

373.14044
ก 865ก
จ.2

การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคล ที่มีต่อการปรับตัว
ด้านการเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1
โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม (ท่าंगกลสยาม) กรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์

ของ

จุลลิตยา จงคำนังไศล

12 ส.ค. 2539

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

เวษายน 2538

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

196010

การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคล ที่มีต่อการปรับตัว
 ด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1
 โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม (ช่างเกษตรสยาม) กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

ผู้วิจัย จงคำนิงสีล

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
 ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

เมษายน 2538

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและ
เป็นรายบุคคลที่มีต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1
โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม (ช่างกลสยาม) กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2537 ที่มีการปรับตัว
ด้านการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จาก
ประชากรและสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน
กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับ
การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามการปรับตัว
ด้านการเรียน สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือการทดสอบของวิลคอกซ์และแมน-วิทนี

ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

1. นักเรียนมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็น
รายบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและนักเรียน ที่ได้รับการให้คำปรึกษา
เป็นรายบุคคลมีการปรับตัวด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF GROUP AND INDIVIDUAL COUNSELING
ON LEARNING ADJUSTMENT OF THE CERTIFICATE OF VOCATIONAL
EDUCATION OF THE FIRST YEAR STUDENTS OF
SIAM INSTITUTE OF TECHNOLOGY IN BANGKOK

AN ABSTRACT

BY

WUTTICHAJ CHONGKUMNUNGSIL

Presented in partial fulfillment of the requirements for the Master
of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

April 1996

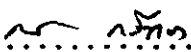
The purpose of this experimental research was to compare the effects of group and individual counseling on learning adjustment of The Certificate of Vocational Education of the first year students of Siam Institute of Technology in Bangkok in the academic year 1994. The 16 subjects were randomly selected from students whose learning adjustment were lower than 25 percentile. They were randomly divided into an experimental group I and an experimental group II, each group was consisted of 8 students. The experimental group I was exposed to group counseling in aspect of Reality Therapy Approach and the experimental group II was exposed to individual counseling in aspect of Reality Therapy Approach. The instrument was learning adjustment-questionnaire. The data were analyzed by the Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test and the Mann-Whitney U test.

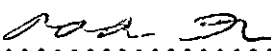
The results were as follows: ,

1. The learning adjustment of students was significantly increased in the experimental group I before the experiment at .01 level.
2. The learning adjustment of students was significantly increased in the experimental group II before the experiment at .01 level.
3. There was significantly increased different of learning adjustment between students that were exposed to group counseling and the others that were exposed to individual counseling at .01 level.

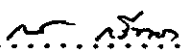
คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปฏิญานพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

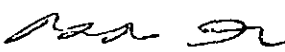
คณะกรรมการควบคุม

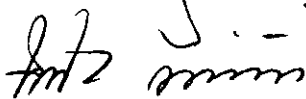
.......... ประธาน
(รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง)

.......... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย)

คณะกรรมการสอบ

.......... ประธาน
(รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง)

.......... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย)

.......... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปฏิญานพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.......... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ดร.ศิริภา พูลสุวรรณ)

วันที่ ๙.๔.๕๕ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๘

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความสามารถ ความเอาใจใส่ให้คำปรึกษา ให้ข้อเสนอแนะและแก้ไขข้อบกพร่อง และให้กำลังใจของรองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย กรรมการควบคุม ปริญญานิพนธ์และอาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปริญญานิพนธ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์พรพนิต วาณิชการ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ทศพร มณีศรีขำ ที่ให้คำแนะนำและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ที่ให้คำแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่อง ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา อาจารย์ที่ปรึกษาที่ให้การอบรมสั่งสอน ช่วยเหลือ สนับสนุนแก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.เกษลย์ มงคลวิช ผู้อำนวยการโรงเรียนเทคโนโลยีสยาม ที่ให้การอุปการะและการสนับสนุนด้านทุนการศึกษา และอาจารย์พรศรี กัตตัญญุทวีพินัย รองผู้อำนวยการโรงเรียนเทคโนโลยีสยาม ที่ให้คำแนะนำปรึกษา ให้กำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่ งานแนะแนวและงานวิจัยมาโดยตลอด

ขอขอบพระคุณอาจารย์ผู้ดูแลและคณะครูโรงเรียนศิรภูมิวิสัย สาขาจารย์ต อำเภอสรีรภูมิ จังหวัดสุรินทร์ อาจารย์ผจง อุบลเลิศ อาจารย์ใหญ่ คณาจารย์และนักเรียนโรงเรียน นวมินทราชินูทิศสวนกุหลาบวิทยาลัยปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี อาจารย์ประเสริฐ นิลนวลอุบล อาจารย์ใหญ่ คณาจารย์และนักเรียนโรงเรียนวัดศุภทิศอำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี เจ้าหน้าที่ กองแผนงาน กรมสามัญศึกษา อาจารย์ชาญวุฒิ แก่นจันดา ผู้อำนวยการ และคณาจารย์แผนกวิชา ภาษาอังกฤษ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตนนทบุรี ที่สนับสนุน อำนวยความสะดวกด้าน ข้อมูลและให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์มานิช วรกานตศิริ คุณจุฑารัตน์ วรประทีป คุณเกศสุรางค์ พงศ์บำรุงเนตร ที่ให้ความช่วยเหลือด้านการพิมพ์และแนะนำช่วยเหลือด้านสถิติ คณะครู-อาจารย์ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 สาขาช่างอิเล็กทรอนิกส์ ทั้งรอบเช้าและรอบบ่าย โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม ปีการศึกษา 2537 ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยมาตลอด

ขอขอบพระคุณรุ่นพี่ เพื่อนๆ รุ่นน้อง สาขาจิตวิทยาแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา
ทุกท่าน คุณแม่ชัชันธ์ วรากร ที่ให้ความรัก ความช่วยเหลือแนะนำ และช่วยเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัย
ผลความดีของงานวิจัยฉบับนี้ ขอมอบแต่บิดามารดา คือ คุณพ่อนต์ และคุณแม่เจลิยว
จงคำนึ่งสีล ที่ให้กำเนิด ให้การเลี้ยงดู ความรัก และความห่วงใย เป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดมา

วุฒิชัย จงคำนึ่งสีล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	5
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	5
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีเผชิญความจริง	16
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม	26
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ...	36
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	48
ประชากร	48
กลุ่มตัวอย่าง	48
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	48
แบบแผนการทดลอง	53
การวิเคราะห์ข้อมูล	55
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	55

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	56
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	56
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	56
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	59
บทย่อ	59
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	59
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	59
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	59
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	60
วิธีดำเนินการทดลอง	60
การวิเคราะห์ข้อมูล	61
สรุปผลการการศึกษาค้นคว้า	61
อภิปรายผล	61
ข้อเสนอแนะ	63
บรรณานุกรม	66
ภาคผนวก	76
ประวัติย่อของผู้วิจัย	119

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Group Pretest -- Posttest Design	53
2	เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการได้รับคำปรึกษาแบบเผชิญความจริง	56
3	เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการได้รับคำปรึกษาแบบเผชิญความจริง	57
4	เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ...	57
5	แสดงคำอ่านาจจำแนกของแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน	83
6	แสดงการวิเคราะห์การปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการได้รับคำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง	116
7	แสดงการวิเคราะห์การปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการได้รับคำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง	117
8	การปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลอง ที่ 2 เมื่อได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง	118

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

เนื่องจากประเทศไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงในด้านสังคมไปมาก กล่าวคือ มีการลงทุนทางด้านอุตสาหกรรม การเกษตร และการส่งออกมากขึ้น จึงมีผลทำให้แนวทางการประกอบอาชีพของประชาชนมีแนวโน้มไปในกลุ่มอุตสาหกรรมและอาชีวศึกษามากขึ้น เมื่อสังคมมีการขยายกิจการทางภาคธุรกิจและอุตสาหกรรม รวมทั้งตลาดแรงงานในต่างประเทศที่มีความต้องการแรงงานระดับช่างฝีมือ ช่างเทคนิคเป็นจำนวนมาก ทำให้อาชีพต่างๆ หลากหลายให้เลือกทั้งงานราชการ รัฐวิสาหกิจ เอกชน และธุรกิจส่วนตัว ค่านิยมในการประกอบอาชีพของบุคคลในสังคมจึงเปลี่ยนไป กล่าวคือเห็นความสำคัญของกลุ่มอาชีพ ช่างอุตสาหกรรม ธุรกิจและอาชีวศึกษาว่า เป็นกลุ่มอาชีพมีงานทำอย่างแน่นอน อีกทั้งเงินเดือนก็สูงและสวัสดิการก็ดี (กรมอาชีวศึกษา. 2535: บทนำ) ดังที่ ก่อ สวัสดิทานิช (2534:1) กล่าวว่า ปัจจุบันสังคมได้ตระหนักถึงความสำคัญของการอาชีวศึกษามากขึ้น มีผู้นิยมเรียนอาชีวศึกษามากยิ่งขึ้น เพราะเรียนจบแล้วโอกาสได้งานทำมีมาก ประกอบกับรัฐบาลเองก็ประจักษ์ในความสำคัญของการอาชีวศึกษาที่สามารถตอบสนองและสนับสนุนการพัฒนาประเทศไทยได้ จึงได้สนับสนุนงบประมาณเพิ่มมากขึ้นทุกปี เพื่อผลักดันให้งานอาชีวศึกษาบรรลุผลสำเร็จตามนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งสอดคล้องกับ บุญเทียม เจริญยิ่ง (2534:1) ที่กล่าวว่า กรมอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ เป็นหน่วยงานซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบจัดการเรียนรายวิชาขึ้น โดยมีนโยบายที่สำคัญ คือ มุ่งเน้นการผลิตกำลังคนให้ตอบสนองความต้องการของตลาดแรงงานและท้องถิ่น ทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ กรมอาชีวศึกษาได้พัฒนาการเรียนเปิดหลักสูตรใหม่ ๆ เพิ่มขึ้นตามความต้องการของตลาดแรงงาน และขยายการเปิดรับสาขาที่ขาดแคลนในสถานศึกษาที่มีความพร้อมอีกหลายแห่ง นอกจากนี้ บังอร ชูพงษ์ (2523:4) ยังกล่าวว่า เนื่องจากความต้องการกำลังคนระดับอาชีวศึกษามีมากและกรมอาชีวศึกษาไม่สามารถที่จะผลิตได้ทันเป็นเหตุให้โรงเรียนอาชีวศึกษาของเอกชนได้เปิดรับนักเรียนมากขึ้นเป็นการแบ่งเบาภาระให้กับรัฐบาลและสนองความต้องการของตลาดแรงงาน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้ความเอาใจใส่ต่อปัญหาของนักเรียนอาชีวศึกษาเอกชนด้วย

โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม (ช่างกลสยาม) เป็นโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนประเภทช่างอุตสาหกรรมแห่งแรกในประเทศไทย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน (สช.)

กระทรวงศึกษาธิการโดย ฌรงค์ มงคลวนิช เป็นผู้ริเริ่มและก่อตั้งสถาบันแห่งนี้ขึ้นเมื่อ พุทธศักราช 2508 โดยชื่อว่า "โรงเรียนช่างกลสยาม" เปิดสอนวิชาชีพ 3 สาขาวิชา คือ สาขาวิชาช่างยนต์ ช่างไฟฟ้ากำลังและช่างอิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งเป็นโรงเรียนเอกชนแห่งแรกที่เปิดทำการสอนวิชาการ ทางด้านอาชีวศึกษาชั้นสูงแผนกช่างกลและโรงเรียนก็ได้พัฒนางานทุกด้านไม่ว่าจะเป็นด้านบุคลากร ด้านวิชาการ วัสดุอุปกรณ์ ตลอดจนอาคารสถานที่ที่ได้สร้าง และขยายให้มากยิ่งขึ้น โดยลำดับจนกระทั่งถึงในปัจจุบันโรงเรียนมีอาคารสถานที่กว้างขวางเพียงพอ และมีวัสดุอุปกรณ์ครบถ้วนพร้อมที่จะดำเนินการจัดการศึกษาให้เป็นไปตามแนวนโยบายของรัฐได้อย่างสมบูรณ์ แม้กระนั้นทางโรงเรียนก็ได้หยุดนิ่ง พยายามที่จะพัฒนางานในทุก ๆ ด้านให้มีความเหมาะสมและทันสมัยมากยิ่งขึ้น จึงทำให้มีผู้สนใจมาสมัครเรียนเป็นจำนวนมากขึ้นทุก ๆ ปี ด้วยเหตุนี้ทางโรงเรียนจึงได้สนองความต้องการของผู้ปกครองและผู้ที่มีสมัครเรียน โดยการเปิดทำการสอนรอบบ่ายขึ้นอีกรอบหนึ่ง และพร้อมกันนี้ได้เปลี่ยนชื่อโรงเรียนที่ใช้มาแต่เริ่มแรกว่า "โรงเรียนช่างกลสยาม" เปลี่ยนเป็น "โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม (ช่างกลสยาม)" ตั้งแต่ปีการศึกษา 2524 เป็นต้นมา ทั้งนี้ก็เพื่อให้สอดคล้องกับแผนการศึกษาของรัฐและโรงเรียนที่ได้ขยายให้กว้างขวางยิ่งขึ้น ในปี พ.ศ. 2533 ซึ่งทำให้ระบบการเรียนเปลี่ยนแปลงไปทุกด้าน เช่น เวลาเข้าเรียนและเลิกเรียน การเปิด-ปิด ภาคเรียน รายวิชาที่เรียน การวัดผล ซึ่งแตกต่างจากหลักสูตรของกรมอาชีวศึกษาพุทธศักราช 2524 เป็นอย่างมาก

นักเรียนที่เข้ามาศึกษาในโรงเรียนเทคโนโลยีสยาม ในระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) เป็นนักเรียนที่สำเร็จการศึกษาจากชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3) ซึ่งมีอายุในช่วงวัยรุ่น คือระหว่าง 15-18 ปี เมื่อเข้ามาแล้วก็จะพบกับการเปลี่ยนแปลงในด้านสิ่งแวดล้อม สถานที่ อาคารเรียน หลักสูตรการเรียน การวัดผล วิชาที่เรียน เช่น การฟังบรรยาย การจดบันทึก คำบรรยาย การฝึกภาคปฏิบัติในห้องปฏิบัติการ การฝึกฝนทักษะในด้านวิชาชีพเฉพาะสาขา ซึ่งอาจจะทำให้นักเรียนเกิดปัญหาการปรับตัว ซึ่งนิภา นิธยาชวน (2530:14) กล่าวว่า ปัญหาในการปรับตัวสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดชีวิต วัยรุ่นเป็นวัยที่ประสบปัญหาในการปรับตัวมากกว่าวัยอื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับเฮอร์ล็อก (Hurlock.1964:3) ที่กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการปรับตัวเป็นวัยแห่งปัญหา เป็นวัยที่มีความเครียดทางอารมณ์มักเจ้าอารมณ์ ตัดสินใจรวดเร็วและรุนแรง สาเหตุเพียงเล็กน้อยอาจกลายเป็นเรื่องใหญ่โตได้

การปรับตัวมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ด้วยเหตุที่มนุษย์ทุกคนไม่สามารถตอบสนองความต้องการทุกอย่างของตนเองได้ ความรู้สึกขัดแย้ง ผิดหวัง ลับสน ว่าวุ่นใจ และความเคร่งเครียดจากปัญหา หรืออุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต จึงเกิดขึ้น การปรับตัวจะช่วย

บรรเทาความยุ่งยากใจ ให้เบาบางลง จนสามารถรักษาคุณภาพของชีวิตไว้ได้ ลาซารัส (Lazarus. 1969: 17-21) กล่าวว่า มนุษย์ต้องมีการปรับตัวและปรับพฤติกรรมของตนเองให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง และสภาพแวดล้อมทางสังคม ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมส่วนใหญ่มักจะเป็นผลมาจากการปรับตัวไม่ดีของบุคคล ในปี ค.ศ. 1964 แซนเดอร์สัน (Sanderson. 1964: 290) ได้ศึกษาวิจัย เพื่อจำแนกปัญหาที่ผู้ให้คำปรึกษาในแคลิฟอร์เนีย พบมากและโดยเปิดเผย ผลการศึกษาวิจัยโดยการจัดอันดับของปัญหาที่นักเรียนวัยรุ่นพบมากไปหาน้อยตามลำดับดังนี้คือ ปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับการเรียน ปัญหาการศึกษาต่อ ปัญหาด้านการอาชีพ ปัญหาด้านการเข้าสังคม ปัญหาด้านการเงินและการทำงาน ปัญหาด้านหลักสูตรและการสอนของครู ซึ่งสอดคล้องกับ วัลลิกา จิตรสุข (2508: 65-67) ได้สำรวจปัญหาและความต้องการของนักศึกษาชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาศรีวิชัยวิทยาลัยครูอุดรธานี พบว่าปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนเป็นหมวดที่นักศึกษาประสบมากเป็นอันดับหนึ่ง

จากการที่ผู้วิจัยเป็นอาจารย์แนะแนวในโรงเรียนเทคโนโลยีสยามผู้วิจัยได้สำรวจข้อมูลเบื้องต้นของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 (ปวช. 1) ได้แก่ สาขาช่างยนต์ สาขาช่างไฟฟ้า สาขาอิเล็กทรอนิกส์ รอบเช้า โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม (ช่างกลสยาม) โดยการให้นักเรียนตอบแบบสอบถามปลายเปิด พบว่ามีปัญหาด้านการปรับตัว ผู้วิจัยจึงทดลองใช้แบบสอบถามการปรับตัวไม่ให้นักเรียนตอบอีกครั้งหนึ่ง พบว่า นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 สาขาช่างอิเล็กทรอนิกส์รอบเช้า โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม (ช่างกลสยาม) มีลักษณะการปรับตัวด้านการเรียนที่เป็นปัญหามากกว่าสาขาอื่นในระดับเดียวกันถึงร้อยละ 75 ได้แก่ ขาดทักษะในการจดบันทึกการฟังคำบรรยาย ฟังคำอธิบายไม่เข้าใจและไม่ทัน ไม่รู้จักค้นคว้าเพิ่มเติม ปฏิบัติงานในห้องปฏิบัติการไม่ได้ ขาดการฝึกฝนเพิ่มเติม ผู้วิจัยจึงเห็นควรที่จะหาทางช่วยเหลือนักเรียน ที่ประสบปัญหาในการปรับตัวด้านการเรียน ให้สามารถปรับตัวด้านการเรียน ได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

การปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนสามารถพัฒนาได้หลายวิธี เช่น การให้คำปรึกษา การใช้กิจกรรม เป็นต้น ในที่นี้ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้วิธีการให้คำปรึกษา เพราะการให้คำปรึกษาเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ประสบปัญหาด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะปัญหาการปรับตัวดังที่แฮมรินและพอลสัน (Hamrin and Paulson, 1969: 85) กล่าวว่า การให้คำปรึกษามีความสำคัญมากไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาของตนเอง ได้ดีขึ้นเท่านั้นแต่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้ต่อไปอีกด้วย หากเกิดปัญหานั้นอีกจะมีวิธีทางในการแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร

การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถ และ รับผิดชอบที่จะแก้ปัญหาของตนเองได้ โดยผู้รับคำปรึกษาเผชิญความจริงพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตาม ที่เป็นจริงและตระหนักถึงหน้าที่ ต้องหาทางสนองความต้องการของตนเองโดยไม่กระทบกระเทือน สิทธิของผู้อื่น แม้ว่าหนทางที่จะสนองความต้องการนั้นจะมีอุปสรรคขวางอยู่ก็ตาม (วัชร ทรัพย์มี 2525 : 227) ในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริงนี้ ผู้วิจัยทดลองใช้ 2 วิธีคือการ ให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคล ทั้งนี้เพราะผู้วิจัยคิดว่าทั้งสองวิธีนี้ น่าจะพัฒนาการปรับตัว ด้านการเรียนได้ดี เพราะการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเหมาะสำหรับนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตร วิชาชีพชั้นปีที่ 1 เนื่องจากการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นวิธีที่เน้นความสัมพันธ์ของสมาชิกที่มีต่อกัน ตลอดเวลา โดยจะร่วมกันสำรวจปัญหา และความรู้สึกของกันและกันแล้วหาทางแก้ไขปรับปรุงเพื่อ พัฒนาตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับพัฒนาการวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีลักษณะพิเศษคือมีความต้องการที่จะอยู่ กับพวกพ้องหรือกลุ่มพวกพ้องมีอิทธิพลต่อตนเองมากที่สุด (เพ็ญแห ประจวบปัจจนิก, 2527:33) และ จากผลงานวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาการปรับตัวได้ เช่นการวิจัยของมาลินี อยู่โพธิ์ (2525:111-112) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคม ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2525 โรงเรียนวัดอินทาราม ถนนเทอดไท เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ผลของงานวิจัย พบว่าปัญหา ทางด้านการปรับตัวของกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ ยัง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุรางค์ นามสูตร (2526 : 94-95) ที่ศึกษาผลของการให้คำ ปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2525 คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์จำนวน 20 คน ผลการวิจัย พบว่านักศึกษา ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะมีความวิตกกังวลด้านการเรียน แตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้รับ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้ การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลก็เหมาะสำหรับนักเรียนระดับประกาศนียบัตร วิชาชีพชั้นปีที่ 1 (ปวช.) เพราะว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เน้นในเรื่องของสัมพันธภาพ ในการให้คำปรึกษาระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในตัว ผู้รับคำปรึกษาโดยมีอิสระที่จะระบายความไม่สบายใจออกมา และสามารถพิจารณาเพื่อหาความ เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง พัฒนาการปรับตัวและเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น และจากผล การวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลสามารถพัฒนาด้านการปรับตัวได้ ดังผลการวิจัยของ ธีระ มุลธิยะ (2530:117-118) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการพัฒนา อัตมโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีอัตมโนมิตีด้านการปรับตัว

ทางอารมณ์ต่ำของโรงเรียนวาปีปทุม จำนวน 14 คน พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส แล้วมีทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ยรรยง ฌิวอ่อน (2534 : 142-143) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อน ชื่องานวิจัยชิ้นปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 โครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ที่มีคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 จำนวน 14 คน ผลการวิจัยพบว่านิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม และรายบุคคลที่มีต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม (ช่างกลสยาม) กรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนก่อน และหลังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนก่อน และหลังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
3. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนก่อน และหลังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคล

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
2. นักเรียนมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคลมีการปรับตัวแตกต่างกัน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะเป็นแนวทางแก่ ครู-อาจารย์แนะแนว และผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีความชำนาญในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง ได้นำวิธีการดังกล่าวไปพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร คือ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 (ปวช.) สาขาวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์รอบเช้า ปีการศึกษา 2537 โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม (ช่างกลสยาม) กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีการปรับตัวด้านการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 38 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 (ปวช.) สาขาวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์รอบเช้า ปีการศึกษา 2537 โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม (ช่างกลสยาม) กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีการปรับตัวด้านการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 16 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรและสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 2 กลุ่มกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. ตัวแปรต้น (Independent Variable) คือ วิธีพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน โดยแบ่งออกเป็น 2 วิธีได้แก่

1.1 การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

1.2 การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ การปรับตัวด้านการเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา เข้าใจตนเองตระหนักถึงพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน สืบถามและประเมินความต้องการของตนเอง ตลอดจนกำหนดวิธีการหรือแนวทางไปสู่เป้าหมายที่วางอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงและความเป็นไปได้ในการปรับตัวด้านการเรียน

การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 วิธีคือการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคล โดยมีรายละเอียดดังนี้

ก. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือให้นักเรียนให้พัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน โดยทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความอบอุ่นและเกิดความรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเอง เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มได้แสดงความคิดและประสบการณ์ เพื่อให้เข้าใจตนเอง ตระหนักถึงพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบันสำรวจและประเมินการกระทำของตนเอง ตลอดจนกำหนดวิธีการหรือแนวทางในการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนบนพื้นฐานของความเป็นไปได้ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นสร้างสัมพันธภาพ เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศในการให้คำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนซึ่งเป็นสมาชิกในกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจ ปลอดภัยและเป็นกันเองกับผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนเกิดความมั่นใจในการที่จะพัฒนาพฤติกรรมการปรับตัวด้านการเรียน โดยวิธีการการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นสำรวจความต้องการของผู้รับคำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถามต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษา ได้สำรวจความต้องการของตนเองในด้านต่าง ๆ เพื่อปรับตัวด้านการเรียน โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องยอมรับในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยถึงความต้องการของเขาโดยปราศจากเงื่อนไข

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นประเมินพฤติกรรม เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถาม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองตามความเป็นจริง ในปัจจุบันว่ามีความสอดคล้องกับความต้องการของตนเองหรือไม่

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นวางแผน เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และกำหนดแผนการปฏิบัติการปรับตัวด้านการเรียนด้วยตนเอง โดยที่แผนการจะต้องอยู่ภายใต้ขอบเขตของความสามารถของผู้รับคำปรึกษา ยึดหยุ่นได้ ปฏิบัติได้จริง มีความชัดเจน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ดี และผู้รับคำปรึกษามีความเต็มใจที่จะปฏิบัติตาม

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นสัญญา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสัญญาว่าจะปฏิบัติตามขั้นตอนที่วางแผนไว้ในขั้นตอนที่ 4 และรายงานผลการปฏิบัติตามแผนการที่กำหนด

ขั้นตอนที่ 6 ขั้นติดตามผล เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง ภายหลังการให้คำปรึกษา

วิธีนี้ใช้สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1

ข. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยเหลือนักเรียนให้สามารถพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน โดยพบกับผู้ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเอง ตระหนักถึงพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน สำรวจและประเมินการกระทำของตนเอง ตลอดจนกำหนดวิธีการหรือแนวทางในการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนบนพื้นฐานของความเป็นไปได้ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นสร้างสัมพันธภาพ เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศในการให้คำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนเกิดความรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจ ปลอดภัยและเป็นกันเองกับผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนเกิดความมั่นใจในการที่จะพัฒนาพฤติกรรมการปรับตัวด้านการเรียน โดยวิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นสำรวจความต้องการของผู้รับคำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถามต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษา ได้สำรวจความต้องการของตนเองในด้านต่าง ๆ เพื่อปรับตัวด้านการเรียน โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องยอมรับในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยถึงความต้องการของเขาโดยปราศจากเงื่อนไข

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นประเมินพฤติกรรม เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถาม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองตามความเป็นจริง ในปัจจุบันว่ามีความสอดคล้องกับความต้องการของตนเองหรือไม่

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นวางแผน เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และกำหนดแผนการปฏิบัติหรือโครงการในการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนด้วยตนเอง โดยที่แผนการนั้นจะต้องอยู่ภายใต้ขอบเขตของความสามารถของผู้รับคำปรึกษา ยึดหยุ่นได้ ปฏิบัติได้จริง มีความชัดเจน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ดี และผู้รับคำปรึกษามีความเต็มใจที่จะปฏิบัติตาม

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นสัญญา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสัญญาว่าจะปฏิบัติตามขั้นตอนที่วางแผนไว้ในขั้นตอนที่ 4 และรายงานผลการปฏิบัติตามแผนการที่กำหนด

ขั้นตอนที่ 6 ขั้นติดตามผล เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง ภายหลังการให้คำปรึกษา

วิธีนี้ใช้สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2

2. การปรับตัวด้านการเรียน หมายถึง ความสามารถที่นักเรียนปรับปรุงตนเอง
เกี่ยวกับการเรียนที่นักเรียนประสบอยู่ ได้แก่

- 2.1 ด้านการฟังคำบรรยาย ปรับตัวโดยการไม่คุยกับเพื่อนในขณะที่ฟังคำบรรยาย
- 2.2 ด้านการจดบันทึกจากการบรรยาย ปรับตัวโดยจดบันทึกหัวข้อที่สำคัญ เขียนคำอธิบายขยายหัวข้อสำคัญอย่างสั้น
- 2.3 ด้านการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม ปรับตัวโดยการศึกษาวิธีการค้นคว้าในห้องสมุด
ปรึกษารุ่นพี่ ขอคำแนะนำจากอาจารย์
- 2.4 ด้านการปฏิบัติจริงในห้องปฏิบัติการ ปรับตัวโดยการศึกษาคำอธิบายการใช้
ห้องปฏิบัติการอย่างละเอียด ฟังคำชี้แจงเกี่ยวกับการใช้ห้องปฏิบัติการจาก
อาจารย์ให้เข้าใจ ศึกษาคู่มือการปฏิบัติงานหรือคำสั่งในใบงานให้เข้าใจ
- 2.5 ด้านการฝึกฝนทักษะ ปรับตัวโดยการติดต่อขอเวลาเข้าฝึกฝนการทำงานใน
ห้องปฏิบัติการมากขึ้น ปรึกษาอาจารย์ผู้สอน ดูแบบจากการปฏิบัติงานของ
เพื่อน แล้วนำมาปรับปรุงตนเองให้มีทักษะมากขึ้น

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ารวบรวมเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย มีลำดับหัวข้อดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีเผชิญความจริง
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง
 - 2.2 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีเผชิญความจริง
 - 2.3 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีเผชิญความจริง
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
 - 3.2 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
 - 3.3 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
 - 4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
 - 4.2 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
 - 4.3 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

1.1.1 ความหมายของการปรับตัว

กิลเมอร์ (Gillmer, 1971:73) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นความสามารถที่มนุษย์ปฏิบัติกริยาโต้ตอบต่อสิ่งแวดล้อม เป็นการปรับตัวให้เข้ากับปัญหา และปรับสภาพปัญหาที่เผชิญอยู่ให้ เข้ากับความต้องการของตนเอง

กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์ (2524 : 180) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ความสามารถที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านบุคลิกภาพ และปัญหาด้านความต้องการให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถทนอยู่ได้ในสังคมหรือสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ

โคลแมน และแฮมแมน (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530:69 ; อ้างอิงมาจาก Coleman and Mammen. 1964:69) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ และถ้าบุคคลนั้นปรับตัวได้ บุคคลนั้นก็จะอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข

อรทัย ชื่นมณูชัย (ม.ป.ป.:1) กล่าวว่า การปรับตัวคือ ปฏิกริยาของคนที่มีต่อสิ่งแวดล้อม การปรับตัวจะรวมถึงการปรองดองไกล่เกลี่ยความต้องการส่วนตนให้สอดคล้องกับความต้องการของสิ่งแวดล้อมด้วย

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า การปรับตัวหมายถึง ความสามารถที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านบุคลิกภาพปัญหาด้านความต้องการให้เข้ากับความต้องการของตน ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถทนอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุขรวมทั้งปฏิกริยาโต้ตอบต่าง ๆ ต่อสิ่งแวดล้อมของมนุษย์ และการปรองดองไกล่เกลี่ยความต้องการส่วนตนให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อม

1.1.2 ลักษณะของการปรับตัว

วารินทร์ สายโอบเอื้อ และสุณีย์ ธีรดากร (2522 : 159-160) กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวว่า อาจเกิดจากสิ่งต่อไปนี้

1. เกิดจากมนุษย์ไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนได้ ซึ่งอาจเป็นเพราะอุปสรรคที่เนื่องมาจากตัวเองหรือผู้อื่น มีผลทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจ หรือคับข้องใจ สำหรับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์นั้น มาสโลว์ (Maslow) ได้แบ่งไว้เป็น 5 ขั้นดังนี้

1.1 ความต้องการทางด้านร่างกาย ได้แก่ ความหิว ความกระหายน้ำ อากาศ อบอุ่นของเสีย ความต้องการทางเพศ การพักผ่อน ความต้องการป้องกันความร้อนหนาว

1.2 ความต้องการทางด้านความปลอดภัย ได้แก่ ความรู้สึกอบอุ่นมั่นคง การปกป้องคุ้มครองจากผู้อื่น การหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด หรือความทุกข์

1.3 ความต้องการความรักความเป็นเจ้าของ ได้แก่ ต้องการความรัก ความอบอุ่น การมีส่วนร่วมรับผิดชอบในกิจการต่าง ๆ ตลอดจนการเข้าร่วมเป็นสมาชิกในหมู่คณะ

1.4 ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ ได้แก่ ต้องการชื่อเสียง เกียรติยศ ความร่ำรวย ฐานะทางสังคม การยอมรับนับถือ และการยอมรับจากสังคม

1.5 ความต้องการสัจจะแห่งตน ได้แก่ ต้องการเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและสรรพสิ่งทั้งหลาย ต้องการใช้พลังงานความสามารถของตนเอง ให้เต็มที่เพื่ออุทิศตนให้เป็นประโยชน์แก่วิทยาการและมวลมนุษย์ ซึ่งเป็นความต้องการที่อยู่เหนือความต้องการเกี่ยวกับชื่อเสียง เกียรติยศ ความร่ำรวย หรือการกระทำเพื่อตนเอง

2. เกิดจากความขัดแย้ง ความขัดแย้ง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลไม่สามารถจะตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความต้องการของตนเอง ความขัดแย้งจำแนกเป็น 3 ลักษณะคือ

2.1 ความขัดแย้งในทางบวก เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากการที่ต้องเลือกเพียงอย่างเดียวในสิ่งที่ตนเองชอบเท่า ๆ กัน ตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป ยิ่งชอบมากทุกอย่างยิ่งเลือกยากกว่าจะเลือกได้ก็ต้องใช้เวลานาน แม้เลือกแล้วก็ยังต้องเสียดายสิ่งที่ไม่สามารถจะเลือก

2.2 ความขัดแย้งในทางลบ เกิดจากการที่บุคคลต้องเลือกในสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่ถูกใจตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป จะไม่เลือกก็ได้ เลือกไปแล้วก็ไม่สบายใจ เพราะสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นบุคคลไม่ชอบไม่ถูกใจเลย แต่ก็ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

2.3 ความขัดแย้งในทางบวกและลบ เกิดขึ้นในกรณีที่สิ่งต่าง ๆ หรือบุคคล หรือสิ่งใดที่ต้องเลือกนั้นมีทั้งถูกใจและไม่ถูกใจในระดับที่เท่า ๆ กันทั้งหมดตั้งแต่ 2 อย่างขึ้นไป แต่ต้องเลือกเพียงอย่างเดียว

เมื่อพิจารณาสาเหตุของการปรับตัวดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การปรับตัวของมนุษย์ โดยทั่วไปมีสาเหตุเนื่องมาจากมนุษย์ไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนเองได้ และเนื่องมาจากความขัดแย้งในการต้องตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความต้องการของตน

ทินดอล (ยรรยง ผิวอ่อน. 2534: 12; อ้างอิงมาจาก Tindall. 1959: 76) กล่าวถึง บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีโดยทั่วไปไว้ดังนี้

1. รักษาไว้ซึ่งความสมบูรณ์ของบุคลิกภาพ โดยมีความสามารถผสมผสานความต้องการของตนกับพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อสนองความต้องการนั้น โดยที่พฤติกรรมดังกล่าวต้องเข้ากันได้กับสิ่งแวดล้อม

2. ประพฤติปฏิบัติตามปทัสสถานของสังคม
3. ปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริง
4. มีความมั่นคงทางอารมณ์ และสามารถควบคุมอารมณ์ได้
5. มีวุฒิภาวะ
6. มองสังคมในแง่ดี และช่วยเหลือสังคมเสมอ

ประติมนท์ อูปรมัย (2518:52) กล่าวถึงการปรับตัวที่ดีว่า หมายถึง การที่บุคคลสามารถทำให้เข้ากับสภาพของความเป็นอยู่ได้อย่างดี และมีความสุข

โรเจอร์ส (เศศิวิมล โสภณพันธ์. 2523:15;อ้างอิงมาจาก Rogers. 1975: 358) กล่าวถึง ลักษณะการปรับตัวที่ดีว่า การปรับตัวที่ดี คือ การที่บุคคลมีความเข้าใจตนเองและเข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง รู้จักตนเอง รู้จักคุณภาพความสามารถ แรงบันดาลใจ และทัศนคติที่มีต่อตนเอง ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

นอกจากนี้ นิภา นิธยาชน (2530:155-157) กล่าวถึง ลักษณะของวัยรุ่นที่มีการปรับตัวที่ดีไว้ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นและความรู้สึกที่มั่นคง มีความภาคภูมิใจในตนเอง
2. มีความอบอุ่นเป็นมิตร มีนิสัยที่น่าคบ มีเมตตากรุณา
3. ตระหนักในคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ
4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ ๆ และสนใจเข้าร่วมกิจกรรมรอบตัว
5. รู้จักรักษาสุขภาพอนามัยสม่ำเสมอ
6. มีความกล้าที่จะเผชิญกับความจริงในชีวิต
7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่ทอดยหวัทวัน พร้อมที่จะแก้ปัญหาและอุปสรรค

ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มกำลังความสามารถ

8. มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี
9. ไม่มีอารมณ์เกลียดเคียดแค้น รู้จักยับยั้ง และควบคุมอารมณ์ได้
10. ไม่เคร่งเครียด หรือวิตกกังวลจนเกินเหตุ ปราศจากนิสัยในทางจิตที่

กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า การปรับตัวที่ดีหมายถึง การที่บุคคลเข้าใจตนเอง ทำตัวเข้ากับสภาพความเป็นอยู่ได้อย่างดี มีความกล้าที่จะเผชิญปัญหาและอุปสรรคอย่างมีสติ มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น ประพฤติปฏิบัติตามปทัสถานทางสังคม สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี มีใจกว้างยอมรับฟังความคิดเห็น ตลอดจนทั้งข้อดีแย้งของผู้อื่น และสามารถผสมผสานความต้องการของตนกับพฤติกรรมที่แสดงออกได้อย่างเหมาะสม โดยที่พฤติกรรมดังกล่าวไม่ขัดต่อสิ่งแวดล้อม

โรเจอร์ส (यरรง ผิวอน.2534 :14; อ้างอิงมาจาก Rogers.1962 : 330-361) ได้แบ่งลักษณะของวัยรุ่นที่มีการปรับตัวทางสังคมที่เป็นปัญหาไว้ดังนี้คือ

1. วัยรุ่นที่ไม่ค่อยโยยดีจะร่วมอยู่ในกลุ่ม เช่น วัยรุ่นที่วุฒิภาวะเร็วกิจกรรมของเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันจะไม่ค่อยสนใจ หรือมีความหมายต่อเขานัก บางคนมีความรู้สึกไว และมักกลัวความตรงไปตรงมาของเพื่อน ๆ จึงทำให้ต้องหลีกเลี่ยงไป บางคนมีความรู้สึกที่ว่า ตนได้รับความชิงชังจากเพื่อน ๆ เมื่อตอนเป็นเด็กก็ไม่ว่าจะทำตัวให้เข้ากับเพื่อนได้อย่างไร และมักจะขัดแย้งความเปล่าเปลี่ยวโดยหันไปชื่นชมกับสิ่งที่เขากระทำด้วยตนเอง วัยรุ่นเหล่านี้ไม่มีความสุขในสภาพอันโดดเดี่ยวของเขา มีความทุกข์ใจในการขาดความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

2. วัยรุ่นที่สังคมเมินเฉย พวกนี้จะขาดแรงกระตุ้นให้มีส่วนร่วมในกลุ่ม การสร้างสรรค์ทางสังคมอาจเพิ่มขึ้น ถ้าได้ทำงานร่วมกับกลุ่มเล็ก ๆ ให้มีตำแหน่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ในการรับผิดชอบงาน และสร้างให้เขามีความเชื่อมั่นในตนเอง และจะค่อย ๆ เพิ่มทักษะทางสังคมจนเพียงพอที่จะเข้ากับสถานการณ์ได้

3. วัยรุ่นที่สังคมชิงชัง พวกนี้ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มแต่ถูกขัดขวาง เพราะเขาไม่รู้จะเกี่ยวข้องกับผู้อื่นได้อย่างไร เพราะขาดคุณสมบัติที่จำเป็นหรือ ขาดทักษะในทางสังคมที่จะทำให้พวกเขาประสบความสำเร็จ

ราศรี ธรรมโยม (ม.ป.ป. :165) กล่าวถึง บุคลิกภาพที่แสดงออกของเด็กที่ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ ได้แก่

1. ก้าวร้าว คุยโวโอ้อวดเกี่ยวกับความสามารถของตน
2. ถอยหนี เก็บตัว ไม่พูด ไม่สังคมกับใคร ไม่ได้ได้รับความนิยมนจากเพื่อน และ จากครู ชอบเถียงผู้อื่นทั้ง ๆ ที่ตนไม่มีความสามารถที่จะช่วยให้งานของกลุ่มดำเนินไปได้

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าวัยรุ่นที่มีการปรับตัวทางสังคมที่เป็นปัญหามีลักษณะดังนี้ คือไม่ค่อยเอยที่จะร่วมอยู่ในกลุ่ม ขาดแรงกระตุ้นให้มีส่วนร่วมในกลุ่ม ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มแต่ถูกขัดขวางเพราะไม่รู้จะเกี่ยวข้องกับผู้อื่นได้อย่างไร ขาดทักษะในทางสังคมที่จะทำให้พวกเขาประสบความสำเร็จ ก้าวร้าว ใ้อวด ไม่ได้ได้รับความนิยมาจากเพื่อน และจากครู

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน

พวงสร้อย วรกุล (2522: 80-83) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบสภาพปัญหาในการปรับตัวกับบรรยากาศด้านการเรียนการสอน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร และในจังหวัดสงขลา จำนวน 678 คน โดยใช้แบบสอบถาม Rating Scale 5 ช่วง ผลการศึกษา พบว่านักเรียนในกรุงเทพฯ และนักเรียนในจังหวัดสงขลา มีสภาพปัญหาในการปรับตัวกับบรรยากาศด้านการเรียนการสอน โดยนักเรียนในจังหวัดสงขลา มีสภาพปัญหาในการปรับตัวมากกว่านักเรียนในกรุงเทพมหานคร

นอกจากนี้ ภูษงค์ เลหาศิริवास (2534:125-127) ได้ศึกษาเปรียบเทียบปัญหาในการปรับตัวและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ศึกษาในระบบโรงเรียนและกึ่งระบบโรงเรียน ในด้านการปรับตัวนั้นศึกษาสภาพปัญหาในการปรับตัวด้านการเรียนการสอนเพื่อน และครู กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาที่เปิดสอนในระบบโรงเรียนและกึ่งระบบโรงเรียนเขตการศึกษา 11 เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามวัดสภาพปัญหาในการปรับตัวด้านต่าง ๆ และแบบสอบถามวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์พบว่า นักเรียนที่ศึกษาในระบบการศึกษาและกึ่งระบบโรงเรียน มีสภาพปัญหาในการปรับตัวโดยรวมทั้งสามด้านไม่แตกต่างกัน นักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 นักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวปานกลาง และต่ำที่ศึกษาในระบบการศึกษาแบบกึ่งระบบโรงเรียน และในระบบโรงเรียนเท่านั้นที่พบว่ามีความแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่แตกต่างกัน นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่ศึกษาในระบบการศึกษาแบบกึ่งระบบโรงเรียน มีสภาพปัญหาในการปรับตัว โดยส่วนรวมทั้งสามด้านไม่แตกต่างกัน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ศึกษาในระบบการศึกษาแบบกึ่งระบบโรงเรียนมีสภาพปัญหาในการปรับตัวทั้งสามด้านไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีฐานะทางการเศรษฐกิจปานกลาง และต่ำที่ศึกษาในระบบการศึกษา

แบบทั้งระบบโรงเรียนมีสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวทั้งสามด้านไม่แตกต่างกัน มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีที่ 2 ที่ศึกษาในระบบการศึกษาแบบทั้งระบบโรงเรียน มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน นักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง และต่ำที่ศึกษาในระบบการศึกษาแบบทั้งระบบโรงเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่แตกต่างกัน

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าว จะเห็นว่าการปรับตัวของเด็กวัยรุ่นมีหลายด้านด้วยกันและส่วนใหญ่จะเป็นปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวกับครอบครัว ครู อาจารย์ และเพื่อนเนื่องจากเด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่พบปัญหาการปรับตัวได้ยาก จึงเป็นหน้าที่ของผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องหาทางช่วยเหลือและแก้ไขต่อไป

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีเผชิญความจริง

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง

2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษา

ทองเรือน อมรัชกุล (2528 : 185) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาคือความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสองฝ่าย เพื่อสร้างการเรียนรู้ให้กับผู้มาขอรับคำปรึกษา เพื่อให้เข้าใจความหมายของการให้คำปรึกษาดังนี้

ผ่องพรรณ เกิดนิทัศน์ (2529 : 124) กล่าวว่า บริการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการช่วยเหลือ และในกระบวนการนี้จะก่อให้เกิดสัมพันธภาพของการช่วยเหลือระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสนใจขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเจตคติ ความรู้สึก ตลอดจนพฤติกรรมต่าง ๆ ในวิถีทางที่ดีขึ้น และสามารถวางแผนโครงการของตนได้อย่างเหมาะสม

รอเจอร์ส (ธีระ มุลธิยะ, 2530 : 20 ; อ้างอิงมาจาก Rogers, 1942) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาคือ กระบวนการที่ผู้รับคำปรึกษา ได้รับการช่วยเหลือให้รู้จักช่วยตนเอง ซึ่งเน้นถึงด้านสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาไว้ว่าการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพนั้น จะต้องอาศัยโครงสร้างของสัมพันธภาพที่เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเอง ในระดับที่จะสามารถพัฒนาตนเอง ไปสู่วิถีทางที่จะดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น

ธีระ มูลธิยะ (2530 : 20) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาคือกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาที่จะเปิดโอกาส ให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีอิสระเต็มที่ ที่จะแสดงออกถึงความรู้สึนึกคิดของตนเอง โดยได้รับการยอมรับจากผู้ให้คำปรึกษาได้ เข้าใจตนเอง และสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาด้วยตนเองได้

วัชร ทรัพย์มี (2531 : 87) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการช่วยเหลือ โดยมีการพบปะเป็นส่วนตัว ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถวางโครงการอนาคตของตนอย่างเหมาะสมกับทั้งเป็นการช่วยให้เขาตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งไม่ใช่เฉพาะจะสามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่เท่านั้น แต่จะช่วยให้มีทักษะในการแก้ปัญหาอื่น ๆ ได้ด้วยตนเอง

พิพิธวิสา (วัชร ทรัพย์มี. 2533 : 4 ; อ้างอิงมาจาก Pietrofesa. 1987) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษา เป็นกระบวนการของสัมพันธภาพในการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งเต็มไปด้วยความอบอุ่น การยอมรับ และความเข้าใจระหว่างผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรมในการให้ความช่วยเหลือกับผู้รับบริการซึ่งต้องการความช่วยเหลือ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการได้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้นได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ มีทัศนคติใหม่เกิดขึ้นสำหรับเขาไปประกอบการตัดสินใจ แก้ปัญหาหรือวางโครงการศึกษา และประกอบอาชีพ ตลอดจนเพื่อพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ

อิงลิช และอิงลิช (เจียรนัย ทรงชัยกุล. 2533 : 732 ; อ้างอิงมาจาก English and English. 1958) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นสัมพันธภาพซึ่งเกิดขึ้น โดยบุคคลผู้หนึ่งได้พยายามช่วยเหลือบุคคลอีกผู้หนึ่ง ให้เข้าใจและสามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวของเขา ซึ่งครอบคลุมทั้งการให้บริการด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านสังคม

จากความหมายของการให้คำปรึกษาดังกล่าวข้างต้น พอจะสรุปความหมายของการให้คำปรึกษาได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพในการให้ความช่วยเหลือบุคคลระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมดีขึ้น ตลอดจนสามารถนำศักยภาพในตนเองมาใช้ได้อย่างเหมาะสม และมีการเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปตามแนวทางที่ตนปรารถนา

2.1.2 ปรัชญาของการให้คำปรึกษา

ในการจัดบริการให้คำปรึกษาอื่นในโครงการบริการแนะแนวของโรงเรียนนั้นมีปรัชญา หรือแนวคิดที่เป็นพื้นฐานสำคัญอยู่ 3 ประการคือ (พนม ลัมอารีย์. 2533 : 177 ; อ้างอิงมาจาก Patterson. 1971)

1. บริการให้คำปรึกษา ถือว่ากระบวนการพัฒนาการของบุคคลในช่วงเวลาต่าง ๆ บุคคลทุกคนต้องการความช่วยเหลือที่มีลักษณะเป็นวิชาชีพ เพื่อให้ตนเองเข้าใจโลกและเข้าใจสัมพันธ์ภาพระหว่างตนเองกับโลก ตลอดจนเพื่อที่จะแก้ไขปัญหาที่เขาต้องเผชิญอีกต่อไป การยอมรับว่าบุคคลต้องการความช่วยเหลือไม่ได้หมายความว่า ทุกคนไม่มีความสามารถหมดหนทางหรือปรับตัวไม่ได้ แต่แท้จริงแล้ว "คนปกติธรรมดา" ก็ยังมีความต้องการและอาจได้ประโยชน์จากการให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อคนปกติ โดยมุ่งช่วยให้เขาสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเต็มที่ ได้พัฒนาความสามารถของตน และสัมฤทธิ์ผลของบุคคล และให้เขาสามารถทำประโยชน์แก่สังคม เติบโตความสามารถของตน

2. บริการให้คำปรึกษา ถือว่าบุคคลแต่ละคนมีเสรีภาพ ดังนั้นจึงต้องให้เขาตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเอง จะต้องตระหนักและเคารพเสรีภาพในการเลือกของเขาถ้าปราศจากความเป็นตัวของตัวเอง และเสรีภาพในการเลือกแล้วบุคคล ก็จะไม่มีความรับผิดชอบต่อนุติกรรมของตน และไม่มีโอกาสได้พัฒนาความรับผิดชอบด้วยตนเอง การให้คำปรึกษายอมรับเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล และความเป็นเอกัตบุคคล และตระหนักว่าสิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่บุคลิกภาพและการเลือกที่แตกต่างกัน

3. บริการให้คำปรึกษา มีความเชื่อมั่นในความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะแก้ปัญหาของตนและเลือกสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อได้รับโอกาส การเคารพสิทธิของบุคคลในผู้ให้คำปรึกษาและอำนวยความสะดวกในการแก้ปัญหา ในบางกรณีก็อาจให้ข้อมูลที่สำคัญแก่บุคคลเหล่านั้น

การนิยามมนุษย์และหลักการของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง
การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมีการนิยามมนุษย์ และหลักการ ดังนี้

(วัชร ทรัพย์มี, 2523 : 180-182)

1. นิยามมนุษย์ในแง่ดี ว่า มีความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาและใช้วิจารณญาณเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ เขาไม่เห็นด้วยกับแนวความคิดของนักการศึกษาบางคนที่เปรียบเทียบผู้เรียนเหมือนแจกันว่างเปล่า ซึ่งครูจะนำข้อเท็จจริงและแนวความคิดต่าง ๆ ไปใส่ให้กลาสเซอร์เชื่อว่า ครูเปรียบเสมือนผู้จัดสภาพแวดล้อม หรือกระตุ้นให้ผู้เรียนได้ใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่

มนุษย์แต่ละคนมีความสามารถที่จะตัดสินใจได้ด้วยตนเองมากกว่าขึ้นอยู่กับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมหรือสภาพการณ์ต่าง ๆ มนุษย์มีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จ มีความรับผิดชอบต่อนุติกรรมของตนเอง และมีสัมพันธ์ภาพอันดีต่อผู้อื่น

2. การที่มนุษย์รู้สึกตนว่ามีความสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้หรือความรู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จ จะสร้างกำลังใจให้บุคคลกล้าสู้ปัญหา การที่จะทำตนให้มีค่าสูงขึ้นอยู่กับการกระทำของบุคคลนั่นเอง ว่าทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จมากน้อยเพียงใด

3. การได้รับความรักและมีโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่น เป็นความต้องการของมนุษย์บุคคลที่รักผู้อื่น และได้รับความรักจากผู้อื่นจะรู้สึกว่าตนมีค่า กลาสเซอร์พิจารณาความรักจากการที่จะทำตนให้มีค่าสูงขึ้นอยู่กับการกระทำของบุคคล สำหรับชีวิตในโรงเรียน หรือในวัยเรียน "ความรัก คือ ความรับผิดชอบต่อสังคมในอันที่เด็กยินดีช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหาด้านสังคมและการเรียน" (กลาสเซอร์. 1969)

ความว่าเหว เป็นผลมาจากการประสบความล้มเหลวในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นการขจัดความว่าเหวทำได้โดยการที่บุคคลนั้นมีทักษะ ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นด้วยความจริงใจซึ่งจะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองและลดความคับข้องใจ

4. ปัญหาในการปรับตัวหลายประการ เกิดจากการไร้ความสามารถในการสนองความต้องการ อาการของการปรับตัวไม่ได้จะหายไป เมื่อบุคคลสามารถสนองความต้องการของตนเองได้ บุคคลที่ไม่สามารถสนองความต้องการมีแนวโน้มที่จะบิดเบือนสภาพความเป็นจริง เขาจะตำหนิผู้อื่น และลืมนึกว่าเขามีความรับผิดชอบที่จะแก้ปัญหา โดยพิจารณาจากสภาพความเป็นจริง

5. แม้ว่าอารมณ์จะเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยง ไม่นาน แต่เหตุผลเป็นสิ่งที่จะทำให้พฤติกรรมของบุคคลมีประสิทธิภาพและทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ การปล่อยให้อารมณ์มาครอบงำจะนำไปสู่ความล้มเหลว อารมณ์ส่งผลถึงพฤติกรรม ดังนั้นการจะปรับปรุงพฤติกรรม จึงจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

6. หลักการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง เน้นพฤติกรรมในระดับจิตสำนึกเป็นพฤติกรรมที่ได้มีการวางโครงการ ไม่ได้ปล่อยชีวิตให้ล่องลอย ไม่เน้นอดีตแต่เน้นปัจจุบัน และอนาคต

7. องค์ประกอบที่จะทำให้คนปรับตัวได้ดีคือ ความรับผิดชอบ ความเป็นจริง และการประเมินพฤติกรรม ดังจะได้กล่าวในรายละเอียดต่อไป

ความรับผิดชอบ (Responsibility)

กลาสเซอร์ (วิชรี ทรัพย์มี. 2525 : 227) ให้คำจำกัดความว่า "ความรับผิดชอบ" คือ การตอบสนองความต้องการของคน ซึ่งการกระทำนั้นจะต้องไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น

บุคคลต้องมีความรับผิดชอบในการสนองความต้องการของตน โดยไม่มีข้อจำกัดถึงอุปสรรคในอดีต ปัจจุบัน หรืออุปสรรคที่เกิดจากบุคคลอื่นเป็นผู้กระทำ กลาสเซอร์กล่าวว่า ถ้าบุคคลไม่มีความรับผิดชอบก็จะไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เราต้องสอนเด็กให้มีความรับผิดชอบที่จะช่วยตนเองเสียตั้งแต่เล็ก ๆ บุคคลยังมีความรับผิดชอบมากเพียงใดก็ยังมีสุขภาพจิตดีขึ้นเพียงนั้น

ความเป็นจริง (Reality)

บุคคลจะสามารถแก้ปัญหาของตนได้ ถ้าเขาเผชิญสภาพความเป็นจริงพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง และตระหนักถึงความจริงว่าเขามีหน้าที่ต้องหาทางสนองความต้องการของเขาเอง โดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น แม้ว่าหนทางที่จะสนองความต้องการนั้นจะมีอุปสรรคขวางอยู่ก็ตาม

นอกจากนั้นทฤษฎีนี้ เชื่อว่าเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอดีต ฉะนั้นการคิดถึงอดีตไม่ใช่หนทางแก้ปัญหา แต่อาจเป็นข้ออ้างที่บุคคลจะไม่ยอมเผชิญสภาพความเป็นจริง ในปัจจุบันของชีวิต

การประเมินพฤติกรรม (Right and Wrong)

บุคคลจะต้องรู้สึกพิจารณาสิ่งที่ถูกสิ่งผิด การประเมินพฤติกรรมจะเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง แม้ว่ากลาสเซอร์จะไม่ได้ตั้งเกณฑ์ขึ้นมาว่า อะไรถูก อะไรผิด อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำก็ตาม แต่เขาเชื่อว่าผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ควรสนับสนุนหลักการของศีลธรรมจรรยา ที่ยอมรับกันทั่วไป เช่น การคดโกงเป็นสิ่งไม่ควรกระทำ ความซื่อสัตย์เป็นสิ่งที่ถูกต้อง และในเวลาเดียวกันผู้ให้คำปรึกษาก็ควรทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้รับบริการ เช่น สนใจห่วงใยทุกข์ สุข ของผู้อื่น ซื่อสัตย์ มีความมุ่งมั่นในการทำตามที่ได้วางโครงการไปแล้ว แต่กระนั้นก็ตาม กลาสเซอร์ระมัดระวังที่จะไม่เอาค่านิยมของตนไปมอบให้ผู้รับคำปรึกษา โดยผู้รับคำปรึกษาไม่มีโอกาสได้กลั่นกรอง เขาให้ข้อเสนอแนะว่าผู้ให้คำปรึกษาอาจอภิปรายกับผู้รับคำปรึกษาถึงการเลือกค่านิยม และชี้ให้ผู้รับปรึกษาพิจารณาผลที่ตามมาจากการเลือกค่านิยมเหล่านั้น

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่าหลักการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง เป็นวิธีที่พิจารณามนุษย์ในแง่ดี มีความสามารถในการตัดสินใจ แก้ปัญหา มีความรับผิดชอบและกล้าเผชิญความจริง โดยรู้จักประเมินพฤติกรรมและเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง ยอมรับสภาพความเป็นจริง และรู้จักวางแผนหรือ หาแนวทางในการแก้ปัญหาของตนเองได้

2.1.3 จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2533 : 183-184) ได้อธิบายว่าการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีวัตถุประสงค์ดังนี้คือ

1. ช่วยให้ผู้ถูกรับผิดชอบที่จะแก้ปัญหา และมีทักษะในการคิดแก้ปัญหาโดยพิจารณาความเป็นจริง
2. ป้องกันไม่ให้บุคคลปล่อยชีวิตให้ล่องลอย โดยสนับสนุนให้วางโครงการในอนาคตและมีความมุ่งมั่นที่จะดำเนินการไปตามโครงการที่วางไว้
3. ส่งเสริมให้ผู้บุคคลมีวุฒิภาวะคือเป็นตัวของตัวเอง และสามารถช่วยตัวเองได้
4. ช่วยให้ผู้บุคคลรู้จักตนเองว่าเขาเป็นใคร เขาต้องการอะไรในชีวิต
5. ช่วยให้ผู้บุคคลค้นพบวิธีสนองความต้องการของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น
6. ให้บุคคลตระหนักในคุณค่าของตน โดยแนะแนวทางให้รู้จักวิธีสร้างสัมพันธ์อันดีให้ได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับความผูกพันทางสังคม การให้และได้รับความรักจากผู้อื่นซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีค่า
7. ช่วยให้ผู้บุคคลรู้จักประเมินค่านิยม รู้จักพิจารณาว่าอะไรถูกอะไรผิด สิ่งใดควรกระทำหรือไม่ควร

สรุปได้ว่า จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง คือการสนับสนุนให้ผู้บุคคลรู้จักตนเอง (Identity) มีความรับผิดชอบ (Responsibility) พิจารณาสິงต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง (Reality) และรู้จักประเมินสิ่งถูก สิ่งผิด (Right and Wrong) ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา

กระบวนการและเทคนิคการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง

กลาสเซอร์ ได้เสนอหลักการเพื่อเป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาดังต่อไปนี้
(คมเพชร จิตรสุกุล. 2530 : 159-161)

1. ความเกี่ยวข้องกับผู้มีปัญหา (Involvement) โดยหน้าที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับผู้มีปัญหา ทำการสื่อสารให้รู้ว่าผู้ให้คำปรึกษามีความเห็นอกเห็นใจ มีความสนใจ และความเอาใจใส่ต่อผู้มีปัญหา ในโรงเรียนนั้นก็ควรจะสร้างบรรยากาศ ทำให้นักเรียนจะใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียน อันจะเป็นผลทำให้เกิดความรู้สึกอยากเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ดังนั้นทักษะที่จะเกี่ยวข้องกับผู้มีปัญหา จึงมีความสำคัญมากต่อผู้ให้คำปรึกษา

2. พฤติกรรมในปัจจุบัน (Current Behavior) ไม่มีใครเลยที่จะได้รับความสำเร็จในเรื่องเอกลักษณ์แห่งตน ถ้าหากบุคคลเหล่านั้นไม่ตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน ดังนั้นนอกจากผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้มีปัญหาแล้วยังจะต้องช่วยให้บุคคลได้รับรู้พฤติกรรมปัจจุบันของตนเองอย่างสม่ำเสมอด้วย เช่น ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะใช้คำถามต่าง ๆ "ท่านกำลังอะไร" แล้วจะไม่ถามว่า "ท่านได้ทำอะไรไปแล้ว" หรือ "ท่านเคยทำอะไรบ้าง"

3. การตัดสินคุณค่า (Value Judgement) ในขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้มีปัญหาได้มีโอกาสพิจารณาพฤติกรรมของตนเองตัดสินใจพฤติกรรม โดยมองในแง่ของจุดมุ่งหมายของพฤติกรรมและความต้องการในโลกที่เป็นจริง ผู้มีปัญหาก็จะต้องตัดสินว่า พฤติกรรมนั้นเมื่อข้อดีอย่างไรสำหรับตนเองและบุคคลที่สำคัญในชีวิตของเขา นอกจากนี้จะต้องตัดสินด้วยว่าพฤติกรรมดังกล่าวแล้วเป็นที่ยอมรับทางสังคมหรือไม่

4. การวางแผนพฤติกรรม (Planning Responsible Behavior) เมื่อผู้มีปัญหาได้ตัดสินคุณค่าของพฤติกรรมแล้ว ว่าพฤติกรรมอะไรดีหรือไม่ดี ผู้ให้คำปรึกษาก็จะช่วยต่อไปอีก โดยให้เขาได้มีการวางแผนที่เป็นจริงเพื่อจะดำเนินการสิ่งที่เขาตัดสินใจไปแล้ว ภาระอีกประการหนึ่งคือ จะต้องพิจารณาว่าแผนการนั้นไม่เกินความสามารถของผู้มีปัญหาที่จะกระทำได้อย่างสำเร็จและมีความแน่ใจว่าผู้มีปัญหา มีแรงจูงใจที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามแผนการที่วางเอาไว้ ถ้าหากแผนการนี้ไม่สำเร็จควรจะต้องทิ้งไป แล้วสร้างแผนการใหม่ขึ้นมาแทน

5. ข้อผูกพัน (Commitment) ในบางครั้งแม้จะมีแผนการที่ดีอย่างไรก็ตาม ก็ไม่อาจจะกล่าวได้ว่า บุคคลจะประสบความสำเร็จ ดังนั้นหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ การสร้างข้อผูกพันในตัวผู้มีปัญหา ในครั้งแรกข้อผูกพันจะเป็นการกระทำขึ้นมาเพื่อ

ให้ผู้มีปัญหานั้นผูกพันกับผู้ให้คำปรึกษา แต่ในระยะต่อไปเมื่อผู้มีปัญหาได้รับความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าข้อผูกพันทั้งหลายก็จะเป็นข้อผูกพันกับตนเอง

6. การไม่มีข้อแก้ตัว (No Excuses) เมื่อผู้มีปัญหาไม่สามารถจะกระทำตามข้อผูกพันได้อย่างสำเร็จ ผู้มีปัญหาคควรจะดำเนินการพิจารณาคุณค่าของพฤติกรรมใหม่อีกครั้ง ถ้าหากยังถือว่าพฤติกรรมนั้นใช้ได้ ก็ต้องตรวจสอบดูแผนการที่วางเอาไว้ และถ้าหากถือว่าแผนนั้นยังเป็นแผนที่ดีมีเหตุผล สิ่งที่มาคือการสร้างข้อผูกพันใหม่ หรืออาจจะไม่ยอมรับข้อผูกพันนั้นก็ได้ ในกรณีที่ผู้ที่มีปัญหาปฏิเสธที่จะสร้างแผนใหม่ก็จะทำให้การให้คำปรึกษาสิ้นสุดลง ถ้าผู้มีปัญหายินดีจะสร้างข้อผูกพันใหม่ ผู้ให้คำปรึกษาก็จะช่วยเขา และให้เขายอมรับว่าจะไม่มีข้อแก้ตัวใด ๆ อีก ถ้าหากแผนนั้นล้มเหลวไป

7. ไม่มีการทำโทษ (No Punishment) การทำโทษจะสร้างความเจ็บปวดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยทั่วไปมนุษย์จะใช้การลงโทษ เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของการถูกทำโทษแต่จริง ๆ แล้วการทำโทษนั้นจะมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญซ่อนเร้นอยู่ด้วยคือ การทำให้ผู้มีปัญหารับรู้ว่าเขามีความผิดจริง ๆ ไม่ว่าจะการทำโทษจะใช้ในกรณีใดก็ตาม การทำโทษนั้นจะทำลายโอกาสที่บุคคลจะมีความเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ๆ

ดังนั้นเทคนิคการให้คำปรึกษาที่สามารถนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงนี้ได้แก่ เทคนิคการเผชิญหน้า การสร้างสัมพันธภาพ การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน การประเมินพฤติกรรม การคิดและวางแผนอย่างมีระบบ การให้ข้อมูล การกระตุ้นให้คิดไตร่ตรองการสนทนาอย่างเฉพาะเจาะจง การเขียนข้อผูกพัน การไม่ลงโทษ การไม่ยอมเลิกล้มความตั้งใจและการตั้งคำถาม

2.1.4 บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา

1. สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้มารับคำปรึกษาด้วยความจริงใจ อ่อนน้อมให้การยอมรับและเคารพสิทธิหน้าที่ ของผู้มารับคำปรึกษาที่จะตัดสินใจและรับผิดชอบต่อตนเอง
2. ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาเรียนรู้ทักษะ การแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล มีระบบ
3. ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษารับรู้ และยอมรับตนเอง ตามสภาพความเป็นจริง เข้าใจเอกลักษณ์ของตนเองและสามารถวางแผนเป้าหมายในชีวิต ที่เหมาะสมและเป็นไปได้

4. เป็นตัวแบบที่ดีสำหรับผู้รับคำปรึกษา โดยมีลักษณะเป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบ คิดอย่างมีเหตุผลใช้เวลาในชีวิตอย่างมีคุณภาพและเป็นผู้ที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ให้ความสนใจและเอื้อเฟื้อต่อบุคคลอื่นอย่างจริงจัง

5. อภิปรายเรื่องต่าง ๆ กับผู้รับคำปรึกษาอย่างเปิดเผย จริงใจ ให้แง่คิดที่มีเหตุผล ชี้แนะให้ผู้รับคำปรึกษาคิดและไตร่ตรองอย่างรอบคอบ

6. ช่วยผู้รับคำปรึกษาวางโครงการและรายละเอียด ในแต่ละขั้นตอนที่จะทำให้งานพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปตามเป้าหมายที่วางไว้

7. ให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษา เช่นชมเชย แสดงท่าทางยอมรับ

2.1.5 ลักษณะการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง

อาภา จันทรสกุล (2528 : 253-255) ได้กล่าวถึงลักษณะของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงไว้ดังนี้

1. การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง ปฏิเสธเรื่องการเจ็บป่วยเกี่ยวกับโรคประสาท โรคจิต วิธีให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้ไม่เกี่ยวข้องกับการวินิจฉัยทางจิตเพราะเชื่อว่าความเจ็บป่วยทางจิตหรือโรคประสาท ก็คือความไม่รับผิดชอบ การมีสุขภาพจิตดีก็คือการมีความรับผิดชอบต่อชีวิต

2. การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง ให้ความสำคัญต่อเหตุการณ์ในปัจจุบันมากกว่าความรู้สึกหรือทัศนคติ และความเชื่อเมื่อเหตุการณ์เปลี่ยนทัศนคติ และความรู้สึกจะเปลี่ยนแปลงตาม

3. การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง ให้ความสำคัญต่อสภาวะในปัจจุบันไม่ใช่อดีต เพราะอดีตของบุคคลเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ สิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้คือปัจจุบันและอนาคต อดีตจะเินมากล่าวถึงในการให้คำปรึกษา เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในปัจจุบันนี้ โดยผู้ให้คำปรึกษา ต้องพยายามค้นหาความมุ่งหมายในชีวิตของผู้รับคำปรึกษาในสภาวะปัจจุบัน ตลอดจนความกลัว ความวิตกกังวล และค่านิยมต่าง ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษามีอยู่ การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่มุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาไปได้อย่างเต็มศักยภาพ จึงเน้นที่ตัวบุคคลไม่ใช่มีปัญหานั้น

4. การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง ให้ความสำคัญต่อการประเมินค่านิยม โดยผู้รับคำปรึกษาประเมินพฤติกรรมของตนเองว่า การมีพฤติกรรมดังกล่าวนำไปสู่

ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิตเพราะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมย่อมมีขึ้นได้ยาก ถ้าผู้มารับคำปรึกษาไม่สำรวจพฤติกรรมของตนเอง และยอมรับเสียก่อนว่าพฤติกรรมต่าง ๆ นั้น เป็นผลนำไปสู่ความล้มเหลว ฉะนั้นถ้าต้องการประสบความสำเร็จเขาต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อให้สอดคล้องกับความเป็นจริงและเป็นไปในทิศทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

5. การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงไม่เน้นการถ่ายโยง

(Transference)

6. การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงไม่ให้ความสำคัญต่อจิตใจไร้สำนึก

7. การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงไม่ใช่วิธีการลงโทษ เพราะการลงโทษไม่ใช่วิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ

8. การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงเน้นถึงความรับผิดชอบ การเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบเป็นกระบวนการที่สืบเนื่องไปตลอดชีวิต ส่วนสำคัญก็คือบุคคลต้องเรียนรู้ที่จะรู้สึกถึงความสามารถที่มีคุณค่าของตัวเอง เมื่อเขาทำสิ่งที่ถูกต้อง และเรียนรู้ที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง เมื่อเขาทำสิ่งที่ผิดโดยประเมินค่านิยม ทักษะคิด วิธีการดำเนินชีวิต บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาจึงเปรียบเสมือนครูที่สอนผู้มารับคำปรึกษา ให้สำรวจการใช้ชีวิตของเขาในแต่ละวัน สอนให้เขาวางแผนที่จะนำชีวิตไปสู่ความสำเร็จลงมือปฏิบัติตามความเป็นจริง และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

2.2 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีเผชิญความจริง

สแปน และแวนเคท (Spann and Vandett. 1982) ได้ศึกษาพบว่าการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง สามารถช่วยให้เด็กเรียนมีความรับผิดชอบและประสบผลสำเร็จในการเรียนสูง โดยการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงนี้จะเน้นขั้นตอน 6 ขั้นตอน คือ การพิจารณาพฤติกรรมในปัจจุบัน ประเมินพฤติกรรมตนเอง วางแผนพฤติกรรมในอนาคต การสร้างข้อผูกพัน การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว และการไม่ลงโทษ

แอบโบทท์ (Abbott. 1983 : Abstract) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเด็กพิการเกรด 6,7 และ 8 ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ ผลการศึกษานพบว่ากลุ่มทดลองมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

2.3 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีเผชิญความจริง

สุดฤทัย มุขยวงศา (2533 : 46) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยแนวความคิดแนวพิจารณาความจริงที่มีต่อนิสัย และทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยแนวความคิดแบบพิจารณาความจริง สามารถเปลี่ยนแปลงนิสัยและทัศนคติในการเรียนสูงขึ้นกว่าเดิม

จันทร์รัตน์ ยี่รัฐศิริ (2536 : 56) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนรัตนธิเบศร์ จังหวัดนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนลดลง

พรทิพย์ อีเทอร์โชติ (2536 : 41) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมรังแกเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบ้านนุเตย จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมีพฤติกรรมรังแกเพื่อนลดลง

จากงานวิจัยที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง ทั้งในและต่างประเทศ พบว่าการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถช่วยให้นักเรียนมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีความรับผิดชอบ และประสบผลสำเร็จในด้านการเรียน สามารถเปลี่ยนแปลงนิสัยและทัศนคติในด้านการเรียนดี และสนใจเรียนมากขึ้น

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

3.1.1 ความหมาย

ได้มีผู้ให้คำจำกัดความในเรื่องของความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้มาก แต่ส่วนใหญ่จะมีความคล้ายคลึงกัน เช่น

คมเพชร จิตรศุภกุล (2521:90) สรุปความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มต่างจากการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล คือ สมาชิกทุกคนมีปัญหา

นำมาช่วยกันแก้ไขในกลุ่มส่วนการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลนั้น มุ่งให้ผู้มีปัญหาได้แก้ไขด้วยตนเอง และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยเหลือเฉพาะสมาชิกที่ปกติเท่านั้น

วัชร ฐะคำ (2523:52) กล่าวว่า ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม คือ การที่ผู้แนะแนวให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษารั้งละมากกว่า 1 คน ด้วยจุดมุ่งหมาย เช่นเดียวกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล คือ มุ่งที่จะช่วยคนให้สำรวจและประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด และสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง นำตนเองได้ สามารถดำรงชีวิตที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้ พร้อมทั้งสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม

สำหรับเอกสารต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ก็มีผู้ให้ความหมายไว้ตรงกัน

แฮนเซน วอร์เนอร์ และสมิท (Hansen, Warner and Smith. 1976 : 6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม คือ ขบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาร่วมสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตัวเองและสำรวจสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนแล้วพยายามแก้ไขปรับปรุงทัศนคติและพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

จากเอกสารดังกล่าว พอสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เป็นวิธีที่สมาชิกทุกคนมีปัญหามาช่วยกันแก้ไขกันในกลุ่ม ช่วยคนให้สำรวจและประเมินตนเอง สามารถดำรงชีวิตที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ช่วยให้เกิดการยอมรับไว้วางใจซึ่งกันและกัน

3.1.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ได้มีผู้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้คล้ายคลึงกัน ทั้งเอกสารภายในและภายนอกประเทศ เช่น

วัชร ฐะคำ (2524:117) และ เคลแมน (1963:399-432) สรุปได้ดังนี้ คือ เพื่อช่วยให้สมาชิกเรียนรู้และเข้าใจตนเองประเมินตนเองและยอมรับเพื่อที่จะตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเอง นำแนวคิดทักษะของกลุ่มไปปรับปรุงตนเอง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ในด้านประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มนี้ มีผู้ได้รวบรวมสรุปไว้ดังนี้

พรณี ชูทัย (2521:11) สรุปคุณค่าของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ว่า สามารถให้คำปรึกษาได้หลายคนในเวลาเดียวกัน เป็นการประหยัดเวลาของผู้ให้คำปรึกษา ช่วยให้นักเรียนสามารถสำรวจตนเอง เข้าใจความรู้สึก ความคิดของตนเองและเกิดการยอมรับตัวเอง และแก้ปัญหาของตนเองได้ โดยเน้นที่อารมณ์และความรู้สึกของสมาชิก ทำให้สมาชิกสามารถพัฒนาตนเองได้ บรรยากาศของกลุ่มจะสนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อกัน และช่วยให้ทุกคนได้เรียนรู้ตนเองอย่างปลอดภัย ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ยอมรับและมีความเข้าใจผู้อื่นเป็นอย่างดี

จากการค้นคว้าของ กาซดา (Gazda. 1967 : 44-75) ได้กล่าวถึง ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ว่า สมาชิกจะเกิดความเข้าใจว่าคนอื่น ๆ ก็มี ปัญหาเช่นเดียวกับเขา การยอมรับการสนับสนุนจากสมาชิกในกลุ่มจะทำให้การยอมรับที่เผชิญปัญหาของแต่ละคน กลุ่มเป็นตัวแทนของสังคมจริง ๆ เป็นที่ซึ่งสมาชิกทุกคนมีโอกาที่จะแสดงและทดลอง พฤติกรรมบางอย่าง เช่น การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สมาชิกสามารถแสดงพฤติกรรม และความรู้สึกของตน ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้จากการที่ตระหนักถึงความปลอดภัย ความไว้วางใจจากสมาชิกคนอื่นภายในกลุ่ม สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้ และความช่วยเหลือตาม บทบาทของตนภายในกลุ่ม สมาชิกมีโอกาที่จะเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกคนอื่นด้วยการ สังเกต การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มักจะนำไปสู่สมาชิกในกลุ่มต้องการที่จะได้รับการช่วยเหลือเป็น รายบุคคล บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่ม ทำให้สมาชิกรู้สึกเสมือนเป็นครอบครัว เดียวกัน ทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ผลมากสำหรับ วัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองและต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน การที่ นักจิตวิทยาการศึกษาได้พบปะกับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน ช่วยประหยัดเวลาและเปิด โอกาสให้นักจิตวิทยาการศึกษาได้ใช้เวลาสำหรับบุคคลอื่น ๆ ได้ทั่วถึงยิ่งขึ้น

จากเอกสารและงานวิจัย พอสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมีประโยชน์ คือช่วยให้สมาชิกเรียนรู้และเข้าใจตนเอง และยอมรับเพื่อที่จะตัดสินใจ แก้ปัญหาด้วยตนเอง นอกจากนี้สามารถให้คำปรึกษาได้หลายคนในเวลาเดียวกัน สมาชิกจะเกิดความเข้าใจว่าคนอื่น ๆ ก็มี ปัญหาเช่นเดียวกับเขา สมาชิกมีโอกาที่จะเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกคนอื่น

3.1.3 พลังในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้เข้าใจที่จะนำพลังต่าง ๆ มาใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษาให้สมบูรณ์ ดังที่ คมเพชร จิตรศุภกุล (2521:97) กล่าวไว้พอสรุปได้ดังนี้

1. ข้อผูกพัน (Commitment) บุคคลที่จะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องรับรู้ และยอมรับว่ามีความต้องการที่จะรับคำปรึกษา และจะพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตน จะแก้ไขแลกเปลี่ยนพฤติกรรมเมื่อรับคำปรึกษาจากกลุ่มแล้ว

2. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกที่มีปัญหาจะต้องพยายามเพิ่มความรับผิดชอบสำหรับตนเองและเพื่อการแก้ไขปัญหาในกลุ่ม

3. การยอมรับ (Acceptance) เมื่อสมาชิกให้การยอมรับตนเองจะเป็นผลให้แต่ละบุคคลเกิดเคารพนับถือตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย

4. ความดึงดูดใจ (Attractiveness) จะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้น

5. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรู้สึกอย่างรุนแรงต่อความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เป็นผลดีต่อการช่วยกลุ่ม

6. ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยอย่างมีเหตุผลในขณะที่อยู่ในกลุ่ม เขาจะมีความเป็นตัวของตัวเอง มีการอภิปรายปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเอง มีการยอมรับความคิดของบุคคลอื่นที่แสดงต่อตัวเขา และสามารถแสดงความรู้สึกของตนต่อบุคคลอื่น

7. ความเครียด (Tension) การมีความเครียด และความไม่พึงพอใจที่อยู่ในระดับพอเหมาะ จะเป็นแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ถ้าความเครียดมากเกินไปจะทำให้บุคคลไม่ได้ใช้ความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสำเร็จ

8. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norms) สมาชิกย่อมต้องการจะได้รับความช่วยเหลือ และ ไม่ต้องการจะให้บุคคลอื่นมองข้ามไปในแง่ของบุคคลที่แตกต่างไปจากสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่มที่รับคำปรึกษาร่วมกัน

3.1.4 ขั้นตอนของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้ มีผู้กล่าวถึงการแบ่งขั้นตอนของกระบวนการไว้หลายท่าน ได้แก่ ทองเรียน อมรัชกุล (2520:113-120) และ มาร์ทเลอร์ (Mahler, 1969 : 165-167) ซึ่งสรุปตรงกันว่า ขั้นตอนที่สำคัญมี 4 ขั้นตอนคือ

1. ขั้นก่อตั้งกลุ่ม (The Involment Stage) ในขั้นนี้ สมาชิกที่เข้ากลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผย เพราะยังไม่ไว้วางใจในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์และสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม และต้องใช้เวลาแก่สมาชิกพอสมควรอย่าเร่งรีบ

2. ขั้นการเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม (The Trensition Stage) เป็นขั้นตอนจากขั้นแรก กลุ่มเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการขึ้นบ้าง สมาชิกเริ่มรู้สึกไว้วางใจกันแต่ก็ยังมีความวิตกและตั้งเครียดอยู่บ้าง ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามชี้แจงให้สมาชิกกล้าอภิปรายปัญหาของตนเองอย่างเปิดเผย

3. ขั้นดำเนินงาน (The Working Stage) ขั้นนี้สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มจะดีขึ้นมาก เปิดเผยตัวเอง อภิปรายปัญหาตามความจริง ร่วมกันแก้ไขปัญหาของสมาชิกทุกคนได้สำรวจตัวเอง เข้าใจปัญหา และพร้อมจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างกระจ่างแจ้ง รู้วิธีแก้และวิธีนำไปปฏิบัติด้วยความพอใจ ไม่มีข้อข้องใจตกค้างก็ยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้

ผู้นำกลุ่ม หรือ ผู้ให้คำปรึกษาจะทำตัวเป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) ให้สมาชิกแต่ละคนรู้สึกว่าเขามีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา นั้น โดยดำเนินการทั่ว ๆ ไปดังนี้คือ (พรรณี ชูชัย. 2521:16)

1. สรุปข้อสังเกตของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกคนอื่น ๆ เห็นว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหาของตนอย่างไร

2. เน้นให้เห็นถึงความคล้ายคลึงกันของปัญหาบางประการ หรืออารมณ์ความรู้สึกที่สมาชิกบางคนในกลุ่มได้แสดงออก

3. ช่วยทำความเข้าใจกระจ่างแจ้ง (clarify) ข้อความบางตอนที่สมาชิกในกลุ่มกล่าวเพื่อให้คนทั้งกลุ่มเข้าใจ

4. กระตุ้นให้มีการยอมรับนับถือซึ่งกันและกัน โดยการเชื่อมโยงคำถาม ซึ่งมีความคล้ายคลึงกันให้สมาชิกคนอื่น ๆ รับทราบ

5. ในการพบกันแต่ละครั้ง จะเป็นผู้ทบทวนสิ่งที่ได้พูดไปแล้วเพื่อให้ต่อเนื่องกับของใหม่

6. ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้อภิปรายถึงสัมพันธภาพภายในกลุ่มที่แน่นแฟ้นขึ้น

พฤติกรรมของผู้นำกลุ่มจะมีความสำคัญมากในการอำนวยความสะดวก ให้เกิด การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ พฤติกรรมของผู้นำกลุ่มจึงต้องมีการแสดงพฤติกรรม เอื้ออำนวยต่อพัฒนา การของกลุ่ม ดังนี้ (วรารักษ์ ลิ้มสุวัฒน์ 2522:8)

1. การเริ่มต้น ผู้นำกลุ่มจะต้อง เป็นคนที่กระตือรือร้นคล่องแคล่วในระดับหนึ่ง ที่จะสามารถเริ่มต้นกิจกรรมกลุ่มได้ สร้างบรรยากาศของการยอมรับ การแบ่งปันความรู้สึกร่วมกัน ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความคุ้นเคยให้มีความเข้าใจกัน มีความมั่นใจในการเข้ากลุ่ม

2. การช่วยเหลืองานหรือให้เปลี่ยนแปลง จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้นำกลุ่ม สามารถประเมินความสามารถของสมาชิกที่ปรากฏในกลุ่ม และมอบหมายให้แต่ละคนได้รับบทบาทที่ เหมาะสมเพื่อให้เกิดการพัฒนาจากกลุ่มได้ การแบ่งปัน การสนับสนุน การตัดสินใจและการเรียนรู้ เป็นกิจกรรมของกลุ่มซึ่งจะเกิดขึ้น ได้โดยธรรมชาติ ถ้าผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทำ

3. การสอดแทรกเพื่อช่วยให้สมาชิกพูดเรื่องราว และความรู้สึกร่วมของตนเอง กล้าเผชิญปัญหา ยอมรับความจริง ยอมรับฟังคำวิจารณ์ของผู้อื่นที่มีต่อตน ในบาง โอกาสผู้นำกลุ่ม อาจจะต้องสอดแทรกความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม การป้องกันสิทธิของสมาชิกบางคน การรักษา เวลา การบำบัดกลุ่มด้วยวิธีการที่เหมาะสม ถึงแม้ว่าจะมีสมาชิกบางคนในกลุ่มทำหน้าที่นี้อยู่แล้ว ก็ตาม

4. การรักษาภูมิมีดังนี้ ต้องปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีต่อกลุ่ม เช่นเปิดเผยปัญหา ของตน รับฟังปัญหาของผู้อื่น และเก็บความลับในกลุ่ม เป็นต้น

5. ควรเป็นแบบผู้นำกลุ่ม จะต้องสาธิตให้สมาชิกถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมที่ ต้องการให้เกิดขึ้นในกลุ่ม โดยสมาชิกแต่ละคนจะมีความไว้วางใจต่อกันสูง

6. การให้คำปรึกษาผู้นำกลุ่มจะทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาทั้ง ในและนอกกลุ่ม แต่มีกฎอยู่ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม จะใช้ตอนเริ่มต้นของการเข้ากลุ่ม เนื้อหาที่ให้คำปรึกษา เป็นรายบุคคลนั้น ตามปกติจะเกี่ยวกับการอภิปรายซึ่งอยู่ในกลุ่ม

3.1.5 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ที่มีประสิทธิภาพนั้นมีกฎเกณฑ์ที่ เสนอแนะ เกี่ยวกับการสนทนาของสมาชิกไว้ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้คือ (วรารักษ์ ลิ้มสุวัฒน์. 2522:9)

1. การตั้งใจฟังเรื่องที่สมาชิกคนอื่น ๆ พูด สมาชิกควรจะพูดถึงเฉพาะแต่บุคคลที่กำลังเสนอหรือได้รับบทบาทอยู่ และควรจะสื่อสารกับสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในกลุ่มโดยตรง สิ่งใดก็ตามที่พูดกันในกลุ่มควรเป็นความลับไม่นำไปพูดนอกกลุ่ม

2. การฟังสมาชิกควรได้รับการกระตุ้นให้ฟังทั้งเนื้อหา และ ความรู้สึกของสมาชิกคนอื่นที่กำลังพูด เมื่อสมาชิกคนใดรู้สึกว่าการฟังในขณะนั้นทำได้ลำบากควรจะรีบบอกผู้พูดแทนที่จะปล่อยให้ผ่านไป

3. การวิพากษ์วิจารณ์ สมาชิกควรจะพูดถึงสิ่งที่สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้ ที่นี้เดี๋ยวนี้ อย่างไรและจะเปลี่ยนอะไร ไม่ใช่คำถามว่า ทำไม เพราะจะทำให้ผู้ตอบคิดหาเหตุผลแก้ตัวเข้าข้างตัวเอง

4. ควรใช้สติปัญญาคิดในรูปของเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ สมาชิกจะได้รับการกระตุ้น ให้แสดงออกถึงการร่วมแบ่งปัน ความคิดและความรู้สึกซึ่งเป็นส่วนตัว การอภิปรายที่ผลัดเปลี่ยนกันไป ถึงเรื่องราวต่าง ๆ ของสังคมจะเคลื่อนเข้าสู่ความสนใจเรื่องราวเฉพาะของแต่ละบุคคล

5. การตั้งคำถาม การถามควรทำในลักษณะของคำอธิบายเพิ่มเติม หรือ ขอความเห็น

6. การเจาะจงระดับความรู้สึกจะมีประโยชน์ต่อสมาชิก ผู้ซึ่งรู้ว่าเขาคือใคร และรู้สึกอย่างไร อย่างแท้จริง

7. ความคิดและความรู้สึก สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้เข้าใจว่าสิ่งที่เขาคิดและรู้สึกนั้นแยกจากกัน

3.1.6 การจัดกลุ่ม

ในเรื่องการจัดกลุ่ม นักจิตวิทยาหลายท่านได้เสนอหลักเกณฑ์ไว้คล้ายคลึงกัน ได้แก่ เชอร์ทเชอร์ และ สโตน (1986:457-461) เสนอวิธีการจัดกลุ่มไว้ ดังนี้

1. การเลือกสมาชิก ควรเลือกที่มีความสนใจหรือมีปัญหาคล้ายคลึงกันและประกอบด้วยทั้งสองเพศ มีวัยใกล้เคียงกัน เป็นผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือและเต็มใจจะแสดงความคิดเห็น การเลือกต้องใช้วิธีสัมภาษณ์ทีละคน บุคคลที่ไม่เหมาะสมกับการเข้ากลุ่ม คือ พวกก้าวร้าว เหนียวอาย ปรับตัวยาก และไม่ควรจัดญาติหรือเพื่อนสนิทให้อยู่กลุ่มเดียวกัน

2. ขนาดของกลุ่ม กลุ่มไม่ควรใหญ่เกินไป เพราะจะทำให้สัมพันธภาพในกลุ่ม ลดลง ควรจัดประมาณ 6-12 คน

3. เวลา สำหรับเด็กมัธยมศึกษาควรพบกันครั้งละ 1.30 ชั่วโมง สัปดาห์ หนึ่งควรพบกัน 2-3 ครั้ง ควรพบกันอย่างน้อย 10 ครั้ง

ในเรื่องของเวลา ได้มีงานวิจัยที่ใช้การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ทำการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มทดลอง จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที พบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองแล้ว ได้ผลตามที่คาดหมายไว้ ได้แก่งานวิจัยของ เพชรสุดา เพชรใส (2525 : 65) มาลินี อยู่โพธิ์ (2525 : 61) พรพิมล เพ็ญญะ (2527 : 57)

4. ชนิดของกลุ่ม ควรเป็นชนิดกลุ่มปิด ไม่ใช้ลักษณะกลุ่มเปิด

5. การจัดที่นั่ง ควรจัดเป็นวงกลม เพื่อให้กลุ่มมีสัมพันธ์กันมากขึ้น

6. สมาชิกต้องรับผิดชอบในการตั้งใจฟังสมาชิก ร่วมอภิปรายปัญหาและความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม

3.1.7 การเข้ากลุ่มของวัยรุ่น

ในเรื่องการเข้ากลุ่มของวัยรุ่นนี้ มีผู้สนใจเสนอความคิดเห็นไว้ ดังนี้

ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพธาราม (2527:109-110) ได้กล่าวถึง การเข้ากลุ่มของวัยรุ่นไว้สรุปได้ดังนี้ การเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น ทำให้เขามีความต้องการอย่างรุนแรงที่จะปรับปรุงตนเองให้เป็นที่ยอมรับของสังคม โดยเฉพาะในกลุ่มคนวัยเดียวกัน ฉะนั้น เขาจึงแสวงหากลุ่มที่เขาสามารถร่วมกิจกรรมได้อย่างกลมกลืน การเข้ากลุ่มจะทำให้เขารู้จักชีวิตมากขึ้น เกิดความเข้าใจในตัวเอง และเกิดความรับผิดชอบตนเอง และสังคม

ส่วน โสมรสมิ์ จันทระประภา (2515:5-6) กล่าวว่า ความต้องการเสรีภาพในการคบเพื่อน มีพลังหนุนให้เด็กวัยรุ่นเกิดความปรารถนาจะไปอยู่ร่วมในกลุ่ม เพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อนวัยเดียวกัน ตามมติของกลุ่มคน เป็นระยะที่เพื่อนจะมีอิทธิพลต่อชีวิตมาก พวกเขาจะกำหนดความถูกต้อง ตามมติของกลุ่มโดยไม่คำนึงถึงเหตุผลใด ๆ ถ้าเกิดความขัดแย้งกับครอบครัวหรือโรงเรียน เด็กวัยรุ่นจะเข้าข้างหมู่พวกของตน โดยคิดว่าฝ่ายบ้านหรือฝ่ายโรงเรียน เป็นฝ่ายผิด

ฉะนั้น จึงควรหาวิธีการนำธรรมชาติจากการเข้ากลุ่มของวัยรุ่นมาปรับให้เป็นประโยชน์ต่องานจิตวิทยาการแนะแนว ซึ่ง วัชรวิ ทรัพย์มี (2518:39-41) กล่าวว่า การให้คำ

ปรึกษาแบบกลุ่มเหมาะสมที่จะนำมาใช้กับเด็กวัยรุ่นมาก เพราะมีวิธีการตรงกับความต้องการและธรรมชาติของวัยรุ่นหลายประการ คือ

1. ในระยะวัยรุ่น ผู้ใหญ่มักไม่ได้ใกล้ชิด และเด็กมักจะคิดว่าผู้ใหญ่ล้าสมัย ไม่เข้าใจตน เพื่อน ๆ รุ่นเดียวกันมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน มากกว่าผู้ใหญ่ ฉะนั้น ถ้าผู้ใหญ่เข้าใจเด็กวัยรุ่นแล้ว นำเด็กวัยรุ่นที่มีปัญหาล้ายกันมารวมกลุ่มกัน โดยมีผู้คอยช่วยเหลือจะทำให้เด็กวัยรุ่นพร้อมที่จะร่วมมือกันแก้ปัญหา

2. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ช่วยสนองความต้องการของเด็กวัยรุ่นที่ต้องการรู้จักตนเอง รู้จักขอบเขตความสามารถ สิทธิ และหน้าที่ของตน

3. เนื่องจากสังคมคาดหวังให้วัยรุ่นมีหน้าที่และความรับผิดชอบมากขึ้น แต่วัยรุ่นปรับตัวไม่ทันทำให้เกิดความไม่มั่นใจในตนเอง เมื่อเด็กเหล่านี้มาเข้ากลุ่ม บรรยากาศของกลุ่มที่มีการยอมรับซึ่งกันและกัน จะทำให้เด็กวัยรุ่นกล้าแสดงความรู้สึกนึกคิดจะได้พบว่า คนอื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน ทำให้มีกำลังใจที่จะเผชิญและแก้ปัญหาต่อไป

3.2 งานวิจัยของต่างประเทศที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen. 1973 : 1B-6B) ได้ให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มกับนักเรียนระดับ 9 โดยแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม 4 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ในกลุ่มทดลองสมาชิกได้พบกัน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผู้ทดลองเป็นผู้ให้คำปรึกษาทั้งสองกลุ่ม ผลการทดลองพบว่าการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญสำหรับผู้ที่ได้รับคำปรึกษาคือมีการยอมรับตนเอง และยอมรับผู้อื่นมากขึ้น พฤติกรรมที่บ้าน และที่โรงเรียนได้รับการปรับปรุงมากขึ้น และผลของการเปลี่ยนแปลงอยู่นานกว่า 18 เดือนหลังจากให้คำปรึกษา

บาร์นส์ (Barnes. 1977 : 5920 A) ได้ทำการวิจัยถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชาวเม็กซิกันและชาวอเมริกัน ชั้นประถมศึกษาจำนวน 58 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 29 คน ในระยะเวลาทดลอง 9 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 230 นาที ปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีผลการเรียนดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ

โฮลท์ (Holt. 1979 : 6564-A) ได้ศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความรับผิดชอบตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยให้มีการฝึกซ้อมบทบาทและ

การวิเคราะห์วิจารณ์ตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา 15 คน จากเมือง เซรเวพอร์ท (Shreveport) ในหลุยเซียน่า (Louisiana) โดยคัดเลือกเด็กที่มีปัญหาในการเรียน มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในห้องเรียน และมีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน โดยแบ่งออกเป็น กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง และกลุ่มหลอกกลุ่มละ 5 คน ให้พบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามวัดความรับผิดชอบในการเรียน (Intellectual Achievement Responsibility Questionnaire-IAR) และแบบวัด สภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ (Social Economic Status-SES) ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับกลุ่มทดลองและกลุ่มหลอก มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3.3 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

สำหรับงานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มนี้ มีผู้ศึกษาค้นคว้าไว้มากพอสมควร การวิจัยส่วนใหญ่ได้ผลตรงกันว่า ผู้ที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม จะมีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่น

วิญญู นวลศรี (2523 : 35-39) ซึ่งได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความวิตกกังวลในการเรียน นิสัยทัศนคติในการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง ปีที่ 1 วิทยาลัยครูเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2522 จำนวน 20 คน ที่มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับใกล้เคียงกันและสุ่มมาเพียง 8 คน พบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง 6 สัปดาห์ ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ผลปรากฏว่าสมาชิกมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .043 และคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนลดลงต่ำกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .043 และคะแนนนิสัยและทัศนคติในการเรียนสูงกว่าก่อนได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .043

ดารณี วงษ์อยู่น้อย (2525 : 83-84) ได้ศึกษาผลของการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ โดยวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มใช้กลุ่มตัวอย่าง จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตนาฝั่ง ปีการศึกษา 2524 จำนวน 16 คน ให้คำปรึกษา 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ผลปรากฏว่า หลังจากให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนที่ได้รับ

การทดลอง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่าก่อนได้รับคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มาลินี อยู่โพธิ์ (2525 : 111-112) ได้ทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดอินทาราม ปีการศึกษา 2525 nderให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 9 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ปรากฏว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถช่วยให้นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคม ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนให้สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการในการพัฒนาการปรับตัว ที่มีประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ได้ดี เช่น ปัญหาการปรับตัว ปัญหาการเรียน การลดความวิตกกังวล เป็นต้น และยังเป็นการฝึกให้สมาชิกได้กล้าแสดงความคิดเห็น สร้างความมั่นใจในตนเองให้กับนักเรียน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่าวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้ น่าจะพัฒนานักเรียนในด้านการปรับตัวด้านการเรียนได้ดียิ่งขึ้น

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

4.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคล

โรเจอร์ส (Rogers. 1942:3) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา คือ กระบวนการที่ผู้มารับคำปรึกษาได้รับการช่วยเหลือให้รู้จักช่วยตนเอง

กู๊ด (Good. 1945: 104) ให้นิยามว่า การให้คำปรึกษา คือ การช่วยเหลือบุคคลเป็นการส่วนตัวเกี่ยวกับปัญหาดังต่าง ๆ เช่น ปัญหาการศึกษาเล่าเรียน หรือ ปัญหาเกี่ยวกับอาชีพ ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยการนำเอาข้อมูลต่าง ๆ มาวิเคราะห์เพื่อหาทางช่วยแก้ปัญหา โดยมากมักจะเป็นความช่วยเหลือของผู้มีความชำนาญเป็นพิเศษหรือของโรงเรียน หรือวิทยากรในชุมชนนั้น และในการช่วยเหลือนี้มักจะใช้วิธีสัมภาษณ์เป็นส่วนตัวโดยวิธีการเช่นนี้ ผู้มีปัญหาก็ได้รับการสอนให้รู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง

โครว์ และ โครว์ (Crow and Crow 1951 : 164) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาว่า การให้คำปรึกษาหมายถึง การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้มารับคำปรึกษาเพื่อช่วยให้รู้จักและเข้าใจตนเอง ทำให้สามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น พอสรุปความหมายของการให้คำปรึกษา ได้ว่าการให้คำปรึกษา คือกระบวนการช่วยเหลือนักเรียนเป็นการส่วนตัว ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียน เพื่อช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

4.1.2 ปรัชญาของการให้คำปรึกษา

ในการให้คำปรึกษานั้นมีปรัชญาที่ยึดถือเป็นพื้นฐานดังนี้ (MacGowan and Schmidt. 1962 : 95-96)

1. การให้คำปรึกษาควรตั้งอยู่บนพื้นฐานที่ยอมรับความมีค่า และศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล และยึดหลักว่าทุกคนควรได้รับความช่วยเหลือในเรื่องส่วนตัว หากต้องการความช่วยเหลือ

2. การให้คำปรึกษาควรให้ความสนใจในตัวผู้รับคำปรึกษา โดยยึดหลักพัฒนาคนทั้งคนให้เจริญจนสุดศักยภาพของคน ๆ นั้น ช่วยให้แต่ละคนได้นำพลังความสามารถที่ตนมีอยู่ออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและต่อสังคม ตามที่แต่ละคนต้องการ

3. การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องติดตามผล เป็นกระบวนการทางการศึกษา ฉะนั้นจึงเป็นเสมือนส่วนหนึ่งที่สำคัญในการบริหารการศึกษา

4. การให้คำปรึกษารับผิดชอบทั้งต่อสังคมและส่วนบุคคล

5. การให้คำปรึกษายอมรับและเคารพในสิทธิของทุกคน ในการที่จะยอมรับหรือปฏิเสธความช่วยเหลือที่บริการแนะแนวเสนอให้

6. การให้คำปรึกษาจัดขึ้นด้วยความร่วมมือของผู้ร่วมงานไม่ใช้การบังคับ

7. การให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือตนให้ฉลาดในการตัดสินใจเลือก การวางแผนในการตีความหมายและปรับตัวให้เข้ากับสภาพชีวิต

8. การให้คำปรึกษา มีความจำเป็นต้องศึกษาและเข้าใจสภาพทางวัฒนธรรมของแต่ละบุคคลให้ลึกซึ้ง และควรเข้าใจบุคคลนั้น ๆ ให้ดีเสียก่อนจึงให้ความช่วยเหลือ

9. การให้คำปรึกษา ควรจะอยู่ในความรับผิดชอบหรือดำเนินงานโดยพวกที่มีความรักในงานเป็นนิสัย กับทั้งได้รับการฝึกและเรียนรู้วิชาการที่สำคัญเกี่ยวกับการแนะแนว

10. การให้คำปรึกษา ควรมุ่งจุดสนใจไปที่การช่วยให้เอ็กต์บุคคลตระหนักในความเป็นตัวของตัวเอง และเข้าใจตนเองให้มากที่สุด มิใช่มุ่งจะแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่

11. การให้คำปรึกษา ควรมีการติดตามผล วัดผลให้ถูกต้องตามวิชาการเพื่อการปรับปรุงให้การให้คำปรึกษามีผลดีที่สุดที่พึงเป็นไปได้

4.1.3 หลักการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

ในการให้คำปรึกษาแบบนี้ถือว่า ผู้รับคำปรึกษาต้องรับผิดชอบในกระบวนการแก้ปัญหาของตน ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่พยายามให้ข้อเสนอแนะ เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจ แต่จะให้ข้อเสนอแนะ และข้อสนเทศที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการ การให้คำปรึกษาแบบนี้ขึ้นอยู่กับเจตคติของผู้ให้คำปรึกษาอย่างมากพอสมควร เจตคติที่สำคัญก็คือ ผู้ให้คำปรึกษา ถือว่าผู้มารับคำปรึกษาแต่ละคนย่อมมีศักดิ์ศรีของตนหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ ผู้มาขอรับคำปรึกษาแต่ละคนย่อมจะต้องรับผิดชอบในการตัดสินใจ หรือการแก้ปัญหา หรือการปรับตัวของเขาได้ เขาย่อมมีสมรรถวิสัยที่จะทำได้และตัวผู้ให้คำปรึกษาจะเห็นเพียงคอยให้ความช่วยเหลือ ให้ผู้มารับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับความเป็นตัวของตัวเอง

การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลนี้ มีหลักและวิธีการดังนี้

วัชร ทรัพย์มี (2520 : 75-76)

1. มนุษย์มีความสามารถในการตัดสินใจหรือแก้ปัญหามากมาย แต่ขณะที่เผชิญปัญหาจะเกิดความวิตกกังวลมาก ทำให้ไม่สามารถเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ ไม่เข้าใจปัญหาของตนเองจนกระทั่งหรือไม่สามารถพิจารณาหาวิธีแก้ไขปัญหานั้นได้ ฉะนั้นในกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายนความรู้ลึก ได้พบถึงปัญหาของตน

2. การที่จะให้บุคคลแก้ปัญหาหรือ พัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่มีนัยก่อนอื่นบุคคลนั้นจะต้องรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ แล้วพยายามพัฒนาตนเอง

3. ผู้ที่ปรับตัวไม่ได้ คือ บุคคลที่ไม่ยอมรับตนเองพิจารณาตนเองแตกต่างจากสภาพที่เป็นจริงมาก ซึ่งต่างจากผู้ปรับตัวได้ ซึ่งจะพิจารณาตนเองตามสภาพที่เป็นจริงมากกว่า ผู้ที่ปรับตัวไม่ได้

4. การที่จะเข้าใจบุคคลได้ จะต้องเข้าใจความรู้สึกนึกคิด ทัศนคติ ค่านิยม และการมองโลกของเขา

5. ความคิดเห็นที่มีต่อตนเอง เกิดจากการที่บุคคลนั้นมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นเท่าที่การปฏิบัติของผู้อื่นมีต่อเขา จะทำให้เขาเกิดความคิดเห็นที่มีต่อตนเองขึ้น เช่น รู้สึกว่าตนเองเป็นคนดี มีความสามารถ

6. การให้คำปรึกษาวิธีนี้ จะไม่เน้นการให้ข้อมูลด้านต่าง ๆ แก่ผู้มาขอรับคำปรึกษา แต่เน้นที่การรับรู้ของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อข้อมูลนั้น ๆ หรือสิ่งแวดล้อมและเน้นที่ความรู้สึกนึกคิดของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อตนเอง

7. เครื่องมือที่ใช้ในการให้คำปรึกษา คือ การสัมภาษณ์ โดยจะสัมภาษณ์ประมาณสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมงในกระบวนการสัมภาษณ์ ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามเข้าใจเนื้อหาต่าง ๆ ที่ผู้มารับคำปรึกษาเล่าให้ฟังตลอดจนเข้าใจความรู้สึกของผู้มารับคำปรึกษาและแสดงให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าเขาสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้

8. กระบวนการให้คำปรึกษาวิธีนี้ไม่ใช้การวินิจฉัยปัญหา

ลำดับขั้นในการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามที่ โรเจอร์ส (Rogers, 1942 : 361) กล่าวไว้มี 5 ขั้น ดังต่อไปนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาขอความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษา
2. ผู้รับคำปรึกษาระบายทัศนะเกี่ยวกับอารมณ์ของตนอย่างเสรี
3. ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจมองเห็นปัญหาของตน
4. ผู้รับคำปรึกษาวางแผนปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา
5. ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ยุติการติดต่อเอง

ขั้นตอนดังกล่าวข้างต้นชี้ให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบนี้ ผู้มีปัญหาจะต้องเป็นฝ่ายมาขอคำปรึกษาเอง กล่าวคือ ผู้ให้คำปรึกษาต้องรอให้ผู้มีปัญหามาขอคำปรึกษาเองและฝ่ายผู้รับคำปรึกษาเป็นฝ่ายหยุดติดต่อเอง เมื่อเขาเห็นว่าเขาไม่มีปัญหาแล้ว

4.1.4 วิธีการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

วิธีการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ผู้ให้คำปรึกษามีวิธีการอยู่เพียง 2 วิธีเท่านั้น ซึ่งเขาใช้ให้คำปรึกษาดลอดกระบวนการจนเป็นผลสำเร็จ วิธีทั้งสองนั้นมีดังนี้ (อนันต์ อนันตรังสี. 2517 : 134-136)

1. การยอมรับ
2. การสะท้อนกลับและการทำให้แจ่มแจ้ง

วิธีที่ 1 การยอมรับ ผู้ให้คำปรึกษาเพียงแต่รับฟังเรื่องที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าเท่านั้น ไม่แนะนำ ไม่บอกเล่า ไม่ท้วงติง ไม่ให้ความมั่นใจใด ๆ แก่ผู้มารับคำปรึกษาทั้งสิ้น ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่แสดงความในใจหรือปฏิกิริยาใด ๆ ของตนออกมา ในการตอบสนองแสดงว่าผู้ให้คำปรึกษายอมรับนั้น มักจะใช้การตอบสนองอย่างเป็นกลาง ๆ ในเรื่องการยอมรับผู้รับคำปรึกษา นี้ วารุณี ธนวานิช (2523 : 54)กล่าวว่าผู้ให้คำปรึกษาจะต้องแสดงออกให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจให้ได้ว่า ผู้ให้คำปรึกษายอมรับในความเป็นคนที่ไม่มียะไรต่างไปจากคนอื่น ๆ เลย เป็นการให้ที่สำคัญที่จะช่วยให้เกิดความมั่นคง ปลอดภัย เรียกสติความเชื่อมั่นในตนเองของผู้รับคำปรึกษากลับคืนมา การยอมรับของผู้ให้คำปรึกษา จึงเป็นการสร้างสายใยของความสัมพันธ์ที่รวดเร็วก่อให้เกิดความรู้สึกไว้นั่นเชื่อใจ ความศรัทธาเลื่อมใสเกิดขึ้นมากมาย เพราะการได้รับความอบอุ่น ปลอดภัยในด้านความรู้สึก รู้สึกสบายใจเป็นผลทำให้ ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกว่ามีคนเข้าใจตน จึงไว้วางใจเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ในเชิงปรึกษาขอฟังความรู้สึกนึกคิดของผู้ให้คำปรึกษา ส่วน วัชร ธุระคำ (2521 : 54) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาใช้วิธีนี้เพื่อแสดงให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่า ผู้ให้คำปรึกษาสนใจในตัวผู้รับคำปรึกษามาก ผู้ให้คำปรึกษายอมรับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากำลังพูด และผู้ให้คำปรึกษาไม่ประสงค์จะขัดจังหวะความคิด และคำพูดของผู้รับคำปรึกษาวิธีนี้แสดงด้วยการ ผกศัระยอมรับ หรือกล่าวคำ เช่น ครับ หรือ ใช่ ในเรื่องการยอมรับนี้ทำได้หลายวิธีดังต่อไปนี้ (จำเนียร ช่างโชติ และนวลศิริ เปาโรหิต. 2521 : 92-93)

1. การแสดงให้ปรากฏทางสีหน้า เช่น แสดงสีหน้าว่าสนใจฟัง
2. น้ำเสียงและสำเนียงการพูด
3. ท่าที รวมทั้งท่วงทีการนั่ง ท่าทางในที่นี้ หมายถึงการนั่ง การพยักมือ การเลือนตัว หรือโน้มตัวไปหาผู้ฟัง เป็นต้น

วิธีที่ 2 การสะท้อนกลับความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา และการขยายความรู้สึกนั้นให้แจ่มแจ้ง วิธีนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะทบทวนเจตคติต่าง ๆ ซึ่งผู้มารับคำปรึกษาได้แสดงออกมาแล้ว

ตามธรรมดาแล้วเมื่อเริ่มต้นสัมภาษณ์นั้น ผู้รับคำปรึกษาย่อมระบายความรู้สึกต่าง ๆ ที่คับข้องใจออกมา ผู้ให้คำปรึกษาเป็นเพียงผู้ฟังที่ดี รับรองและสะท้อนกลับความรู้สึกเหล่านั้น พร้อมทั้งช่วยให้ทัศนะของผู้มารับคำปรึกษาแจ่มแจ้งขึ้น ซึ่งจะทำให้เขาสามารถมองเหตุการณ์ในแง่ใหม่ได้ ฉะนั้นการฟังจึงเป็นกลวิธีอันสำคัญในการให้คำปรึกษา ส่วนการรับรองและสะท้อนกลับ ความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้มารับคำปรึกษานั้นก็เกี่ยวพันกันอย่างมาก สำหรับการรับรองของผู้ให้คำปรึกษานั้นก็จะสังเกตได้จากคำพูด กิริยาท่าทางและการกระทำของผู้ให้คำปรึกษา อนึ่งผู้ให้คำปรึกษาไม่เพียงแต่จะสะท้อนคำพูดครั้งสุดท้ายของผู้รับคำปรึกษา แต่จะต้องจดจำสิ่งที่ผู้มารับคำปรึกษาเคยกล่าวไว้ตั้งแต่ตอนแรก ๆ และพยายามค้นหาสิ่งที่มีความหมายสัมพันธ์หรือเกี่ยวโยงกันด้วย ในการสะท้อนกลับความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษานั้น สุธีรพันธุ์ กรลักษ์ (2518 : 75) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องถอดข้อความหรือคำพูดนั้น ๆ ออกโดยใช้ข้อความใหม่ โดยเน้นในด้านที่แสดงถึงความรู้สึกของผู้พูดมากกว่าเพ่งเล็งในด้านเนื้อหาหรือสาระของคำพูด ซึ่งเกิดจากความคิดและสติปัญญาของผู้พูด กลวิธีนี้ จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่า ผู้ให้คำปรึกษามีความเข้าใจถึงความรู้สึกของเขาที่มีต่อเรื่องราวนั้น ๆ อย่างลึกซึ้ง และโดยรอบคอบ เขาจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและสังคมเพื่อให้เข้าใจสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด ได้รับรู้ว่าคนอื่นเข้าใจพฤติกรรมของตนเองเหมือนกับที่ตนเองอยากให้อ่านใจหรือไม่ ก็เท่ากับเป็นการให้เขาได้รู้ตัว ขั้นตอนต่อไปคือการเรียนรู้ของผู้รับคำปรึกษาว่าการเปลี่ยนแปลงแก้ไขขึ้นอยู่กับผู้รับคำปรึกษาแต่ผู้เดียว

วิชัยอมรวัช และ สะท้อนกลับให้เห็นความรู้สึกของผู้มาขอคำปรึกษาทั้งสองประการนี้ ความมุ่งหมายเพื่อให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้ทำจิตใจให้ผ่องใส เกิดปัญญามองเห็นปัญหาของตนเองอย่างแจ่มแจ้ง และยอมรับความเป็นตัวของตัวเอง วิธีการนี้ผู้ให้คำปรึกษา เห็นว่าเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาขบคิดปัญหาของตนเองได้ จึงทำให้การให้คำปรึกษาได้ผลดี

ในการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางมีข้อจำกัดอยู่ 2 ประการดังนี้

1. ข้อจำกัดในเรื่องเวลาในการสัมภาษณ์ ผู้ให้คำปรึกษาฟังระมัดระวังรักษาเวลาให้ตรงไว้ และไม่ควรสัมภาษณ์ให้เกินเวลา เพราะการยึดมั่นในเรื่องเวลาจะช่วยทำให้การสัมภาษณ์ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย

2. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา (Counselor - client relationship) จะต้องไม่เป็นการส่วนตัว ต้องให้เป็นกิจลักษณะ

4.1.5 คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา

ในการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ผู้ให้คำปรึกษาคควรมีลักษณะดังนี้
(จำเนียร ช่างโชติ และนวลศิริ เปาโรหิต 2521 : 83-85)

1. การยอมรับ ผู้ให้คำปรึกษาต้องยอมรับผู้รับคำปรึกษา ในฐานะที่เป็นบุคคลที่เขาเป็นอยู่มีจุดเด่น จุดด้อย มีความขัดแย้ง ผู้ให้คำปรึกษาเห็นว่าผู้รับคำปรึกษาเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความรู้สึกเป็นมิตร ไม่มีการประเมิน ไม่มีการตัดสิน ผู้มารับคำปรึกษาทั้งในด้านบวกหรือลบ ทั้งนี้โดยมีการยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข การแสดงการยอมรับของผู้ให้คำปรึกษาอาจทำได้หลายวิธี เช่น แสดงให้เห็นทางสีหน้า น้ำเสียงและสำเนียงการพูด ตลอดจนท่าทางต่าง ๆ

2. ความสอดคล้องกัน ทางด้านความรู้สึกและการกระทำ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไม่มีความขัดแย้งระหว่างความคิดและการกระทำ ยอมรับความรู้สึกของตนเองรู้ตัวอยู่เสมอ เต็มใจที่จะแสดงความรู้สึกและทัศนคติอย่างเหมาะสมทั้งภาษาพูดและพฤติกรรมที่แสดงออก

3. ความเข้าใจ ผู้ให้คำปรึกษามีความสามารถร่วมความรู้สึก และเข้าใจอย่างถูกต้องเกี่ยวกับโลกส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษา มักจะใช้คำรวมไปกับความหมายว่า Empathy หรือ สภาวะที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามรู้สึกร่วมไปกับความรู้สึกของผู้รับบริการ มักใช้คำรวมว่า Empathic understanding ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลผู้หนึ่งพยายามเข้าถึงความเข้าใจในบุคคลอีกบุคคลหนึ่งด้วยความพยายามทางด้านอารมณ์ และความคิดประกอบกัน เป็นความเข้าใจถึงจิตใจ และความหมายทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา พยายามเข้าใจเขาเหมือนเขาเข้าใจตัวของเขาเอง จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจตนเองอย่างอิสระและลึกซึ้ง

4. การแสดงการยอมรับ จริงใจและเข้าใจผู้มารับบริการ ผู้ให้คำปรึกษาที่มีทัศนคติหรือคุณสมบัติในการยอมรับ มีความเข้าใจและจริงใจอย่างแท้จริงจะสามารถแสดงลักษณะดังกล่าวนี้ให้ผู้มารับคำปรึกษารับรู้ได้อย่างเป็นธรรมชาติในหลาย ๆ ทางทั้งภาษาพูดและท่าทาง

นอกจากคุณลักษณะดังกล่าวแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีทักษะในการใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษาด้วย เช่น การแสดงออกและสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่า ยอมรับเคารพในคุณค่าของบุคคล มีความเข้าใจในความคิด ความรู้สึกของผู้มารับบริการ จะใช้การถามคำถาม การย้ำความมั่นใจ การสนับสนุนให้กำลังใจ การตีความหมาย และการเสนอแนะน้อยมาก แต่จะให้อโอกาสผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความรู้สึกของตนได้โดยเขายอมรับ การสะท้อนความรู้สึกและการทำความเข้าใจมากกว่าเทคนิคอื่น ๆ

4.1.6 เทคนิคในการให้คำปรึกษา

ผู้ที่ทำการให้คำปรึกษาได้จะต้องเรียนรู้เทคนิคในการให้คำปรึกษา เพื่อที่จะนำไปเป็นหลักการพูดคุยกับบุคคลที่มีปัญหา อย่างไรก็ตาม กลวิธีหรือเทคนิคและประเภทก็มีขอบเขตที่จะนำไปใช้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมว่าจะใช้ได้อย่างไรบ้างเทคนิคที่ใช้มีดังนี้ (ราตรี พัฒนรังสรรค์ 2522 : 115-116)

1. การเริ่มต้นให้คำปรึกษา (Opening the interview) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้มีบรรยากาศที่ดี อบอุ่น และเกิดความเป็นกันเอง

2. การสร้างสายสัมพันธ์ (Establishing rapport) เมื่อเริ่มต้นการสนทนาได้แล้วสิ่งที่ตามมาคือการสร้างสายสัมพันธ์ เพราะองค์ประกอบอันนี้จะช่วยให้การสัมภาษณ์ดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายอย่างประสบความสำเร็จ การที่จะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น หลักทั่วไปก็คือเราควรทราบภูมิหลังเกี่ยวกับตัวเขาบ้าง เพื่อนำมาเป็นเครื่องมือในการสร้างความสัมพันธ์ต่อไป

3. การตั้งคำถาม (Questioning) กระบวนการให้คำปรึกษานั้นผู้ให้คำปรึกษาจะใช้การตั้งคำถามเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกกระฉ่างแจ่มในปัญหายิ่งขึ้น

4. การแนะ (Suggesting) ใช้ในบางกรณีเท่านั้น

5. การตีความ (Interpreting) การช่วยตีความหมายในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากล่าวไปแล้วจะช่วยให้เกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งขึ้น

6. การเงียบและการฟัง (Silence and Listening) เป็นกลวิธีที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องของตนเองได้ดีขึ้น เพราะการเงียบจะช่วยให้เกิดสมาธิและรวบรวมคำพูดต่าง ๆ ได้รวดเร็วขึ้น

7. การทำให้เกิดความกระจ่างแจ้ง (Clarifying)

8. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) คือการที่ผู้ให้คำปรึกษาตีความหมายของคำพูด ซึ่งแสดงความรู้สึกที่สำคัญของผู้มารับคำปรึกษาแล้วเปลี่ยนคำพูดใหม่โดยเน้นในด้านความรู้สึกมากกว่าเนื้อหาสาระ เพื่อจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้งและกล้าเผชิญความรู้สึกของตน

9. การแสดงความเห็นชอบ (Approval) ผู้ให้คำปรึกษาแสดงความเห็นชอบด้วยกับผู้รับคำปรึกษานั้น อาจจะด้วยคำพูดหรือกริยาท่าทางก็ตามจะช่วยส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษา

มีกำลังใจดีขึ้น เป็นการเพิ่มพูนความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหายิ่งขึ้น

10. การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางต่าง ๆ เช่น ยิ้มหรือพยักหน้า แสดงการยอมรับ หรือเห็นอกเห็นใจผู้รับคำปรึกษาแทนคำพูดก็ได้

11. ลักษณะของการนั่งในการให้คำปรึกษา นับว่ามีส่วนช่วยสร้างมนุษยสัมพันธ์ และความเป็นกันเองได้ต่างกัน ในการให้คำปรึกษาควรจัดให้ผู้รับคำปรึกษานั่งตรงด้านซ้ายมือของผู้ให้คำปรึกษาแทนการนั่งตรงกันข้าม

นอกจากเทคนิคดังกล่าวแล้ว วัชรีย์ ธวัชคำ (2521 : 55-67) ได้เสนอเทคนิคในการให้คำปรึกษาเพิ่มเติมอีกดังต่อไปนี้

1. การนำทั่ว ๆ ไป (General Leads) โดยทั่วไปมักจะอยู่ในลักษณะของคำถามหรือคำพูดที่มีแนวโน้มที่จะชักจูงให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิดไปจากเดิมในระยะเริ่มสัมภาษณ์ อาจจะถามเพื่อนำไปสู่หัวข้อการอภิปรายหรืออาจจะใช้คำถามเมื่อใกล้จะจบการอภิปราย เพื่อจูงให้ผู้รับคำปรึกษาหันไปมองปัญหาจากอีกมุมหนึ่งและมักใช้คำถามหลังจากได้ใช้วิธีสรุปย่อ ๆ อธิบายความ หรือใช้ในช่วงที่เงียบนาน ๆ การใช้เทคนิคนี้ จำเียร ช่างโชติ และนวลศิริเป่าโรหิต (2521 : 124) เสนอข้อควรระวังในการใช้ไว้ว่าไม่ควรใช้เทคนิคนี้บ่อยนัก เพราะถ้าใช้มากเกินไปจะก่อให้เกิดความรู้สึกต่อต้านเกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา โดยที่ผู้รับคำปรึกษาอาจจะยังไม่พร้อมที่จะรับความรู้สึกต่าง ๆ ที่ผู้ให้คำปรึกษาพูดเกี่ยวกับตัวเขาขณะนั้น

2. การบอกเล่า (Informing) เป็นการให้ข้อมูลเพิ่มเติมในส่วนที่ผู้รับคำปรึกษาไม่คุ้นเคย ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหานั้น ๆ การให้ข้อมูลจะเป็นการให้รายละเอียดในส่วนที่อาจไม่เคยรู้กันมาก่อนหรืออาจเป็นสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาหาเองไม่ได้

3. การมองปัญหาจากมุมมองของคนอื่น (Projection - Interpersonal) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามให้ผู้รับคำปรึกษามองปัญหาของตนตามแนวที่คนอื่นมองบ้าง ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะขอเล่นบทบาทพิเศษอะไรซึ่งไม่ใช่ตัวเขา แต่แสดงในลักษณะที่เขาคิดว่าคนอื่นจะฟัง แสดง การทำให้เกิดความเข้าใจโดยใช้วิธีมองปัญหาจากมุมมองที่คนอื่นมองนั้นมักไม่ใช่วิธีเดียวตามลำพัง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องวางแผนที่จะใช้ทุกวิถีทางให้ผู้รับคำปรึกษาได้มองบทบาทของตนผ่านคนอื่น หรือให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีความเข้าใจตนเองมากขึ้น

4. การอธิบายสรุป (Summary Clarification) ผู้ให้คำปรึกษาใช้วิธีนี้เพื่อรวบรวมและสรุปข้อคิดเห็นให้ผู้รับคำปรึกษาฟังว่าได้พูดอะไรกันไปแล้วบ้าง วิธีนี้ควรใช้เมื่อพูด

กันในเรื่องนั้นเพียงพอแล้ว หรือใช้เพื่อหยุดการอภิปรายปัญหานั้น ๆ หรือเมื่อผู้รับคำปรึกษาเริ่มเปลี่ยนเรื่อง ไปพูดเรื่องอื่น

ในการให้คำปรึกษานั้น ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะดำเนินไปด้วยดีได้นั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้เทคนิคการสังเกต เพื่อสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของผู้รับคำปรึกษาด้วย จากการสังเกตผู้ให้คำปรึกษาสามารถจะทราบได้ว่าเบื้องหลังปัญหาที่เขาเล่าให้ฟังนั้นเขามีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร (อัมพา โชติกเสถียร 2514 : 39)

สแตรง (Strang. 1946 : 18) เน้นบทบาทของการสังเกตว่าเป็นกลวิธีให้คำปรึกษาอย่างหนึ่ง โดยกล่าวว่า การสังเกตเป็นกลวิธีที่เป็นรากฐาน เพราะการสังเกตให้ข้อสนเทศแก่ผู้ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคลในสถานการณ์ต่าง ๆ ความประทับใจครั้งแรกเป็นสิ่งสำคัญมาก ครูจะรู้สึกถึงเอกภาพของบุคคลในชั้นของเขาในไม่ช้าผู้ให้คำปรึกษา จะเกิดความเข้าใจในตัวผู้รับคำปรึกษาของเขาจากการเฝ้าสังเกตเท่ากับจากการฟังเขาพูด ผู้ทำงานในกลุ่มจะเรียนรู้ปฏิกริยาทางสังคมของสมาชิกในกลุ่ม โดยการสังเกต การโต้ตอบซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม

4.2 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

สแตนเบอร์ก (1954 : 226-236) ได้ให้คำปรึกษาเด็กสาวคนหนึ่งที่ครูแนะนำให้มาหาครูแนะแนวเนื่องจากต้องการลาออกจากโรงเรียน เพราะเกิดความอายที่ถูกครูเรียกให้ท่องปากเปล่าในชั้นเป็นเด็กหน้าตาอ่อนกว่าอายุ พูดเสียงค่อยและไม่ชัดเจน มีลักษณะหวาดกลัวอยู่ตลอดเวลา มีประวัติการเรียนดีแล้วตกต่ำลง เป็นคนที่มีมองไม่เห็นคุณค่าของตนเอง และพยายามลดคุณค่าของตนเองอีกด้วย ครูแนะแนวได้ให้ความช่วยเหลือเด็กสาวคนนั้นอยู่เป็นเวลาสองปีครึ่งด้วยวิธีการให้คำปรึกษา โดยพยายามช่วยให้เด็กสาวรู้จักปัญหาของตนเอง และมองเห็นว่าตนเป็นคนมีค่ามีประโยชน์และ ในที่สุดพฤติกรรมที่แสดงออกมาของเด็กสาวมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกว่าเดิม

คอลฟิลด์ (Caulfield. 1970 : 1813-1814) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาที่มีต่อการปรับตัวของเด็กชั้นปีที่ 5 ที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำ โดยใช้ข้อทดสอบทางสังคมมิติและแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ คาลิฟอร์เนีย (California Test of Personality) ทั้งก่อนและหลังการให้คำปรึกษา ผลปรากฏว่ากลุ่มทดสอบได้รับอิทธิพลของการให้คำปรึกษาไปในทางที่ดี

ขึ้น ในการปรับตัวทางสังคมมีคะแนนสถานภาพทางสังคมมิติสูงขึ้น แต่ไม่แตกต่างกันไปจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญ

ในปีต่อมา แอนดรู (Andrew. 1970 : 93-96) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง กับวิธีปฏิบัติจริงที่มีต่อผลการเรียนและความวิตกกังวลกับนักเรียนระดับ 10, 11 ของโรงเรียนเอตมันตัน และอัลเบอร์ตา โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนที่มีระดับสติปัญญาปานกลางและมีความวิตกกังวลสูง แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 จำนวน 10 คน ผู้ให้คำปรึกษาสัมภาษณ์นักเรียนแต่ละคน 10 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที ใช้เวลา 2 เดือน กลุ่มที่ 2 ผู้ให้คำปรึกษาให้ปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวล กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่า กลุ่มที่ 1 และ 2 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นและมีความวิตกกังวลลดลง

4.3 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

สะอาด กัทธาวิรัตน์ (2535 : 113-114) ได้วิจัยเพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม จังหวัดพิษณุโลก ปีการศึกษา 2535 พบว่า นักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคลได้ผลทำให้ความวิตกกังวลลดลงไม่แตกต่างกัน

ธีระ มุลชัยยะ (2530 : 117-118) ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนคติ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีอัตมโนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ต่ำ ของโรงเรียนวชิรวิทย์ จำนวน 14 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์ส 7 ครั้ง ส่วนอีกกลุ่มหนึ่ง ได้รับข้อเสนอแนะภายหลังการทดลองเสร็จสิ้น แล้วให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มตอบแบบสอบถามอัตมโนคติ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สแล้วมีอัตมโนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังจากได้รับการใช้ข้อเสนอแนะแล้ว มีอัตมโนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส มีอัตมโนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการใช้ข้อเสนอแนะ

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล พอสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เป็นกลวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น และพยายามหาทางแก้ปัญหาด้วยตนเองอย่างเหมาะสม มองเห็นคุณค่าของตนเอง มีการปรับตัวดีขึ้น เข้าใจสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จึงสมควรนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียน

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนอาชีวศึกษาชาย หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 (ปวช.1) สาขาวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ รอบเช้า ปีการศึกษา 2537 โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม (ช่างกลสยาม) กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีการปรับตัวด้านการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 38 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนอาชีวศึกษาชาย หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 (ปวช.1) สาขาวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ รอบเช้า ปีการศึกษา 2537 โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม(ช่างกลสยาม) กรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรและสุ่มตัวอย่างอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนอาชีวศึกษาชาย หลักสูตร ปวช.1 สาขาวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ รอบเช้า โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม กรุงเทพมหานคร จำนวน 150 คน ตอบแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน และให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด

2. เรียงลำดับคะแนน จากมากไปหาน้อย แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 38 คน และสอบถามความสนใจปรากฏว่านักเรียนสมัครใจ 28 คน

3. สุ่มอย่างง่ายจากนักเรียนในข้อที่ 2 จำนวน 28 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ดังนี้

1. แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน

1.2 ศึกษาแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียนของ พวงสร้อย วรกุล (2522:104-106) กุชงค์ เลาคีรีวงศ์ (2534:119-123) แล้วสร้างข้อคำถามโดยอาศัยข้อมูลจาก 1.1 และสร้างให้สอดคล้องกับคำนิยามศัพท์เฉพาะ และให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างของการศึกษาคั้งนี้

1.3 ทหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ของแบบสอบถาม โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ อาจารย์พรพนพิศ วาณิชการ, อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ ทศพร มณีศรีขำ นิจารณาข้อความในแบบสอบถามที่สร้างขึ้น สามารถวัดได้ตามลักษณะต่าง ๆ ของ การศึกษาคำเคว้ครั้งนี้หรือไม่ แล้วนำมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.4 นำแบบสอบถามจำนวน 208 ข้อ ที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์แล้วไปทดลองกับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 (ปวช.) สาขาวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์รอบบ่าย โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม (ช่างกลสยาม) กรุงเทพมหานคร จำนวน 100 คน ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างแล้วนำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์ หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อโดยใช้การวิเคราะห์ (t) เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำและเลือกข้อ ที่มีค่า (t) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งได้ค่า t ระหว่าง 1.90 - 7.30 เพื่อนำมาใช้ในการทดลองได้จำนวน 55 ข้อ

1.5 นำแบบสอบถามที่คัดเลือกไว้ในข้อ 1.4 จำนวน 55 ข้อ มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95

ลักษณะของแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 อันดับ โดยกำหนดให้นักเรียนขีดลงในช่องคำถาม ซึ่งเป็นปัญหา เมื่อนักเรียนเผชิญกับปัญหานั้นแล้วทำให้รู้สึกไม่สบายใจ ปรับตัวไม่ได้ ไม่ทราบวิธีแก้ปัญหา สับสน วิดกกังวล อึดอัดใจ หรือมีผลทางด้านจิตใจของนักเรียนมากน้อยเพียงใด โดยกำหนดให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องคำถามดังตัวอย่าง

- คำชี้แจง
1. ข้อใดตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียนโดยเป็นจริงที่สุด ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ในช่องจริงที่สุด
 2. ข้อใดตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียนโดยเป็นจริง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ในช่องจริง
 3. ข้อใดตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียนโดยเป็นจริงบ้าง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ในช่องจริงบ้าง
 4. ข้อใดตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียนโดยเป็นจริงน้อย ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ในช่องจริงน้อย
 5. ข้อใดตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียนโดยเป็นจริงน้อยที่สุด ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ในช่องจริงน้อยที่สุด

ข้อปัญหา	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริง น้อย	จริง น้อยที่สุด
1. <u>ด้านการนั่งบรรยาย</u> - ข้าพเจ้ามักใจลอยในขณะที่เรียนหนังสือบ่อย ๆ 2. <u>ด้านการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม</u> - ข้าพเจ้ามักหาหนังสือในห้องสมุดไม่พบตามที่ต้องการ 3. <u>ด้านการจัดบันทึกคำบรรยาย</u> - เวลาอาจารย์สอน ข้าพเจ้ามักจดบันทึกไม่ทัน 4. <u>ด้านปฏิบัติงานในห้องปฏิบัติการ</u> - ข้าพเจ้ามักทำงานในห้องปฏิบัติการไม่ค่อยได้ - ข้าพเจ้าทำงานในภาคปฏิบัติเสร็จไม่ทันเวลาที่กำหนด 5. <u>ด้านการฝึกทักษะ</u> - ข้าพเจ้าคิดว่าไม่มีความจำเป็นต้องฝึกฝนเพิ่มเติม					

การตรวจให้คะแนนกระทำได้ดังนี้

ข้อความทางบวก ให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	5	คะแนน
จริง	ให้คะแนน	4	คะแนน
จริงบ้าง	ให้คะแนน	3	คะแนน
จริงน้อย	ให้คะแนน	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน

ข้อความทางลบ ให้คะแนนทางตรงกันข้าม

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ผู้วิจัยดำเนินการ
สร้างดังนี้

2.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียน และการให้คำปรึกษา
เป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง จากงานวิจัย เอกสารตำรา และบทความที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็น
แนวทางในการกำหนดเนื้อหา และกิจกรรมให้เหมาะสม กับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

2.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ให้
สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

2.3 นำโปรแกรมให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิมจำนวน 3 คน ตรวจสอบ
ความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมายกิจกรรม เนื้อหา และวิธีดำเนินการ

2.4 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ที่แก้ไขแล้ว
ไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีใช้กลุ่มตัวอย่าง โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม (ช่างกลสยาม) จำนวน
8 คน เพื่อตรวจสอบข้อบกพร่องและแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

โปรแกรมที่ใช้ในการทดลอง ผู้วิจัยทดลอง 8 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง เป็น
เวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน คือ อังคาร และ ศุกร์ เวลา 14.00-15.30 น. (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง ผู้วิจัยดำเนินการ
สร้างดังนี้

3.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียน และการให้คำปรึกษา
เป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง จากงานวิจัย เอกสารตำรา และบทความที่เกี่ยวข้อง
เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหา และกิจกรรมให้เหมาะสม กับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

3.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

3.3 นำโปรแกรมให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิมจำนวน 3 คน ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมายกิจกรรม เนื้อหา และวิธีดำเนินการ

3.4 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง ที่แก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีใช้กลุ่มตัวอย่าง โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม (ช่างกลสยาม) จำนวน 8 คน เพื่อตรวจสอบข้อบกพร่องและแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

โปรแกรมที่ใช้ในการทดลอง กับกลุ่มทดลองที่ 2 คนละ 7 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง แต่ละคนจะได้รับคำปรึกษาทุกสัปดาห์ ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ คือวันจันทร์ พุธ พฤหัสบดี และวันเสาร์ ให้คำปรึกษาวันละ 2 คน เวลา 14.00-15.00 และ 15.00-16.00 น. (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

การดำเนินการทดลอง

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ใช้การวิจัยแบบ Randomized Group Pretest-Posttest Design (ชูศรี วงศ์รัตน์ .2522:77) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Group Pretest-Posttest Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
$(R)_{E1}$	T_{1E1}	X	T_{2E1}
$(R)_{E2}$	T_{1E2}	$\sim X$	T_{2E2}

ความหมายของสัญลักษณ์

$(R)_{E1}$, $(R)_{E2}$ แทน กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

- (T)_{1E1} , (T)_{1E2} แทน การทดสอบการปรับตัวด้านการเรียน ก่อนทดลอง
ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
- (T)_{2E1} , (T)_{2E2} แทน การทดสอบการปรับตัวด้านการเรียน หลังทดลอง
ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
- X แทน การพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน โดยใช้วิธีการ
ให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง
- ~X แทน การพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน โดยใช้วิธีการ
ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ขั้นตอนการทดลอง

ให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน แล้วบันทึกผลไว้เป็นคะแนนสอบก่อนการทดลอง

2. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ด้วยตนเอง ตั้งแต่วันที่ 23 มกราคม 2538 ถึง วันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2538 โดยปฏิบัติตามโปรแกรมที่ได้วางไว้ดังนี้

2.1 โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ผู้วิจัยทดลอง 8 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน คือ อังคาร และ ศุกร์ เวลา 14.00-15.30 น. วันที่ 24 มกราคม 2538 ถึง วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2538

2.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง ผู้วิจัยให้คำปรึกษากับกลุ่มทดลองที่ 2 คนละ 7 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง แต่ละคนจะได้รับคำปรึกษาทุกสัปดาห์ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ คือวันจันทร์ พุธ พฤหัสบดี และวันเสาร์ ให้คำปรึกษาวันละ 2 คน เวลา 14.00-15.00 น. และ 15.00-16.00 น. วันที่ 23 มกราคม 2538 ถึง วันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2538

3. ขั้นตอนหลังการทดลอง

หลังการทดลองเสร็จสิ้นลง ให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน ซึ่งเป็นแบบสอบถามชุดเดียวกันกับที่ใช้สอบก่อนการทดลอง แล้วบันทึกคะแนนสอบหลังการทดลอง วันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2538

4. นำคะแนนที่ได้จากการสอบก่อนและหลังการทดลอง ทั้งสองกลุ่มมาวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบ การปรับตัวด้านการเรียนก่อนและหลังการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตาม ทฤษฎีเผชิญความจริง

2. เปรียบเทียบ การปรับตัวด้านการเรียนก่อนและหลังการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ตามทฤษฎีเผชิญความจริง

3. เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 ค่ามัธยฐาน (Median)

1.2 ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quartile Deviation)

2. สถิติที่ใช้วิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม การปรับตัวด้านการเรียน โดยใช้วิธีทางสถิติแบบที (t-test) แบบเทคนิค 25 % กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ .2531:185-186)

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ .2531:170-171)

3. สถิติสำหรับทดลองสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนก่อนและหลังการทดลองภายใน กลุ่มของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยการทดสอบของ วิลคอกซัน(The Wilcoxon Match Pair Signed-Ranks Test) (นิภา ศรีไพโรจน์ .2528:111)

3.2 เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียน ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของแมน-วิทนี (The Mann-Whitney U Test) (นิภา ศรีไพโรจน์ .2528:149)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
Mdn	แทน	มัธยฐานการปรับตัวด้านการเรียน
Mdn (diff)	แทน	มัธยฐานการปรับตัวด้านการเรียนที่ดีขึ้น
Q.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของการปรับตัวด้านการเรียน
Q.D. (diff)	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของการปรับตัวด้านการเรียนที่ดีขึ้น
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน
U	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดลองของแมน-วิทนี

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับนี้

1. เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง
2. เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง
3. เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษิตามทฤษฎีเผชิญความจริง

ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2, 3 และ 4 ตามลำดับดังนี้

ตาราง 2 เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการได้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง

กลุ่มทดลองที่ 1	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนทดลอง	8	128.5	14.5	0**
หลังทดลอง	8	217.0	7.0	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 ปรากฏว่าภายหลังการทดลองนักเรียนมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนมีการปรับตัวดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ข้อ 1 (ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 6 ในภาคผนวก

ตาราง 3 เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการได้รับคำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง

กลุ่มทดลองที่ 2	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนทดลอง	8	139	3.5	0**
หลังทดลอง	8	210	8	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 ปรากฏว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนมีการปรับตัวดีขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ข้อ 2 (ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 7 ในภาคผนวก)

ตาราง 4 เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 เมื่อได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง

กลุ่มทดลอง	N	Mdn(diff)	Q.D.(diff)	U
กลุ่มทดลองที่ 1	8	87	6	7**
กลุ่มทดลองที่ 2	8	73	14	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 ปรากฏว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีการปรับตัวด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม และรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีการปรับตัวด้านการเรียนแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ข้อ 3 (ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 8 ภาคผนวก)

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
3. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคล

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
2. นักเรียนมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคลมีการปรับตัวแตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร คือ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 (ปวช.) สาขาวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์รอบเช้า ปีการศึกษา 2537 โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม (ช่างกลสยาม) กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีการปรับตัวด้านการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 38 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 (ปวช.) สาขาวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์รอบเช้า ปีการศึกษา 2537 โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม (ช่างกลสยาม) กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีการปรับตัวด้านการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 16 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรและสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือในการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ขั้นตอนการทดลอง

ให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน แล้วบันทึกผลไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ด้วยตนเอง ตั้งแต่วันที่ 23 มกราคม 2538 ถึงวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2538 โดยปฏิบัติตามโปรแกรมที่ได้วางไว้ ดังนี้

2.1 โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ผู้วิจัยทดลอง 8 ครั้ง ๆ ละ 1.30 ชั่วโมง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน คือ วันอังคาร และวันศุกร์ เวลา 14.00-15.30 น. ตั้งแต่วันที่ 24 มกราคม 2538 ถึงวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2538

2.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง ผู้วิจัยให้คำปรึกษากับกลุ่มทดลองที่ 2 คนละ 7 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง แต่ละคนจะได้รับคำปรึกษาทุกสัปดาห์ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ คือ วันจันทร์ พุธ พฤหัสบดี และวันเสาร์ ให้คำปรึกษาวันละ 2 คน เวลา 14.00-15.00 น. และ 15.00-16.00 น. ตั้งแต่วันที่ 23 มกราคม 2538 ถึงวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2538

3. ขั้นตอนหลังการทดลอง

หลังการทดลองเสร็จสิ้นลง ให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน ซึ่งเป็นแบบสอบถามชุดเดียวกันกับที่ใช้สอบก่อนการทดลอง แล้วบันทึกคะแนนสอบหลังการทดลอง วันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2538

4. นำคะแนนที่ได้ก่อนและหลังการทดลองทั้งสองกลุ่มมาวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง
2. เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนก่อนของนักเรียนและหลังการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง
3. เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม และรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง

สรุปผลการศึกษากันคว้า

1. นักเรียนมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีการปรับตัวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

จากการศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคล ที่มีต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 (ปวช.) โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม (ช่างกลสยาม) กรุงเทพมหานคร ปรากฏผลดังนี้

1. นักเรียนมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังจากได้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เป็นวิธีหนึ่งที่เป็นกระบวนการในการพัฒนาปรับตัวด้านการเรียน โดยทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความอบอุ่นและเกิดความรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเองในกลุ่ม เปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มได้แสดงความคิดและวิธีการปรับตัวด้านการเรียนของตนเอง ตระหนักถึงพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน สำนวณและประเมินผลการกระทำของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือ ช่วยวางแผนการปรับตัวด้านการเรียนอย่างมีระบบ ให้ข้อมูล การเขียนข้อผูกพันการไม่ลงโทษตนเองจะทำให้กำลังใจและโดยเฉพาะการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ทำให้นักเรียนมีกำลังใจ มีความตั้งใจจริงที่จะปฏิบัติจึงทำให้นักเรียนมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของสฤตฤทัย มุขยวงศา(2533:46) ที่พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สามารถเปลี่ยนแปลง

นิสัยและทัศนคติในการเรียนสูงขึ้น หลังจากได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยแนวความคิดแบบพิจารณาความจริง และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ มาลินี อยู่โพธิ์ (2525:111-112) ที่พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนสูงขึ้น ภายหลังจากการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

จากการวิจัยครั้งนี้และผลการวิจัยสอดคล้องดังกล่าวย่อมแสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถนำมาใช้พัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนได้

2. นักเรียนมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อ 2 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ใช้ในการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนได้ ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยเหลือนักเรียนให้สามารถปรับตัวด้านการเรียน โดยพบกับผู้ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลและจะช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเอง ตระหนักถึงพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน สำรวจและประเมินการกระทำของตนเอง ตลอดจนช่วยให้นักเรียนสามารถกำหนดวิธีการหรือแนวทางในการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนโดยอยู่บนพื้นฐานของความเป็นไปได้ที่จะปฏิบัติ เมื่อทำสัญญากับผู้ให้คำปรึกษาแล้ว นักเรียนไม่ได้ทำตามสัญญา ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่ลงโทษเมื่อปฏิบัติไม่สำเร็จ แต่จะให้กำลังใจซึ่งนักเรียนจะมีความรู้สึกเต็มใจที่จะปฏิบัติตามสัญญาที่ให้ไว้ ทำให้นักเรียนมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ จันทรัตน์ ยีรัตศิริ (2536:56) ที่พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีพฤติกรรมตั้งใจเรียนดีขึ้น ภายหลังจากการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบเผชิญความจริงและสอดคล้องกับผลการวิจัยของ จิราภรณ์ กลิ่นศรีสุข (2537:48) ที่พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบเผชิญความจริง

จากการวิจัยครั้งนี้และผลการวิจัยที่สอดคล้องดังกล่าวย่อมแสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบเผชิญความจริงสามารถพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนได้

3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มสามารถพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนได้ แตกต่างจากการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลซึ่งสอดคล้องกับ คมเนชร์ จิตรสุภกุล (2521:97) การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นวิธีที่เน้นความสัมพันธ์ของนักเรียนที่บ่มต่อกันตลอดเวลา โดยจะร่วมกันสำรวจปัญหา และความรู้สึกของกันและกันแล้วหาทางแก้ไขปรับปรุง เพื่อพัฒนาตนเอง บรรยาภาศ

ของกลุ่มจะสนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งเป็นประโยชน์ต่อกัน และช่วยให้ทุกคนได้เรียนรู้ตนเองอย่างปลอดภัย ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ยอมรับและมีความเข้าใจผู้อื่นอย่างดี นอกจากนี้แล้วนักเรียนในกลุ่มกล่าวนำปัญหาของตนเอง กล้าแสดงความคิดเห็นร่วมกันอย่างเปิดเผยและยอมรับปัญหาเพื่อที่จะนำไปปรับตัวด้านการเรียนของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับพัฒนาการวัยรุ่นในช่วงอายุ 15-20 ปี ที่วัยรุ่นจะให้ความสำคัญต่อเพื่อน และยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนมากกว่าพ่อแม่หรือครูอาจารย์ จึงทำให้การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มสามารถพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนได้ดีกว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล และวัชร ทรัพย์มี (2520:75-76) การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เป็นกระบวนการที่เน้นในเรื่องของสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับนักเรียน ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในตัว of นักเรียน โดยมีอิสระที่จะระบายความไม่สบายใจ ความคับข้องใจ ความรู้สึกอัดอั้นใจ และสามารถพิจารณาเพื่อทำความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง พัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนและเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้นซึ่งไม่ใช่เฉพาะจะสามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่เท่านั้น แต่จะช่วยให้มีทักษะในการแก้ปัญหาอื่นได้ด้วยตนเอง

จากการวิจัยในครั้งนี้ย่อมแสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มสามารถนำมาใช้พัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนได้ดีกว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เนื่องจากในการทดลองครั้งนี้อาจจะเกิดช่องว่างระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน เนื่องจากผู้วิจัยเป็นอาจารย์และผู้รับคำปรึกษาเป็นนักเรียน จึงทำให้ไม่กล้าพูดปัญหาของตนเองบางอย่างออกมายังไม่เต็มที่

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 อาจารย์แนะแนวควรได้นำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้พัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน มากกว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพื่อเน้นการประหยับุคคลากรและสามารถช่วยเหลือนักเรียนในจำนวนมากได้

1.2 ควรมีการฝึกอบรมบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนให้สามารถใช้วิธีการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อช่วยเหลือนักเรียนได้ต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

2.1 ควรมีการทดลองให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1

2.2 ควรมีการทดลองให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.) ในสถานศึกษาของรัฐบาลหรือระดับอื่น ๆ เช่นระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปริญญาตรี เป็นต้น

2.3 ควรพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนด้วยเทคนิคอื่น ๆ เช่น การใช้กิจกรรมกลุ่ม เป็นต้น

2.4 ควรมีการศึกษา ว่าตัวแปรใดที่ส่งผลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียน เพื่อหาแนวทางแก้ไขต่อไป เช่น วิธีการสอนของครู พื้นฐานทางวิชาชีพของผู้เรียน เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. สุขภาพจิตในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524.
- ก่อ สวัสดิพานิช. "เฉลิมฉลองกรมอาชีวศึกษา 50 ปี," ข่าวอาชีวศึกษา. ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมอาชีวศึกษา, 19 สิงหาคม 2534.
- คมเพชร ฉัตรสกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.
- _____. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- จิราภรณ์ กลิ่นศรีสุข. ผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนางปะกอกวิทยาคม. กรุงเทพมหานคร ปรินญาพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. 2537. อุดสำเนา.
- จันทรัตน์ ยี่ริ้วศิริ. ผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนรัตนาลิเบตร์ จังหวัดนนทบุรี. ปรินญาพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อุดสำเนา
- จำเนียร ช่างโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์. เทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2521.
- ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม. พัฒนาการวัยรุ่นและบทบาทครู. โครงการตำรา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2527.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. แบบแผนการทดลองและสถิติ. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522.

ดาร์ณี วงษ์อยู่น้อย. การพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์โดยวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. ปรินญาพนธ์
กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.

ทองเรียน อมรัชกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพิษณุโลก,
2520.

ทินวรรณ จันทรนิบลย์. ปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ใน
โรงเรียนรัฐบาล จังหวัดจันทบุรี. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2510. อัดสำเนา.

เทคโนโลยีสยาม, โรงเรียน. คู่มือนักเรียน. กรุงเทพฯ: โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม(ช่างกลสยาม),
2537.

นิภา นิธยาชน. การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพฯ :
สารศึกษากาการพิมพ์, 2520.

_____. การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต กรุงเทพฯ :
โอ เอส พรินติ้งเฮาส์, 2530.

นิภา ศรีไพโรจน์. สถิติอนพาราเมตริก. มหาสารคาม: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, 2528.

บังอร ชูพงศ์. การศึกษาสภาพปัญหาที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักเรียนอาชีวศึกษาในกรุงเทพ ฯ.
ปรินญาพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523.
อัดสำเนา.

บุญเทียม เจริญยิ่ง. ข่าวอาชีวศึกษา. ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมอาชีวศึกษา,
2534.

ประดิษฐ์ อุปรมย์. จิตวิทยา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศรีอนันต์, 2518.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บัณฑิตการพิมพ์, 2530.

พวงสร้อย วรกุล. การศึกษาเปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522. อัดสำเนา.

พรพิมล เพ็ญทะ. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่มีต่อการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.

พรณี ชุทัย. "การให้คำปรึกษากลุ่ม," เอกสารประกอบการสอนวิชาการให้คำปรึกษา. ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2521.

พระราชันท์มนั (ภิกษุ ปัญญานันตะ). รักถูกให้ถูกทาง. หจก.การพิมพ์พระนคร, 2526.

พเยาว์ พลเจริญ. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับรายบุคคลที่มีต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อัดสำเนา.

เพชรสุดา เพชรใส. การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ในการปรับพฤติกรรมความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.

เพ็ญแข ประจณปัจจโก. "ลักษณะมุ่งอนาคต," เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม หน่วยที่ 9-15. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2527.

- ภรณ์ ชรรมาภรณ์พิลาศ. การศึกษาสาเหตุการหนีเรียนของนักเรียนห้าคนพร้อมทั้งวิธีการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร, 2513. อัดสำเนา.
- มัลลิกา จิตรสุข. การสำรวจปัญหาและความต้องการของนักศึกษาชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาวิทยาลัยครูอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2508. อัดสำเนา.
- มาลินี อยู่โพธิ์. การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มี ต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.
- ราตรี พัฒนรังสรรค์. จิตวิทยาแนะแนว. คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูจันทระเกษม, 2522.
- ราตรี ธรรมนิยม. จิตวิทยาพัฒนาการฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ : ม.ป.ป., ม.ป.ท.
- ลิ้น สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทวีกิจการพิมพ์, 2524.
- ลาวัญญ์ ล่าสกุล. การสำรวจสาเหตุที่ทำให้เด็กวัยรุ่นไม่มีความสุข. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2500. อัดสำเนา.
- วราภรณ์ ลิ้มสวัณ. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวด้านสังคมของกลุ่มนักเรียนที่ถูกเพื่อนชิงชัง ซึ่งได้รับการฝึกการรับรู้ลึกก่อน กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522. อัดสำเนา.
- วัชร ทรัพย์มี. "การให้คำปรึกษาหาหรือเป็นกลุ่มแก่วัยรุ่น," วารสารแนะแนว. 9(36):38-43, ธันวาคม 2517 - มกราคม 2518.

_____. การแนะแนวในโรงเรียน. ไทยวัฒนาพานิช, 2520.

_____. ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การพิมพ์, 2533.

วัชร ฐะคำ "การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม," จิตวิทยาแนะแนวและให้คำปรึกษา. หน่วยงานนิเทศกรรมการฝึกหัดครู, 2524.

วารินทร์ สายโอบเอื้อ และสุณีย์ ชีรดากร. จิตวิทยาการศึกษา. นนทบุรี: โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์หญิงปากเกร็ด กรมประชาสงเคราะห์, 2522.

วรุณี ธนเวรานิช "การให้คำปรึกษา," แนะแนว 70: 52-61 สิงหาคม-กันยายน 2523.

วิญญู พูลศรี. ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น วิทยาลัยครูเชียงใหม่. ปรินญาพิมพ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2523. จัดสำเนา.

ศศิวิมล ไส้กะพันธ์. ลำดับการเกิดและการปรับตัว. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ:จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523. จัดสำเนา.

_____. "บริการทางจิตวิทยาในมหาวิทยาลัย," วารสารจิตวิทยาคลินิก. 16(2) : 54-57 ธันวาคม 2528.

ศุภาสินี กังวาลเนาวรัตน์. "การตนเรียน," โครงการผลิตเอกสารรายการวิทยุสำหรับส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัวเยาวชน บทความวิทยุ 5 นาที รายการเพื่อเยาวชนเนื่องในปีเยาวชนสากล. 3 หน้า. 2528. จัดสำเนา.

สมพร เกื้อหนุน, น.ด. "เมื่อลูกหลานเห็นเขียว," โครงการผลิตเอกสารรายการวิทยุสำหรับส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัวเยาวชน บทความวิทยุ 5 นาที รายการเพื่อเยาวชนเนื่องในปีเยาวชนสากล. 2 หน้า. 2528. จัดสำเนา.

สะอาด กันทราวิรัตน์. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม จังหวัดพิษณุโลก. ปรินทิเนียนท์ กศ.ม.กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.

สุดฤทัย มุขยวงศา. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยแนวความคิดแบบพิจารณาความจริงที่มีต่อนิสัย และทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533. อัดสำเนา.

สุธีรพันธ์ กรลักษณ์. "กลวิธีให้คำปรึกษาเฉพาะอย่าง." แนะแนว. 9(39) : 70-84 มิถุนายน-กรกฎาคม 2518.

สุรางค์ นามสูตร. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูสุตรดิตถ์. กรุงเทพฯ: ปรินทิเนียนท์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.

เสงี่ยม อินภิรมย์, ร.ท. การสำรวจความคิดเห็นของครูเกี่ยวกับปัญหาทางพฤติกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนรัฐบาล และโรงเรียนราษฎร์ ในจังหวัดพระนคร. ปรินทิเนียนท์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2503. อัดสำเนา.

โสมรัตน์ จันทรประภา. การบริหารทางจิตสำหรับเด็กวัยรุ่น ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2516.

อัมเต๋ อนันตรังสี. หลักการแนะแนว พิมพ์ครั้งที่ 2 สุนทรกิจการพิมพ์, 2517.

อรทัย ชื่นเกษย์. สุขภาพจิตและการปรับตัว. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ดี แอล เลส ,ม.ป.ป.

อัมพา โชติติกเสถียร. การสร้างทักษะในการให้คำปรึกษา. แสงรุ่งการพิมพ์, 2514.

- Abbott, William John. "The Effect of Reality Therapy - Based Group Counseling on The Self - Esteem of Learning Disabled Sixth Seventh and Eight Graders," Dissertation Abstracts International. ; 45/07 A: 1989,1983.
- Andrew, W.R. "Behavioral and client-centered counseling of high school underachievers," Journal of Counseling Psychology. 18: 93-96, March, 1970.
- Barnes, loona Walters. "the effects of Group Counseling on the self consept and Achievement of Primary Grade Mexcican American Pupils," Dissertation Abstracts Internation. 38 : 5920-A, April. 1977.
- Bernard, Harold W. Mental Health for classroom. New York: Mc Graw-hill Book Company, 1960.
- Canlfield, Thomas James. "The Effect of Using Vedio Taped Social Models in Elementary School Group Counseling with Low Sociometric status Students," Journal of Counseling Psychology. 30(5): 1813-1814, November,1970.
- Crow Alice and Lester d> Crow An Introduction to guidance, principle and practives. New York: American Book Company,1962.
- Gazda, G.M.,J.A. Duncan and M.E. Measaws "Group Counseling and Group Procedures-Reported of a Survey," Counselor Education and Supervision. 6: 305-310, 1963.

- Gillmer, B.Von Haller and others. Industrial and Organizational Psychology. New York : McGraw-Hill Book Company, 1971.
- Good, Carter Victor. Dictionary of Education. 3rd. ed. New York: McGraw-Hill, 1945.
- Gronlund, Norman Evard. Socinetry in the classroom. New York : Haper, 1959.
- Hamrin, Shirley A. and Blanche B Paulson. Counseling Adolescences. chicago : science research Assoeiation Inc, 1969.
- Hannigan, Patrica S. "Effect of Gestalt Marathon workshop on Measured Self-Actualization," Journal of Counseling Psychology. 23(1) : 60-65; January 1979.
- Hansen, James c>, Richard W.Warnes and Elsic M.Smith. Group Counseling :Theory and Process. Chicago : Rend Menally College Publishing company, 1976.
- Holt, Essie williams. "The Effects of Behavioral Group counseling Using Self-Verbalization on the Self-Responsibility and Acadamic Achievment of Culturally Different Adolescents," Dissertation Abstracts International. 39(11) : 6546-A. May 1979.
- Hurlock, Elizabeth B. Developmental-Psychology. New York : Appleton -Century-Crofts, 1962.

- Hurlock, Elizabeth B. Developmental-Psychology. New York : McGraw-Hill Book Company, 1964.
- Kelman, H.C. "The Role of the Group in the Induction of Therapeutic Change, Internation," Journal of Group Psychotherapy. 13 : 399-432, 1963.
- Lazarus, Richard S. Pettturn of Adjustment and Human Effectiveness. New York: McGraw-Hill Book Company, 1969.
- Mahler, Clarence A. Group Counseling in the school. New York : Houghton Mifflin Company, 1969.
- McGowan, John F. and Lule D. Schmidt. Counseling : Reading in Theory and practice. New York : Holt, Rinehart and Winston Inc., 1962.
- Nult, Monea La Velle. "Analysis of Student and Teacher Recordings of Adolescent Problems," Dissertation Abstracts. International. 33: 650-A; August, 1972.
- Obertouffer, Delbest. School Mental Education. New York: Harper and Brothers, 1954.
- Ohlsen, Merle M. Guidance Servies in the Modern School. New York: Harcourt Bace and World Inc., 1964.
- Roger, Carl R. Counseling and Psychotherapy, never Concepts in practices. Cambridge: Man Houghton Mifflin, 1942.

Rogers, Derothy. The Psychology of Adolescence. New York : Appleton-Century-Crofts, 1962.

_____. The Psychology of Adolescence. New Tirsey :Crentice - Hall, 1972.

Sanderson, Herbert. Basic Concept in Vocational Guidance. New York : McGarw-Hill Book Company, 1954.

Shertzter, bruce and Shelly C. Stone. "Group Counseling," Fundamentals of Counseling. New York : Houghton Mifflin company, 1968.

Shertzter, bruce and Herman J. Peter. Guidance : Teachiquse for Individual Appraisal and Development. New York : the Macmillan company, 1965.

Spann, Milton. "Reality Counseling : and Apprauch to Desciplined Caring," in Development and Remedial Education. P.6-9, 1982.

Tindall, R.H. "Relationships Among Measures of Adjustment," Reading in the Psychology of Adjustment. New York : Mc Graw-Hill Book Co. Inc., 1959.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก .

1. แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน
2. ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน

แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน

การปรับตัวด้านการเรียนมีจำนวน 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการฟังบรรยาย
2. ด้านการจัดบันทึกคำบรรยาย
3. ด้านการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม
4. ด้านการปฏิบัติจริงในห้องปฏิบัติการ
5. ด้านการฝึกทักษะ

คำชี้แจง ข้อปัญหาเป็นสถานการณ์เกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียน เมื่ออ่านแล้วให้นักเรียนพิจารณา ดังนี้

1. ข้อใดตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียนโดยเป็นจริงที่สุด ให้นักเรียน
ทำเครื่องหมาย / ในช่องจริงที่สุด
2. ข้อใดตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียนโดยเป็นจริง ให้นักเรียน
ทำเครื่องหมาย / ในช่องจริง
3. ข้อใดตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียนโดยเป็นจริงบ้าง ให้นักเรียน
ทำเครื่องหมาย / ในช่องจริงบ้าง
4. ข้อใดตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียนโดยเป็นจริงน้อย ให้นักเรียน
ทำเครื่องหมาย / ในช่องจริงน้อย
5. ข้อใดตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียนโดยเป็นจริงน้อยที่สุด ให้นักเรียน
ทำเครื่องหมาย / ในช่องจริงน้อยที่สุด

ข้อปัญหา		จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
1. <u>ด้านการฟังบรรยาย</u>						
1	เมื่อจบการบรรยายแล้วถ้าฟังไม่เข้าใจข้าพเจ้า ไปขอคำปรึกษาจากอาจารย์					
2	ข้าพเจ้าเคยคิดอยากขาดเรียน					
3	ข้าพเจ้าสนใจบรรยายภาคนอกห้องเรียน ในขณะที่อาจารย์กำลังบรรยาย					
4	ข้าพเจ้าชอบนั่งเรียนแถวหน้าเพราะได้ฟัง การบรรยายอย่างชัดเจน					
5	ถ้าอาจารย์ไม่กำหนดว่าต้องนั่งตามเลขที่แล้ว ข้าพเจ้ามักจะเลือกนั่งแถวหลัง					
6	ข้าพเจ้ามีความสุขที่ได้พูดคุยในขณะที่ฟังบรรยาย					
7	ข้าพเจ้ามีความสุขที่ได้หยอกล้อกับเพื่อนขณะ ฟังบรรยาย					
8	ข้าพเจ้าไม่สามารถตั้งใจฟังต่อไปได้ ถ้าหมดเวลาเรียนแล้ว					
9	หลังจากที่ข้าพเจ้าถามปัญหากับอาจารย์แล้ว ข้าพเจ้าจะสนใจการฟังคำตอบเพราะเพื่อน ช่วยคุย					
10	ข้าพเจ้ามักจะมีคำถามอาจารย์เมื่อฟังบรรยาย ไม่เข้าใจ					
11	ข้าพเจ้าไม่สนใจฟังการบรรยายที่ข้าพเจ้า ไม่ชอบ					
2. <u>ด้านการจดบันทึกคำบรรยาย</u>						
12	ข้าพเจ้าจดบันทึกไม่ทันเพราะอาจารย์พูดเร็ว					
13	ก่อนเข้าฟังบรรยายข้าพเจ้าเตรียมอุปกรณ์ การจดบันทึกไว้พร้อม					

	ข้อปัญหา	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
14	เมื่อมีเวลาว่างข้าพเจ้านำบันทึกที่จดแล้วมา รวบรวมข้อที่เป็นเรื่องเดียวกันไว้ด้วยกัน เพื่อ สะดวกในการอ่าน					
15	ในการเรียนแต่ละครั้งข้าพเจ้าอ่านหนังสือมาก่อน					
16	เมื่อข้าพเจ้าจดบันทึกไม่ทัน ข้าพเจ้านิ่งเฉย ๆ					
17	ข้าพเจ้ามีปากกาไว้หลายด้ามเพื่อให้เพื่อนยืม ซึ่งทำให้ข้าพเจ้าจดบันทึกไม่ขาดตอน					
18	เมื่อปากกาที่เห็นบนกระเป๋าสีเหลืองหาย ข้าพเจ้า ตั้งใจซื้อใหม่ แต่ก็ลืม					
19	ข้าพเจ้าไม่จดบันทึกคำบรรยายเพราะคิดว่า ไม่จำเป็น					
20	ข้าพเจ้าจดเรื่องที่สำคัญ ๆ ของการบรรยาย ได้อย่างครบถ้วน					
21	ขณะที่อาจารย์บรรยายข้าพเจ้ามักนั่งใจลอย คิดเรื่องอื่น ๆ จนจดไม่ทัน					
22	บางครั้งสิ่งที่ข้าพเจ้าจดบันทึกลงในเศษกระดาษไว้ หายไปข้าพเจ้ามักไม่ติดตามคิดเลยว่า หายไปแล้ว ก็ไม่ใช่อะไร					
	3. <u>ด้านการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม</u>					
23	ข้าพเจ้าอ่านตำราล่วงหน้าเพื่อเตรียมเรียน ในวันต่อไป					
24	ข้าพเจ้าเก็บเงินเพื่อซื้อหนังสือประกอบการ เรียน					
25	ข้าพเจ้าชอบสะสมหนังสือที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพ ที่เรียน					

	ข้อปัญหา	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
26	ถึงแม้ว่าเป็นหนังสือเก่าใช้แล้วแต่ถ้ามีเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียน ข้าพเจ้ามักซื้อไว้ศึกษาเพิ่มเติม					
27	ถ้ามีการจัดลดราคาหนังสือข้าพเจ้ามักไม่พลาดโอกาส					
28	ข้าพเจ้าคิดว่าเพิ่มเติมได้ง่ายเนื่องจากซื้อหนังสือไว้มาก					
29	ข้าพเจ้าอ่านหนังสือมากจนรู้สึกว่าการหนังสือกลายเป็นเพื่อนของข้าพเจ้า					
30	ข้าพเจ้าทบทวนบทเรียนทุกครั้งที่เราเรียนจบ					
31	การอ่านทบทวนบทเรียน ถือเป็นกิจวัตรที่ต้องปฏิบัติสำหรับข้าพเจ้า					
32	ก่อนที่ข้าพเจ้าศึกษาบทเรียนใหม่ ข้าพเจ้าจะทบทวนสิ่งที่ได้เรียนมาก่อน					
33	ข้าพเจ้าใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมในห้องสมุดโรงเรียน					
	<u>4. ด้านการฝึกปฏิบัติในห้องปฏิบัติการ</u>					
34	เมื่อข้าพเจ้าฟังไม่เข้าใจ ข้าพเจ้ามักชวนเพื่อนคุย					
35	ข้าพเจ้าเลิกปฏิบัติงานทันที ถ้าเพื่อนล้งมากเกินไป					
36	ข้าพเจ้าไม่มีโอกาสปฏิบัติด้วยตนเอง เนื่องจากเพื่อนทำทุกอย่างเรียบร้อยแล้ว					
37	ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่าย เนื่องจากอาจารย์ตรวจงานไม่ทั่วถึง					
38	อาจารย์อธิบายคำสั่งในใบงานไม่เข้าใจ จึงปฏิบัติงานไม่ได้					
39	ข้าพเจ้าคิดว่าอาจารย์เตรียมอุปกรณ์การเรียนการสอนไม่พร้อม					

	ข้อปัญหา	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย- ที่สุด
40	ข้าพเจ้าคิดว่าอาจารย์น่าจะปรับปรุงในงาน บางเรื่องเสียก่อนที่จะนำมาสอนจะได้เกิดข้อ ผิดพลาดในการทดลองน้อยลง					
41	อาจารย์อธิบายด้วยเสียงที่เบามาก ทำให้ข้าพเจ้า ไม่ได้ยิน					
42	ข้าพเจ้าปฏิบัติงานลำบาก เนื่องจากข้าพเจ้ามี ความรู้พื้นฐานไม่ดี					
43	ข้าพเจ้าปฏิบัติงานในห้องปฏิบัติการได้ไม่ดี เนื่องจากอ่อนวิชาคำนวณ					
44	เพื่อนมักเลือกข้าพเจ้าเข้ากลุ่มปฏิบัติงานด้วย					
	5. <u>ด้านฝึกทักษะ</u>					
45	ข้าพเจ้าซื้อหนังสือเพื่อนำมาฝึกปฏิบัติตามหนังสือ					
46	ข้าพเจ้าหาโอกาสรับงานพิเศษมาทำ					
47	ข้าพเจ้าไปสมัครเรียนในโรงเรียนช่างฝีมือ หลักสูตรระยะสั้น					
48	เมื่อมีการแข่งขันทักษะวิชาชีพ ข้าพเจ้ามีโอกาส ฝึกฝนทักษะเพิ่มเติมมากขึ้น					
49	ข้าพเจ้าส่งสิ่งประดิษฐ์ที่ใช้ความรู้วิชาชีพที่เรียน มา เพื่อเข้าประกวด					
50	ข้าพเจ้าไปสมัครทำงานในร้านซ่อมเครื่องไฟฟ้า และอิเล็กทรอนิกส์					
51	ข้าพเจ้ามักเก็บเงินเพื่อซื้ออุปกรณ์มาทดลองฝึกเอง					
52	ข้าพเจ้ามักรับงานพิเศษมาทำ เพื่อหารายได้พิเศษ					
53	ข้าพเจ้ามักขอยืมชุดฝึกของเพื่อนมาศึกษาและ ทดลองปฏิบัติ					
54	เพื่อน ๆ มักให้ข้าพเจ้าช่วยอธิบายให้ฟัง					
55	เพื่อน ๆ มักจะขอร้องให้ข้าพเจ้าสาธิตให้ดู					

ตาราง 5 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน

ข้อ	ค่าอำนาจ จำแนก(t)	ข้อ	ค่าอำนาจ จำแนก(t)	ข้อ	ค่าอำนาจ จำแนก(t)
1	4.22	20	3.35	39	2.50
2	7.30	21	4.12	40	2.39
3	3.79	22	3.53	41	2.58
4	4.62	23	3.77	42	3.67
5	5.80	24	3.86	43	2.37
6	6.27	25	4.31	44	2.56
7	7.27	26	4.18	45	2.12
8	3.90	27	4.53	46	3.27
9	3.82	28	5.01	47	2.53
10	3.92	29	4.24	48	2.88
11	5.09	30	4.39	49	1.00
12	3.06	31	5.20	50	2.22
13	3.57	32	4.56	51	2.93
14	3.48	33	4.22	52	3.52
15	3.51	34	2.66	53	2.18
16	5.85	35	3.05	54	2.55
17	2.96	36	2.98	55	2.17
18	4.98	37	2.60		
19	3.58	38	2.27		

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = 0.95

ภาคผนวก ข .

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
3. การวิเคราะห์การปรับตัวด้านการเรียน

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1.	ประมุขเทศและอื่น เริ่มต้นการให้คำ ปรึกษา	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ทุกคนได้ทราบ กฎ ระเบียบ ข้อผูกพัน บทบาทหน้าที่ของผู้ รับคำปรึกษาและผู้ให้ คำปรึกษาให้เกิดความ เข้าใจอย่างชัดเจน 2. เพื่อสร้างบรรยากาศ ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิด ความรู้สึกรับรู้คุณค่า ปลอดภัย เป็นกันเอง และไว้วางใจผู้ให้คำ ปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ทุกคนแนะนำตัว 2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงความมุ่งหมาย ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตลอด จนอธิบายรายละเอียดวิธีการและ หน้าที่ผู้รับคำปรึกษา 3. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถาม ข้อสงสัยในการให้คำปรึกษา
	เขาเป็นใคร	1. เพื่อสร้างบรรยากาศ ในกลุ่มให้สมาชิกรู้จัก คุ้นเคยกันมากขึ้น และ ให้สัมผัสสภาพที่ดีต่อกัน เกิดการยอมรับซึ่งกัน และกันภายในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักการ สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น	1. แจกกระดาษเปล่าให้สมาชิกทุกคน แล้วให้พิมพ์กระดาษให้ได้ 8 ช่อง 2. ให้สมาชิกทุกคนไปสัมภาษณ์สมาชิกให้ ครบทุกคนในเรื่องที่กำหนดให้คนละ 5 คำถาม 3. เมื่อสัมภาษณ์ครบทุกคนแล้ว ผู้ให้คำ ปรึกษาจะบอกชื่อสมาชิกที่ละคนแล้ว ให้สมาชิกได้รายงานถึงสมาชิกคนนั้น จากการที่ไปสัมภาษณ์มา 4. ดำเนินการต่อไป เรื่อยจนครบทุกคน 5. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปวัตถุประสงค์ของ กิจกรรมนั้น

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	ฉันคือใคร	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความคิด ความรู้สึกและเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับบุคลิกภาพของตนเองตามความเป็นจริง 3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ต้องการจะปรับปรุงตัวเองในเรื่องต่าง ๆ	1. ผู้ให้คำปรึกษาทำป้ายชื่อสมาชิกไปให้สมาชิกอื่นที่ไม่ใช่ชื่อตน แล้วให้แต่ละคนเปิดชื่อเอาไว้ ไม่ให้สมาชิกคนอื่นเห็น 2. เมื่อสมาชิกแต่ละคนได้ป้ายชื่อสมาชิกคนอื่นแล้วให้พิจารณาบุคลิกภาพของบุคคลนั้น โดยอย่าให้เขารู้ตัว 3. จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนบรรยายบุคลิกภาพเจ้าของป้ายชื่อนั้น ให้สมาชิกทั้งหมดฟัง 4. เมื่อครบทุกคนแล้วผู้ให้คำปรึกษาอนุญาตให้สมาชิกลุกขึ้นไปขอป้ายชื่อของตนเอง 5. เมื่อได้ป้ายชื่อของตนเองแล้วให้กลับมาในที่เดิม 6. อภิปรายร่วมกัน 7. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายและสรุปหน้าต่างหัวใจของใจฮารี 8. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย 9. ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาร่วมกัน สรุปเรื่องเพื่อความเข้าใจตรงกัน 10. นัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2-7	การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการปรับตัวด้านการเรียน	1. เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง โดยกล้าแสดงออกทางความคิดความรู้สึกและการกระทำของตนเองในเรื่องการปรับตัวด้านการเรียนอย่างตรงไปตรงมา 2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับซึ่งกันและกันยอมรับฟังปัญหาของเพื่อนสมาชิกด้วยความเต็มใจตลอดจนพร้อมที่จะช่วยเหลือและร่วมวางแผนในการปรับตัวของตนเองและเพื่อนสมาชิก 3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจปัญหาของตนเองและปัญหาของเพื่อนสมาชิกอื่นอย่างชัดเจน เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้	ตั้งแต่ ครั้งที่ 2-7 ผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามลำดับดังนี้ <u>ขั้นตอนที่ 1</u> ขึ้นสร้างสัมพันธภาพผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศในการให้คำปรึกษาทุกคนซึ่งเป็นสมาชิกในกลุ่มผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจ ปลอดภัย และเป็นกันเองกับผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนเกิดความมั่นใจในการที่จะพัฒนาพฤติกรรม การปรับตัวด้านการเรียน โดยวิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง <u>ขั้นตอนที่ 2</u> ขึ้นสำรวจความต้องการของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคตั้งคำถามต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจความต้องการของตนเองในด้านต่าง ๆ เพื่อปรับตัวด้านการเรียน โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องยอมรับในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยถึงความต้องการของเขาโดยปราศจากเงื่อนไข <u>ขั้นตอนที่ 3</u> ขึ้นประเมินพฤติกรรมผู้ให้คำปรึกษา ใช้เทคนิคการตั้ง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		4. เพื่อให้สมาชิกกำหนดวิธีการหรือแนวทางในการปรับตัวด้านการเรียน ได้ถูกต้องและเหมาะสม	คำถาม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองตามความเป็นจริง ในปัจจุบันว่ามีความสอดคล้องกับความต้องการของตนเองหรือไม่ <u>ขั้นตอนที่ 4</u> ขึ้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และกำหนดแผนการปฏิบัติการปรับตัวด้านการเรียนด้วยตนเอง โดยที่แผนการจะต้องอยู่ภายใต้ขอบเขตความสามารถของผู้รับคำปรึกษา ยึดหยุ่น ปฏิบัติได้จริง มีความชัดเจน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ดี และผู้รับคำปรึกษามีความเต็มใจที่จะปฏิบัติตาม <u>ขั้นตอนที่ 5</u> ขึ้นสัญญา ที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสัญญาว่าจะปฏิบัติตามขั้นตอนที่วางแผนไว้ในขั้นตอนที่ 4 และรายงานผลการปฏิบัติตามแผนการที่กำหนด <u>ขั้นตอนที่ 6</u> ขึ้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองภายหลังการให้คำปรึกษา

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	ชั้นปฏิบัติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการปรับตัวของตนเอง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแล้ว 3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนผลของการให้คำปรึกษาที่ผ่านมา 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา 3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปวิธีการหรือแนวทางในการปรับตัวด้านการเรียนที่จะสามารถนำไปใช้ได้ อย่างเหมาะสม 4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณและยุติการให้คำปรึกษา

หมายเหตุ การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 1.30 ชั่วโมง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง

ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนได้ทราบกฎระเบียบ ข้อผูกพัน บทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาให้เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจน
2. เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความคุ้นเคย รู้สึกปลอดภัยเป็นกันเอง และไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา

เวลา

1.30 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาแนะนำตัวและชี้แจงความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแก่กลุ่ม
2. ดำเนินกิจกรรม "เขาเป็นใคร" และ "ฉันคือใคร"
3. สรุปรื่องและกิจกรรมที่ทำและผู้ให้คำปรึกษาสรุปร่วมเพิ่มเติม

อุปกรณ์

1. ป้ายชื่อ
2. เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ
3. เครื่องบันทึกเสียง
4. แคมบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตการร่วมกิจกรรมในการให้คำปรึกษาและปฏิกิริยาโต้ตอบระหว่างบุคคลท่าทาง
น้ำเสียง ของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง

ครั้งที่ 2

การสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศ ในการให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคน เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ ไว้วางใจ ปลอดภัยและเป็นกันเองกับผู้ให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนมีความมั่นใจในการที่จะพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนยอมรับและศรัทธาในตัวผู้ให้คำปรึกษาว่ามีความหวังดีจริงใจต่อทุกคนและเป็นผู้ที่สามารถชี้แนะแนวให้แก่สมาชิกทุกคนได้

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาสนทนาซักถามผู้รับคำปรึกษาทุกคน เกี่ยวกับข้อมูลซึ่งเป็นรายละเอียดส่วนตัวในเรื่องต่างๆ เช่น อายุ ครอบครัว อาชีพของผู้ปกครองและบรรยากาศการเรียนการสอน

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แถบบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการตอบคำถามของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน ปฏิบัติวิชาได้ตอบระหว่างบุคคล ทำทาง ใจเสีย

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ครั้งที่ 3

การสำรวจวิธีการปรับตัวด้านการเรียนของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคน ได้สำรวจความต้องการของตนเองในด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียน ได้แก่ ด้านการฟังบรรยาย ด้านการจัดบันทึกการบรรยาย ด้านการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม ด้านการปฏิบัติงานในห้องปฏิบัติการและด้านการฝึกทักษะ

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาตั้งคำถาม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนเล่าถึงความต้องการของตนเองว่า มีวิธีการปรับตัวด้านการเรียนที่ต้องแก้ไขอะไรบ้าง โดยถามว่า "หลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงแล้ว แต่ละคนจะมีความต้องการอะไร" หลังจากผู้รับคำปรึกษาได้เปิดเผยถึงความต้องการของแต่ละคนแล้วผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจว่า ทุกคนสามารถทำตามความต้องการของตนเองที่ตั้งใจไว้ให้เป็นความจริงหรือใกล้เคียงความจริงได้ ถ้าแต่ละคนมีความตั้งใจจริง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะยอมรับในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษา แต่ละคนเปิดเผยโดยปราศจากเงื่อนไข

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แถบบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการตอบคำถามและปฏิกิริยาโต้ตอบของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ครั้งที่ 4

การประเมินวิธีการปรับตัวด้านการเรียนของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนประเมินวิธีการปรับตัวด้านการเรียนของตนเองตามความเป็นจริงในปัจจุบันว่า มีความสอดคล้องกับความต้องการของตนเองหรือไม่

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน ประเมินวิธีการปรับตัวด้านการเรียนของตนเอง ในแต่ละด้านโดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การตั้งคำถาม การให้กำลังใจ การตีความหมาย เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงวิธีการปรับตัวด้านการเรียนที่ไม่เหมาะสมนั้นว่าเป็นสิ่งที่สมควรแก้ไข

การประเมินผล

สังเกตจากการตอบคำถามและการประเมินวิธีการปรับตัวด้านการเรียนของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน ตลอดจนพฤติกรรมที่ได้ตอบระหว่างบุคคล

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แถบบันทึกเสียง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง
ครั้งที่ 5-6

การวางแผนและการสร้างสัญญาในการปรับตัวด้านการเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนสำรวจพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และกำหนดแผนการปฏิบัติเพื่อการปรับตัวด้านการเรียนด้วยตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคน มีกำลังใจที่จะปฏิบัติตามแผนการปฏิบัติที่ตนเอง เป็นผู้กำหนด
3. เพื่อเป็นการผูกมัดให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนปฏิบัติตามแผนปฏิบัติที่ตนเอง เป็นผู้กำหนด

เวลา

1. 30 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนสำรวจพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ต่อการปรับตัวด้านการเรียน
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน กำหนดแนวทางในการแก้ไขวิธีการปรับตัวด้านการเรียนที่ไม่เหมาะสมว่า จะแก้ไขอย่างไร จะเริ่มต้นเมื่อใด โดยผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการวางแผนการปรับตัวด้านการเรียนว่า จะต้องอยู่ภายใต้ขอบเขตความสามารถของผู้รับคำปรึกษาทุกคนที่จะปฏิบัติได้จริงและให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนเขียนวิธีการในการปรับตัวด้านการเรียนลงในกระดาษที่ผู้ให้คำปรึกษาเตรียมไว้ให้
3. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันพิจารณาวิธีการ ในการปรับตัวด้านการเรียนอีกครั้งหนึ่งว่า สามารถปฏิบัติได้จริงหรือไม่
4. ผู้ให้คำปรึกษานำหนังสือสัญญา มาแสดงให้ผู้รับคำปรึกษาดูพร้อมทั้งชี้แจงให้เข้าใจว่า หนังสือสัญญานี้จะเป็นเครื่องมือยืนยันในความตั้งใจจริงของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนที่จะปฏิบัติตามวิธีการที่กำหนดไว้ เพื่อจะปรับตัวด้านการเรียนให้เหมาะสม แล้วจึงให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนข้อความลงในหนังสือสัญญา จำนวน 2 ฉบับ (โดยการใช้กระดาษคาร์บอน) โดยให้ผู้รับคำปรึกษาเก็บรักษาไว้ 1 ฉบับและผู้ให้คำปรึกษาเก็บรักษาไว้ 1 ฉบับ

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แถบบันทึกเสียง
3. หนังสือสัญญาการปฏิบัติตามแผน
4. แผนวิธีการปรับตัวด้านการเรียน

การประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถามและปฏิกิริยาโต้ตอบระหว่างบุคคล
2. พิจารณาแผนวิธีการปรับตัวด้านการเรียนของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน

แผนวิธีการปรับตัวด้านการเรียน

1. วิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฟังบรรยายที่ต้องแก้ไขคือ

 ข้าพเจ้าจะแก้ไขวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฟังบรรยายโดย

2. วิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการจดบันทึกคำบรรยายที่ต้องแก้ไขคือ

 ข้าพเจ้าจะแก้ไขวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการจดบันทึกคำบรรยายโดย

3. วิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมที่ต้องแก้ไขคือ

 ข้าพเจ้าจะแก้ไขวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมโดย

4. วิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติจริงในห้องปฏิบัติการที่ต้องแก้ไขคือ

 ข้าพเจ้าจะแก้ไขวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติจริงในห้องปฏิบัติการโดย.....

5. วิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฝึกฝนทักษะที่ต้องแก้ไขคือ

 ข้าพเจ้าจะแก้ไขวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฝึกฝนทักษะโดย.....

หนังสือสัญญา

เขียนที่

วันที่ เดือน พ.ศ.....

ข้าพเจ้า ชื่อ นามสกุล

ขอให้สัญญาว่าจะปฏิบัติตนเพื่อแก้ไขวิธีการปรับตัวด้านการเรียน ดังต่อไปนี้

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

ลงชื่อ ผู้ให้สัญญา
(ผู้รับคำปรึกษา)

ลงชื่อ พยาน
(ผู้ให้คำปรึกษา)

การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง

ครั้งที่ 7

การติดตามผล

วัตถุประสงค์

เพื่อติดตามผลการแก้ไขวิธีการปรับตัวด้านการเรียนของผู้รับคำปรึกษา

เวลา

1.30 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนรายงานการแก้ไขวิธีการปรับตัวด้านการเรียนว่าได้ดำเนินการตามแผนที่วางไว้หรือไม่
2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวคำชมเชยให้กำลังใจผู้รับคำปรึกษาที่สามารถแก้ไขวิธีการปรับตัวด้านการเรียนได้ตามที่กำหนดไว้ และกระตุ้นให้มีกำลังใจที่จะปฏิบัติต่อไป
3. ในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถปฏิบัติตามที่กำหนดไว้ได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่ตำหนิ ไม่ค้นหาข้อผิดพลาด รวมทั้งไม่รับฟังข้อแก้ตัวหรือเหตุผล ในความล้มเหลวนั้น แต่จะใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การตั้งคำถาม การให้ข้อมูลและการให้กำลังใจ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจที่จะแก้ไขวิธีการปรับตัวด้านการเรียนของตนเองต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แถบบันทึกเสียง

การประเมินผล

1. ซักถามผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนเกี่ยวกับผลการปฏิบัติ
2. สังเกตจากการตอบคำถาม และปฏิกิริยาโต้ตอบระหว่างบุคคล

การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง

ครั้งที่ 8

การยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียน
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนสรุปถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือวิธีการปรับตัวของตนเอง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแล้ว เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

เวลา

1.30 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนผลของการให้คำปรึกษาที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคน สรุปผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน สรุปวิธีการหรือแนวทางในการปรับตัวด้านการเรียนที่สามารถนำไปใช้ได้เหมาะสม
4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณ และยุติการให้คำปรึกษา

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แถบบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการตอบและปฏิบัติจริง ได้ตอบระหว่างบุคคลของผู้รับคำปรึกษา

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1.	ปฐมนิเทศและเริ่มให้คำปรึกษา	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาให้ได้รับความอบอุ่น ตื่นเคยและไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาท หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการให้คำปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาแนะนำตนเอง 2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา ตลอดจนอธิบายวิธีการ บทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา 3. ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งโปรแกรมการให้คำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาทราบ 4. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัยในการให้คำปรึกษา 5. ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปเรื่องที่สนทนา เพื่อความเข้าใจตรงกัน 6. นัดหมายครั้งต่อไป
2-6	การปรับตัวด้านการเรียน	เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้น	ตั้งแต่ครั้งที่ 2-6 ผู้ให้คำปรึกษาได้ดำเนินการตามกระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงโดยช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับตัวด้านการเรียน ด้านต่าง ๆ ดังนี้ 1. ด้านการฟังการบรรยาย 2. ด้านการจัดบันทึกคำบรรยาย 3. ด้านการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			4.ด้านการปฏิบัติจริงในห้องปฏิบัติการ 5.ด้านการฝึกฝนทักษะ การให้คำปรึกษาในแต่ละด้าน มีกระบวนการ ดังนี้ <u>ขั้นตอนที่ 1</u> ขึ้นสร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศ ขึ้นการให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนเกิดความรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจ ปลอดภัยและเป็นกันเองกับผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนเกิดความมั่นใจในการที่จะพัฒนาพฤติกรรมการปรับตัวด้านการเรียน โดยวิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง <u>ขั้นตอนที่ 2</u> ขึ้นสำรวจความต้องการของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถามต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจความต้องการของตนเองในด้านต่าง ๆ เพื่อปรับตัวด้านการเรียน โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องยอมรับในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยถึงความต้องการของเขาโดยปราศจากเงื่อนไข

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<u>ขั้นตอนที่ 3</u> <u>ชั้นประเมินพฤติกรรม</u> ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถาม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองตามความเป็นจริง ในปัจจุบันว่ามีความสอดคล้องกับความต้องการของตนเองหรือไม่ <u>ขั้นตอนที่ 4</u> <u>ชั้นวางแผน</u> ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และกำหนดแผนการปฏิบัติหรือโครงการในการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนด้วยตนเอง โดยที่แผนการนั้นจะต้องอยู่ภายใต้ขอบเขตของความสามารถของผู้รับคำปรึกษา ยึดหยุ่นได้ ปฏิบัติได้จริง มีความชัดเจน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ดี และผู้รับคำปรึกษามีความเต็มใจที่จะปฏิบัติตาม <u>ขั้นตอนที่ 5</u> <u>ชั้นสัญญา</u> ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสัญญาว่าจะปฏิบัติตามขั้นตอนที่วางแผนไว้ในขั้นตอนที่ 4 และรายงานผลการปฏิบัติตามแผนการที่กำหนด

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	ยุติการให้คำปรึกษา และปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา สรุปผลการเข้าร่วม โปรแกรมการให้คำ ปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญ ความจริงเกี่ยวกับการ ปรับตัวด้านการเรียน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา สรุปถึงการพัฒนาการ ปรับตัวด้านการเรียน และการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของตนเอง หลังจากได้รับการให้ คำปรึกษาแล้ว 3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา	<u>ขั้นตอนที่ 6</u> ขึ้นติดตามผล ผู้ให้คำ ปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาสรุป ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ภายหลังการให้คำปรึกษา นัดหมาย ครั้งต่อไป 1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนและติดตามผล เรื่องที่สนทนาก่อนหน้านี้แล้ว 2. ให้ผู้รับคำปรึกษานิยามตนเอง แสดงความคิด พฤติกรรมเกี่ยวกับการ การปรับตัวด้านการเรียน หลังรับ คำปรึกษา 3. ให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องที่สนทนา และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมเพื่อ ให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น 4. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา 5. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณผู้รับคำ ปรึกษาและกล่าวปิดการให้คำปรึกษา

หมายเหตุ การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 1 ชั่วโมง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง ครั้งที่ 1

ประเมินเทศและเริ่มให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา ให้ได้รับความอบอุ่นคุ้นเคยและไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาทหน้าที่ ของผู้ให้คำปรึกษาตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลาจำนวนครั้งและสถานที่ในการให้คำปรึกษา

เวลา

1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาแนะนำตนเอง
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา อธิบายวิธีการ บทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา
3. ผู้ให้คำปรึกษาแจ้ง โปรแกรมการให้คำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาทราบ
4. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัยในการให้คำปรึกษา
5. ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปเรื่องที่สนทนา เพื่อตรงใจและความเข้าใจ ให้ตรงกัน
6. นัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แถบบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการถามตอบคำถามและปฏิบัติกริยาได้ตอบ ท่าทาง สีหน้าของผู้รับ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง

ครั้งที่ 2

ด้านการฟังบรรยาย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฟังบรรยายได้อย่างเหมาะสม

เวลา

1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

1. ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่สนทนากันครั้งที่แล้ว
2. ผู้ให้คำปรึกษา ใช้กระบวนการการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง 6 ขั้นตอน เพื่อช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้สามารถพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฟังบรรยาย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศในการให้คำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจ รู้สึกปลอดภัยและเป็นกันเอง เกิดความเข้าใจในการที่จะพัฒนาวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฟังบรรยาย

ขั้นตอนที่ 2 สำรวจความต้องการ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการสร้างคำถามที่ดีความ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเล็งความต้องการของตนเองว่า มีวิธีการปรับตัวด้านการฟังบรรยายที่ต้องแก้ไขอะไรบ้าง ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษา ยอมรับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยโดยปราศจากเงื่อนไข

ขั้นตอนที่ 3 ประเมินพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฟังบรรยายของตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การตั้งคำถาม การให้กำลังใจ การตีความหมาย การสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฟังบรรยายที่ไม่เหมาะสมนั้นว่า เป็นสิ่งที่สมควรแก้ไข

ขั้นตอนที่ 4 วางแผนการปฏิบัติ ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษา กำหนดแนวทางในการแก้ไขวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฟังบรรยายที่ไม่เหมาะสมว่าจะแก้ไขอย่างไร จะเริ่มต้นเมื่อใด โดยผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการวางแผนการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฟังบรรยายว่า จะต้องอยู่ภายใต้ขอบเขตความสามารถของผู้รับคำปรึกษาที่จะปฏิบัติได้จริง และให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนวิธีการในการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฟังบรรยายลงในกระดาษที่ผู้ให้คำปรึกษาเตรียมไว้ให้ และผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันพิจารณาวิธีการในการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฟังบรรยายอีกครั้งหนึ่งว่า สามารถปฏิบัติได้จริงหรือไม่

ขั้นตอนที่ 5 ทำสัญญา ผู้ให้คำปรึกษาทำหนังสือสัญญาการแสดงให้เห็นให้ผู้รับคำปรึกษาดู พร้อมทั้งชี้แจงให้เข้าใจว่า หนังสือสัญญานี้ จะเป็นเครื่องมือยืนยันว่าในความเข้าใจจริงของผู้รับคำปรึกษา ที่จะปฏิบัติตามวิธีการที่กำหนดไว้ เพื่อปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฟังบรรยายให้เหมาะสม แล้วจึงให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนข้อความลงในหนังสือสัญญาจำนวน 2 ฉบับ (โดยการให้กระดาษคาร์บอน) โดยให้ผู้รับคำปรึกษาเก็บรักษาไว้ 1 ฉบับ และผู้ให้คำปรึกษาเก็บรักษาไว้ 1 ฉบับ

36. นัดหมายครั้งต่อไปโดยผู้รับคำปรึกษาทำแผนการที่ตนเองกำหนดไปปฏิบัติ ติดตามผลการปฏิบัติในครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แถบบันทึกเสียง
3. แบบการวางแผนวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฟังบรรยาย
4. หนังสือสัญญา

การประเมินผล

สังเกตจากการตอบคำถามและปฏิกิริยา ที่ได้ตอบ ให้เสียง สิ้นน้ำ ทำทางของผู้รับคำปรึกษา

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง ครั้งที่ 3

ด้านการจัดบันทึกการบรรยาย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการจัดบันทึกการบรรยายได้อย่างเหมาะสม

เวลา · 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

1. ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่สนทนากันครั้งที่แล้ว
2. ผู้ให้คำปรึกษา ให้กระบวนการการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง 6 ขั้นตอน เพื่อช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้สามารถพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการจัดบันทึกการบรรยาย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศในการให้คำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่น ไร้กังวล รู้สึกปลอดภัยและเป็นกันเอง เกิดความเข้าใจในการที่จะพัฒนาวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการจัดบันทึกการบรรยาย

ขั้นตอนที่ 2 สำรวจความต้องการ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถามการตีความ เป็นต้น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าถึงความต้องการของตนเองว่า มีวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการจัดบันทึกการบรรยายที่ต้องแก้ไขอะไรบ้าง ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษา และยอมรับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยโดยปราศจากเงื่อนไข

ขั้นตอนที่ 3 ประเมินพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการจัดบันทึกการบรรยายของตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การตั้งคำถาม การให้กำลังใจ การตีความหมาย การสะท้อนความรู้สึก เป็นต้น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ได้ตระหนักถึงวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการจัดบันทึกการบรรยายที่ไม่เหมาะสมกันว่าเป็นสิ่งที่สมควรแก้ไข

ขั้นตอนที่ 4 วางแผนการปฏิบัติ ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษา กำหนดแนวทางในการแก้ไขวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการจัดบันทึกการบรรยายที่ไม่เหมาะสมว่า จะแก้ไขอย่างไร จะเริ่มต้นเมื่อใด โดยผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการวางแผนการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการจัดบันทึกการบรรยายว่า จะต้องอยู่ภายใต้ขอบเขตความสามารถของผู้รับคำปรึกษาที่จะปฏิบัติได้จริง และให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนวิธีการในการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับ

การจดบันทึกการบรรยายลงในกระดาษที่ผู้ให้คำปรึกษาเตรียมไว้ให้ และผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันพิจารณาวิธีการในการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฟังบรรยายอีกครั้งหนึ่ง ว่าสามารถปฏิบัติได้จริงหรือไม่

ขั้นตอนที่ 5 ทำสัญญา ผู้ให้คำปรึกษาทำหนังสือสัญญา การแสดงให้ผู้รับคำปรึกษาดูพร้อมทั้งชี้แจงให้เข้าใจว่า หนังสือสัญญานี้ จะเป็นเครื่องมือยืนยันว่าในความเข้าใจจริงของผู้รับคำปรึกษา ที่จะปฏิบัติตามวิธีการที่กำหนดไว้ เพื่อปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการจดบันทึกการบรรยายให้เหมาะสม แล้วจึงให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนข้อความลงในหนังสือสัญญาจำนวน 2 ฉบับ (โดยการใช้กระดาษคาร์บอน) โดยให้ผู้รับคำปรึกษาเก็บรักษาไว้ 1 ฉบับ และผู้ให้คำปรึกษาเก็บรักษาไว้ 1 ฉบับ

3. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายครั้งต่อไป โดยผู้รับคำปรึกษาทำแผนการที่ตนเองกำหนดไปปฏิบัติ และดำเนินการขั้นตอนที่ 6 ติดตามผลการปฏิบัติในครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แถบบันทึกเสียง
3. แบบการวางแผนวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการจดบันทึกการบรรยาย
4. หนังสือสัญญา

การประเมินผล

สังเกตจากการตอบคำถามและปฏิกิริยาได้ตอบ น้ำเสียง สีหน้า ท่าทางของผู้รับคำปรึกษา

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง

ครั้งที่ 4

ด้านการศึกษาค้นหาเพิ่มเติม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมได้อย่าง

เหมาะสม

เวลา 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

1. ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่สนทนารั้งที่แล้ว
2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้กระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง 6 ขั้นตอน เพื่อช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา ให้สามารถพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่น ใจกว้าง ใจ รู้สึกปลอดภัยและเป็นกันเอง เกิดความเข้าใจในการที่จะพัฒนาวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม

ขั้นตอนที่ 2 สำรวจความต้องการ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการสร้างคำถาม การตีความ เป็นต้น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าถึงความต้องการของตนเองว่า มีวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม ที่ต้องแก้ไขอะไรบ้าง ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษา และยอมรับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยโดยปราศจากเงื่อนไข

ขั้นตอนที่ 3 ประเมินผลกระทบ ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมของตนเอง โดยให้ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การตั้งคำถาม การให้กำลังใจ การตีความหมาย การสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึง วิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมที่ไม่เหมาะสมกัน ว่าเป็นสิ่งที่สมควรแก้ไข

ขั้นตอนที่ 4 วางแผนการปฏิบัติ ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษา กำหนดแนวทางในการแก้ไขวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการจัดบันทึกการบรรยายที่ไม่เหมาะสมว่า จะแก้ไขอย่างไร จะเริ่มต้นเมื่อใด โดยให้ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการวางแผนการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมว่า จะต้องอยู่ภายใต้ขอบเขตความสามารถของผู้รับคำปรึกษาที่จะปฏิบัติได้จริง และให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนวิธีการในการปรับตัวด้านการเรียน

เกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมลงในกระดาษที่ผู้ให้คำปรึกษาเตรียมไว้ให้ และผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันพิจารณาวิธีการในการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอีกครั้งหนึ่งว่าสามารถปฏิบัติได้จริงหรือไม่

ขั้นตอนที่ 5 ทำสัญญา ผู้ให้คำปรึกษาทำหนังสือสัญญามาแสดงให้ผู้รับคำปรึกษาดู พร้อมทั้งชี้แจงให้เข้าใจว่า หนังสือสัญญาจะเป็นเครื่องมือยืนยันว่าในความเข้าใจจริงของผู้รับคำปรึกษาที่จะปฏิบัติตามวิธีการที่กำหนดไว้เพื่อปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมให้เหมาะสมแล้ว จึงให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนข้อความลงในหนังสือสัญญาจำนวน 2 ฉบับ (โดยการให้กระดาษคาร์บอน) โดยให้ผู้รับคำปรึกษาเก็บรักษาไว้ 1 ฉบับ และผู้ให้คำปรึกษาเก็บรักษาไว้ 1 ฉบับ

3. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายครั้งต่อไป โดยผู้รับคำปรึกษาทำแผนการที่ตนเองกำหนดไปปฏิบัติ และดำเนินการขั้นตอนที่ 6 ติดตามผลการปฏิบัติในครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แถบบันทึกเสียง
3. แบบวางแผนวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม
4. หนังสือสัญญา

การประเมินผล

สังเกตจากการตอบคำถามและปฏิบัติจริงได้ตอบ น้ำเสียง สี่หน้า ทำทางของผู้รับคำปรึกษา

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง ครั้งที่ 5

ด้านการปฏิบัติจริงในห้องปฏิบัติการ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติจริงในห้องปฏิบัติการได้อย่างเหมาะสม

เวลา 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

1. ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว
2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้กระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง 6 ขั้นตอน เพื่อช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา ให้สามารถพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติจริงในห้องปฏิบัติการดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ใจกว้าง ใจ รู้สึกปลอดภัยและเบื่อกันเอง เกิดความเข้าใจในการที่จะพัฒนาวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติจริงในห้องปฏิบัติการ

ขั้นตอนที่ 2 สำรวจความต้องการ ผู้ให้คำปรึกษาให้เทคนิคการสร้างคำถามการตีความ เป็นต้น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าถึงความต้องการของตนเองว่า มีวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติจริงในห้องปฏิบัติการที่ต้องแก้ไขอะไรบ้าง ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษา และยอมรับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยโดยปราศจากเงื่อนไข

ขั้นตอนที่ 3 ประเมินพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมของตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาให้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การตั้งคำถาม การให้กำลังใจ การตีความหมาย การสะท้อนความรู้สึก เป็นต้น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึง วิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติจริงในห้องปฏิบัติการ ที่ไม่เหมาะสมนั้น ว่าเป็นสิ่งที่สมควรแก้ไข

ขั้นตอนที่ 4 วางแผนการปฏิบัติ ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษา กำหนดแนวทางในการแก้ไขวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติจริงในห้องปฏิบัติการที่ไม่เหมาะสมว่าจะแก้ไขอย่างไร จะเริ่มต้นเมื่อใด โดยผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลเกี่ยวกับ วิธีการวางแผนการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติจริงในห้องปฏิบัติการว่า จะต้องอยู่ภายใต้ขอบเขตความ

สามารถของผู้รับคำปรึกษาที่จะปฏิบัติได้จริง และให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนวิธีการในการปรับตัวด้านการเรียน เกี่ยวกับการปฏิบัติการจริงในห้องปฏิบัติการลงในกระดาษที่ผู้ให้คำปรึกษาเตรียมไว้ให้ และผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาร่วมกันพิจารณาวิธีการในการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติจริงในห้องปฏิบัติการอีกครั้งหนึ่งว่าสามารถปฏิบัติได้จริงหรือไม่

ขั้นตอนที่ 5 ทำสัญญา ผู้ให้คำปรึกษาคำทำหนังสือสัญญามาแสดงให้ผู้รับคำปรึกษาดู พร้อมทั้งชี้แจงให้เข้าใจว่า หนังสือสัญญานี้จะเป็นเครื่องมือยืนยันว่าในความเข้าใจจริงของผู้รับคำปรึกษา ที่จะปฏิบัติตามวิธีการที่กำหนดไว้ เพื่อปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติจริงในห้องปฏิบัติการให้เหมาะสมแล้วจึงให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนข้อความลงในหนังสือสัญญาจำนวน 2 ฉบับ (โดยการใส่กระดาษคาร์บอน) โดยให้ผู้รับคำปรึกษาเก็บรักษาไว้ 1 ฉบับและผู้ให้คำปรึกษาเก็บรักษาไว้ 1 ฉบับ

3. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายครั้งต่อไป โดยผู้รับคำปรึกษาทำแผนการที่ตนเองกำหนดไปปฏิบัติ และดำเนินการขั้นตอนที่ 6 ติดตามผลการปฏิบัติในครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แถบบันทึกเสียง
3. แบบวางแผนวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติจริงในห้องปฏิบัติการ
4. หนังสือสัญญา

การประเมินผล

สังเกตจากการตอบคำถามและปฏิกริยาโต้ตอบ น้ำเสียง สีหน้า ท่าทางของผู้รับคำปรึกษา

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง

ครั้งที่ 6

ด้านการฝึกฝนทักษะ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฝึกฝนทักษะได้อย่างเหมาะสม

เวลา

1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

1. ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว
2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้กระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง 6 ขั้นตอน เพื่อช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้สามารถพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฝึกฝนทักษะดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่น ใจกว้างใจ รู้สึกปลอดภัยและเป็นกันเอง เกิดความเข้าใจในการที่จะพัฒนาวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฝึกฝนทักษะ

ขั้นตอนที่ 2 สำรวจความต้องการ ผู้ให้คำปรึกษาให้เทคนิคการสร้างคำถามที่ดีความ เป็นต้น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเล็งถึงความต้องการของตนเองว่า มีวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฝึกฝนทักษะที่ต้องแก้ไขอะไรบ้าง ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษา และยอมรับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยโดยปราศจากเงื่อนไข

ขั้นตอนที่ 3 ประเมินพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับจุด ฝึกฝนทักษะของตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การตั้งคำถาม การให้กำลังใจ การตีความหมาย การสะท้อนความรู้สึก เป็นต้น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึง วิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฝึกฝนทักษะ ที่ไม่เหมาะสมนั้นว่า เป็นสิ่งที่สมควรแก้ไข

ขั้นตอนที่ 4 วางแผนการปฏิบัติ ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษา กำหนดแนวทางในการแก้ไขวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฝึกฝนทักษะที่ไม่เหมาะสมว่าจะแก้ไขอย่างไร จะเริ่มต้นเมื่อใด โดยผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลเกี่ยวกับ วิธีการวางแผนการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฝึกฝนทักษะว่า จะต้องอยู่ภายใต้ขอบเขตความสามารถของผู้รับคำปรึกษาที่จะปฏิบัติได้จริง และให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนวิธีการในการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฝึกฝนทักษะลงในกระดาษที่ผู้ให้คำปรึกษาเตรียมไว้ให้ และผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาร่วมกันพิจารณาวิธีการในการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฝึกฝนทักษะอีกครั้งหนึ่งว่าสามารถปฏิบัติได้จริงหรือไม่

ขั้นตอนที่ 5 ทำสัญญา ผู้ให้คำปรึกษาทำหนังสือสัญญามาแสดงให้ผู้รับคำปรึกษาดู พร้อมทั้งชี้แจงให้เข้าใจว่า หนังสือสัญญานี้จะเป็นเครื่องมือยืนยันว่าในความเข้าใจจริงของผู้รับคำปรึกษา ที่จะปฏิบัติตามวิธีการที่กำหนดไว้ เพื่อปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฝึกฝนทักษะให้เหมาะสมแล้วจึงให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนข้อความลงในหนังสือสัญญาจำนวน 2 ฉบับ (โดยการใช้กระดาษคาร์บอน) โดยให้ผู้รับคำปรึกษาเก็บรักษาไว้ 1 ฉบับและผู้ให้คำปรึกษาเก็บรักษาไว้ 1 ฉบับ

3. ผู้ให้คำปรึกษาดูหมายครั้งต่อไป โดยผู้รับคำปรึกษาทำแผนการที่ตนเองกำหนดไปปฏิบัติ และดำเนินการขั้นตอนที่ 6 ติดตามผลการปฏิบัติในครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แถบบันทึกเสียง
3. แบบวางแผนวิธีการปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวกับการฝึกฝนทักษะ
4. หนังสือสัญญา

การประเมินผล

สังเกตจากการตอบคำถามและปฏิกิริยาได้ตอบ น้ำเสียง สีหน้า ท่าทางของผู้รับคำปรึกษา

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง ครั้งที่ 7

การยุติการให้คำปรึกษาและป้องกันโรค

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปผล การเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการปรับตัวด้านการเรียน
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปถึงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแล้ว
3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

เวลา

- 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนและติดตามผล เรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาตนเอง แสดงความคิดเห็นพฤติกรรมเกี่ยวกับวิธีการปรับตัวด้านการเรียน หลังรับคำปรึกษา
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุป เรื่องที่สนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น
4. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา
5. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณผู้รับคำปรึกษาและกล่าวปิดการให้คำปรึกษา

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แถบบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการตอบ การสรุปและปฏิบัติกริยาโต้ตอบของผู้รับคำปรึกษา

ตาราง 6. แสดงการวิเคราะห์การปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1
ก่อนและหลังการได้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง

คนที่	คะแนนสอบ		ผลต่างของ คะแนน	อันดับที่ของ ความแตกต่าง	อันดับความเครื่องหมาย	
	ก่อน	หลัง			บวก	ลบ
1	145	224	79	2	2	—
2	150	208	58	1	1	—
3	139	230	91	6	6	—
4	110	218	108	7	7	—
5	129	215	86	4	4	—
6	128	216	88	5	5	—
7	124	209	85	3	3	—
8	109	223	114	8	8	—
รวม					36	0

$T = 0^{**}$

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 7. แสดงการวิเคราะห์การปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2
ก่อนและหลังการได้รับคำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง

คนที่	คะแนนสอบ		ผลต่างของ คะแนน	อันดับที่ของ ความแตกต่าง	อันดับความเครื่องหมาย	
	ก่อน	หลัง			บวก	ลบ
1	141	189	48	1.5	1.5	—
2	134	215	81	8	8	—
3	149	197	48	1.5	1.5	—
4	151	210	59	3	3	—
5	141	216	75	5	5	—
6	128	199	71	4	4	—
7	134	210	76	6.5	6.5	—
8	137	213	76	6.5	6.5	—
รวม					36	0

$T = 0^{**}$

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 8. การปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
เมื่อได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง

คนที่	กลุ่มทดลองที่ 1				กลุ่มทดลองที่ 2			
	ก่อน	หลัง	ผลต่าง	อันดับ	ก่อน	หลัง	ผลต่าง	อันดับ
1	145	224	79	9	141	189	48	1.5
2	150	208	58	3	134	215	81	10
3	139	230	91	14	149	197	48	1.5
4	110	218	108	15	151	210	59	4
5	129	215	86	12	141	216	75	6
6	128	216	88	13	128	199	71	5
7	124	209	85	11	134	210	76	7.5
8	109	223	114	16	137	213	76	7.5
				$\sum R_1 = 93$				$\sum R_2 = 43$

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1+1)}{2} - \sum R_1$$

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_2(n_2+1)}{2} - \sum R_2$$

$$U_1 = (8 \times 8) + \frac{(8)(8+1)}{2} - 93$$

$$U_1 = (8 \times 8) + \frac{(8)(8+1)}{2} - 43$$

$$U_1 = 64 + \frac{72}{2} - 93$$

$$U_1 = 64 + \frac{72}{2} - 43$$

$$U_1 = 7$$

$$U_1 = 57$$

$$U = 7^{**}$$

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ นายวุฒิชัย ชื่อสกุล จงคำนังสี

เกิดวันที่ 6 เดือน พฤศจิกายน พุทธศักราช 2508

สถานที่อยู่ปัจจุบัน 50/32 หมู่ 3 หมู่บ้านฝนทองนิเวศน์ ถนนพหลโยธิน
แขวงอนุเสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน

พ.ศ.2538 อาจารย์ 1 ระดับ 3 แผนกวิชาภาษาอังกฤษ
คณะวิชาสามัญสัมพันธ์ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
วิทยาเขตนนทบุรี

สถานที่ทำงานปัจจุบัน สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตนนทบุรี
ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2524 มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา
อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

พ.ศ.2527 มัธยมศึกษาปีที่ 6 แผนการเรียนภาษาอังกฤษ-คณิตศาสตร์
(ศิลป์-คำนวณ) โรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย จังหวัดนครราชสีมา

พ.ศ.2531 ครุศาสตรบัณฑิต (ภาษาอังกฤษ)

วิทยาลัยครูสวนสุนันทา กรุงเทพมหานคร

พ.ศ.2538 การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กรุงเทพมหานคร