผู้รับการปรึกษาคนนั้นอย่างไร

ขั้นตอนที่สอง เป็นการซักถามเพื่อต้องการทราบถึง อุดมการณ์ของผู้รับการปรึกษาจากที่ผู้รับการปรึกษามองรูปลักษณะในขั้นตอนแรก

ขั้นตอนที่สาม เป็นคำถามเพื่อต้องการทราบว่า รูปลักษณะนั้นส่งผลต่อผู้รับการปรึกษาอย่างไร

ขั้นตอนที่สี่ เป็นคำถามเพื่อต้องการทราบว่า รูปลักษณะนั้นมีการส่งผลต่ออัตลักษณ์ และมีความสำคัญอย่างไร

4. บทสนทนาที่เป็นพิธีการกำหนดนิยามใหม่ที่ให้คุณค่า (Definitional ceremonies) เป็นบทสนทนาที่ลักษณะเป็นพิธีการเพื่อกำหนดนิยามใหม่ที่ให้คุณค่า (Definitional ceremonies) เพื่อการยอมรับ (Acknowledge) หรือให้ระดับคุณค่าใหม่แก่ชีวิตของบุคคล บางครั้งบุคคลจะพบว่าพิธีการส่งผลให้ชีวิตบุคคลต้องต่ำต้อยด้อยค่าลงไปกว่าเดิม พิธีการที่ลดคุณค่าชีวิตเหล่านี้ ทำให้ชีวิตของบุคคลถูกพิพากษาถูกตัดสินวัดค่าไปตามปทัสถานที่ตั้งคมกำหนดสร้างขึ้น พิธีการที่ให้ความหมายที่มีคุณค่าใหม่ เป็นการจัดให้ผู้รับการปรึกษาได้มีทางเลือกในการพูดถึงหรือแสดงออกซึ่งเรื่องราวในชีวิตตนเอง ต่อหน้าผู้ชมผู้ฟังคนนอก (Outsider witnesses) ที่ได้รับการคัดเลือกมาอย่างรอบคอบ ผู้ชมผู้ฟังคนนอกเหล่านี้จะตอบสนองต่อเรื่องราวของบุคคล ด้วยการเล่าเรื่องราวซ้ำใหม่ (Retellings) ซึ่งเป็นเรื่องราวที่ได้รับการปรับปรุงใหม่ แต่งขึ้นใหม่ด้วยการยอมรับ การเล่าเรื่องราวซ้ำใหม่และการตอบกลับของผู้ชมผู้ฟังคนนอกจะทำให้เกิดเสียงสะท้อน (Resonance) ที่ทรงพลังอย่างยิ่ง ก่อให้เกิดการยอมรับอย่างสูงในด้านการให้คุณค่าต่อสิ่งที่เป็นการกระทำในการดำรงชีวิตของบุคคล ขั้นตอนของพิธีการนิยามความหมายที่มีคุณค่าใหม่มี 3 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่หนึ่ง การเล่าเรื่องราวชีวิตที่มีนัยยะสำคัญของบุคคล ที่เป็นศูนย์กลางของพิธีการนี้

ขั้นตอนที่สอง การกล่าวตอบกลับเรื่องราวโดยผู้ชมผู้ฟังคนนอก ซึ่งในขั้นตอนที่สองนี้ มีบทสนทนาที่นำมาถามเพื่อต้องการทราบข้อมูลอีก 4 บทสนทนา ได้แก่

บทสนทนาที่หนึ่ง การถามที่ ต้องการทราบประเด็นเฉพาะของการแสดงออก (Particularities of expression) เช่น อะไรทำให้เกิดการดึงดูดความสนใจ ในเรื่องราวที่เล่า รวมทั้ง อะไรทำให้เกิดการจุดประกายจินตนาการของคนคนนั้น อะไรเป็นคำเฉพาะ วลีเฉพาะ หรือ อารมณ์เฉพาะ ที่เกิดขึ้นในเรื่องราวที่เล่า

บทสนทนาที่สอง การถามที่ต้องการทราบประเด็นเกี่ยวกับ ภาพลักษณ์และการคาดการณ์ว่า จะมีการสะท้อนสิ่งใดเกิดขึ้นบ้าง ในด้านการทำความเข้าใจและคุณค่าที่สอดคล้องกัน เช่น อะไรคือภาพลักษณ์ที่ปรากฏขึ้นในใจ ในขณะที่ได้ฟังเรื่องราว อะไรคืออุปถัมภ์เฉพาะ (Metaphors) ที่บ่งบอกชีวิตของบุคคลเป็นภาพลักษณ์ ของบุคคลอย่างไร สัมพันธภาพเป็นอย่างไร หรือแบบแผนความหมายชีวิตเป็นอย่างไร ภาพของบุคคลสะท้อนเป้าหมาย ค่านิยม ความเชื่อ ความหวัง ความใฝ่ฝันและพันธะของบุคคลอย่างไร อะไรเป็นสิ่งที่มีความหมายหรือเธอต้องการ ภาพลักษณ์เหล่านี้บอกอะไรเกี่ยวกับชีวิตอัตลักษณ์ของบุคคลได้บ้าง

บทสนทนาที่สาม การถามที่ต้องการทราบประเด็นการสะท้อน เช่น ความสนใจของผู้ชมผู้ฟังเกิดขึ้นได้อย่างไร ทั้งในส่วนของความสนใจที่แสดงออกอย่างประจักษ์ชัดและไม่ชัด ประสบการณ์ส่วนตัว ในประวัติของผู้ชมผู้ฟังที่ได้รับการปลูกขึ้นมา จากการได้ยินได้ฟังเรื่องราวของบุคคลนั้น

บทสนทนาที่สี่ การส่งถ่าย (Transport) เช่น หนทางใดบ้าง ที่ผู้ชมผู้ฟังได้รับรู้ ต้องมีการเคลื่อนไหวไปจากเดิม ส่วนไหน ที่ใดบ้าง ที่ผู้ชมผู้ฟังเป็นฝ่ายลากพาการเล่าเรื่องออกไปจากจุดที่ควรจะไปถึง

ขั้นตอนที่สาม การพูดถึง การเล่าเรื่องซ้ำของผู้ฟังคนนอก โดยบุคคลที่เป็นศูนย์กลางของพิธีการ มุมมองของเรื่องเล่าและประเด็นต่างๆ จะถูกปรับ คัดแปลงโดยโครงสร้างของพิธีการ ขั้นตอนทั้งสามขั้นตอนจะตอบรับกับประเด็นเฉพาะต่างๆ การซักถามในประเด็นต่างๆ ก็สอดคล้องไปกับประเด็นเด่นๆ ที่พบ การมีส่วนร่วมของผู้ฟังในกระบวนการให้การปรึกษาจะอยู่ในความดูแลรับผิดชอบของผู้ให้การปรึกษา การเล่าเรื่องของบุคคลจะเป็นศูนย์กลางของพิธีการ โดยตลอด

5. บทสนทนาที่เน้นผลลัพธ์เฉพาะตน (Conversations that highlight unique outcomes) เป็นบทสนทนาที่เน้นการทำความเข้าใจด้านมุมมองต่างๆ ของประสบการณ์ชีวิตของบุคคล โดยมีวิธีการตั้งคำถาม 4 ประเภท ดังนี้การตั้งคำถามถึงการต่อร่องระหว่างประสบการณ์ใกล้ชิดกับนิยามความหมายเฉพาะของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะ ว่ามีความลงตัวอย่างไร การตั้งคำถามถึงแผนที่ที่แสดงผลกระทบต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น การประเมินผลต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะและการให้เหตุผลความถูกต้องต่อการประเมินผลนั้น เนื่องจากผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะมักจะได้รับการขัดขวางจากความทรงจำเดิมของบุคคล ผู้ให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องจึงจำเป็นต้องพยายามมีจุดยืน เพื่อความสำเร็จในการสำรวจเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่นเดียวกับการปรับแต่งเรื่องขึ้นใหม่

6. บทสนทนาที่เน้นการพัฒนาแนวความคิดต่อชีวิตและการแสดงภาพลักษณ์ขึ้นใหม่ (Scaffolding conversation) เป็นการสนทนาที่เกิดขึ้น โดยอาศัยพื้นฐานจากแนวคิดทฤษฎี พื้นที่การ

พัฒนาที่ใกล้ความจริงมากที่สุด (Zone of proximal development ของไวทส์ทสกี (Vygotsky) ที่อธิบายว่า"ระยะห่างระหว่างระดับการพัฒนาที่แท้จริง ถูกกำหนดโดยการแก้ไขปัญหาอิสระ กับระดับศักยภาพการพัฒนา ถูกกำหนดโดยการแก้ไขปัญหายุ่งยากได้คำชี้แนะของผู้ใหญ่หรือได้รับความร่วมมือจากเพื่อนที่มีความสามารถ โดยนัยยะของทฤษฎีนี้คือ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมีความสำคัญในฐานะเป็นศักยภาพของทางเลือก ไม่ใช่การควบคุมทางสังคมสนทนาที่เน้นระดับแนวความคิดต่อชีวิตและภาพลักษณ์ขึ้นใหม่ แบ่งแนวการสนทนาออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่

ระดับที่หนึ่ง การสนทนาระดับต้น (Low-level distance task) ผู้ให้การปรึกษาใช้บทสนทนาเพื่อส่งเสริมหรือกระตุ้นให้บุคคลอธิบายความหมายของเหตุการณ์ในโลกแห่งชีวิตของบุคคล ทั้งในส่วนของเหตุการณ์ที่อาจจะไม่ใช่เหตุการณ์ปกติ หรือเหตุการณ์ที่ไม่ได้เป็นปรากฏการณ์โดยปกติ

ระดับที่สอง การสนทนาระดับกลาง (Medium-level distance task) ผู้ให้การปรึกษาใช้บทสนทนาเพื่อส่งเสริมหรือกระตุ้นให้บุคคลสร้างสัมพันธภาพเชื่อมโยงเหตุการณ์ต่าง ๆ ของบุคคลเข้าไว้ด้วยกัน และพัฒนาเป็นหัวข้อพัฒนาการของความสัมพันธ์ในเหตุการณ์ชีวิตของบุคคล

ระดับที่สาม การสนทนาระดับกลาง-สูง (Medium-high-level distance task) ผู้ให้การปรึกษาใช้บทสนทนาเพื่อส่งเสริมหรือกระตุ้นให้บุคคลได้สร้างการสะท้อน การประเมินผล และการร่างผลการตระหนักรู้และการเรียนรู้จากหัวข้อความสัมพันธ์ดังกล่าว

ระดับที่สี่ การสนทนาระดับสูง (High-level distance task) ผู้ให้การปรึกษาใช้บทสนทนาเพื่อส่งเสริมหรือกระตุ้นให้บุคคล ได้กำหนดแนวความคิดเกี่ยวกับชีวิตและอัตลักษณ์ของตน จากการรวบรวมสร้างความเข้าใจในรูปผลการตระหนักรู้และผลการเรียนรู้จากรูปธรรมของเหตุการณ์และสภาพการณ์จริงของชีวิตบุคคล

ระดับที่ห้า การสนทนาระดับสูงมาก (Very- high-level distance task) ผู้ให้การปรึกษาใช้บทสนทนาเพื่อส่งเสริมหรือกระตุ้นให้บุคคล ได้พัฒนาเค้าโครงของการดำเนินชีวิตใหม่ ซึ่งเป็นเค้าโครงที่จะกลมกลืนสอดคล้องกับแนวความคิดเรื่องชีวิตและภาพลักษณ์ของบุคคลที่พัฒนาขึ้นมาใหม่ ผู้ให้การปรึกษายังช่วยให้บุคคลได้กำหนดการคาดเดาหรือพยากรณ์ถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น จากการนำเค้าโครงนี้ไปปฏิบัติในอนาคตตลอดจนช่วยให้บุคคลสามารถวางแผนการดำเนินการตามเค้าโครงที่ตนพัฒนาให้เป็นจริง

7. เทคนิคการช่วยให้บุคคลอธิบายปัญหาของตน (Assisting the person describe the problem) การที่บุคคลจะเล่าเรื่องราวอันลึกซึ้งของตน ให้ผู้อื่นฟัง ไม่ใช่เรื่องง่าย บางคนอาจต้องใช้เวลานานที่จะร้อยพันความทรงจำ ออกมาเป็นคำพูด โดยเฉพาะเรื่องราวของผู้รับการปรึกษามักเป็นเรื่องราวที่ซุ่มอึมไปด้วยปัญหา (Problem-saturated) เมื่อบุคคลมาพบผู้ให้การปรึกษา บุคคลนั้นอาจจะมีเรื่องราวมาเล่า หรือมีแผนที่ (Map) ที่กำหนดไว้ในใจหรือในความคิด มาแสดงให้ผู้ให้การ

ปรึกษาได้รับรู้ บุคคลส่วนใหญ่มีความสับสน มีความกังวลใจ รู้สึกอ่อนแรง ไร้ค่า บุคคลอาจจะเก็บรายละเอียดได้ไม่หมด อาจมีหลงลืม หรือเล่าไปมา แต่นั่นก็เป็นของจริงที่บุคคลแสดงออกมาเท่าที่จะทำได้ ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องให้ความเคารพและเชื่อในเรื่องราวที่ซุ่มอ้อมไปด้วยปัญหาที่ผู้รับการปรึกษาเล่าออกมาให้ฟัง เมื่อบุคคลมาพบผู้ให้การปรึกษาพร้อมกับนำเรื่องราวต่างๆ มาเล่าให้ฟัง เนื่องจากบุคคลต้องการที่จะมาแต่ง เรื่องราวใหม่ ร่วมกับผู้รับการปรึกษา แต่บางครั้งบุคคลก็ไม่สามารถจะเล่าเรื่องราวออกมาได้ ผู้รับการปรึกษาจึงต้องการให้ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ประพันธ์ร่วมกับตน ซึ่งบุคคลจะจัดระบบความหมาย เรียบเรียงความหมายและบรรจุตัวตนของตนเองเอาไว้ในบทสนทนา ผู้ให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องจำเป็นต้องค่อย ๆ เข้ามาร่วมเป็นผู้เรียบเรียงเรื่องราวใหม่

ผู้ให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องมักมีข้อสันนิษฐานว่า ผู้รับการปรึกษาที่มีประสบการณ์ปัญหาและแสวงหาการบำบัดบ่อยครั้ง จะมีเรื่องเล่าที่เล่าประสบการณ์ปัญหาออกมา และขณะเดียวกันก็มีเรื่องเล่าที่ผู้อื่นเป็นผู้เล่า ซึ่งเรื่องเล่าทั้งสองชุดอาจจะไม่เพียงพอที่จะเป็นตัวแทนประสบการณ์ชีวิตที่แท้จริงของบุคคลนั้นก็ได้ ดังนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือการที่เรื่องเล่าหลักนั้น เกิดขัดแย้งกับด้านมุมที่สำคัญในประสบการณ์จริงของบุคคล ซึ่งเป็นประเด็นที่ผู้ให้การปรึกษาพึงระวัง ขณะเดียวกัน ผู้ให้การปรึกษา อาจตั้งข้อสันนิษฐานว่าเมื่อบุคคลแสวงหาการบำบัด บุคคลน่าจะได้รับผลลัพธ์ที่เป็นที่ยอมรับได้ แทนที่จะช่วยให้บุคคลได้ผลิตสร้างและคัดกรองเรื่องราวทางเลือก อันจะนำไปสู่ความสามารถของบุคคลในการสร้างความหมายใหม่ ทำให้บุคคลเห็นความเป็นไปได้ของสิ่งที่พึงประสงค์ การสร้างความหมายใหม่ ที่บุคคลจะได้พบประสบการณ์ชีวิตที่น่าพึงพอใจ เปิดกว้างและเป็นประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลงที่ดีในการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราว ที่ทำให้ต้องมาหาผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องต้องตระหนักตั้งแต่ในขั้นแรกเริ่ม คือต้องระวังว่า อาจมีบางมุมของเรื่องราวที่ไม่สอดคล้องกับเรื่องราวโดยทั่วไปของบุคคล ซึ่งอาจจะต้องพิสูจน์ให้ชัดเจนเพราะในมุมที่ไม่สอดคล้องนั้น แท้จริงอาจจะกลายเป็น "เรื่องราวทางเลือก" ที่สำคัญในช่วงระยะของ การบำบัดในภายหลังก็ได้

8. ทักษะการสร้างความคุ้นเคย ผู้ให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องจำเป็นต้องมีทักษะการสร้างความคุ้นเคย การนึกถึง ผู้ให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องที่ต้องตอบสนองต่อผู้รับการปรึกษาที่เพิ่งนั่งลงตรงหน้าโดยเป็นการเจอกันเป็นการเจอกันครั้งแรก นึกถึงการที่บุคคลต้องมานั่งตรงหน้ากับคนที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน ในห้องที่แสนจะไม่คุ้นเคยและยังนำเอาความเจ็บปวด ความคับข้องใจเข้ามาด้วย บางครั้งผู้รับการปรึกษาอาจจะรู้สึกอึดอัดลำบากใจหรือละอายใจที่จะพูดเรื่องราวออกมา เพื่อให้ความมั่นใจในการรักษาความลับในการให้การปรึกษา การปรึกษาต้องขออนุญาตผู้รับการปรึกษาก่อน และอาจต้องตรวจสอบความยินยอม ความสบายใจของผู้รับการ

ปรึกษาเป็นระยะ ๆ หากผู้รับการปรึกษารู้สึกไม่สบายใจ ผู้ให้การปรึกษาต้องยกเลิกการใช้อุปกรณ์เหล่านั้นทันที หรือหากผู้รับการปรึกษายังมีความกังวล ผู้ให้การปรึกษาต้องไม่รีบร้อน ต้องรอคอยอย่างใจเย็นให้เวลากับการสร้างความคุ้นเคย ใช้ภาษาทักทาย ภาษาท่าทาง เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศของการผ่อนคลาย และความพร้อมที่จะเป็นฝ่ายรับฟัง

9. เทคนิคการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องให้ครบถ้วน เมื่อบุคคลเล่าเรื่องอาจจะมีการหยุดเว้นเป็นระยะตามธรรมชาติ แต่เมื่อสังเกตว่า บุคคลกำลังจะยุติการเล่าเรื่องราวปัญหา ผู้ให้การปรึกษาต้องกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาพรรณนาต่อ หรือให้ขยายเนื้อหาออกไป ผู้ให้การปรึกษาอาจใช้คำถามที่ต้องการ เช่น ใช้คำถามง่าย ๆ ที่แสดงความสนใจในเนื้อหาเรื่องราวที่บุคคลกำลังเล่า และแสดงความใส่ใจ ห่วงใยต่อผลกระทบของปัญหา อิทธิพลของปัญหาที่มีต่อชีวิตของคนในครอบครัว ถ้ามองถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัญหากับประเด็นด้านพฤติกรรม อารมณ์ ร่างกาย และทัศนคติ การถามถึงผลกระทบของปัญหาในช่วงระยะเวลาต่าง ๆ ระหว่างปัญหากับคนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างหลากหลายเป็นต้น

10. เทคนิคการเชื้อเชิญให้ผู้รับการปรึกษาดังชื่อให้กับปัญหา (Inviting the person to name the problem) บุคคลมักจะรู้สึกไร้พลัง อ่อนแอ เมื่อประสบกับปัญหาบางครั้งบุคคลจะพยายามเอาชนะปัญหาให้ได้ และรู้สึกล้มเหลว เนื่องจากบุคคลไม่สามารถจำแนกแยกแยะปัญหาได้อย่างชัดเจน จะทำให้บุคคลรู้สึกท้อแท้ ล้มเหลว แม้การตัดสินใจไปพบผู้ให้การปรึกษาก็อาจเป็นการตอกย้ำว่าบุคคลนั้นไม่สามารถหาทางออกได้ ดังนั้น การตัดสินใจมาพบผู้ให้การปรึกษาจึงเหมือนเป็นทางเลือกสุดท้ายที่จะทำ

จุดมุ่งหมายของการปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องตั้งแต่เริ่มแรก คือ การช่วยให้บุคคลสามารถกลับมาจัดการชีวิตของตนได้ การปรึกษาต้องทำให้บุคคลลดความรู้สึกโทษตนเอง ดังนั้น การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องจึงต้องมีเทคนิคในการเชื้อเชิญให้ผู้รับการปรึกษาดังชื่อปัญหาของตน การที่บุคคลสามารถตั้งชื่อให้กับปัญหาได้จะแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นมีความสามารถในการจัดการสถานการณ์ชีวิตของตน การกำหนดชื่อปัญหานับเป็นการเริ่มต้น

การที่บุคคลสามารถกำหนดชื่อให้กับปัญหาได้ จะทำให้บุคคลมีกำลังใจกลับมาสู้กับปัญหา การตั้งชื่อให้กับปัญหาเป็นวิถีทางที่นำไปสู่การสร้างความกระจ่างชัดในปัญหาและเป็นการทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalizing) บางคนกำหนดชื่อปัญหาของตนว่า ความร้าวราน หรือบางคนจะเรียกว่า เมระทม หรือตั้งชื่อให้กับความโกรธของตนว่า กวันร้าย ผิดใจ จึงจอกร้าย และอื่น ๆ ผู้ให้การปรึกษาแนวเรื่องเล่า อาจจะตั้งคำถามกระตุ้นให้บุคคล ตั้งชื่อได้ดังนี้

คำถามที่หนึ่ง ดิฉันอยากทราบว่า คุณจะขนานนามปัญหานี้ว่าอะไรดี

คำถามที่สอง ที่คุณเล่าปัญหาให้ฟังมานี้ คุณมีชื่อขนานนาม ให้กับมันไหม

11. เทคนิคการนำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing the problem) การนำปัญหาออกสู่ภายนอก หมายถึง การพยายามที่จะสะท้อนปัญหาออกมาในรูปของคำพูด โดยทำให้ปัญหามีลักษณะเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อบุคคล แทนที่จะเป็นคุณลักษณะภายในของบุคคล ผู้ให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องจะใช้อุปมาอุปมัย (Metaphors) ที่ใช้อธิบายปัญหาที่คุกคามบุคคลและส่งผลร้ายต่อชีวิตบุคคล การนำปัญหาออกสู่ภายนอกสามารถดำเนินการโดยใช้เครื่องมือ การวิเคราะห์โครงสร้างของคำพูด/เหตุการณ์ของเรื่องราว เพื่อสะท้อนให้เห็นว่า บุคคลไม่ได้กลายเป็นปัญหาแต่กำลังตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ดังนั้น ปัญหาจึงเป็นสิ่งที่บุคคลจะเปลี่ยนแปลงแก้ไข การนำปัญหาออกสู่ภายนอกบุคคลจึงเป็นการแผ่ความหวังและการส่งเสริมให้บุคคลกลับมามีพลังอำนาจ การนำปัญหาของบุคคลออกสู่ภายนอกบุคคล เป็นการสนับสนุนส่งเสริมให้บุคคลจัดปัญหาของตนให้กลายเป็นวัตถุ ซึ่งส่งผลดีต่อผู้รับการปรึกษา

ประการที่หนึ่ง ลดความขัดแย้งที่ไม่สร้างสรรค์ระหว่างบุคคล ตลอดจนลดการทะเลาะวิวาทกับบุคคลที่เป็นต้นตอปัญหา

ประการที่สอง สลายความรู้สึกสับสนหวาดกลัวที่เกิดกับบุคคล ในขณะที่บุคคลพยายามแก้ไขปัญหของตน แต่ปัญหายังคงดำรงอยู่

ประการที่สาม เสริมสร้างช่องทางที่บุคคลจะร่วมมือกับผู้อื่นในการต่อสู้กับปัญหา และหลบหลีกอิทธิพลของปัญหาไม่ให้มีอิทธิพลต่อชีวิตและสัมพันธภาพของบุคคล

ประการที่สี่ เปิดโอกาสความเป็นไปได้ใหม่ ๆ สำหรับบุคคลในการนำชีวิตและสัมพันธภาพของตนกลับคืนมาจากปัญหาและอิทธิพลของปัญหา

ประการที่ห้า ปลดปล่อยให้บุคคลปลดปล่อยจากสถานการณ์ปัญหาที่รุนแรงถึงความเป็นความตาย โดยใช้แนวคิดแนวทางที่มีความตึงเครียดดัดกันน้อยกว่าและมีประสิทธิผลมากกว่า

ประการที่หก สร้างทางเลือกหลาย ๆ ทางเลือก ในการพูดคุยสนทนาแทนที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นผู้นำการพูดแต่ฝ่ายเดียว

12. เทคนิคการใช้ภาษาอุปมาอุปมัย การใช้ภาษาอุปมาอุปมัย เป็นการตั้งใจเลือกภาษาพูด คำ หรือวลีที่พาปัญหาออกจากตัวบุคคล โดยใช้บทสนทนาปกติและเป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติ เช่น แทนที่ผู้ให้การปรึกษาจะบอกกับผู้รับการปรึกษาว่า คุณเป็นคนไม่มั่นใจในตนเอง กลับเปลี่ยนไปใช้ประโยคที่ว่า ความลังเลในตัวคุณมันรบกวนคุณอย่างมาก ตัวอย่างประโยคคำพูดการใช้ภาษาอุปมาอุปมัย

ประโยคที่หนึ่ง ความไม่ไว้วางใจเริ่มทำร้ายคุณเมื่อไหร่ แทนที่จะพูดว่า คุณเริ่มไม่ไว้วางใจเมื่อไหร่

ประโยคที่สอง ความหอยเหงาเหมือนจะอยู่กับชีวิตคุณเป็นส่วนใหญ่ แทนที่จะพูดว่าคุณเป็นบุคคลที่อยู่กับความหอยเหงาเป็นส่วนใหญ่

ประโยคที่สาม สุรา มันประสบความสำเร็จมากเลยในการครอบงำชีวิตของคุณ แทนที่จะพูดว่า คุณเป็นคนติดสุรา

ภาษาทุกภาษามีคุณลักษณะของอุปมาอุปมัยอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเขียนหรือพูด ทำให้ปัญหาปฏิกิริยาอยู่ภายในบุคคลเกิดขึ้นได้เสมอ ผู้ให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่อง ต้องมีทักษะในการใช้อุปมาอุปมัยทางเลือก (Alternative metaphors) เพื่อช่วยให้ปัญหาได้ออกมาสู่ภายนอก ไม่ตกผลึกหรือติดค้างอยู่ภายในตัวบุคคล

13. เทคนิคการตรวจสอบความกดดันด้านวัฒนธรรมที่ทำให้ปัญหาฝังอยู่ภายใน (Examining cultural pressures to see problems as internal) แนวคิดเรื่องการนำปัญหาออกสู่ภายนอกตัวบุคคล เป็นการกำหนดโครงสร้างขึ้นผ่านเรื่องราวของบุคคลที่บอกกับตนเองและผู้อื่น เรื่องราวเหล่านี้บรรจุไปด้วยชุดของความคิด ข้อสันนิษฐานและข้อที่ถือกันว่าเป็นความจริง ซึ่งล้วนมีจุดกำเนิดมาจากสังคมและวัฒนธรรม ผู้ให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องมีทักษะในการวิเคราะห์ตรวจสอบ โดยมีพื้นฐานความคิดว่า ไม่มีเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตบุคคลใด ที่ปลอดภัยจากความกำกวมและความขัดแย้ง ตลอดจนความไม่แน่นอนในชีวิต ทั้งความกำกวม ความขัดแย้งและความไม่แน่นอนนั้นมีผลต่อการขยายแหล่งการสร้างความหมายออกไป ผู้ให้การปรึกษาดำเนินงานหนักมากขึ้นเพื่อที่จะแก้ปัญหาคำความขัดแย้งและความกำกวมของเรื่องราวชีวิต และพยายามตีความหมายของประสบการณ์ที่มีอยู่ได้

14. เทคนิคการถอดบทสนทนาภายในออกมาสู่บทสนทนาภายนอก (Externalizing internalizing discourses) กระบวนการถอดบทสนทนาภายใน ออกมาสู่บทสนทนาภายนอก เป็นกระบวนการทบทวนตรวจสอบบทสนทนาในเชิงการให้การปรึกษาอย่างละเอียด บทสนทนาในที่นี้ไม่ได้หมายถึงบทสนทนาที่เป็นคำพูด แต่เป็นวิธีคิด วิธีตั้งข้อสันนิษฐานที่มีผลต่อลักษณะนิสัยที่ปรากฏเป็นปกติ ภาษาที่บุคคลแสดงออกจากการเล่าปัญหาอาจจะบ่งบอกให้เห็นว่า บทสนทนาของกลุ่มคนนั้นมีข้อจำกัด หรือมีผลเป็นภัยคุกคามต่อชีวิตตน ผู้ให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องต้องกระตุ้นให้บุคคลทบทวนตรวจสอบชุดของบทสนทนาเหล่านี้ โดยทั่วไป เรื่องราวที่เล่าในช่วงแรก ๆ ของการให้การปรึกษา มักจะเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตตนเอง การกล่าวหา กล่าวโทษตนเองการตั้งข้อสงสัยกับตัวเอง ตลอดจนการอธิบายสาเหตุของปัญหาที่ลงที่คุณลักษณะบุคลิกภาพ ความผิดพลาด เป็นต้น คำถามที่ผู้ให้การปรึกษาแนวเรื่องเล่า ใช้เพื่อกระตุ้นให้บุคคลถอดบทสนทนาภายในใจ ใส่ออกมาสู่บทสนทนาภายนอก มีดังตัวอย่างต่อไปนี้

บทสนทนาหนึ่ง ความคิดแบบนี้ของคุณ มันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร คุณมักจะบอกตัวเองเสมอหรือว่า ตัวคุณเองเป็นคนที่ไม่มีความหมาย ไม่มีใครรัก

บทสนทนาสอง นี่เป็นความคิดของคุณเอง หรือความคิดของใคร

บทสนทนาสาม ที่คุณพูดกับดิฉันเช่นนี้ เป็นคำพูดของคุณเอง หรือคำพูดของคนที่ทำร้ายคุณ

การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นการปรึกษาระยะสั้นที่กระชับ ตรงความหมายและสามารถนำไปใช้ได้เป็นอย่างดี ผู้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องจะได้แนวคิดในการสร้างทางออกขึ้นมาใหม่ นิยามปัญหาใหม่ และสามารถแก้ไขปัญหของตนเองได้อย่างเป็นรูปธรรมและตรงประเด็น  
เพ็ญญา กุลนภาดล, (2565)

Martin Payne (2000 อ้างถึงใน และ ชนิษฐา วัฒนา, 2558) กล่าวถึง เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ดังต่อไปนี้

1. เทคนิคการช่วยให้บุคคลลำดับปัญหาของตน (Assisting the person describe the problem) การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งจะเล่าเรื่องราวอันซับซ้อนของตน ออกมาให้ผู้อื่นได้ฟังอาจไม่ใช่เรื่องง่าย ผู้รับคำปรึกษาบางคนที่มีเรื่องราวที่ซับซ้อนไปด้วยปัญหา (Problem-saturated) อาจต้องใช้เวลาที่ละเอียดพิถีพิถันความทรงจำออกมาเป็นคำพูด ผู้รับคำปรึกษาอาจจะมีเรื่องราว หรือมีแผนที่ (Map) ที่กำหนดไว้ในใจหรือในความคิดมาเล่าให้ผู้ให้การปรึกษาได้รับรู้ แต่ส่วนใหญ่จะมีความสับสน มีความกังวลใจ และอาจจะเก็บรายละเอียดไว้ไม่หมด อาจมีการหลงลืม หรือเล่าอย่างวกวน แต่นั่นก็เป็นของจริงที่บุคคลแสดงออกมาเท่าที่จะจำได้ ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องให้ความเคารพและเชื่อในเรื่องราวที่ซับซ้อนไปด้วยปัญหาที่ผู้รับการปรึกษาเล่าออกมาให้ฟัง

เนื่องจากบุคคลต้องการที่จะมาแต่ง เรื่องราวใหม่ ร่วมกับผู้รับการปรึกษา แต่บางครั้ง บุคคลก็ไม่สามารถจะเล่าเรื่องราวออกมาได้ ผู้ให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องจำเป็นต้องค่อย ๆ เข้ามาร่วมเป็นผู้เรียบเรียงเรื่องราวใหม่อย่างช้า ๆ

ผู้ให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องมักมีข้อสันนิษฐานว่า ผู้รับการปรึกษาที่มีประสบการณ์ปัญหาและแสวงหาการบำบัดบ่อยครั้ง จะมีเรื่องเล่าที่เล่าประสบการณ์ปัญหาออกมา และขณะเดียวกันก็มีเรื่องเล่าที่ผู้อื่นเป็นผู้เล่า ซึ่งเรื่องเล่าทั้งสองชุดอาจจะไม่เพียงพอที่จะเป็นตัวแทนประสบการณ์ชีวิตที่แท้จริงของบุคคลนั้นก็ได้ ดังนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ การที่เรื่องเล่าเหล่านั้น เกิดขัดแย้งกับด้านมุมที่สำคัญ ในประสบการณ์จริงของบุคคล ซึ่งเป็นประเด็นที่ผู้ให้การปรึกษาพึงระวัง ขณะเดียวกัน ผู้ให้การปรึกษาอาจมีข้อสันนิษฐานว่า เมื่อบุคคลแสวงหาการบำบัด บุคคลน่าจะได้รับผลลัพธ์ที่ยอมรับได้ แทนที่จะช่วยให้บุคคลได้ผลิตสร้างและคัดกรองเรื่องราวทางเลือก อันจะ

นำไปสู่ความสามารถของบุคคลในการสร้างความหมายใหม่ ๆ ทำให้บุคคลเห็นความเป็นไปได้ของสิ่งที่พึงประสงค์ การสร้างความหมายใหม่ ๆ ที่บุคคลจะได้พบประสบการณ์ชีวิตที่น่าพึงพอใจ เปิดกว้างและเป็นประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลงที่ดี

ในการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราว ที่ทำให้ต้องมาหาผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาดำเนินการตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องต้องตระหนักตั้งแต่ในขั้นแรกเริ่ม คือต้องระวังว่า อาจมีบางมุมของเรื่องราวที่ไม่สอดคล้องกับเรื่องราวโดยทั่วไปของบุคคล ซึ่งอาจจะต้องพิสูจน์ให้ชัดเจนเพราะในมุมที่ไม่สอดคล้องนั้น แท้จริงอาจจะกลายเป็น เรื่องราวทางเลือก ที่สำคัญในช่วงระยะเวลาของการบำบัดในภายหลังก็ได้

## 2. ทักษะการสร้างความคุ้นเคย

ผู้ให้การปรึกษาดำเนินการตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องจำเป็นต้องมีทักษะการสร้างความคุ้นเคย การนี้ถึงผู้ให้การปรึกษาดำเนินการตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องที่ต้องตอบสนองต่อผู้รับการปรึกษาที่เพิ่งนั่งลงตรงหน้าโดยเป็นการเจอกันเป็นครั้งแรก นึกถึงการที่บุคคลต้องมานั่งตรงหน้ากับคนที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน ในห้องที่แสนจะไม่คุ้นเคย และยังนำเอาความเจ็บปวด - ความคับข้องใจเข้ามาด้วย บางครั้งผู้รับการปรึกษาอาจจะรู้สึกอึดอัดลำบากใจหรือละอายใจที่จะพูดเรื่องราวออกมา บางครั้งห้องที่ใช้ในการให้การปรึกษา เป็นห้องกระจกด้านเดียว (One way mirror room) ซึ่งผู้รับการปรึกษาก็รู้ได้ว่า หลังจากกระจกเงาที่ตนมองเข้าไปไม่เห็นนั้น ด้านตรงข้ามจะมีผู้ให้การปรึกษาอีกจำนวนมาก และ/ หรือนักศึกษานั่งกันจำนวนหนึ่ง เนื่องจากการให้การปรึกษาแนวเล่าเรื่อง ส่วนหนึ่งเป็นนักครอบครัวบำบัด (Family therapists) และบางห้องที่ใช้ในการให้การปรึกษานั้นอาจมีกล้องโทรทัศน์ หรือมีการอัดเสียง ฯลฯ อุปกรณ์เหล่านี้ นักบำบัดแนวเรื่องเล่าหลายท่านอาทิ Payne (2000, p. 46) เห็นว่าไม่น่าจะมีความสำคัญอะไรกับการบำบัด ไม่จำเป็นต้องมีก็ได้ หรือหากจำเป็นต้องมี เพื่อลดความรู้สึกกังวลและไม่คุ้นเคยของผู้ใช้บริการลง คือผู้ให้การปรึกษาต้องขออนุญาตผู้รับการปรึกษาก่อน และอาจต้องตรวจสอบความยินยอม ความสบายใจของผู้รับการปรึกษาเป็นระยะ ๆ หากผู้รับการปรึกษารู้สึกไม่สบายใจผู้ให้การปรึกษาต้องยกเลิกการใช้อุปกรณ์เหล่านั้นทันที ควรพูดผ่านหน้ากระจกด้านเดียว และปิดกล้องทีวี ปิดเทปบันทึกเสียงทันที หรือในบางครั้งผู้ให้การปรึกษาอาจจะต้องเชิญบุคคลผู้ที่ผู้รับการปรึกษารู้จักและเกี่ยวข้อง เข้ามาอธิบายให้เกิดความเข้าใจ ถึงเหตุผล ความเป็นมาที่ทำให้ผู้รับการปรึกษามาพบผู้ให้การปรึกษาดำเนินการตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่อง หากผู้รับการปรึกษา还有什么ความลังเล ผู้ให้การปรึกษาต้องไม่รีบร้อน ต้องรอคอยอย่างใจเย็น ให้เวลากับการ

สร้างความคุ้นเคย ใช้กายภาพ ภาษาตา เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศของการผ่อนคลาย และความพร้อมที่จะเป็นฝ่ายรับฟัง

### 3. เทคนิคการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องให้ครบถ้วน

เมื่อบุคคลเล่าเรื่อง อาจจะมีการหยุดเว้นเป็นระยะตามธรรมชาติ แต่เมื่อสังเกตว่า บุคคลกำลังจะยุติการเล่าเรื่องราวปัญหา ผู้ให้การปรึกษาต้องกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาพรรณนาต่อหรือให้ขยายเนื้อหาออกไป ผู้ให้การปรึกษาอาจใช้คำถามที่ต้องการ เช่น ใช้คำถามง่ายๆ ที่แสดงความสนใจในเนื้อหาเรื่องราวที่บุคคลกำลังเล่า และแสดงความใส่ใจ ห่วงใยต่อผลกระทบของปัญหา อิทธิพลของปัญหาที่มีต่อชีวิตของคนในครอบครัว ถ้ามองถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัญหากับประเด็นด้านพฤติกรรม อารมณ์ ร่างกาย และทัศนคติ การถามถึงผลกระทบของปัญหาในช่วงระยะเวลาต่างๆ ระหว่างปัญหากับคนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างหลากหลาย เป็นต้น

### 4. เทคนิคการเชื้อเชิญให้ผู้รับการปรึกษาดังชื่อให้กับปัญหา (Inviting the person to name the problem)

บุคคลมักจะรู้สึกไร้พลังอำนาจเมื่อประสบกับปัญหา และจะพยายามเอาชนะปัญหาให้ได้ ทว่า เขาหรือเธอมักจะรู้สึกล้มเหลว เพราะการที่บุคคลไม่สามารถจำแนกแยกแยะปัญหาได้อย่างชัดเจนอาจนำไปสู่ความรู้สึกล้มเหลวได้ และแม้แต่การตัดสินใจไปพบผู้ให้การปรึกษาก็อาจเป็นการบอกขี้ว่า บุคคลนั้นล้มเหลว การตัดสินใจมาพบผู้ให้การปรึกษาจึงเหมือนเป็นทางเลือกสุดท้ายเท่าที่มีอยู่ บุคคลบางคนอาจจะแสวงหาทางออกด้วยการอ่านหนังสือด้านจิตวิทยาแต่ก็อาจจะไม่ผลได้ผล เพราะเมื่ออ่านหนังสือดังกล่าวแล้ว ต้องตัดสินใจว่า ตนควรจะทำอะไรบางอย่าง แต่ก็ทำไม่ได้ และยังทำไม่ได้บุคคลก็ยิ่งรู้สึกแย่ลง

ซึ่งอันที่จริงนั้น จุดมุ่งหมายของการปรึกษาดามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องตั้งแต่เริ่มแรก ก็คือ การช่วยให้บุคคลสามารถกลับมาควบคุมชีวิตของตนได้ หรืออย่างน้อยที่สุด การปรึกษาต้องช่วยให้บุคคลลดความรู้สึกที่ลงโทษตนเอง ที่มองไม่เห็นความเป็นไปได้ที่จะควบคุมชีวิตของตนได้เลย ดังนั้นการปรึกษาดามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องจึงต้องมีทักษะในการเชื้อเชิญให้ผู้รับการปรึกษาได้ตั้งชื่อให้กับปัญหาของตน

การที่บุคคลสามารถตั้งชื่อให้กับปัญหาได้จะแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะพอจะควบคุมสถานการณ์ชีวิตของตนได้ในระดับหนึ่ง เพียงแค่การกำหนดชื่อปัญหาก็คือเป็นการเริ่มต้นที่จะแสดงการคัดกรองอะไรบางอย่างหรือใครบางคนให้ได้ ตัวอย่างเช่น เราเคยได้ยินเด็กใน

โรงเรียนขนานนามอาจารย์ในหมู่เพื่อนสนิทว่า อาจารย์แคร่กตุล่า อาจารย์แฟรงก์กันสไตน์ ปุ่มปู้ย หรือ ครูกระดาดทราย เป็นต้น

การที่บุคคลสามารถกำหนดชื่อให้กับปัญหาได้ เหมือนเป็นการปลุกขวัญกำลังใจให้กลับมาสู้กับปัญหา การตั้งชื่อให้กับปัญหาเป็นวิถีทางที่นำไปสู่การสร้างความกระตือรือร้นในปัญหาและเป็นการทำให้ปัญหาเป็นปกติวิสัย (Normalizing) บางคนกำหนดชื่อปัญหาของตนว่า ความซึมเศร้า หรือบางคนจะเรียกว่า เมฆทมิฬ หรือตั้งชื่อให้กับความแค้นเคืองของตนว่า อสุรกาย ปีศาจแห่งนิลภาพ จิ้งจอกร้าย และอื่น ๆ ผู้ให้การปรึกษาแนวเรื่องเล่า อาจจะตั้งคำถามกระตุ้นให้บุคคลตั้งชื่อได้ดังนี้

คำถามที่หนึ่ง ผมอยากรู้จัง ว่าเราจะขนานนามปัญหานี้ว่าอะไรดี

คำถามที่สอง ที่คุณเล่าปัญหาให้ฟังมานี้ คุณมีชื่อเฉพาะเจาะจง ๆ ให้กับมันไหม

คำถามที่สาม มีอะไรเกิดขึ้นกับคุณมากมายเลย เรามาจัดการปักหมุดลงเข็มมันสักหน่อยดีไหม มันเป็นเรื่องอะไรดีละ เราจะให้ชื่อกับมันว่าอะไรดี

#### 5. เทคนิคการนำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing the problem)

การนำปัญหาออกสู่ภายนอก หมายถึง การพยายามดำรงทัศนคติ ที่สะท้อนปัญหาออกมาในรูปของคำพูด โดยทำให้ปัญหามีคุณลักษณะเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อบุคคล แทนที่จะเป็นคุณลักษณะภายในของบุคคล ผู้ให้การปรึกษาดำเนินการตามแนวทฤษฎีเรื่องจะใช้อุปมาอุปมัย (Metaphors) ที่ใช้อธิบายปัญหาที่คุกคามบุคคลและส่งผลร้ายต่อชีวิตบุคคล การนำปัญหาออกสู่ภายนอกสามารถดำเนินการโดยใช้เครื่องมือทางวากยสัมพันธ์ (การวิเคราะห์โครงสร้างของคำพูด/ เหตุการณ์ของเรื่องราว) เพื่อสะท้อนให้เห็นว่า บุคคลไม่ได้กลายเป็นปัญหา ทว่ากำลังตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ดังนั้น ปัญหาจึงเป็นสิ่งที่บุคคลจะเปลี่ยนแปลงแก้ไข ในทิศทางที่แยกปัญหาออกจากตัวบุคคล การนำปัญหาออกสู่ภายนอกบุคคลจึงเป็นภาษาที่แฝงความหวังและการส่งเสริมสนับสนุนให้บุคคลกลับมาใช้ชีวิตอย่าง

การนำปัญหาของบุคคลออกสู่ภายนอก ไมเคิล ไวท์ (Michael White) เรียกว่า เป็นการสนับสนุนส่งเสริมให้บุคคลนำปัญหาของตนให้กลายเป็นวัตถุ (Objectify) ซึ่งส่งผลดีต่อผู้รับบริการปรึกษา ดังต่อไปนี้

5.1 ลดความขัดแย้งที่ไม่สร้างสรรค์ระหว่างบุคคล ตลอดจนลดการทะเลาะวิวาทกับบุคคลที่เป็นต้นตอปัญหา

5.2 สลายความรู้สึกสับสนเหลวที่เกิดขึ้นกับบุคคล ในขณะที่เขาหรือเธอพยายามแก้ไขปัญหาของตน แต่ปัญหายังคงดำรงอยู่

5.3 เสริมสร้างช่องทางที่บุคคลจะร่วมมือกับผู้อื่นในการต่อสู้กับปัญหา และหลบหลีกอิทธิพลของปัญหาไม่ให้มีอิทธิพลต่อชีวิตและสัมพันธภาพของบุคคล

5.4 เปิดโอกาสความเป็นไปได้ใหม่ ๆ สำหรับบุคคลในการนำชีวิตและสัมพันธภาพของตนกลับคืนมาจากปัญหาและอิทธิพลของปัญหา

5.5 ปลดปล่อยให้บุคคลปลดปล่อยจากสถานการณ์ปัญหาที่รุนแรงถึงความเป็นความตายโดยใช้แนวคิดแนวทางที่มีความตึงเครียดกดดันน้อยกว่าและมีประสิทธิผลมากกว่า

5.6 สร้างทางเลือกหลาย ๆ ทางเลือก ในการพูดคุยสนทนาแทนที่จะเป็นฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ว่าการพูดแต่ฝ่ายเดียว

#### 6. เทคนิคการใช้ภาษาอุปมาอุปมัย

การใช้ภาษาอุปมาอุปมัย เป็นการตั้งใจเลือกภาษาพูด คำ หรือวลีที่นำพาปัญหาออกจากตัวบุคคล โดยใช้บทสนทนาธรรมดาและเป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติ เช่น แทนที่ผู้ให้การศึกษาจะบอกกับผู้รับการปรึกษาว่า คุณเป็นคนไม่เชื่อมั่นในตนเองมาก ๆ กลับเปลี่ยนไปใช้ประโยคคำพูดที่ว่า ความสงสัยในตัวตนของคุณมันส่งเสียบรบกวนคุณอย่างมาก ตัวอย่างประโยคคำพูดการใช้ภาษาอุปมาอุปมัย เช่น สันรำยอย่างนี้ เริ่มเล่นงานคุณ เมื่อไร (แทนที่จะพูดว่า คุณเริ่มสันรำยเมื่อไร) ความหงอยเหงาคุณเหมือนจะอยู่กับชีวิตคุณเป็นส่วนใหญ่ (แทนที่จะพูดว่า คุณเป็นบุคคลที่อยู่กับความหงอยเหงาเป็นส่วนใหญ่) คุณมักจะใช้กลวิธีต่าง ๆ ช่วยให้คุณรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ไซ้ไหม (แทนที่จะพูดว่า คุณเป็นคนขี้คิด-ขี้ทำ ไซ้ไหม) แอลกอฮอล์ มันประสบความสำเร็จมากเลยในการครอบงำชีวิตของคุณ (แทนที่จะพูดว่าคุณเป็นคนติดแอลกอฮอล์) คุณกับแฟนของคุณ พบว่าความหึงหวงมันบุกเข้ามาทำลายสัมพันธภาพของคุณทั้งคู่ (แทนที่จะพูดว่า คุณกับแฟนของคุณต่างหึงหวงกัน)

ภาษาทุกภาษามีคุณลักษณะของอุปมาอุปมัยอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นภาษาเขียน หรือภาษาพูดที่ทำให้ปัญหาปักตรึงอยู่ในบุคคลเกิดขึ้นได้เสมอ ผู้ให้การศึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่อง ต้องมีทักษะในการใช้อุปมาอุปมัยทางเลือก (Alternative metaphors) เพื่อช่วยให้ปัญหาได้ออกมาสู่ภายนอกไม่ตกผลึกหรือติดค้างอยู่ในตัวบุคคล

7. เทคนิคการตรวจสอบความกดดันด้านวัฒนธรรมที่ทำให้ปัญหาฝังอยู่ใน (Examining cultural pressures to see problems as internal)

ไมเคิล ไวท์ (Michael White) พัฒนาแนวคิดเรื่องการนำปัญหาออกสู่ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดหลัง โครงสร้างนิยม (Post structuralism) และแนวคิดการกำหนดโครงสร้าง

ทางสังคม (Social constructionism) ปัญหาในแนวคิดของไมเคิล ไวท์ (Michael White) คือ การกำหนดโครงสร้างขึ้นผ่านเรื่องราวของบุคคลที่บอกกับตนเองและผู้อื่น เรื่องราวเหล่านี้จะถูกกำหนดด้วยชุดของความคิดที่ถือกันว่าเป็นความจริง โดยชุดความคิดเหล่านี้ล้วนมีจุดกำเนิดมาจากสังคมและวัฒนธรรม

ผู้ให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องมีทักษะในการวิเคราะห์ตรวจสอบ โดยมีพื้นฐานความคิดว่า ไม่มีเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตบุคคลใด ที่ปลอดพ้นจากความกำกวมและความขัดแย้ง ตลอดจนความไม่แน่นอนในชีวิต ทั้งความกำกวม ความขัดแย้งและความไม่แน่นอนนั้นมีผลต่อการขยายแหล่งการสร้างความหมายออกไป ผู้ให้การปรึกษาต้องทำงานหนักมากขึ้นเพื่อที่จะแก้ปัญหาความขัดแย้งและความกำกวมของเรื่องราวชีวิต และพยายามตีความหมายของประสบการณ์ที่มีนัยสำคัญ

8. เทคนิคการถอดบทสนทนาภายใน ใส่บทสนทนายานอก (Externalizing internalizing discourses) กระบวนการถอดบทสนทนาภายใน ใส่บทสนทนายานอก เป็นกระบวนการทบทวนตรวจสอบบทสนทนาในเชิงการให้การปรึกษารูปแบบที่ใกล้ชิดและละเอียด คำว่า บทสนทนา ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงบทสนทนาที่เป็นคำพูด แต่เป็นศัพท์ทางปรัชญา ที่หมายถึงวิถีคิด วิธีตั้งข้อสันนิษฐานที่มีผลต่อลักษณะนิสัย ที่ปรากฏเป็นปกติในการรวมกลุ่มทางสังคมกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง กลุ่มทางสังคม และกลุ่มทางวัฒนธรรมที่เป็นเจ้าของบทสนทนาของตนเอง เจ้าของค่านิยมที่ใช้ร่วมกันในกลุ่ม ตลอดจนคำของกลุ่มนั้น อาจจะเป็นกลุ่มที่มีขนาดเล็กไปจนถึงกลุ่มที่มีขนาดใหญ่

ภาษาที่บุคคลแสดงออกจากการเล่าถึงปัญหาอาจจะบ่งบอกให้เห็นว่า บทสนทนาของกลุ่มคนนั้นมีข้อจำกัด หรือมีผลเป็นภัยคุกคามต่อชีวิตตน ผู้ให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องต้องกระตุ้นให้บุคคลทบทวนตรวจสอบชุดของบทสนทนาเหล่านี้ โดยทั่วไป เรื่องราวที่เล่าในช่วงแรก ๆ ของการให้การปรึกษา มักจะเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของตนเอง การกล่าวหา กล่าวโทษตนเอง การตั้งข้อสงสัยกับตัวเอง ตลอดจนการอธิบายสาเหตุของปัญหาที่ลงที่คุณลักษณะบุคลิกภาพ ความผิดพลาด เป็นต้น คำถามที่ผู้ให้การปรึกษาแนวเรื่องเล่า ใช้เพื่อกระตุ้นให้บุคคลถอดบทสนทนาภายใน ใส่บทสนทนายานอก มีดังตัวอย่างต่อไปนี้

บทสนทนาที่หนึ่ง ความคิดแบบนี้ของคุณ มันเกิดขึ้นมาได้ยังไง คุณมักจะบอกตัวเองเสมอหรือว่าตัวคุณเองเป็นคนที่ไม่มีความรัก ไม่มีใครชอบพอ

บทสนทนาที่สอง นี่เป็นความคิดของคุณเอง หรือความคิดของใคร

บทสนทนาที่สาม ที่คุณพูดกับดิฉันเช่นนี้ เป็นคำพูดของคุณเอง หรือคำพูดของคนที่คุณดี  
คุณ

บทสนทนาที่สี่ คุณบอกกับตัวคุณเองว่า ที่คุณทำกับลูกเช่นนี้ ก็เพราะว่า พ่อของคุณก็ทำกับ  
แม่คุณเช่นนี้ คุณกำลังเป็นก๊อปปี้ของพ่อคุณ

บทสนทนาที่ห้า นิสัยแบบที่ชอบลงโทษตัวเองของคุณ เป็นสิ่งที่คุณพยายามจะขจัดออกไป  
ใช่ไหม ใครนะที่เป็นคนบังคับให้คุณต้องมีนิสัยชอบลงโทษตัวเองอย่างนี้ เขามีเทคนิคอะไร ที่ทำให้  
คุณลงโทษตัวเองตลอดเวลา

จากข้อมูลข้างต้น จะเห็นได้ว่าผู้ให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีแบบเล่าเรื่องจะมุ่งความ  
สนใจไปที่การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้ได้รับเรื่องราวที่ตัวเองชื่นชอบแทนที่เรื่องราวด้านลบ  
และตอนจบที่ไม่สวยงาม ผู้รับการปรึกษาจะได้รับความช่วยเหลือให้สร้างเรื่องราวที่มีความสำคัญ  
ขึ้นมาใหม่ ไม่ใช่เพราะอิทธิพลของการปรึกษาแต่เป็นเพราะอิทธิพลการนำออกจากศูนย์กลาง  
(Decentered) ที่ช่วยให้พวกเขาสามารถสร้างเรื่องราวให้เป็นที่เกิดจากภายในได้ใหม่ และเปิด  
โอกาสให้พวกเขาเข้าสู่อนาคตที่มีความเป็นไปได้ในการเล่าเรื่องของตัวเองขึ้นมาใหม่อีกครั้ง

สำหรับผู้ให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีแบบเล่าเรื่อง ผู้รับการปรึกษาไม่ใช่ปัญหา แต่ปัญหา  
คือ ปัญหา ดังนั้นการสนทนามักจะเริ่มโดยการทำให้ปัญหานั้นเป็นสิ่งที่เกิดจากภายนอก บางกรณี  
จะมีการตั้งชื่อให้กับปัญหาเพื่อระบุถึงแรงขับเคลื่อนจากภายนอก ผู้ให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีแบบเล่า  
เรื่องจะนำรูปแบบการตั้งคำถามเพื่อหรือโครงสร้างช่วยให้นักคสามารถดึงชีวิตพวกเขาจากปัญหา  
และผู้ให้การปรึกษาจะช่วยผู้รับการปรึกษาประสบความสำเร็จในการอธิบายเรื่องราวที่เป็น  
ทางเลือกอีกทางหนึ่งได้อย่างเข้มข้นในอนาคต

ชนินาฏ วัฒนา (2558) กล่าวถึง การให้การปรึกษาแบบเล่าเรื่องว่ามีวัตถุประสงค์ เทคนิค  
และทักษะต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับการช่วยเหลือบุคคลที่อยู่ในภาวะวิกฤต ล้มเหลวและบุคคลที่  
ประสบกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้เป็นอย่างดี ทำให้บุคคลออกจากเหตุการณ์ที่คิดว่าตนเองเป็น  
ปัญหา เนื่องจากการให้การปรึกษาแบบเล่าเรื่องเน้นในเรื่องการทบทวนตนเอง โดยการนำเรื่องราว  
ที่เป็นปัญหาออกมาพิจารณาเพื่อให้เกิดการยอมรับและสร้างเรื่องราวใหม่ ๆ ที่เป็นแนวทางในการ  
แก้ไขปัญหามาแทนที่เหตุการณ์เดิมได้เป็นอย่างดี

จากแนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเล่าเรื่องในข้างต้นที่กล่าวมา การปรึกษาทฤษฎี  
การเล่าเรื่อง หมายถึง หมายถึง เป็นกระบวนการมุ่งเน้นช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้เข้าถึงแก่น  
เรื่องราวของตัวเอง โดยผ่านเทคนิคบทสนทนาที่เน้นการนำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing

conversations) เทคนิคบทสนทนาที่เน้นการแต่งเรื่องขึ้นใหม่ (Re-authoring conversation) เทคนิคบทสนทนาที่เน้นการปรับแต่งสมาชิกขึ้นใหม่ (Re-membering conversations) เทคนิคบทสนทนาที่เป็นพิธีการกำหนดนิยามใหม่ที่ให้คุณค่า (Definitional ceremonies) เทคนิคบทสนทนาที่เน้นผลลัพธ์เฉพาะตน (Conversations that highlight unique outcomes) เทคนิคบทสนทนาที่เน้นการพัฒนาแนวคิดต่อชีวิตและการแสดงภาพลักษณ์ขึ้นใหม่ (Scaffolding conversation) เทคนิคการช่วยให้บุคคลอธิบายปัญหาของตน (Assisting the person describe the problem) ทักษะการสร้างความคุ้นเคย เทคนิคการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องให้ครบถ้วน เทคนิคการเชิญให้ผู้รับการปรึกษาดำเนินชื่อให้กับปัญหา (Inviting the person to name the problem) เทคนิคการนำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing the problem) เทคนิคการใช้ภาษาอุปมาอุปมัย เทคนิคการตรวจสอบความกดดันด้านวัฒนธรรมที่ทำให้ปัญหาฝังอยู่ภายใน (Examining cultural pressures to see problems as “Internal”) และเทคนิคการถอดบทสนทนาภายในออกสู่บทสนทนาภายนอก (Externalizing internalizing discourses) เพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงอัตลักษณ์ของตนเองใหม่

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการเล่าเรื่องรายบุคคล

กรรณิการ์ แสนสุภา (2556) ได้ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีการปรึกษาแบบเล่าเรื่องต่อการเยียวยาตนเองของสตรีหย่าร้าง ผลการทดลองพบว่า สตรีหย่าร้างที่ได้รับการปรึกษาแบบเล่าเรื่องมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเยียวยาตนเองแตกต่างจากสตรีหย่าร้างที่ไม่ได้รับการปรึกษาแบบเล่าเรื่องในระยะหลังการศึกษา และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และสตรีหย่าร้างที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเยียวยาตนเองในระยะหลังศึกษา และระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ชนินาฏ วัฒนา (2558) ได้ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว จากผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กลุ่มทดลองมีคะแนนการแสดงทางอารมณ์ที่เหมาะสมระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และกลุ่มทดลองมีคะแนนการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าขนาดอิทธิพลอยู่ในระดับมาก คือ เท่ากับ 0.97

เพียววี รื่นรวย (2562) ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวโดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องเป็นฐาน จากผลการวิจัยพบว่า รูปแบบที่พัฒนาขึ้น

สามารถช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับแม่เลี้ยงเดี่ยวได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกระบวนการประกอบด้วยการเปิดพื้นที่ปลอดภัยเพื่อการเล่าเรื่อง การค้นหาคุณค่าในตัวเอง การเขียนเรื่องเล่าชีวิตใหม่ การแลกเปลี่ยนในกลุ่ม และการวางแผนอนาคต ซึ่งส่งผลให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกมีพลังภายใน มองเห็นคุณค่าของตนเอง และมีทัศนคติเชิงบวกต่อบทบาทความเป็นแม่มากขึ้น ทั้งยังสามารถเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตได้ดีขึ้น โดยผลการทดสอบทางสถิติยืนยันว่ารูปแบบดังกล่าวมีประสิทธิภาพในระดับสูง และได้รับการประเมินว่ามีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในการนำไปใช้จริง

เทิดพงษ์ แดงไทย (2564) ได้ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการต่ำกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่ม ทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการศึกษาข้างต้น แสดงให้เห็นว่าทฤษฎีเล่าเรื่องนั้นสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงเรื่องราวของตนเองโดยการเล่าเรื่องราวในอดีต เพื่อระบายถึงสิ่งที่ยังค้างอยู่ในใจ สามารถนำปัญหาออกมาสู่ภายนอกจากการย้อนรอยเรื่องเล่าของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลค้นพบแนวทางในการแก้ปัญหาและจัดการกับปัญหาได้ด้วยตนเอง ส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษาคลายจากความทุกข์ใจและมีความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experimental research) เกี่ยวกับการเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครูด้วยทฤษฎีเล่าเรื่อง เป็นครูที่สอนระดับมัธยมศึกษา ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2566 มีวิธีการดำเนินการวิจัยตามลำดับดังนี้

1. ประชากรกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
4. การดำเนินการวิจัย
5. วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการวิจัย
6. การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง
7. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติทางการวิจัย

#### ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร (Population) ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ครูผู้สอนระดับชั้นมัธยมศึกษาที่มีคุณสมบัติดังนี้

- 1.1 เป็นครูโรงเรียนเอกชน เขตอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี
- 1.2 มีใบประกอบวิชาชีพครู
- 1.3 เคยมีประสบการณ์สอนนักเรียนวิพากษ์วิจารณ์ด้านลบ

2. กลุ่มตัวอย่าง (Sample) ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ครูผู้สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาที่มีคุณสมบัติตามข้อที่ 1 จำนวน 20 คน โดยการคำนวณกลุ่มตัวอย่างจากโปรแกรม G\*Power ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างไม่ต่ำกว่า 10 คน โดย ผู้วิจัยเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่าง เป็นกลุ่มละ 10 คน เพื่อป้องกันการสูญหายของประชากร จำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน โดยมีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างดังนี้

- 2.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดการสื่อสารเชิงบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ให้กลุ่มประชากรที่สมัครใจ เข้าร่วมการทดลองทำ

2.2 ผู้วิจัยนำคะแนนจากข้อ 2.1 มาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนต่ำกว่า 75 คะแนน โดยเรียงจากคะแนนต่ำสุด 48 คะแนน ขึ้นไป มาเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน

2.3 ผู้วิจัยทำการสุ่มโดย การจับคู่ (Math pair) เพื่อแบ่งเป็นจำนวน 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 10 คน เป็นกลุ่มที่ได้รับการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง และกลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน เป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1. แบบวัดการสื่อสารเชิงบวกเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากเทคนิคการสื่อสารเชิงบวกของ พนม เกตุมาน โดยจำแนกเทคนิคไว้ 4 ด้าน คือ การมีทัศนคติที่ดี (Good Attitudes) ฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) การใช้เทคนิคการพูดและการตั้งคำถาม และการใช้อวัจนภาษาอย่างเหมาะสม

2. โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครู  
การสร้างและปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวก ซึ่งผู้วิจัยสร้างแบบวัดตามขั้นตอนดังนี้

1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาคำรา เอกสาร แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารเชิงบวก และทำการศึกษองค์ประกอบของการสื่อสารเชิงบวกของ พนม เกตุมาน (2535) เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดการสื่อสารเชิงบวกหลังจากนั้นผู้วิจัยได้กำหนดนิยามและกรอบแนวคิดในการวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดต่อไป

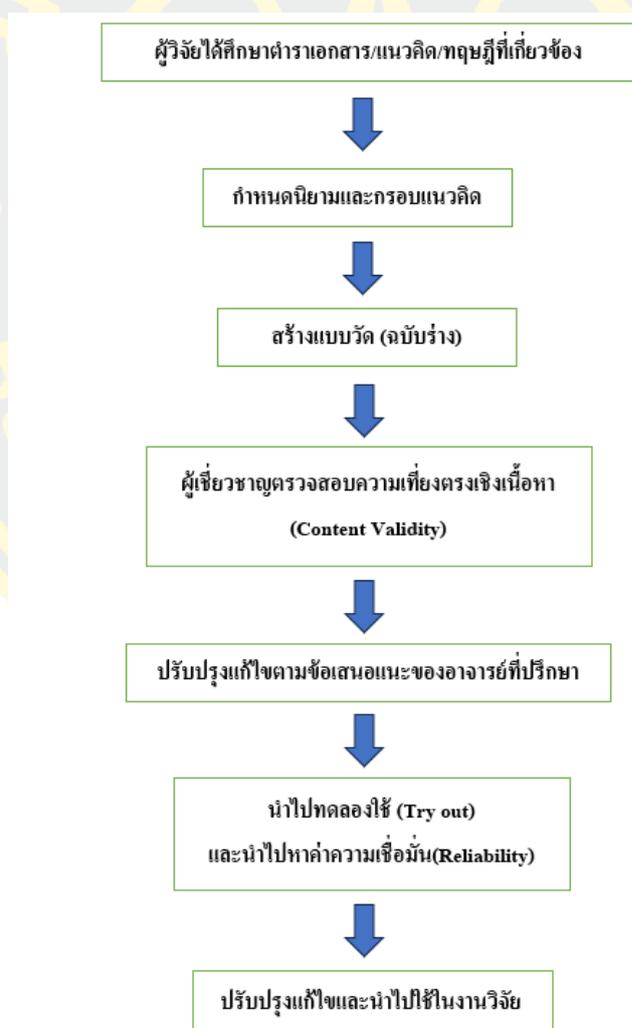
1.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบ จากนั้นปรับปรุงแก้ไขแบบวัดตามข้อเสนอแนะ

1.3 นำแบบวัดที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) จุดมุ่งหมายของงานวิจัย ความสอดคล้องของนิยามศัพท์เฉพาะและทฤษฎี รวมถึงการตรวจสอบความถูกต้อง ความครอบคลุมของเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ ผู้วิจัยทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญและนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : Indexes of Item-Objective Congruence) โดยคัดเลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.50-1.0 ข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ได้ทำการปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดการเสริมสร้างสื่อสารเชิงบวกสำหรับครู ที่ได้ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญเรียบร้อยแล้ว ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง

1.5 ผู้วิจัยนำแบบวัดการเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครู ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ไปทดลองใช้ (Try out) กับครูระดับมัธยมศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

1.6 ผู้วิจัยจะแนบจากการทำแบบวัดการเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครูมาทำการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach, 1990) พบว่าค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับอยู่ที่ 0.89 อันาจจำเป็นทุกข้อมากกว่า 0.2 ก่อนนำไปใช้ในงานวิจัย



ภาพที่ 6 การสร้างแบบวัดการเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวก

## 2. โปรแกรมการปริกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการปริกษาทฤษฎีการเล่าเรื่อง มีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือดังนี้

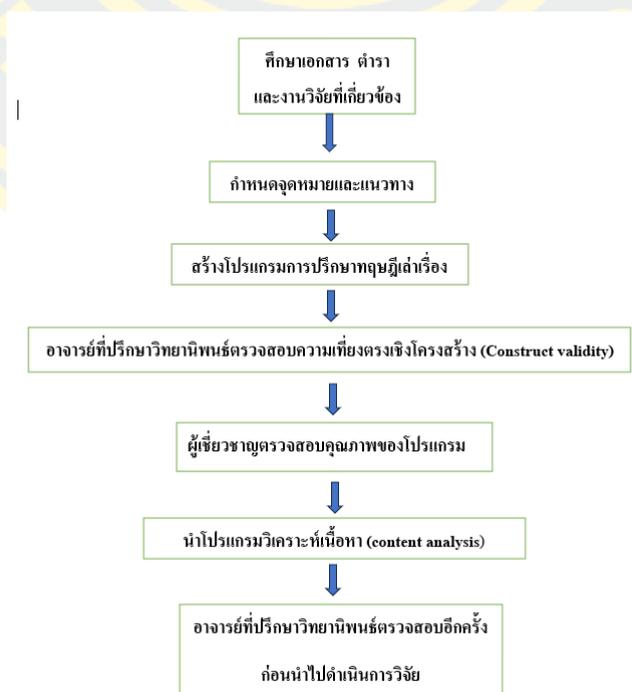
2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารเชิงบวกและแนวคิดการปริการรายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง เพื่อใช้เป็นแนวทางการกำหนดจุดมุ่งหมายและแนวทางในการสร้างโปรแกรมให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาของผู้รับการปริการ

2.2 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปริกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปริการวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) ระหว่างนิยามศัพท์จุดมุ่งหมาย วิธีดำเนินการ และแก้ไขข้อบกพร่อง ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปริการวิทยานิพนธ์

2.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปริกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปริการวิทยานิพนธ์ ให้ผู้เชี่ยวชาญทำการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม

2.4 ผู้วิจัยทำการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการปริกษาทฤษฎีเล่าเรื่องตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปริกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญจากนั้นให้อาจารย์ที่ปริการวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง แล้วจึงนำโปรแกรมการปริกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ที่ปรับปรุงแล้วไปดำเนินการวิจัยต่อไป



ภาพที่ 7 การสร้างโปรแกรมการปริกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

### การดำเนินการทดลอง

การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) ชนิด 2 กลุ่ม มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทำ การวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลองและ ติดตามผล หลังสิ้นสุดการปรึกษาไปแล้ว 1 เดือน เพื่อ ศึกษาผลของ โปรแกรมการปรึกษา มีกลุ่มตัวอย่าง 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน ใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบ สองตัวประกอบแบบวัดซ้ำ หนึ่งตัวประกอบ (Twofactor experiment with repeated measures on one factor) (Winer, Brown and Michels, 1991, p 510)

Subject	b <sub>1</sub>	b <sub>2</sub>	b <sub>3</sub>
1	X <sub>111</sub>	X <sub>121</sub>	X <sub>131</sub>
2	X <sub>112</sub>	X <sub>122</sub>	X <sub>132</sub>
3	X <sub>113</sub>	X <sub>123</sub>	X <sub>133</sub>
4	X <sub>114</sub>	X <sub>124</sub>	X <sub>134</sub>
a <sub>1</sub> 5	X <sub>115</sub>	X <sub>125</sub>	X <sub>135</sub>
6	X <sub>116</sub>	X <sub>126</sub>	X <sub>136</sub>
7	X <sub>117</sub>	X <sub>127</sub>	X <sub>137</sub>
8	X <sub>118</sub>	X <sub>128</sub>	X <sub>138</sub>
9	X <sub>119</sub>	X <sub>129</sub>	X <sub>139</sub>
10	X <sub>1110</sub>	X <sub>1210</sub>	X <sub>1310</sub>
11	X <sub>2111</sub>	X <sub>2211</sub>	X <sub>2311</sub>
12	X <sub>2112</sub>	X <sub>2212</sub>	X <sub>2312</sub>
13	X <sub>2113</sub>	X <sub>2213</sub>	X <sub>2313</sub>
14	X <sub>2114</sub>	X <sub>2214</sub>	X <sub>2314</sub>
a <sub>2</sub> 15	X <sub>2115</sub>	X <sub>2215</sub>	X <sub>2315</sub>
16	X <sub>2116</sub>	X <sub>2216</sub>	X <sub>2316</sub>
17	X <sub>2117</sub>	X <sub>2217</sub>	X <sub>2317</sub>
18	X <sub>2118</sub>	X <sub>2218</sub>	X <sub>2318</sub>
19	X <sub>2119</sub>	X <sub>2219</sub>	X <sub>2319</sub>
20	X <sub>2120</sub>	X <sub>2220</sub>	X <sub>2320</sub>

ตารางที่ 1 แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบ สองตัวประกอบแบบวัดซ้ำ หนึ่งตัวประกอบ  
(Twofactor experiment with repeated measures on one factor)

### ความหมายของสัญลักษณ์

- a 1 แทน กลุ่มทดลอง
- a 2 แทน กลุ่มควบคุม
- b1 แทน ระยะก่อนการทดลอง
- b2 แทน ระยะหลังการทดลอง
- b3 แทน ระยะติดตามผล
- x แทน จำนวนคน

### วิธีดำเนินการทดลอง

การปฏิบัติการทดลองแบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1. ขั้นตอนก่อนการทดลอง ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาที่มีใบประกอบวิชาชีพครู และมีคะแนนการสื่อสารเชิงบวก มาเรียงคะแนนจากน้อยไปหามาก และสอบถามความสมัครใจในการร่วมโปรแกรม จำนวน 20 คน และทำการสุ่มโดยการจับคู่ (Match pair) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน (คะแนนที่ได้จากการวัดของกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้ จะเป็นคะแนนของระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)) การคำนวณและการแปลผลคะแนน “แบบวัดการสื่อสารเชิงบวก” คิดได้จากโดยมีระดับการให้คะแนน ดังนี้ ไม่เคย หมายถึง ท่านไม่เคยมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้เลยในช่วงเวลาที่มีการสื่อสาร จะมีระดับคะแนนศูนย์ (0) , นานๆครั้ง หมายถึง ท่านเคยมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้บ้างในครั้ง ในช่วงเวลาที่มีการสื่อสาร จะมีระดับคะแนนหนึ่ง (1) , บางครั้ง หมายถึง ท่านเคยมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้เป็นบางครั้งในช่วงเวลาที่มีการสื่อสาร จะมีระดับคะแนนสอง (2) , บ่อยครั้ง หมายถึง ท่านเคยมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้บ่อยครั้งในช่วงเวลาที่มีการสื่อสาร จะมีระดับคะแนนสาม (3) , เสมอ หมายถึง ท่านมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้ทุก ช่วงเวลาที่มีการสื่อสาร จะมีระดับคะแนนสี่ (4) รายการคำถามที่เป็นบวก : 1, 3, 5, 6, 8, 9, 13, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 31, 33, 35, 37, 39 รายการคำถามเชิงลบจะได้รับคะแนนแบบย้อนกลับ : 2, 4, 7, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 34, 36, 38, 40 เกณฑ์การคัดเข้า คือผู้ที่มีคะแนนแบบวัดต่ำกว่า 120 คะแนน หรือมีคะแนนต่ำกว่าร้อยละ

2. ขั้นตอนทดลอง การดำเนินการทดลองโดยผู้วิจัยได้ทดลองการปรึกษารายบุคคลตามโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องกับกลุ่มทดลองโดยโปรแกรมการปรึกษาแบ่งออกเป็น 8 ครั้ง รูปแบบกิจกรรมเป็นการเรียนรู้ทั่วไป ไม่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกด้านลบแต่ก่อให้เกิดการเรียนรู้เชิงบวก โดยการเรียงรอยกิจกรรมให้สอดคล้องกับตัวแปรในการวิจัย โดยมีรายละเอียดหัวข้อกิจกรรมดังนี้

ครั้งที่	หัวข้อกิจกรรม
1	ปฐมนิเทศ และเริ่มกิจกรรม เปิดประตูใจ เป็นขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพ ใช้เวลา 60 - 90 นาที โดยใช้เทคนิค การกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องให้ครบถ้วน
2	กิจกรรม เมื่อฉันยังเยาว์ เป็นการรักษาสัมพันธภาพและสำรวจปัญหา ใช้เวลา 60 - 90 นาที โดยใช้เทคนิคการช่วยให้บุคคลอธิบายปัญหาของตน (Assisting the person describe the problem)
3	กิจกรรม I in Me เน้นให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจชุดความเชื่อของตนเอง ใช้เวลา 60 - 90 นาที โดยใช้เทคนิคการนำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing the problem)
4	กิจกรรม Open mind เปิดใจคลายผนึกความเชื่อเดิม ใช้เวลา 60 - 90 นาที โดยใช้เทคนิคบทสนทนาที่เน้นการพัฒนาแนวคิดต่อชีวิตและการแสดงภาพลักษณ์ขึ้นมาใหม่ (Scaffolding conversation)
5	กิจกรรม ฟังให้ได้ยินเสียงในหัวใจ ใช้เวลา 60 - 90 นาที โดยใช้เทคนิคสนทนาที่เน้นผลลัพธ์เฉพาะตน (Conversation that highlight unique outcomes)
6	กิจกรรม คำพูดนั้นสำคัญไฉน ใช้เวลา 60 - 90 นาที โดยใช้เทคนิคบทสนทนาที่เป็นพิธีการกำหนดนิยามใหม่ที่ให้คุณค่า (Definitional ceremonies)
7	กิจกรรม สีน้า แวดตา ท่าทาง ช่วยสร้างสัมพันธภาพ ใช้เวลา 60 - 90 นาที โดยใช้เทคนิคบทสนทนาที่เน้นการพัฒนาแนวคิดต่อชีวิตและการแสดงภาพลักษณ์ขึ้นมาใหม่ (Scaffolding conversation)
8	กิจกรรม ยุติการปรึกษา ใช้เวลา 60 - 90 นาที โดยใช้เทคนิคการสรุปและมุ่งเน้นประเด็น

ตารางที่ 2 โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

ในขณะที่กลุ่มทดลองเข้ารับ โปรแกรมการปรึกษา กลุ่มควบคุมจะดำเนินชีวิตตามปกติ และจะมาทำแบบประเมินครั้งที่ 2 (Post-test) เมื่อกลุ่มทดลองเข้ารับโปรแกรมการปรึกษา ครั้งที่ 8 และจะทำแบบทดสอบอีกครั้งเมื่อเว้นระยะไป 1 เดือน

3. ขั้นตอนหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดการสื่อสารเชิงบวก หลังจากการทดลองในครั้งที่ 8 ซึ่งเป็นขั้นยุติการปรึกษาจากนั้นตรวจให้คะแนนและเก็บผลเป็นคะแนนหลังการทดลอง

4. ขั้นตอนติดตามผล หลังการทดลองเสร็จเป็นเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดการสื่อสารเชิงบวกจากนั้นตรวจให้คะแนนและเก็บผลเป็นคะแนนใน ระยะติดตามผล

5. นำข้อมูลที่ได้ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลไปวิเคราะห์ ทางสถิติต่อไป

### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยได้นำเค้าโครงวิทยานิพนธ์เสนอต่อ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ว่าด้วยข้อกำหนดและแนวทางการดำเนินการด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ตามรหัสโครงการวิจัย G-HU297/2566 โดยผ่านการรับรองโดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ที่ IRB4-017/2567 เมื่อวันที่ 22 มกราคม พ.ศ. 2567 ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลและ เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง เข้าพบผู้อำนวยการ โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี และเข้าพบกับ กลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคลโดยแนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลให้กลุ่ม ตัวอย่างทราบ และให้อ่านเอกสารพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างให้ละเอียดก่อนลงชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และแจ้งให้ทราบว่าหากกลุ่มตัวอย่างต้องการออกจากการศึกษา สามารถกระทำได้ ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใดๆ ข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจะเป็นความลับ และข้อมูลจะไม่ระบุชื่อหรือ ที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้ในทางวิชาการเท่านั้น ผู้ที่เข้าถึงข้อมูลจะมีเพียงผู้วิจัย เท่านั้นและข้อมูลจะถูกทำลายภายใน 1 ปี ภายหลังจากงานวิจัยเผยแพร่แล้ว เมื่อการทดลองได้ผล ตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ผู้วิจัยจะนำโปรแกรมการปรึกษาที่ใช้เป็นเครื่องมือในการทดลองนี้นำไปใช้ กับกลุ่มควบคุม เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อกลุ่มควบคุม ซึ่งการช่วยเหลือนี้ล้วนขึ้นอยู่กับความสมัคร ใจของกลุ่มควบคุมและจะไม่มีผลกระทบใดๆกับกลุ่มควบคุมเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่ง ตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable (Howell, 2007) และเมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทำการทดสอบเป็น รายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในบทนี้ นำเสนอผลการทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์ในการทดลอง คือ เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวกระหว่างก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล ของครูกุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง และ เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวกระหว่างครูกุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล โดยมีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน ทดสอบผลการทดลองด้วยแบบวัดการสื่อสารเชิงบวก โดยทำการทดสอบ 3 ระยะ คือ ก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลหลังทดลอง 4 สัปดาห์ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอด้วยตาราง และแผนภูมิ

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

EXP.	แทน	กลุ่มทดลอง (ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง)
CON.	แทน	กลุ่มควบคุม (วิธีปกติ)
PRETEST	แทน	ก่อนทดลอง
POSTTEST	แทน	หลังทดลอง
FOLLOW	แทน	ติดตามผล
GROUP	แทน	วิธีการทดลอง (กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม)
INTERVAL	แทน	ระยะการทดสอบ (ก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล)
M	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง
MS	แทน	ค่าความแปรปรวนเฉลี่ย
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ
df	แทน	ระดับชั้นของความเป็นอิสระ
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
I	แทน	ครั้งที่ของการวัด หรือระยะของการทดสอบ

G	แทน	วิธีการทดลองหรือกลุ่ม
$I \times G$	แทน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดสอบ
Partial $\eta^2$	แทน	ค่าขนาดของผล (Effect size)
MD	แทน	ผลต่างของค่าเฉลี่ย

### การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable ของ Howell (2007) เพื่อศึกษาผลของการเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครูด้วยการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ตอน ตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการสื่อสารเชิงบวกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล

ตอนที่ 2 การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติของผลหลัก ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการสื่อสารเชิงบวก ระหว่างวิธีการทดลอง และระยะเวลาของการทดลอง

ตอนที่ 3 การทดสอบผลย่อยผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวก ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล

### ผลการวิเคราะห์

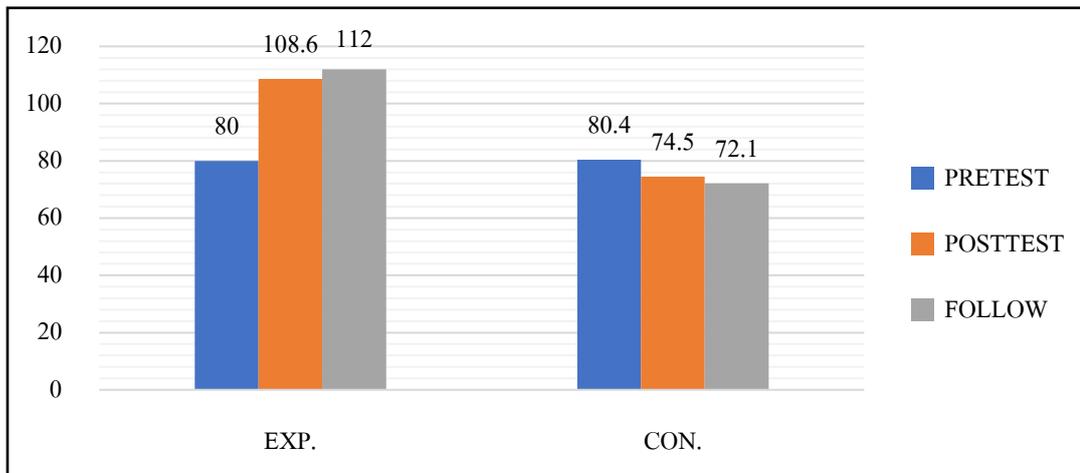
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการสื่อสารเชิงบวกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล

ผู้วิจัยได้ทำการแสดงผลของข้อมูลพื้นฐานและลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และผู้วิจัยได้ทำการจัดระเบียบข้อมูลคะแนนการสื่อสารเชิงบวกของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คู่ (20 คน) โดยเรียงคะแนนเป็นรายคน ตามระยะทดสอบ 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นทำการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยและคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐานแสดงผลดังตาราง

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการสื่อสารเชิงบวกของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

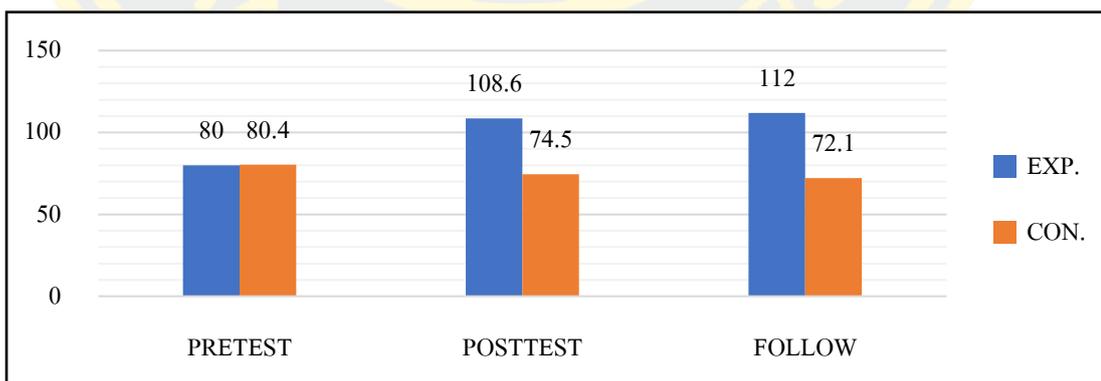
No.	EXP.			No.	CON.		
	PRETEST	POSTTEST	FOLLOW		PRETEST	POSTTEST	FOLLOW
1	66	95	98	1	69	67	67
2	72	105	107	2	72	65	64
3	79	92	92	3	79	78	75
4	80	100	100	4	80	78	74
5	80	126	135	5	80	76	74
6	83	98	100	6	81	72	70
7	83	108	116	7	85	83	83
8	85	130	132	8	86	81	76
9	86	120	124	9	86	76	73
10	86	112	116	10	86	69	65
M	80.00	108.60	112.00		80.40	74.50	72.10
S.D.	6.464	13.176	14.959		5.948	6.023	5.744

จากตารางที่ 3 พบว่า ครูในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมีค่าเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวก ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 80.00 (S.D.=6.464) 108.60 (S.D.=13.176) และ 112.00 (S.D.=14.959) ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษามีค่าเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวก ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 80.40 (S.D.=5.948) 74.50 (S.D.=6.023) และ 72.10 (S.D.=5.744) ตามลำดับ



ภาพที่ 8 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนการสื่อสารเชิงบวกภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

จากภาพที่ 8 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวกระหว่างก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวกในระยะหลังทดลองและติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวกในระยะหลังทดลองและติดตามผลต่ำกว่าก่อนทดลอง



ภาพที่ 9 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนการสื่อสารเชิงบวกระหว่างกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

จากภาพที่ 9 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวก ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลพบว่า ในระยะก่อนทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวกใกล้เคียงกัน ในระยะหลังทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการสื่อสารเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนการสื่อสารเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติของผลหลัก ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการสื่อสารเชิงบวก ระหว่างวิธีการทดลอง และระยะเวลาของการทดลอง

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนน โดยใช้สถิติทดสอบความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measurement) ทั้งนี้ก่อนที่ผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนของการสื่อสารเชิงบวก ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ โดยทำการทดสอบ Mauchly's Test of Sphericity โดยผลการทดสอบเป็นดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบ Compound Symmetry โดยการทดสอบ Mauchly's test of sphericity

Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	p	Epsilon		
					Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
Interval	.127	35.043	2	.000	.534	.572	.500

จากตารางที่ 4 ผลการทดสอบ Mauchly's Test of Sphericity พบว่า มีค่า Mauchly's W = .127 ค่า Chi-Square = 35.043 โดยมีค่า P-value เท่ากับ .000 ซึ่งปฏิเสธ H0 แสดงว่า ความแปรปรวนไม่เป็น Compound Symmetry ซึ่งหมายถึง ค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรตามแต่ละคู่ที่วัดซ้ำ และความแปรปรวนของตัวแปรตามในการวัดซ้ำแต่ละครั้งของวิธีการทดลองแต่ละกลุ่ม แตกต่างกัน ดังนั้นในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกอ่านผลการวิเคราะห์ที่ใช้วิธีการคำนวณแบบ Huynh-Feldt

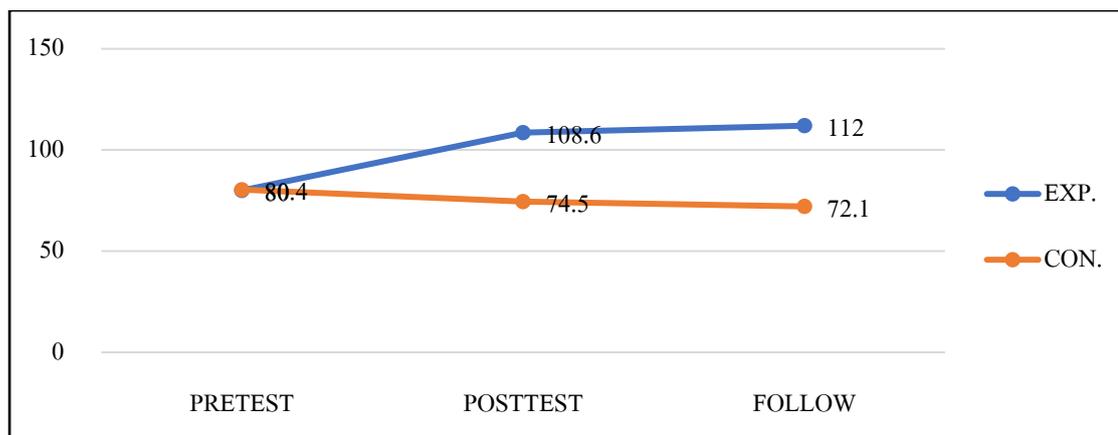
ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการสื่อสารเชิงบวก ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

Source of Variation	SS	df	MS	F	p	$\eta^2$
Between Subjects	12818.4	19	9238.83			
Group	9028.267	1	9028.267	42.877	.000*	.704
Error	3790.133	18	210.563			
Within Subjects	7647.333	22.866	5776.518			
Interval	1796.633	1.143	1571.371	29.291	.000*	.619
Interval X Group	4746.633	1.143	4151.500	77.386	.000*	.811
Error (Interval)	1104.067	20.580	53.647			
Total	20465.733	41.866	15015.348			

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 5 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวกพบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ระยะการทดสอบ (Interval) กับ วิธีการทดลอง (Groups) มีค่าผลบวกของคะแนนเฉลี่ยเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 4746.633 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 4151.500 การแจกแจงค่าเอฟ (F) เป็น 77.386 โดยมีค่า P-value เท่ากับ .000 และมีค่าขนาดของผล (Effect size) ขนาดใหญ่ ( $\eta^2 \geq 0.40$ ) (Cohen,1977) แสดงว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะการทดสอบ (Interval) กับ วิธีการทดลอง (Groups) ส่งผลต่อ คะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ พบว่า ระยะการทดสอบ (Interval) มีค่าผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 1796.633 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 1571.371 การแจกแจงค่าเอฟ (F) เป็น 29.291 โดยมีค่า P-value เท่ากับ .000 และมีค่าขนาดของผล (Effect size) ขนาดใหญ่ ( $\eta^2 \geq 0.40$ ) แสดงว่า ระยะการทดสอบ (Interval) ส่งผลต่อ คะแนนเฉลี่ยคะแนนการสื่อสารเชิงบวกแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังพบอีกว่า วิธีการทดลอง (Groups) มีค่าผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 9028.267 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 9028.267 การแจกแจงค่าเอฟ (F) เป็น 42.877 โดยมีค่า P-value เท่ากับ .000 และมีค่าขนาดของผล (Effect size) ขนาดใหญ่ ( $\eta^2 \geq 0.40$ ) แสดงว่า วิธีการทดลอง (Groups) ส่งผลต่อ คะแนนเฉลี่ยคะแนนการสื่อสารเชิงบวกแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพที่ 10 กราฟปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะการทดสอบ (Interval) กับ วิธีการทดลอง (Groups) ของคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวก

จากภาพที่ 10 พบว่าแสดงให้เห็นว่า ระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวกใกล้เคียงกัน ต่อมาในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวก แตกต่างกัน และเมื่อเว้นระยะ 4 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ยังคงมีคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวก แตกต่างกัน ลักษณะของกราฟดังกล่าวแสดงว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะการทดสอบ (Interval) กับ วิธีการทดลอง (Groups)

ตอนที่ 3 การทดสอบผลย่อยผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวก ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบการสื่อสารเชิงบวก ในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล แสดงดังตาราง 6

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวกของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

Source of Variation	SS	df	MS	F	p	$\eta^2$
Between Subjects	3032.800	9	336.978			
Interval	6178.400	2	3089.200	60.467	.000*	.870
Error	919.600	18	51.089			
Total	10130.8	29	3477.267			

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 6 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวกของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าขนาดของผล (Effect size) ขนาดใหญ่ ( $\eta^2 \geq 0.40$ ) ดังนั้นผู้วิจัยจึงเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวกของกลุ่มทดลอง เป็นรายคู่ด้วยวิธีการทดสอบแบบ นิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls method) ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวกของกลุ่มทดลอง เป็นรายคู่ ด้วยวิธีการทดสอบแบบ นิวแมน-คูลส์

	M	PRETEST	POSTTEST	FOLLOW
		80.00	108.60	112.00
PRETEST	80.00	-	28.60*	32.00*
POSTTEST	108.60		-	3.40
FOLLOW	112.00			-
$r$			2	3
$q_{.95}(r,18)$			2.97	3.61
$q_{.95}(r,18) \sqrt{\frac{MS\ error}{n}}$			6.71	8.16

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 7 พบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวกในระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่พบความแตกต่างในระยะติดตามผลกับระยะหลังทดลอง

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบการสื่อสารเชิงบวก ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล แสดงดังตาราง 8

ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวกในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

Interval	EXP.		CON.		MD	SS	df	MS	F	P	$\eta^2$
	M	S.D.	M	S.D.							
PRETEST	80.00	6.464	80.40	5.948	-.40	.800	1	.800	.021	.887	.001
POSTTEST	108.60	13.176	74.50	6.023	34.10	5814.050	1	5814.050	55.404	.000*	.755
FOLLOW	112.00	14.959	72.10	5.744	39.90	7960.050	1	7960.050	62.002	.000*	.775

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งในระยะหลังทดลอง และติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าขนาดของผล (Effect size) ขนาดใหญ่ ( $\eta^2 \geq 0.40$ )



## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องที่มีต่อการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครู กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ครูที่สอนระดับชั้นมัธยมศึกษา ที่มีคะแนนการสื่อสารเชิงบวกอยู่ในระดับต่ำสุด 20 อันดับแรก และทำการสุ่มเพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบวัดการสื่อสารเชิงบวก ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการศึกษาดำรง เอกสาร แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารเชิงบวก และทำการศึกษาองค์ประกอบของการสื่อสารเชิงบวกของ พนม เกตุมาน (2551) และโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครู ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากแบบวัดการสื่อสารเชิงบวกในระลอกก่อนการทดลอง ระลอกหลังทดลอง และระยะติดตามผล และดำเนินการปรึกษาตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในกลุ่มทดลอง จำนวน 8 ครั้ง โดยดำเนินการปรึกษาครั้งละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมระยะเวลาให้การปรึกษาทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ ในกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับปรึกษา เมื่อเสร็จสิ้นการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเล่าเรื่อง ครบ 8 ครั้ง ตามที่กำหนดไว้กับกลุ่มทดลองแล้ว ผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ทำแบบวัดการสื่อสารเชิงบวกเพื่อเป็นคะแนนในระลอกหลังทดลอง และหลังจากนั้นอีก 4 สัปดาห์นับจากที่จบการปรึกษากับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ทำแบบวัดการสื่อสารเชิงบวกอีกครั้งเป็นคะแนนในระลอกติดตามผล และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable (Howell, 2007) โดยสรุปผลการวิจัยดังนี้

#### สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยไว้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวก ในระลอกก่อนทดลอง ระลอกหลังทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 80.00 (S.D.=6.464) 108.60 (S.D.=13.176) และ 112.00 (S.D.=14.959) ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษามีค่าเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวก ในระลอกก่อนทดลอง ระลอกหลังทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 80.40 (S.D.=5.948) 74.50 (S.D.=6.023) และ 72.10 (S.D.=5.744) ตามลำดับ

2. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะการทดสอบ (Interval) กับ วิธีการทดลอง (Groups) ส่งผลต่อคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ครูที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง มีคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวกในระยะหลังทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ครูที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง มีคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวกในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ครูที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง มีคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวกในระยะหลังทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. ครูที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง มีคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวกในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
7. ครูที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง มีคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวกในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

สมมติฐานข้อ 1 ครูที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมีคะแนนการสื่อสารเชิงบวกระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง จากผลการวิจัยพบว่า ครูที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมีคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารเชิงบวกในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างต่อเนื่อง เท่ากับ 80 108.60 และ 112 ตามลำดับ อภิปรายได้ว่าเมื่อครูกลุ่มนี้ได้เข้ารับการปรึกษาอย่างต่อเนื่องติดต่อกันนั้น ส่งผลเกิดการพัฒนาตนเองด้านการสื่อสารเชิงบวกอย่างต่อเนื่องในระยะยาว จากการติดตามผลหลังจากทำการยุติการปรึกษาไปแล้ว 1 เดือน พบว่ายังคงมีทักษะการสื่อสารเชิงบวกอย่างต่อเนื่อง อธิบายได้ว่า การให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกมีความยั่งยืน เป็นสิ่งที่น่าสนใจช่วยในการเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครูและสามารถนำไปใช้สื่อสารในสถานการณ์จริงกับนักเรียนได้

เห็นได้ว่าในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล ครูที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมีการสื่อสารเชิงบวกสูงขึ้นและมีความยั่งยืนมาจนถึงระยะติดตามผล เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อนักเรียน เกิดการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข มองโลกในแง่ดีและเป็นกลาง มีความเข้าใจ เห็นใจ ให้โอกาสและอยากช่วยเหลือ ภารกิจของครูบี(นามสมมติ) เล่าว่า “ก่อนเข้าเข้ากิจกรรมนี้เราค่อนข้างเป็น

คนคิดมาก เครียดกับงานและสิ่งต่างๆที่รับผิดชอบ และตัดสินใจทุกอย่างจากสิ่งที่เห็นมากกว่าหาเหตุผลว่าเพราะเหตุใดถึงเป็นเช่นนั้น แคร้กับคำพูดของคนอื่นและเอามากดดันตัวเอง ยิ่งเมื่อพบเห็นนักเรียนทำผิดระเบียบวินัย ยิ่งทำให้เครียดและไม่สนุกกับการทำงานและอารมณ์เสียกับนักเรียนบ่อยๆ แต่หลังจากได้เข้ารับการปรึกษา ทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น ไม่เครียดกับคำพูดของผู้อื่น ไม่ตัดสินใจอื่นจากสิ่งที่เห็น มองสิ่งต่างๆรอบตัวดีขึ้น จัดการกับความรู้สึกตนเองดีขึ้น โดยเฉพาะเมื่อต้องรับผิดชอบดูแลนักเรียน รู้สึกว่าตนเองยอมรับความแตกต่างและเข้าใจนักเรียนมากขึ้น สามารถสื่อสารและดูแลนักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่น่ารัก อยู่ร่วมกับนักเรียนที่มีปัญหา และสามารถสื่อสารกับนักเรียนเหล่านั้น รวมถึงให้การช่วยเหลือพวกเขาในการแก้ไขปัญหาต่างๆได้อย่างไม่มีอคติใดๆ และรู้สึกที่ตนเองใจเย็นขึ้น สามารถรับฟังนักเรียนได้มากขึ้น แยกแยะระหว่างปัญหาที่ต้องแก้ไขกับตัวนักเรียนออกจากกันได้ดีขึ้น ” สอดคล้องกับผลการวิจัยของ นवलพรณ ชันทะสีมา (2564) เรื่องผลการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของคนพิการทางการเคลื่อนไหว พบว่า เทคนิคการเล่าเรื่องช่วยให้คนพิการสามารถสื่อสารเชิงบวกเกี่ยวกับตนเองได้ดีขึ้น และเพิ่มความมั่นใจในการสื่อสารกับผู้อื่น ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของคนพิการทางการเคลื่อนไหวกลุ่มทดลองในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลกับระยะก่อนทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จากกรณีศึกษามาช่วยยืนยันว่าการให้การศึกษาโดยใช้ทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการสร้างผลลัพธ์ที่ดีและยังยืนต่อผู้รับการปรึกษา เสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกให้สูงขึ้น โดยเทคนิคของทฤษฎีการเล่าเรื่อง ช่วยกระตุ้นการเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกของผู้รับการปรึกษา ให้สามารถสำรวจปัญหา สำรวจชุดความเชื่อของตนเอง การนำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing the problem) เพื่อทำการแยกปัญหาออกจากตัวผู้รับการปรึกษา

สมมติฐานข้อ 2 ครูที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมีคะแนนการสื่อสารเชิงบวกในระยะหลังและระยะติดตามผลทดลองสูงกว่าครูกลุ่มควบคุม อย่างต่อเนื่อง เท่ากับ 80.00, 108.60 และ 112.00 ตามลำดับ อภิปรายได้ว่า เมื่อครูที่ได้รับการปรึกษาอย่างต่อเนื่องติดต่อกันนั้น ส่งผลให้เกิดการพัฒนาตนเองด้านการสื่อสารเชิงบวกอย่างต่อเนื่องในระยะยาว จากการติดตามผลหลังจากทำการยุติการปรึกษาไปแล้ว 1 เดือน ก็พบว่ายังคงมีทักษะการสื่อสารเชิงบวกอย่างต่อเนื่อง อภิปรายได้ว่า การให้การศึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกมีความยั่งยืน เป็นสิ่งที่นำมาช่วยในการเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครูและสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ รู้วิธีการสื่อสารกับ

นักเรียนและผู้คนรอบข้างในแต่ละสถานการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดความเข้าใจกันระหว่างตนเองและผู้รับสื่อสาร

กรณีของครูโบว์(นามสมมติ) เล่าว่า “ก่อนหน้านี้ ตนเองทำหน้าที่เป็นครูประจำชั้น ตนเองจะมีวิธีการที่ค่อนข้างชัดเจนในการปรับพฤติกรรมนักเรียน และมักสั่งให้เขาปฏิบัติตามเสมอ เมื่อพบนักเรียนแสดงพฤติกรรมที่ไม่เป็นไปตามที่ตกลง จะมีความรู้สึกหงุดหงิดและมักจะโทษที่ตัวนักเรียนเสมอว่าพวกเขาไม่มีความรับผิดชอบ นักเรียนหลีกเลี่ยงการพบหน้าและมักแสดงพฤติกรรมซ้ำเดิมซ้ำๆ ทั้งที่เราบอกให้แก้ไขแล้ว ยิ่งทำให้ตนเองหงุดหงิด เครียดตลอดเวลา จนมาครั้งนี่หลังได้รับการปรึกษาทำให้เข้าใจว่าเราไม่ควรเอาความคิดตนเองไปตัดสินนักเรียนหรือคนอื่นๆ การเปิดใจรับฟังให้เห็นมุมมอง ความคิดที่กว้างขึ้น รู้ถึงปัญหาและเหตุผลที่แท้จริง โดยไม่ตัดสินสิ่งต่างๆ จากความรู้สึกของตนเอง รับรู้ว่าการปรับเปลี่ยนคำพูดให้นุ่มนวลขึ้น หรือบางครั้งใช้ภาษากายในการสื่อสารในบางสถานการณ์จะเกิดผลดีกว่าการพูดอยู่ฝ่ายเดียว การใช้คำถามที่ทำให้นักเรียนได้คิดหาเหตุผล และหาคำตอบด้วยตนเองเป็นสิ่งที่ดีกว่าการสั่งให้พวกเขาทำตามเรา และหลังจากนี้จะนำสิ่งที่ได้หลังจากการเข้ารับการปรึกษากลับไปปรับใช้กับนักเรียน และคนรอบข้าง เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจระหว่างกันมากยิ่งขึ้น”

จากกรณีดังกล่าวมาช่วยยืนยันว่าการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการสร้างผลลัพธ์ที่ดีและยั่งยืนต่อผู้รับการปรึกษา เสริมสร้างให้เกิดความ ส่งเสริมให้เกิดการสื่อสารเชิงบวกที่ดีขึ้น โดยเทคนิคของทฤษฎีการเล่าเรื่อง ดังเช่นเทคนิคการช่วยให้บุคคลอธิบายปัญหาของตน (Assisting the person describe the problem) ผ่านกิจกรรมเปิดประตูจากอดีตสู่ปัจจุบัน จะช่วยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้หวนคิดถึงประสบการณ์ของตนเองในวัยเยาว์ ทั้งสิ่งที่ประทับใจและไม่ประทับใจในตัวครูของตนเองในอดีต เพื่อนำประสบการณ์เหล่านั้นมาเปรียบเทียบกับนักเรียนของตนเองในปัจจุบันและเข้าใจนักเรียนของตนเองมากขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมุมมอง (Reframing) จนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ใช่เพียงแต่การเสริมสร้างด้านการสื่อสารกับนักเรียนเท่านั้น แต่ยังมีผลระยะยาว โดยผู้รับการปรึกษาสามารถจดจำและนำไปใช้ประโยชน์ในอนาคต ดังนั้นการให้การปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีเล่าเรื่อง จึงเป็นวิธีที่มีความเป็นไปได้สูงในการสร้างผลลัพธ์ที่มีความยั่งยืน และมีคุณค่าต่อผู้รับการปรึกษาในระยะยาว สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Luke & Hackney (2561) การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมีแนวคิดสำคัญคือการแยกปัญหาออกจากตัวบุคคล การแยกตัวตนของนักเรียนออกจากปัญหาที่เผชิญ จะทำให้ลดแรงปะทะด้านการสื่อสารระหว่างครูกับนักเรียนและ

นักเรียนเปิดใจมากขึ้น การรับฟังโดยไม่รีบสรุปหรือวิพากษ์นักเรียนทันทีช่วยให้ครูเข้าใจความซับซ้อนของประสบการณ์นักเรียน และพัฒนาทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง (deep listening) ซึ่งเป็นหัวใจของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ เมื่อครูนำทฤษฎีเล่าเรื่องมาใช้สม่ำเสมอ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงในการสื่อสารกับทั้งนักเรียน ผู้ปกครอง และเพื่อนร่วมงาน ครูจะสามารถพูดถึงปัญหาหรือความท้าทายโดยไม่ลดคุณค่าของใคร และกลายเป็นผู้ที่สื่อสารอย่างสร้างสรรค์

สรุปได้ว่าการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นเครื่องมือที่สามารถเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกให้กับครูได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้เทคนิคต่างๆ เช่น เทคนิคการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องให้ครบถ้วน เทคนิคการช่วยให้บุคคลอธิบายปัญหาของตน (Assisting the person describe the problem) เทคนิคการนำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing the problem) เทคนิคบทสนทนาที่เน้นการพัฒนาแนวคิดต่อชีวิตและการแสดงภาพลักษณ์ขึ้นใหม่ (Scaffolding conversation) เทคนิคบทสนทนาที่เน้นผลลัพธ์เฉพาะตน (Conversations that highlight unique outcomes) เทคนิคบทสนทนาที่เป็นพิธีการกำหนดนิยามใหม่ที่ให้คุณค่า (Definitional ceremonies) เทคนิคการสรุปและมุ่งประเด็น เมื่อนำเทคนิคดังกล่าวใช้ร่วมกับทักษะพื้นฐานของการปรึกษาทำให้สามารถเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกของครู โดยก่อให้เกิดความเข้าใจ เกี่ยวกับองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อการสื่อสาร โดยแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบดังนี้

องค์ประกอบที่หนึ่ง การมีทัศนคติที่ดีต่อผู้ฟัง ทำให้เกิดการยอมรับในตัวบุคคลและนำไปสู่การสื่อสารสองทาง

องค์ประกอบที่สอง ฟังอย่างตั้งใจ คือ การนั่งเงียบ ฟังน้ำเสียง วิเคราะห์คำพูด และสังเกตสีหน้า ท่าทางรวมถึงการแสดงออกของผู้พูดในทุกๆ มิติ

องค์ประกอบที่สาม การพูด ประกอบไปด้วย การถาม การพูดสะท้อนความรู้สึกภายใน การชม การให้กำลังใจ และการให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างสร้างสรรค์ โดยใช้ I – Message

องค์ประกอบที่สี่ การใช้วัจนภาษา เป็นการใช้อยากายที่สอดคล้องกับภาษาในการพูด การเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครูด้วยการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง จึงช่วยเสริมสร้างให้ครูเข้าใจตนเอง เจตคติที่ดีต่อศิษย์ อีกทั้งเป็นแนวทางให้ครูสามารถสื่อสารได้อย่างเหมาะสม ก่อให้เกิดสัมพันธภาพอันดีระหว่างครูกับศิษย์ สามารถชักจูงให้ศิษย์เกิดความร่วมมือและยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทิศทางที่เหมาะสมอย่างเข้าใจ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงบวกในระยะยาว

## ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. เนื่องจากการศึกษางานวิจัยและการสำรวจข้อมูลพบว่า อาชีพ ครู เป็นอาชีพหนึ่งที่มีความจำเป็นต้องใช้การสื่อสาร เนื่องด้วยครูจำเป็นต้องมีการสื่อสารกับเพื่อนร่วมงาน ผู้บริหาร ผู้ปกครอง เพื่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน มีความร่วมมือและเข้าใจตรงกัน ในการกำหนดทิศทางการปฏิบัติหน้าที่ในสาขาอาชีพของตน นอกจากการสื่อสารดังกล่าวข้างต้นครูยังมีความจำเป็นในการสื่อสารกับนักเรียน โดยลักษณะการสื่อสารจะแตกต่างกันไปตามช่วงวัย ครูประถมศึกษาที่ทำหน้าที่ดูแลนักเรียนวัยเด็ก นักเรียนจะมีความเชื่อมั่นและไว้วางใจในตัวคุณครูค่อนข้างสูง การสื่อสารของคุณครูถือว่าเป็นประกาศิตโดยนักเรียนจะเชื่อฟังและทำตามโดยง่าย ครูมัธยมศึกษาที่ทำหน้าที่ดูแลนักเรียนช่วงวัยรุ่น ครูมีความจำเป็นต้องรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญา อีกทั้งต้องเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่นว่าเป็นวัยแห่งการค้นหาคำเป็นของตัวเอง มีการแสดงออกทางอารมณ์ค่อนข้างชัดเจน ขาดการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ มีอารมณ์ค้าง ซึ่งเกิดจากความคิดหวังอยู่เสมอ จึงมีอารมณ์ติดอยู่นานส่งผลต่อจิตใจเศร้า และรู้สึกไร้ค่า ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างมากที่ครูระดับมัธยมศึกษาจะต้อง รับรู้ความรู้สึก สร้างพื้นที่ปลอดภัยทั้งตัวครูและนักเรียนร่วมกัน โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง สามารถกระตุ้นให้ครูเกิดทักษะการสื่อสารเชิงบวกได้ จึงเป็นประโยชน์หากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะนำไปพัฒนา หรือประยุกต์ใช้ในการสนับสนุนให้กับบุคลากรทางการศึกษา เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการสื่อสารเชิงบวกกับเพื่อนร่วมงาน ผู้บริหาร ผู้ปกครอง และนักเรียนในความดูแลของตนเอง

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำแบบวัดการสื่อสารเชิงบวกของครู ไปปรับปรุงหรือพัฒนาต่อ เพื่อนำไปใช้ประเมินทักษะการสื่อสารของครูและบุคลากรทางการศึกษาได้ เพื่อให้ครูได้ประเมินทักษะด้านการสื่อสารเชิงบวกของตนเองได้

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลระยะยาวของการเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกของครู ด้วยการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อ ระดับความผูกพันทางอารมณ์ ความไว้วางใจ หรือพฤติกรรมที่แสดงออกในชั้นเรียน และ ความฉลาดทางสังคม ของนักเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจอย่างมาก เพื่อยืนยันว่าผลลัพธ์จากการสื่อสารเชิงบวกนั้นมีความยั่งยืนจริง

2. ควรมีการเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องกับการใช้วิธีอื่น เช่น การให้คำปรึกษาเชิงบวกหรือการโค้ชแบบเชิงบวก ในการเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกของครู เพื่อ ดูว่าวิธีใดส่งผลต่อพฤติกรรมและเจตคติของครูได้ดีกว่า การเปรียบเทียบนี้จะช่วยระบุแนวทางที่เหมาะสมที่สุดในการพัฒนาการสื่อสารเชิงบวกของครู

3. ควรพัฒนาการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยออกแบบแพลตฟอร์มดิจิทัลที่ผสมผสานการเสริมสร้าง การสื่อสารเชิงบวกของครูด้วยการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเข้ากับเทคโนโลยี AI เช่น Chat GPT หรือ text-to-video tools เพื่อช่วยให้ครูสามารถฝึกฝนการสื่อสารเชิงบวกได้อย่างเป็นระบบ และ ประเมินผลความเปลี่ยนแปลงด้านทักษะการสื่อสารผ่านระบบประมวลผลพฤติกรรม (behavior analytics) และเปิดเผยจากนักเรียน

## บรรณานุกรม



## บรรณานุกรม

กมล โพธิเย็น (2564). การให้การปรึกษาทางจิตวิทยา : เครื่องมือสำคัญในการแก้ปัญหาผู้เรียน.

ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร เข้าถึงได้จาก

<https://so02.tci-thaijo.org/index.php/suedujournal/article/view/245316>

กรร คล้ายสังข์. (2561) การศึกษาอัตลักษณ์ด้านทักษะสื่อสาร ของนิสิตหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต.

ปริญญาโท สาขาวิชาการบริหารและการจัดการการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กรรณิการ์ แสนสุภา. (2562). การวิจัยและพัฒนารูปแบบการปรึกษารอบครัว เพื่อเสริมสร้างการ

สื่อสารระหว่างรุ่นในครอบครัว. สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

ขนิษฐา จิตแสง.(2563) การสื่อสารระหว่างบุคคลจากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ:

สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เจียรนัย ทรงชัยกุล. (2554). การสื่อสารและการจัดการความรู้ในองค์กร. กรุงเทพฯ:

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ชิตาภา สุขพล่า. (2548). การพัฒนาทักษะการสื่อสารของนักศึกษาครู. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรี

นครินทรวิโรฒ.

ชนินาถ วัฒนา. (2558). ผลการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชาย

ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว. วารสารวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา, 13(1). 38-52

เข้าถึงได้จาก <https://www.tci-thaijo.org/index.php/RMCS/index>

เดลินิวส์. (2565). ภาคีเครือข่ายฯยอมรับครูอาจพูดไม่หวาน จนนำไปสู่ให้ร.วัย 14 เข้าใจผิด.

เดลินิวส์. เข้าถึงได้จาก <https://www.dailynews.co.th/news/1054089/>

เทอดพงษ์ แดงไทย (2564) ผลการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียน

มัธยมศึกษาตอนปลาย. สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

นวลฉวี ประเสริฐสุข.(2558) สื่อสารอย่างสร้างสรรค์เพื่อสร้างสุขในครอบครัว. สาขามนุษยศาสตร์

สังคมศาสตร์และศิลปะ มหาวิทยาลัยศิลปกร

นวลพรรณ ชันทะสีมา(2564).ผลการปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีการเล่าเรื่องต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

ของคนพิการทางการเคลื่อนไหว สาขาวิทยาการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ วิทยาลัยราช

สุดามหาวิทยาลัยมหิดล

- บุญรอด โชติวชิรา (2021). การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ส่งเสริมทักษะการใช้ภาษาไทย เพื่อการสื่อสารอย่างสันติในศตวรรษที่ 21 ให้แก่นักศึกษาคณะครุศาสตร์ไทย. คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประเทศไทย.
- ปฐมสุดา อินทุประภา (2562). การสื่อสารวิทยาศาสตร์ในบริบทนักวิทยาศาสตร์ไทย เข้าถึงได้จาก [https://oer.learn.in.th/search\\_detail/result/140358](https://oer.learn.in.th/search_detail/result/140358)
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2556). การสื่อสารเพื่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภิตา. (2543). การสื่อสารเพื่อการพัฒนา: ทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เพ็ญนภา กุลนาคดล (2565) การปรึกษาครอบครัว (Family Counseling). ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2, (พิมพ์ครั้งที่ 4) สำนักพิมพ์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พนม เกตุมาน.(2535). การสื่อสารทางบวกกับวัยรุ่น (Positive Communication with Teenager). สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ. เข้าถึงได้จาก <https://www.smpkhos.go.th/news/P64041990.pdf>
- เพียว รื่นราย (2562). การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวโดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องเป็นฐาน สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
- มารุต พัฒผล. (2558). การวิจัยทางการศึกษา: แนวทางและวิธีการ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- มัลลวีย์ อุดลัดนศิริ. (2554). การสื่อสารเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เขวลัดกษณ์ อยู่ฤทธิ. (2538). การสื่อสารและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วัชร ทรัพย์มี. (2556). การสื่อสารและการพัฒนาองค์กร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศิริรัตน์ จำปีเรือง. (2553). การสื่อสารเพื่อการเรียนรู้: ทฤษฎีและการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ศุภศิริ บุญประเวศ. (2565). การพัฒนาทักษะการสื่อสารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยใช้เกม เป็นฐานร่วมกับแอปพลิเคชัน Google Classroom เพื่อให้ผลสะท้อนกลับ. วารสาร ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 33(1), 80–93.  
เข้าถึงได้จาก <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/edupsu/article/view/243394>
- สุจิตตรา แก้วตะวัน (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างประสิทธิภาพในการสื่อสารของครูกับ พฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในห้องเรียนของนักเรียนประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (วิทยาเขตปัตตานี)
- สุรัตน์ ตรีสกุล. (2550). การสื่อสารระหว่างวัฒนธรรม: แนวคิดและการประยุกต์ใช้. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรินทร์ สุทธิชาติ. (2545). จิตวิทยาการสื่อสาร: ทฤษฎีและการวิจัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อาภา จันทรสกุล. (2550). การสื่อสารในองค์กร: แนวคิดและการจัดการ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อรุณฉัตร คุรุวานิชย์ (2565). การสื่อสารเชิงบวก: พัฒนาเด็กตามวัย คุญแจปรับตัวสู่การเรียนรู้วิถี แบบใหม่. (สสส.). เข้าถึงได้จาก <https://resourcecenter.thaihealth.or.th/article/>
- Abdulatif Hajjismael (2019) *TRANSFORMING RELATIONSHIPS THROUGH POSITIVE COMMUNICATION AHMED* Anadolu University, Department of Communication Design and Management, Eskisehir, Turkey  
Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1510334>
- Berlo, D. K. (1960). *The process of communication: An introduction to theory and practice*. Holt, Rinehart and Winston.
- Bruner, J. (1991). *The narrative construction of reality*. *Critical Inquiry*, 18(1), 1-21.
- Cebelleros, A. G. (2024). *Learning environment and teacher communication behavior as determinants of student engagement*. *American Journal of Education and Technology*, 3(4), 1–13. <https://doi.org/10.54536/ajet.v3i4.3543>
- Cohen, J. (1977). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. New York: Academic Press.
- David K. Berlo (1960) *SMCR model*. Retrieved from

<https://www.toolshero.com/communication-methods/berlos-smcr-model-of-communication/>

- Derakhshan, A., Pishghadam, R., & Zhaleh, A. (2021). *A conceptual review of positive teacher interpersonal communication behaviors and student academic outcomes*. *Frontiers in Psychology*, 12, 708490. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.708490>
- DeFleur, M. L., & Dennis, E. E. (2001). *Understanding mass communication: A liberal arts perspective* (7th ed.). Houghton Mifflin.
- DeVito, J. A. (2015). *The interpersonal communication book* (14th ed.). Pearson Education.
- Fabris, M., Longobardi, C., & Prino, L. E. (2023). *Exploring positive teacher-student relationships: The synergy of trust, respect, and communication*. *Frontiers in Psychology*, 14, 10716249. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.10716249>
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research to release your inner optimist and thrive*. Crown.
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2008). *Family therapy: An overview* (7th ed.). Brooks/Cole.
- Goldenberg, I., Stanton, M., & Goldenberg, H. (2016). *Family therapy: An overview* (9th ed.). Cengage Learning.
- Henderson, L. (2023). *Little things mean a lot: Parent perspectives on positive teacher communication*. *Teachers and Teaching*, 29(6), 1–17. <https://doi.org/10.1080/13540602.2023.2241020>
- Howell, D.C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6<sup>th</sup> ed.). Thomson Wadsworth.
- Joseph A. DeVito (2015). *The Interpersonal Communication Book*. Retrieved from [https://archive.org/details/interpersonalcom0007devi/page/n18/mode/1up?\\_autoReadAلود=show&view=theater](https://archive.org/details/interpersonalcom0007devi/page/n18/mode/1up?_autoReadAلود=show&view=theater)
- Julia T. Wood (2013). *Interpersonal Communication Everyday Encounters*. Retrieved from <https://archive.org/details/interpersonalcom0000wood/page/3/mode/1up?view=theater>
- Khaliq, B. A., Raza, A., & Ajmal, F. (2025). *Relationship between communication skills and classroom management skills of elementary school teachers*. *Journal of Research in Social Sciences*, 13(1), 1–14.
- Leontovich, O. A. (2014). *Positive communication: Definition and constituent features*. *Vestnik*

- Volgogradskogo Gosudarstvennogo Universiteta. Serija 2. Jazykoznanije, (5), 16–23.  
Retrieved from <https://doi.org/10.15688/jvolsu2.2014.5.16>
- Mirivel, J. C. (2014). *The art of positive communication: Theory and practice*. Peter Lang Publishing.
- Morgan, A. (2000). *What is narrative therapy? An easy-to-read introduction*. Dulwich Centre Publications.
- Nafziger, J., & DeKruyf, L. (2016). *Narrative counseling for professional school counselors*. Retrieved from <https://digitalcommons.georgefox.edu/gsc/10/>
- Oluwaseun, A. (2025). *Teachers' communication skills and students' academic success in Cluster 6 schools*. \*Nigerian Journal
- Osgood, C. E., Suci, G. J., & Tannenbaum, P. H. (1957). *The measurement of meaning*. University of Illinois Press.
- Rogers, C. R., & Farson, R. E. (1957). *Active listening*. Industrial Relations Center of the University of Chicago.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Shannon, C. E., & Weaver, W. (1949). *The mathematical theory of communication*. University of Illinois Press
- Waters, L. (2011). *A review of school-based positive psychology interventions*. *The Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75–90.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. Norton & Company.
- Winer, B. J., Brown, D. R., & Michels, K. M. (1991). *Statistical principles in experimental design* (3rd ed.). McGraw-Hill.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

1. สำเนาเอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมวิจัยในมนุษย์

สำเนา

ที่ IRB4-017/2567



เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
มหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาโครงการวิจัย

รหัสโครงการวิจัย : G-HU297/2566

โครงการวิจัยเรื่อง : การเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครูผู้ช่วยการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

หัวหน้าโครงการวิจัย : นางปาริฉัตร วัฒนลักษณ์

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการหลัก (สารนิพนธ์/ งานนิพนธ์/ วิทยานิพนธ์/ ดุษฎีนิพนธ์) : อาจารย์ ดร.ประชา อนันต์

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการร่วม (สารนิพนธ์/ งานนิพนธ์/ วิทยานิพนธ์/ ดุษฎีนิพนธ์) : รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาค

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

วิธีพิจารณา :  Exemption Determination  Expedited Reviews  Full Board

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ (ดูตามเอกสารตรวจสอบ)

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ฉบับที่ 2 วันที่ 18 เดือน มกราคม พ.ศ. 2567
2. โครงการวิจัยฉบับภาษาไทย ฉบับที่ 2 วันที่ 17 เดือน มกราคม พ.ศ. 2567
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 2 วันที่ 17 เดือน มกราคม พ.ศ. 2567
4. เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 1 วันที่ 16 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2566
5. แบบเก็บรวบรวมข้อมูล เช่น แบบบันทึกข้อมูล (Data Collection Form)
- แบบสอบถาม หรือสัมภาษณ์ หรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ฉบับที่ 2 วันที่ 17 เดือน มกราคม พ.ศ. 2567
6. เอกสารอื่น ๆ (ถ้ามี)
  - 6.1 โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ฉบับที่ 1 วันที่ 16 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2566
  - 6.2 ประกาศประชาสัมพันธ์เชิญชวนเข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 1 วันที่ 16 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2566

วันที่รับรอง : วันที่ 22 เดือน มกราคม พ.ศ. 2567

## สำเนา

วันที่หมดอายุ : วันที่ 22 เดือน มกราคม พ.ศ. 2568

ลงนาม นางสาวพิมพ์พรรณ เลิศล้ำ

(นางสาวพิมพ์พรรณ เลิศล้ำ)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
ชุดที่ 4 (กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)

**\*\* หมายเหตุ การรับรองนี้มีรายละเอียดตามที่ระบุไว้ด้านหลังเอกสารรับรอง \*\***

## สำเนา

### ผู้วิจัยทุกท่านที่ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด โดยใช้เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Participant Information Sheet) (AF 06-02), เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Consent Form) (AF 06-03), แบบสัมภาษณ์ และ/หรือแบบสอบถาม รวมถึงเอกสารอื่น ๆ เช่น ใบประชาสัมพันธ์ หรือ ประกาศเชิญชวนเข้าร่วมโครงการ เป็นต้น  
ที่ผ่านการรับรองและประทับตราจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา แล้วเท่านั้น
2. ผู้วิจัยมีหน้าที่ส่งแบบรายงานความก้าวหน้าของการวิจัย (Progress Report Form) (AF 09-01) ต่อคณะกรรมการฯ ตามเวลาที่กำหนดหรือเมื่อได้รับการร้องขอ
3. การรับรองโครงการวิจัยของคณะกรรมการฯ มีกำหนด 1 ปี หลังจากวันที่คณะกรรมการฯ มีมติให้การรับรอง หากการวิจัยไม่สามารถดำเนินการเสร็จสิ้นภายในระยะเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยสามารถยื่นขอต่ออายุการรับรองโครงการวิจัย อย่างน้อย 30 วัน ก่อนวันหมดอายุตามที่กำหนดไว้ในเอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
4. หากมีการแก้ไขเพิ่มเติมโครงการวิจัย เช่น เปลี่ยนแปลงหัวข้อโครงการวิจัย/ เพิ่มเติมผู้ร่วมวิจัย การแก้ไข หรือเพิ่มเติมวิธีดำเนินการวิจัย การแก้ไขการสะกดคำ เป็นต้น ผู้วิจัยจะต้องยื่นขอแก้ไขเพิ่มเติมโครงการวิจัย โดยส่งแบบรายงานการแก้ไขเพิ่มเติมโครงการวิจัย (Amendment Form) (AF 08-01) ต่อคณะกรรมการฯ โดยอ้างอิงรหัสโครงการวิจัยที่ได้รับไว้ และต้องระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่ามีเปลี่ยนแปลงอะไร อย่างไร และเหตุผลที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้ ในกรณีการเปลี่ยนแปลงหัวข้อโครงการวิจัย/ เพิ่มเติมผู้ร่วมวิจัยท่านใหม่ให้แนบประวัติมาด้วย
5. ผู้วิจัยมีหน้าที่รายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ชนิดร้ายแรงที่เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ภายในระยะเวลาที่กำหนดในวิธีดำเนินการมาตรฐาน (Standard Operating Procedures, SOPs) ให้แก่คณะกรรมการฯ ตามแบบรายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ชนิดร้ายแรง (Serious Adverse Event (SAE) Report Form) (AF 10-01)
6. ผู้วิจัยมีหน้าที่รายงานให้คณะกรรมการฯ ทราบ เมื่อมีการยุติโครงการวิจัยก่อนกำหนด หรือการระงับโครงการวิจัยโดยผู้วิจัยหรือผู้สนับสนุนทุนวิจัย พร้อมทั้งคำอธิบายเป็นลายลักษณ์อักษรโดยละเอียดถึงสาเหตุของการยุติหรือระงับโครงการวิจัย ตามแบบรายงานการยุติโครงการวิจัยก่อนกำหนด (Study Termination Memorandum) (AF 12-01)
7. ผู้วิจัยมีหน้าที่ส่งแบบรายงานการไม่ปฏิบัติตามข้อกำหนด (Non-compliance / Protocol Deviation / Protocol Violation Report) (AF 13-01) ให้คณะกรรมการฯ และผู้สนับสนุนทันทีที่ตรวจพบ หรือได้รับรายงานว่ามีปฏิบัติที่ไม่ตรงกับขั้นตอนที่ระบุไว้ในโครงการวิจัย หรือข้อกำหนดของคณะกรรมการฯ
8. เมื่อสิ้นสุดโครงการวิจัย ผู้วิจัยมีหน้าที่ส่งแบบรายงานสรุปผลการวิจัย (Final Report) (AF 11-01) ให้คณะกรรมการฯ ทราบ ภายใน 30 วัน หลังจากสิ้นสุดการดำเนินการวิจัย

The logo of Burdapha University is a large, circular emblem in the background. It features a central wheel-like design with a flame-like shape in the center. The Thai text 'มหาวิทยาลัยบูรพา' is written along the top inner edge, and 'BURAPHA UNIVERSITY' is written along the bottom inner edge.

ภาคผนวก ข

1. ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) ของแบบวัดการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครู
2. ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรม (IOC) ของโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครู

ตารางที่.....ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) ของแบบวัดการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครู

ข้อที่	+/-	คะแนนความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ				รวม	ค่า IOC	สรุป
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4			
1	-	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
2	+	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
3	-	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
4	-	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
5	+	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
6	-	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
7	+	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
8	-	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
9	+	0	1	1	1	3	0.75	ใช้ได้
10	+	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
11	-	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
12	-	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
13	+	1	0	1	1	3	0.75	ใช้ได้
14	+	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
15	-	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
16	+	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
17	-	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
18	+	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
19	-	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
20	+	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
21	+	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
22	-	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
23	+	1	0	0	0	1	0.25	ต้องปรับปรุง
24	-	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
25	-	0	0	1	0	1	0.25	ต้องปรับปรุง

26	+	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
27	+	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
28	-	0	1	1	1	3	0.75	ใช้ได้
29	+	1	0	0	0	1	0.25	ต้องปรับปรุง
30	-	1	1	0	1	3	0.75	ใช้ได้
31	+	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
32	-	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
33	+	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
34	-	1	0	1	1	3	0.75	ใช้ได้
35	+	1	-1	1	1	2	0.5	ใช้ได้
36	+	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
37	-	1	1	0	1	3	0.75	ใช้ได้
38	-	1	-1	1	0	1	0.25	ต้องปรับปรุง
39	+	0	-1	1	1	1	0.25	ต้องปรับปรุง
40	-	1	-1	1	0	1	0.25	ต้องปรับปรุง

ตารางที่..... ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรม (IOC) ของโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง  
เพื่อเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครู

ครั้งที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				สรุป	ข้อเสนอแนะ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4		
1	ใช้ได้	+	+	+	+	-
2	+	+	+	-	+	- การสำรวจประสบการณ์การสื่อสารในวัยเยาว์ที่ส่งผลกับปัจจุบันจำเป็นต้องจำกัดอยู่เฉพาะครูเท่านั้นหรือไม่ เนื่องจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นและมีอิทธิพลกับปัจจุบันอาจเกิดได้จากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อน และอื่นๆ
3	+	-	+	+	+	- ใบบงาน 3.1 ควรระบุคำชี้แจงให้ชัดเจน
4	+	+	+	+	+	-
5	+	+	+	+	+	- เพิ่มคำชี้แจงในใบบงาน 5.1
6	+	-	+	+	+	- อาจออกแบบใบบงานให้สวยงาม ดึงดูดใจมากขึ้น
7	+	-	+	+	+	- เพิ่มการประเมินผลจากใบบงานที่ 7.1 จะบอกคนใกล้ตัวอย่างไร ว่าเราห่วงใยโดยไม่ใช้คำพูด
8	+	+	+	+	+	- เพิ่มคำชี้แจงในการทำใบบงาน 8.1 ตัวฉันในวันนี้ - เพิ่มแบบวัดการสื่อสารเชิงบวกในหัวข้อสื่อและอุปกรณ์



ภาคผนวก ค

1. แบบวัดการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครู



## แบบวัดการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครู

### คำชี้แจงในการตอบแบบประเมิน

แบบวัดการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครู มีวัตถุประสงค์เพื่อนำไปพัฒนาและเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครู โดยให้ครูสามารถพัฒนาทักษะการสื่อสารของตนเองและนำไปใช้ได้เหมาะสมกับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาที่เป็นนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น

แบบประเมินประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครู จำนวน 40 ข้อ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ตอบแบบวัดการสื่อสารเชิงบวกทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและให้ความช่วยเหลือในการวิจัยในครั้งนี้เป็นอย่างดี

นางปาริฉัตร วัฒนลักษณ์

นิสิตระดับวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับตัวท่าน

1. เพศ
  - ชาย
  - หญิง
  - LGBTQ
2. อายุ
  - ต่ำกว่า 30 ปี
  - 30 – 40 ปี
  - 41 – 50 ปี
  - 51 – 60 ปี
3. สถานภาพ
  - โสด
  - สมรส
  - แยกกันอยู่
  - หย่าร้าง
4. จำนวนบุตร
  - ไม่มีบุตร
  - 1 คน
  - 2 คน
  - มากกว่า 2 คน
5. ระดับการศึกษาสูงสุด
  - ต่ำกว่าปริญญาตรี
  - ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า
  - สูงกว่าปริญญาตรี
6. ท่านมีประสบการณ์ในประกอบอาชีพครู
  - ต่ำกว่า 5 ปี
  - 5 – 10 ปี
  - 11-15 ปี
  - มากกว่า 15 ปี
7. ท่านสอนระดับใด
  - มัธยมศึกษาปีที่ 1
  - มัธยมศึกษาปีที่ 4
  - มัธยมศึกษาปีที่ 2
  - มัธยมศึกษาปีที่ 5
  - มัธยมศึกษาปีที่ 3
  - มัธยมศึกษาปีที่ 6
  - อื่นๆ

## ส่วนที่ 2 แบบวัดการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครู

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำของท่านมากที่สุด โดยมีระดับการให้คะแนนดังนี้

ไม่เคย	หมายถึง ท่านไม่เคยมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้เลยในช่วงเวลาที่มีการสื่อสาร จะมีระดับคะแนนศูนย์ (0)
นานๆครั้ง	หมายถึง ท่านเคยมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้บ้างครั้งในช่วงเวลาที่มีการสื่อสาร จะมีระดับคะแนนหนึ่ง (1)
บางครั้ง	หมายถึง ท่านเคยมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้เป็นบางครั้งในช่วงเวลาที่มีการสื่อสาร จะมีระดับคะแนนสอง (2)
บ่อยครั้ง	หมายถึง ท่านเคยมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้บ่อยครั้งในช่วงเวลาที่มีการสื่อสาร จะมีระดับคะแนนสาม (3)
เสมอ	หมายถึง ท่านมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้ทุกช่วงเวลาที่มีการสื่อสารจะมีระดับคะแนนสี่ (4)

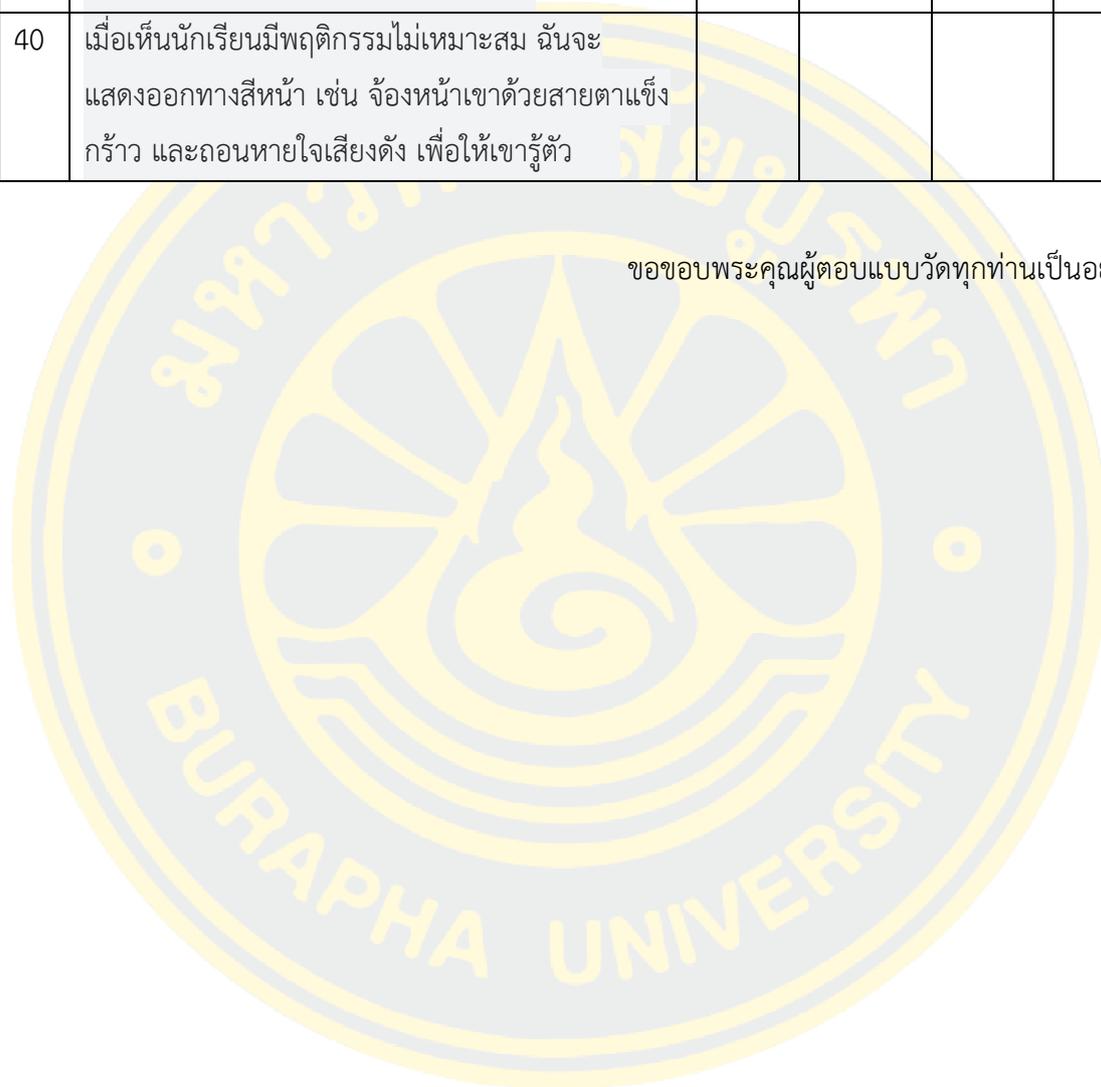
ข้อ	คำถาม	ระดับการปฏิบัติ				
		ไม่เคย (0)	นานๆ ครั้ง (1)	บางครั้ง (2)	บ่อยครั้ง (3)	เสมอ (4)
1.	เมื่อเห็นนักเรียนพูดจาและหัวเราะเสียงดัง ฉันเข้าใจว่านักเรียนคนนั้นไม่มีมารยาททางสังคม					
2	หากนักเรียนแสดงสีหน้าไม่สบายใจ ฉันจะเข้าไปสอบถามด้วยความห่วงใยเสมอ					
3	ฉันเข้าใจว่านักเรียนที่ทำผิดพลาดอยู่บ่อยครั้ง เป็นคนไม่มีคุณภาพ					
4	ฉันไม่ชอบแสดงความยินดีกับนักเรียนเมื่อเขาได้รับรางวัลในการทำงานเพราะฉันคิดว่าไม่ใช่เรื่องของฉัน					
5	เมื่อนักเรียนประสบความสำเร็จในการเรียน ฉันมักชื่นชมพวกเขา					
6	ฉันรู้สึกว่านักเรียนที่ไม่รับฟังคำแนะนำเรื่องการเรียนรู้คือคนที่โง่งอย่างมาก					

7	เมื่อนักเรียนทำผิดกฎระเบียบโรงเรียน ฉันจะสอบถามและพูดคุยถึงเหตุผลก่อนตัดสินความผิดพวกเขา					
8	ฉันมีประสบการณ์ในการทำงานมาก ดังนั้นเพื่อนร่วมงานและนักเรียนทุกคนจึงต้องฟังฉัน					
9	เมื่อฉันเห็นนักเรียนถูกเอาเปรียบ ฉันจะเข้าไปช่วยเหลือเขาทันที					
10	ฉันเข้าใจว่าหากนักเรียนทำผิดพลาด เขาจะเกิดการเรียนรู้ใหม่ๆเสมอ					
11	เมื่อนักเรียนร้องไห้ต่อหน้าฉัน ฉันจะรีบสั่งให้เขาหยุดร้องทันทีเพราะการร้องไห้คือการแสดงความอ่อนแอ					
12	เมื่อนักเรียนต้องการคำปรึกษา ฉันมักตั้งใจฟังนักเรียนเล่าเรื่องราวของเขาเสมอ					
13	เมื่อฉันได้ฟังเรื่องราวที่ไม่ชอบใจ ฉันจะไม่ค่อยสนใจฟังเพราะเป็นเรื่องไร้สาระ					
14	ฉันจะให้ความสำคัญกับการนั่งเงียบเพื่อฟังและวิเคราะห์คำพูดจากผู้พูดเกี่ยวกับเรื่องราวที่ได้รับฟังเสมอ					
15	ฉันมักเบื่อและจับประเด็นสำคัญของเรื่องราวไม่ได้เมื่อต้องนั่งฟังนักเรียนเล่าปัญหาของเขาเป็นเวลานาน					
16	ฉันจะไม่ตัดสินนักเรียนว่าเขาเป็นคนอย่างไร ในขณะที่ฉันกำลังฟังเขาเล่าเรื่องราวของเขา					
17	หากมีนักเรียนมาพูดคุยปรับทุกข์กับฉัน ฉันมักจะไม่อยากฟังเพราะมันไม่ใช่เรื่องของฉันเลย					
18	เมื่อนักเรียนเล่าเรื่องราวของเขา ฉันสังเกตสีหน้า และท่าทีขณะที่เขาเล่าเรื่องราวเสมอ					
19	ขณะที่นักเรียนพูดคุยหรือปรึกษาฉัน ฉันมักใส่ใจฟังในสิ่งที่ฉันอยากฟังเท่านั้น					
20	เมื่อนักเรียนร้องไห้ขณะที่เขาเล่าเรื่องราวของเขาให้ฉันฟัง ฉันจะเงียบ และฟังอย่างสงบ					
21	เมื่อพบว่านักเรียนของฉันกำลังผิดหวัง ฉันมักจะพูดให้กำลังใจเขาเสมอ					

22	ฉันมักพูดทุกอย่างที่ฉันคิดและไม่ค่อยสนใจว่านักเรียนรู้สึกอย่างไร					
23	ขณะที่นักเรียนเล่าปัญหาของเขา ฉันมักพูดสะท้อนความรู้สึกภายในใจของพวกเขาออกมา					
24	ฉันมักพูดตบตบนักเรียน เพราะฉันไม่ชอบการพูดที่ยื้อ					
25	เมื่อนักเรียนทำบทเรียนไม่ได้ ฉันจะใช้คำว่า "โง่" กับพวกเขา					
26	ฉันพูดกล่าวชื่นชมนักเรียน เมื่อเห็นเขาประสบความสำเร็จ					
27	เมื่อฉันไม่เข้าใจในสิ่งที่นักเรียนกำลังสื่อสาร ฉันจะถามเพื่อความแน่ใจ					
28	ฉันมักจะสบถคำหยาบและพูดเสียงดัง เมื่อฉันไม่พอใจ					
29	เมื่อฉันไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่นักเรียนกระทำ ฉันจะถามเหตุผลและชวนให้คิดโดยให้ข้อมูลย้อนกลับ					
30	ฉันมักใช้คำว่า "เธอโกหก" กับนักเรียน เมื่อพบว่าเรื่องราวที่ฉันฟังมันขัดแย้งกับความเป็นจริงที่ฉันทราบ					
31	เมื่อนักเรียนของฉันผิดหวังและกำลังร้องไห้ ฉันมักจะไปนั่งอยู่ข้างๆ และแตะไหล่เขาเบาๆ					
32	ฉันแสดงสีหน้าและท่าทางไม่พอใจทันที หากฉันไม่ชอบหรือไม่พอใจในสิ่งที่ฉันพบเห็น					
33	ฉันแสดงท่าทางตอบรับเช่น การพยักหน้า ยิ้ม ขณะสนทนากับนักเรียน					
34	เมื่อฉันพบกับนักเรียนที่ฉันไม่ชอบโดยบังเอิญ ฉันมักแส้มองไม่เห็นพวกเขา					
35	ฉันมักหัวเราะตาม เมื่อฉันได้ฟังเรื่องตลกที่นักเรียนฉันเล่า					
36	เมื่อนักเรียนของฉันเสียงดังในห้องเรียน ฉันมักทุบโต๊ะเสียงดังเพื่อให้พวกเขาเงียบ					
37	เมื่อฉันเดินผ่านนักเรียน ฉันชอบยิ้มและกล่าวทักทายพวกเขาทุกคน					

38	ฉันมักเดินไปทูปหลังหรือไหล่นักเรียนแรงๆ เมื่อพบว่าพวกเขา กำลังทำผิดระเบียบ					
39	เมื่อนักเรียนฉันได้รับคำชมจากคุณครูในโรงเรียน ฉันปรบมือและยิ้มให้เขาด้วยความยินดีเสมอ					
40	เมื่อเห็นนักเรียนมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ฉันจะแสดงออกทางสีหน้า เช่น จ้องหน้าเขาด้วยสายตาแข็งกร้าว และถอนหายใจเสียดัง เพื่อให้เขา รู้ตัว					

ขอขอบพระคุณผู้ตอบแบบวัดทุกท่านเป็นอย่างสูง



The logo of Burapha University is a large, semi-transparent watermark in the background. It is circular with a yellow border. Inside the circle, there is a central emblem featuring a stylized figure or symbol. The text "มหาวิทยาลัยบูรพา" is written in Thai script along the top inner edge, and "BURAPHA UNIVERSITY" is written in English along the bottom inner edge.

**ภาคผนวก ง**

1. ตารางโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครู
2. รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครู

### ตารางสรุปโปรแกรมให้การปรึกษา

การเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกสำหรับครูด้วยการศึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ทักษะที่ใช้	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
1	ปฐมนิเทศ เปิดประตูใจ (สร้างสัมพันธภาพ) (60 - 90 นาที)	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและ ผู้รับการปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบ ถึงวัตถุประสงค์ข้อตกลงต่างๆ รวมถึงระยะเวลาและรูปแบบ ในการปรึกษา 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบ ถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการ ปรึกษา	<u>เทคนิค</u> -เทคนิคการกระตุ้นให้ผู้รับ การปรึกษาเล่าเรื่องให้ ครบถ้วน <u>ทักษะ</u> - ใช้ทักษะพื้นฐานของการ ปรึกษา	- เอกสารยินยอม การเข้ารับการ ปรึกษา - ใบงาน 1.1 Who am I
2	เมื่อฉันยังเยาว์ (รักษาสัมพันธภาพ และสำรวจปัญหา) (60 - 90 นาที)	1. เพื่อสร้างและรักษา สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การ ปรึกษาและผู้รับการปรึกษา 2. เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้รับ การปรึกษาเกิดความรู้สึกคุ้นเคย และเป็นกันเองกับผู้ให้การ ปรึกษา 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจ ถึงประสบการณ์ในอดีตที่ส่ง มาถึงอัตลักษณ์ในปัจจุบัน	<u>เทคนิค</u> - เทคนิคการช่วยให้บุคคล อธิบายปัญหาของตน (Assisting the person describe the problem) <u>ทักษะ</u> - ใช้ทักษะพื้นฐานของการ ปรึกษา	- กิจกรรมเปิดประตู จากอดีตสู่ปัจจุบัน - ใบงาน 2.1 เมื่อ ครั้งฉันยังเยาว์
3	I in Me เรียนรู้และ เข้าใจชุดความเชื่อ ของตนเอง (60 - 90 นาที)	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ สำรวจและเข้าถึงตัวตนภายใน ของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ และเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าถึง	- เทคนิคการนำปัญหาออก สู่ภายนอก (Externalizing the problem) <u>ทักษะ</u> - ใช้ทักษะพื้นฐานของการ ปรึกษา	- กิจกรรม ผลของ ความเชื่อต่อตัวเรา - ละครเรื่อง วัยแสพบ สาแหรกขาด Ep.6 ตอนที่ 8 เหตุการณ์ นักเรียนแก๊งกัน

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ทักษะที่ใช้	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
		<p>ชุดความเชื่อของตนเอง</p> <p>4. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ถึงผลด้านบวกและผลด้านลบของชุดความเชื่อนั้น</p>		<p>- ใบงาน 3.1 I in Me</p> <p>- กระดาษ A4</p> <p>- ดินสอ</p>
4	Open mind เปิดใจ คลายผนึกความเชื่อเดิม (60 - 90 นาที)	<p>1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นถึงผลกระทบจากการใช้อคติส่วนตนในการตัดสินผู้อื่น</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้การปรับเปลี่ยนมุมมองของตนเองที่มีต่อผู้อื่น</p>	<p>- เทคนิคบทสนทนาที่เน้นการพัฒนาแนวคิดต่อชีวิตและการแสดงภาพลักษณ์ 'ขึ้นใหม่' (Scaffolding conversation)</p> <p><u>ทักษะ</u></p> <p>- ใช้ทักษะพื้นฐานของการปรึกษา</p>	<p>- กิจกรรม Open mind</p> <p>- ใบงาน 4.1 Open mind การเปิดใจ ดีอย่างไรกับตัวเรา</p>
5	ฟังให้ได้ยินเสียงในหัวใจ (60 - 90 นาที)	<p>1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ที่จะเชื่อมต่อกับความรู้สึกและอารมณ์กับผู้อื่นผ่านการฟัง</p> <p>2. เพื่อเรียนรู้ความสำคัญของการฟัง</p>	<p>- เทคนิคบทสนทนาที่เน้นผลลัพธ์เฉพาะตน (Conversations that highlight unique outcomes)</p> <p><u>ทักษะ</u></p> <p>- ใช้ทักษะพื้นฐานของการปรึกษา</p>	<p>- กิจกรรม ฟังด้วยหัวใจ</p> <p>- คลิปวิดีโอเกี่ยวกับนักเรียนทะเลาะกัน</p> <p>- ใบงาน 5.1 New Story</p>
6	คำพูดนั้นสำคัญไฉน (60 - 90 นาที)	<p>1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ความสำคัญของการคิดก่อนพูด</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถใช้คำพูดในทางที่สร้างสรรค์ได้ แม้ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด</p>	<p>- เทคนิคบทสนทนาที่เป็นพิธีการกำหนดนิยามใหม่ที่ให้คุณค่า (Definitional ceremonies)</p> <p><u>ทักษะ</u></p> <p>- ใช้ทักษะพื้นฐานของการปรึกษา</p>	<p>- กิจกรรม คำพูดนั้นสำคัญไฉน</p> <p>- ใบงาน 6.1 คำพูดนั้นสำคัญไฉน</p>
7	สีหน้า แววตา ท่าทาง ช่วยสร้าง	<p>1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความสำคัญของ</p>	<p>- เทคนิคบทสนทนาที่เน้นการพัฒนาแนวคิดต่อชีวิต</p>	<p>- กิจกรรม สร้างสัมพันธ์ภาพด้วย</p>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ทักษะที่ใช้	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
	สัมพันธภาพ (60 - 90 นาที)	การสื่อสารโดยใช้วจนภาษา ที่เหมาะสม 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ เรียนรู้การใช้วจนภาษาที่ เหมาะสม	และการแสดงภาพลักษณ์ขึ้น ใหม่ (Scaffolding conversation) <u>ทักษะ</u> - ใช้ทักษะพื้นฐานของการ ปรึกษา	ภาษาท่าทาง - ใบงาน 7.1 จะ บอกเขาอย่างไรให้ รู้ว่าเราห่วงใยโดย ไม่ใช่คำพูด
8	ยุติการปรึกษา (60 - 90 นาที)	1. เพื่อสร้างกำลังใจในการ เปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกละพฤติกรรมของ ผู้รับการปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา สามารถนำความรู้ไป ประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ได้ 3. เพื่อประเมินผลการปรึกษา 4. เพื่อสรุปผลและยุติการ ปรึกษา	- เทคนิคการสรุปและมุ่ง ประเด็น <u>ทักษะ</u> - ใช้ทักษะพื้นฐานของการ ปรึกษา	- กิจกรรม ตัวฉัน ในวันนี้ - ใบงาน 8.1 ตัวฉัน ในวันนี้

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวก  
สำหรับครู

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ เปิดประตูใจ

เวลา 60 - 90 นาที

**แนวคิดสำคัญ (Key Concept)**

การสร้างสัมพันธภาพโดยการเปิดใจระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา เพื่อสร้างความไว้วางใจ และลดความตึงเครียดของผู้รับการปรึกษา ก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวผู้ให้การปรึกษา ซึ่งนำไปสู่การเปิดเผยปัญหาและความรู้สึกที่แท้จริง ในครั้งนี้ผู้ให้การปรึกษาจะพูดคุยทำความเข้าใจเบื้องต้น และชี้แจงให้ผู้รับการปรึกษาทราบถึงรายละเอียดตลอดจนข้อตกลงร่วมกันของการให้การปรึกษา จากนั้นผู้ให้การปรึกษาจะให้ข้อมูลและความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ซึ่งเป็นกระบวนการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาโดยการเล่าเรื่องเพื่อดึงปัญหาออกจากตัวบุคคล และการแต่งเรื่องราวใหม่เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปได้ในอนาคตอีกครั้ง

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ข้อตกลงต่างๆ รวมถึงระยะเวลาและรูปแบบในการปรึกษา
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการปรึกษา

**สื่อและอุปกรณ์**

- เอกสารยินยอมการเข้ารับการศึกษา
- ใบงาน 1.1 Who am I

## วิธีการดำเนินการ

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย แนะนำตนเอง และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้แนะนำตนเอง และใช้ทักษะการสร้างความสัมพันธ์โดยการถามทั่วไป ซึ่งอาจเกี่ยวกับสภาพอากาศ อาหารที่ชอบ แหล่งท่องเที่ยว เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างกัน
2. ผู้ให้การปรึกษาแจ้งวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมการปรึกษาและรายละเอียดเกี่ยวกับวัน เวลา และจำนวนครั้งในการปรึกษา สำหรับการปรึกษาจะพบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60 – 90 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ จากนั้นผู้ให้การปรึกษาจะเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาซักถามเกี่ยวกับข้อสงสัยเกี่ยวกับการให้การปรึกษา

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาเซ็นเอกสารยินยอมการเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งนี้
  2. ผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาทำใบงานที่ 1.1 Who am I เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียนเกี่ยวกับตนเองและความคาดหวังที่แท้จริง รวมถึงปลายทางที่ตั้งเป้าไว้เกี่ยวกับการเข้ารับการปรึกษาครั้งนี้
  3. ผู้ให้การปรึกษาซักชวนให้ผู้รับการปรึกษาพูดคุยเกี่ยวกับความคาดหวังและเป้าหมายในการเข้ารับการปรึกษาครั้งนี้อีกครั้ง เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษามากยิ่งขึ้น
  4. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องเกี่ยวกับที่มาของความคาดหวังที่เกิดขึ้น โดยใช้คำถามว่า “คุณคิดว่าจุดเริ่มของความคาดหวังปลายทางของคุณคือสิ่งใด” จากนั้นปล่อยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าเรื่องได้อย่างอิสระ
  5. เมื่อสังเกตว่าผู้รับการปรึกษากำลังจะยุติการเล่าเรื่องราว ผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องให้ครบถ้วน ด้วยคำถามว่า “จุดเริ่มต้นที่คุณกล่าวมา คุณคิดว่าเกี่ยวข้องกับปัญหาการสื่อสารอย่างไร”
3. ขั้นยุติ
- ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับรายละเอียดการรับปรึกษาด้วยตนเองในครั้งนี้ด้วยตนเอง ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณและนัดหมายวันเวลาในการเข้ารับการปรึกษาครั้งต่อไปก่อนยุติการปรึกษาในครั้งนี้ที่ 1

### การประเมินผล

ผู้ให้การศึกษาใช้การสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ การซักถาม ท่าทีในการเล่าเรื่องราว การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการทำใบกิจกรรมที่ 1.1



# ใบงาน 1.1

## Who am I !



ชื่อ.....  
อายุ.....  
มีประสบการณ์สอน.....

สิ่งที่ฉันชอบที่สุด.....  
.....  
.....  
.....



ความคาดหวังในการเข้าร่วมการ  
ปรึกษาครั้งนี้.....  
.....  
.....



เมื่อจบการปรึกษาฉันจะทำได้  
อย่างแรกคือ.....  
.....  
.....



## ครั้งที่ 2

เรื่อง รักษาสัมพันธภาพ เมื่อฉันยังเยาว์

เวลา 60 - 90 นาที

### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การรักษาสัมพันธภาพ เป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้สึกไว้วางใจต่อผู้ให้การปรึกษามากยิ่งขึ้น นำไปสู่การไว้วางใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากยิ่งขึ้น และนำไปสู่การค้นพบสาเหตุของปัญหาอย่างแท้จริง

การสำรวจปัญหาเป็นกระบวนการที่เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง โดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ให้การช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจปัญหาและสาเหตุของปัญหา นอกจากนี้การสำรวจปัญหายังเป็นกระบวนการที่ทำให้ผู้ให้การปรึกษาทราบและเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น สามารถนำมาปรับใช้ในการให้การปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับประโยชน์อย่างสูงสุดในการปรึกษาครั้งนี้

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างและรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา
2. เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกคุ้นเคยและเป็นกันเองกับผู้ให้การปรึกษา
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจถึงประสบการณ์ในอดีตที่ส่งมาถึงปัจจุบัน

### สื่อและอุปกรณ์

ใบงาน 2.1 เมื่อครั้งฉันยังเยาว์

### วิธีการดำเนินการ

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา สนทนาเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปในชีวิตประจำวัน เพื่อรักษาสัมพันธภาพและลดความตึงเครียดก่อนการปรึกษา

2. ผู้ให้การปรึกษาชวนผู้รับการปรึกษาทบทวนเกี่ยวกับข้อคำถามในครั้งที่ 1 ที่ว่า “จุดเริ่มต้นของการตั้งเป้าหมายของผู้รับการปรึกษาเกี่ยวข้องกับปัญหาการสื่อสารอย่างไร” อีกครั้ง

### ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้การปรึกษาพุดชวนให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจปัญหาผ่านหัวข้อ “เมื่อฉันยังเยาว์” เป็นการนำพาให้ผู้รับการปรึกษารำลึกถึงตนเองในอดีตเมื่อครั้งเป็นนักเรียนและการใช้ชีวิตในโรงเรียน เพื่อเชื่อมโยงมาสู่ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยใช้เทคนิคการช่วยให้บุคคลอธิบายปัญหาของตน (Assisting the person describe the problem) ผ่านกิจกรรมเปิดประตูจากอดีตสู่ปัจจุบัน

2. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษายกเล่าเรื่องราวของครูดีในดวงใจ ผ่านใบงานที่ 2.1 เมื่อครั้งฉันยังเยาว์

3. เมื่อผู้รับการปรึกษาทำใบงานเรียบร้อยแล้ว ผู้ให้การปรึกษาชวนผู้รับการปรึกษายกเล่าเรื่องราวผ่านคำถามว่า “ท่านได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับการสื่อสารเชิงบวกของครูท่านนี้บ้าง” จากนั้นปล่อยให้ผู้รับการปรึกษายกเล่าเรื่องราวอย่างอิสระ

4. ผู้ให้การปรึกษากระตุ้นการเล่าเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาด้วยคำถาม “คุณได้นำการสื่อสารเชิงบวกของครูของคุณในสมัยก่อนมายึดถือและปฏิบัติในปัจจุบันอย่างไร” ตามเทคนิคการช่วยให้บุคคลอธิบายปัญหาของตน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่าประสบการณ์ดังกล่าวส่งผลอย่างไรกับตัวผู้รับการปรึกษาในปัจจุบัน

### 3. ขั้นยุติ

1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสรุปเนื้อหาและกิจกรรมทั้งหมดด้วยตนเองอีกครั้ง

2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณและนัดหมายวันเวลาในการเข้ารับการปรึกษาครั้งต่อไป ก่อนยุติการปรึกษาในครั้งที่ 2

### การประเมินผล

ผู้ให้การปรึกษาใช้การสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ การซักถาม ท่าทีในการเล่าเรื่องราว การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการทำใบงาน 2.1 เมื่อครั้งฉันยังเยาว์

## ใบงาน 2.1 เมื่อครั้งฉันยังเยาว์

คำชี้แจง ให้ท่านบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับประสบการณ์ในวัยเด็กของท่าน

1. ครูตีในดวงใจที่ยังอยู่ภายในความทรงจำของฉันเขาชื่อว่า

.....  
.....

2. เขียนบอกเล่าเรื่องราวประทับใจในตัวครูท่านนี้ 1 เรื่อง

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. ครูท่านนี้เขาใช้ภาษาในการสื่อสารเชิงบวกกับท่านอย่างไร

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### ครั้งที่ 3

เรื่อง I in Me เรียนรู้และเข้าใจชุดความเชื่อของตนเอง

เวลา 60 - 90 นาที

#### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

ชุดความเชื่อ (Belief) คือ กระบวนการคิดและการกระทำที่บุคคลใช้ยึดถือเป็นแนวทางในการปฏิบัติทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น ซึ่งชุดความเชื่อมีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ที่บุคคลนั้นพบเจอมาในอดีต เช่น การศึกษา สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม การได้รับการปฏิบัติแบบซ้ำๆ ทำให้เกิดการปลูกฝังลงในตัวบุคคล กลายเป็นชุดความเชื่อที่นำมายึดถือและปฏิบัติ ก่อให้เกิดเป็นความยึดมั่นถือมั่นและกลายเป็นอคติส่วนตัวจนนำไปตัดสินผู้อื่นได้

ดังนั้นการเรียนรู้และเข้าใจชุดความเชื่อของตนเองจะนำไปสู่การเข้าถึงตัวตนภายในและยอมรับในตนเอง เกิดการเรียนรู้ถึงผลด้านบวกและผลด้านลบของชุดความเชื่อนั้นและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในบุคคลได้

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าถึงชุดความเชื่อของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ถึงผลด้านบวกและผลด้านลบของชุดความเชื่อ

#### สื่อและอุปกรณ์

- ละครเรื่อง วัยแสบสาแหรกขาด Ep.6 ตอนที่ 8 เหตุการณ์นักเรียนแกล้งกัน
- ใบงาน 3.1 I in Me

## วิธีการดำเนินการ

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา สนทนาเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปในชีวิตประจำวัน เพื่อรักษาสัมพันธภาพและลดความตึงเครียดก่อนการปรึกษา
2. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาครั้งก่อน ก่อนที่จะเริ่มการปรึกษาครั้งที่ 3

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาพูดชวนให้ผู้รับการปรึกษา ดูละครเรื่อง วัยแสบสาแหรกขาด Ep.6 ตอนที่ 8 เหตุการณ์นักเรียนแก๊งกัน
  2. ผู้ให้การปรึกษาใช้คำถาม “คุณคิดว่า เด็กนักเรียนที่ก่อเรื่องเขาเป็นใคร” เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาดำรงชุดความเชื่อของตนเองผ่านเหตุการณ์ในละคร
  3. ผู้ให้การปรึกษาใช้คำถาม “ถ้าคุณพบเจอเหตุการณ์ดังกล่าว สิ่งแรกที่คุณจะกระทำคืออะไร” จากนั้นปล่อยให้ผู้รับการปรึกษาได้บอกเล่าเกี่ยวกับความเชื่อของตนเองอย่างอิสระ
  4. ผู้ให้การปรึกษาใช้คำถาม “คุณจะมีวิธีการจัดการกับนักเรียนที่เป็นคนก่อเรื่องอย่างไร”
  4. ผู้ให้การปรึกษาใช้คำถาม “คุณคิดว่า ถ้าเป็นครูที่คุณประทับใจเขาอยู่ในเหตุการณ์เขาจะมีวิธีการจัดการกับนักเรียนที่เป็นคนก่อเรื่องเช่นเดียวกับคุณหรือไม่” เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชุดความเชื่อที่บุคคลยึดถือปฏิบัติ นั้นมีต่อผู้อื่นอย่างไร
  5. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทำใบงาน 3.1 I in Me จากนั้นผู้รับการปรึกษาจะเขียนความเชื่อนั้นลงในกระดาษ A4 อีกแผ่นและขยำกระดาษนั้นโยนทิ้งไป เสมือนการทิ้งความเชื่อเดิมๆ ออกจากตัวบุคคล โดยผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการนำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing the problem) เพื่อทำการแยกปัญหาออกจากตัวผู้รับการปรึกษา
- ### 3. ขั้นยุติ
1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสรุปเนื้อหาและกิจกรรมทั้งหมดด้วยตนเองอีกครั้ง
  2. เมื่อผู้รับการปรึกษาสรุปเรียบร้อยแล้ว ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณและนัดหมายวันเวลาในการเข้ารับการปรึกษาครั้งต่อไปก่อนยุติการปรึกษาในครั้งที่ 3

### การประเมินผล

ผู้ให้การศึกษาใช้การสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ การซักถาม ท่าทีในการเล่า  
เรื่องราว การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการทำใบงาน 3.1 I in Me



### ใบงาน 3.1 I in Me

คำชี้แจง ให้ท่านบอกเล่าความเชื่อของท่านเกี่ยวกับเหตุการณ์ตามสถานการณ์ในละครที่ท่านได้รับ

ชม

ความเชื่อของฉันต่อนักเรียนในเหตุการณ์นี้คือ

.....

.....

.....

**ผลต่อตนเองด้านลบ**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**ผลต่อตนเองด้านบวก**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## ครั้งที่ 4

เรื่อง Open mind เปิดใจคลายผนึกความเชื่อเดิม

เวลา 60 - 90 นาที

### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การเปิดใจ (Open mind) คือ การเข้าใจและยอมรับในความคิดพลาดของตนเองและผู้อื่น มีการตั้งข้อสังเกตที่ละเอียดถี่ถ้วน เพื่อแยกแยะและมองเห็นความจริงที่เป็นอยู่โดยไม่ด่วนตัดสินทันที (Judgment) เผื่อระวังการนำการรับรู้และชุดความรู้ความเชื่อเดิม ๆ มาใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ทำให้บุคคลลดการยึดมั่นถือมั่น หลุดพ้นจากพันธนาการด้านอคติส่วนตัว และยอมรับในความแตกต่างหลากหลาย

ดังนั้นการเปิดใจ ถือเป็นส่วนสำคัญของการเริ่มต้นในการปรับเปลี่ยนมุมมองของบุคคลที่มีต่อผู้อื่น ตลอดจนทำให้สังเกตเห็นผลกระทบจากการใช้อคติที่ตนมีในการดำเนินชีวิต ตลอดจนเกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อผู้อื่นอย่างแท้จริง

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการศึกษารู้ผลของการใช้อคติของตนเองในการตัดสินผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้รับคำศึกษารู้ข้อดีของการเปิดใจรับฟังผู้อื่น

### สื่อและอุปกรณ์

ใบงาน 4.1 Open mind

### วิธีการดำเนินการ

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา สนทนาเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปในชีวิตประจำวัน เพื่อรักษาสัมพันธภาพและลดความตึงเครียดก่อนการปรึกษา
2. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาครั้งก่อน ก่อนที่จะเริ่มเข้ารับการปรึกษาครั้งที่ 4

### ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้การปรึกษาพุดชวนให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เคยพบเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ผู้อื่นเข้าใจผิด โดยใช้คำถามที่ว่า “คุณเคยมีประสบการณ์ที่คุณถูกเข้าใจผิดอย่างไรบ้าง และคุณรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ในครั้งนั้น” จากนั้นผู้ให้การปรึกษาจะปล่อยให้ผู้รับการปรึกษายกเล่าเรื่องราวอย่างอิสระ

2. ผู้ให้การปรึกษาใช้คำถาม “ถ้าวันหนึ่งคุณกลายเป็นคนที่เข้าใจผิดคนอื่นบ้าง คุณคิดว่าคนที่ถูกเข้าใจผิดจะรู้สึกอย่างไร” จากนั้นผู้ให้การปรึกษาจะปล่อยให้ผู้รับการปรึกษายกเล่าเรื่องราวอย่างอิสระ

3. ผู้ให้การปรึกษาใช้คำถาม “คุณคิดว่า การเปิดใจรับฟังกัน จะมีส่วนช่วยคลี่คลายปัญหาการเข้าใจผิดนี้ได้อย่างไร” จากนั้นผู้ให้การปรึกษาจะปล่อยให้ผู้รับการปรึกษายกเล่าเรื่องราวอย่างอิสระ

4. ผู้ให้การปรึกษา ใช้คำถาม “ถ้าคุณย้อนเวลากลับไปได้ คุณจะเปลี่ยนเหตุการณ์ในครั้งนั้นอย่างไร” เพื่อชวนให้ผู้รับการปรึกษาได้กำหนดแนวความคิดเกี่ยวกับชีวิตและอัตลักษณ์ของตน มีความเข้าใจผ่านการเรียนรู้จากเหตุการณ์หรือสถานการณ์จริง ผ่านเทคนิคบทสนทนาที่เน้นการพัฒนาแนวคิดต่อชีวิตและการแสดงภาพลักษณ์ขึ้นมาใหม่ (Scaffolding conversation)

5. ผู้ให้การปรึกษาชวนให้ผู้รับการปรึกษาสนทนาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์และภาพลักษณ์ของบุคคลที่พัฒนาขึ้นมาใหม่ นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษาชวนให้ผู้รับการปรึกษาคาดเดาผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการนำเค้าโครงที่แต่งขึ้นนี้ไปปฏิบัติในอนาคตและเขียนลงในใบงานที่ 4.1 Open mind การเปิดใจ คืออย่างไรกับตัวเรา

### ขั้นยุติ

1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสรุปเนื้อหาและกิจกรรมทั้งหมดด้วยตนเองอีกครั้ง
2. เมื่อผู้รับการปรึกษาสรุปเรียบร้อยแล้ว ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณและนัดหมายวันเวลาในการเข้ารับการศึกษาครั้งต่อไปก่อนยุติการศึกษาในครั้งที่ 4

### การประเมินผล

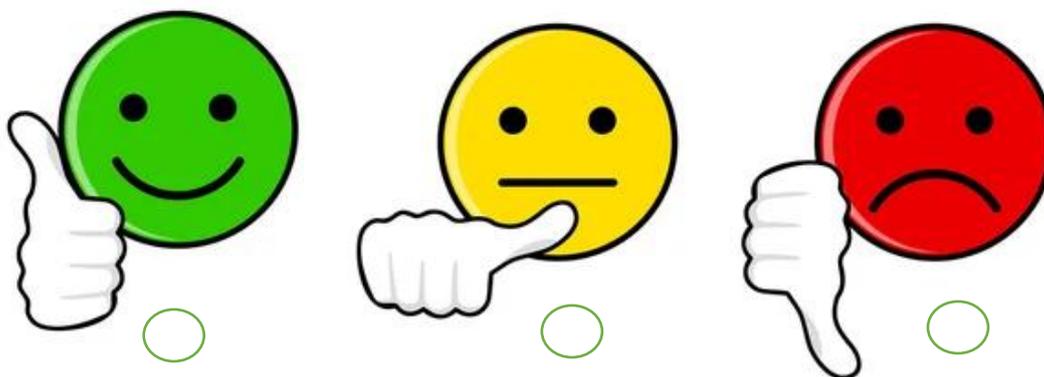
ผู้ให้การศึกษาใช้การสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ การซักถาม ท่าทีในการเล่าเรื่องราว การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการทำใบงาน 4.1 Open mind การเปิดใจ ดีอย่างไรกับตัวเรา



## ใบงาน 4.1

### Open mind การเปิดใจ ดีอย่างไรกับตัวเรา

คำชี้แจง ให้ท่าน ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ ตามรูปภาพที่ตรงกับความคิดท่านเพียงรูปภาพเดียว และ  
เขียนเกี่ยวกับผลของการเปิดใจรับฟังของตัวท่านลงในช่องว่างที่กำหนดให้



## ครั้งที่ 5

เรื่อง ฟังให้ได้ยินเสียงในหัวใจ

เวลา 60 - 90 นาที

### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การฟังเป็นทักษะสำคัญประการหนึ่งของการสื่อสาร การฟังที่ดี ต้องเป็นฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) และฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening) ซึ่งจะทำให้บุคคลสามารถรับรู้และเข้าใจผู้อื่นได้อย่างดี การฟังน้ำเสียง วิเคราะห์คำพูด และสังเกตสีหน้า ท่าทางรวมถึงการแสดงออกของผู้พูดในทุกๆมิติ การฟังให้ได้ยินเสียงหัวใจของบุคคล เป็นการฟังโดยปล่อยวางจากการรับรู้เดิมที่ได้เรียนรู้มา ปล่อยวางอคติในใจอย่างแท้จริง

การฟังในลักษณะนี้จะทำให้เกิดการฝึกทักษะ 2 ประการ ประการแรกคือการรับรู้ทางกาย เป็นการสังเกตและเฝ้าระวังปฏิกิริยาทางกายของบุคคล มีการตั้งคำถามในใจบุคคลว่าความรู้สึกอย่างไรกับคำพูดเหล่านั้น จากนั้นปล่อยความรู้สึกไป และกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ ประการที่สองคือการฝึกทักษะการรับรู้เอาการทางใจ เป็นการยอมรับอารมณ์และความรู้สึกขณะที่ฟัง ค้นหาสาเหตุของอารมณ์และความรู้สึกนั้น เพื่อพัฒนาทักษะการฟังของบุคคลให้สามารถฟังต่อไปโดยไม่มีเงื่อนไข

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ที่จะเชื่อมต่อความรู้สึกและอารมณ์กับผู้อื่นผ่านการฟัง
2. เพื่อเรียนรู้ความสำคัญของการฟัง

### สื่อและอุปกรณ์

คลิปวิดีโอนักเรียนทะเลาะกัน

ใบงาน 5.1 New Story

## วิธีการดำเนินการ

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา สนทนาเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปในชีวิตประจำวัน เพื่อรักษาสัมพันธภาพและลดความตึงเครียดก่อนการปรึกษา
2. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาครั้งก่อน ก่อนที่จะเริ่มเข้ารับการปรึกษาครั้งที่ 5

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาโดยใช้คำถาม “ถ้าขณะที่คุณกำลังอธิบายบางสิ่ง และมีผู้ที่ไม่ฟังในสิ่งที่คุณพูด คุณมีความรู้สึกอย่างไร” จากนั้นผู้ให้การปรึกษาจะปล่อยให้ผู้รับการปรึกษายกเล่าเรื่องราวอย่างอิสระ
2. ผู้ให้การปรึกษาชวนให้ผู้รับการปรึกษายกเล่าถึงเหตุการณ์ด้านลบที่มีสาเหตุเกี่ยวข้องกับการฟังของผู้รับการปรึกษา จากนั้นให้ผู้รับการปรึกษายกเล่าถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์นั้น โดยผู้ให้การปรึกษาใช้บทสนทนาที่เน้นผลลัพธ์เฉพาะตน (Conversations that highlight unique outcomes) เพื่อประเมินผลผู้รับการปรึกษาต่อผลลัพธ์และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการฟัง
3. ผู้ให้การปรึกษาชวนให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการฟัง ผ่านกิจกรรม ฟังด้วยหัวใจ โดยให้ผู้รับการปรึกษาคูคลิปปวีดีโอเกี่ยวกับนักเรียนกระทำผิด ช่วงแรกจะเป็นเรื่องราวการกระทำผิดของนักเรียน จากนั้นจะให้ผู้รับการปรึกษายกเล่าความรู้สึกที่มีหลังชมคลิปช่วงแรก
4. ผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาคูคลิปช่วงท้ายที่เป็นความรู้สึกและความในใจของนักเรียนและสาเหตุของการกระทำผิดนั้น และให้ผู้รับการปรึกษา ยกเล่าความรู้สึกที่มีหลังการชมคลิปจบแล้วอีกครั้ง
5. ผู้ให้การปรึกษาจะใช้คำถามเพื่อชวนให้ผู้รับการปรึกษาเปรียบเทียบว่าความคิดเห็นครั้งแรกของการชมคลิปแตกต่างจากหลังชมคลิปจบอย่างไร สิ่งใดคือสิ่งที่ควรมีอย่างมากเพื่อไม่ให้เกิดความเข้าใจผิดยิ่งขึ้น

6. ผู้ให้การปรึกษา ชวนให้ผู้รับการปรึกษาลองเขียนเรื่องราวใหม่ที่ควรจะทำและสิ่งที่ตนเองสามารถนำไปปรับใช้เกี่ยวกับการสื่อสารได้ ลงในใบงานที่ 5.1 \_New Story

#### ขั้นยุติ

1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสรุปเนื้อหาและกิจกรรมทั้งหมดด้วยตนเองอีกครั้ง
2. เมื่อผู้รับการปรึกษาสรุปเรียบร้อยแล้ว ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณและนัดหมายวันเวลาในการเข้ารับการปรึกษาครั้งต่อไปก่อนยุติการปรึกษาในครั้งที่ 5

#### การประเมินผล

ผู้ให้การปรึกษาใช้การสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ การซักถาม ทำทีในการเล่าเรื่องราว การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการทำใบงาน 5.1 New Story

### ใบงาน 5.1 New Story

คำชี้แจง ให้ท่านเขียนสิ่งที่ท่านควรกระทำ เมื่อท่านมีนักเรียนที่กระทำผิดมาขอรับการปรึกษาปัญหา  
ของเขากับตัวท่าน



## ครั้งที่ 6

เรื่อง คำพูดนั้นสำคัญไฉน

เวลา 60 - 90 นาที

### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

วจนภาษา (Verbal Language) คือ ภาษาพูดและภาษาเขียนที่เป็นถ้อยคำที่บุคคลใช้ในการสื่อสารให้เกิดความเข้าใจตรงกัน เนื่องด้วยถ้อยคำสามารถสร้างความรู้สึกด้านบวกและด้านลบแก่บุคคลอื่นได้ การใช้วจนภาษาจำเป็นต้องใช้ให้ชัดเจนถูกต้อง เหมาะสมกับบุคคล โอกาส และความรู้สึกของผู้ฟัง บุคคลที่ใช้วจนภาษาได้อย่างมีประสิทธิภาพจะเป็นผู้ที่มีทักษะการฟังที่ดี รู้เท่าทันความรู้สึกของตนเองต่อสิ่งที่ได้ยินหรือได้ฟัง และสามารถปล่อยวางความรู้สึกเหล่านั้นได้

ในการสื่อสารเชิงบวก วจนภาษา ประกอบไปด้วย การตั้งคำถาม การพูดสะท้อนความรู้สึกภายในของบุคคล (inner voice) การกล่าวชื่นชมยินดี การให้กำลังใจ และการให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างสร้างสรรค์ โดยใช้ I – Message

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ความสำคัญของการคิดก่อนพูด
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถใช้คำพูดในทางที่สร้างสรรค์ได้ แม้ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด

เครียด

### สื่อและอุปกรณ์

ใบงาน 6.1 คำพูดนั้นสำคัญไฉน

### วิธีการดำเนินการ

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา สนทนาเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปในชีวิตประจำวัน เพื่อรักษาสัมพันธภาพและลดความตึงเครียดก่อนการปรึกษา

2. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาก่อนก่อนที่จะเริ่มเข้ารับการปรึกษาครั้งที่ 6

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาชวนให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องถึงเหตุการณ์เกี่ยวกับการพูดที่ผู้รับการปรึกษาใช้กับบุคคลอื่น และที่บุคคลอื่นใช้กับผู้รับการปรึกษาจนก่อให้เกิดความรู้สึกด้านลบ จากนั้นชวนให้ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาต่อเหตุการณ์นั้น ในขณะที่เล่าเรื่องผู้รับการปรึกษาอาจพบว่าชีวิตต่ำต้อยด้อยค่าลงกว่าเดิม ผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคบทสนทนาที่เป็นพิธีการกำหนดนิยามใหม่ที่ทำให้คุณค่า (Definitional ceremonies) ที่ให้ความหมายที่มีคุณค่าใหม่ ผู้รับการปรึกษาจะได้รับโอกาสในการเลือกในการพูดถึงเรื่องราวผ่านชีวิตตนเอง ต่อหน้าผู้ชมผู้ฟังคนนอก (Outsider witnesses) ที่ถูกคัดเลือกมาอย่างดี การเล่าเรื่องราวซ้ำใหม่และการตอบกลับของผู้ชมผู้ฟังคนนอกจะทำให้เกิดเสียงสะท้อน (Resonance) ที่ทรงพลังอย่างยิ่งและเกิดการยอมรับอย่างสูงในการให้คุณค่าของผู้รับการปรึกษา

2. ผู้ให้การปรึกษาชวนผู้รับการปรึกษาทำกิจกรรม คำพูดนั้นสำคัญไฉน โดยผู้ให้การปรึกษาจะกำหนดสถานการณ์ดังนี้ “ขณะนี้คุณกำลังปฏิบัติหน้าที่เวรประจำวันอยู่บริเวณหน้าประตูโรงเรียน และพบว่านักเรียนในความดูแลของคุณมาโรงเรียนสาย คุณจะกล่าวตักเตือนนักเรียนของคุณอย่างไร” จากนั้นผู้ให้การปรึกษาจะปล่อยให้ผู้รับการปรึกษากล่าวเรื่องราวอย่างอิสระ

3. ผู้ให้การปรึกษาใช้คำถาม “ให้ท่านลองปรับวิธีการพูด โดยให้ใช้ตัวท่านเป็นประธานของประโยค” ให้ผู้รับการปรึกษาดูภาพถ่ายนักเรียนแต่งกายผิดระเบียบ และให้ผู้รับการปรึกษาลองบอกเล่าเรื่องราวว่าจะมีวิธีการพูดอย่างไรให้นักเรียนกลุ่มนี้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก โดยให้ทำใบงานที่ 6.1 คำพูดนั้นสำคัญไฉน

### ขั้นยุติ

1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสรุปเนื้อหาและกิจกรรมทั้งหมดด้วยตนเองอีกครั้ง
2. เมื่อผู้รับการปรึกษาสรุปเรียบร้อยแล้ว ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณและนัดหมายวันเวลาในการเข้ารับการปรึกษาครั้งต่อไปก่อนยุติการปรึกษาในครั้งที่ 6

### การประเมินผล

ผู้ให้การศึกษาใช้การสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ การซักถาม ท่าทีในการเล่าเรื่องราว การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการทำใบงาน 6.1 คำพูดนั้นสำคัญไฉน



### ใบงาน 6.1 คำพูดนั้นสำคัญไฉน

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านประโยคต่อไปนี ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง และอธิบายเหตุผลที่เลือกประโยคนั้น

	ครูไม่ชอบที่นักเรียนมาสาย		เธอแยม่มากที่มาสาย
เหตุผล เพราะ			
	ทำไมเธอมาสาย		ครูอยากให้นักเรียนมาเช้า
เหตุผล เพราะ			
	ทำไมพวกเธอไม่ตั้งใจฟัง		ครูไม่ชอบเวลาพูดแล้วไม่มีคนตั้งใจฟัง”
เหตุผล เพราะ			
	ครูอยากให้นักเรียนหยุดฟัง เวลาครูพูด		เธอไม่ฟังครูเลย
เหตุผล เพราะ			
	ครูคิดว่าการแต่งกายของเธอไม่เหมาะสมกับสถานที่นะ		เธอแต่งตัวไม่เรียบร้อย
เหตุผล เพราะ			
	ทำไมไม่อ่านหนังสือเหมือนเพื่อน		ครูอยากให้เธออ่านหนังสือนะ
เหตุผล เพราะ			

## ครั้งที่ 7

เรื่อง สีหน้า แววตา ท่าทาง ช่วยสร้างสัมพันธภาพ

เวลา 60 - 90 นาที

### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

อวัจนภาษา (Non-verbal Language) คือ ภาษาที่ไม่ออกเสียงเป็นถ้อยคำ แต่สามารถเข้าใจความหมายได้ เป็นการใช้ภาษากายที่สอดคล้องกับภาษาในการพูด เช่น กิริยาอาการ สีหน้า แววตา ท่าทาง น้ำเสียง การใช้สายตา การสัมผัส โอบกอด ตบไหล่ อวัจนภาษาเป็นการสื่อสารออกจากส่วนลึกของความรู้สึกนึกคิด บุคคลมักปล่อยท่าทางออกมาตามความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงมากกว่าภาษาพูด ด้วยเหตุนี้อวัจนภาษาจึงมีอิทธิพลโดยอัตโนมัติต่อผู้ฟังพอๆกับวัจนภาษา ดังนั้นการระมัดระวังการใช้อวัจนภาษาจะส่งผลให้บุคคลเป็นผู้ที่สามารถมีการสื่อสารเชิงบวกที่ในระดับที่ดี

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสารโดยใช้อวัจนภาษาที่เหมาะสม
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้การใช้อวัจนภาษาที่เหมาะสม

### สื่อและอุปกรณ์

ใบงาน 7.1 จะบอกคนใกล้ตัวอย่างไรให้รู้ว่าเราห่วงใยโดยไม่ใช้คำพูด

### วิธีการดำเนินการ

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา สนทนาเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปในชีวิตประจำวัน เพื่อรักษาสัมพันธภาพและลดความตึงเครียดก่อนการปรึกษา
2. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาครั้งก่อน ก่อนที่จะเริ่มเข้ารับการปรึกษาครั้งที่ 7

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาชวนให้ผู้รับการปรึกษาพูดคุยและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยคที่ว่า “การกระทำสำคัญกว่าคำพูด” จากนั้นให้การปรึกษาใช้คำถาม “เคยมีประสบการณ์ขัดแย้งกับคนใกล้ชิดที่เกิดจากการใช้วัจนภาษาไม่เหมาะสมอย่างไร” โดยจะปล่อยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องอย่างอิสระ

2. ผู้ให้การปรึกษาชวนให้ผู้รับการปรึกษาเขียนเล่าเรื่องลงในใบงานที่ 7.1 จะบอกคนใกล้ชิดตัวอย่างไรให้รู้ว่าเราห่วงใยโดยไม่ใช้คำพูด เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษายกเล่าเรื่องราวของเหตุการณ์โดยใช้เทคนิคบทสนทนาที่เน้นการพัฒนาแนวคิดต่อชีวิตและการแสดงภาพลักษณ์ขึ้นมาใหม่ (Scaffolding conversation)

### ขั้นยุติ

1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสรุปเนื้อหาและกิจกรรมทั้งหมดด้วยตนเองอีกครั้ง
2. เมื่อผู้รับการปรึกษาสรุปเรียบร้อยแล้ว ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณและนัดหมายวันเวลาในการเข้ารับการปรึกษาครั้งต่อไปก่อนยุติการปรึกษาในครั้งที่ 7

### การประเมินผล

ผู้ให้การปรึกษาใช้การสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ การซักถาม ทำทีในการเล่าเรื่องราว การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและใบงานที่ 7.1 จะบอกคนใกล้ชิดตัวอย่างไรให้รู้ว่าเราห่วงใยโดยไม่ใช้คำพูด



## ครั้งที่ 8

## เรื่อง ยุติการปรึกษา

เวลา 60 - 90 นาที

## แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การยุติการปรึกษา เป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการให้การปรึกษาและเป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการให้การปรึกษาและเป็นขั้นตอนสำคัญเนื่องจากเป็นขั้นตอนที่ผู้รับการปรึกษาจะต้องทบทวนในจุดหมายและเป้าหมายที่อยากให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเองหลังจบโปรแกรมการปรึกษาโดยการนำความรู้และเทคนิคที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ผู้ให้การปรึกษาจึงชวนผู้รับการปรึกษาทบทวนความรู้และเทคนิคทั้งหมดจากการเข้าโปรแกรมการปรึกษาอีกครั้ง ตลอดจนให้กำลังใจผู้รับการปรึกษาในการทำตามเป้าหมายและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้
3. เพื่อประเมินผลการปรึกษา
4. เพื่อสรุปผลและยุติการปรึกษา

## สื่อและอุปกรณ์

แบบวัดการสื่อสารเชิงบวก  
ใบงาน 8.1 ตัวฉันในวันนี้

## วิธีการดำเนินการ

## ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา สนทนาเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปในชีวิตประจำวัน เพื่อรักษาสัมพันธภาพและลดความตึงเครียดก่อนการปรึกษา

2. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาครั้งก่อน ก่อนที่จะเริ่มเข้ารับการปรึกษาครั้งที่ 8

### ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้การปรึกษาชวนให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าถึงประสบการณ์ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาที่ผ่านมา
2. ผู้ให้การปรึกษาแจกใบงาน 8.1 ตัวฉันในวันนี้ ให้แก่ผู้รับการปรึกษาเขียนความรู้สึกที่มีต่อตนเองหลังการเข้ารับการปรึกษา โดยผู้รับการปรึกษาสามารถเขียนอย่างอิสระ

### ขั้นยุติ

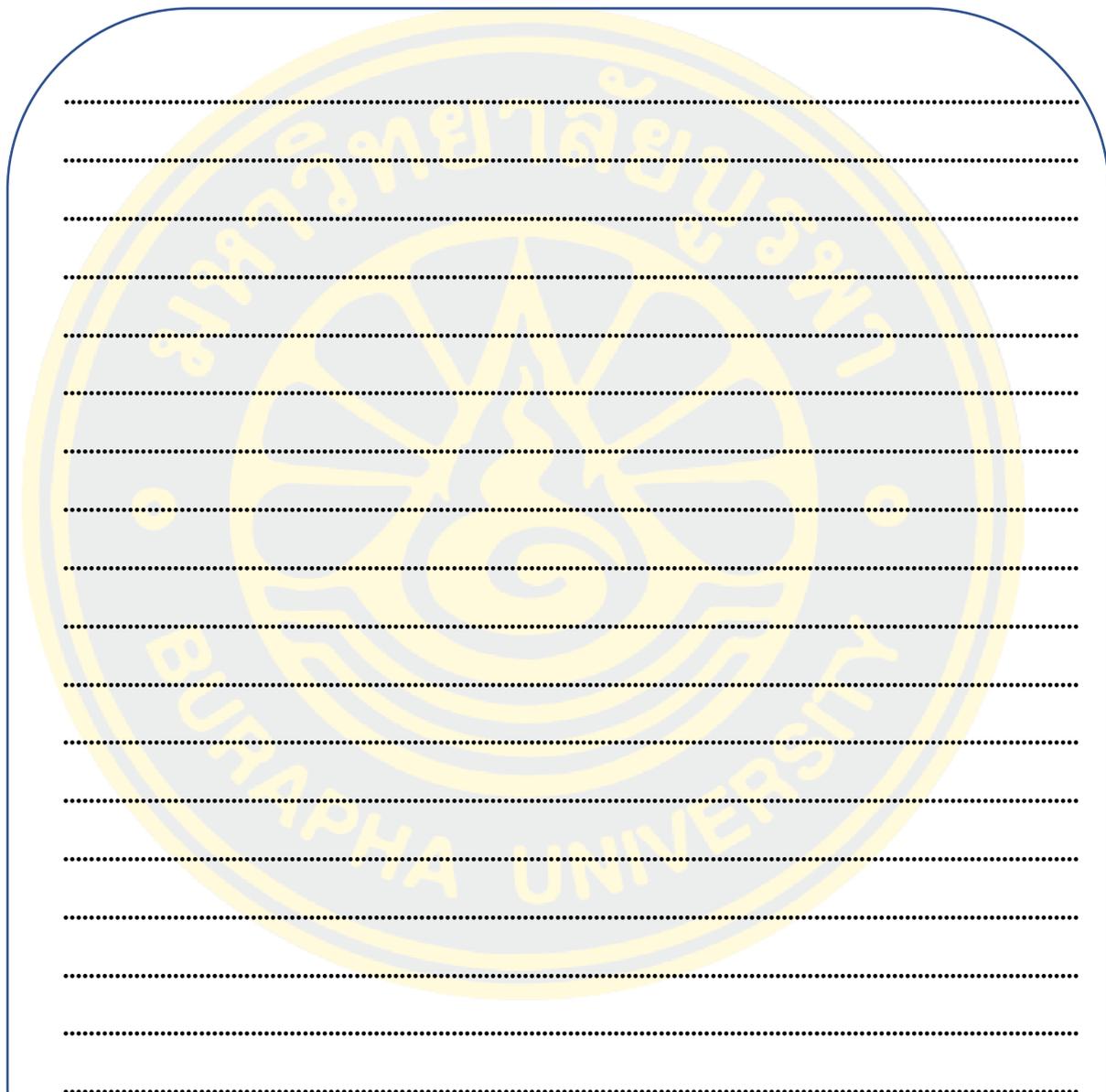
1. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาซักถามถึงข้อสงสัยต่างๆของตนเอง
2. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทำแบบวัดการสื่อสารเชิงบวกเพื่อประเมินผลหลังเข้ารับการปรึกษา และทำการนัดหมายในการทำแบบวัดอีกครั้งในอีก 4 อาทิตย์เพื่อติดตามผล

### การประเมินผล

ผู้ให้การปรึกษาใช้การสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ การซักถาม ท่าทีในการเล่าเรื่องราว การให้ความร่วมมือในการทำใบงาน 8.1 ตัวฉันในวันนี้ และผลคะแนนของการทำแบบวัดการสื่อสารเชิงบวก

### ใบงาน 8.1 ตัวฉันในวันนี้

คำชี้แจง ให้ท่านเขียน ความรู้สึกที่มีต่อตนเองหลังการเข้ารับการปรึกษา โดยท่านสามารถเขียนได้อย่างอิสระ



## ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นาง ปาริฉัตร วัฒนลักษณ์
วัน เดือน ปี เกิด	25 กุมภาพันธ์ 2525
สถานที่เกิด	จังหวัดน่าน
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	173/4 หมู่ 5 ตำบล สุรศักดิ์ อำเภอ ศรีราชา จังหวัด ชลบุรี รหัสไปรษณีย์ 20110
ตำแหน่งและประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2549 - ปัจจุบัน หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ โรงเรียน เซนต์ปอลคอนเวนต์ จังหวัดชลบุรี
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2548 วิทยาศาสตรบัณฑิต (เคมี) มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ พ.ศ. 2568 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา) มหาวิทยาลัยบูรพา