

๙๕๕ ๖๔
๖๖๗๖๓
๖ ๓

การศึกษาและพัฒนารูปแบบทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

ปริญญาโท

ของ

นพพล พร้อมเพียรตรง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม ๒๕๔๙

ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๒๖๖๐ ๖๖๖

๓๑ ก.ค. ๒๕๔๙

การศึกษาและพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

บทคัดย่อ
ของ
นพพล พร้อมเที่ยงตรง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2549

นพพล พร้อมเที่ยงตรง (2549) การศึกษาและพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียน

วัยรุ่น ปริญญาณิพนธ์ กศ ม (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการควบคุม ศาสตราจารย์ ดร ผ่องพรรณ

เกิดพิทักษ์, รองศาสตราจารย์ ดร คมเพชร จัตรศุกกุล

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 โรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2548 จำนวน 400 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ ในการพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เป็นนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ และโปรแกรมการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบเกสตัลท์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ $t - test$ for dependent samples

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1 การปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 400 คน อยู่ในระดับ ดี

2 นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้น

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01

A STUDY AND DEVELOPMENT OF EMOTIONAL ADJUSTMENT
OF ADOLESCENT STUDENTS

AN ABSTRACT
BY
NOPPHON PROMTEINGTONG

Presented in *Partial Fulfillment of the Requirements*
for the Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University
May 2006

Nopphon Promteingtong (2006) *A Study and Development of Emotional Adjustment of Adolescent Students* Master thesis, M Ed (Guidance and Counseling Psychology) Bangkok Graduate School, Srinakharinwirot University Advisor Committee Prof Dr Pongpan Kirdpitak, Assoc Prof Dr Khompet Chatsupakul

The purposes of this research were to study and to develop the emotional adjustment of adolescent students. The population of the emotional adjustment study were 400 students of Mathayom Suksa IV of Bangkok school in the academic year 2005. The subjects participated in the Gestalt group counseling program were 8 students whose emotional adjustment scores were lower than 25th percentile. The research instruments were the emotional adjustment inventory and the Gestalt group counseling program. The data were analyzed by t-test for dependent samples.

The results of the study were as follows:

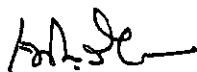
1. The 400 adolescent students' emotional adjustment revealed high
2. The emotional adjustment of the adolescent students participated in the Gestalt group counseling program significantly increased at .01 level.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

การศึกษาและพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

ของ
นพพล พร้อมเที่ยงตรง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

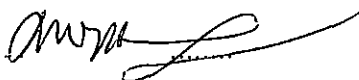
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

วันที่ 14 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2549



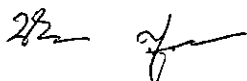
ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์

(ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)



กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

(รองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร จัตรศุภกุล)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทา สุริรักษา)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง)

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย

จาก

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจากศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร จันทรศุกุล กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาช่วยเหลือให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการทำปริญญานิพนธ์ ตลอดจนให้ความเมตตาและความเป็นห่วงเป็นใยในการทำปริญญานิพนธ์แก่ผู้วิจัยเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา อาจารย์ ดร. พาสณา จุฬรัตน์ และอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง ที่กรุณาให้คำแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทา สู้รักษา และอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง ที่กรุณาเป็นกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปริญญานิพนธ์

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร และอาจารย์ปิยดา จุลวรรณา ที่ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่ในการเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัย

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนบางกะปิ และอาจารย์โสภณ ทองพัฒน์ หัวหน้าหมวดงานแนะแนวและคณาจารย์โรงเรียนบางกะปิทุกท่านที่กรุณาให้ความช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลและอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่ดำเนินการทำวิจัย และขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางกะปิ ปีการศึกษา 2548 ที่ให้ความร่วมมืออย่างดีในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ คุณวาทินี อึ้งเกลี้ยง คุณอาสยา อังสุกราน คุณพัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ พี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนวทุกคนที่ได้ให้ความช่วยเหลือ คำแนะนำ และกำลังใจในการทำปริญญานิพนธ์ครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ตลอดจนความรัก ความเมตตา แก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ คุณสพโชค พร้อมเที่ยงตรง คุณภาวินี พร้อมเที่ยงตรง ที่ได้ให้การสนับสนุนในเรื่องการศึกษา การอบรมสั่งสอน คำแนะนำและกำลังใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสนับสนุนเรื่องทุนการศึกษาของผู้วิจัยเสมอมา

คุณค่าและประโยชน์ใดๆ ที่ผู้อ่านได้รับจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นคุณความดีของบิดา มารดา คณาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณของผู้วิจัยทุกท่าน

นพพล พร้อมเที่ยงตรง

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	2
	ความสำคัญของการวิจัย	2
	สมมติฐานของการวิจัย	3
	ขอบเขตของการวิจัย	3
	นิยามศัพท์เฉพาะ	4
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
	ความหมายของการปรับตัวทางอารมณ์	6
	ลักษณะของการปรับตัว	7
	องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์	9
	แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์	9
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์	12
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม	13
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม	13
	วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม	14
	ขนาดของกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่ม	16
	ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม	17
	ข้อจำกัดของการให้คำปรึกษากลุ่ม	18
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม	19
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	21
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	21
	จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	26
	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	28
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	30

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	32
	การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	32
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	33
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	36
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	38
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	39
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	39
	ผลการศึกษาค้นคว้า	40
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	46
	สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการวิจัย	46
	สรุปผลการวิจัย	48
	อภิปรายผล	48
	ข้อเสนอแนะ	52
	บรรณานุกรม	53
	ภาคผนวก	59
	ภาคผนวก ก	60
	ภาคผนวก ข	66
	ภาคผนวก ค	85
	ประวัติย่อผู้วิจัย	90

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนนักเรียนวัยรุ่นที่ใช้ในการศึกษาการปรับตัวทางอารมณ์	32
2	แบบแผนการทดลอง One Group Pretest - Posttest Design	37
3	ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียน วัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร พิจารณาเป็นรายด้าน	41
4	เปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์เป็นรายด้านและโดยรวมก่อนของนักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนบางกะปิกรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	46
5	แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์	66
6	ผลการเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	85

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีผู้ได้ให้ความหมายไว้มากมาย เช่น เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นวัยที่จะพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับภาวะการเปลี่ยนแปลงต่างๆมากมายที่เกิดขึ้นในตนเองและสังคม และเมื่อต้องเผชิญกับ สภาพการณ์หรือสภาพแวดล้อมที่มีความกดดัน วัยรุ่นแต่ละคนต่างก็พยายามปรับตัวต่อสภาพที่เป็นปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่เพื่อให้สภาวะของความกดดัน ความเครียด ความวุ่นวายใจและความกังวลใจค่อยๆคลี่คลายลง จนกระทั่งหมดไปในที่สุด ซึ่งการปรับตัวของวัยรุ่นที่สำคัญๆ ได้แก่ การปรับตัวให้สัมพันธ์กับพัฒนาการด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและด้านสติปัญญา

สำหรับการปรับตัวด้านอารมณ์ของวัยรุ่นนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะเป็นระยะที่วัยรุ่นมักจะมีอารมณ์แปรปรวนมากกว่าปกติ คือ ถ้าโกรธจะโกรธมาก ถ้าผิดหวังก็จะผิดหวังมาก ถ้ารักก็จะรักมากและเมื่อประสบปัญหาหรือเหตุการณ์ต่างๆ วัยรุ่นจะสามารถแสดงอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้มากกว่าปกติ เช่น อารมณ์โกรธ อิจฉาริษยา ความกลัว ความสุข การต่อต้านอย่างรุนแรงหรือเก็บกด เมื่อ ถูกวิพากษ์วิจารณ์ อีกทั้งลักษณะของอารมณ์ที่แสดงออกมากกว่าปกติจะมีลักษณะ รุนแรงและรวดเร็ว แปรปรวนไม่คงที่คุมอารมณ์ตนเองไม่ได้(โสภา ชปิลมันน์ 2543 : 114)

จะเห็นได้ว่าการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นจึงเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะหากวัยรุ่นมีการปรับตัวทางอารมณ์ไม่ดี นอกจากจะเป็นวัยรุ่นที่มีปัญหาแล้วยังสามารถก่อปัญหาแก่สังคมต่อไปได้อีกด้วย และถ้าวัยรุ่นเหล่านี้ไม่ได้รับการแก้ไขก็ย่อมจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ติดยาก ซึ่งเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่แล้วจะแก้ไขได้ยากยิ่งขึ้น ดังที่ อรพินทร์ ชูชม และ อัจฉราสุขารมณ (2532 : 2) ได้กล่าวไว้ว่า วัยที่มีความสำคัญมากในการปรับตัวคือ วัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงชีวิตที่อยู่ในวัยที่ปรับตัวยากและมีปัญหามาก วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่เหมาะสมที่จะได้รับการช่วยเหลือเรื่องการปรับตัว โดยเฉพาะการปรับตัวทางอารมณ์ การที่จะหวังให้มีการปรับตัวที่ดีขึ้นภายหลังระยะวัยรุ่นแล้วเป็นเรื่องยาก เพราะลักษณะที่ไม่ดีได้ฝังแน่นแล้ว โอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพก็จะเป็นไปได้น้อย ดังนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับวัยรุ่นจึงมีหน้าที่ที่จะต้องร่วมกันรับผิดชอบ นับตั้งแต่ บิดา มารดา ผู้ปกครอง และครู โดยเฉพาะวัยรุ่นที่อยู่ในโรงเรียนนั้นย่อมตกเป็นหน้าที่ของครูโดยเฉพาะครูแนะแนวประจำโรงเรียนในการแนะแนวและให้ความรู้ทางวิชาการอย่างถูกต้อง เพื่อช่วยให้วัยรุ่นมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม เพื่อนและบุคคลอื่นๆ ได้อย่างมีความสุข

จากการที่ผู้วิจัยได้ฝึกปฏิบัติงานแนะแนวและได้สัมภาษณ์อาจารย์แนะแนวของโรงเรียนบางกะปิ ทำให้ทราบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายนั้นมีปัญหาหลากหลาย อาทิเช่น ค่อนข้างก้าวร้าว บางครั้งชอบก่อวุ่น ไม่ค่อยสนใจเรียน หนีเรียน เอะอะโวยวาย แสดงกิริยาจาไม่เหมาะสม จนบางครั้งควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ได้ ไม่รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่สามารถแสดงความคิดเห็นความรู้สึกได้อย่างเหมาะสมกับอารมณ์ของตน และแสดงออกทางอารมณ์ได้ไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ พฤติกรรมดังกล่าวนี้จะพบในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เป็นส่วนใหญ่ซึ่งบ่งบอกถึงลักษณะของการปรับตัวทางอารมณ์ที่ไม่ดี ซึ่งสมควรได้รับการศึกษาเพื่อหาแนวทางช่วยเหลือเพื่อให้มีการปรับตัวทางอารมณ์ที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

การช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาในเรื่องการปรับตัวทางอารมณ์นั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การศึกษารายกรณี การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคล การใช้กิจกรรมกลุ่ม ในที่นี้ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เพราะเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือให้บุคคลเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและเข้าใจสิ่งแวดล้อม มีความสามารถในการตัดสินใจ การแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ จนกระทั่งสามารถพัฒนาตนเองในทุกด้านได้อย่างเหมาะสม และยังช่วยให้เด็กได้ระบายความไม่สบายใจ ตลอดจนการมีความรู้สึกร่วมกันและรับรู้ได้ว่ามิใช่เพียงแค่เขาคนเดียวเท่านั้นที่มีปัญหา การได้รับการสนับสนุน ได้รับการยอมรับ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่การพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ของเด็กให้ดีขึ้น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

- 1 เพื่อศึกษาการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น
- 2 เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ จะทำให้ทราบการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น และผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นและคาดว่าจะประโยชน์แก่ผู้บริหาร อาจารย์ อาจารย์แนะแนว ผู้ปกครอง ได้ทราบถึงการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นเพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาก็เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นต่อไป

สมมติฐานในการวิจัย

นักเรียนวัยรุ่นมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้นหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

ขอบเขตของการวิจัย

1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1 1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาการปรับตัวทางอารมณ์

เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร จำนวน 460 คน

1 2 กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์

เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจที่จะเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน

2 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ตัวแปรที่ศึกษามีดังนี้

2 1 การศึกษาการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น

ตัวแปรที่ศึกษา คือ การปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ประกอบด้วย

2 1 1 การรู้จักและเข้าใจตนเอง

2 1 2 การควบคุมอารมณ์ของตนเอง

2 1 3 การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

2 1 4 การแสดงกิริยา วาจาที่เหมาะสม

2 1 5 การแสดงความคิดความรู้สึกและอารมณ์ที่สอดคล้องกับสถานการณ์

2 2 การพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์

2 2 1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

2 2 2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การปรับตัวทางอารมณ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1 **การปรับตัวทางอารมณ์** หมายถึง ความสามารถของนักเรียน ในการแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับความต้องการและสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยนักเรียนจะต้องรู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา สามารถแสดงกิริยา วาจาที่เหมาะสม และสามารถแสดงความคิดความรู้สึกและอารมณ์ที่สอดคล้องกับสถานการณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็นด้าน 5 ด้านดังต่อไปนี้

1.1 การรู้จักและเข้าใจตนเอง หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมได้

1.2 การควบคุมอารมณ์ของตนเอง หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์โกรธที่เกิดจากสิ่งยั่วยุต่างๆ ตลอดจนเกิดจากการไม่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการของตนเอง สามารถเผชิญกับปัญหา ยืนหยัดต่อสู้ในการจัดการปัญหา

1.3 การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา หมายถึง ความสามารถในการ รับรู้ เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น และรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นต่อไปได้

1.4 การแสดงกิริยา วาจาที่เหมาะสม หมายถึง ความสามารถในการคิดไตร่ตรอง เรียบเรียงคำพูดในการสื่อสารเพื่อแสดงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม แสดงกิริยาอาการที่เกิดจากอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม

1.5 การแสดงความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่สอดคล้องกับสถานการณ์ หมายถึง ความสามารถในการปรับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์ สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ

2 **การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์** หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยนำมาช่วยเหลือนักเรียน เพื่อพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนให้ดีขึ้น โดยเริ่มต้นจากการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะนำไปสู่กระบวนการพัฒนานักเรียนให้มีสติรับรู้สภาพอารมณ์ของตนเองในปัจจุบันรู้จักและเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ขจัดสิ่งค้างคาใจ ไม่ปล่อยตัวเองยึดติดกับอดีต หรือหวาดกลัวถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง มีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจและการกระทำของตนเองและสามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา สามารถแสดงกิริยา วาจาที่เหมาะสมและสามารถแสดงความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ได้ สอดคล้องกับสถานการณ์ โดยมีขั้นตอนการให้คำปรึกษาดังนี้

2 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกในกลุ่ม โดยให้ผู้ให้คำปรึกษาจะชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา วันเวลาและสถานที่ ในการให้คำปรึกษาโดยใช้ทักษะการถามปลายเปิดและสัมภาษณ์ผู้รับคำปรึกษาเพื่อรวบรวมข้อมูล เกี่ยวกับประเด็นปัญหาของผู้รับคำปรึกษา การฟัง การให้ข้อมูล การทวนความ การสะท้อนความรู้สึก และการสรุป ตลอดทั้งการรักษาความลับ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มรู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับ และเอาใจใส่ เกิดความอบอุ่นไว้วางใจ กล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวต่างๆและความรู้สึกของตนเอง

2 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่ม ในรายละเอียดของแต่ละด้านดังต่อไปนี้

2 2 1 การรู้จักและเข้าใจตนเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง เข้าใจตนเองและความรู้สึกของตนเองและเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกสติ จนเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ โดยใช้เทคนิค “ที่นี่และเดี๋ยวนี้”

2 2 2 การควบคุมอารมณ์ของตนเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถควบคุมอารมณ์โกรธ ที่เกิดจากสิ่งยั่วยุต่างๆตลอดทั้งเกิดจากการไม่ได้รับผลตอบแทนตามความต้องการของตนเอง และเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเผชิญกับปัญหา ยืนหยัดต่อสู้ในการจัดการปัญหา โดยใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึกและ เทคนิคการล้อมบทบาท

2 2 3 การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถรับรู้ เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นและเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นต่อไปได้ โดยใช้เทคนิค (Empty Chair) และเทคนิคการอยู่กับความรู้สึก

2 2 4 การแสดงกิริยาอาการที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาคิดไตร่ตรอง เรียบเรียงคำพูดในการสื่อสารเพื่อแสดงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสมและเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแสดงกิริยาอาการที่เกิดจากอารมณ์ตนเองอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ โดยใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึกและใช้เทคนิคการล้อมบทบาท

2 2 5 การแสดงความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่สอดคล้องกับสถานการณ์ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความยืดหยุ่น สามารถปรับความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ โดยใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึกและเทคนิคการแสดงพฤติกรรมตรงข้าม

2 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาและการนำไปปฏิบัติ หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มซักถามเพิ่มเติมอีกครั้ง และผู้ให้คำปรึกษานัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

- 1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์
 - 1 1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์
 - 1 2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์
- 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2 1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2 2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 3 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
 - 3 1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
 - 3 2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์

1 1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์

1 1 1 ความหมายของการปรับตัวทางอารมณ์

โคลแมน และ แฮมเมน (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ 2530 : 69 , อ้างอิงจากColeman and Hammen 1974 : 535) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัวเป็นผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสถานการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้นๆ และถ้าบุคคลนั้นปรับตัวได้แล้ว และสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นๆได้อย่างมีความสุขแสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี

เบอนาร์ด (Bernard 1960) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับตนเองและโลกภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความพึงพอใจ มีความแจ่มใสอย่างสูงสุดมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพสังคม มีความสามารถที่จะเผชิญและยอมรับความจริงของชีวิต

กิลเมอร์ (Gilmer 1971 : 73) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นความพยายามที่จะทำให้เกิดความสมดุลระหว่างความต้องการสิ่งเร้าและโอกาสที่มีอยู่ภายในสิ่งแวดล้อมหนึ่งๆหรือในอีกความหมายหนึ่งคือ กระบวนการที่มนุษย์มีปฏิกิริยาโต้ตอบกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเป็นการ

ปรับตัวเข้ากับปัญหา รวมความหมายถึงการปรับสภาพปัญหาที่เป็นอยู่ให้เข้ากับความต้องการด้วย

ส่วนความหมายของการปรับตัวทางอารมณ์ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

แฮมริน (Hamrin 1969 : 17) กล่าวว่า การปรับตัวทางอารมณ์เป็นกระบวนการของจิตใจเพื่อจะขจัดความตึงเครียดซึ่งเกิดขึ้นจากการที่บุคคลไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

โปดัสกา (Podusca 1980 : 41) ได้กล่าวถึงการปรับตัวทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นความสามารถในการแสดงออกทางอารมณ์ของบุคคลอันเกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลนั้นสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ยิ่งขึ้น

จากความหมายการปรับตัวดังกล่าว สรุปได้ว่า การปรับตัวทางอารมณ์ หมายถึง การพยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการแสดงออกอันเป็นผลมาจากอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมกับ สถานการณ์ หรืออุปสรรคที่มาขัดขวางทางนำไปสู่จุดหมายที่ต้องการ เพื่อรักษาความสมดุลของชีวิต หรือรักษาศักดิ์ศรีของตนเองให้เกิดความสบายใจและมีความสุข

1 1 2 ลักษณะของการปรับตัว

วารินทร์ สายโอบเอื้อ และสุณีย์ ธีรดากร (2522 : 159 - 161) กล่าวว่า การปรับตัวว่าอาจเกิดจากสิ่งต่อไปนี้

1 เกิดจากมนุษย์ไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนได้ ซึ่งอาจเป็นเพราะอุปสรรคที่เนื่องมาจากตัวเองหรือผู้อื่น มีผลทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจ หรือคับข้องใจสำหรับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์นั้น มาสโลว์(Maslow)ได้แบ่งไว้เป็น 5 ชั้นดังนี้

1 1 ความต้องการทางด้านร่างกาย ได้แก่ ความหิว ความกระหายน้ำ อากาศ ชับถ่ายของเสีย ความต้องการทางเพศ การพักผ่อน ความต้องการป้องกันความร้อนหนาว

1 2 ความต้องการทางด้านความปลอดภัย ได้แก่ ความรู้สึกอบอุ่นมั่นคง การปกป้องคุ้มครองจากผู้อื่น การหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด หรือความทุกข์

1 3 ความต้องการความรักความเป็นเจ้าของ ได้แก่ ความต้องการความรักความอบอุ่น การมีส่วนร่วมรับผิดชอบในกิจกรรมต่างๆ ตลอดจนการเข้าร่วมเป็นสมาชิกในหมู่คณะ

1 4 ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ ได้แก่ ต้องการชื่อเสียงเกียรติยศ ความร่ำรวย ฐานะทางสังคม การยอมรับนับถือ และการยอมรับจากสังคม

1 5 ความต้องการสัจจะแห่งตน ได้แก่ ต้องการเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและสรรพสิ่งทั้งหลาย ต้องการใช้พลังงานความสามารถของตนเองให้เต็มที่เพื่อ

อุทิศตนให้เป็นประโยชน์แก่วิทยาการและมวลมนุษย์ ซึ่งเป็นความต้องการที่อยู่เหนือความต้องการเกี่ยวกับ ชื่อเสียงเกียรติยศ ความร่ำรวย หรือการกระทำเพื่อตนเอง

2 เกิดจากความขัดแย้ง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลไม่สามารถจะบุคคลไม่สามารถจะทำได้สิ่งหนึ่งตามความต้องการของตนเอง ความขัดแย้งจำแนกเป็น 3 ลักษณะคือ

2.1 ความขัดแย้งในทางบวก เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากการที่ต้องเลือกเพียงอย่างเดียวในสิ่งที่ตนเองชอบเท่าๆกัน ตั้งแต่ 2 - 3 อย่างขึ้นไป ยิ่งชอบมากทุกอย่างยิ่งเลือกยากกว่าจะเลือกได้ก็ต้องใช้เวลานาน แม้เลือกแล้วก็ยังต้องเสียค่าสิ่งที่ไม่สามารถจะเลือก

2.2 ความขัดแย้งในทางลบ เกิดจากการที่บุคคลต้องเลือกในสิ่งที่ไม่ชอบไม่ถูกใจ ตั้งแต่ 2 - 3 อย่างขึ้นไปไม่ได้ เลือกไปแล้วก็ไม่สบายเพราะสิ่งต่างๆเหล่านั้น บุคคลไม่ชอบไม่ถูกใจเลย แต่ก็ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

2.3 ความขัดแย้งในทางบวกและลบ เกิดขึ้นในกรณีที่สิ่งต่างๆหรือบุคคลหรือสัตว์ที่ต้องเลือกนั้นมีทั้งถูกใจและไม่ถูกใจในระดับที่เท่าๆกันทั้งหมด ตั้งแต่ 2 อย่างขึ้นไป แต่ต้องเลือกเพียงอย่างเดียว

เมื่อพิจารณาสาเหตุของการปรับตัวดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การปรับตัวของมนุษย์โดยทั่วไป มีสาเหตุเนื่องมาจากมนุษย์ไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนเองได้ และเนื่องจากความขัดแย้งในการต้องตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความต้องการของตน

ส่วนนิภา นิธยาณ (2530 : 155 - 157) กล่าวถึง ลักษณะของวัยรุ่นที่มีการปรับตัวที่ดีไว้ดังนี้

- 1 มีความเชื่อมั่นและความรู้สึกที่มั่นคง มีความภาคภูมิใจในตนเอง
- 2 มีความอบอุ่นเป็นมิตร มีนิสัยที่น่าคบ มีเมตตากรุณา
- 3 ตระหนักในคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ
- 4 พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ๆ และสนใจเข้าร่วมกิจกรรมรอบตัว
- 5 รู้จักรักษาสุขภาพอนามัยสม่ำเสมอ
- 6 มีความกล้าที่จะเผชิญกับความจริงในชีวิต
- 7 มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่ทอดอวดหวาดหวั่น พร้อมที่จะแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างเต็มกำลังความสามารถ
- 8 มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี
- 9 ไม่มีอารมณ์เกลียดเคียดแค้น รู้จักยับยั้ง และควบคุมอารมณ์ได้
- 10 ไม่เคร่งเครียด หรือวิตกกังวลจนเกินเหตุ ปราศจากนิสัยในทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ

ลักษณะของการปรับตัวสรุปได้ว่า การที่บุคคลจะปรับตัวได้ดีจะต้องเป็นบุคคลที่รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จักและเข้าใจผู้อื่น และเป็นผู้ที่กล้าเผชิญอุปสรรคและความยุ่งยากในชีวิตอย่างมีสติและไม่หวาดหวั่น ตลอดจนเป็นผู้ที่พร้อมที่จะเผชิญทั้งความสุขและความทุกข์ นอกจากนี้ผู้ที่มีการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดีจะแสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวด้วย และผู้ที่ปรับตัวได้ก็จะทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีด้วยเช่นกัน

1.1.3 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์

อะกิลเลอร่า และเมสลิก (Aguilera and Messick 1974 63 - 65) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีส่วนช่วยให้คนเราสามารถปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งภาวะสมดุลทางอารมณ์ไว้ดังนี้คือ

1 การรับรู้ต่อเหตุการณ์ ถ้าหากบุคคลรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ถูกต้องตรงความเป็นจริง การแก้ปัญหาจะทำได้ตรงจุด แต่ถ้ารับรู้เหตุการณ์ผิดทำให้เข้าใจปัญหาผิดไป การแก้ไขก็ย่อมไม่ประสบความสำเร็จ ความไม่สบายใจจะยังคงอยู่ต่อไป

2 การได้รับความช่วยเหลือสนับสนุน เมื่อเกิดปัญหาขึ้นถ้าบุคคลมีที่พึ่งพอจะขอคำปรึกษาหารือ เกี่ยวกับปัญหาที่ตนไม่สามารถแก้ไขได้ ก็อาจช่วยให้บุคคลนั้นเข้าใจปัญหาและหาทางแก้ไขได้ดีขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลใดไม่มีที่พึ่ง ขาดที่ปรึกษาจะมีความรู้สึกว่าเหว่ มีความเครียดมากขึ้นได้

3 การใช้กลไกในการปรับตัว บุคคลเรียนรู้วิธีการปรับตัวเพื่อเผชิญปัญหาจากประสบการณ์ ในชีวิตประจำวัน และจะมีการสะสมประสบการณ์ทำให้สามารถแก้ปัญหาที่ซับซ้อนได้ดีขึ้นเมื่อมีประสบการณ์มากขึ้น

จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบที่สำคัญที่จะช่วยให้บุคคลมีการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดีขึ้นได้แก่ความสามารถในการรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง การยอมรับในการได้รับการช่วยเหลือ และการที่บุคคลเกิดการเรียนรู้วิธีการปรับตัวเพื่อกับเผชิญปัญหาโดยใช้กลไกในการปรับตัว

1.1.4 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

ฮาร์วิกเฮิร์สต์ (Harvighurst 1953 unpagged) ได้กล่าวถึง การปรับตัวในแง่ของการเรียนรู้ตามขั้นพัฒนาของชีวิต เขามีความเห็นว่าการพัฒนาการของชีวิตในแต่ละวัยนั้น บุคคลจะมีพัฒนาการประจำวัยหรือพัฒนาการประจำขั้นที่ต้องเรียนรู้ควบคู่กันไปด้วย ถ้าบุคคลสามารถมีพัฒนาการประจำวัยในขั้นตอนต่อไปได้สำเร็จ ในทางตรงกันข้ามพัฒนาการในช่วงวัยใดไม่สำเร็จจะทำให้บุคคลนั้นไม่มีความสุขและมีพัฒนาการประจำในช่วงต่อไปด้วยความยากลำบาก ดังนั้น

บุคคลที่ปรับตัวได้ในทัศนะของ ฮาวิกเฮริสท์ จึงหมายถึง บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ และมีพัฒนาการประจำวัย ผ่านไปได้ด้วยดี การพัฒนาตามขั้นที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่นประกอบด้วย

- 1 สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีและเหมาะสมกับเพื่อนรุ่นเดียวกันทั้งที่เป็นเพศเดียวกันและต่างเพศ
- 2 สามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับบทบาททางเพศของตน
- 3 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านร่างกายของตน สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพเปลี่ยนแปลง
- 4 สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เป็นตัวของตัวเองไม่ต้องพึ่งพิงทางอารมณ์จากผู้อื่น เช่น ผู้ใหญ่
- 5 มั่นใจในเรื่องเศรษฐกิจการเงิน สามารถรับผิดชอบในการใช้จ่ายเงินได้
- 6 การเลือกและเตรียมตัวเพื่ออาชีพ
- 7 เตรียมตัวเรื่องคู่ครองและชีวิตครอบครัว
- 8 พัฒนาความรู้ความเข้าใจ เรื่องค่านิยมและจริยธรรม เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

รอย(Roy 1974 135 -137) กล่าวถึง พื้นฐานความเชื่อถือเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ว่าประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งทำงานผสมผสานเป็นหน่วยเดียวกัน เพื่อคงภาวะปกติสุขหรือภาวะสุขภาพดี ความเจ็บป่วยหรือสิ่งกระตุ้นอื่นๆเกิดจากการเปลี่ยนแปลงจากร่างกายนอกหรือภายในบุคคลที่เข้าสู่ระบบชีวิต จะก่อให้เกิดความกระทบกระเทือนต่อบุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้นบุคคลจึงจะต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษาสสมดุลของร่างกายจิตใจ และสังคมของบุคคล บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะมีความมั่นคงในชีวิต ส่วนผู้ที่ประสบความสำเร็จล้มเหลวในการปรับตัวก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพไม่ยอมรับความจริง มีความเศร้าซึม

การปรับตัวเพื่อคงภาวะสมดุลในบุคคลนั้น รอย(Roy 1974 135 - 137) ได้รวบรวมพฤติกรรม การปรับตัวของมนุษย์ไว้เป็น 4 ประเด็นคือ

- 1 พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการทางด้านสรีรวิทยา(Physiological Needs) เพื่อรักษาภาวะของการมีสุขภาพดี
- 2 พฤติกรรมการปรับตัวตามมโนทัศน์ของตนเอง(Self Concept) มีพื้นฐานมาจากความต้องการทางด้านจิตใจเป็นความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง หากบุคคลมีความมั่นคงทางจิตใจ มีความเชื่อมั่นและมองเห็นคุณค่าของตนเอง ยอมรับความเป็นจริงย่อมปรับตัวได้ดีกว่าบุคคลที่มองตนเองไร้ค่าและไม่ยอมรับความเป็นจริง

3 พฤติกรรมการปรับตัวตามบทบาทหน้าที่(Role Function) เป็นการตอบสนองความต้องการเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม ในสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนเองได้ บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อแสดงบทบาทของตนให้เป็นไปตามปกติ แต่จะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับ การปรับตัวของบุคคลนั้น

4 พฤติกรรมการปรับตัวตามความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่น (Interdependence Relation) เป็นการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคลเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม ดังนั้นความพอเหมาะระหว่างการพึ่งตนเอง การพึ่งผู้อื่น และการให้ผู้อื่นพึ่งพาตนมีส่วนช่วยให้เกิดความมั่นคง ทั้งด้านจิตใจและสังคม

ส่วนอีริกสัน(Erickson 1959 88 - 94)ได้กล่าวว่า ในช่วงอายุ 12 – 20 ปี บุคคลจะพัฒนาความมีเอกลักษณ์หรือความสับสนในบทบาท วัยเด็กเกิดการเรียนรู้ว่าเขาเป็นใคร สามารถทำอะไรได้เรียนรู้บทบาทต่างๆสะสมข้อมูลของตนและสังคม เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระอย่างมาก มีความต้องการอิสระและความต้องการทางเพศ ช่วงนี้จิตใจมีแรงผลักดันมาก ทำให้วัยรุ่นใจร้อน โวยวาย ความอดทนที่จะรอคอยมีน้อยลง ชอบทดลองเรื่องต่างๆ เพื่อค้นหาเอกลักษณ์แห่ง อีโก้ วัยรุ่นจะต่อสู้กับกฎเกณฑ์ข้อบังคับของสังคม ผู้ที่ปรับตัวได้จะมีความสมดุลระหว่างความต้องการส่วนตัวกับความต้องการของสังคม เขามีอิสระพอสมควรแต่จะยอมรับฟังคำแนะนำของผู้ใหญ่ สามารถพัฒนาเอกลักษณ์แห่งอีโก้ ซึ่งหมายถึงการเข้าใจว่า ตนเองคือใคร กำลังดำเนินชีวิตไปในรูปแบบทิศทางใด มีความเชื่อ ค่านิยมทางการเมือง ศาสนา การเลือกอาชีพ อย่างไร ผู้ที่ปรับตัวได้ดีต้องสามารถพัฒนาเอกลักษณ์ประจำตนได้ จะมีสุขภาพจิตดี สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคม และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้ ส่วนผู้ที่ปรับตัวไม่ได้จะสับสนในเอกลักษณ์ ขาดความมั่นใจในตนเอง เกิดความวิตกกังวล มีความต้องการภายในมากกว่า ไม่สามารถปรับความสมดุลระหว่างความต้องการส่วนตัวและความต้องการสังคม จะทำตามใจตน เป็นอันธพาล ช่วงนี้เพื่อนมี อิทธิพลมาก พ่อแม่มีบทบาทในการ อบรมสั่งสอนน้อยลง อาจต้องออกจากกลุ่มเพื่อนเพราะความ แตกต่างจากกลุ่ม อาจหันไปหาประสบการณ์ใหม่จนทำให้พฤติกรรมเบี่ยงเบน ชอบฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ของสังคม ในทางตรงกันข้ามอาจรับแสวงหาเอกลักษณ์ โดยหันไปหากลุ่มที่มีความสนใจร่วมกันทำให้เขามีเวลาศึกษาความคิดแบบนามธรรม ทำให้เข้าใจ ความดี ความเลว จนพัฒนาเอกลักษณ์สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้

จากแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวข้างต้น สรุปได้ว่า กระบวนการปรับตัวจะเกิดขึ้นในทุกช่วงวัย ซึ่งการปรับตัวในแต่ละช่วงนั้นจะมีผลกระทบต่อช่วงอายุถัดไป และช่วงวัยที่มีความสำคัญที่สุดในการปรับตัวก็คือวัยรุ่นเพราะเป็นช่วงที่มีพัฒนาการมากที่สุด การปรับตัวในวัยรุ่นที่ไม่ดีจะเป็นพื้นฐานการปรับตัวที่ไม่ดีในวัยต่อไป

1 2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์

1 2 1 งานวิจัยต่างประเทศ

แคพเพลน (Kaplan 1959 : 318) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ทางอารมณ์ระหว่างครูกับนักเรียนในห้องเรียนมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของนักเรียน หากครูมีความสัมพันธ์ที่ดีกับนักเรียน นักเรียนจะรู้สึกเป็นกันเองและปรับตัวเข้ากับครูได้

พาล์ม (Kaplan 1959 : 57 , citing Palmes 1939 : 206) ได้ศึกษาปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนกลุ่มหนึ่งพบว่า นักเรียนประมาณร้อยละ 65 มีปัญหาทางอารมณ์อย่างรุนแรง

มอร์น (Moran 1990 : 5347) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยกผลการศึกษพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การปรับตัวทางอารมณ์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ของวัยรุ่นกลุ่มดังกล่าว ได้แก่ ความรู้สึกที่ตนเองถูกทอดทิ้งจากบิดามารดากับเหตุการณ์ต่างๆที่ต้องเผชิญ อันเนื่องมาจากการแตกแยกของครอบครัว

1 2 2 งานวิจัยในประเทศ

สุดา เหลียววิริยกิจ (2525 : 2) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัญหาและสาเหตุของความเจ็บป่วยของเด็กและเยาวชนที่มาเข้ารับบริการที่โรงพยาบาลประสาทเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า เด็กและเยาวชนที่มีอายุไม่เกิน 18 ปีบริบูรณ์ ที่มารับบริการในระหว่างเดือนกันยายน 2524 ในจำนวน 100 รายนั้น ปัญหาที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์ และจิตใจของเด็กมากที่สุด คือปัญหาการเรียนและปัญหาครอบครัว

นิลวรรณ ศิริอังกุล (2535 : 76) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของนักเรียนในชุมชนแออัดเขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายหญิง อายุระหว่าง 11 – 16 ปี จำนวน 534 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่อยู่ในครอบครัวปกติ มีสุขภาพจิตด้านการปรับตัวทางอารมณ์ดีกว่านักเรียนที่อยู่ในครอบครัวแตกแยก

จากเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ แสดงให้เห็นว่าบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์จะเป็นคนที่ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ มีความรู้สึกวิตกกังวล รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสุข ขาดกำลังใจ ความสามารถในการปรับตัวทางอารมณ์ต่ำ และส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตรุนแรงในที่สุด

2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 180) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็น กระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหา หรือมีความต้องการคล้ายๆกัน มาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษาร่วมให้ความช่วยเหลือ หรือร่วมให้คำปรึกษา

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2531 : 90) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มต่างจากการให้การปรึกษารายบุคคล คือ สมาชิกทุกคนมีหน้าที่มาช่วยกันแก้ไขปัญหาในกลุ่ม อีกทั้งการให้การปรึกษากลุ่มเหมาะสำหรับสมาชิกที่ปกติเท่านั้น

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 271) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือต้องการจะแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหาและได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง อีกทั้งได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่า ผู้อื่นก็มีความรู้สึกหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตนเอง ไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา

กอร์รียและบราวน์ (Gawrys and Brown 1970 : 21) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่ม หมายถึง การสร้างกระบวนการเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับและเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ทดสอบ ตรวจสอบ และเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับสมาชิกทุกคนในกลุ่ม จุดประสงค์ของกลุ่มกำหนดขึ้นจากสมาชิกในกลุ่ม โดยมีจุดสนใจและปัญหาร่วมกัน

โอลเซน(Ohlsen 1970 : 31) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มเป็นวิธีการที่จะให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ปกติ เพื่อให้ยอมรับปัญหาต่างๆของตนเองและพยายามแก้ปัญหาเหล่านั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง นอกจากนี้สมาชิกในกลุ่มยังสามารถนำเอาความคิดที่ได้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้จึงเป็นสัมพันธภาพพิเศษที่สมาชิกจะมีความรู้สึกปลอดภัย จนพร้อมจะอภิปรายในสิ่งที่เขากังวลใจ และไม่สบายใจและสามารถกำหนดพฤติกรรมใหม่ๆที่พึงประสงค์ขึ้นตลอดจนฝึกทักษะในการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการลงมือปฏิบัติในพฤติกรรมใหม่

แฮนเซน วอร์เนอร์ และสมิท(Hansen, Warner and Smith 1976 : 6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มหมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่ม

เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเอง และสถานการณ์ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับตนเอง แล้วพยายามปรับปรุงแก้ไขเจตคติ และพฤติกรรมของตนเองได้ดีขึ้น

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม(Group Counseling) หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาซึ่งมีสภาพปัญหาและความต้องการคล้ายๆกัน และมีความต้องการที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวย ให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเองแสดงความรู้สึก แสดงความคิดเห็น กล่าวเผชิญปัญหา ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต และรับรู้ว่ามีใครเขาคนเดียวที่มีปัญหา รับฟังความคิดเห็นและความรู้สึกของบุคคลอื่น ภายใต้บรรยากาศของความยอมรับ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกอบอุ่นใจ และปลอดภัยเมื่ออยู่ภายในกลุ่ม

2 1 2 วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

คอเลย์(Corey 1996 : 8) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มดังนี้

- 1 เพื่อเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
- 2 เพื่อรู้จักตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน
- 3 เพื่อรับรู้ว่าคุณคนอื่นก็มีความต้องการและมีปัญหาคล้ายคลึงกับตน
- 4 เพื่อรู้จักตนเองยอมรับและมั่นใจในตนเองอันจะนำไปสู่การมีทัศนะใหม่ของตนเอง
- 5 เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหา และมองหาวิธีลดความขัดแย้งในตนเอง
- 6 เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งตนเองและความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมที่เป็นอยู่
- 7 เพื่อกำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ และรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
- 8 เพื่อเพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น
- 9 เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้ง หรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร ห่วงใย และจริงใจ
- 10 เพื่อรับรู้การตัดสินใจเลือกของตนเอง และการรู้จักเลือกอย่างฉลาด
- 11 เพื่อเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนเอง ไม่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังของผู้อื่น
- 12 เพื่อช่วยให้ค่านิยมที่ตนเองมีอยู่ชัดเจนขึ้น เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองไปตามครรลองของค่านิยมนั้น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์(2529 180) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

- 1 เพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มรู้จักและเข้าใจตนเอง
- 2 เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาการยอมรับตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า
- 3 เพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้พัฒนาวิธีการต่างๆที่ช่วยให้งานตามขั้น

พัฒนาการของตนเป็นไปอย่างเหมาะสม

4 เพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคนพัฒนาแนวทางการแก้ไขปัญหาของตนเอง และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5 เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการ และความรู้สึกของบุคคลอื่นตระหนักถึงบทบาทและความรับผิดชอบของตนเองในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกภายในกลุ่ม

6 เพื่อส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างมวลสมาชิกให้มีความรัก ความสามัคคีกัน

7 เพื่อบริการการให้คำปรึกษาแก่นักเรียนภายในโรงเรียนโดยทั่วถึงกัน

โอลเซน(Ohlsen 1970 31 – 33) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลได้รู้จักแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ร้ายแรงขึ้น ประสิทธิภาพที่ได้รับจากกลุ่ม จะทำให้สมาชิกของกลุ่มเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองในด้านต่างๆทั้งด้านอารมณ์และสังคม โดยเน้นจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ 5 ประการ ดังนี้

- 1 เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ระบายความรู้สึกต่างๆภายในใจออกมา
- 2 เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการยอมรับนับถือตนเอง
- 3 เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกที่มีปัญหา กล้าเผชิญปัญหาของตนเอง และแก้ไข

ปัญหาที่เกิดขึ้น

4 เพื่อช่วยให้สมาชิกที่มีปัญหาได้ปรับปรุงทักษะในการยอมรับตนเองแก้ปัญหา ด้านการขัดแย้งในตนเอง และความขัดแย้งที่ตนมีกับผู้อื่น

5 เพื่อช่วยให้สมาชิกมีความเข้มแข็ง สามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นอีก และสามารถรักษาสภาพจิตใจของตนให้เป็นสุขเหมือนกับการอยู่ในกลุ่มได้ต่อไป

ทิพวรรณ กิตติพร(2536 260) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักตนเองได้ดีขึ้น มีเอกลักษณ์ของตนเอง มีความไว้วางใจต่อตนเองและผู้อื่น มีการยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น มีความไวในการรับความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่นมากขึ้น มีทักษะในการเข้าสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ยังเน้นให้สมาชิกสำรวจและเข้าใจตนเอง จนสามารถลงมือปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแนวทางที่พึงปรารถนามีการตัดสินใจ และการ

เลือกอย่างเหมาะสม ซึ่งจะนำไปสู่ความเจริญของงานส่วนบุคคล ทำให้สมาชิกสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

2 1 3 ขนาดของกลุ่มในการให้คำปรึกษา

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2531 : 94) และวัชรีย์ ทรัพย์มี (2533 : 272 - 275) กล่าวถึงแนวทางในการจัดกลุ่มเพื่อรับคำปรึกษา ดังนี้

1 การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาควรเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มให้เหมาะสมโดยเลือกสมาชิกที่มีปัญหาล้ายคลึงกัน เต็มใจที่จะเข้ากลุ่ม และต้องการรับคำปรึกษาอย่างแท้จริง เพื่อความร่วมมือในการแก้ปัญหา นอกจากนี้สมาชิกในกลุ่มควรมีลักษณะแตกต่างกันบ้าง เช่น มีทั้งคนที่พูดเก่ง พูดไม่เก่ง คนใจร้าย คนที่สุ่ม คนฐานะดี คนยากจนคละก้นไป แต่ต้องให้มีความสมดุลระหว่างสมาชิกแต่ละประเภท เพื่อช่วยกันแก้ปัญหาได้หลายลักษณะ

2 ขนาดของกลุ่ม จำนวนสมาชิกที่เหมาะสม ควรมีจำนวนประมาณ 6 – 12 คน

3 การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลก่อนเข้ากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องถามความสนใจของผู้รับคำปรึกษา และอธิบายเกี่ยวกับบทบาท หน้าที่ทั้งของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา พร้อมทั้งบอกประโยชน์ที่ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับจากการเข้ากลุ่ม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน และความ ร่วมมือที่ดี

4 ช่วงเวลาและความถี่การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ขึ้นอยู่กับอายุของผู้รับคำปรึกษา และความจำกัดของสถานที่ ถ้าจัดโรงเรียนควรจะเป็นช่วงเวลานั่งภาคเรียน สำหรับจำนวนเวลาที่ใช้แต่ละครั้งจะขึ้นอยู่กับความถี่ของการให้คำปรึกษา ถ้าหากใช้เวลา 90 นาที ถึง 2 ชั่วโมง ควรจะพบกัน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ถ้าใช้เวลา 1 ชั่วโมง ก็ควรจะพบกัน 2 ครั้งต่อสัปดาห์

คอเรย์(Corey 1996 : 90) กล่าวว่า วิชาขนาดของกลุ่มที่พอดีขึ้นอยู่กับอายุของผู้รับคำปรึกษา ประสบการณ์ของผู้ให้คำปรึกษา และชนิดของปัญหา ในกลุ่มของผู้ใหญ่สมาชิก 8 คน และ ผู้นำกลุ่ม 1 คน เป็นขนาดกลุ่มที่พอดี ซึ่งในเด็กเล็กอาจมีสมาชิกกลุ่ม 3 – 4 คน โดยทั่วไปแล้ว กลุ่มควรมีคนมากพอที่จะสร้างสัมพันธภาพได้ และไม่เกิดความล่าช้า และมีขนาดเล็กพอที่จะทำให้ สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในกลุ่ม โดยไม่บ่อยครั้งจนเกินไปจนเสียความรู้สึกของความ เป็นกลุ่ม

โอมเซม และคนอื่นๆ(Ohlsen and others 1988 : 42) กล่าวถึงการเลือกขนาดของกลุ่มว่า การเลือกขนาดของกลุ่มจะต้องพิจารณาวุฒิภาวะของสมาชิก ความสนใจ และความสามารถที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยทั่วไปแล้ววัยรุ่นในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีจำนวนสมาชิกอยู่ที่ 6 – 8 คน ซึ่งจะทำให้สมาชิกทำหน้าที่ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกขนาดของกลุ่มให้ คำปรึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 8 คน เนื่องจากเป็นขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมกับวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงวัยของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้

2 1 4 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

แกซดา(Gazda 1971 44 – 45) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

- 1 สมาชิกในกลุ่มได้พบว่าเรามีได้อยู่อย่างโดดเดี่ยวหรือแปลกไปจากคนอื่น แต่ยังมีบุคคลอื่นที่มีปัญหาล้ายคลึงกับปัญหาของตน
- 2 ผลจากการที่กลุ่มให้ความยอมรับ ให้รางวัลและให้กำลังใจแก่สมาชิกจะเป็นสิ่งกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาและแก้ไขปัญหามาของเขา
- 3 สภาพของกลุ่มเปรียบเทียบบเสมือนสังคมเล็กๆของชีวิตจริง เป็นที่ซึ่งทำให้สมาชิกสามารถทดลองพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น
- 4 กลุ่มเป็นสถานที่ปลอดภัย ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงพฤติกรรมและความรู้สึกของตน
- 5 สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะมีการให้และการรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม
- 6 สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสได้เรียนรู้จากกันและกัน ด้วยการสังเกตว่าผู้อื่นแก้ไข ปัญหาของตนอย่างไร
- 7 ประสบการณ์ที่ได้จากการเข้ากลุ่มอาจจะทำให้สมาชิกแสวงหาคำปรึกษาเพิ่มเติมอีกในรูปแบบของการให้คำปรึกษาเพิ่มเติมอีกในรูปแบบของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
- 8 สภาพของกลุ่มอาจจะเป็นตัวแทนที่แสดงถึงสภาพในครอบครัวของสมาชิกในกลุ่ม ดังนั้นจึงสามารถใช้เป็นสิ่งที่ช่วยแก้ไขปัญหาคือครอบครัวของสมาชิกคนนั้นได้
- 9 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีคุณค่าสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนและต้องการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
- 10 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยลดเวลาการทำงานของผู้ให้คำปรึกษาเนื่องจากผู้ให้คำปรึกษา ได้พบปะกับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน นอกจากนี้ยังทำให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสได้รับคำปรึกษามากขึ้น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์(2529 192) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มก่อให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิกดังนี้

- 1 สมาชิกรู้สึกว่าเป็นสมาชิกกลุ่ม และเป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม
- 2 สมาชิกเห็นความสำคัญของสัมพันธภาพของการช่วยเหลือ และสมาชิกเรียนรู้ที่จะมี ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและกับบุคคลอื่น โดยได้เรียนรู้ที่จะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การอภิปรายและการแสดงออก
- 3 ผู้ให้คำปรึกษาจะมีโอกาสสังเกตพฤติกรรมการแสดงออก และปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้ผู้ให้คำปรึกษาพยายามหาวิธีการที่จะให้ความช่วยเหลือหรือพัฒนาเด็กที่ต้องการจะได้รับความช่วยเหลือได้ เช่น การให้คำปรึกษารายบุคคลต่อไป

2 1 5 ข้อจำกัดของการให้คำปรึกษากลุ่ม

เสถียร บุระชัย(2530 39) กล่าวถึงข้อจำกัดและปัญหาที่พบในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1 การถอนตัวของสมาชิกกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นในหมู่สมาชิกก่อน จึงจะให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง โดยในบางครั้งผู้ให้คำปรึกษาต้องระงับการพูดถึงปัญหาที่ลึกซึ้งที่เป็นความลับของสมาชิกคนใดคนหนึ่งไว้ก่อน จนกว่าจะถึงเวลาที่สมควร มิฉะนั้น อาจเกิดการถอนตัวจากสมาชิกผู้นั้นได้เนื่องจากเกิดการละอายต่อกลุ่ม แต่อย่างไรก็ตาม การถอนตัวก็อาจเกิดจากสาเหตุอื่นๆได้

2 การพยายามรักษาเป้าหมาย ในการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง บางครั้งการสนทนาจะเลยเถิดไปถึงหัวข้ออื่นที่ไม่เกี่ยวข้องในการสนทนา หรือเพิกเฉยกับการพูดคุยแบบธรรมดา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามยึดมั่นว่ากำลังพูดคุยกันเรื่องอะไร และให้เสร็จปัญหานั้นๆก่อน จึงค่อยเคลื่อนสู่ปัญหาอื่น นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าการคุยกันครั้งนี้สำคัญ เป้าหมายของการพบกัน คือการแก้ปัญหาไม่ใช้การสนทนากันอย่างปกติ

3 ข้อสรุปของกลุ่มเพื่อแก้ปัญหาใดๆของสมาชิก อาจกลายเป็นพฤติกรรมที่สมาชิกอื่นนำไปใช้ในสถานการณ์ของตนเองบ้าง ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามให้สมาชิกตระหนักว่าสถานการณ์แต่ละอย่างแม้จะมีส่วนคล้ายกัน แต่มีส่วนประกอบในรายละเอียดไม่เหมือนกัน ทำให้วิธีแก้ปัญหาไม่เหมือนกัน

4 สมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม จะประกอบไปด้วยสมาชิกที่บุคลิกภาพแตกต่างกันซึ่งมีทั้งคนที่เงียบขรึม แยกตัวพุดมาก หรือแหย่พุดคนเดียว ลักษณะเช่นนี้อาจทำให้กลุ่มไม่ดำเนินก้าวหน้าไปเท่าที่ควร ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้ความสัมพันธ์ส่วนตัวกับสมาชิกแต่ละคนเพื่อ

สนับสนุนให้ความอบอุ่นใจ ขณะเดียวกัน ก็ต้องพยายามมีความสัมพันธ์ต่อกลุ่ม ให้กลุ่มเป็นตัวช่วยแก้ไขบุคลิกภาพหรือพฤติกรรมของสมาชิก

5 สถานการณ์แบบกลุ่ม ทำให้บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาย่างยากและซับซ้อนลำบากมากยิ่งขึ้น การสร้างความสัมพันธ์กับสมาชิกแต่ละคนให้ได้ในระดับที่ต้องการก็ทำได้ยาก เพราะโอกาสที่เขาจะแสดงให้เห็นสมาชิกแต่ละคนรู้ว่า เขายอมรับสมาชิกแต่ละคนสนใจและเข้าใจสมาชิกแต่ละคนนั้นทำได้ไม่เต็มที่

6 การเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาสมาชิกจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มไป จุดสนใจและผลของการให้คำปรึกษาไม่ได้มุ่งตรงมายังเขาแต่เพียงผู้เดียว แต่มุ่งไปยังกลุ่มเป็นส่วนรวมลักษณะนี้ จึงทำให้คาดว่า สมาชิกที่เข้ากลุ่มให้คำปรึกษาน่าจะมีกำลังใจ และแรงกระตุ้นในการพัฒนาตนเองน้อยกว่าการให้คำปรึกษารายบุคคล

7 ในการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น ปัญหา ของสมาชิกแต่ละคนมีความสำคัญเป็นรองจากปัญหาทั่วไปของกลุ่ม กลุ่มจะพูดคุยเรื่องที่เกี่ยวข้องกันทุกคน การถกเถียงหรือวิเคราะห์ปัญหาเฉพาะเรื่อง ของใครคนใดคนหนึ่งอย่างลึกซึ้งมีน้อย

8 สมาชิกกลุ่มอาจไม่กล้าเปิดเผยตนเองอย่างเต็มที่ เพราะอาจมีความอับอายหรือกลัวเสียสถานภาพของตน

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

2.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

อีเดน(Eden 1996 A , 149) ได้เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีควบคุมและทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการลดพฤติกรรมก่อวินาศกรรม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักเรียนเกรด 7 จากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีควบคุมและทฤษฎีเผชิญความจริงมีคะแนนพฤติกรรมก่อวินาศกรรมลดลงมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม แต่ในด้านอำนาจการควบคุมตนเองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีการรักษาระเบียบวินัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

บรูนนัน(Breunun 1990 413 - B) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่มีต่อการปรับตัวของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายหญิง เกรด 3-5 อายุระหว่าง 8-11 ปี จำนวน 73 คน จากครอบครัวหย่าร้างจากโรงเรียนระดับประถมศึกษา จำนวน 3 โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการปรับตัวกับครอบครัวดีขึ้น

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

ศิริรัตน์ ภูสกลเจริญศักดิ์(2531 : 72) ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ มีทัศนคติในการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ มีทัศนคติในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กาญจนา อิมสำราญรัตน์ (2535 : 93) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีผลต่ออัตมโนทัศน์ของเยาวชนที่กระทำผิดกฎหมาย ผลการศึกษาพบว่าเยาวชนที่กระทำผิดกฎหมายมีคะแนนอัตมโนทัศน์เพิ่มขึ้นกว่าก่อนที่จะได้รับการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และพบว่า เยาวชนที่กระทำผิดกฎหมายมีคะแนนอัตมโนทัศน์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ได้รับการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

เอกราช แก้วเขียว (2540 : 71) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นเยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนผู้ใหญ่วัดแม่สาธสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบเผชิญความจริง จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่ม ควบคุมให้ดำเนินชีวิตตามปกติ จากผลการวิจัยพบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมการทดลองโดยการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบเผชิญความจริง มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

จากข้อมูลดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของบุคคลให้เหมาะสมได้ เช่น การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง พัฒนาการ ยอมรับตนเองในวัยรุ่น พัฒนาการมองเห็นคุณค่าในตนเอง พัฒนาทักษะทางสังคม และที่สำคัญสามารถพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ เพื่อแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ ลดความซึมเศร้า ลดความวิตกกังวลและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

3 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

3 1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

3 1 1 ความเป็นมาของกลุ่มเกสตัลท์

เพิร์ลส์(Perls) เป็นผู้ริเริ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ ได้ก่อตั้งทฤษฎีนี้ขึ้นเมื่อ ค.ศ. 1958 เพิร์ลส์ เกิดที่กรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมัน เมื่อ ค.ศ. 1893 ได้รับปริญญาแพทยศาสตร ในปี ค.ศ. 1920 จากมหาวิทยาลัยเฟรดเดอริช วิลเฮล์ม ได้รับราชการเป็นแพทย์ทหารประจำกองทัพเยอรมัน ระหว่างสงครามโลก ครั้งที่ 1 ในปี ค.ศ. 1926 ได้เดินทางไปศึกษาต่อที่สถาบันจิตวิเคราะห์ในแฟรงค์เฟิร์ต และเวียนนา และได้ฝึกรักษาคนไข้โดยใช้จิตวิเคราะห์ตามแนวทางของฟรอยด์

เมื่อเข้าสู่สมัยฮิตเลอร์ ได้อพยพไปอยู่ที่กรุงอัมสเตอร์ดัม ในปี ค.ศ. 1933 พอถึงปี ค.ศ. 1935 ได้อพยพครอบครัวไปอยู่ที่แอฟริกาใต้ และได้ตั้งสถาบันจิตวิเคราะห์แห่งแอฟริกาใต้ขึ้นที่เมืองโยฮันเนสเบิร์ก ต่อมาในปี ค.ศ. 1946 ได้ย้ายไปอยู่อเมริกาและได้ตั้งสถาบันจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ และนำแนวคิดปรัชญานิยายเซ็น มาประยุกต์ใช้ในด้านจิตบำบัด ในปี ค.ศ. 1966 เพิร์ลส์ และคณะ ได้ร่วมกันจัดตั้งสถาบันกิจกรรมเกสตัลท์ขึ้นที่แคลิฟอร์เนีย ชื่อสถาบัน Esalen Institute In Big Sur เพิร์ลส์ ถึงแก่กรรมในปี ค.ศ. 1970 รวมอายุได้ 76 ปี

3 1 2 หลักการของจิตวิทยาเกสตัลท์

จิตวิทยาเกสตัลท์ เกิดขึ้นในประเทศเยอรมันตอนต้นคริสต์ศตวรรษที่ 20 ผู้นำแนวความคิดของจิตวิทยาเกสตัลท์ คือ เคิร์ต คอฟกา (Kurt Koffka) วูฟแกง โคห์เลอร์ (Wolfgang Kohler) และ แมค เวอร์ไทเมอร์ (Max Wertheimer)

คำว่า เกสตัลท์(Gestalt) เป็นคำในภาษาเยอรมัน ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า Form หรือ Figure หรือ Configuration หมายถึง ส่วนรวมทั้งหมด มีความหมายว่า ส่วนย่อยๆแต่ละส่วนรวมกัน

หลักการเกี่ยวกับการรับรู้ของนักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ ได้แก่

1 การรับรู้ภาพและพื้น(Figure and Ground) การที่คนเรารับรู้ภาพต่างๆโดยเฉพาะอย่างยิ่ง รูปภาพทางเรขาคณิตเป็นรูปต่างๆขึ้นได้นั้น เพราะเส้นต่างๆตัดกับพื้น ทำให้เกิดภาพขึ้นมามองเห็นเป็นกระสวน(Pattern) ของรูปภาพต่างๆซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่างภาพและพื้น บางครั้งเราจะมองเห็นภาพและพื้นสลับกัน การเห็นเป็นแบบใดนั้น ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล การรับรู้ที่แย้งกันเช่นนี้ อาจเกิดกับประสาทสัมผัสอื่นก็ได้ ไม่ใช่จะเกิดทางตาเพียงอย่างเดียว อาจเกิดทางหูได้ เช่น การที่เราได้ยินเสียงร้องเพลงของนกท่ามกลางเสียงอื่นข้างนอกห้อง ส่วนอีกคนได้ยินเป็นเสียงนกหวีดก็ได้

2 การรับรู้เป็นหมวดหมู่และเป็นกระสวน(Perceptual Grouping and Patterning) กระสวนที่เรียบง่ายของเส้น ของจุด ย่อมมีความสัมพันธ์กันจนเรามองเห็นเป็นกลุ่มเดียวกันได้ง่าย เนื่องจากโครงสร้างของภาพต่างๆมีอิทธิพลบังคับให้เราเห็นเป็นกระสวนไปตามที่เขาสงใจจัดไว้

3 สิ่งที่เราคาดว่าจะเป็นไปได้ของการรับรู้(Perceptual Hypothesis) ภาพที่มองอาจจะกลับไปกลับมาก็ได้(Reversible Figure) การเห็นภาพกลับได้เช่นนี้ชี้ว่า ในเมื่อสิ่งเร้าเสนอภาพมาให้เลือกเป็นสองแง่เช่นนี้ เราต้องกำหนดไว้ว่า การมองของเรานั้นเป็นสิ่งที่ต้องพิสูจน์ให้ต้องแท้เสียก่อนว่า เราจะรับรู้ความหมายของอันไหน ประหนึ่งว่าพิสูจน์สมมติฐานที่เดียว

4 มายาแห่งการรับรู้ในการมองภาพ(Visual Illusion) บางครั้งเราเลือกรับรู้ภาพผิด อันเป็นผลมาจากการพิสูจน์สมมติฐานไม่ออก เราจะพบภาพมายาทันที แบ่งออกเป็น

4 1 มายาแห่งการรับรู้ อาจเกิดได้จากปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของขนาด (Relation Size) เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับส่วนอื่นๆที่ห้อมล้อมอยู่

4 2 มายาการรับรู้อาจเกิดขึ้นได้จากเอาภาพหนึ่งฉายเข้าไปในมิติที่สามทำให้เกิดการตัดของเส้นตรง(Intersection Lines)

4 3 Ponzo Illusion เป็นภาพมายาเกิดจากภาพขนานที่ถูกอิทธิพลของระยะไกล เราทราบว่ทางรถไฟนั้นขนาดเดียวกันตลอด กระนั้นเราก็เห็นส่วนที่ใกล้กว่ากว้างกว่าส่วนที่ไกล

3 1 3 การนำจิตวิทยาเกสตัลท์มาใช้ในการทำจิตบำบัด

พาสสัน(Passon 1975 12 – 13) กล่าวว่าเกสตัลท์เน้นเรื่องกระบวนการรับรู้และการเรียนรู้ แต่พาสสัน ได้ดัดแปลงมาใช้ทางจิตบำบัด โดยมีหลักการดังต่อไปนี้

1 มนุษย์มีแนวโน้มที่จะแสวงหาข้อยุติ หากมีประสบการณ์หรือปัญหาใดยังไม่เสร็จสิ้นสมบูรณ์ มนุษย์จะมุ่งสนใจจนกว่าจะได้รับคำตอบในเรื่องนั้นอย่างสมบูรณ์ เช่น การสนทนาถูกหยุดชะงักไป ถ้ามีคนหนึ่งถามว่า ใครเป็นดารานำในภาพยนตร์เรื่องนี้ แล้วไม่มีใครตอบได้ แต่เมื่อใดที่นึกชื่อดารานำได้ ปัญหาเรื่องนี้ก็จะจบสิ้นไปทันที การสนทนาจึงดำเนินไปได้อย่างราบรื่น

2 มนุษย์มุ่งสนองความต้องการในปัจจุบันให้เสร็จสิ้นสมบูรณ์ แต่ละคนจะรับรู้สิ่งต่างๆตามความต้องการขณะนั้นของตนเช่น วัตถุทรงกลมสำหรับเด็กที่กำลังอยากเล่นเห็นเป็นฟุตบอล แต่เด็กที่กำลังหิวอาจเห็นเป็นลูกแอปเปิ้ล

3 พฤติกรรมของมนุษย์เป็นหน่วยรวมที่มีความสำคัญมากกว่าพฤติกรรมย่อยหลายๆอันมารวมกัน เช่นการฟังดนตรี เป็นกระบวนการที่รวมการได้ยินเสียงโน้ต ตัวละครรวมเป็นทำนองเพลง

4 พฤติกรรมของมนุษย์จะเป็นที่เข้าใจและมีความหมาย เมื่อทราบถึงที่มาของพฤติกรรมนั้น เช่นเด็กที่ถูกพ่อแม่เขียนต้อยอยู่เสมอ เมื่อเห็นครูเดินถือไม้บรรทัดเข้ามาหาก็คิดว่าจะมาทำโทษตนเอง

5 ประสพการณ์ที่มนุษย์ได้รับ เป็นผลมาจากหลักการของภาพและพื้น (The Principle of Figure and Ground) ถ้าเราให้ความสนใจสิ่งใดในขณะนั้น สิ่งนั้นจะเป็นภาพ และสิ่งอื่นจะเป็นพื้น เช่น ขณะที่เราดูภาพวาดสีและรูปทรงที่ถือเป็นภาพ(Figure) ส่วนกรอบและผนังเป็นพื้น (Ground) แต่ถ้าเราให้ความสนใจที่กรอบภาพ ตัวภาพวาดจะเปลี่ยนเป็นพื้น

3 1 4 ธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดจิตวิทยาแบบเกสตัลท์

พาสสันส์(Passon 1975 : 14) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดจิตวิทยานำบัตเกสตัลท์ไว้ ดังนี้

- 1 มนุษย์เป็นผลรวมของการผสมผสานของร่างกาย อารมณ์ ความคิด ประสาทสัมผัส และการรับรู้
- 2 มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม
- 3 มนุษย์เป็นผู้ตัดสินใจเลือกตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆด้วยตนเอง
- 4 มนุษย์มีสติรับรู้ ต่อความรู้สึก ความคิด อารมณ์ และการรับรู้ของตนเอง
- 5 มนุษย์มีเสรีภาพในการเลือกกระทำ และรับผิดชอบต่อการกระทำของตน
- 6 มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถแก้ปัญหาความทุกข์ยากของตนเองได้
- 7 มนุษย์สามารถรับรู้ตนเองได้ในปัจจุบันเท่านั้น มนุษย์ไม่สามารถจัดการกับอดีตและอนาคตได้แต่สามารถรับรู้อดีตได้จากความจำและรับรู้อนาคตจากการจินตนาการเท่านั้น
- 8 มนุษย์เกิดมาโดยไม่ได้มีความดีหรือความชั่วติดตัวมาด้วย

3 1 5 หลักความสมดุล

เพิร์ลส์(Perls 1980 : 10 - 12)ได้อธิบายถึงชีวิตว่า คือขบวนการปรับตัวของมนุษย์ให้มีความสมดุลอยู่ตลอดเวลา และเรียกขบวนการนี้ว่า Homeostasis ซึ่งเป็นความสมดุลทางด้านร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ยังให้ความหมายของความสมดุล ให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกว่าหมายถึง กระบวนการที่เอกตบุคคลหรืออินทรีย์ อาจปรับพฤติกรรมของตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม หรืออาจปรับสิ่งแวดล้อมให้สอดคล้องกับพฤติกรรมของตนเอง เช่น ในขณะที่บุคคลมีความวิตกกังวลเกิดขึ้น บุคคลพยายามปรับตัวเพื่อลดภาวะวิตกกังวลนั้น บุคคลอาจแสดง

พฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง เดินไปเดินมา เพื่อระบายพลังงานที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวลนั้นแต่ถ้าบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ จะทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจตามมา(ลักษณะ ธรรมไพโรจน์ 2536 : 147)

3 1 6 พัฒนาการและอุปสรรคต่อพัฒนาการของมนุษย์

เพิร์ลส์(Perls 1980 : 10) พิจารณาดูภาวะในแง่ของกระบวนการมากกว่าผลที่ได้รับ โดยถือว่าภาวะ คือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จากการพึ่งพาผู้อื่น มาเป็นการพึ่งตนเอง เช่น พัฒนาการด้านร่างกาย เมื่อยังอยู่ในครรภ์มารดาต้องดูดซึมอาหารจากมารดา ต่อมาอวัยวะต่างๆจะเริ่มทำหน้าที่จนกระทั่งสามารถช่วยเหลือตนเองได้ พัฒนาด้านอื่นๆก็อธิบายได้ด้วยหลักเดียวกันนี้ การจะ ส่งเสริมพัฒนาการ คือ ต้องเปิดโอกาสให้บุคคลได้ช่วยเหลือตนเอง เพื่อให้กระบวนการจัดระบบชีวิตของบุคคล(Self Regulatory Proces) ได้ทำงานเพื่อหาทางสนองความต้องการด้วยตนเอง

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี จะตระหนักในความต้องการของตนเอง เชื่อในความสามารถของตนเอง และรับผิดชอบในการกระทำของตน คือพึ่งตนเองได้(Self Support) ปรับตัวได้ดีท่ามกลางสิ่งแวดล้อมต่างๆ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ให้กฎเกณฑ์ภายนอกมาเป็นตัวกำหนด แต่เขาจะเป็นผู้กำหนดวิถีชีวิตของตนเอง เช่น เมื่อเกิดความขัดแย้งระหว่างมโนภาพของเขา(Self Image) คือสิ่งที่เขาวาดมโนภาพไว้ว่า เขาควรจะทำ เขาควรจะเป็นซึ่งมโนภาพที่ได้มาจากสังคม กับความเป็นอยู่จริงๆหรือมีอยู่จริง เช่น ความสามารถ ความถนัดของเขา ผู้ที่เป็นตัวของตัวเองจะตัดสินใจได้

นักจิตวิทยาเกสตัลท์พิจารณาว่า บุคลิกภาพเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมในการพัฒนาบุคลิกภาพตามปกติ ความต้องการของบุคคลจะเด่นชัดเป็นภาพ(Figure) โดยบุคคลจะตระหนักว่า ตนมีความต้องการนี้และมีพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตน และเมื่อครบวงจรเกสตัลท์แล้ว เกสตัลท์วงจรใหม่ก็จะเกิดขึ้นอีกเมื่อเกิดความต้องการใหม่ขึ้น ส่วนบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม จะเกิดจากการมีอุปสรรคไม่เป็นไปตามวงจรดังกล่าว เช่น บุคคลพยายามทำตามมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง(Self Image) แต่ไม่เป็นตัวของตัวเอง เขาจะต้อง ใช้พลังงานเป็นจำนวนมากในการคงไว้ซึ่งมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง (Real Self) อันจะทำให้เกิดความเครียดแทนที่จะใช้พลังงานในการหาทางสนองความต้องการของเขาเองเพื่อให้ครบวงจร

3 1 7 สภาพปัญหาหรือลักษณะของผู้ที่มีความทุกข์

นักจิตวิทยาเกสตัลท์กล่าวไว้ว่า บุคลิกภาพของบุคคล เป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ในการพัฒนาบุคลิกภาพตามปกตินี้ ความต้องการของบุคคลจะ

เด่นชัดขึ้นมาเป็นภาพ(Figure) โดยบุคคลจะตระหนักว่า ตนมีความต้องการและมีพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตน เมื่อครบวงจรเกสตัวนี้แล้ว เกสตัลท่วงจรใหม่ก็จะเกิดขึ้นอีกเมื่อเกิดความต้องการขึ้นใหม่ ส่วนบุคลิภาพที่ไม่เหมาะสมจะเกิดจากการมีอุปสรรค ไม่เป็นไปตามวงจรดังกล่าว เช่น บุคคลพยายามทำตามมโนภาพเกี่ยวกับตน(Self Image) แต่ไม่เป็นตัวของตัวเอง จึงต้องใช้พลังงานเป็นจำนวนมากในการคงไว้ซึ่งมโนภาพเกี่ยวกับตนเองที่ไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับ ตนเอง (Real Self) อันจะทำให้เกิดความเครียดและมีลักษณะของสภาพปัญหา หรือสภาพผู้ที่มีความทุกข์ ดังต่อไปนี้

1 เป็นบุคคลที่มีปัญหาการปรับตัว โดยจะหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ ในการตัดสินใจ และการกระทำ เช่น วิธีกล่าวโทษไปให้ที่อื่น(Projection)

2 เป็นบุคคลที่มีลักษณะพึ่งพาผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา จนติดเป็นนิสัย

3 เป็นบุคคลที่ขาดสติ ไม่ตระหนักหรือสำนึกในความเป็นจริง(Lack of Awareness)

4 เป็นบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะอยู่กับอดีต เพื่อหลีกเลี่ยงการรับผิดชอบต่อตนเองและต่อการพัฒนาตนเอง และเป็นบุคคลที่ชอบเล่นเกม ด้วยการกล่าวโทษถึงอดีต ยกความผิดให้กับอดีต เพราะขาดความรับผิดชอบต่อปัจจุบัน จึงเป็นบุคคลที่ดำรงชีวิตอยู่อย่างปั่นป่วน

5 เป็นบุคคลที่มีภารกิจติดค้างคาใจมาก(unfinished Business) และสิ่งเหล่านี้จะคอยทิ่มแทงใจ หรือรบกวนความรู้สึกของบุคคลนั้นๆอยู่ตลอดเวลา ทำให้การรับรู้เกี่ยวกับตนเองบกพร่อง

6 เป็นบุคคลที่ท้อความทุกข์ ความไม่พอใจ ไว้เสมอๆและหลีกเลี่ยงที่จะแสดงออกถึงความไม่พอใจ แต่จะแสดงพฤติกรรมเฉพาะส่วนที่สังคมยอมรับเท่านั้น ซึ่งเป็นการฝืนความต้องการที่แท้จริงของตนเอง จากนั้นจึงแสดงออกโดยการเก็บกดความรู้สึกไม่พอใจไว้อยู่เสมอๆ ซึ่งจะนำไปสู่การกล่าวโทษตัวเอง ต่ำหนิตัวเอง และรู้สึกผิด(Guilt) กลายเป็นบุคคลที่ยอมแพ้โลก หรือเห็นจุดบอด ข้อบกพร่องของตนเองแล้วไม่กล้าแก้ไข

7 เป็นบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวเอง ให้บูรณาการผสมกลมกลืนกับสภาพแวดล้อมต่างๆที่อยู่รอบตัวได้แต่พยายามจะปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของสังคมหรือสภาพแวดล้อม แต่กลับขาดความเป็นตัวของตัวเอง และสับสนวุ่นวายกับสภาพที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบัน

8 เป็นบุคคลที่ขาดการตระหนักหรือมีสำนึก(Awareness) ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร จึงจะสามารถดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ จึงมีสภาพชีวิตที่อยู่เพียงแคให้หมดสิ้นไปวันๆ นอกจากนี้ยังเกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ไม่รู้ว่าจะจัดการกับตนเองอย่างไร ไม่กล้าที่จะคิดหรือตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตตนเอง คอยแต่จะหาที่พึ่งพิงตลอดเวลา

ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2533 : 58) ได้สรุปความเชื่อที่สำคัญของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ดังนี้

1 เชื่อว่าไม่มีอะไรสำคัญเท่ากับสภาวะปัจจุบัน เพราะอดีตเป็นสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้ว ส่วนอนาคตเป็นสิ่งที่ยังไม่มีเกิดขึ้น ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะต้องดำเนินชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่คำนึงถึงอดีตและอนาคต ผู้ที่ยึดติดกับอดีตและอนาคตจนเกินไป เป็นผู้มีสุขภาพจิตไม่ดี ฉะนั้นการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ จึงฝึกให้บุคคลเรียนรู้ รับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก อารมณ์ การเปลี่ยนแปลงของตนเองในสภาวะปัจจุบัน นั่นคือ ให้บุคคลได้ใช้พลังความคิด ความรู้สึกต่างๆทางอารมณ์อย่างเต็มที่ที่อยู่ในสภาวะปัจจุบัน นั่นคือ ให้บุคคลได้ใช้พลังความคิด ความรู้สึกต่างๆทางอารมณ์อย่างเต็มที่ที่อยู่ในสภาวะปัจจุบัน จะไม่สูญเสียพลังไปคำนึงถึงหรือยึดติดอยู่กับอดีตและคาดหวังกับอนาคต ถ้าบุคคลยึดติดกับอดีตและอนาคตมากจนเกินไป จะสร้างความวิตกกังวลให้กับ บุคคลนั้น

2 เชื่อว่า ความรู้สึกของบุคคลที่ไม่ได้ระบายออกมา เช่น ความเสียใจ ความคับแค้นใจ ความรู้สึกผิด ความคับข้องใจ ฯลฯ เป็นสิ่งที่ติดค้างอยู่ในตัวบุคคล บุคคลไม่สามารถเผชิญกับความรู้สึกค้างค่านั้นๆได้อย่างเต็มที่ ความรู้สึกนั้นจะคอยรบกวนให้บุคคลต้องสูญเสียพลังในสภาวะปัจจุบัน ซึ่งความรู้สึกที่ค้างค้ำนี้ จะทำให้บุคคลแสดงออกในหลายๆพฤติกรรม เช่น ความวิตกกังวล การย้ำคิดย้ำทำ การกล่าวโทษตนเอง อาการหยุดชะงักขณะเล่าเรื่องบางเรื่องอยู่กลับไปเล่าเรื่องอื่น เพราะไม่สามารถเผชิญกับความรู้สึกค้างค้ำที่ตนมีอยู่ ฉะนั้นการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ จึงพยายามทำให้บุคคลกล้าเผชิญกับความรับรู้เกี่ยวกับความรู้สึกค้างค้ำที่ตนมีอยู่ให้ได้ แล้วให้ระบายออกมา บุคคลจะได้ไม่สูญเสียพลังไปกับความรู้สึกที่ค้างค้ำนั้นอีก สามารถดำเนินชีวิตด้วยความรู้สึกที่อยู่กับสภาวะเป็นจริงในปัจจุบัน

3.1.8 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

คมเพชร ฉัตรศุภกุล(2530 : 143) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายสำคัญในการให้คำปรึกษาของเกสตัลท์ไว้ 2 ประการ ดังนี้

1 ส่งเสริมให้บุคคลมีวุฒิภาวะ และความเจริญงอกงาม ความมีวุฒิภาวะนี้จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเปลี่ยนแปลงจากการได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น มาเป็นความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งสังเกตได้จากความรับผิดชอบของตนเอง

2 ส่งเสริมให้บุคคลมีบูรณาการแห่งชีวิต หมายถึง การที่บุคคลมีภาวะภายในสอดคล้องกับพฤติกรรมที่แสดงออก ทั้งนี้พฤติกรรมทั้งหลายจะเป็นผลของการทำงานร่วมกันทั้ง

ความรู้สึก การรับรู้ ความคิด ร่างกาย รวมทั้งจิตใจ บุคคลที่มีคุณสมบัติดังกล่าวแล้ว เขาจะตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม และสามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้

3 1 9 กระบวนการในการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

ธีระ ชัยยุทธยรรยง(2533 58 - 65) ได้สรุปกระบวนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ดังนี้

1 เป้าหมายของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนพฤติกรรม จากการพึ่งผู้อื่นหรือสภาพแวดล้อมหันกลับมาพึ่งตนเอง และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์ในการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์ในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่ ช่วยเขาให้ค้นพบว่าเขาสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้มากกว่าที่เขาเคยทำหรือเคยคิดไว้ ให้เขาได้ใช้พลังที่มีอยู่ ให้อยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างเต็มที่ รู้จักปล่อยวางอดีต กล้าเผชิญ รู้ถึงความรู้สึกที่คั่งค้างอยู่และระบายออกมาได้ ไม่วิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้เขากลายเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจค่านิยมและกฎเกณฑ์ของสังคม แต่ไม่ได้หมายความว่า ให้เขายึดมั่นอยู่กับค่านิยมเหล่านั้น จนขาดความเป็นตัวของตัวเอง นั่นคือ ให้นำบุคคลใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่กับสภาวะปัจจุบัน ด้วยการช่วยให้บุคคลค้นพบตนเองเข้าใจตัวเองและพัฒนาตัวเองอย่างเต็มศักยภาพที่เขาที่มีอยู่

2 หน้าที่และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษามุ่งที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาให้รับรู้ความรู้สึกของตนในสภาวะปัจจุบัน ที่นี้และเดี๋ยวนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสังเกตภาษาท่าทาง ที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อออกมาให้เห็น ดูว่าลักษณะท่าทางที่แสดงออกมานั้นสอดคล้องกับอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาในขณะนั้นหรือไม่ อย่างไร พยายามจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับสภาวะความเป็นจริงในปัจจุบัน โดยใช้ประสาทสัมผัสของตนมากกว่าความคิด บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ระบบการรับรู้ของเขาอย่างเต็มที่และตัวผู้ให้คำปรึกษาเองก็มีหน้าที่จะต้องใช้การรับรู้ทำความเข้าใจในตัวผู้รับคำปรึกษาเท่านั้น จะไม่วิเคราะห์ ตีความ หรือใช้สติปัญญาคาดคะเนสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อสารออกมา ไม่ว่าจะเป็นทางวาจาหรือท่าทาง สิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำก็คือการฟัง การรับรู้อย่างมีประสิทธิภาพ และต้องสื่อความหมายที่ได้ฟังได้รับรู้ กลับไปให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ถึงสิ่งที่เขาได้แสดงออกมา นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์จะต้องเน้นอยู่ที่ความรู้สึกในปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษา และในการที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปิดเผยตนเอง เพื่อที่จะเรียนรู้และค้นพบสิ่งที่มีอยู่ในตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเอา

ตัวเองเข้าไปสัมผัส และเข้าใจถึงจิตใจ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ด้วยการทำให้เป็นผู้มีชีวิตชีวาอยู่กับปัจจุบัน สนใจผู้รับคำปรึกษาอย่างแท้จริง ช่วยเป็นกระจกให้ผู้รับคำปรึกษาได้มองเห็นตนเอง เพื่อที่จะได้รู้จักตนเอง ช่วยให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษาในสถานะที่เหมาะสมช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาและเข้าใจว่า ความรู้สึกหม่นหมองเป็นเพียงจินตนาการที่บุคคลสร้างขึ้นเมื่อมีความวิตกกังวล โดยบุคคลมักจะจินตนาการว่าจะมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งจะทำให้ประสิทธิภาพของการรับรู้ และการแก้ปัญหาในสถานะปัจจุบันสูญเสียไป แต่ถ้าบุคคลกล้าเผชิญกับความวิตกกังวลที่มีอยู่ในปัจจุบัน เขาก็จะมองเห็นสิ่งที่กีดขวาง หรืออุปสรรคที่ตนสร้างขึ้น และหาหนทางแก้ไขปัญหานั้นได้ และพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อความรู้สึกและการตัดสินใจของตนเอง ซึ่งในบางครั้งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้วิธีการท้าทาย ให้ผู้รับคำปรึกษาคับข้องใจเพื่อเป็นการกระตุ้นให้เขาพึ่งตนเอง มากกว่าพึ่งผู้ให้คำปรึกษา

3 เทคนิคและวิธีการที่ใช้ในการให้คำปรึกษา ในการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มีเทคนิคและวิธีการต่างๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรับรู้ตนเอง พึ่งพาตนเอง รับผิดชอบต่อการกระทำ ความรู้สึก และการตัดสินใจของตนเอง ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้จักเลือกใช้เทคนิคและวิธีการต่างๆ ตามความเหมาะสม ในแต่ละสถานการณ์ ซึ่งในการที่จะทำการให้คำปรึกษาประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา

3 1 10 เทคนิคที่สำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

1 ผูกการใช้ภาษา เพื่อช่วยเพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง โดยใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้

1 1 การทำให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สรรพนามแทนตัวเองตรงๆ (The I and You) ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่า ตนคิด พูด และต้องการอย่างไร ให้เขารับผิดชอบต่อการพูด การคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ซึ่งผู้รับคำปรึกษามักใช้คำพูดว่า ใครๆ ที่ตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ ก็ต้องรู้สึกเสียใจเช่นกัน

1 2 เปลี่ยนคำถามให้เป็นประโยคบอกเล่า (Changing Questions to Statements) ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่พยายามตอบคำถามที่ผู้รับคำปรึกษาถามมา ซึ่งคำถามนั้นถามขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงการรับรู้หรือการที่จะกล่าวถึงความรู้สึกที่แท้จริง ให้เขาสามารถพูดออกมาในลักษณะประโยคบอกเล่า

1 3 เน้นให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง (I take Responsibility) ส่วนมากผู้รับคำปรึกษามักหลีกเลี่ยงที่จะรับผิดชอบต่อ การพูด การคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง

มักจะพูดว่าฉันทำไม่ได้ แต่ในความเป็นจริงมักจะไม่ได้ทำ หรือไม่อยากทำมากกว่าทำไม่ได้ ผู้ให้คำปรึกษาอาจพูดว่า คุณทำไม่ได้หรือคุณไม่อยากทำ

2 ผู้ให้คำปรึกษาควรรับรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองขณะนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงที่ตนมีอยู่ในขณะนั้นให้เขายอมรับในส่วนที่เขาเป็นตัวเขาเองตามอุดมคติที่เรียกร้องให้เขาทำตามค่านิยมของสังคม โดยใช้เทคนิคต่างๆดังนี้

2.1 เกมการพูดจาตอบโต้กันเอง(Game of Dialogue)

2.2 การใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า(The Empty Chair)

3 เทคนิคการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาเพ่งการรับรู้ที่ความรู้สึกของตนเอง(Principle of the Now and Use of the Awareness Continuum) ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ความรู้สึก ตามสภาพความเป็นจริงของตนเอง ในสภาวะปัจจุบันให้ได้ ให้เขากล้าเผชิญกับความรูสึกนั้นโดยไม่หลีกเลี่ยง ซึ่งความรู้สึกที่ผู้รับคำปรึกษาไม่อยากสัมผัสและรับรู้ มักเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่กับประสบการณ์ในอดีต ที่ยังส่งผลถึงสภาวะอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมในปัจจุบัน เช่น อารมณ์เศร้าสะเทือนใจ เสียใจ เจ็บปวดขมขื่น คับแค้นใจ และบางครั้งอาจเป็นความรู้สึกในทางที่ดี แต่ไม่กล้าแสดงออกมา เช่น ความรู้สึก ชื่นชมยินดี รักใคร่ พอใจ สุขใจ และเพื่อให้บุคคลนั้นอยู่ในสภาวะปัจจุบัน ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้การถามที่เน้นถึง อย่างไร และ อะไรมากกว่า ทำไม

4 เทคนิคการแสดงการกล่าวโทษผู้อื่น(Playing the Projection) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ตระหนักถึงความรู้สึกที่ไม่ดีเกี่ยวกับตนเองเป็นความรู้สึกที่ตนเองไม่ยอมรับและมักจะโทษผู้อื่น คอยมองในส่วนไม่ดีของผู้อื่น เช่น ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกไม่ไว้วางใจตนเอง ไม่รับผิดชอบตนเอง ก็มักมองผู้อื่นเป็นผู้ไม่น่าไว้วางใจ ไม่รับผิดชอบ คอยกล่าวโทษ หรือคอยจับผิดคนอื่นในเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา และมักพูดว่า ฉัน ผม ไม่ไว้วางใจใครๆทั้งสิ้น ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทเป็นบุคคลที่ไม่ไว้วางใจผู้อื่น เพื่อให้เขาได้สำรวจและทำความเข้าใจในส่วนที่ตนเป็นอยู่หรือมีอยู่ แต่ตนเองไม่ยอมรับ และมักจะสะท้อนไปยังผู้อื่น ว่าผู้อื่นเป็นอยู่หรือมีอยู่ จึงขบกล่าวโทษหรือคอยจับผิดผู้อื่น การที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่า ตัวเขาเองมีความรู้สึกนั้นๆอยู่ จะช่วยให้เขารับผิดชอบต่อสิ่งที่เขารู้สึกและพยายามปรับปรุงแก้ไขความรู้สึกนั้นที่มีอยู่ในตัวเขาให้ได้ โดยไม่พยายามมองหรือคอยกล่าวโทษจับผิดผู้อื่นอีก

5 เทคนิคการใช้เกมการซ้อมบทบาท(Rehearsal) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เกมช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ได้ใช้พลังที่มีอยู่ในตนเองอยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างเต็มที่เพราะบุคคลมักวิตกกังวลถึงบทบาทของตนที่จะแสดงในอนาคต เช่น การที่ต้องออกไปบรรยาย อภิปราย รายงาน

ได้ว่าที่หน้า ชั้นเรียน ซึ่งต้องใช้พลังงานส่วนใหญ่ไปกับการคาดคะเนว่า ตนเองจะแสดงบทบาทอย่างไร เมื่อต้องออกไปทำหน้าที่นั้นๆ ทำให้ไม่สามารถรับรู้ถึงสภาวะในปัจจุบันได้อย่างเต็มที่ เพื่อลดความวิตกกังวล ดังกล่าว ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซ้อมบทบาท หรือแสดงบทบาทที่ตนคิดไว้ออกมาจริงๆ

6 เทคนิคการใช้เกมแสดงเกินกว่าเหตุ(Exaggeration) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เกมช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รับรู้ถึงสัญลักษณ์ที่เป็นภาษาทางร่างกายที่สื่อออกมา เช่น ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงความเสียใจที่ตนทะเลาะและขัดแย้งกับพี่สาว ขณะที่เล่าก็ใช้มือซ้ายบีบมือขวาอยู่ตลอดเวลา ผู้ให้คำปรึกษาก็ให้ผู้รับคำปรึกษาใช้มือซ้ายบีบมือขวาให้มากยิ่งขึ้นแล้วระบายความรู้สึกเกี่ยวกับการใช้มือซ้ายบีบมือขวาออกมา หรือดังตัวอย่างนี้ ผู้รับคำปรึกษาพูดเกี่ยวกับข้อความที่สำคัญแต่พูดอย่างไม่สนใจ ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ผู้รับคำปรึกษาไม่ได้ให้ความสำคัญของเรื่องที่พูด เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะขอให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวข้อความนั้นๆซ้ำแล้วซ้ำอีก และในการกล่าวซ้ำในแต่ละครั้ง จะให้ผู้รับคำปรึกษาพูดเสียงดังขึ้นๆและเน้นสิ่งที่พูดนั้นให้หนักแน่นขึ้น

7 เทคนิคการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาใช้จินตนาการ(Fantasy) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยผู้รับคำปรึกษาให้ตระหนักถึงความต้องการของตนที่แท้จริง โดยส่งความรู้สึก ความต้องการนั้น ผ่านไปยังสิ่งอื่นแทนที่จะทำให้เขาพูดถึงตนเองตรงๆซึ่งบางครั้งการพูดถึงความรู้สึกความต้องการของตนเองตรงๆอาจเกิดความลำบากใจที่จะระบายความรู้สึก ความต้องการนั้นๆออกมา จึงต้องใช้จินตนาการเข้าช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง เช่น ให้ผู้รับคำปรึกษาหลับตา ผ่อนคลายตัวเองให้สบายที่สุดแล้วให้สมมติว่า เขากำลังยืนดูรูปปั้นตนเองอยู่ ลองจินตนาการว่า ถ้ารูปปั้นนั้นมีชีวิตรูปปั้นนั้นจะเป็นอย่างไร มีความต้องการอะไร มีความรู้สึกอย่างไร และสภาพแวดล้อมที่รูปปั้นนั้นอยู่เป็นอย่างไร นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาอาจให้ผู้รับ คำปรึกษาจินตนาการตัวเองเป็น ต้นไม้ ดอกไม้ สะพาน เครื่องใช้อื่นๆ โดยพิจารณาตามความเหมาะสมของสถานการณ์ต่างๆที่ผู้รับคำปรึกษามาพบ

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

3.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

เมเยอร์(Meyer 1991 : 7) ได้นำเกสตัลท์บำบัดมาช่วยเหลือผู้ป่วยด้วยโรคเบื่ออาหารที่มีสาเหตุจากอารมณ์ โดยให้ผู้ป่วยศึกษาระดับการตระหนักถึงอาการที่ทุกข์ทรมานจากโรคเบื่ออาหาร วิธีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และขอบเขตส่วนบุคคลที่คนนั้นคงไว้ โดยการใช้เทคนิคเกสตัลท์ ศิลปะบำบัด และการบำบัดโดยการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยแสดงออกและได้ระบายความรู้สึกส่วนตัว

โซเลียร์(Souliere 1994 263) ได้ศึกษาผลความแตกต่างระหว่างการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่าของเกสตัลท์ กับการให้การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ กับปัญหาสิ่งค้างคาใจที่ทำให้เกิดความโกรธ โดยมีผู้ให้คำปรึกษา 4 คนที่ได้รับการฝึกการให้คำปรึกษามาแล้วทั้งสองแบบ ทำการบำบัด แต่ละคนให้คำปรึกษาผู้รับปรึกษา 10 คน โดยใน 10 คนมี 5 คนที่มีปัญหา กลุ่มตัวอย่างทั้ง 40 คน อายุ 20 – 24 ปี ผลการทดลองพบว่า การให้การบำบัดเกสตัลท์โดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า และการให้การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ จะให้ผลในการบำบัดแตกต่างในทันทีภายหลังจากการบำบัดจนถึง 1 สัปดาห์ต่อมา หลังจากนั้นสอบซ้ำ พบว่า การให้คำปรึกษาทั้งสองแบบให้ผลดีเท่ากัน

3 2 2 งานวิจัยในประเทศ

สวัสดิ สมจิต(2533 125) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ปีการศึกษา 2532 โดยกลุ่มทดลองจำนวน 8 คนได้เข้าร่วมกลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการทดลอง พบว่า หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มแบบเกสตัลท์แล้ววุฒิภาวะทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปริศนา ขาววิชัย(2546 73) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพฯ พบว่านักเรียนมีวิธีเผชิญความโกรธดีขึ้นหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เป็นวิธีที่ใช้ทั้งในการบำบัดและการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาในเรื่องการปรับตัวทางอารมณ์

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

- 1 การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
- 2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 4 การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาการปรับตัวทางอารมณ์

เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร จำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 460 คน

ตาราง 1 จำนวนนักเรียนวัยรุ่นที่ใช้ในการศึกษาการปรับตัวทางอารมณ์

จำนวนนักเรียนทั้งหมด	จำนวนนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามครบทุกข้อ
460	400

จากตารางที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการแจกแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ให้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางกะปิ จำนวน 460 ชุด ได้รับแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ที่สมบูรณ์จำนวน 400 ชุด

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์

เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจที่จะเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า มีดังนี้

- 1 แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์
- 2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

1 แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์

แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1 ศึกษานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์ เพื่อ นำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ ที่สร้างขึ้นจำนวน 59 ข้อ ไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน พิจารณาตรวจสอบให้ตรงกับสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ ความมุ่งหมาย และภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของ ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 59 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร จำนวน 100 คน จากนั้นจึงนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดเพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 % ของกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ โดยนำคะแนนที่ตรวจได้เรียงจากคะแนนสูงสุดลงมาถึงคะแนนต่ำสุดแล้วคัดเลือกเฉพาะข้อที่ได้คะแนนสูงสุด 25% ของคะแนนทั้งหมด จากนั้นจึงนำค่าเฉลี่ยรายข้อมาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติโดยใช้การทดสอบด้วยสถิติที (t - test) โดยเลือกเฉพาะข้อที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ได้แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์จำนวน 45 ข้อ และมีค่า $t = 1.78 - 6.52$

4 นำแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ ที่หาค่าอำนาจจำแนกแล้วในข้อ 3 ไปหาค่าความเชื่อมั่นโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้แบบสอบถามที่มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.8677

5 ลักษณะของแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับได้แก่

จริงมากที่สุด	หมายถึง ข้อความนั้นเกิดขึ้นตรงกับความจริงมากที่สุด
จริงมาก	หมายถึง ข้อความนั้นเกิดขึ้นตรงกับความจริงมาก
ไม่จริงบ้าง	หมายถึง ข้อความนั้นเกิดขึ้นตรงกับความจริงบ้าง
ไม่จริงเลย	หมายถึง ข้อความนั้นเกิดขึ้นตรงกับความจริงเลย

การให้คะแนน

คำตอบ	เกณฑ์การให้คะแนน	
	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
จริงมากที่สุด	4	1
จริงมาก	3	2
ไม่จริงบ้าง	2	3
ไม่จริงเลย	1	4

เกณฑ์ในการแปลความหมายค่าเฉลี่ย

ค่าเฉลี่ยรายข้อ	ความหมาย	
3 26 – 4 00	มีการปรับตัวทางอารมณ์ในระดับ	ดีมาก
2 51 – 3 25	มีการปรับตัวทางอารมณ์ในระดับ	ดี
1 76 – 2 50	มีการปรับตัวทางอารมณ์ในระดับ	พอใช้
1 00 – 1 75	มีการปรับตัวทางอารมณ์ในระดับ	ปรับปรุง

ตัวอย่างแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียน คำตอบของนักเรียนมีความสำคัญอย่างยิ่งต่องานวิจัยครั้งนี้ และข้อมูลทั้งหมดจะเก็บเป็นความลับแบบสอบถามฉบับนี้ไม่มีผลต่อการพิจารณาคะแนนวิชาใดๆทั้งสิ้น ขอให้นักเรียนตอบด้วยความสบายใจคำตอบนี้ไม่มีข้อใดถูกหรือผิด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนให้มากที่สุด โดยมีหลักเกณฑ์การเลือกดังนี้

- จริงมากที่สุด

หมายถึง ข้อความนั้นเกิดขึ้นตรงกับความจริงมากที่สุด
- จริงมาก

หมายถึง ข้อความนั้นเกิดขึ้นตรงกับความจริงมาก
- ไม่จริงบ้าง

หมายถึง ข้อความนั้นเกิดขึ้นตรงกับความจริงบ้าง
- ไม่จริงเลย

หมายถึง ข้อความนั้นเกิดขึ้นตรงกับความจริงเลย

ข้อที่	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	ไม่จริงบ้าง	ไม่จริงเลย
	ด้านรู้จักและเข้าใจตนเอง				
0	ฉันเป็นคนร่าเริง				
	ด้านควบคุมอารมณ์				
0	ฉันควบคุมตัวเองไม่ค่อยได้				
	ด้านรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา				
0	ฉันใส่ใจกับความรู้สึกของผู้อื่น				
	ด้านใช้วาจาหรือท่าทางที่เหมาะสม				
0	เมื่อมีใครทำให้ฉันไม่พอใจ ฉันจะต่อว่าแรงๆเพื่อให้เขาสำนึก				
	ด้านการแสดงความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ที่สอดคล้องกับสถานการณ์				
0	ฉันคิดว่าทุกคนจำเป็นต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม				

2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนตามลำดับขั้น ดังนี้

1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มและการปรับตัวทางอารมณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับลักษณะของปัญหาและสภาพของนักเรียน

2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มให้สอดคล้องกับเนื้อหาและนิยามศัพท์เฉพาะ

3 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน

ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างความมุ่งหมาย นิยามศัพท์เฉพาะ กิจกรรม เนื้อหา

วิธีดำเนินการและการประเมินผล จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

4 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้(Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 8 คน เพื่อดูความเหมาะสมกับเนื้อหา วิธีการ และเวลาที่ใช้ในการทดลองและนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นก่อนที่จะนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ตัวอย่าง โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

- ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับนักเรียนเพื่อให้ นักเรียนทราบวัตถุประสงค์และบทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษาทราบ วัน เวลา สถานที่ในการเข้ารับการให้คำปรึกษา
- ครั้งที่ 2 หัวข้อ การรู้จักและเข้าใจตนเอง
- ครั้งที่ 3 หัวข้อ การควบคุมอารมณ์ของตนเอง
- ครั้งที่ 4 หัวข้อ การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา
- ครั้งที่ 5 หัวข้อ การแสดงกิริยา วาจาที่เหมาะสม
- ครั้งที่ 6 หัวข้อ การแสดงความคิดความรู้สึกและอารมณ์ที่สอดคล้องกับสถานการณ์ (ครั้งที่ 1)
- ครั้งที่ 7 หัวข้อ การแสดงความคิดความรู้สึกและอารมณ์ที่สอดคล้องกับสถานการณ์ (ครั้งที่ 2)
- ครั้งที่ 8 ปัจฉิมนิเทศ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลดังนี้

- 1 ขอนหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร จำนวน 100 คน ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ตอบแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ ในการทดลองเครื่องมือ(Try Out) เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์เพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป
- 2 ขอนหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนบางกะปิ เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 460 คน ตอบแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์และคัดเลือกแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ได้จำนวน 400 คน และคัดเลือกนักเรียน ที่มีคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา โดยเจาะจงเฉพาะนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ จำนวน 8 คน

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pretest - Posttest Design(พวงรัตน์ ทวีรัตน์ 2531) ดังตาราง 1

ตาราง 2 แบบแผนการทดลอง One Group Pretest - Posttest Design

ทดสอบก่อนการทดลอง	ทดลอง	ทดสอบหลังการทดลอง
T_1	X	T_2

เมื่อ T_1 = การทดสอบก่อนการทดลอง
 X = โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์
 T_2 = การทดสอบหลังการทดลอง

วิธีดำเนินการทดลอง มีลำดับขั้นตอน ดังนี้

- 1 เริ่มต้นโดยผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางกะปิ จำนวน 400 คน ทำแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ต่ำสุดขึ้นมาและไม่เกินเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 8 คน และสมัครใจที่จะเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2 ขั้นตอนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ตามโปรแกรมที่วางไว้ทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที
- 3 ภายหลังกการทดลองครั้งสุดท้าย ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ใหม่อีกครั้ง
- 4 นำคะแนนที่ได้ทั้ง 2 ครั้ง จากแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

- 1 วิเคราะห์การปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียน
- 2 เปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

- 1 สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการทดสอบ
 - 1 1 ค่าคะแนนเฉลี่ย
 - 1 2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- 2 สถิติที่ใช้วิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ
 - 2 1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ โดยใช้ t-test เทคนิค 25% กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ
 - 2 2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ โดยการหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (พวงรัตน์ ทวีรัตน์ 2540 125 - 126)
- 3 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
 - 3 1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนปรับตัวทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ t – test for dependent samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์ 2540 126)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2}{N-1} - \frac{(\sum D)^2}{N}}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา
	D	แทน	ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	N	แทน	จำนวนคู่ของนักศึกษา
	$\sum D$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของแต่ละคู่
	$\sum D^2$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของแต่ละคู่ยกกำลังสอง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์และแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S D	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
n	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา t-distribution
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา F-distribution
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
**	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

การวิเคราะห์ข้อมูล

1 วิเคราะห์การปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร โดยคำนวณค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2 เปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ โดยใช้การทดสอบค่า t (t – test for Dependent samples)

การนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้า

ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าตามลำดับ ดังนี้

1 ผลการวิเคราะห์การปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร

2 ผลการเปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

ผลการศึกษาค้นคว้า

1 ผลการวิเคราะห์การปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ข้อมูลแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร พิจารณาเป็นรายด้าน (n = 400)

ข้อที่	การปรับตัวทางอารมณ์	$\bar{X}$	S D	ระดับ
ด้านการรู้จักและเข้าใจตนเอง				
1	ฉันเป็นคนร่าเริง	3.22	69	ดี
2	ฉันรู้สึกไม่ค่อยพอใจตนเอง	2.82	68	ดี
3	ฉันสามารถบอกได้ว่า ตัวเองมีอารมณ์อย่างไร	3.05	70	ดี
4	ฉันหงุดหงิดง่าย	2.52	81	ดี
5	ฉันค่อนข้างเอาแต่ใจตัวเอง	2.69	73	ดี
6	ฉันพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อให้ชีวิตของตนเองมีความหมายมากที่สุด	2.93	73	ดี
7	ฉันไม่รู้ว่าทำอย่างไรจึงจะมีความสุข	3.11	86	ดี
8	ฉันเคยประสบความสำเร็จเล็กน้อยในชีวิต	3.04	68	ดี
9	ไม่ว่าจะทำอย่างไร ฉันก็รู้สึกมั่นใจในสิ่งที่ทำ	2.59	69	ดี
10	ฉันรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนมีความสุข	2.87	73	ดี
11	ฉันรู้สึกลำบากใจที่จะต้องปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น	2.99	74	ดี
12	ฉันเชื่อว่าฉันสามารถจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ	2.80	69	ดี
รวม		2.88	33	ดี

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อที่	การปรับตัวทางอารมณ์	$\bar{X}$	S D	ระดับ
ด้านควบคุมอารมณ์ตนเอง				
13	ฉันควบคุมอารมณ์ของตัวเองไม่ค่อยได้	3.09	82	ดี
14	ไม่ว่าปัญหาที่ต้องเผชิญจะเลวร้ายเพียงใด ฉันก็ไม่หวาดหวั่น	2.64	74	ดี
15	ฉันไม่รู้อะไรจะทำให้จิตใจของตนเองให้สงบได้ อย่างไร	2.99	80	ดี
16	ไม่ว่าจะประสบปัญหาที่รุนแรงเพียงใด ฉันเชื่อว่าฉันสามารถควบคุมตนเองได้	2.71	72	ดี
17	ฉันรู้สึกอัดอั้นใจหากต้องแสดงความคิดเห็น	2.97	74	ดี
18	เมื่อฉันประสบปัญหาฉันพยายามที่จะแก้ ปัญหานั้น แม้ว่าจะมีอุปสรรคมากมายก็ตาม	2.91	68	ดี
19	ฉันสามารถจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้โดย ไม่วิตกกังวล	2.61	69	ดี
20	ไม่ว่าจะเป็นปัญหาอะไร ฉันก็สามารถแก้ปัญหา นั้นได้	2.51	66	ดี
รวม		2.80	43	ดี

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อที่	การปรับตัวทางอารมณ์	$\bar{X}$	S D	ระดับ
ด้านรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา				
21	ฉันค่อนข้างเชื่อมั่นความคิดของคนอื่นมากกว่า ของตัวเอง	2.92	67	ดี
22	ฉันสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี	2.78	62	ดี
23	ฉันไม่รู้สึกละไรในการเอาเปรียบคนบางคน	3.24	76	ดี
24	เพื่อนบางคนพูดว่า เขาไม่สามารถฟังพาฉันได้	3.17	73	ดี
25	เพื่อนๆไม่ค่อยเข้าใจความคิดของฉัน	2.86	76	ดี
26	ฉันใส่ใจกับความรู้สึกของผู้อื่น	3.24	70	ดี
27	ฉันให้ความเคารพนับถือผู้อื่น	3.21	65	ดี
28	ฉันมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	3.24	62	ดี
29	ฉันพยายามจะไม่ทำให้คนอื่นเสียใจหรือไม่ สบายใจ	3.36	68	ดีมาก
30	มิตรภาพระหว่างเพื่อนฝูง มีค่ามากสำหรับฉัน	3.52	64	ดีมาก
31	เมื่อเพื่อนถูกต่อว่า ฉันจะรู้สึกโกรธแทนเพื่อน	2.87	73	ดี
32	เมื่อฉันทำให้เพื่อนไม่พอใจ ฉันจะเข้าไปขอโทษ	3.03	73	ดี
33	ถ้าความคิดเห็นของฉันแตกต่างจากของคนอื่น ฉันก็พร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของคนๆนั้น	3.31	64	ดีมาก
รวม		3.13	33	ดี

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อที่	การปรับตัวทางอารมณ์	$\bar{X}$	S D	ระดับ
ด้านการแสดงกิริยาวาจาที่เหมาะสม				
34	เมื่อมีใครทำให้ฉันไม่พอใจ ฉันจะต่อว่าแรงๆ เพื่อให้เขาสำนึก	2.91	71	ดี
35	เมื่อฉันกำลังหงุดหงิดแล้วมีใครเข้ามาพูดคุยกับฉัน ฉันจะแสดงความไม่พอใจและเดินออกไป	2.96	78	ดี
36	ฉันเคยพูดคำหยาบคายกับคนบางคนที่ไม่เคยสนิทสนมกันมาก่อน	3.22	83	ดี
37	เมื่อฉันไม่พอใจ ฉันมักขว้างปาข้าวของ	3.47	80	ดีมาก
38	เมื่อเพื่อนทำให้ฉันเจ็บตัว ฉันจะเข้าไปทำร้ายเขา เขาจะได้รู้สึกเจ็บปวดบ้าง	3.31	81	ดีมาก
39	ถ้ามีใครมาตำหนิการกระทำของฉัน ฉันจะบอกเขาว่า ไม่ต้องมายุ่งเรื่องส่วนตัวของฉัน	3.23	75	ดี
40	เมื่อฉันโกรธ ฉันสามารถควบคุมตนเองได้	2.78	80	ดี
รวม		3.13	50	ดี

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อที่	การปรับตัวทางอารมณ์	$\bar{X}$	S D	ระดับ
ด้านการแสดงความคิด ความรู้สึก และ อารมณ์ที่สอดคล้องกับสถานการณ์				
41	เมื่อฉันไม่เห็นด้วยกับเรื่องใด ฉันก็กล้าที่จะแสดง ความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนั้น	2 80	68	ดี
42	ฉันพยายามใช้เวลาในการแก้ปัญหา เพื่อจะได้ คิดอย่างรอบคอบ	2 88	68	ดี
43	ฉันคิดว่าทุกคนจำเป็นต้องปฏิบัติตาม กฎระเบียบของสังคม	3 12	81	ดี
44	เวลาฉันแสดงความคิดเห็นอะไร เพื่อนๆมักไม่ให้ ความสนใจ	2 95	71	ดี
45	เมื่อฉันรู้สึกโกรธ ฉันจะระงับอารมณ์ด้วยการ มองโลกในแง่ดี	2 79	78	ดี
รวม		2 91	42	ดี
รวมทุกด้าน		2 98	28	ดี

จากตาราง 3 พบว่า การปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร เมื่อ
พิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านรู้จักและเข้าใจตนเองมีการปรับตัวทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับดี
($\bar{X} = 2 88$, S D = 33) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าทุกข้ออยู่ในระดับดี (ด้านควบคุมอารมณ์ตนเอง
มีการปรับตัวทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับ ดี ($\bar{X} = 2 80$, S D = 43) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า
ทุกข้ออยู่ในระดับดี, ด้านการรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีการปรับตัวทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับดี
($\bar{X} = 3 13$, S D = 33)เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ 29,30 และ 33 มีการปรับตัวทางอารมณ์
อยู่ในระดับดีมาก ส่วนข้ออื่นๆอยู่ในระดับดี, (ด้านการแสดงกิริยาอาการที่เหมาะสมมีการปรับตัวทาง
อารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3 13$, S D = 50) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ 37 และ 38
มีการปรับตัวทางอารมณ์อยู่ในระดับดีมาก ส่วนข้ออื่นๆอยู่ในระดับดี, ด้านการแสดงความคิด ความรู้สึก
และอารมณ์ที่สอดคล้องกับสถานการณ์มีการปรับตัวทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2 91$,
S D = 42) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าทุกข้ออยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณารวมทุกด้านแล้วพบว่า
การปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนทุกด้านอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2 98$, S D = 28)

2 ผลการเปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ข้อมูลแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 การเปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์เป็นรายด้านและโดยรวมของนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ($n = 8$)

การปรับตัวทางอารมณ์	การทดลอง	$\bar{X}$	S D	ระดับ	t
1 ด้านรู้จักและเข้าใจตนเอง	ก่อนการทดลอง	2 26	10	พอใช้	8 927**
	หลังการทดลอง	3 52	08	ดีมาก	
2 ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง	ก่อนการทดลอง	2 11	06	พอใช้	10 303**
	หลังการทดลอง	3 50	11	ดีมาก	
3 ด้านรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา	ก่อนการทดลอง	3 21	06	ดี	7 668**
	หลังการทดลอง	3 50	08	ดีมาก	
4 ด้านการแสดงกิริยา วาจาที่เหมาะสม	ก่อนการทดลอง	2 72	07	ดี	19 052**
	หลังการทดลอง	3 50	07	ดีมาก	
5 ด้านการแสดงความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่สอดคล้องกับสถานการณ์	ก่อนการทดลอง	1 88	15	พอใช้	5 954**
	หลังการทดลอง	3 55	12	ดีมาก	
โดยรวม	ก่อนการทดลอง	2 34	03	พอใช้	14 295**
	หลังการทดลอง	3 50	07	ดีมาก	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01

จากตาราง 4 พบว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ นักเรียนวัยรุ่นมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ นักเรียนวัยรุ่นมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก

เมื่อเปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์ก่อนและหลังให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ พบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์โดยรวมดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านรู้จักและเข้าใจตนเอง ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง ด้านรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ด้านการแสดงกิริยา วาจาที่เหมาะสม และด้านการแสดงความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่สอดคล้องกับสถานการณ์ พบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์ทุกด้านดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01 เช่นเดียวกัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาและพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียน
วัยรุ่นโดยมีความมุ่งหมายดังนี้

- 1 เพื่อศึกษาการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น
- 2 เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้าร่วม
การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

สมมติฐานในการวิจัย

นักเรียนวัยรุ่นมีพัฒนาการในการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้นหลังเข้ารับการให้คำปรึกษา
กลุ่มแบบเกสตัลท์

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาการปรับตัวทางอารมณ์เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร จำนวน
460 คน และภายหลังการตอบแบบสอบถามปรากฏว่ามีนักเรียนจำนวน 400 คนที่ตอบแบบสอบถาม
ครบทุกข้อ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่
ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ของโรงเรียนบางกะปิ
กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและสมัครใจที่
จะเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ประกอบด้วย

- 1 แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์
- 2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

วิธีดำเนินการทดลอง

วิธีดำเนินการทดลอง มีลำดับขั้นตอนดังนี้

- 1 เริ่มต้นโดยผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางกะปิ จำนวน 460 คน ทำแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ ตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจที่จะเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน
- 2 ขั้นการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ตามโปรแกรมที่วางไว้ ทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที
- 3 ภายหลังจากทดลองครั้งสุดท้าย ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ใหม่อีกครั้ง
- 4 นำคะแนนที่ได้ทั้ง 2 ครั้ง จากแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาและพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยได้เสนอการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

- 1 วิเคราะห์การปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร โดยคำนวณค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- 2 เปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานครก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ โดยใช้การทดสอบค่า t (t – test for Dependent samples)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาค้นคว้ามี่ดังต่อไปนี้

1 การปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 400 คน ของโรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านรู้จักและเข้าใจตนเอง ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ด้านรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ด้านการแสดงกิริยา วาจาที่เหมาะสมและด้านการแสดงความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ที่สอดคล้องกับสถานการณ์ พบว่า การปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนทุกด้านอยู่ในระดับดี

2 ภายหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ นักเรียนมีพัฒนาการในการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านรู้จักและเข้าใจตนเอง ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ด้านรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ด้านการแสดงกิริยา วาจาที่เหมาะสมและด้านการแสดงความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ที่สอดคล้องกับสถานการณ์ พบว่า นักเรียนมีพัฒนาการในการปรับตัวทางอารมณ์ทุกด้านดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01 เช่นเดียวกัน

การอภิปรายผล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ผลการศึกษาค้นคว้าปรากฏดังนี้

1 การปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านรู้จักและเข้าใจตนเองมีการปรับตัวทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.88, SD = .33$) ด้านควบคุมอารมณ์ตนเองมีการปรับตัวทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.80, SD = .43$) ด้านการรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีการปรับตัวทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.13, SD = .33$) ด้านการแสดงกิริยา วาจาที่เหมาะสมมีการปรับตัวทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.13, SD = .50$) และด้านการแสดงความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ที่สอดคล้องกับสถานการณ์มีการปรับตัวทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.91, SD = .42$) เช่นกัน และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า ด้านการด้านการรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ข้อที่ 29, 30 และ 33 มีการปรับตัวทางอารมณ์อยู่ในระดับดีมากคือข้อที่ถามว่า "ฉันพยายามจะไม่ทำให้คนอื่นเสียใจหรือไม่สบายใจ" "มิตรภาพระหว่างเพื่อนฝูงมีค่ามากสำหรับฉัน" และ "ถ้าความคิดเห็นของฉันแตกต่างจากของคนอื่น ฉันก็พร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของคนๆนั้น"

และด้าน การแสดงกิริยาอาการที่เหมาะสมข้อที่ 37 และ 38 มีการปรับตัวทางอารมณ์อยู่ในระดับดีมากคือ ข้อที่ถามว่า “เมื่อฉันไม่พอใจ ฉันมักขว้างปาข้าวของ” และ “เมื่อเพื่อนทำให้ฉันเจ็บตัว ฉันจะเข้าไปทำร้ายเขา เขาจะรู้สึกเจ็บปวดบ้าง” ส่วนในข้ออื่นๆอยู่ในระดับดี

ผลการศึกษครั้งนี้สอดคล้องกับ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545 :337) ซึ่งได้กล่าวไว้ว่า การศึกษาเรื่องวัยรุ่นในสมัยปัจจุบันนี้ได้พบข้อเท็จจริงว่า ตามที่เชื่อว่าเด็กวัยรุ่นจะมีลักษณะอารมณ์รวมๆ คือแปรปรวนและสับสน หรือมีการปรับตัวทางอารมณ์ที่ไม่ดีนั้นไม่เป็นจริงเสมอไป เพราะเด็กวัยรุ่นบางกลุ่มไม่ต้องผ่านภาวะวิกฤตทางอารมณ์เช่นนี้เลย เนื่องจากเป็นวัยรุ่นที่มีผู้ปกครองให้กำลังใจและเข้าใจ หรือวัยรุ่นที่ได้เรียนรู้พัฒนาการวัยรุ่น จึงได้รู้จักและเข้าใจตนเองตามวัย รู้จักปรับตัว ยอมรับจุดด้อยจุดดีของตนเอง และดำเนินชีวิตตรงตามธรรมชาติประจำวัย ทำให้สามารถมีการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดีได้ จากข้อความดังกล่าวสรุปได้ว่าการที่เด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ส่วนใหญ่มีคะแนนการปรับตัวอยู่ในระดับดี อาจมีสาเหตุมาจากการที่นักเรียนมีปัจจัยหลายๆด้านที่คล้ายคลึงกัน เช่น ด้านสภาพครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว บรรยากาศในครอบครัว บรรยากาศในโรงเรียน กลุ่มเพื่อน การได้รับการสนับสนุนหรือการส่งเสริมของสังคมที่ดีคล้ายคลึงกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วจิราภรณ์ ไชยรัตน์ (2539 :83) ที่ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เขตคลองเตย สังกัดกรุงเทพมหานครพบว่า ตัวแปรที่ศึกษา 5 ตัวแปร ได้แก่ สภาพครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ขนาดของครอบครัว บรรยากาศในครอบครัว และบรรยากาศการเรียนการสอน มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 และสอดคล้องกับคำกล่าวของ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545 :344) ที่กล่าวไว้ว่านักเรียนที่ได้รับการส่งเสริมสนับสนุนทางสังคมที่ดีได้รับการประทับประคองจิตใจ เป็นที่ยอมรับนับของคนในสังคม สามารถทำให้เขามีการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดีได้ถึงแม้ว่านักเรียนจะอยู่ในช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคมก็ตาม

2 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ผลสรุปว่านักเรียนมีพัฒนาการในการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านรู้จักและเข้าใจตนเอง ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ด้านรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ด้านการแสดงกิริยาอาการที่เหมาะสม และด้านการแสดงความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ที่สอดคล้องกับสถานการณ์ พบว่า นักเรียนมีพัฒนาการในการปรับตัวทางอารมณ์ทุกด้านดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01 เช่นเดียวกัน จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์นั้นนักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ภายหลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

แล้ว นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์นั้นสามารถใช้ในการพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นให้ดีขึ้นซึ่งตรงกับ คอรัย (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ 2545 , อ้างอิงจาก Corey 1996 : 236) กล่าวว่า ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง รู้จักตนเองมากขึ้น ยอมรับความจริงกล้าเผชิญความจริงในปัจจุบันและสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่พัฒนาความเจริญงอกงามให้แก่ตนเอง จึงทำให้นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เกิดการเรียนรู้ที่จะปรับตัวทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

ผลการวิจัยในครั้งนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ กรรณิกั กาญจนานุกูล (2540 : 71) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามารับดี กรุงเทพมหานคร พบว่านักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวทางอารมณ์ได้ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แล้วพบว่าผลของการวิจัยในครั้งนี้ยังสอดคล้องกับ ภัทรดา รุ่งป่าสัก (2545 : 38) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมัธยมสันพิทยาคม กรุงเทพมหานครพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์มีความเข้มแข็งในการมองโลกมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับที่ 0.01 และสอดคล้องกับ ปรีศนา ชาอวิชัย (2546 : 73) ที่ได้ศึกษาผลการเปรียบเทียบกิจกรรมกลุ่มและให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทนบุรีเป็ญกรุงเทพมหานคร นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีวิธีเผชิญความโกรธดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และงานวิจัยของ ผาสุก ปาประโคน (2544 : 102) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ที่มีผลต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล สรุปว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์มีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับ 0.05

จากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ผู้วิจัยได้ทำการสังเกตผู้รับคำปรึกษาในกลุ่ม พบว่านักเรียนมีความเข้าใจบทบาทหน้าที่ในฐานะสมาชิกกลุ่มของตนเองอย่างดี มีความตั้งใจในการแก้ไขปัญหาของตนเองและให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นถึงปัญหาของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มอย่างกระตือรือร้น และทุกคนให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างสม่ำเสมอ ทำให้บรรยากาศของการให้คำปรึกษาเต็มไปด้วยความร่วมมือร่วมใจ อย่างไรก็ตามในครั้งแรกๆของการให้คำปรึกษา สมาชิกบางคนในกลุ่มยังไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็นมากนัก แต่เมื่อได้รับการกระตุ้นจากผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มบางคนที่ให้ความร่วมมือทำให้สมาชิกทุกคนในกลุ่ม กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นมากขึ้นตามลำดับ และในช่วงปัจฉิมนิเทศ

ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ของการเข้ารับการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ นักเรียนสรุปว่า ได้รับประโยชน์มาก จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้รับแนวทางในการปรับตัวทางอารมณ์ที่นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และนอกจากนี้ยังเข้าใจในความคิดและพฤติกรรมของเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มมากยิ่งขึ้น

ดังนั้น การวิจัยในครั้งนี้จึงสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีผลทำให้นักเรียนมีการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดีขึ้น และสอดคล้องกับสมมติฐาน

ข้อเสนอแนะ

1 ข้อเสนอแนะทั่วไป

1 ครูประจำชั้น หรือครูประจำวิชาสามารถช่วยส่งเสริมพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนได้โดยการจัดกิจกรรม การเรียน การสอน หรือกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ โดยการสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์เข้าไปในเนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอน

2 โรงเรียนควรจัดให้มีการประชุมผู้ปกครองสำหรับนักเรียนที่มีปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์และนักเรียนทั่วไป เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่นและแนวทางการช่วยเหลือ ป้องกัน และแก้ไขปัญห เพื่อผู้ปกครองจะได้นำไปปฏิบัติและช่วยเหลือนักเรียนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1 ควรมีการติดตามระยะยาวหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว เช่น 3 เดือน 6 เดือน เพื่อพิจารณาว่าการปรับตัวทางอารมณ์ที่เหมาะสมนั้นยังอยู่หรือมีการเปลี่ยนแปลง

2 ควรมีการพัฒนาในรูปแบบอื่นๆ เช่น การใช้กิจกรรมกลุ่ม การฝึกอบรม การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอื่นๆ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรณีการ กาญจนานุกูล (2540) ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามารับดี กรุงเทพฯ ปรินญาณิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต(สาขาจิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- กาญจนา อิมลัธาราญรัตน์ (2535) ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของเยาวชนที่กระทำผิดกฎหมาย วิทยานิพนธ์ ศศ ม กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ่ายเอกสาร
- คมเพชร ฉัตรศุกุล (2530) กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน กรุงเทพฯ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- (2531) ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กรุงเทพฯ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ทิพวรรณ กิตติพร (2536) การให้คำปรึกษาเบื้องต้น กรุงเทพฯ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
- ธีระ ชัยยุทธธรรมรงค์ (2533 ต ค -พ ย) กระบวนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ วารสารแนะแนว 25(131) 58 – 65
- นิภา นิธยานน (2530) การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต กรุงเทพฯ สารศึกษากาแฟพิมพ์
- นิลวรรณ ศิริอังกุล (2535) สุขภาพจิตของนักเรียนในชุมชนแออัด เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร ปรินญาณิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต(สาขาจิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- ปริศนา ชาญวิชัย (2546) การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทนุบำรุงปัญญา กรุงเทพมหานคร ปรินญาณิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต กรุงเทพฯ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อัดสำเนา
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529) การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา กรุงเทพฯ โรงพิมพ์บัณฑิตการพิมพ์
- (2530) สุขภาพจิตเบื้องต้น กรุงเทพฯ บัณฑิตการพิมพ์
- _____ (2545) ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา หน่วยที่ 9 – 15 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

- ผาสุก ปาประโคน (2544) ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล วิทยานิพนธ์ กศ ม (สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- พยอม วงษ์พราหม (2536) ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนสวัสดีวิทยา ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต(สาขาจิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อุดลำนาร
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2540) วิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์(ฉบับปรับปรุงใหม่) พิมพ์ครั้งที่ 7 กรุงเทพฯ โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล
- ลักขณา ธรรมไพโรจน์ (2536) การพยาบาลจิตเวชศาสตร์ประยุกต์ กรุงเทพฯ โครงการตำราภาควิชาการพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
- วจิราภรณ์ ไชยรัตน์ (2539) ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เขตคลองเตย สังกัดกรุงเทพมหานคร ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต(สาขาจิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อุดลำนาร
- วัชรินทร์ ทรัพย์มี (2533) ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา กรุงเทพฯ โรงพิมพ์ภาพพิมพ์
- วารินทร์ สายโอบเอื้อ, และ สุนิย์ ธีรดากร (2522) จิตวิทยาการศึกษา นนทบุรี โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์หญิงปากเกร็ด กรมประชาสงเคราะห์
- ศิริรัตน์ ภูสกลเจริญศักดิ์ (2531) ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพิบูลย์ประชาสรรค์ กรุงเทพมหานคร ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต(สาขาจิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถ่ายเอกสาร
- ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545) จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- สวัสดิ์ สมจิตร (2533) การเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต(สาขาจิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร อุดลำนาร
- สุดา เหลียววิริยกิจ (2525) การศึกษาปัญหาและสาเหตุของความเจ็บป่วยเด็กเยาวชนที่มารับบริการที่โรงพยาบาลประสาทเชียงใหม่ เอกสารประกอบการบรรยายในการประชุมทาง

- วิชาการสุขภาพจิตครั้งที่ 35 เรื่องสุขภาพจิตเด็กและเยาวชนและงานสาธารณสุขมูลฐาน
กรุงเทพฯ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
- เสถียร ยุระชัย (2530) จิตวิทยาการแนะแนวเด็กและวัยรุ่น อุบลราชธานี ภาควิชาจิตวิทยาและการ
แนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูอุบลราชธานี
- โสภณ ปิลมณี (2543,ม ค - ๕ ค) วัยรุ่น วัยจีบ วารสารราชบัณฑิตยสถาน 4(25) 114
- อรพินท์ ชูชม, และ อัจฉรา สุขารมณ (2532) รายงานการวิจัยองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการ
ปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น กรุงเทพฯ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรี
นครินทรวิโรฒ
- อัจฉรา สุขารมณ (2535) จิตวิทยาพัฒนาการเด็ก กรุงเทพฯ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- เอกราช แก้วเขียว (2540) ผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าใน
ตนเองของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ วิทยา
นิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ถ่ายเอกสาร
- Aguilera ,D and Janice Messick (1974) *Crisis Intervention Theory and Methodology*
St Louis The C V Mosby Company
- Bernard , Harold W (1960) *Mental Health for Classroom* New York McGraw-Hill Book
Company
- Breunun , Donna Joyce (1990,July) Effects of Group Counseling and Interactive
Bibliotherapy on Children's Adjustment to Separation and Divorce
***Dissertation Abstracts International* 5(1) 413-B**
- Corey , G (1986) *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* 3rd ed
California Brooks/Cole Publishing Company
- Corey, (1996) *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* 5th ed
California Brooks/Cole Publishing Company
- Eden , Robert Manning (1996,July) Effects of Teaching Control Theory and Reality
Therapy as An Approach to Reducing Disruptive Behaviors in Middle School
Physical Education ***Dissertation Abstracts International* 57(01) 149**
- Erickson,E H (1959) "Identity and Life Cycle" *Psychological Issues* 1(1) 88 – 94
- Gawrys , John Jr and O Bruce Brown (1970) *Group Guidance and Counseling*
in the Schools New York McGraw-Hill Book Co

- Gazda, George Michael (1971) *Group Counseling A Developmental Approach* Boston Allyn and Bacon
- Gilmer, Beverly Vom Haller (1971) *Psychology* New York Harper & Row
- Gillmer, B Von Haller and Others (1971) *Industrial and Organizational Psychology* New York McGraw-Hill Book Company
- Hamrin, Shirley A and Blanche B Paulson (1969) *Counseling Adolescents* Chicago Science Research Associates Inc
- Hansen, James, Richard W Warmer and Elsie M Smith (1976) *Group Counseling Theory and Process* Chicago Rand McNally College Publishing
- Kaplan, Louis (1959) *Mental Health and Human Relation in Education* New York Harper & Brother Publisher
- Harvighurst, Robert J (1953) *Human Development and Education* New York Mckay Company
- Meyer, Lynn M (1991, January) Using Gestalt Therapy in the Treatment of Anorexia
- Moran, Patricia Blanche (1990, May) Factors Related to Variability in Delinquency Behaviors, Academic Performance, and Emotional Adjustment among Early Adolescents in Divorce and Intact Families ***Dissertation Abstracts International*** 50(11B) 5347
- Ohlsen, Aerie M (1970) *Group Counseling* New York Holt, Rinehart and Winston
- Ohlsen, Aerie M and Others (1988) *Group Counseling* 3rd ed New York Holt, Rinehart and Winston
- Passon, William R (1975) *Gestalt Approaches in Counseling* New York Holt, Rinehart and Winston
- Perls, F S, R F Hefferline and P Goodman (1980) *Gestalt Therapy* Bantam Book
- Poduska, A Bernard (1980) *Understanding Psychology and Dimensions of Adjustment* New York McGraw-Hill Book Company
- Roger, C R (1974) "The Organization Mental of Personality," *American Psychologists* 29 258, December
- Roy, S C and Andrews H A (1974) *Essentials of Roy Adaptation Model* Connecticut Appleton Century – Crofta
- Ringness, Thomas A (1968) *Mental Health in the School* New York Random House

Soulier, Michelle (1994,October) The Differential Effects of the Empty Chair Dialogue
and Cognitive Restructuring on the Resolution of Lingering Angry feeling

Dissertation Abstracts International DAI – B 56/04

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- 1 แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น
- 2 คำอธิบายจำแนกรายชื่อของแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์

แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียน

คำตอบของนักเรียนมีความสำคัญอย่างยิ่งต่องานวิจัยครั้งนี้ และข้อมูลทั้งหมดจะเก็บเป็นความลับ

แบบสอบถามฉบับนี้ไม่มีผลต่อการพิจารณาคะแนนวิชาใดๆทั้งสิ้น ขอให้นักเรียนตอบด้วยความสบายใจ

คำตอบนี้ไม่มีข้อใดถูกหรือผิด โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของ

นักเรียนให้มากที่สุด โดยมีหลักเกณฑ์การเลือกดังนี้

จริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นเกิดขึ้นตรงกับความจริงมากที่สุด

จริงมาก หมายถึง ข้อความนั้นเกิดขึ้นตรงกับความจริงมาก

ไม่จริงบ้าง หมายถึง ข้อความนั้นเกิดขึ้นตรงกับความจริงบ้าง

ไม่จริงเลย หมายถึง ข้อความนั้นเกิดขึ้นตรงกับความจริงเลย

ข้อที่	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	ไม่จริงบ้าง	ไม่จริงเลย
	ด้านรู้จักและเข้าใจตนเอง				
1	ฉันเป็นคนร่าเริง				
2	ฉันรู้สึกไม่ค่อยพอใจตนเอง				
3	ฉันสามารถบอกได้ว่า ตัวเองมีอารมณ์อย่างไร				
4	ฉันหงุดหงิดง่าย				
5	ฉันค่อนข้างเอาแต่ใจตัวเอง				
6	ฉันพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อให้ชีวิตของตนเองมีความหมายมากที่สุด				
7	ฉันไม่รู้ว่าทำอย่างไรจึงจะมีความสุข				
8	ฉันเคยประสบความสำเร็จเล็กๆน้อยๆในชีวิต				
9	ไม่ว่าจะทำอะไร ฉันก็รู้สึกมั่นใจในสิ่งที่ทำ				
10	ฉันรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนมีความสุข				
11	ฉันรู้สึกลำบากใจที่จะต้องปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น				

ข้อที่	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	ไม่จริงบ้าง	ไม่จริงเลย
12	ฉันเชื่อว่า ฉันสามารถจัดการปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ				
	ด้านควบคุมอารมณ์ตนเอง				
13	ฉันควบคุมอารมณ์ของตัวเองไม่ค่อยได้				
14	ไม่ว่าปัญหาที่ต้องเผชิญจะเลวร้ายเพียงใด ฉันก็ไม่หวาดหวั่น				
15	ฉันไม่รู้ว่าจะทำจิตใจของตนเองให้สงบได้อย่างไร				
16	ไม่ว่าจะประสบปัญหาที่รุนแรงเพียงใด ฉันเชื่อว่าฉันสามารถควบคุมตนเองได้				
17	ฉันรู้สึกอึดอัดใจหากต้องแสดงความคิดเห็น				
18	เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันพยายามที่จะแก้ปัญหา นั้น แม้ว่าจะมีอุปสรรคมากมายก็ตาม				
19	ฉันสามารถจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้โดยไม่วิตกกังวล				
20	ไม่ว่าจะเป็นปัญหาอะไร ฉันก็สามารถแก้ปัญหา นั้นได้				
	ด้านรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา				
21	ฉันค่อนข้างเชื่อมั่นความคิดของคนอื่นมากกว่าของตัวเอง				
22	ฉันสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี				
23	ฉันไม่รู้สึกละเลยในการเอาเปรียบคนบางคน				
24	เพื่อนบางคนพูดว่า เขาไม่สามารถฟังพาฉันได้				
25	เพื่อนๆไม่ค่อยเข้าใจความคิดของฉัน				
26	ฉันใส่ใจกับความรู้สึกของผู้อื่น				
27	ฉันให้ความเคารพนับถือผู้อื่น				
28	ฉันมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น				

ข้อที่	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	ไม่จริงบ้าง	ไม่จริงเลย
29	ฉันพยายามจะไม่ทำให้คนอื่นเสียใจหรือไม่สบายใจ				
30	มิตรภาพระหว่างเพื่อนฝูง มีค่ามากสำหรับฉัน				
31	เมื่อเพื่อนถูกต่อว่า ฉันจะรู้สึกโกรธแทนเพื่อน				
32	เมื่อฉันทำให้เพื่อนไม่พอใจ ฉันจะเข้าไปขอโทษ				
33	ถ้าความคิดเห็นของฉันแตกต่างจากของคนอื่น ฉันก็พร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของคนๆนั้น				
	ด้านการแสดงกิริยาราวาจาที่เหมาะสม				
34	เมื่อมีใครทำให้ฉันไม่พอใจ ฉันจะต่อว่าแรงๆ เพื่อให้เขาสำนึก				
35	เมื่อฉันกำลังหงุดหงิดแล้วมีใครเข้ามาพูดคุยกับฉัน ฉันจะแสดงความไม่พอใจและเดินออกไป				
36	ฉันเคยพูดคำหยาบคายกับคนบางคนที่ไม่เคยสนิทสนมกันมาก่อน				
37	เมื่อฉันไม่พอใจ ฉันมักขว้างปาข้าวของ				
38	เมื่อเพื่อนทำให้ฉันเจ็บตัว ฉันจะเข้าไปทำร้ายเขา เขาจะได้รู้สึกเจ็บปวดบ้าง				
39	ถ้ามีใครมาตำหนิการกระทำของฉัน ฉันจะบอกเขาว่า ไม่ต้องมายุ่งเรื่องส่วนตัวของฉัน				
40	เมื่อฉันโกรธ ฉันสามารถควบคุมตนเองได้				
	ด้านการแสดงความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ที่สอดคล้องกับสถานการณ์				
41	เมื่อฉันไม่เห็นด้วยกับเรื่องใด ฉันก็กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนั้น				

ข้อที่	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	ไม่จริงบ้าง	ไม่จริงเลย
42	ฉันพยายามใช้เวลาในการแก้ปัญหา เพื่อจะได้คิดอย่างรอบคอบ				
43	ฉันคิดว่าทุกคนจำเป็นต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม				
44	เวลาฉันแสดงความคิดเห็นอะไร เพื่อนๆ มักไม่ให้ความสนใจ				
45	เมื่อฉันรู้สึกโกรธ ฉันจะระงับอารมณ์ด้วยการมองโลกในแง่ดี				

สิ้นสุดการตอบแบบสอบถาม

ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่าน

นพพล พร้อมเที่ยงตรง

นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการแนะแนว

ตารางที่ 5 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์

ข้อที่	t	ข้อที่	t
1	4.67	24	2.83
2	3.43	25	3.89
3	2.90	26	5.22
4	2.85	27	6.52
5	3.64	28	4.89
6	2.53	29	1.79
7	5.48	30	1.78
8	2.39	31	6.18
9	2.42	32	2.96
10	2.88	33	3.98
11	3.29	34	4.22
12	4.06	35	6.31
13	5.75	36	2.11
14	5.41	37	5.70
15	5.28	38	3.80
16	6.05	39	4.15
17	5.67	40	3.54
18	5.56	41	3.67
19	1.92	42	5.25
20	5.41	43	4.13
21	6.07	44	4.60
22	4.61	45	3.74
23	3.49		

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = 8677

ภาคผนวก ข

- 1 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
- 2 ตารางเปรียบเทียบก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1 เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาอบอุ่นใจไว้วางใจและเป็นกันเองกับผู้รับคำปรึกษา 2 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ บทบาท หน้าที่ของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ในการให้คำปรึกษาตลอดโปรแกรม 3 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความหมายของอารมณ์ และวิธีการที่ผู้รับคำปรึกษาใช้ในการปรับตัวทางอารมณ์	1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับทักทายผู้รับคำปรึกษา พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้ผู้รับคำปรึกษารู้จัก 2 ให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนแนะนำตนเองให้เพื่อนารู้จัก 3 ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาทราบวัตถุประสงค์ วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ บทบาท หน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษาตลอดจน ช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ในการให้คำปรึกษาตลอดโปรแกรม 4 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงอารมณ์ของตนเองว่าเคยมีอารมณ์อะไรบ้าง แต่ละอารมณ์มีผลกระทบต่ตัวเราทั้งในทางที่ดีและไม่ดีอย่างไร ส่งผลให้เรามีความรู้สึกอย่างไรต่ออารมณ์นั้นๆ และวิธีการปรับตัวกับอารมณ์ที่ดีเป็นอย่างไร 5 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องที่สนทนากันเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ อารมณ์ต่างๆ วิธีการปรับตัวกับอารมณ์แต่ละอารมณ์ และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม 6 นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	การรู้จักและเข้าใจตนเอง	1 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง 2 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกสติจนเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมได้	การให้คำปรึกษาคครั้งที่ 2 – 7 ดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ ตามขั้นตอน 3 ขั้นตอนดังนี้ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาทุกคนให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนถึงเรื่องที่สนทนากัน ในครั้งที่ผ่านมา 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค"ที่นี่เดี๋ยวนี้" (Here and Now) โดยให้ผู้รับคำปรึกษาสังเกตจดจ่อการรับรู้ที่อยู่ภาวะต่างๆของร่างกาย เช่น มุ่งความสนใจไปที่ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง ความรู้สึกภายในร่างกายและภายนอก(เสียง อุดหนุน) การหายใจและอารมณ์ต่างๆที่เป็นอยู่ขณะนั้น อยู่กับความรูสึกนั้นๆโดยไม่ต้องตีความ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป
3	การควบคุมอารมณ์ตนเอง	1 ให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถควบคุมอารมณ์โกรธ ที่เกิดจากสิ่งยั่วเย้าต่างๆตลอดทั้งเกิดจากการไม่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการของตนเอง 2 ให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเผชิญกับปัญหา ยืนหยัดต่อสู้ในการจัดการปัญหา	1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาทุกคนให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนถึงเรื่องที่สนทนากัน ในครั้งที่ผ่านมา 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก(Stay with a Feeling) และเทคนิคการซ้อมบทบาท(Rehearsal)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ร่วมกัน สรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมาย ครั้งต่อไป
4	การรู้จักเอาใจ เขามาใส่ใจเรา	1 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามี ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสามารถ รับรู้ เข้าใจอารมณ์และ ความรู้สึกของผู้อื่น 2 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถ รักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษา ทุกคน ให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนถึงเรื่องที่ สนทนากันครั้งที่ผ่านา 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (Empty Chair) และเทคนิคการอยู่กับ ความรู้สึก (Stay with a Feeling) 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ร่วมกัน สรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมาย ครั้งต่อไป
5	การแสดง กิริยาวาจา ที่เหมาะสม	1 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาคิด ไตร่ตรอง เรียบเรียงคำพูดในการ สื่อสารเพื่อแสดงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้อย่าง เหมาะสม 2 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถ แสดงกิริยาอาการที่เกิดจาก อารมณ์ของตนเองอย่าง เหมาะสม	1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษา ทุกคน ให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนถึงเรื่องที่ สนทนากันครั้งที่ผ่านา 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการอยู่กับ ความรู้สึก (Stay with a Feeling) และ เทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal) 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ร่วมกัน สรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมาย ครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6	การแสดง ความคิด ความรู้สึกและ อารมณ์ที่ สอดคล้องกับ สถานการณ์	เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความยืดหยุ่น สามารถปรับความรู้สึก ความคิดและ พฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับ สถานการณ์	1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษา ทุกคน ให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนถึงเรื่องที่ สนทนากันครั้งที่ผ่านานา 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คนโดยให้ผู้รับคำปรึกษา คิดสถานการณ์สมมติที่ทำให้เราโกรธจน ต้องแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ออกไป โดยเมื่ออีกกลุ่มทำการแสดงอีก กลุ่มก็จะคอยสังเกตการณ์เพื่อจะได้มา อภิปรายร่วมกันเพื่อหาแนวทางในการปรับ ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของ ตนเองให้เหมาะสมที่จะนำไปใช้กับ สถานการณ์ในลักษณะเช่นนี้ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ร่วมกัน สรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมาย ครั้งต่อไป
7	การแสดง ความคิด ความรู้สึกและ อารมณ์ที่ สอดคล้องกับ สถานการณ์	เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแสดง อารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญ กับความคับข้องใจ	1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษา ทุกคน ให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนถึงเรื่องที่ สนทนากันครั้งที่ผ่านานา 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการอยู่กับ ความรู้สึก (Stay with a Feeling) และ เทคนิคการแสดงพฤติกรรมตรงข้าม (Reversal)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ร่วมกัน สรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมาย ครั้งต่อไป
8	ปัจฉิมนิเทศ	1 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา แสดง ความรู้สึก และความคิดเห็นต่อ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เกสตัลท์ 2 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปผลที่ ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเกสตัลท์ 3 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้ วิธีการปรับตัวทางอารมณ์และ สามารถนำประสบการณ์ที่ได้ จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน	1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคน แสดงความรู้สึก และความคิดเห็นต่อ การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เกสตัลท์ 2 ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกและ ความคิดเห็นที่มีต่อเพื่อนแต่ละคน 3 ให้ผู้รับคำปรึกษาช่วยกันสรุปผลการ เรียนรู้วิธีการปรับตัวทางอารมณ์ และ การนำประโยชน์ที่ได้รับจากการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน 4 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปผลการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบเกสตัลท์

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

- 1 เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาอบอุ่นใจ ใจกว้างใจ และเป็นกันเองกับผู้รับคำปรึกษาคนอื่นๆ
- 2 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ บทบาท หน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ ในการให้คำปรึกษาตลอดโปรแกรม
- 3 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความหมายของอารมณ์ และวิธีการที่ผู้รับคำปรึกษาใช้ในการปรับตัวทางอารมณ์

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วิธีดำเนินการ

- 1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับทักทายผู้รับคำปรึกษา พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้ผู้รับคำปรึกษารู้จัก
- 2 ให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนแนะนำตนเองให้เพื่อนๆรู้จัก
- 3 ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาทราบวัตถุประสงค์ วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ บทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ ในการให้คำปรึกษาตลอดโปรแกรม
- 4 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงอารมณ์ ของตนเองว่าเคยมีอารมณ์อะไรบ้าง แต่ละอารมณ์มีผลกระทบต่ตัวเราทั้งในทางที่ดีและไม่ดีอย่างไร ส่งผลให้เรามีความรู้สึกอย่างไรต่ออารมณ์นั้นๆ และวิธีในการปรับตัวกับอารมณ์ที่ดีเป็นอย่างไร
- 5 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องที่สนทนากันเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ อารมณ์ต่างๆ วิธีการปรับตัวกับอารมณ์แต่ละอารมณ์ และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม
- 6 ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวันเวลาในการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมิน

สังเกตจากความตั้งใจ ความกระตือรือร้น และความร่วมมือในการเข้ารับคำปรึกษา

ครั้งที่ 2

เรื่อง การรู้จักและเข้าใจตนเอง

วัตถุประสงค์

1 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง

2 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกสติ จนเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1 1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาทุกคน

1 2 ให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนถึงเรื่องที่สนทนากัน ในครั้งที่ผ่านมา

2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2 1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค "ที่นี่และเดี๋ยวนี้" (Here and Now) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง โดยให้ผู้รับคำปรึกษาสังเกต จดจ่อการรับรู้ที่อยู่ด้วยภาวะต่างๆของร่างกาย เช่น มุ่งความสนใจไปที่ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง ฯลฯ ความรู้สึกภายในร่างกายและสิ่งกระทบภายนอก (เสียง อุณหภูมิ) การหายใจและอารมณ์ต่างๆที่เป็นอยู่ขณะนั้น อยู่กับความรู้สึกนั้นๆโดยไม่ต้องตีความ เช่น "ขณะนี้ ฉันรู้สึกร้อน เหงื่อออกที่ผิวหนัง อึดอัด "

2 2 ผู้ให้คำปรึกษาถามถึงความรู้สึกของการฝึกที่ผ่านมา เพื่อจะให้เกิดความเข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึกและความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมได้

3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3 1 ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับ

3 2 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1 สังเกตจากความร่วมมือของผู้รับคำปรึกษา

2 ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 3

เรื่อง การควบคุมอารมณ์ของตนเอง

วัตถุประสงค์

1 ให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถควบคุมอารมณ์โกรธ ที่เกิดจากสิ่งยั่วยุต่างๆตลอดทั้งเกิดจากการไม่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการของตนเอง

2 ให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเผชิญกับปัญหา ยืนหยัดต่อสู้ในการจัดการปัญหา

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1 1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาทุกคน

1 2 ให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนถึงเรื่องที่สนทนากัน ในครั้งที่ผ่านมา

2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2 1 ผู้ให้คำปรึกษาถามผู้รับคำปรึกษาว่า เคยโดนล้อชื่อพ่อ ชื่อแม่ไหม ถ้านักเรียนบอกว่าเคยผู้ให้คำปรึกษาก็ให้คนที่บอกว่าเคยเล่าเรื่องราวของตน จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาถามว่า ผู้รับคำปรึกษาทำอะไรกับเพื่อนคนนั้น

2 2 หากผู้รับคำปรึกษาคนใดแสดงออกโดยการตอบโต้อย่างไม่เหมาะสม เช่น ได้เถียงกันเสียงดัง ขว้างปาข้าวของ หรือชกต่อยกัน

2 3 ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก(Stay with a feeling) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนและทำความเข้าใจถึงสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนและเพิ่มการรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามเน้นถึง "อะไรและอย่างไร" มากกว่า "ทำไม" เช่นผลที่ตามมาเมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงออกโดยการโต้เถียงกันเสียงดัง ขว้างปาข้าวของ หรือชกต่อยกันจะเป็นอย่างไร และผู้รับคำปรึกษารู้สึกอย่างไร

2 4 ผู้ให้คำปรึกษาถามว่าถ้าให้ผู้รับคำปรึกษาลองปรับเปลี่ยนการแสดงออกเมื่อรู้สึกโกรธในแนวทางที่เหมาะสมผู้รับคำปรึกษาจะได้อย่างไร

2 5 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการซ้อมบทบาท(Rehearsal) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเผชิญกับปัญหาและยืนหยัดต่อสู้ในการจัดการกับปัญหา ลดความวิตกกังวลและแน่ใจว่าพฤติกรรมใหม่สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ โดยผู้รับคำปรึกษาได้ลองแสดงบทบาทเป็นผู้ที่ไม่ได้เถียงหรือไม่ชกต่อยกลับไป

2 6 ให้ผู้รับคำปรึกษาที่ได้ลองฝึกซ้อมบทบาท พูดเกี่ยวกับตนเองว่ารู้สึกอย่างไร

3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

3 1 ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับ

3 2 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1 สังเกตจากความร่วมมือของผู้รับคำปรึกษา

2 ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 4

เรื่อง การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

วัตถุประสงค์

1 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถรับรู้ เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น

2 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1 1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาทุกคน

1 2 ให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนถึงเรื่องที่สนทนากัน ในครั้งที่ผ่านมา

2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2 1 ผู้ให้คำปรึกษาถามผู้รับคำปรึกษาว่า เคยไหมที่ขอผู้ปกครองไปเที่ยวแล้ว

ผู้ปกครองไม่ให้ไป ถ้าผู้รับคำปรึกษาบอกว่าเคย ผู้ให้คำปรึกษาก็ให้คนที่บอกว่าเคยเล่าเรื่องราวของตน จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาถามว่าและผู้รับคำปรึกษารู้สึกอย่างไรที่ผู้ปกครองไม่อนุญาตให้ไปเที่ยวกับเพื่อน เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนพูดถึงความรู้สึกของตนเอง

2 2 ให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนได้พูดระบายออกมา ถ้าผู้รับคำปรึกษาบอกว่ารู้สึกโกรธรู้สึกไม่พอใจหรือไม่เข้าใจที่ผู้ปกครองไม่อนุญาตให้ไปเที่ยวกับเพื่อน ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิค (Empty Chair) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น เกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และเป็นแนวทางในการรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นต่อไปได้ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาใช้เก้าอี้ 2 ตัว หันหน้าเข้าหากันแล้วให้ผู้รับคำปรึกษาพูดไปที่เก้าอี้ว่างเปล่า ซึ่งสมมติว่ามีผู้ปกครองของตนนั่งอยู่ และให้ผู้รับคำปรึกษาย้ายไปนั่งเก้าอี้ที่อยู่ตรงข้ามสวมบทบาทเป็นผู้ปกครองของตน แล้วพูดโต้ตอบกลับไป

2 3 ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก(Stay with a Feeling) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนทำความเข้าใจสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนและเพิ่มการรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามที่เน้นถึง “อะไรและอย่างไร” มากกว่า “ทำไม” เช่นถามว่าผู้รับคำปรึกษารู้สึกอย่างไรที่พูดไปที่เก้าอี้ว่างเปล่า

3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3 1 ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับ

3 2 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

- 1 สังเกตจากความร่วมมือของผู้รับคำปรึกษา
- 2 ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 5

เรื่อง การแสดงกิริยาอาการที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์

1 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาคิดไตร่ตรอง เรียบเรียงคำพูดในการสื่อสารเพื่อแสดงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม

2 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแสดงกิริยาอาการที่เกิดจากอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม

เวลาที่ให้ 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1 1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาทุกคน

1 2 ให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนถึงข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม ในครั้งที่ผ่านมา

2 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

2 1 ผู้ให้คำปรึกษาถามว่ามีใครเคยมีประสบการณ์ที่คิดว่าเราแสดงกิริยาอาการหรือพูดไม่เหมาะสมออกไป และยังเป็นสิ่งที่ยังติดค้างอยู่ในใจบ้าง

2 2 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนได้เล่าเรื่องราวของตน และยกตัวอย่างเรื่องราวที่น่าสนใจจากผู้รับคำปรึกษา จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก(Stay with a Feeling) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนทำความเข้าใจสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตน และเพิ่มการรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามที่เน้นถึง “อะไรและอย่างไร” มากกว่า “ทำไม” เช่น ผู้ให้คำปรึกษาถามว่า ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกอย่างไร แสดงกิริยาอย่างไร หรือใช้คำพูดอะไร

2 3 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาคนอื่นๆ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนการแสดงกิริยาอาการหรือการพูดที่ไม่เหมาะสมว่าเราควรจะทำอย่างไร จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการซ้อมบทบาท(Rehearsal) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาคิดไตร่ตรอง เรียบเรียงคำพูดในการสื่อสารเพื่อแสดงอารมณ์ ความรู้สึกและกิริยาอาการของตนเองอย่างเหมาะสมและลดความวิตกกังวล เกิดความมั่นใจว่าพฤติกรรมใหม่สามารถกระทำและนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง โดยให้ผู้รับคำปรึกษาลองแสดงบทบาทเป็นผู้ที่สามารถคิดไตร่ตรองเรียบเรียงคำพูดในการสื่อสารเพื่อแสดงอารมณ์ ความรู้สึกและกิริยาอาการของตนเองอย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นบทบาทที่ได้นำมาจากการแสดงความคิดเห็นของผู้รับคำปรึกษาคนอื่นๆ

2 4 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาพูดถึงความรู้สึกที่ได้ลองฝึกซ้อมบทบาทที่ไม่เหมือนเดิมว่าเป็นอย่างไร

2 5 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาช่วยกันแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อเป็นแนวทางให้คนอื่นๆในกลุ่มสามารถนำไปปฏิบัติต่อไปได้

3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

3 1 ผู้รับคำปรึกษา แต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับ

3 2 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1 สังเกตจากความร่วมมือของผู้รับคำปรึกษา

2 ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 6

เรื่อง การแสดงความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่สอดคล้องกับสถานการณ์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความยืดหยุ่น สามารถปรับความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1 1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาทุกคน

1 2 ให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนถึงข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม ในครั้งที่ผ่านมา

2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2 1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน โดยให้ผู้รับคำปรึกษาคิดสถานการณ์สมมติที่ทำให้เราโกรธ จนต้องแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกไป

2 2 ให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละกลุ่มทำการปรึกษาหารือร่วมกัน เมื่อทั้ง 2 กลุ่มพร้อมให้ออกมาแสดงทีละกลุ่มโดยเมื่ออีกกลุ่มทำการแสดงอีกกลุ่มก็จะคอยสังเกตการณ์เพื่อจะได้มาอภิปรายร่วมกัน ช่วยกันวิเคราะห์และหาแนวทางในการปรับความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมที่จะนำไปใช้กับสถานการณ์ในลักษณะเช่นนี้

2 3 ผู้ให้คำปรึกษาถามว่าหากผู้รับคำปรึกษาเจอเหตุการณ์ในลักษณะเช่นนี้ ผู้รับคำปรึกษาจะแสดงออกอย่างไร เปิดโอกาสให้แต่ละคนได้พูดเกี่ยวกับการแสดงออกของตนเอง

2 4 หากผู้รับคำปรึกษาคนใดแสดงความคิดเห็นโดยใช้พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ผู้ให้คำปรึกษาถามว่าถ้าเป็นไปได้เราอยากจะปรับเปลี่ยนวิธีการแสดงออกให้เหมาะสมกับสถานการณ์แบบนี้ผู้รับคำปรึกษาจะได้อย่างไร

3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3 1 ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับ

3 2 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1 สังเกตจากความร่วมมือของผู้รับคำปรึกษา

2 ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 7

เรื่อง การแสดงความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่สอดคล้องกับสถานการณ์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับความ
คับข้องใจ

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1 1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาทุกคน

1 2 ให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนถึงข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม ในครั้งที่ผ่านมา

2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2 1 ผู้ให้คำปรึกษาถามผู้รับคำปรึกษาว่ามีใครที่มีพี่หรือน้องบ้าง ถ้าผู้รับคำปรึกษา
บอกว่ามี ผู้ให้คำปรึกษาถามต่อว่าเคยไหมที่เราทะเลาะกับพี่หรือน้องของเราแล้วพ่อแม่จะเข้าข้างพี่
หรือน้องของเราเสมอ ทำให้เรารู้สึกว่าพ่อแม่รักพี่หรือน้องมากกว่าเราและเหตุการณ์นั้นเราเก็บความ
คับข้องใจไว้ในใจไม่กล้าบอกใคร ถ้ามีให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าเหตุการณ์นั้นให้สมาชิกฟัง

2 2 เมื่อผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนเล่าถึงเหตุการณ์ของตนเสร็จแล้วผู้ให้คำปรึกษาจะใช้
เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก(Stay with a Feeling) โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามที่เน้นถึง “อะไรและ
อย่างไร” มากกว่า “ทำไม” เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนทำความเข้าใจสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนและเพิ่ม
การรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ขจัดสิ่งที่ติดค้างอยู่ในใจ เช่น ผู้รับคำปรึกษาเล่าเหตุการณ์ที่ทะเลาะ
กับน้องและทำอะไรน้องไม่ได้ เพราะพ่อแม่จะเข้าข้างน้องเสมอ ผู้รับคำปรึกษาจึงเก็บความคับข้องใจ
ไว้ในใจ ผู้ให้คำปรึกษาก็จะถามว่า ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอย่างไรที่ทะเลาะกับน้อง ผู้รับคำปรึกษาบอกว่า
อึดอัด เครียด ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการแสดงพฤติกรรมตรงข้าม(Reversal) เพื่อรับรู้ลักษณะอีก
ด้านหนึ่งของตนที่พยายามเก็บกด หรือปฏิเสธความรู้สึกนั้นเอาไว้ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกโดย
การพูดว่ากล่าวน้อง และบอกกับพ่อแม่ว่าไม่เคยรักตนรักแต่น้องเข้าข้างแต่น้อง

2 3 ผู้ให้คำปรึกษาถามถึงความรู้สึกของการแสดงพฤติกรรมตรงข้ามว่าผู้รับ
คำปรึกษารู้สึกอย่างไรเพื่อจะได้เกิดความเข้าใจในพฤติกรรมของตนเองที่แสดงออกมา

2 4 ให้ผู้รับคำปรึกษาช่วยกันแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการแสดงออกทาง
อารมณ์ที่เหมาะสม เมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ ที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3 1 ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับ

3 2 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

- 1 สัมผัสจากความร่วมมือของผู้รับคำปรึกษา
- 2 ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 8

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

- 1 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา แสดงความรู้สึก และความคิดเห็นต่อการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
- 2 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
- 3 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้วิธีการปรับตัวทางอารมณ์ และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

- 1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
- 2 ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นที่มีต่อเพื่อนแต่ละคน
- 3 ให้ผู้รับคำปรึกษาช่วยกันสรุปผลการเรียนรู้วิธีการปรับตัวทางอารมณ์ และการนำประโยชน์ที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- 4 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

การประเมินผล

สังเกตจากการร่วมกันสรุป การแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียน ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง	คะแนนหลังการทดลอง
1	108	156
2	109	148
3	102	164
4	104	172
5	102	151
6	102	148
7	107	156
8	102	164
$\bar{X}$	2 34	3 50
S	03	07

ภาคผนวก ค

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
หนังสือขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ
หนังสือของความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัย
หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจคุณภาพเครื่องมือ

ดร พาสนา จุลรัตน์	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร 5731

ที่ ศธ 0519 12/1345

วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ 2549

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นายพนพล พร้อมเที่ยงตรง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี ศาสตราจารย์ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และ รองศาสตราจารย์คมเพชร ฉัตรสุกุล เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา อาจารย์พาสณา จุลรัตน์ และ อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายพนพล พร้อมเที่ยงตรง และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญสิริ จีระเชชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 0519 12/135๓



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๖๖ กุมภาพันธ์ 2549

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดวิมุตยารามพิทยากร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และโปรแกรม

เนื่องด้วย นายนพพล พร้อมเที่ยงตรง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนารูปแบบการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี ศาสตราจารย์ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และ รองศาสตราจารย์คมเพชร ฉัตรสุกกุล เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอใช้โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 100 คน และเป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม 2549

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ ได้โปรดพิจารณาให้ นายนพพล พร้อมเที่ยงตรง ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เจริญศิริ จีระเชษฐกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร 02-664-1000 ต่อ 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 05-064-5535

ที่ ศธ 0519 12/15 ๕๘



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๖ กุมภาพันธ์ 2549

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบางกะปิ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และโปรแกรม

เนื่องด้วย นายพนพล พร้อมเที่ยงตรง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี ศาสตราจารย์ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และ รองศาสตราจารย์คมเพชร จัตรสุกุล เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 12 ห้องเรียน และออกแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ – มีนาคม 2549

จึงเรียนมาเพื่อขอกความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายพนพล พร้อมเที่ยงตรง ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จีระเชชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร 02-664-1090 ต่อ 5731

หมายเหตุ . ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 05-064-5535

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นายณพพล พร้อมเที่ยงตรง
วัน เดือน ปีเกิด	23 กันยายน 2523
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	3/32 หมู่บ้านธนิทร แขวงสีกัน เขตดอนเมือง จังหวัด กรุงเทพมหานคร 10210

ประวัติการศึกษา

พ ศ 2540	สอบเทียบระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดบุรีรัมย์
พ ศ 2545	กศ บ (สาขาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ ศ 2549	กศ ม (สาขาจิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ