

371.4044

566 6

5.6

ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย ลพบุรี

ห้องสมุดบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์

ของ

รุจิราภา สิทธิปาน

20 เม.ย. 2535

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาดุษฎีศึกษามหาบัณฑิต

กุมภาพันธ์ 2531

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

177339

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

คณะกรรมการสอบ

พณณพ จาณโณ

ประธาน

พณณพ จาณโณ

ประธาน

สมาน อดิเรก

กรรมการ

สมาน อดิเรก

กรรมการ

สมาน อดิเรก

กรรมการ

ประกาศคุณูปการ

การศึกษาทดลองครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยดี เพราะได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก อาจารย์
พรณพิศ วาณิชการ ประธานที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์สมสรร วงษ์อยู่น้อย
กรรมการที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความ
เอื้ออาทรเป็นอย่างดียิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์อรุณศรี กุมท อาจารย์กาญจนา หาสิตะพันธ์
ดร.ผ่องพรรณ เกศพิทักษ์ ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม อาจารย์กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ ที่กรุณา
ช่วยเหลือให้คำแนะนำตรวจแก้ไขแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ รวมทั้งเป็น
อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตัดสินข้อคำถามอีกด้วย

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ ผู้ช่วยผู้อำนวยการ คณะครู-อาจารย์โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย
อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ที่ให้ความอนุเคราะห์อย่างยิ่ง ตลอดจนขอขอบพระคุณนักเรียนทุกคน
ผู้เสียสละเวลามาร่วมในการทดลอง ทำให้ปริญญานิพนธ์สำเร็จลงด้วยดี

อนึ่งส่วนหนึ่งของความสำเร็จครั้งนี้เนื่องมาจากคณาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ และบัณฑิต
วิทยาลัย แห่งมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผู้วิจัยขอจดจำและรำลึกถึงพระคุณนี้
ตลอดไป

รุจิราภา สิทธิปาน

กุมภาพันธ์ 2531

สารบัญ

บทนำ		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ	5
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ ..	7
	ความหมายของการปรับตัวทางสังคม	7
	สาเหตุของการปรับตัว	8
	ลำดับขั้นของการปรับตัวทางสังคม	10
	ลักษณะของวัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดี	10
	วัยรุ่นกับเพื่อนต่างเพศ	12
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการปรับตัวทางเพศ	14
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	21
	ความเป็นมาและความหมาย	21
	จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	23
	หลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	23
	พลังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	25
	ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	26
	การจัดกลุ่ม	27

ความต้องการเข้ากลุ่มของวัยรุ่น	29
บทบาทของผู้นำกลุ่ม	30
บทบาทของสมาชิก	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	32
สมมติฐานที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้	36
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	37
ประชากร	37
กลุ่มตัวอย่าง	37
เกณฑ์ในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	37
วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	38
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	38
ลักษณะแบบสอบถาม	39
การหาคุณภาพของแบบสอบถาม	42
การรวบรวมข้อมูล	42
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์แบบสอบถาม	43
การดำเนินการทดลอง	44
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	57
4 ผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล	59
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	59

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	64
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	64
ประชากร	64
กลุ่มตัวอย่าง	64
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	65
การดำเนินการทดลอง	65
การวิเคราะห์ข้อมูล	65
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	65
อภิปรายผล	66
ข้อเสนอแนะทั่วไป	68
ข้อเสนอแนะในการวิจัย	69
บรรณานุกรม	70
ภาคผนวก	77
แบบสัมภาษณ์เพื่อให้คำปรึกษา	78
แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ	79
สรุปการอภิปรายของสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	86
ตัวอย่างบทสนทนาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 5	91
ข้อสังเกตที่ให้กับกลุ่มควบคุม	102

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แบบแผนการวิจัย	44
2	เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	60
3	เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ	61
4	เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนทำการทดลอง	62
5	เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ	63

บทนำ

ภูมิหลัง

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคมและอารมณ์อย่างรวดเร็ว เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต มีความต้องการอิสรภาพ ความเสมอภาค ความสนุกสนาน การยกย่องและยอมรับทั้งจากเพื่อนและผู้ใหญ่ กำลังอยู่ในวัยที่ชอบทดลอง อยากรู้ อยากเห็น และต้องการความรัก ทั้งในฐานะผู้ให้ ผู้รับ รักเพื่อน รักเพศตรงข้าม หากขาดความรัก เขาจะทำบางสิ่งบางอย่างซึ่งอาจจะขัดกับบุคลิกลักษณะดั้งเดิมของเขา เพียงเพื่อให้ได้มาซึ่งความรักจากเพื่อนหรือเพื่อให้เป็นที่สนใจของเพื่อนต่างเพศ ซึ่งเป็นบ่อเกิดที่อาจทำให้ใจแตกในเรื่องเพศ

ส่วนในด้านความสนใจของวัยรุ่น เด็กวัยรุ่นสนใจเกี่ยวกับตนเอง สนใจในบทบาททางสังคมของบุคคลหวังที่จะมีโอกาสมีส่วนร่วมในสังคม สนใจอาชีพ สนใจศาสนา สนใจในเรื่องเพศ และเพื่อนต่างเพศอย่างมาก (รัชนีกร เศรษฐโฐ และคนอื่น ๆ 2519 : 14, ปราณี รามสูต 2528 : 54 - 57)

ธนพร วัฒนะโรจน์ภิญโญ (ธนพร วัฒนะโรจน์ภิญโญ 2518 : 86) ได้ให้ความเห็นในด้านความต้องการคบเพื่อนต่างเพศไว้ว่า วัยรุ่นต้องการออกไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศ ชอบทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกับเพื่อนต่างเพศที่ถูกต้อง และการที่วัยรุ่นพยายามที่จะแสวงหา และแสดงออกซึ่งพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ได้รับผลดังที่ต้องการ แต่เนื่องจากทั้งร่างกายและจิตใจยังไม่อยู่ในสภาพที่เป็นผู้ใหญ่โดยสมบูรณ์ และประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งนอกเหนือไปจากปัญหาที่เกี่ยวกับครอบครัว ปัญหาการศึกษา ปัญหาของการคัดเลือกอาชีพ ปัญหาของการเข้าสังคม การคบเพื่อนฝูง และปัญหาสำคัญอีกปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจก็คือ ความรู้สึกสนใจต่อเพศตรงข้ามในวัยนี้คือ เมื่ออายุได้ 14 - 16 ปี ทั้งสองฝ่ายต่างก็สนใจกันและกัน ได้พูดได้คุย และร่วมเล่นร่วมงานกัน แต่ละเพศต่างก็พยายามที่จะกระทำตนเพื่อให้เพศตรงข้ามเกิดความสนใจ และเกิดความนิยมชมชื่นพอใจตน จึงได้มีการแสดงออก

มาในลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น การรู้จักรักสวयรักงาม รู้จักแต่งตัว การแสดงจริตกิริยา การพูดจา หรือการแสดงท่าทางต่าง ๆ ซึ่งบางคนอาจมีการแสดงออกมาในด้านดี บางคนก็แสดงออกมาในด้านไม่ดี จนอาจก่อให้เกิดปัญหาต่อสังคมได้ (เสนอ อินทรสุขศรี 2514 : 36)

ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม (ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม 2527 : 39) ให้ความเห็นว่า เนื่องจากเด็กวัยรุ่นทุกคนปรารถนาอยากจะได้รู้จัก เป็นที่รัก และสนใจจากเพื่อนเพศตรงข้าม วัยรุ่นทั้งชายและหญิงจะแสดงปฏิกิริยาของความว้าวุ่นใจ บางคนอาจเกิดความประหม่าเมื่อเข้าสังคมกับเพศตรงข้าม บางคนอาจเจียนขี้นม เก็บตัวครุ่นคิด หาหนังสือเรีงรมย์มาอ่าน สนใจคารา นักกีฬา นักเพลง เพศตรงข้ามที่ตนสนใจเป็นพิเศษก็มี พฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ จะสะท้อนภาพได้เป็นอย่างดีถึงการอบรมเลี้ยงดู ความผูกพันในครอบครัว ความผูกพันกับสังคม ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มีบทบาทอย่างยิ่งต่อการชักนำเด็กให้อยู่ในกรอบวินัยที่เหมาะสม หรือกลายเป็นการทำผิดประเพณี นอกรีต ซึ่งสุกก่อนห่ม

วันเพ็ญ บุญประกอบ (วันเพ็ญ บุญประกอบ 2520 : 66) มีความเห็นว่า ปัญหาทางเพศนั้นเกิดขึ้นเนื่องจากความไม่แน่ใจต่อการคบหาเพื่อนต่างเพศ ความกลัวพ่อแม่ คำสั่งสอน ข้อห้ามต่าง ๆ ความอายหรือความรู้สึกที่ต่ำต้อย ถ้าไม่มีเพื่อนต่างเพศ สิ่งเหล่านี้อาจทำให้วัยรุ่นประพฤติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์, สุชา จันทน์เอม และ สุรางค์ จันทน์เอม (สุชา จันทน์เอม และ สุรางค์ จันทน์เอม 2518 : 56 - 59) ได้ให้ความเห็นเพิ่มเติมอีกว่า ความต้องการของวัยรุ่นคือ ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับในความเป็นชายหญิงของตน ความสามารถของตน ทั้งจากเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม เด็กจะต้องปรับตัวเองให้เข้ากับหมู่คณะ เพื่อนต่างเพศ และผู้ใหญ่อื่น ๆ ที่ตนเกี่ยวข้อง แต่ในบางครั้งก็ไม่สามารถจะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ได้ ฉะนั้นวัยรุ่นเหล่านี้จึงเกิดความขัดแย้ง ความคับข้องใจ กลายเป็นคนหงุดหงิด และเกิดความโกรธได้ง่าย ปัญหาการปรับตัวของเด็กวัยรุ่นนี้ จะพบทั้งชายและหญิง มักจะประหม่าเมื่อต้องพบหรือติดต่อกับผู้ใด ๆ รู้สึกลำบากใจในการพูดคุยหรือทำงานร่วมกัน ทั้ง ๆ ที่ตามความเป็นจริงแล้ว ความพึงพอใจ สนใจ ต้องการติดต่อกับสมาคมกับเพื่อนต่างเพศเป็นธรรมชาติที่แท้จริงของวัยรุ่น

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า วัยรุ่นมีความต้องการเสรีภาพ ความเสมอภาค และความรักทั้งจากเพศเดียวกันและต่างเพศ โดยเฉพาะกับเพื่อนต่างเพศ วัยรุ่นชอบทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกับเพื่อนต่างเพศที่ถูกต้อง และรู้สึกสนใจเพศตรงข้าม พยายามที่จะกระทำตนให้เพศตรงข้ามเกิดความสนใจ และนิยมชมชอบตน จนบางครั้งเกิดความว้าวุ่นใจ บางคนประหม่า เจียวยัรึม เก็บตัว หรือแสดงโลกโสมนัส หยาบคาย ทำให้เกิดปัญหาไม่สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับเพื่อนต่างเพศได้ ซึ่งปัญหาการปรับตัวของวัยรุ่นนี้จะพบได้ทั้งเพศชายและเพศหญิง

ผู้ที่ให้คำแนะนำแนะแนวทางที่ดี ช่วยแก้ปัญหาให้แก่เด็กได้นั้น วันเพ็ญ บุญประกอบ (วันเพ็ญ บุญประกอบ 2520 : 64) กล่าวว่า ถึงแม้ว่าวัยรุ่นจะแสดงความต้องการเป็นอิสระต้องการเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกันเมื่อเขามีปัญหา เขาก็ยังต้องการขอคำแนะนำจากผู้ใหญ่ เพราะฉะนั้นผู้ใหญ่ควรจะต้องอดส่องเอาใจใส่ดูแล และให้ความเข้าใจเด็กวัยรุ่น พยายามช่วยทำให้เขาได้สร้างฐานให้ตัวของเขาเอง และดำเนินไปในทางที่เขาชอบได้อย่างถูกต้อง อีกประการหนึ่ง เด็กที่มีอายุอยู่ในรุ่นราวคราวเดียวกัน มีความสนใจ และอุดมคติคล้ายคลึงกัน ก็มักจะรวมกันเป็นกลุ่ม สมชาย ธัญธกุล (สมชาย ธัญธกุล 2526 : 98) กล่าวว่า การคบเพื่อนเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของเด็กวัยรุ่น ซึ่งเขาต้องการคบเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ เมื่อเด็กวัยรุ่นเข้าร่วมกลุ่มกันได้ก็จะมีการสร้างกิจกรรมร่วมกัน มีปัญหาก็มักจะหันไปปรึกษาหารือหรือขอความเห็นขอคำปรึกษาจากเพื่อน

โรเจอร์ส (Rogers. 1962 : 340 - 342) ยังเน้นถึงความสำคัญของกลุ่มเพื่อน อีกว่า เด็กวัยรุ่นจะได้รับอิทธิพลจากความกดดันของกลุ่มในการตัดสินใจที่เขาเริ่มมีในขณะนี้ แต่อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีเด็กวัยรุ่นไม่น้อยที่มีความล้มเหลวในการปรับตัวทางสังคมได้อย่างเหมาะสม และมีเหตุผลที่ต้องหลีกเลี่ยงหรือแยกตัวออกจากสังคม แต่อย่างไรก็ตาม การที่เด็กมาเข้ากลุ่มเพื่อปรึกษาหารือกัน เป็นการตอบสนองความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความรู้สึกโดดเดี่ยว ความสัมพันธ์ในกลุ่มจะช่วยให้เด็กได้มีโอกาสรู้จักเพื่อนใหม่ และมีโอกาสรู้จักตัวเองตามความเป็นจริงมากขึ้น เมื่อได้มองตนเองด้วยสายตาของผู้อื่น ปฏิกริยาตอบสนองของผู้อื่นจะบอกให้เด็กทราบว่าเขาอยู่ในขอบเขตของการยอมรับของเพื่อน เมื่อเด็กได้รับคำยกย่องหรือติชม เขาก็จะพัฒนาทัศนคติเกี่ยวกับ

คนโดยไม่รู้ตัว ซึ่งตรงกับลักษณะของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่เป็นการสร้างกระบวนการเพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ มีความอบอุ่น เป็นกันเอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ทดสอบ ตรวจสอบ และเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับเขา (Gawrys and Brown. 1970 : 21)

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนได้ เพราะเป็นวิธีการตรงกับความต้องการและธรรมชาติของวัยรุ่น ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีบรรยากาศของกลุ่ม ช่วยให้เขาสามารถปรับตัวมีชีวิตรอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความสามารถในการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะเป็นแนวทางให้ครูแนะแนวได้นำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ และการปรับตัวด้านอื่น ๆ ที่เป็นปัญหาของนักเรียนต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (ม.4) ปีการศึกษา

2530 ของโรงเรียนพิบูลวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ที่มีปัญหาการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ จำนวน 50 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (ม.4) ปีการศึกษา 2530 ของโรงเรียนพิบูลวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ที่มีปัญหาการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ จำนวน 16 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ วิธีการแก้ปัญหาการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ แบ่งเป็น

1.1 วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1.2 วิธีการให้ข้อสนเทศ

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ การปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) หมายถึง กระบวนการกลุ่มที่บุคคลมีความสัมพันธ์ระหว่างกัน ภายในบรรยากาศของการยอมรับกันและกัน มีความอบอุ่น เข้าใจ และไว้วางใจกัน เพื่อที่สมาชิกจะได้รู้จักตนเอง โดยการสำรวจปัญหาและความรู้สึกนึกคิดของแต่ละคน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็น ให้ข้อมูลย้อนกลับร่วมกับผู้ให้คำปรึกษา เพื่อที่จะได้นำสิ่งที่เรียนรู้ไปพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม

2. การปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ หมายถึง กระบวนการที่บุคคลแสดงพฤติกรรมความรู้สึก และความคิดเห็น เพื่อให้สามารถเข้ากับเพื่อนต่างเพศได้ โดยพิจารณาจากการมีความเข้าใจตนเอง มีเจตคติที่ดีต่อเพื่อนต่างเพศ สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ และเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนต่างเพศได้ ทั้งนี้

การเข้าใจตนเอง หมายถึง การรู้จักและเข้าใจความรู้สึกที่มีต่อตนเอง การเข้าใจพฤติกรรมของตนเองที่มีต่อเพื่อนต่างเพศ และการแสดงพฤติกรรมต่อเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสม

เจตคติที่ดีต่อเพื่อนต่างเพศ หมายถึง ความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อนต่างเพศ ถือว่าเพื่อนต่างเพศเป็นบุคคลที่ไม่น่ากลัว สามารถคบเป็นเพื่อนกันได้ แม้ว่าจะมีความแตกต่างทางเพศ

สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ หมายถึง การยิ้ม ทักทาย พูดคุย ด้วยความรู้สึกและท่าทางที่สบายใจ ไม่กระดากอายจนเป็นอุปสรรคต่อการติดต่อกัน

ร่วมกิจกรรมกับเพื่อนต่างเพศ หมายถึง การที่บุคคลสามารถร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเล่นกีฬา กิจกรรมของชุมนุม ทำงานกลุ่มในห้องเรียนกับเพื่อนต่างเพศด้วยความสบายใจ และประสบผลสำเร็จด้วยดี รวมทั้งเห็นประโยชน์ของบทบาทสมาชิก การเข้าร่วมกลุ่ม และการทำงานกับเพื่อนต่างเพศ

3. การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง การให้นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศจากข้อเสนอแนะที่รวบรวมมาจากหนังสือ และบทความต่าง ๆ โดยให้นักเรียนได้อ่านข้อเสนอแนะ หลังจากนั้นให้นักเรียนได้ซักถามผู้วิจัยและนักเรียนแต่ละคนสรุปเนื้อหาพร้อมทั้งข้อคิดที่ได้จากข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยสรุปอีกครั้ง

4. นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (ม.4) โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2530 จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

- กลุ่มทดลอง หมายถึง นักเรียนที่มีปัญหาการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศที่ได้รับการทดลองโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

- กลุ่มควบคุม หมายถึง นักเรียนที่มีปัญหาการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศที่ได้รับการทดลองโดยการให้ข้อเสนอแนะ

5. ผู้นำ หมายถึง ผู้ให้คำปรึกษาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างประเทศ

ความหมายของการปรับตัวทางสังคม

คำว่า การปรับตัว (adaptation) นี้ ผู้เริ่มใช้คนแรกคือ คาร์วิน (Darwin) ซึ่งมีปรากฏในทฤษฎีว่าด้วยวิวัฒนาการของเขา ในปี ค.ศ. 1859 เขาได้สรุปความคิดว่า สิ่งที่มีชีวิตซึ่งสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายต่าง ๆ ได้เท่านั้นที่จะดำรงอยู่ได้ ต่อมานักจิตวิทยาได้ขอยืมคำว่า "adaptation" มาใช้ แล้วให้ชื่อใหม่ว่า "adjustment" และศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ในด้านที่เกี่ยวกับการปรับตัว ซึ่งเป็นผลมาจากการได้รับแรงผลักดันสองอย่าง ได้แก่ แรงผลักดันภายนอก ซึ่งหมายถึง ข้อเรียกร้องอันเกิดจากสภาพแวดล้อมและสังคมและแรงผลักดันภายใน ซึ่งเป็นแรงกระตุ้นอันเกิดจากสภาพทางสรีระภายในร่างกาย และจากประสบการณ์ทางสังคมที่ได้เรียนรู้ในอดีต (นิภา นิธยาน 2520 : 8)

ลาซารัส (Lazarus. 1969 : 18) ได้สรุปความหมายของการปรับตัวว่า ประกอบขึ้นด้วยกระบวนการต่าง ๆ หรือวิธีการทั้งหลายทางจิต ซึ่งแต่ละบุคคลได้ใช้ในการเผชิญกับข้อเรียกร้องหรือแรงผลักดันทั้งภายนอกและภายใน

นอกจากนี้ ประคินันท์ อุปรมย์ (ประคินันท์ อุปรมย์ 2518 : 52) ได้กล่าวถึงการปรับตัวที่ดีว่า หมายถึง การที่บุคคลสามารถทำตัวให้เข้ากับสภาพของความเป็นอยู่ได้อย่างดีและมีความสุข และ มนูญ ตานะวัฒนา (มนูญ ตานะวัฒนา 2526 : 132) ได้กล่าวถึงการปรับตัวของบุคคลว่ามีด้วยกัน 3 วิธี คือ

1. การต่อสู้และแสดงความก้าวร้าว
2. การตกใจและถอยหนี
3. การประนีประนอมและการทดแทน

การปรับตัวของบุคคลนี้ เราอาจจะแยกพูดถึง การปรับตัวทางกาย การปรับตัวทางอารมณ์ และการปรับตัวทางสังคม ซึ่งหมายถึงสภาวะความสัมพันธ์ที่กลมกลืนกันไ้ระหว่างร่างกายกับสังคม (เคโซ สวานนัท 2512 : 8)

ในเรื่องของความหมายของการปรับตัวทางสังคมได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

อิงลิช และ อิงลิช (English and English. 1968 : 14 - 15) ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง กระบวนการของการปรับปรุงความต้องการและพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลในการคบหาสมาคมกับผู้อื่น เพื่อให้เขาจะได้รับความพอใจ และสามารถดำรงความสัมพันธ์ที่พึงปรารถนานั้นไว้

สุโท เจริญสุข (สุโท เจริญสุข 2520 : 260) กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีการปรับตัวทางสังคมดีไว้ดังนี้ คือ เป็นผู้ที่มีความร่วมมือกับคนอื่นทั้งในการกระทำและความคิด สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นโดยไม่แสดงอาการเป็นนายหรือไม่หลบหลีกจากหมู่คณะ มีความรับผิดชอบไม่ว่าจะเป็นผู้นำหรือผู้ตาม ในทุก ๆ โอกาส มีเหตุผล และมีความเป็นอิสระจากความกดดันของหมู่คณะ ที่จะเลือกเชื่อหรือสนใจอะไร ๆ ตามจุดหมายชีวิตของตน

เมตตา จินดารักษ์ (เมตตา จินดารักษ์ 2525 : 8) กล่าวสรุปลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวทางสังคมดีว่า จะต้องเป็นบุคคลที่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ดี มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น และต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของสังคม มีการปฏิบัติที่เป็นไปตามปทัสถานของสังคม และมีความพอใจในบทบาททางสังคมของตนเอง

จากคำจำกัดความดังกล่าวพอสรุปได้ว่า การปรับตัวทางสังคม เป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามปรับพฤติกรรมตามสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อให้สามารถดำรงความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นที่พึงพอใจตามสภาพทางสังคมของตนเอง

สาเหตุของการปรับตัว

วารินทร์ สายโอบเอื้อ (วารินทร์ สายโอบเอื้อ 2522 : 159 - 160) อธิบายถึงสาเหตุของการปรับตัว ซึ่งอาจจะเกิดจากสิ่งต่อไปนี้

1. ไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนได้ ซึ่งอาจเป็นเพราะอุปสรรคที่
เนื่องมาจากตัวเองหรือผู้อื่น มีผลทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจ ความคับข้องใจตามมา

มีนักจิตวิทยาแบ่งความต้องการพื้นฐานของบุคคลไว้หลายอย่างด้วยกัน โดยเฉพาะ
Abraham Maslow ได้จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็นชั้นต่าง ๆ 5 ชั้น ดังนี้

1.1 ความต้องการทางด้านร่างกาย

1.2 ความต้องการความปลอดภัย

1.3 ต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ เช่น ต้องการความรักความอบอุ่น
การมีส่วนร่วมรับผิดชอบในกิจการต่าง ๆ ตลอดจนการเข้าร่วมเป็นสมาชิกในหมู่คณะ

1.4 ต้องการได้รับการยกย่องนับถือ เช่น ต้องการชื่อเสียง เกียรติยศ ความ
ร่ำรวย ฐานะทางสังคม การยอมรับนับถือตนเอง และการยอมรับจากสังคม

1.5 ต้องการสัจการแห่งตน นั่นคือต้องการเข้าใจในตนเองอย่างถ่องแท้ เข้าใจ
ความเป็นจริงของชีวิตและสรรพสิ่งทั้งหลาย ต้องการใช้พลังความสามารถของตนเองให้เต็มที่เพื่อ
อุทิศตนให้เป็นประโยชน์แก่วิทยาการและมวลมนุษยชาติ ซึ่งเป็นความต้องการที่อยู่เหนือความต้องการ
เกี่ยวกับชื่อเสียงเกียรติยศ ความร่ำรวย หรือการกระทำเพื่อตนเอง

2. เกิดจากความขัดแย้ง ความขัดแย้ง หมายถึง การที่บุคคลไม่สามารถจะตัดสินใจ
เลือกการกระทำทั้งสองอย่างใดในขณะเดียวกัน แต่จะต้องเลือกกระทำเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง มี 3
ลักษณะ

2.1 ความขัดแย้งในทางบวก เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากการที่จะต้องเลือกเพียง
อย่างใดอย่างหนึ่ง ในสิ่งที่ตัวเองชอบเท่า ๆ กัน ตั้งแต่ 2 - 3 อย่างขึ้นไป ยิ่งชอบมากทุกอย่างยิ่ง
เลือกยากกว่าจะเลือกได้ก็ต้องใช้เวลา ถึงจะเลือกแล้วก็ยังเสียดายสิ่งที่ไม่สามารถจะเลือก

2.2 ความขัดแย้งในทางลบ เกิดจากการที่ตัวเองต้องเลือกในสิ่งที่ไม่ชอบเลย
ตั้งแต่ 2 - 3 อย่างขึ้นไป จะไม่เลือกก็ไม่ได้ เลือกไปแล้วก็ไม่สบายใจ เพราะสิ่งต่าง ๆ
เหล่านั้น เราไม่ชอบเลย แต่เราก็ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

2.3 ความขัดแย้งในทางบวกและลบ เกิดขึ้นในกรณีสิ่งต่าง ๆ หรือบุคคลหรือสัตว์ที่เราต้องเลือกนั้นมีทั้งถูกใจและไม่ถูกใจเราในระดับที่เท่า ๆ กัน ทั้งหมดตั้งแต่ 2 อย่างขึ้นไป แต่เราก็ต้องเลือกเพียงอย่างเดียว

ลำดับขั้นของการปรับตัวทางสังคม

ชยันต นาคบุผา (ชยันต นาคบุผา 2515 : 73 - 74) กล่าวถึงลำดับขั้นต่าง ๆ ในการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่น ซึ่งนักจิตวิทยาได้แบ่งออกเป็น 4 ขั้น คือ

1. เด็กจะต้องเรียนรู้ที่จะหลบเลี่ยงการกระทบกระทั่งกับผู้อื่นอันจะก่อให้เกิดความเคืองแค้นแก่ตน เขาจะต้องเรียนรู้ในลัทธิของผู้อื่น ไม่รังแกหรือทำให้ผู้อื่นเจ็บตัวหรือเสียใจ ละเว้นจากการเข้าขวางหรือส่อแทรกในกิจการของผู้อื่น

2. เด็กจะต้องเรียนรู้ว่าตนจะต้องเคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่ และอยู่ในโอวาทของผู้ใหญ่ ขั้นนี้เป็นปรับตัวที่สูงกว่าการกระทำในขั้นแรก

3. ขั้นต่อไป เด็กจะต้องเรียนรู้เพื่อสามารถทำงานร่วมกับหมู่คณะได้ดี รู้จักเป็นผู้ให้และผู้รับ ผู้นำและผู้ตาม โดยการจัดกิจกรรมให้เด็กทำเป็นหมู่คณะ และมีการแนะแนวทางที่เหมาะสมให้แก่เขาด้วย

4. ขั้นสูงสุดของการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่น ได้แก่ ความสามารถที่จะเข้าใจผู้อื่น โดยให้เด็กหัดสังเกต ลักษณะนิสัยใจคอ และการกระทำของบุคคลในเรื่องต่าง ๆ ที่เด็กได้เรียนรู้ควบคู่ไปกับการเข้าร่วมสังคมกับบุคคลแวดล้อมตัวเด็กเอง

ลักษณะของวัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดี

ทินคอลล กล่าวถึงลักษณะของการปรับตัวที่ดีโดยทั่วไปไว้ 7 ประการ คือ (Tindall. 1959 : 76)

1. รักษาไว้ซึ่งความสมบูรณ์ของบุคลิกภาพ โดยสามารถผสมผสานความต้องการของตนกับพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อสนองความต้องการนั้น โดยที่พฤติกรรมดังกล่าวต้องเข้ากันได้กับสิ่งแวดล้อม

2. ประพฤติปฏิบัติตามปทัสฐานของสังคม
3. ปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริง
4. มีความมั่นคง
5. มีวุฒิภาวะ
6. มีอารมณ์ในลักษณะปกติเสมอ คือ สามารถควบคุมอารมณ์ไม่ให้พุ่งชนไปกับ

สิ่งแวดล้อมภายนอก

7. มองสังคมในทัศนะที่ดี และช่วยเหลือสังคมอยู่เสมอ

นอกจากนี้ นิภา นิธยาน (นิภา นิธยาน 2520 : 230 - 233) กล่าวสรุปถึงเด็กวัยรุ่นที่ประสบผลสำเร็จในการปรับตัวว่า ทำให้เกิดลักษณะของสุขภาพจิตที่ดี ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นและความรู้สึกมั่นคง อันก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง ไม่มีปมด้อย ไม่กลัวเกรงตำแหน่ง ความยิ่งใหญ่ หรือการก้าวร้าวระรานของผู้ใด ในขณะเดียวกันก็รู้จักยอมรับความสามารถ และความสำเร็จของผู้อื่นที่เหนือกว่าตน มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ กล้าเผชิญชีวิตโดยไม่ห่อหุ้มตัวเอง
2. มีลักษณะอบอุ่นเป็นมิตร มีลักษณะนิสัยน่ารัก เมตตากรุณาต่อผู้อื่นด้วยน้ำใสใจจริง ไม่หวังผลตอบแทน ไม่เห็นแก่ตัว เกรงใจ และคำนึงถึงจิตใจของผู้อื่น
3. มีความรู้สึกตระหนักในคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ การดำเนินชีวิตแต่ละวันเป็นไปอย่างมีคุณค่า และไม่เอาเปรียบนาย
4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ ๆ และสนใจในกิจกรรมรอบตัว มีความสุขในสิ่งต่าง ๆ ตามความถนัดและความสนใจของตน เช่น การเล่นกีฬา การเล่นดนตรี และการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ
5. รู้จักรักษานาม譽 และสุขภาพร่างกายสม่ำเสมอ ทั้งในการกิน การนอน และการออกกำลังกาย เป็นต้น
6. มีความกล้าที่จะเผชิญกับความจริงในชีวิต กล้าที่จะเผชิญความจริงเกี่ยวกับสภาพของตนเองที่นำความทุกข์ใจมาให้ เช่น ความล้มเหลวและความผิดพลาดในชีวิต โดยไม่หาทางออกด้วยการกล่าวโทษผู้อื่น หรือกลบเกลื่อนข้อบกพร่องของตนเองด้วยวิธีการปรับตัวแบบต่าง ๆ

7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่ห่อถอยและหวาดหวั่น พร้อมจะแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นเต็มกำลังความสามารถ

8. มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางครอบครัวและสังคมได้ง่าย มีใจกว้างพอที่จะรับฟังความคิดและข้อโต้แย้งของผู้อื่น ในเวลาเดียวกันก็เป็นผู้ยึดมั่นในหลักการที่ดี มีมาตรฐานการประพฤติปฏิบัติสูง และยึดถือค่านิยมที่ดีงาม

9. มีอารมณ์ซึ่งช่วยส่งเสริมแทนที่จะขัดขวางสวัสดิภาพของชีวิต ไม่มีอารมณ์เกลียดเกลียดแค้น หรืออิจฉาริษยา รู้จักที่จะยับยั้งและควบคุมอารมณ์ได้ มีอารมณ์รักใคร่ และเป็นมิตรกับเพศตรงข้ามได้ด้วยดี

10. ปราศจากนิสัยในทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ ไม่ลงโทษตัวเองเมื่อกระทำผิด แต่จะจดจำประสบการณ์ไว้เป็นบทเรียนที่มีค่า ไม่หว่านกระแวงสงสัยผู้อื่น ไม่หุ่ยมหุ่ยมในเรื่องเล็กน้อยไร้สาระ ไม่เกรงเกรียงและวิตกกังวลจนเกินกว่าเหตุ

และ มาลินี อยู่โพธิ์ (มาลินี อยู่โพธิ์ 2525 : 38) กล่าวว่าสรุปว่า บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีมิใช่ผู้ที่ปราศจากปัญหา แต่เป็นผู้กล้าเผชิญปัญหา อุปสรรคและความยุ่งยากในชีวิตอย่างมีสติ และไม่หวาดหวั่น ตลอดจนเป็นผู้ที่พร้อมที่จะเผชิญทั้งความสุขความทุกข์ในชีวิต บางครั้งแม้จะประสบชะตากรรมที่ยังความผิดหวังและล้มเหลวแก่ชีวิต ก็ยังความกล้าหาญเข้มแข็งพอที่จะดำเนินชีวิตต่อไปโดยไม่ยอมพ่ายแพ้หรือห่อถอย

ลักษณะของวัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดี พอสรุปได้ว่า บุคคลที่จะปรับตัวได้ดีนั้นจะต้องเป็นบุคคลที่สามารถเข้าใจตนเอง สร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ดี มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น และเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคมได้ดี

วัยรุ่นกับเพื่อนต่างเพศ

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม เช่น โรงเรียนใหม่ เพื่อนเพศเดียวกัน และเพื่อนต่างเพศ ปัญหาการปรับตัวของเด็กวัยรุ่น มักจะพบปัญหาทั้งชายและหญิง เมื่อต้องพบหรือติดต่อกับเพื่อนต่างเพศ ทั้งเด็กวัยรุ่นชายและเด็กวัยรุ่นหญิง มักจะประหม่า รู้สึกลำบากใจใน

การพูดคุยหรือทำงานร่วมกับเพื่อนต่างเพศ บางคนค่อนข้างอาย จึงทำให้เด็กทั้ง 2 เพศพบกับความวุ่นวายใจไม่น้อยในการติดต่อกันและกัน (สุชา จันทน์เอม และ สุรางค์ จันทน์เอม 2518 : 239, 243) ถ้าวัยรุ่นชายหญิงปรับตัวเข้าสังคมกับเพศตรงข้ามได้เป็นอย่างดี ไม่เกิดความคับข้องใจ จะเป็นผลดีต่อความคิดเกี่ยวกับตนเอง (self concept) ต่อกลุ่มสังคมเพื่อน วัยรุ่นจะขาดความภาคภูมิใจในตนเอง (self esteem) ถ้าเขาไม่เข้าใจว่าตนไม่มีเสน่ห์เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม การมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศในช่วงวัยรุ่น จะมีบทบาทสำคัญต่อความคิด ทัศนคติของเขาในวัยผู้ใหญ่ (ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม 2527 : 108)

การคบหาสมาคมกับเพื่อนต่างเพศนั้น วัยรุ่นควรมีพฤติกรรมตามปทัสฐานของสังคมต่อเพื่อนต่างเพศ ซึ่งหมายถึง พฤติกรรมที่อยู่ในกรอบประเพณีที่สังคมไทยยอมรับ รู้จักระมัดระวังที่จะคบกันให้ถูกต้องตามศีลธรรมจรรยาอันดีงาม (เสนอ อินทรสุขศรี 2514 : 37)

นอกจากนี้ วารุณี บิดพลันต์ (วารุณี บิดพลันต์ 2520 : 43 - 46) กล่าวเพิ่มเติมถึงพฤติกรรมของวัยรุ่นชายและหญิงว่า ทั้งวัยรุ่นชายและหญิงควรมีความสุภาพและเห็นประโยชน์ของกันและกัน ไม่เอาแต่ใจตนเองเป็นใหญ่ เข้าได้กับบุคคลทุกคนในกลุ่ม ชายควรให้เกียรติหญิง ทำตัวให้เป็นสุภาพบุรุษโดยช่วยเหลือปกป้องผู้หญิงทุกครั้งที่มีโอกาสอันวาย เช่น เมื่อขึ้นรถลงเรือ ควรให้ผู้หญิงขึ้นลงให้เรียบร้อยก่อน เสียสละที่นั่งให้หรือช่วยถือของให้ ใช้วาจาที่สุภาพ ไม่แสดงอาการก้าวร้าว หรือเสียสละด้วยท่าทางหรือวาจา ไม่จับมือถือแขนในเมื่อไม่มีเหตุอันควร ไม่เพี้ยวเตร่กันตามลำพังสองต่อสอง แสดงความห่วงใยในเรื่องความปลอดภัย เช่น เวลาเดินข้ามถนนหรือในที่เปลี่ยว ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้ และเมื่อพบปะกันควรเป็นฝ่ายทักทายผู้หญิงก่อน ด้วยวาจาที่สุภาพอ่อนโยน เป็นต้น ส่วนผู้หญิงก็ควรจะรู้จักวางตัวให้เหมาะสม ควรสำรวจตนให้ดูเรียบร้อย ไม่ควรส่งเสียงดังหรือพูดจาหยาบคาย แสดงออกซึ่งการมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักแสดงความขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพศตรงข้าม ไม่แสดงกิริยาใด ๆ ที่จะทำให้เพศตรงข้ามรู้สึกเขิน เช่น เมื่อถูกเชิญหรือทักทายก็ควรตอบรับหรือขอบคุณ ไม่ควรทำเมินเฉย ทำเป็นไม่ได้ยินหรือไม่พูดด้วย เป็นต้น

ครอบครัวบางครอบครัวพยายามกวดขันเด็กไม่ให้ติดต่อเพศตรงข้าม ให้สนิทสนม ให้ถือเป็นเรื่องน่าละอาย วัยรุ่นจึงกลายเป็นคนเก็บกด ไม่สามารถแสดงออกตามใจปรารถนา เมื่อได้โอกาสทางการควบคุม ก็จะปล่อยกายใจโดยปราศจากการยับยั้ง บางคนมีปมด้อยว่าตนไม่มีเสน่ห์ ยากจน การติดต่อกับเพื่อนต่างเพศมักถูกรังเกียจ หรือไม่มีโอกาสติดต่อกัน มองเห็นตนไร้ค่า ไม่กล้าติดต่อกับเพื่อนต่างเพศอย่างเปิดเผย ถ้าเป็นชายเมื่ออยู่ในที่สังสรรค์ตามคอก็คือความผิดทางเพศได้ง่าย และถ้าเป็นหญิงก็แอบหาโอกาสในการคบเพื่อนชาย ซึ่งสุกก่อนห่าม หรืออาจปรับตัวเข้าสู่สังคมกับเพื่อนต่างเพศไม่ได้ เกิดความกังวลใจซึ่งจะเป็นปัญหาในสังคมได้ต่อไป (จวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม 2527 138, 47 และ วันเพ็ญ บุญประกอบ 2520 66)

จากที่กล่าวมาทั้งหมด แสดงให้เห็นว่า การปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ มีความสำคัญต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก บุคคลใดสามารถปรับตัวได้ดี มีพฤติกรรมที่เหมาะสมก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข แต่ถ้าบุคคลใดไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะเกิดความคับข้องใจ ขาดการยอมรับตนเอง อาจทำให้วัยรุ่นประพฤติดโดยไม่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ และเป็นปัญหาสังคมในที่สุด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการปรับตัวทางเพศ

งานวิจัยในประเทศ

พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ แสดงถึงความสามารถในการปรับตัว และการมีวุฒิภาวะของผู้ที่จะก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ จึงมีผู้สนใจศึกษาเรื่องการปรับตัวของวัยรุ่น และพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นอย่างกว้างขวาง ช่วยให้สามารถเข้าใจแบบแผนพฤติกรรม เจตคติ ความเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้มากขึ้น

สิริวรรณ คำเข้ม (สิริวรรณ คำเข้ม 2520 : 68) ศึกษาเรื่องการปรับตัวในการคบเพื่อนต่างเพศ ระหว่างนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ที่จบจากโรงเรียนสตรี และนักศึกษาหญิงปีที่ 1 ที่จบจากโรงเรียนสหศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน พบว่า นักศึกษาหญิงที่จบจากโรงเรียนสตรีมีการปรับตัวแตกต่างไปจากนักศึกษาที่จบจากโรงเรียนสหศึกษา โดยนักศึกษาหญิงที่จบจากโรงเรียนสตรี มีเพื่อนต่างเพศน้อย ชอบอยู่ในกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน มีความวิตกกังวลต่อการคุ้นเคยใกล้ชิดกับเพศตรงข้าม สำหรับนักศึกษาที่จบจากโรงเรียนสหศึกษามีเพื่อนต่างเพศมาก และชอบอยู่ในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ มีความเชื่อมั่นในตนเองในการคบเพื่อนต่างเพศ ทั้งสองกลุ่มนี้ต่างสนใจในเรื่องเพื่อนต่างเพศ และมีความเห็นว่าเป็นเรื่องปกติที่จะคบเพื่อนต่างเพศ

ศศิวิมล โสภณพันธ์ (ศศิวิมล โสภณพันธ์ 2523 : 61) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลำดับการเกิดกับการปรับตัว พบว่า นักเรียนที่เกิดในลำดับที่ต่างกัน คือ ลูกคนโต ลูกคนกลางและลูกคนเล็ก มีปัญหาการปรับตัวไม่แตกต่างกัน นั่นคือ ลำดับการเกิดไม่มีผลต่อการปรับตัวของนักเรียนนั่นเอง

บุญนาค คุ้มภัย (บุญนาค คุ้มภัย 2522 : 98) ศึกษาเปรียบเทียบความต้องการทางสังคมของวัยรุ่นในวิทยาลัยครู วิทยาลัยอาชีวศึกษา และโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดนครราชสีมา พบว่าวัยรุ่นต้องการได้รับการยกย่อง และนับถือจากเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ ต้องการหาความคุ้นเคยกับเพื่อนต่างเพศ ต้องการมีโอกาสที่เหมาะสมพบปะกับเพื่อนต่างเพศ ต้องการมีเสรีภาพในการติดต่อกับเพื่อนต่างเพศ และต้องการให้เพื่อนต่างเพศสนใจ

นพพร พานิชสุข (นพพร พานิชสุข 2522 : 67 - 73) พบว่า กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความรู้ในเรื่องเพศของนักเรียนชายมากที่สุด สำหรับนักเรียนหญิงนั้นแหล่งความรู้เรื่องเพศมาจากครูและเพื่อนสนิท ในกรณีที่มีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศนั้น นักเรียนชายส่วนใหญ่ต้องการปรึกษาเพื่อนสนิทมากกว่าพ่อแม่ ส่วนนักเรียนหญิงต้องการปรึกษาพ่อแม่มากกว่า

ดวงเดือน พันธมนาวิน และ บุญยิ่ง เจริญยิ่ง (ดวงเดือน พันธมนาวิน และ บุญยิ่ง เจริญยิ่ง 2517 : 70) ได้ศึกษาเจตคติของเด็กวัยรุ่นต่อเพื่อนต่างเพศ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สาม ทั้งโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนราษฎร์ จำนวน 720 คน

ซึ่งประกอบไปด้วย นักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง กลาง และต่ำ จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า การมีเพื่อนต่างเพศเป็นสิ่งธรรมดาของสังคม และทำให้เข้าใจเพศตรงข้ามได้ดีขึ้น

บุปผา สีมานรพร (บุปผา สีมานรพร 2517 : 29) ได้ศึกษาค่านิยมของนิสิตมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างชายหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 180 คน เป็นชาย 90 คน หญิง 90 คน พบว่า ค่านิยมทางความสัมพันธ์ระหว่างชายหญิงของนิสิตชายแตกต่างจากนิสิตหญิง โดยที่นิสิตชายต้องการความเป็นอิสระ และไม่ผูกพันกับประเพณีต่าง ๆ นัก นิสิตชายคาดหวังว่า ความสัมพันธ์ระหว่างชายและหญิงนั้น ชายหญิงควรประพฤติตนแตกต่างกัน โดยหญิงควรประพฤติตัวอยู่ในกรอบประเพณีมากกว่าชาย ส่วนนิสิตหญิงเองต้องการความเสมอภาคในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างชายและหญิงพฤติกรรมใดที่ชายประพฤติได้ หญิงก็ควรประพฤติได้ด้วย โดยไม่ถือว่าเป็นการเสียหาย

รัชนิกร เศรษฐโร และคนอื่น ๆ (รัชนิกร เศรษฐโร และคนอื่น ๆ 2519 : 83) ศึกษาพฤติกรรมและเจตคติเกี่ยวกับการมีนัดกับเพื่อนต่างเพศของนิสิตมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 521 คน พบว่านิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ส่วนมากเคยมีนัดกับเพื่อนต่างเพศมาแล้ว การมีนัดครั้งแรกเริ่มเมื่อมีอายุ 18 ปี ระหว่างการนัดพบไม่เคยกอดจูบกัน นิสิตมีเจตคติที่ดีต่อการที่หนุ่มสาวได้มีโอกาสมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ ซึ่งเห็นว่าการกระทำเช่นนั้นเป็นสิ่งที่ไม่น่าละอาย และอาจเป็นประโยชน์ต่อตนเอง เพราะทำให้มีโอกาสศึกษาพฤติกรรมและความคิดเห็นของเพศตรงข้ามมีโอกาสทดสอบความพึงพอใจของกันและกัน เห็นว่าผู้หญิงไม่จำเป็นต้องเป็นสาวพรหมจรรย์จนถึงวันแต่งงาน

จิระ จีงเจริญศิลป์ (จิระ จีงเจริญศิลป์ 2523 : 42 - 52) ศึกษาค่านิยมในการคบเพื่อนต่างเพศของเด็กวัยรุ่นในแหล่งเสื่อมโทรมคลองเตย จำนวน 226 คน อายุระหว่าง 15 - 19 ปี พบว่า เด็กวัยรุ่นชายรู้สึกเสรีในการปฏิบัติตนในการคบเพื่อนต่างเพศมากกว่าเด็กวัยรุ่นหญิง เด็กวัยรุ่นที่ปรับตัวไม่ได้รู้สึกเสรีในการปฏิบัติตนในการคบเพื่อนต่างเพศมากกว่าเด็กวัยรุ่นที่ปรับตัวดี เด็กวัยรุ่นที่ไม่ได้ศึกษาอยู่ในสถานศึกษารู้สึกเสรีในการปฏิบัติตนในการคบเพื่อนต่างเพศมากกว่าเด็กวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในสถานศึกษา และเด็กวัยรุ่นที่รู้สึกว่าครอบครัวไม่สงบสุขรู้สึกเสรีในการปฏิบัติตนในการคบเพื่อนต่างเพศมากกว่าเด็กวัยรุ่นที่รู้สึกว่าครอบครัวสงบสุข

อาภาพร สุขาวงษ์ (อาภาพร สุขาวงษ์ 2520 : 81 - 85) ศึกษาทัศนคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สาม ในจังหวัดชลบุรี ที่มีต่อการจัดให้มีการสอนเพศศึกษา พบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดชลบุรี โดยส่วนรวมมีทัศนคติที่ดีต่อการจัดให้มีการสอนเพศศึกษา
2. นักเรียนชายมีทัศนคติต่อการจัดให้มีการสอนเพศศึกษามากกว่านักเรียนหญิง
3. นักเรียนที่อาศัยอยู่ในสภาพชุมชนต่างกัน มีทัศนคติต่อการจัดให้มีการสอนเพศศึกษาไม่แตกต่างกัน
4. นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน มีทัศนคติต่อการจัดให้มีการสอนเพศศึกษาไม่แตกต่างกัน
5. นักเรียนร้อยละ 81.90 ได้รับความรู้เรื่องเพศศึกษาจากหนังสือพิมพ์ ซึ่งจัดเป็นอันดับหนึ่ง

ผกาพันธุ์ ชนะภัย (ผกาพันธุ์ ชนะภัย 2528 : 58 - 61) ศึกษาเปรียบเทียบเจตคติทางเพศของนักเรียนหญิงโรงเรียนสหศึกษา กับนักเรียนหญิงโรงเรียนสตรีในกรุงเทพมหานคร ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 745 คน (นักเรียนหญิงโรงเรียนสหศึกษา 61 คน) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษารวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามวัดเจตคติทางเพศ ผลการวิจัยพบว่า เจตคติทางเพศของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนหญิงโรงเรียนสหศึกษากับนักเรียนหญิงโรงเรียนสตรีมีเจตคติทางเพศแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อติรัตน์ วัฒนไพลิน (อติรัตน์ วัฒนไพลิน 2527 : 75 - 79) ศึกษาเจตคติและพฤติกรรมทางเพศของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ทั้งปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก จำนวน 358 คน ผลการวิจัยพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตประสานมิตร มีเจตคติทางเพศอยู่ในระดับปานกลาง และนิสิตชายมีเจตคติทางเพศแตกต่างจากนิสิตหญิง ระดับอายุและระยะเวลาที่นิสิตเข้ามาอยู่ในส่วนกลางไม่มีผลต่อเจตคติทางเพศของนิสิต นิสิตชายและหญิงมีพฤติกรรมทางเพศแตกต่างกันมากในด้านการเกิดอารมณ์ และความรู้สึกทางเพศ

รักวงศ์ โพธิสาร (รักวงศ์ โพธิสาร 2524 : 35) ศึกษาการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 60 คน พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงกลุ่มทดลองและนักเรียนชายกลุ่มควบคุมมีแนวโน้มทัศนคติเชิงนิมานต่อการสอนเพศศึกษา กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อเพศศึกษาแตกต่างกัน และนักเรียนชายกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติภายหลังการสอนแตกต่างกับนักเรียนหญิงกลุ่มทดลอง

อรุณ ปาละโค (อรุณ ปาละโค 2527 : 51 - 54) ศึกษาเจตคติในเรื่องเพศของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 (ม.5) จังหวัดขอนแก่น และมหาสารคาม โดยทำการศึกษากับนักเรียนโรงเรียนสารคามพิทยาคม โรงเรียนพยุภุมิวิทยาคาร จังหวัดมหาสารคาม และโรงเรียนขอนแก่นวิทยาคม โรงเรียนบุญจาศึกษา จังหวัดขอนแก่น ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 401 คน เป็นชาย 212 คน หญิง 189 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีเจตคติในเรื่องเพศอยู่ในระดับปานกลาง และจากการวิเคราะห์เปรียบเทียบเจตคติในเรื่องเพศ พบว่านักเรียนหญิงมีเจตคติในเรื่องเพศไปในทางนิมานมากกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเมืองมีเจตคติในเรื่องเพศไปในทางนิมานมากกว่านักเรียนที่มีภูมิลำเนาอยู่นอกเมือง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

งานวิจัยต่างประเทศ

จากการศึกษาของ เครตัน (Drayton. 1978 : 7223 - A) ถึงผลของการขาดพ่อแม่ในครอบครัว ซึ่งมีอิทธิพลต่อการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่นหนุ่มสาว โดยศึกษาจากผู้ที่ทำความผิดต่าง ๆ ซึ่งถูกศาลส่งตัวมาขังไว้ เครตัน พบว่าการที่เด็กขาดพ่อแม่ในระยะเริ่มต้นของชีวิต มีผลต่อการปรับตัวทางสังคมในระดับต่ำกว่าการขาดพ่อแม่ในขณะที่เด็กเป็นวัยรุ่น นอกจากนี้ยังพบว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีผลต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กอย่างมีนัยสำคัญ แต่หญิงมีแนวโน้มในการปรับตัวทางสังคมต่ำกว่าชาย และชายมีแนวโน้มในการต่อต้านสังคมมากกว่าหญิง

ในปี ค.ศ. 1971 ออฟเฟอร์ (Offer. 1971 : 40 - 48) ได้ศึกษาพฤติกรรมในการคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น โดยติดตามศึกษาเป็นระยะยาวกับเด็กมัธยมศึกษา อายุ 14 - 21 ปี จำนวน 83 คน เป็นชาย 73 คน หญิง 10 คน ศึกษาตั้งแต่เมื่อกลุ่มตัวอย่างเริ่มเข้าเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (High School) จนถึงชั้นปีที่สามในมหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่าในเรื่องการมีนัดกับเพื่อนต่างเพศนั้น เริ่มเมื่อเรียนชั้นมัธยมศึกษาได้หนึ่งปี 45 เปอร์เซ็นต์ของกลุ่มตัวอย่างไม่เคยมีนัด แต่การมีนัดมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เป็นจำนวน 77 เปอร์เซ็นต์ เมื่ออยู่ชั้นปีที่สามในมหาวิทยาลัย สำหรับการร่วมประเวณีก่อนแต่งงานนั้นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 80 เปอร์เซ็นต์ เห็นว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ แต่ควรจบมัธยมศึกษาตอนปลายเสียก่อน เมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 10 เปอร์เซ็นต์เคยร่วมประเวณี เพิ่มขึ้นเป็น 30 เปอร์เซ็นต์เมื่อเรียนในมหาวิทยาลัย ปีที่หนึ่งและเพิ่มเป็น 50 เปอร์เซ็นต์เมื่อเรียนอยู่ชั้นปีที่สามในมหาวิทยาลัย

เคอแรน และ ลิพโพลด์ (Curran and Lippold. 1975 : 528 - 539) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการคบเพื่อนต่างเพศ ในปี ค.ศ. 1975 โดยทดสอบระหว่างรูปร่างที่สวยงามกับการมีเจตคติที่คล้ายกัน องค์ประกอบใดจะมีผลดึงดูดให้เพศชายและหญิงมีความสนใจต่อกันได้มากกว่าทำการศึกษา 2 ครั้ง ครั้งแรกใช้กลุ่มตัวอย่าง 294 คู่ ครั้งที่ 2 ใช้กลุ่มตัวอย่าง 98 คู่ กระบวนการศึกษาทั้งสองครั้งเหมือนกัน แต่ข้อความบางตอนของแบบสอบถามต่างกัน กลุ่มตัวอย่างได้รับเชิญชวนให้มารับการนัดหมายด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ที่เรียกว่า ไซค์-เอ-เดท (Psych-A-Date) ก่อนเริ่มทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างต้องกรอกแบบสอบถามเกี่ยวกับประสบการณ์ การนัดในอดีต เจตคติเกี่ยวกับการเมือง การมีนัดและปัญหาในมหาวิทยาลัย เมื่อมีนัดกันแล้ว กลุ่มตัวอย่างต้องทำแบบประเมินผลว่าการมีนัดนั้นเป็นอย่างไร และขอร้องให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรม ความสัมพันธ์ทางเพศกับเพศตรงข้าม การประเมินผลความดึงดูดใจของรูปร่างของกลุ่มตัวอย่าง ทำโดยให้กลุ่มตัวอย่างผ่านผู้สังเกตที่ละโต๊ะเพื่อให้คะแนน จากการศึกษาพบว่าการมีเจตคติคล้ายกันทำให้คู่กันมีความสนใจซึ่งกันและกันมีน้อย แต่รูปร่างที่สวยงามทำให้คู่กันสนใจกัน โดยเฉพาะการมีนัดครั้งแรก

วอลเลสเตอร์สเทน และ เคลลี (อมรรักษ์ เศรษฐนันท์ 2529 : 14 อ้างอิงมาจาก Wallerstein and Kelly. 1980 : 23) ทำการศึกษาพบว่า วัยรุ่นหญิงที่มาจากครอบครัว

หย่าร้างมักประสบปัญหาในการคบเพื่อนชาย และ โคลแมน (อมรรตน์ เศวตน์ 2529 : 14 อ้างอิงมาจาก Coleman. 1980 : 24) กล่าวว่า ผลการศึกษามากมายแสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวที่ขาดพ่อมักประสบปัญหาในเรื่องบทบาททางเพศของตน ในขณะที่ครอบครัววางรากฐานความรู้และทัศนคติที่ค่อนข้างสับสนในเรื่องเพศให้แก่วัยรุ่น

และในเรื่องเจตคติทางเพศนั้น วอห์ล และ ดันลอป (Wohl and Dunlop. 1970 : 190 - 196) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบเจตคติของเด็กวัยรุ่นไทย อังกฤษ และอเมริกัน กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษาชายหญิง จำนวน 239 คน จากมหาวิทยาลัยโทเลโด (Toledo) ประเทศสหรัฐอเมริกา 104 คน มหาวิทยาลัยแลนแคสเตอร์ (Lancaster) ประเทศอังกฤษ 45 คน และมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 90 คน ซึ่งสรุปได้ดังนี้ นักศึกษาไทยแสดงความไม่เห็นด้วยต่อการที่หญิงสาวจะเข้าไปหาผู้ชายก่อน มากกว่านักศึกษอังกฤษและอเมริกา โดยนักศึกษาไทยวิจารณ์การกระทำของหญิงสาวว่าไม่เหมาะสม น่าอับอาย เสียชื่อเสียง ไม่มีเหตุผล และควบคุมตัวเองไม่ได้ นอกจากนั้นยังต้องการให้ความประพฤติในเรื่องเพศถูกต้องตามหลักศีลธรรมมากกว่า นักศึกษาทางตะวันตกด้วย

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาทั้งในและต่างประเทศ จะเห็นว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการการยกย่องนับถือจากเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ โดยเฉพาะกับเพื่อนต่างเพศวัยรุ่นต้องการให้เพื่อนต่างเพศสนใจ ต้องการทำความคุ้นเคย และต้องการเสรีภาพในการติดต่อกับเพื่อนต่างเพศ บุคคลที่มีโอกาสได้พบปะร่วมงานกับเพื่อนต่างเพศ จะทำให้เข้าใจเพศตรงข้ามได้ดีขึ้น เพราะบุคคลนั้นมีโอกาสได้ศึกษาพฤติกรรมและความคิดเห็นของเพศตรงข้าม ถ้าบุคคลใดขาดโอกาสได้พบปะร่วมงานกับเพื่อนต่างเพศ บุคคลนั้นจะรู้สึกลำบากใจถ้าต้องพูดคุยหรือต้องทำงานร่วมกับเพศตรงข้าม ทำให้เกิดปัญหาไม่สามารถปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศได้ ทั้ง ๆ ที่การมีเพื่อนต่างเพศเป็นสิ่งธรรมดาของสังคม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเจตคติต่อเพื่อนต่างเพศที่ทำให้วัยรุ่นขาดการยอมรับตนเอง มองตนเองไร้ค่า เพื่อนต่างเพศรังเกียจ นอกจากนี้ วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่หย่าร้าง ครอบครัวที่ขาดพ่อ ครอบครัวที่ไม่สงบสุข ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวไม่ดี หรือเจตคติทางเพศของพ่อแม่มีอิทธิพลต่อลูก ก็ทำให้วัยรุ่นเกิดปัญหาการปรับตัว ซึ่งบางครั้งอาจจะทำให้มี

พฤติกรรมที่ผิดไปจากปกติของสังคมจนไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดี เข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนต่างเพศได้

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ความเป็นมาและความหมาย

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) ได้ดัดแปลงเอาเทคนิคและหลักการมาจากจิตบำบัดแบบกลุ่ม โดยที่มีลักษณะแสดงออกทางอารมณ์ในการให้คำปรึกษาน้อยกว่าจิตบำบัด ใช้ขบวนการจิตหาเหตุผลมากกว่า ยิ่งไปกว่านั้นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังมุ่งที่จะให้บุคคลแสดงศักยภาพทั้งหมดของตนออกมา (ทองเรียน อมรชกุล 2520 : 101) นอกจากนี้ มาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 9 - 10) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะมีการสำรวจปัญหาความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคน และจะพยายามหาทางแก้ไขปรับปรุง เพื่อที่จะพัฒนาตนเองอีกด้วย

ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีผู้ให้คำจำกัดความไว้มากมาย ดังเช่น

คมเพชร จัตรสุภกุล (คมเพชร จัตรสุภกุล 2521 : 90) สรุปความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่างจากการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลคือ สมาชิกทุกคนมีปัญหามานำมาช่วยกันแก้ไขในกลุ่ม ส่วนการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลนั้นมุ่งให้ผู้มีปัญหาคิดแก้ไขด้วยตนเอง และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยเหลือเฉพาะสมาชิกที่ปกติเท่านั้น

นอกจากนี้ วัชรีย์ ธวัชคำ (วัชรีย์ ธวัชคำ 2523 : 52) กล่าวถึงความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นการที่ผู้แนะแนวให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาครั้งละมากกว่า 1 คน มุ่งที่จะช่วยให้สำรวจและประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด และสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง นำตนเองได้ สามารถดำรงชีวิตที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้พร้อมทั้ง สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติเกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม

ส่วน เพชรสุดา เพชรใส (เพชรสุดา เพชรใส 2525 : 25) ได้สรุปความหมายไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่สร้างกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้เกิด

บรรยากาศแห่งการยอมรับกันและกัน อบอุ่น เคารพกันและกัน และมีความเข้าใจไว้วางใจกัน เพื่อที่จะปรับปรุงตนเอง โดยทำงานกับกลุ่มเพื่อนร่วมกับผู้ให้คำปรึกษา มีการสำรวจปัญหาและความรู้สึกของแต่ละคน เพื่อแก้ปัญหาาร่วมกัน พยายามแก้ไขปรับปรุงทัศนคติและพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นโดยปรับตัวให้เข้ากับบุคคลและสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดีด้วย

สำหรับ สุทิพร ปุกเกต (สุทิพร ปุกเกต 2529 : 21) ได้สรุปความหมายและลักษณะของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการสร้างกระบวนการ เพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ อบอุ่น และเป็นกันเอง เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกัน นอกจากมีผู้ให้คำปรึกษาแล้ว สมาชิกแต่ละคนจะทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแก่กัน สมาชิกได้แสดงอารมณ์ และความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ ให้กำลังใจ และส่งเสริมความคิด ทัศนคติที่ดีต่อกัน ซึ่งทั้งหมดนี้มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่ม สมาชิกจะเข้าใจตัวเองและผู้อื่นดีขึ้น ซึ่งจะเป็แนวทางให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองต่อไป ได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตน แล้วพยายามแก้ไขปรับปรุงทัศนคติและพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

แฮนเซน วอร์เนอร์ และ สมิธ (Hansen, Warner and Smith. 1976 : 6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตน แล้วพยายามแก้ไขปรับปรุงทัศนคติและพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

และ โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 31) ได้อธิบายการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติ ให้ยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง และแก้ไขปัญหานั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยผู้ที่มีปัญหาให้เรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอีกด้วย

จากความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดังกล่าว สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการกลุ่มที่บุคคลมีความสัมพันธ์ระหว่างกัน ภายในบรรยากาศของการยอมรับกันและกัน มีความอบอุ่น เข้าใจ และไว้วางใจกัน เพื่อที่สมาชิกจะได้รู้จักตนเอง โดยการสำรวจปัญหาและความรู้สึกนึกคิดของแต่ละคน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็น ให้ข้อมูลย้อนกลับร่วมกับผู้ให้คำปรึกษา เพื่อที่จะได้นำสิ่งที่เรียนรู้ไปพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัชรีย์ ธูระคำ (วัชรีย์ ธูระคำ 2523 : 52) ได้เน้นจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า มุ่งที่จะช่วยคนดังต่อไปนี้ คือ

1. ให้สำรวจและประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด
2. ให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และนำตนเองได้ สามารถเจริญและดำรงชีวิตที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้
3. ให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 31) ยังกล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายให้บุคคลรู้จักแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ที่ร้ายแรงขึ้น ประสพการณ์ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้เกิดความรู้ และช่วยให้เกิดการพัฒนาตนเองไปในด้านต่าง ๆ คือ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสรุปได้ว่า เป็นการช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จักแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นโดยนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม และช่วยให้พัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ได้

หลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ไคเยอร์ และ เวรียน (Dyer and Vriend. 1975 : 136 - 142) ได้สรุปหลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังต่อไปนี้

1. ตัวสมาชิกแต่ละคนมีความสำคัญมากกว่าส่วนรวม จะไม่มีกลุ่มย่อย กลุ่มรวมจะถูกมองในแง่รายบุคคล จะพูดถึงสมาชิกแต่ละคนไปเรื่อย ๆ เพื่อให้เขารู้จักตัวเอง และเปลี่ยนแปลงตัวเอง
2. ผู้นำจะเป็นผู้ให้คำปรึกษา ไม่ใช่เป็นสมาชิก จะเป็นผู้ช่วยเหลือกลุ่ม ไม่ใช่ให้กลุ่มช่วยเหลือ
3. เป็นการให้คำปรึกษาแก่สมาชิกทุก ๆ คน ให้โอกาสสมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด กลุ่มเป็นที่ทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ ของสมาชิกที่เป็นปกติไม่ใช่ซ่อนไว้ เป็นการพัฒนาไปเพื่อการแก้ไข

4. การให้คำปรึกษาไม่มีเป้าหมายร่วมกัน แต่ละคนจะมีเป้าหมายของตัวเอง การบรรลุเป้าหมายจะเกิดจากการคิด ความรู้สึก และการกระทำ

5. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่มบางครั้งก็จำเป็น อาจจะมีตอนใดตอนหนึ่งที่จะต้องให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่สมาชิกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน

6. การมีปฏิสัมพันธ์กันมาก ๆ ในกลุ่ม ไม่ได้หมายความว่า เป็นกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ การปฏิสัมพันธ์ที่เพิ่มขึ้นในกลุ่ม อาจทำให้การช่วยเหลือบุคคลในกลุ่มลดน้อยลง

7. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรเพิ่มความกดดันในกลุ่ม ถ้าสมาชิกไม่พร้อมที่จะพูดก็ไม่บังคับให้พูด เมื่อเขาพูดก็ไม่ไปหยุดชะงักเขา เขามีสิทธิ์ที่จะพูด ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ปกป้องเขา

8. การปรึกษาแบบกลุ่มไม่ใช่การสารภาพบาป ไม่พูดถึงอดีต เพราะไม่มีประโยชน์ ไม่สามารถแก้ไขได้นอกจากความสิ้นหวังและความรู้สึกผิด ควรจะเน้นเฉพาะปัจจุบัน คนเราควรอยู่ในโลกของปัจจุบัน

9. ไม่กล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่ม เพราะเป็นการยากที่จะช่วยเหลือเขา

10. สิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มต้องเก็บเป็นความลับ ไม่นำเรื่องในกลุ่มไปพูดนอกกลุ่ม ให้สมาชิกทุกคนรู้สึกปลอดภัย

11. ตัวเองพูดปัญหาของตัวเอง รับผิดชอบต่อตัวเอง ไม่มีการพูดแทนกัน แต่กลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้เขาบรรลุเป้าหมาย

12. ไม่ควรเน้นความรู้สึกมากกว่าความคิด พูดไปด้วยความคิดและความรู้สึก จะช่วยให้เขารู้สึกตัวเองตลอดเวลา จะไม่มีใครพูดเพื่อเจ้าหรือรุนแรง

13. ความกระชับแน่นของกลุ่มไม่ใช่ความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ความกระชับแน่นของกลุ่มจะเป็นประโยชน์แต่ไม่ใช่เป็นเป้าหมาย

14. การติดตามผลการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งควรจะทำให้เป็นประสบการณ์เดียวกัน ก่อนที่จะเริ่มต้นครั้งใหม่ ควรเอ่ยถึงคราวที่แล้วว่าได้ทำอะไรไปบ้าง

15. ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งที่พบกัน ควรมุ่งช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่งหรือสองคนเป็นพิเศษ

16. สภาพการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สมาชิกมีความไม่สบายใจ มีความวิตกกังวล เพราะได้รับการกระตุ้นให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
17. อารมณ์ ความรู้สึกทางลบ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่ควรระบายออกมาและทุกคนยอมรับ
18. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่มีแบบแผนที่แน่นอน จะมีการยืดหยุ่นตลอดเวลา ผู้นำควรจะบอกจุดมุ่งหมาย วิธีการขึ้นอยู่กับสมาชิก จะไม่มีรูปแบบที่ตายตัว
19. พฤติกรรม ความคิด เหตุผล ไม่มีการตัดสิน ผิด-ถูก ดี-ไม่ดี แต่จะศึกษาว่ามีสาเหตุอะไร แก้อะไร อย่างไร จะทำอย่างไร
20. ความมีประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม วัดความสำเร็จจากนอกกลุ่ม คอยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิก เจ้าตัวอาจจะบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นกลาง

พลังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้และเข้าใจที่จะนำพลังต่าง ๆ มาใช้ ซึ่งพลังที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนี้ คมเพชร จิตรสุภกุล (คมเพชร จิตรสุภกุล 2521 : 97) กล่าวว่าไว้พอสรุปได้ดังนี้

1. ข้อผูกพัน (Commitment) บุคคลที่จะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องรับรู้ และยอมรับว่ามีความต้องการที่จะรับคำปรึกษา และจะพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตน จะแก้ไขแลกเปลี่ยนพฤติกรรมเมื่อรับคำปรึกษาจากกลุ่มแล้ว
2. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกที่มีปัญหาจะต้องพยายามเพิ่มความรับผิดชอบสำหรับตนเองและเพื่อการแก้ไขปัญหากลุ่ม
3. การยอมรับ (Acceptance) เมื่อสมาชิกได้รับการยอมรับตนเองจะเป็นผลให้แต่ละบุคคลเกิดความเคารพนับถือตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย
4. ความดึงดูดใจ (Attractiveness) จะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้น

5. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรู้สึกอย่างรุนแรงต่อความรู้สึกเป็นเจ้าของของกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เป็นผลดีต่อการช่วยเหลือกลุ่ม

6. ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยอย่างมีเหตุผล ในขณะที่อยู่ในกลุ่ม เขาจะมีความเป็นตัวของตัวเอง มีการอภิปรายปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวของเขา มีการยอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่นที่แสดงต่อตัวเขา และสามารถแสดงความรู้สึกของตนต่อบุคคลอื่น

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

8. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norm) สมาชิกย่อมต้องการจะได้รับความช่วยเหลือ และไม่ต้องการจะให้บุคคลอื่นมองข้ามไปในแง่ของบุคคลที่แตกต่างไปจากสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่มที่รับคำปรึกษาด้วยกัน

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ทองเรียน อมรัชกุล (ทองเรียน อมรัชกุล 2520 : 113 - 120) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของกระบวนการว่า มีขั้นตอนที่สำคัญ 4 ขั้นตอน คือ

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

2. ขั้นการเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม (The Transition Stage) เป็นขั้นต่อจากขั้นแรก กลุ่มเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการขึ้นบ้าง สมาชิกเริ่มรู้สึกไว้วางใจกัน แต่ก็ยังมีความวิตกกังวลและตึงเครียดอยู่บ้าง ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามชี้แจงให้สมาชิกกล้าอภิปรายปัญหาของตัวเองอย่างเปิดเผย

3. ขั้นดำเนินงาน (The Working Stage) ขั้นนี้ สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มจะดีขึ้นมาก เปิดเผยตัวเอง อภิปรายปัญหาตามความเป็นจริง ร่วมกันแก้ไขปัญหของสมาชิกทุกคนได้สำรวจตัวเอง เข้าใจปัญหา และพร้อมจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างกระจ่างแจ้ง รู้วิธีแก้และวิธีนำไปปฏิบัติด้วยความพอใจ ไม่มีข้อข้องใจตกค้างก็ยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้

การจัดกลุ่ม

1. วิธีการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม

คมเพชร ฉัตรสุมกุล (คมเพชร ฉัตรสุมกุล 2521 : 94 - 95) ได้เสนอแนวทางในการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มไว้ คือ

1. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาจากกลุ่มควรจะเป็นผู้ที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน เพื่อจะได้อธิบายในประเด็นเดียวกัน และมีความเข้าใจซึ่งกันและกันดีขึ้น
2. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรเป็นผู้ที่มีความเต็มใจที่จะแก้ไข
ปัญหา

ซึ่งสอดคล้องกับ วัชรีย์ ทรัพย์มี (วัชรีย์ ทรัพย์มี 2523 : 180) ซึ่งกล่าวไว้ว่า การเลือกสมาชิกไม่ควรมีการบังคับให้นักเรียนเข้ากลุ่ม ก่อนที่จะเข้าร่วมกลุ่มสมาชิกแต่ละคนจะต้องเข้าใจในลักษณะของกลุ่ม จุดมุ่งหมายของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่เขาจะต้องทำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม จะต้องมีการคัดเลือกสมาชิกโดยการพิจารณาว่า เขาต้องการจะเข้ากลุ่มหรือไม่ และเขาจะปรับตัวให้เข้ากับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มได้หรือไม่ โดยใช้การสัมภาษณ์เป็นวิธีการคัดเลือก (Intake Interview)

นอกจากนี้ โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 103 - 109) ยังได้เสนอความคิดเกี่ยวกับการจัดสมาชิกเข้ากลุ่มว่าจะต้องคำนึงสิ่งต่อไปนี้

1. อายุ ผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนส่วนมากจะเลือกนักเรียนตามลำดับชั้นเรียน ระดับพฤติกรรม และอายุตามปฏิทิน
2. ความสามารถทางสติปัญญา ไม่ควรมีความแตกต่างกันมาก เพื่อจะได้ไม่มี
ปัญหาในการสื่อความหมาย

3. เพศ จะจัดเพศชาย - เพศหญิงแยกกัน หรือรวมกลุ่มกันนั้น ขึ้นอยู่กับวัย และปัญหา บางปัญหาอาจจะเหมาะกับบุคคลที่มีทั้งสองเพศ แต่บางปัญหาอาจจะเหมาะกับกลุ่มที่แยกเพศกัน

4. มีปัญหาธรรมชาติคล้ายคลึงกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าเขาเป็นเจ้าของ ปัญหา และสามารถเข้าใจปัญหาได้ดี ได้ร่วมกันอภิปราย และช่วยให้แต่ละคนเลือกวิธีการแก้ปัญหาของตน

2. ขนาดของกลุ่ม

เรื่องขนาดของกลุ่มนั้นมีหลายท่านให้ความคิดเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีขนาดเล็ก คือประมาณ 4 - 10 คน ดังเช่น วัชร ทรัพย์มี (วัชร ทรัพย์มี 2518 : 39) มีความเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม บุคคลที่จะมาเข้ากลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์ต่อกันเป็นอย่างดี ดังนั้น จำนวนสมาชิกในกลุ่มต้องไม่มากเกินไป คือควรประมาณ 6 - 10 คน โอลเซอ (Ohlsen. 1970 : 58 citing Loeser) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 4 - 8 คน ส่วน เชอร์ตเซอร์ และ สโตน (Shertzer and Stone. 1971 : 217) สรุปว่า จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมที่สุดคือ 6 คน

3. เวลา

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (คมเพชร ฉัตรศุภกุล 2521 : 99) มีความเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดขึ้นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ส่วนช่วงเวลานั้นไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง และไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง

แพทเทอร์สัน เสนอว่า โดยปกติควรจัดให้คำปรึกษาสัปดาห์ละครั้ง แต่ถ้าช่วงเวลาในการให้คำปรึกษาทั้งหมดมีน้อย อาจจัดให้มีการให้คำปรึกษา สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง และในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ควรใช้เวลา 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที แต่ถ้าเป็นเด็กประถมศึกษา ควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง ส่วนสมาชิกวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ ควรใช้เวลา 1 - 1 ชั่วโมงครึ่ง (Patterson. 1973 : 182) และจำนวนครั้งที่จะพบกันนั้น มาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 57) เสนอว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดอย่างน้อย 10 ครั้ง และทางที่ดีควรให้สมาชิกในกลุ่มพิจารณาตนเองว่าจะให้สิ้นสุดการดำเนินการเมื่อใด

4. การจัดสถานที่

ควรจะมีห้องที่เป็นส่วนตัวพอสมควรมีขนาดพอเหมาะที่จะพูดได้ยืนกันอย่างทั่วถึง และควรจัดที่นั่งเป็นวงกลม เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสได้มองเห็นกันได้ทุกคน และเพื่อให้กลุ่มมีสัมพันธ์กันมากขึ้น

ความต้องการของกลุ่มของวัยรุ่น

ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม (ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม 2527 : 109 - 110) กล่าวถึงการเข้ากลุ่มของวัยรุ่นซึ่งสรุปได้ดังนี้ การเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจของวัยรุ่นทำให้เขามีความต้องการอย่างรุนแรงที่จะปรับปรุงตนเองให้เป็นที่ยอมรับของสังคมโดยเฉพาะในกลุ่มวัยเดียวกัน ฉะนั้น เขาจึงแสวงหากลุ่มที่เขาสามารถร่วมกิจกรรมได้อย่างกลมกลืน การเข้ากลุ่มจะทำให้เขารู้จักชีวิตมากขึ้น เกิดความเข้าใจตัวเอง และเกิดความรับผิดชอบต่อตัวเองและสังคม ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้เหมาะสมที่จะนำมาใช้กับเด็กวัยรุ่นมาก เพราะมีวิธีการตรงกับความต้องการและธรรมชาติของวัยรุ่นหลายประการ ดังที่ วัชร ทรัพย์มี กล่าวถึง คือ (วัชร ทรัพย์มี 2518 : 39 - 41)

1. ในระยะวัยรุ่น ผู้ใหญ่มักไม่ได้ใกล้ชิด และเด็กมักจะคิดว่าผู้ใหญ่ล้ำสมัยไม่เข้าใจตน เพื่อน ๆ รุ่นเดียวกันมีความเข้าใจซึ่งกันและกันมากกว่าผู้ใหญ่ ฉะนั้น ถ้าผู้ใหญ่เข้าใจเด็กวัยนี้แล้วนำเด็กวัยนี้ที่มีปัญหาคล้ายกันมารวมกลุ่มกัน โดยมีผู้ใหญ่คอยช่วยเหลือจะทำให้เด็กวัยรุ่นพร้อมที่จะร่วมมือกันแก้ปัญหา

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ช่วยสนองความต้องการของเด็กวัยรุ่นที่ต้องการรู้จักตัวเอง รู้จักขอบเขตความสามารถ สิทธิ และหน้าที่ของตน

3. เนื่องจากสังคมคาดหวังให้วัยรุ่นมีหน้าที่และความรับผิดชอบมาก แต่วัยรุ่นปรับตัวไม่ทัน ทำให้เกิดความไม่มั่นใจในตนเอง เมื่อเด็กเหล่านี้มาเข้ากลุ่ม บรรยากาศของกลุ่มที่มีการยอมรับซึ่งกันและกัน จะทำให้เด็กวัยรุ่นกล้าแสดงความรู้สึกนึกคิด จะได้พบว่าคนอื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน ทำให้มีกำลังใจที่จะเผชิญและแก้ปัญหาต่อไป

บทบาทของผู้นำกลุ่ม

ไคเยอร์ และ เวอร์ย่น (Dyer and Vriend. 1975 : 142 - 175) ได้รวบรวมบทบาทหน้าที่ที่สำคัญของผู้นำกลุ่มให้คำปรึกษา ดังนี้คือ

1. ผู้นำควรบ่งชี้ (Identifying) เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด การกระทำ และเนื้อหาสาระที่สมาชิกแต่ละคนได้อภิปราย แล้วสะท้อนกลับ (Reflecting) ให้เจ้าตัวเข้าใจ ถ้ายังไม่เข้าใจ ผู้นำจะทำความเข้าใจ (Clarifying) ให้เจ้าตัวและสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มเข้าใจตรงกัน
2. ผู้นำควรสรุปและทบทวนส่วนสำคัญ (Summarizing and Reviewing Important Material) เพื่อให้เจ้าของปัญหาและสมาชิกคนอื่น ๆ เข้าใจเรื่องราวโดยตลอด และทราบความก้าวหน้าของกลุ่ม การสรุปและการทบทวนจะกระทำเป็นระยะ ๆ และกระทำในตอนสุดท้ายที่จะยุติการอภิปรายปัญหาของสมาชิกคนใดคนหนึ่งด้วย
3. ผู้นำควรตีความหมาย (Interpretation) พฤติกรรมต่าง ๆ ที่สมาชิกแสดงออกทั้งเป็นคำพูด และไม่ใช่ว่าพูด แต่ต้องระมัดระวัง เพราะถ้าสมาชิกยังมีจิตใจไม่พร้อมที่จะรับฟัง อาจทำให้เขาเกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยได้
4. ผู้นำควรให้ข้อมูลแก่กลุ่ม (Information Giving) ที่คิดว่าเป็นประโยชน์ และให้ข้อมูลเมื่อสังเกตว่ากลุ่มรับรู้ข้อเท็จจริงบางอย่างคลาดเคลื่อน
5. ผู้นำควรริเริ่มให้มีการดำเนินงาน (Initiating) ซึ่งกระทำได้ตลอดกระบวนการอภิปรายกลุ่ม เช่น อาจริเริ่มเพื่อให้มีการพูดเมื่อกลุ่มเงียบ ริเริ่มให้กลุ่มร่วมกันกำหนดเป้าหมาย ให้สมาชิกบางคนแสดงความคิดเห็น และให้กลุ่มอภิปรายปัญหาของสมาชิกคนใดคนหนึ่งในกลุ่ม
6. ผู้นำควรกระตุ้น สนับสนุน และให้ความมั่นใจแก่สมาชิก (Encouraging Supporting and Reassurance) โดยกระตุ้นให้สมาชิกพูดถึงปัญหาของเขา และจากนั้นก็พยายามสนับสนุน ให้กำลังใจ เพื่อให้เขาเกิดความมั่นใจที่จะอภิปรายปัญหาของเขาต่อไป

7. ผู้นำควรมีวิธีชักชวนกลุ่มอย่างเหมาะสม (Intervention) พฤติกรรมของกลุ่มที่ควรระวังชักชวน คือ

7.1 เมื่อสมาชิกพูดแทนกัน ผู้นำจะชักชวนเพื่อให้เจ้าตัวพูดเอง

7.2 เมื่อมีการพูดเน้นถึงบุคคลภายนอกกลุ่ม สถานการณ์ภายนอกกลุ่มหรือเหตุการณ์ในอดีตมากเกินไป

7.3 เมื่อสมาชิกพูดเกริ่นเชิงออกตัวเพื่อเรียกร้องความเห็นใจจากกลุ่ม

7.4 เมื่อสมาชิกในกลุ่มเจียบ หรือสมาชิกคนหนึ่งคนใดไม่ยอมพูด โดยอ้างว่าการพูดของเขาจะมีผลกระทบกระเทือนต่อคนอื่น

7.5 เมื่อสมาชิกแสดงออกว่าไม่รับผิดชอบที่จะช่วยตนเอง บัดัญหา เช่น บอกว่า "ไม่เป็นไรหรอกจะดีเอง"

8. ผู้นำควรช่วยให้สมาชิกได้ตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ทุกครั้ง ที่จะมีการอภิปรายปัญหาของสมาชิกคนต่อไป ผู้นำจะช่วยให้สมาชิกที่เป็นเจ้าของปัญหาได้ตั้งเป้าหมายในการพัฒนาปรับปรุงตนเองให้เรียบร้อยก่อน ซึ่งการตั้งเป้าหมายนี้จะมีการระบุว่าจะเริ่มปรับปรุงตนเองเมื่อไร ที่ไหน และกระทำอย่างไร

9. ผู้นำควรช่วยให้มีการยุติการอภิปรายกลุ่มอย่างเหมาะสม (Facilitating Closure) โดยยุติห้วงเมื่อจบการอภิปรายปัญหาของสมาชิกคนใดคนหนึ่งที่ไม่เห็นและแน่ใจว่า เขามีเป้าหมาย และยุติการอภิปรายด้วยในแต่ละครั้ง ซึ่งผู้นำจะสรุปผลของการประชุมให้สมาชิกทราบ และจะมีการนัดหมายพบกันในครั้งต่อไป

บทบาทของสมาชิก

โสรัชี โพธิ์แก้ว (โสรัชี โพธิ์แก้ว 2523 : 9 - 10) กล่าวถึงบทบาทของสมาชิกในกลุ่มที่จะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. การไม่พูดเรื่องนอกกลุ่ม สมาชิกควรพูดถึงเฉพาะบุคคลที่อยู่ในกลุ่ม สิ่งที่พูดในกลุ่มจะเก็บไว้เป็นความลับ ไม่นำไปพูดนอกกลุ่ม

2. การฟัง สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้สนใจฟังสมาชิกอื่นพูด ทั้งเนื้อหา และความรู้สึก ถ้ามีความยากลำบากในการฟัง ควรจะรีบบอกผู้พูด ไม่ควรจะปล่อยผ่านไป

3. การวิพากษ์วิจารณ์ สมาชิกควรพูดถึงสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ที่นี่ เคียวนี้อย่างไร และจะเปลี่ยนแปลงอย่างไร

4. การใช้สติปัญญาด้วยเหตุผล สมาชิกย่อมได้รับการกระตุ้นให้แสดงการร่วมความคิดและความรู้สึก ซึ่งเป็นส่วนตัว จะผลัดเปลี่ยนกันไปถึงเรื่องราวต่าง ๆ ของสังคม และสนใจเรื่องราวเป็นรายบุคคลไป

5. การตั้งคำถาม การถามควรทำในลักษณะของคำถามขยายเพิ่มเติม หรือขอความคิดเห็น หรือเสนอแนะ

6. การเจาะระดับความรู้สึก จะมีประโยชน์ต่อสมาชิกผู้ซึ่งรู้ว่าเขาคือใคร และรู้สึกอย่างไร อย่างแท้จริง

7. ความรู้สึกและความคิดเห็น สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้เข้าใจว่าสิ่งที่เขาคิดและความรู้สึกเป็นสิ่งที่แยกออกจากกัน

นอกจากนี้ เนลสัน (Nelson. 1973 : 80 - 81) ได้กล่าวสรุปพฤติกรรมของสมาชิกว่า สมาชิกควรฟังอย่างตั้งใจ มีการส่งเสริมให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้พูดได้แสดงออก มีการให้ข้อมูลย้อนกลับให้ข้อคิดเห็นแก่สมาชิกผู้ที่กำลังวางแผนปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงตนเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

งานวิจัยในประเทศ

สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้ มีผู้ศึกษาค้นคว้าไว้มากพอสมควร รวมทั้งการวิจัยค้นคว้าเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวไว้หลายท่าน เช่น วราภรณ์ ลิ้มสุวัฒน์ (วราภรณ์ ลิ้มสุวัฒน์ 2522 : 54 - 57) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวด้านสังคมของกลุ่มนักเรียนที่เพื่อนชิงชัง ซึ่งได้รับการฝึกความรู้สึกก่อน เปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก

ความรู้สึก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 48 คน แบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง กลุ่มที่ 1 ได้รับการฝึกการรับรู้ความรู้สึกก่อนแล้วให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างเดียว ส่วนกลุ่มทดลองสมาชิกได้พบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้งติดต่อกัน 5 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า (1) นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มและนักเรียนที่ไม่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างกัน (2) นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีการฝึกการรับรู้ความรู้สึกก่อน และนักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มที่ไม่ได้มีการฝึก มีการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างกัน ส่วนด้านทัศนคติที่มีต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีทัศนคติในทางบวกต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

สำหรับ มาลินี อยู่โพธิ์ (มาลินี อยู่โพธิ์ 2525 : 1 - 110) ได้ทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดอินทาราม ปีการศึกษา 2525 นักให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 9 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ปรากฏว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถช่วยให้นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนให้สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ส่วนการวิจัยของ มานิดา ทองทวี (มานิดา ทองทวี 2526 : 72 - 75) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนชลบุรี "สุขบท" จังหวัดชลบุรี จำนวน 16 คน โดยแยกเป็นกลุ่มทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และกลุ่มควบคุมให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และรายบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

และ อารณ มหาคำ (อารณ มหาคำ 2525 : 59) ได้ทำการทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ในการปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางกะปิ ปีการศึกษา 2524 จำนวน 16 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกลดลงกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

งานวิจัยต่างประเทศ

คอฟิลด์ (Caufield. 1970 : 1813 - 1814) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนเกรด 5 ที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำ โดยใช้ข้อทดสอบทางสังคมและแบบวัดบุคลิกภาพแคลิฟอร์เนีย ทั้งก่อนและหลังการให้คำปรึกษา ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีการปรับตัวดีขึ้น และมีคะแนนสภาพทางสังคมมีสูงขึ้น แต่ไม่แตกต่างไปจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนได้รับการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่มที่รับฟังปัญหาตนเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่น และความรู้สึกรับคุณค่า จึงทำให้การปรับตัวดีขึ้น และได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

รัทเลจ (Rutledge. 1975 : 1315 - A) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในระยะสั้นในด้านการรับรู้สัมพันธภาพทางสังคมกับนักเรียนที่เพื่อนชิงชังและทอดทิ้ง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในระดับ 5 และ 6 จำนวน 40 คน ที่ได้คะแนนจาก BCCI และตัวแบบที่นักเรียนได้คะแนนสูงจาก BCCI กลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและได้รับข้อมูลย้อนกลับ กลุ่มที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แต่ไม่ได้รับการแจ้งผล กลุ่มที่ 3 ได้รับการแจ้งผล แต่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มที่ 4 ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และไม่ได้รับการแจ้งผล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสำรวจบรรยากาศภายในห้องเรียนของบาร์เคลย์ (Barclay Classroom Climate Inventory) (BCCI) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ครูประเมินบุคลิกภาพและการปรับตัวของเด็ก และแบบทดสอบวัดความสามารถในการเรียนรู้ของแต่ละคน (Personalized Affective Learning Segments) (PALS)

ให้เด็กประเมินการรับรู้เกี่ยวกับตนและการปะทะสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ตลอดจนการเรียนรู้จากประสบการณ์ นอกจากนี้ยังใช้แบบประเมินอัตมโนทัศน์ของ ปีแอร์-แฮร์ริส (Piers-Harris Children's Self Concept Scale) ผลการทดลองพบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทั้ง 4 กลุ่ม

และ ลี (Lee. 1977 : 318 - 323) ทำการทดลองผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อการปรับตัวทางสังคมของคนปัญญาอ่อน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นคนปัญญาอ่อน มี I.Q. เฉลี่ย 47 เป็นชาย 20 คน หญิง 24 คน ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีโครงสร้าง โดยให้ผู้รับคำปรึกษารับบทบาท 2 อย่าง คือ เป็นผู้นำกลุ่มและเป็นแม่แบบ และมุ่งความสนใจไปที่การปรับตัวทางสังคม รวมทั้งการปรับตัวเฉพาะบุคคล กลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 24 คน ใช้แบบทดสอบให้บรรยายจากภาพของ พีบอดี้ (Peabody Picture Vocabulary Test) และมาตราส่วนการปรับตัวพฤติกรรม (Adaptive Behavior Scale) ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงที่สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเอกสารและงานวิจัยทั้งภายในและต่างประเทศ จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้การปรับตัวทางสังคมของบุคคลดีขึ้น โดยเน้นให้สมาชิกหรือผู้รับคำปรึกษามีการปรับตัวที่ดีขึ้น เปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความรู้สึกรักใคร่อย่างเต็มที่ เพื่อสมาชิกจะได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถตั้งจุดมุ่งหมายเพื่อนำไปพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะเด็กในวัยรุ่นซึ่งมีปัญหากการปรับตัวทางสังคม ถ้าเขาเหล่านั้นมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคม เพื่อนต่างเพศ จะมีความสำคัญและเป็นรากฐานในการปรับตัวทางสังคมของเขาต่อไป เมื่อเขาเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นสมควรว่าการทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนจะมีความสำคัญมาก ช่วยให้นักเรียนมีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น

สมมติฐานที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะมีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น
2. นักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะจะมีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะมีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (ม.4) ปีการศึกษา 2530 โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ที่มีปัญหาการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (ม.4) โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป ซึ่งจัดว่าเป็นผู้ที่มีปัญหาด้านการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศสูง และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

เกณฑ์ในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้คัดเลือกโรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพราะผู้วิจัยเห็นว่าเหมาะสมที่จะเลือกเป็นตัวอย่าง ดังนี้

1. เป็นโรงเรียนสหศึกษาที่มีนักเรียนชายหญิงเรียนรวมห้องเดียวกัน
2. เป็นโรงเรียนที่เปิดสอนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
3. เป็นโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตชุมชน ซึ่งนักเรียนหลายแห่งมาเรียน
4. เป็นโรงเรียนที่มีความพร้อมในด้านการแนะแนว และผู้บริหาร ตลอดจนครูอาจารย์ให้การสนับสนุนการวิจัยครั้งนี้
5. เป็นโรงเรียนที่เปิดรับนักเรียนใหม่ เข้าเรียนในระดับ ม.4 ซึ่งอาจมีปัญหาด้านการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ

วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามวัดการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ ไปให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (ม.4) โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย อําเภอมือง จังหวัดลพบุรี ซึ่งมีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ไว้แล้ว 7 ห้องเรียน จำนวนนักเรียนทั้งหมด 315 คน ตอบแบบสอบถามแล้วเลือกสุ่มมา 50 คน จากผู้ทำแบบสอบถามได้คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป

2. ผู้วิจัยขอพบและสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทั้ง 50 คน เพื่อสอบถามความสมัครใจในการรับคำปรึกษาแบบกลุ่ม

3. สุ่มตัวอย่างแบบง่ายจากจำนวนนักเรียนที่ผ่านการสัมภาษณ์ และสมัครใจเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน 16 คน และสุ่มตัวอย่างแบบง่ายเพื่อจำแนกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มควบคุมให้ข้อเสนอแนะและในแต่ละกลุ่ม จะมีนักเรียนชาย 4 คน นักเรียนหญิง 4 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสัมภาษณ์เพื่อให้คำปรึกษา

2. แบบสอบถามวัดการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ

แบบสัมภาษณ์เพื่อให้คำปรึกษา เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นเอง เพื่อถามความรู้สึกหรือความคิดเห็นของนักเรียน

ตัวอย่างคำถาม

(0) นักเรียนมีความรู้สึกนึกคิด หรือคิดเห็นอย่างไร ในการรวมกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษา

(00) นักเรียนต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร ในการเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

แบบสอบถามวัดการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการสร้างดังต่อไปนี้

1. ศึกษาพฤติกรรมที่แสดงออกเกี่ยวกับการปรับตัวของวัยรุ่น ความรู้ ทักษะ และความต้องการของวัยรุ่นในเรื่องเพื่อนต่างเพศจากเอกสารของ สุชา จันทน์เอม และ สุรางค์ จันทน์เอม (สุชา จันทน์เอม และ สุรางค์ จันทน์เอม 2518 : 239 - 243) ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม (ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม 2527 : 47 - 138) เสนอ อินทรสุขศรี (เสนอ อินทรสุขศรี 2514 : 36 - 39) วันเพ็ญ บุญประกอบ (วันเพ็ญ บุญประกอบ 2520 : 46 - 69) และผลงานวิจัยของ อรุณ ปาละโค 2527 มาลินี อยู่โพธิ์ 2525

2. ผู้วิจัยได้สร้างข้อคำถามขึ้น โดยอาศัยข้อมูลจากแบบสอบถามของ อรุณ ปาละโค (อรุณ ปาละโค 2527 : 74 - 80) มาลินี อยู่โพธิ์ (มาลินี อยู่โพธิ์ 2525 : 76 - 81) จิราภรณ์ หุ่นตระกูล (จิราภรณ์ หุ่นตระกูล 2528 : 129 - 133)

ลักษณะแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้วัดการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ ซึ่งมีดังต่อไปนี้ คือ การเข้าใจตนเอง การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ การมีเจตคติที่ดีต่อเพื่อนต่างเพศ และเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนต่างเพศ

แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 อันดับ

การตอบแบบสอบถาม มีดังนี้

ให้นักเรียนอ่านข้อความในแบบสอบถามแต่ละข้อแล้วพิจารณาตอบตามสภาพที่เป็นจริงของนักเรียนให้มากที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความที่กำหนดไว้ให้ 5 ระดับคือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ดังนี้ คือ

ถ้าข้อความนั้นมีความหมายในทางลบ การให้คะแนนจะเป็นดังนี้

มากที่สุด	ให้คะแนน 5
มาก	ให้คะแนน 4
ปานกลาง	ให้คะแนน 3
น้อย	ให้คะแนน 2
น้อยที่สุด	ให้คะแนน 1

ถ้าข้อความนั้นมีความหมายในทางบวก การให้คะแนนจะเป็นดังนี้

มากที่สุด	ให้คะแนน 1
มาก	ให้คะแนน 2
ปานกลาง	ให้คะแนน 3
น้อย	ให้คะแนน 4
น้อยที่สุด	ให้คะแนน 5

ดังนั้น ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามนี้มาก แสดงว่า เป็นผู้มีปัญหาการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศสูง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามน้อย แสดงว่า เป็นผู้มีปัญหาการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศต่ำ

ตัวอย่างแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	<u>ด้านการเข้าใจตนเอง</u>					
0)	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองโกรธง่ายเมื่อเพื่อนต่างเพศหยอกล้อ					
00)	ข้าพเจ้าสามารถแสดงออกได้อย่างสนุกสนานร่าเริงเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ					
000)	ข้าพเจ้าสามารถคุยหรือหัวเราะตามปกติเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	<u>ด้านเจตคติที่ดีต่อเพื่อนต่างเพศ</u>					
0)	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นบุคคล ที่ข้าพเจ้าเกรงกลัวมาก					
00)	ข้าพเจ้าคิดว่าเพื่อนต่างเพศน่าคบหาพอ ๆ กับเพื่อนเพศเดียวกัน					
000)	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นเพื่อนต่างเพศคอยขัดขวาง ไม่ยอมให้ข้าพเจ้าทำอะไรตามใจชอบ					
	<u>ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ</u>					
0)	เมื่อพบเพื่อนต่างเพศ ข้าพเจ้ารู้สึกวุ่นใจ เพราะไม่ทราบว่าจะคุยเรื่องอะไร					
00)	ข้าพเจ้าประหม่า เกะเขิน เมื่อต้องคุยกับ เพื่อนต่างเพศ					
000)	เมื่อเพื่อนต่างเพศทักทายข้าพเจ้า ข้าพเจ้า จะยิ้มและทักตอบ					
	<u>ด้านการร่วมกิจกรรมกับเพื่อนต่างเพศ</u>					
0)	ข้าพเจ้าไม่เคยให้ความร่วมมือกับเพื่อน ต่างเพศไม่ว่าเรื่องใด ๆ ก็ตาม เพราะไม่ เห็นความสำคัญ					
00)	ข้าพเจ้าสามารถทำงานกลุ่มกับเพื่อน ต่างเพศได้อย่างสบายใจ					
000)	ข้าพเจ้าชอบแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ งานที่ได้รับมอบหมายร่วมกับเพื่อนต่างเพศ					

การหาคุณภาพของแบบทดสอบ

1. การหาความเที่ยงตรง ผู้วิจัยนำข้อคำถามแบบสอบถามวัดการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศที่สร้างขึ้น ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยต้องมีผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวนสามในห้าเห็นด้วยกับข้อความแต่ละคำถาม ว่าเป็นคำถามที่วัดการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศได้จริง และพิจารณาตัดสินข้อคำถามแต่ละข้อว่าสอดคล้องตรงกับการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศด้านใด และข้อใดเป็นความเชิงลบหรือบวก เพื่อเป็นเกณฑ์ในการให้คะแนนแบบสอบถาม ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน ได้แก่ อาจารย์อรุณศรี กุมุท อาจารย์กาญจนา หาสิตะพันธุ์ ดร.ผ่องพรรณ เกติพิทักษ์ ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม และ อาจารย์กมลรัตน์ หล้าสว่าง

2. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (ม.4) โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี จำนวน 100 คน ที่ไม่ใช่ นักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่น แล้วนำไปปรับปรุงเป็นแบบสอบถามที่ดีขึ้น ก่อนนำไปใช้จริง

3. การหาค่าอำนาจจำแนก กระทำได้โดยการตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดให้ รวมคะแนนแต่ละคนแล้วจัดเรียงคะแนนจากสูงไปต่ำ แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มสูง กลุ่มต่ำ กลุ่มละ 25 เปอร์เซนต์ นำค่าเฉลี่ยรายข้อของแต่ละกลุ่มมาทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย โดยใช้ $t - test$ ถ้าข้อความใดที่ค่าเฉลี่ยของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ามีค่าอำนาจจำแนกสูง

4. การหาค่าความเชื่อมั่น หลังจากที่ได้เลือกข้อที่มีคุณภาพสูงได้แล้ว ก็นำมาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบ Coefficient Alpha (α) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม = .90

การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน ทำแบบสอบถามวัดการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ 50 นาที โดยเน้นให้ทำทุกข้อ นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์

การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน ทำแบบสอบถามวัดการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ 50 นาที โดยเน้นให้ทำทุกข้อ นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์แบบสอบถาม

1. การวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis) เป็นการหาค่าอำนาจจำแนก โดยอาศัยความแตกต่างระหว่างกลุ่มสูง และกลุ่มต่ำ โดยใช้ t - test จากสูตร (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ 2524 : 187)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{s_H^2}{n_H} + \frac{s_L^2}{n_L}}}$$

เมื่อ t แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา

$\bar{X}_H, \bar{X}_L$ แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มสูงและต่ำตามลำดับ

s_H^2, s_L^2 แทน ค่าความแปรปรวนของกลุ่มสูงและต่ำตามลำดับ

n_H, n_L แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำตามลำดับ

2. การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรต่อไปนี้ (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ 2524 : 171)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right\}$$

เมื่อ	α	แทน	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ
	n	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถาม
	$\sum S_i^2$	แทน	ผลรวมของค่าความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อของแบบสอบถาม
	S_t^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรวมของแบบสอบถามทั้งชุด

3. เลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์ไว้เพื่อจัดกระทำกับข้อมูลต่อไป

แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการวิจัย

ตาราง 1 แบบแผนการวิจัย

กลุ่ม	Pretest	Treatment	Post test
กลุ่มทดลอง (สุ่ม)	T_1	ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	T_2
กลุ่มควบคุม (สุ่ม)	T_1	ให้ข้อเสนอแนะ	T_2

การดำเนินการทดลอง

1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 เตรียมสถานที่ และอุปกรณ์ในการทดลอง โดยการขออนุญาตผู้อำนวยการ
โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

1.2 เตรียมกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการทดลอง

2. ขั้นการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยนัดวัน เวลา และกำหนดสถานที่ที่จะใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สมาชิกจะ

พบกัน เพื่อให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวม 12 ครั้ง ตลอดระยะเวลา 6 สัปดาห์

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทั้ง 12 ครั้ง มีเนื้อหาในการอภิปรายเป็น 2 ระยะคือ
ระยะที่ 1

ผู้นำกลุ่มเป็นผู้กำหนดโครงสร้าง (Leader Structure)

ครั้งที่ 1 ผู้นำแนะนำตนเอง แล้วให้สมาชิกแนะนำตัวให้กลุ่มรู้จักชื่อ นามสกุล แผนการเรียน เปิดโอกาสให้ซักถามซึ่งกันและกัน ให้สมาชิกได้พูดคุยกันตามสบาย เพื่อสร้างบรรยากาศให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย หุ่นเคย เป็นกันเอง แล้วผู้นำจึงชี้แจงถึงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบของกลุ่ม และข้อผูกพันต่าง ๆ บทบาทของผู้นำและสมาชิก รวมทั้งรายละเอียดเกี่ยวกับระยะเวลา จำนวนครั้งที่จะอภิปราย ช่วงเวลา สถานที่ และเปิดโอกาสให้กลุ่มได้ซักถามจนเป็นที่พอใจแล้ว หลังจากนั้นจึงนัดหมายวัน เวลา สถานที่ที่จะพบกันครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2 ผู้นำสร้างสัมพันธภาพในตอนเริ่มต้น แล้วจึงให้สมาชิกจับคู่พูดคุยกัน ซักถามกันถึง สิ่งที่ชอบและไม่ชอบ งานอดิเรก อุดมคติ และสิ่งที่ตนประทับใจในคู่สนทนาของตน แล้วให้แต่ละคู่ผลัดกันเสนอต่อกลุ่มถึงสิ่งที่ตนได้ซักถามคู่ของตน และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามเพิ่มเติมเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกล่าวพูด ระบายความรู้สึก และความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง เป็นการสร้างบรรยากาศให้อบอุ่นเป็นกันเอง เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน และเป็นแนวทางให้สมาชิกเกิดความร่วมมือต่อไป เมื่อสมาชิกได้พูดจนครบแล้ว ผู้นำกล่าวสรุป และนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่ 3 ผู้นำให้สมาชิกอภิปรายถึงเหตุการณ์ที่กำหนดให้ ผู้นำกระตุ้นให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองยิ่งขึ้น และยอมรับความรู้สึกนึกคิดของกันและกัน ผู้นำเล่าเหตุการณ์เกี่ยวกับปัญหาของเด็กวัยรุ่นในการเที่ยวคิสโก้เฮค ซึ่งมีปรากฏตามหน้าหนังสือพิมพ์ต่าง ๆ ว่า ในการไปเที่ยวคิสโก้เฮคนั้นวัยรุ่นไปกันเป็นกลุ่มทั้งชายและหญิง วัยรุ่นกลุ่มหนึ่งเมื่อเข้าไปในคิสโก้เฮคได้มีการส่งเครื่องคีมแอลกอฮอล์ แล้วนั่งจับคู่กันอย่างใกล้ชิดอยู่ในมุมมืด บางคนในกลุ่มก็จับคู่เต้นรำกับเพื่อนเพศตรงข้าม มีการถูกเนื้อต้องตัวกัน และส่งเสียงหยอกล้อกันเป็นที่สนุกสนาน ก่อความรำคาญ

และความไม่พอใจแก่วัยรุ่นอีกกลุ่มหนึ่ง จนเกิดการทะเลาะวิวาทกันขึ้น จากเหตุการณ์นี้ ผู้นำได้ให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองที่มีต่อการปฏิบัติตนของวัยรุ่นว่าเป็นอย่างไร ถ้าสมาชิกจะไปเที่ยวคิสโก้จะปฏิบัติตนอย่างไร และเสนอความคิดเห็นของตนเองต่อกลุ่มและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น โดยมีผู้นำเป็นผู้ให้ความกระจ่าง ชี้แนะ กระตุ้น ให้สมาชิกแสดงบทบาทของตนเองต่อกลุ่ม ผู้นำสรุป

ระยะที่ 2

กลุ่มเป็นผู้กำหนดแนวทางการอภิปราย (Group Structure)

ตั้งแต่ครั้งที่ 4 - 11 ผู้นำให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง เข้าใจ และยอมรับตนเอง ตลอดจนผู้นำให้สมาชิกมีโอกาสเปิดเผยถึงปัญหาการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ ในด้านการเข้าใจตนเอง ด้านเจตคติที่มีต่อเพื่อนต่างเพศ ด้านการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ และด้านการร่วมกิจกรรมกับเพื่อนต่างเพศ ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่ตนแสดงต่อเพื่อนต่างเพศ ความรู้สึกหรือความคิดเห็นที่ตนมีต่อเพื่อนต่างเพศ สิ่งที่ยากแกล้งและเปลี่ยนแปลง สมาชิกจะเปิดเผยถึงปัญหาของตนเองอย่างละเอียด โดยสมาชิกแต่ละคนพูดถึงปัญหาของตนเอง สมาชิกคนอื่นรับฟังให้ข้อเสนอแนะแนวทางให้การแก้ไข ผู้นำให้ข้อมูลย้อนกลับ ทำหน้าที่สะท้อนกลับทั้งเนื้อหาและความคิด ความรู้สึก ทำความกระจ่างแจ้ง ช่วยกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลย้อนกลับ และให้แรงเสริม เพื่อเกิดความกระจ่างแจ้งในปัญหาและเข้าใจตนเอง ร่วมกันหาแนวทางการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของแต่ละคน

ครั้งที่ 12 ซึ่งเป็นครั้งสุดท้าย ผู้นำให้สมาชิกจับคู่ผลัดกันพูดถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อคู่สนทนาของตน บอกสิ่งที่ได้นำไปปฏิบัติแล้วได้ผลเป็นที่พอใจ และให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม ซึ่งจะเป็นประโยชน์เป็นแนวทางสำหรับตัวเขาต่อไป สมาชิกทุกคนหมุนเวียนกันจนครบทุกคน และกล่าวคำอำลา

หลังจากดำเนินการทดลองแล้ว 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้นำให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามวัดการปรับตัวทางสังคม กับเพื่อนต่างเพศอีกครั้ง เป็นการทดสอบหลังจากการทดลอง (Post test) และนำคะแนนที่ได้จากการทดสอบก่อนและหลังการทดลองไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
1 เวลา 1 ชม. 30 นาที	- เพื่อสร้างความคุ้นเคยภายในกลุ่ม ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย เป็นกันเองในการเข้ากลุ่ม และอยากจะมาในครั้งต่อ ๆ ไป - เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ทราบถึง จุดมุ่งหมาย กฎระเบียบของกลุ่ม และข้อผูกพันต่าง ๆ บทบาทของ ผู้นำและสมาชิก รวมทั้งโปรแกรม การให้คำปรึกษา	ผู้นำแนะนำตนเอง แล้วให้สมาชิกแนะนำตัว ให้กลุ่มรู้จักชื่อ นามสกุล แผนการเรียน เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามซึ่งกันและกัน แล้วผู้นำจึงชี้แจงถึงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบ และข้อผูกพันต่าง ๆ บทบาทของผู้นำและ สมาชิก รวมทั้งโปรแกรมการให้คำปรึกษา เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามผู้นำ หลังจากนั้น จึงนัดหมายเวลา สถานที่ ที่จะพบกันครั้งต่อไป
2 เวลา 1 ชม. 30 นาที	- เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกล้าพูด ระบายความรู้สึก และความคิดเห็น เกี่ยวกับตนเอง เป็นการสร้าง บรรยากาศให้เกิดความอบอุ่น เกิด การยอมรับซึ่งกันและกัน เป็นแนวทาง ให้สมาชิกเกิดความร่วมมือต่อไป	ผู้นำสร้างสัมพันธภาพในตอนเริ่มต้น หลังจาก นั้น ให้สมาชิกจับคู่กัน ซักถามถึงสิ่งที่ตนชอบ และไม่ชอบ งานอดิเรก อุดมคติ และสิ่งที่ตน ประทับใจคู่สนทนาของตน แล้วผลัดกันบรรยาย ให้กลุ่มฟัง ให้ซักถามได้ สุดท้ายให้ผู้นำกล่าวสรุป
3 เวลา 1 ชม. 30 นาที	- เพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองมากยิ่งขึ้น และยอมรับความรู้สึกนึกคิด ของกันและกัน	ผู้นำให้สมาชิกอภิปรายถึงเหตุการณ์ที่กำหนด ให้ผู้นำกระตุ้นให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง ยิ่งขึ้น และยอมรับความรู้สึกนึกคิดของกัน และกัน ผู้นำได้เล่าเหตุการณ์เกี่ยวกับปัญหา ของเด็กวัยรุ่นในการเที่ยววิสโก้เฮด ซึ่งมี

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
4 - 11 เวลา 1 ชม. 30 นาที	- เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตนเองอย่างจริงใจ กล้าเปิดเผยปัญหาของตนเอง - เพื่อให้สมาชิกยอมรับซึ่งกันและกัน โดยไม่มีเงื่อนไข รับฟังปัญหา เต็มใจ	ปรากฏตามหน้าหนังสือพิมพ์ต่าง ๆ ว่า ในการไปเที่ยวคิสโก้เชคนั้น วัยรุ่นไปกันเป็นกลุ่มทั้งชายและหญิง วัยรุ่นกลุ่มหนึ่งเมื่อเข้าไปในคิสโก้เชคได้มีการส่งเครื่องคีมที่ผสมแอลกอฮอล์ แล้วนั่งจับคู่กันอย่างใกล้ชิดอยู่ในมูมมิด บางคนในกลุ่มก็จับคู่เต้นรำกับเพื่อนเพศตรงข้ามมีการถูกเนื้อต้องตัวกันและส่งเสียงหยอกล้อกันเป็นที่สนุกสนาน ก่อนความรำคาญและความไม่พอใจแก่วัยรุ่นอีกกลุ่มหนึ่ง จนเกิดการทะเลาะวิวาทกันขึ้นจากเหตุการณ์นี้ ผู้นำได้ให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจความรู้สึก และความคิดเห็นของตนเองที่มีต่อการปฏิบัติตนของวัยรุ่นว่าเป็นอย่างไร และเสนอความคิดเห็นของตนเองต่อกลุ่มและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น โดยมีผู้นำเป็นผู้ให้ความกระจ่าง ชี้แนะ กระตุ้นให้สมาชิกแสดงบทบาทของตนเองต่อกลุ่ม ผู้นำสรุป ผู้นำให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง ตลอดจนผู้นำให้สมาชิกได้มีโอกาสเปิดเผยถึงปัญหาการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ ในด้านการเข้าใจตนเอง

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
12 เวลา 1 ชม. 30 นาที	ช่วยเหลือและช่วยกันวางแผนแก้ไข ปัญหาของกันและกัน - เพื่อให้สมาชิกเข้าใจในปัญหาและหา วิธีการแก้ไขปัญหา โดยมีสมาชิกคน อื่น ๆ และผู้นำให้กำลังใจในการ ปรับปรุงตน เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ วิธีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อน ต่างเพศ - เพื่อให้สมาชิกสรุปการเรียนรู้จาก ประสบการณ์กลุ่ม ตั้งแต่ต้นจนปัจจุบัน	ด้านเจตคติที่มีต่อเพื่อนต่างเพศ ด้านการ สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ และด้าน การร่วมกิจกรรมกับเพื่อนต่างเพศ ไม่ว่าจะเป็น เป็นพฤติกรรมที่ตนแสดงต่อเพื่อนต่างเพศ ความรู้สึก หรือความคิดเห็นที่ตนมีต่อเพื่อน ต่างเพศ ของตนกับกลุ่ม สิ่งที่ยากแก้ไขและ เปลี่ยนแปลง สมาชิกจะเปิดเผยถึงปัญหาของ ตนเองอย่างละเอียด โดยสมาชิกแต่ละคนพูด ถึงปัญหาของตนเอง สมาชิกคนอื่นรับฟัง ให้ ข้อเสนอแนะแนวทางในการแก้ไข ผู้นำให้ ข้อมูลย้อนกลับ ทำหน้าที่สะท้อนกลับทั้งเนื้อหา และความคิด ความรู้สึก ทำความกระจ่างแจ้ง ช่วยกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการ ให้ข้อมูลย้อนกลับ และให้แรงเสริม เพื่อให้ เกิดความกระจ่างแจ้งในปัญหาและเข้าใจ ตนเอง ร่วมกันหาแนวทางการปรับตัวทาง สังคมกับเพื่อนต่างเพศของแต่ละคน ผู้นำให้สมาชิกจับคู่ผลัดกันพูดถึงความรู้สึกของ ตนเองที่มีต่อคู่สนทนาของตน บอกสิ่งที่ได้นำ ไปปฏิบัติแล้วได้ผลเป็นที่พอใจ และให้ข้อคิดเห็น เพิ่มเติมซึ่งจะเป็นประโยชน์เป็นแนวทางสำหรับ ตัวเขาต่อไป สมาชิกทุกคนหมุนเวียนกันจนครบ ทุกคน และกล่าวว่คำอำลา

การให้ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยดำเนินการกับกลุ่มควบคุมด้วยการให้ข้อเสนอแนะ โดยนัดพบสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ติดต่อกัน 10 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากหนังสือและเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคม และเพศตรงข้าม แล้วนำมาเรียบเรียงเป็นข้อเสนอแนะ เพื่อแจกให้นักเรียนอ่าน ในแต่ละครั้งเมื่อนักเรียนอ่านจบ จะมีการซักถาม และสรุปเนื้อหาพร้อมทั้งข้อคิดที่ได้จากข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยสรุปอีกครั้ง

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	หนังสืออ้างอิง
1	ปฐมนิเทศ <u>การเข้าใจตนเอง</u>	เพื่อให้ทุกคนได้ทราบถึง จุดมุ่งหมาย รวมทั้ง โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ	-
2	การรู้จักและเข้าใจตนเอง	1. เพื่อได้สำรวจตนเอง 2. เพื่อให้เกิดความ เข้าใจตนเองดีขึ้น	ศักดิ์ชัย เจียมวิเศษ "การสร้าง มนุษย์สัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน" <u>แนะแนว</u> 26 - 29 มิถุนายน - กรกฎาคม 2518

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	หนังสืออ้างอิง
3	<u>เจตคติที่ติดต่อเพื่อน</u> <u>ต่างเพศ</u> เจตคติต่อเพศ ตรงข้าม	เพื่อให้เข้าใจเจตคติต่อ เพศตรงข้าม	ปัญญา สมบูรณ์ศิลป์ และ สุนันต์ ปรีชามารภ สุธศึกษา รายวิชา <u>พ.605 - พ.606</u> ไทยวัฒนาพานิช 2524, หน้า 69 - 71, 94 สุชาติ โสสมประยูร และ วรณิ โสสมประยูร "ความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ" <u>เพศศึกษา</u> ไทยวัฒนาพานิช 2521, หน้า 66 - 67
4	ความเข้าใจและ ยอมรับความแตกต่าง ระหว่างบุคคล	1. เพื่อให้เห็นความ แตกต่างระหว่างเพศ 2. เพื่อให้เกิดการ ยอมรับและคบหา เพื่อนต่างเพศ	บัญชา ศรีประมวง <u>กิจกรรมสร้าง</u> <u>มนุษย์สัมพันธ์</u> อมรินทร์การพิมพ์ 2521, หน้า 79, 190 - 192 วิจิตร อาวะกุล "มนุษย์ไม่เหมือนกัน" <u>เทคนิคมนุษย์สัมพันธ์</u> เอเชนส์บุค 2526, หน้า 20 - 24

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	หนังสืออ้างอิง
5	<u>การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ</u> การยิ้ม ทักทาย พูดคุยกับเพื่อนต่างเพศ	เพื่อให้รู้จักยิ้ม ทักทาย พูดคุยกับเพื่อนต่างเพศ ด้วยความสบายใจ	ธรรมรส โชติกุลชร มนุษย์ <u>สัมพันธ์</u> โรงพิมพ์รุ่งเรืองรัตน์ หน้า 281 - 289, 428 - 434 วิจิตร อาวะกุล "วิธีการสัมพันธ์" <u>เทคนิคมนุษยสัมพันธ์</u> O.S. Printing House Co., Ltd. 2528, หน้า 87, 235 - 240
6	<u>การสร้างความมั่นใจเมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อนต่างเพศ</u>	เพื่อให้เกิดความสบายใจ ไม่กระดากอายในการพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศ	ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม <u>พัฒนาการวัยรุ่นและบทบาทครู</u> มิตรนราการพิมพ์ 2527, หน้า 108 - 138 วิทยา นาควัชระ "วิธีสร้าง ความกล้าหาญ" <u>คุยกันเรื่อง</u> <u>ชีวิตกับจิตแพทย์</u> อมรินทร์ การพิมพ์ 2527, หน้า 184 - 192 ———— "วิธีสร้างความมั่นใจ ให้กับตนเอง" <u>มองชีวิตกับ</u> <u>จิตแพทย์</u> อักษรไทย 2527, หน้า 77 - 83

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	หนังสืออ้างอิง
7	<u>การร่วมกิจกรรมกับเพื่อนต่างเพศ</u> การรวมกลุ่มและบทบาทของสมาชิกในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ	เพื่อเกิดความเข้าใจถึงประโยชน์ของการรวมกลุ่มและบทบาทของแต่ละคนที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ	เยาวพา เคชะคุปต์ และ ทิศนา แชมมณี "บทบาทของสมาชิกในกลุ่ม" <u>กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎี และแนวปฏิบัติ</u> เล่ม 1 บุรพาศิลป์การพิมพ์ 2522, หน้า 122 - 126 สมชาย ธีธฤณกุล <u>จิตวิทยาวัยรุ่น</u> โรงพิมพ์พิมพ์เณศ 2526, หน้า 98 - 101
8	ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกับเพื่อนต่างเพศ	เพื่อให้เกิดความร่วมมือในการทำกิจกรรมกับเพื่อนต่างเพศจนบรรลุผลสำเร็จ	บัญชา ศรีประมง <u>กิจกรรมสร้างเสริม</u> <u>มนุษย์สัมพันธ์</u> อมรินทร์การพิมพ์ 2521, หน้า 148 - 149, 227 สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย <u>พัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม</u> อรุณการพิมพ์ 2527, หน้า 387 - 388
9	การปฏิบัติตนต่อเพื่อนต่างเพศ	เพื่อแสดงพฤติกรรมต่อเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสม	ชัยวัฒน์ ปัญจพงษ์ สุรีย์ กาญจนวงศ์ และ จารุณี นະวิโรจน์ <u>เพศศึกษาแผนใหม่</u> บารมี การพิมพ์ 2523, หน้า 122 - 123

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	หนังสืออ้างอิง
10	ซักถาม - สรุป	1. เพื่อให้มีการซักถามถึงข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับไปแล้วอีกครั้ง 2. เพื่อเป็นแนวทางนำไปปฏิบัติเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศในชีวิตจริงให้	วารุณี บิดพลันต์ <u>แนวทางไปสู่ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว</u> มิตรนราการพิมพ์ 2520, หน้า 43 - 46 วารุณี บิดพลันต์ <u>แนวทางไปสู่ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว</u> มิตรนราการพิมพ์ 2520, หน้า 43 - 46

ตัวอย่างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 3 เจตคติต่อเพศตรงข้าม

วัตถุประสงค์ เพื่อให้เข้าใจเจตคติต่อเพศตรงข้าม

เนื้อหา

เจตคติต่อเพศตรงข้าม

เจตคติหรือทัศนคติ (Attitude) หมายถึง ปฏิกริยาในด้านความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่จะพึงมีต่อสิ่งแวดล้อม ทั้งในลักษณะที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม เจตคติมีรูปแบบแบ่งออกได้หลายอย่าง เช่น ความสนใจ ความพึงพอใจ ความรัก ความหลงใหล ความศรัทธา ฯลฯ เจตคติย่อมมีบทบาทอยู่มากในเรื่องของการปฏิบัติหรือความประพฤติต่าง ๆ ของคนเรา เพราะเจตคติเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตใจว่าจะทำหรือไม่ทำ ถ้าทำแล้วจะทำออกมาในรูปใด เจตคติจึงเป็นความพร้อมภายในของบุคคล ซึ่งมีส่วนช่วยในการปรุงแต่งและควบคุมรูปร่างของการปฏิบัติหรือความประพฤติได้ดียิ่งขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม นับว่ายังโชคดีอยู่มากที่เจตคติไม่ใช่เป็นเรื่องของกรรมพันธุ์ ดังนั้น เจตคติของบุคคลจึงสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้ดีขึ้นได้ และสร้างให้เกิดขึ้นใหม่ก็ได้

การปลูกฝังเจตคติหรือการพัฒนาเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศไปในทางที่ดีให้กับเด็กนั้น เป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับวัยรุ่น เพราะจะช่วยให้เด็กสามารถปฏิบัติตนในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพศในด้านต่าง ๆ ได้ถูกต้องและเหมาะสมยิ่งขึ้น ตัวอย่างของเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศในเด็กวัยรุ่น เช่น ถ้าหากเด็กวัยรุ่นคิดว่า เพื่อนต่างเพศเป็นบุคคลที่น่ารังเกียจ และ/หรือน่ากลัว ไม่น่าคบหาสมาคมด้วย ความประพฤติทางเพศที่เขาแสดงออกมาก็จะเป็นอีกแบบหนึ่ง ดังนั้นเป็นต้น จึงเห็นได้ว่า เจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศที่พึงปรารถนานั้นจะเป็นวิถีทางสำคัญที่สุดทางหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้เด็กวัยรุ่นได้พบกับความสำเร็จและความสุข อันเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ตลอดจนสามารถจะหวังไปถึงอนาคตได้อีกด้วยว่า ชีวิตสมรสหรือชีวิตครอบครัวของเด็กวัยรุ่น ซึ่งได้รับการปลูกฝังและสร้างเสริมเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศที่พึงปรารถนานั้น น่าจะดำเนินไปได้อย่างราบรื่น สอดคล้องตามความมุ่งหมายของชีวิต

เมื่อการเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากความเจริญเติบโตของร่างกายทางเพศเกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากความเจริญเติบโตของจิตใจทางเพศก็เกิดขึ้นได้เช่นเดียวกัน และในช่วงเวลาที่ต่อเนื่องหรือใกล้เคียงกันด้วย เด็ก ๆ จึงผ่านเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาวทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ครึ่งเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับจิตใจ เจตคติต่าง ๆ ก็จะเปลี่ยนแปลงตามไป รวมทั้งความคิดและความปรารถนาเกี่ยวกับเรื่องเพศตรงข้ามก็เกิดขึ้นด้วยตามปกติของธรรมชาติสำหรับเด็กวัยรุ่น แม้ว่าความคิดหรือความปรารถนาเช่นนั้นมักจะทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นได้ และบางครั้งก็อาจจะเป็นแบบจินตนาการหรือการสร้างวิมานในอากาศก็ตาม แต่แล้วในที่สุดตัวเด็กเองก็ต้องกลับมายอมรับความจริงแห่งสภาพชีวิตที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ โดยไม่สามารถจะปล่อยให้ความคิดคำนึงได้กระโดดโลดเต้นและพุ่งชนไปจนหาจุดจบมิได้ ข้อสำคัญที่เด็กวัยรุ่นจะต้องยอมรับรู้และทำความเข้าใจเสียแต่เบื้องต้นก็คือ เขาควรจะคิดว่าเรื่องเพศเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งในชีวิตของคนเรา โดยเรื่องเพศจะมีความเกี่ยวข้องอยู่กับคนทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม มิใช่จะเกี่ยวข้องอยู่เฉพาะทางด้านร่างกายเท่านั้น เพราะในขณะที่เรื่องเพศมีผลต่อทางด้านร่างกาย เรื่องเพศก็ย่อมจะมีผลต่อทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมเช่นเดียวกันได้ ตามลักษณะของชีวิตและความเป็นอยู่ของมนุษย์

ความสนใจต่อเพศตรงข้ามของเด็กวัยรุ่นที่เกิดขึ้นในขณะนี้ เป็นเรื่องของธรรมชาติอย่างแท้จริง โดยที่ทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิงต่างก็พยายามให้ความสนใจซึ่งกันและกัน พยายามให้โอกาสและหาโอกาสที่จะอยู่ใกล้ชิดกัน ความสัมพันธ์ระหว่างเพศในรูปแบบต่าง ๆ ก็ปรากฏขึ้น แต่เนื่องจากว่าคนเราย่อมมีความแตกต่างกันออกไปตามเอกลักษณ์บุคคล (Individual difference) ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนั้น จึงทำให้เด็กวัยรุ่นมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างเพศได้เร็วช้าต่างกัน บางคนก็ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างเพศได้ และถึงกับเกิดปัญหาทางเพศต่าง ๆ ขึ้นก็มี ความสัมพันธ์ระหว่างเพศชายและเพศหญิง มักจะเกิดขึ้นขณะที่ย่างเข้าสู่วัยรุ่นดังที่เคยทราบมาแล้ว ในวัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจอย่างรวดเร็ว ความสัมพันธ์ระหว่างเพศชายและเพศหญิง จะคึกคักน้อยแค่นั้นขึ้นอยู่กับพัฒนาการในวัยทารก วัยเด็กและวัยรุ่น นอกจากนั้นความสัมพันธ์ระหว่างเพศชาย

และหญิงจะเป็นไปในลักษณะใดย่อมขึ้นอยู่กับสถานภาพของแต่ละบุคคล แต่ละครอบครัว สภาพแวดล้อม ตลอดจนขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมในสังคมนั้น ๆ

เจตคติที่มีต่อเพศตรงข้าม เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่มีส่วนทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างชายและหญิงดีหรือไม่ เจตคตินี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากความสัมพันธ์ของครอบครัวของแต่ละคน ถ้าหากเราอยู่ในครอบครัวที่มีพ่อแม่ขาดความรักความเข้าใจกัน ชอบทะเลาะเบาะแว้งกันอยู่เสมอ ก็จะทำให้เรามีเจตคติไม่ดีต่อพ่อแม่ได้ และคิดว่าคนอื่น ๆ ซึ่งเป็นเพศเดียวกันก็คงจะมีลักษณะเหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน ซึ่งอาจมีผลทำให้ไม่อยากคบเพศตรงข้ามแต่จะคบหากับเพศเดียวกันในทางตรงกันข้าม หากเราอยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น มีความรักความเข้าใจกันและพ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดีแก่เรา จะทำให้เรามีเจตคติที่ดีต่อเพศตรงข้าม และเมื่อถึงวัยที่เหมาะสมเราก็จะคบหาสมาคมกับเพื่อนต่างเพศ มีความสัมพันธ์ระหว่างเพศตรงข้ามในฐานะเป็นเพื่อน คนรัก และแต่งงานเป็นชีวิตคู่ที่มีความสุขต่อไป

ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่าเจตคติสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้ดีขึ้นได้ เพราะฉะนั้นเราจึงมาเปลี่ยนแปลงเจตคติที่ไม่ดีต่อเพศตรงข้าม เป็นเจตคติที่ดีต่อเพศตรงข้ามกันเถาะ

หนังสืออ้างอิง

ปัญญา สมบูรณ์ศิลป์ และ สุจินต์ ปรีชาमार "การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและการสร้างมนุษยสัมพันธ์" สุขศึกษา รายวิชา พ.605 - พ.606 ไทยวัฒนาพานิช 2524, หน้า 66 - 77, 94

สุชาติ โสภประยูร และ วรณี โสภประยูร "ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ" เพศศึกษา ไทยวัฒนาพานิช 2521, หน้า 66 - 67

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 หาค่าเฉลี่ย (mean) ใช้สูตร (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ 2524 : 71)

$$\bar{X} = \frac{\Sigma X}{N}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย

ΣX แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

1.2 หาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้สูตร (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ 2524 : 77)

$$SD = \sqrt{\frac{N \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ SD แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ΣX แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

ΣX^2 แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

2.1 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศภายในกลุ่มใช้การทดสอบ วิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test) (นิภา ศรีไพโรจน์ 2528 : 111)

2.2 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ ระหว่างกลุ่มใช้การทดสอบ แมน-วิทนี (The Mann - Whitney U Test) (นิภา ศรีไพโรจน์ 2528 : 149)

ผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล และแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

- | | | |
|-----------|-----|--|
| N | แทน | จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง |
| $\bar{X}$ | แทน | คะแนนเฉลี่ย |
| S | แทน | ค่าการกระจายของข้อมูลที่คำนวณได้จากความเบี่ยงเบนมาตรฐาน |
| Md | แทน | คะแนนที่อยู่ในตำแหน่งกึ่งกลางของข้อมูลทั้งชุด (มัธยฐาน) |
| Q.D. | แทน | ค่าการกระจายของข้อมูลที่คำนวณได้จากความเบี่ยงเบนควอไทล์ |
| T | แทน | ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน (Wilcoxon Matched-pairs Signed-Ranks Test) |
| U | แทน | ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของแมน-วิทนีย์ ยู (The Mann-Whitney U-test) |

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาพบว่า ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. การเปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ตาราง 2 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 4 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S	Md	Q.D.	T
ก่อน	8	161.37	9.60	160	5.5	0*
หลัง	8	114.25	18.28	113.5	17	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 แสดงว่าการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 4 ก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสูงกว่าหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05 นั่นก็คือ หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้วนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่
มีปัญหาการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ มีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น ซึ่ง
สอดคล้องกับสมมุติฐานการวิจัยข้อ 1 ที่ตั้งไว้

2. การเปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 4 ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 4 ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S	Md	Q.D.	T
ก่อน	8	164.75	6.11	167.5	5	2*
หลัง	8	138.37	27.65	136	22	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 แสดงว่าการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 4 ก่อนการให้ข้อเสนอแนะแบบกลุ่มสูงกว่าหลังการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05 นั่นก็คือ หลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะแล้วนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีปัญหา
การปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ มีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น ซึ่ง
สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 2 ที่ตั้งไว้

3. การเปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 4 ก่อนทำการทดลอง

ตาราง 4 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 4 ก่อนทำการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S	Md	Q.D.	U
กลุ่มทดลอง	8	161.37	9.60	160	5.5	21
กลุ่มควบคุม	8	164.75	6.11	167.5	5	

จากตาราง 4 แสดงว่าการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนได้รับการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นก็คือ นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และก่อนได้รับการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศใกล้เคียงกัน ดังนั้น จึงทำการเปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ โดยใช้การทดสอบของ แมน-วิทนี (The Mann-Whitney U-test) ดังแสดงในตาราง 5

4. การเปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 4 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

ตาราง 5 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 4 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S	Md	Q.D.	U
กลุ่มทดลอง	8	114.25	18.28	113.5	17	15*
กลุ่มควบคุม	8	138.37	27.65	136	22	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 แสดงว่าการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 4 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่ำกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05 นั่นก็คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการปรับตัว
ทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานการวิจัยข้อ 3
ที่ตั้งไว้

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนที่มีปัญหาการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ ซึ่งกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2530 จำนวน 50 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2530 ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป ซึ่งจัดว่าเป็นผู้ที่มีปัญหาด้านการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศสูง และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามเพื่อให้คำปรึกษา
2. แบบสอบถามวัดการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ

การดำเนินการทดลอง

1. ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ
2. กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 12 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที กลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง
3. หลังจากดำเนินการทดลองเสร็จสิ้นแล้ว 3 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มตอบแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศอีกครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การทดสอบเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศภายในกลุ่ม ใช้ วิลคอกซัน (Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test)
2. การทดสอบเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศระหว่างกลุ่ม ใช้ แมน-วิทนี (The Mann-Whitney U-Test)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้นกว่าก่อนได้รับคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนที่ได้รับข้อเสนอเทศมีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้นกว่าก่อนได้รับข้อเสนอเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถช่วยนักเรียนปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศได้ ซึ่งสอดคล้องกับความคิดของ วัชรีย์ ธวัชคำ (วัชรีย์ ธวัชคำ 2523 : 52) มาเลอร์ (Mahler. 1969 : 101 - 102) โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 31 - 33) แฮนเซน วอร์เนอร์ และ สมิธ (Hansen, Warner and Smith. 1976 : 6) ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้บุคคลกล้าเผชิญปัญหาและหาวิธีแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ร้ายแรงขึ้น ประสพการณ์ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้บุคคลรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น ทำให้เกิดการเรียนรู้ สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติ เพื่อที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น จะช่วยให้บุคคลมีความเข้มแข็ง มีกำลังใจ (วัชรีย์ ทรัพย์มี 2518 : 38)

ในระหว่างการทดลอง ผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในกลุ่มทดลองพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความกระตือรือร้นที่จะมาเข้าร่วมกลุ่ม ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มาตรงตามเวลาที่นัดหมาย รวมทั้งมีความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม ต้องการช่วยเหลือตนเองและสมาชิกภายในกลุ่มให้สามารถปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศได้ รู้จักตนเองมากขึ้น กล้าพูดกล้าแสดงออกมากขึ้น มั่นใจในตนเองมากขึ้น มีเจตคติต่อเพื่อนต่างเพศดีขึ้น สามารถเข้าร่วมกิจกรรม และ

สร้างความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนต่างเพศได้ ดังนั้นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีปัญหาการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศเมื่อได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้วมีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น ทำให้สามารถปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศได้

2. นักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะมีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้นกว่าก่อนได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การให้ข้อเสนอแนะก็เป็นวิธีการช่วยให้นักเรียนที่มีปัญหาสามารถปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศได้ ทั้งนี้เพราะโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะก็เป็นทำให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง ช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจในตนเอง รู้จักตนเอง มีเจตคติที่ดีต่อเพื่อนต่างเพศ สามารถสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ และสามารถร่วมกิจกรรมกับเพื่อนต่างเพศได้ด้วยความสบายใจ นอกจากนี้การได้รับข้อเสนอแนะยังเป็นการเสริมสร้างรากฐานที่ดีในการปรับปรุงลักษณะต่าง ๆ ของตนเองให้ดีขึ้นอย่างเต็มที่ เพื่อการปรับตัวที่ดีสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ (คมเพชร ฉัตรสุภกุล 2521 : 12 - 13)

สำหรับนักเรียนในกลุ่มควบคุม นักเรียนจะเป็นผู้อ่านข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ โดยไม่มีโอกาสได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องราวที่ตนอ่านหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้สึกร่วมกัน ไม่มีโอกาสประเมินตนเอง ไม่ทราบสิ่งที่ดีหรือสิ่งบกพร่องของตนเองเพื่อนำไปปรับปรุง ส่งเสริมให้ดีขึ้น แต่นักเรียนมีความกระตือรือร้นมาร่วมกลุ่ม และสนใจใคร่รู้เกี่ยวกับข้อเสนอแนะที่ให้อ่าน ประโยชน์ของข้อเสนอแนะนั้นจะให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีปัญหาการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ เมื่อได้รับข้อเสนอแนะแล้วมีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น ช่วยให้ผู้คลอบปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น ปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ แทนที่จะปล่อยไว้อย่างมีปัญหและเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต (คมเพชร ฉัตรสุภกุล 2521 : 177 อ้างอิงมาจาก Chirstensen. 1949 : 11 - 14)

3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า วิธีการ

แก้ปัญหาการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทำให้นักเรียนสามารถปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีกว่าวิธีการให้ข้อสนเทศ ซึ่งสอดคล้องกับที่ นพวรรณ สมานสุขุมาล (นพวรรณ สมานสุขุมาล 2529 : 55) ทำการทดลองเกี่ยวกับผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการยอมรับตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง ทั้งนี้ เพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการกลุ่มที่บุคคลมีความสัมพันธ์ระหว่างกัน ภายในบรรยากาศของการยอมรับกันและกันมีความอบอุ่น เข้าใจและไว้วางใจกัน เพื่อที่สมาชิกจะได้รู้จักตนเองโดยการสำรวจปัญหาและความรู้สึกนึกคิดของแต่ละคน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิดเห็น ให้ข้อมูลย้อนกลับร่วมกับผู้ให้คำปรึกษา เพื่อที่จะได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศเพียงอย่างเดียว ไม่มีโอกาสได้ทราบถึงความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่มหรือได้ฝึกหัดปรับตัวภายในกลุ่มเล็ก ๆ ก่อน (สุทธิพร ปุกเกตุ 2529 : 60) ไม่มีโอกาสแลกเปลี่ยนวิธีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ ไม่มีการพูดคุยกันเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ หรือได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกในกลุ่มเลย ถึงแม้ว่าข้อสนเทศนั้นจะมีประโยชน์แต่นักเรียนไม่มีโอกาสฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศในเบื้องต้นและไม่ทราบถึงสิ่งที่ดีหรือสิ่งที่บกพร่องของตนเอง เพื่อนำไปปรับปรุงส่งเสริมให้ดีขึ้น เพราะเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผู้ที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ในการแก้ปัญหาการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ จะต้องทำความเข้าใจในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และจะต้องมีทักษะในการเป็นผู้นำกลุ่ม หรือผู้ให้คำปรึกษาเป็นอย่างดีเพื่อการช่วยเหลือที่ถูกต้อง

2. วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สามารถนำไปใช้ส่งเสริมเยาวชน เพื่อให้เขาเหล่านั้น มีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรมีการทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนที่มีปัญหาการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศในระดับอื่น ๆ เช่น ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.5, ม.6) หรือนิสิตในระดับมหาวิทยาลัย
2. ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ
3. ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้บทบาทสมมุติกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ
4. ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบโดยมีกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มที่ 2 ให้ข้อเสนอแนะ และกลุ่มที่ 3 ไม่ทำอะไรเลยเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

คมเพชร ฉัตรสกุล กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2521, 101 หน้า

จิระ จิรเจริญศิลป์ ค่านิยมในการคบเพื่อนต่างเพศของเด็กวัยรุ่นในแหล่งเสื่อมโทรมคลองเตย

ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2523, 73 หน้า อุดมสำเนา

จิราภรณ์ หุ่นตระกูล การทดลองใช้บทบาทสมมุติที่มีต่อการพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับ

เพื่อนของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสานมิตร 2528, 134 หน้า อุดมสำเนา

ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม พัฒนาการวัยรุ่นและบทบาทครู มิตรนราการพิมพ์ 2527, 180 หน้า

ชัยนาถ นาคบุปผา โลกของวัยรุ่น โรงพิมพ์แสงศิลป์ 2515, 328 หน้า

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ บุญยิ่ง เจริญยิ่ง อิทธิพลของสังคมต่อเจตคติของวัยรุ่น

โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว 2517, 374 หน้า

เคโซ สวานานนท์ จิตวิทยาสังคม โอเดียนสโตร์ 2512, 394 หน้า

ทองเรือน อมรัชกุล กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก

2520, 222 หน้า

ธนพร วัฒนะโรจน์ภิญโญ จิตวิทยาวัยรุ่น จงเจริญการพิมพ์ 2518, 200 หน้า

นพพร พานิชสุข รายงานผลการวิจัยเรื่อง ทัศนคติและความต้องการของอาจารย์และนักเรียน

มัธยมสาธิตรามคำแหงในเรื่องการสอนเพศศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

2522, 78 หน้า

นพวรรณ สมนานสุขุมาล ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองของ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2529, 125 หน้า อุดมสำเนา

นิภา นิธยาน การปรับตัวและบุคลิกภาพ : จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต พิมพ์ครั้งที่ 2

สารศึกษการพิมพ์ 2520, 276 หน้า

นิภา ศรีไพโรจน์ สถิติอนุพาราเมตริก ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม 2528, 303 หน้า

✓ บุญนาค คุ่มด้ย การศึกษาเปรียบเทียบความต้องการทางสังคมของวัยรุ่น ในวิทยาลัยครู วิทยาลัยอาชีวศึกษา และโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดนครราชสีมา ปรินฎานิพนธ์ กศ.ม.

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2522, 138 หน้า อัดสำเนา

บุปผา สีมาวรพ์ การเปลี่ยนแปลงค่านิยมของนิสิตมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างชายหญิง วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2517, 48 หน้า อัดสำเนา

ประคับ เรืองมัลย์ จิตวิทยาวัยรุ่น ศึกษา 323 ไทยวัฒนาพานิช 2524, 190 หน้า

✓ ประคินันท์ อุปรมัย จิตวิทยา โรงพิมพ์ศรีอนันต์ 2518, 170 หน้า

✓ ปราณี รามสุต "บทบาทของบิดามารดา ครู และสังคมในการสร้างเสริมคุณลักษณะของเด็กวัยรุ่น"

จิตวิทยาวัยรุ่น โรงพิมพ์รุ่งวัฒนา 2528, 91 หน้า

✓ ผกาพันธ์ ชนะภัย การศึกษาเปรียบเทียบเจตคติทางเพศของนักเรียนหญิงโรงเรียนสหศึกษากับ

นักเรียนหญิงโรงเรียนสตรีในกรุงเทพมหานคร ปรินฎานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2528, 88 หน้า อัดสำเนา

เพชรสุดา เพชรใส การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปรินฎานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

2525, 126 หน้า อัดสำเนา

มณูญ ตานะวัฒนา จิตวิทยาพัฒนาชีวิต พิมพ์ครั้งที่ 2 อักษรเจริญทัศน์ 2526, 174 หน้า

มานิดา ทองทวี การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความ

เชื่อมั่นในตนเอง ปรินฎานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2526,

75 หน้า อัดสำเนา

✓ มาลินี อยู่โพธิ์ การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้าน

สัมพันธภาพกับเพื่อน ปรินฎานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

2526, 110 หน้า อัดสำเนา

เมตตา จินดารักษ์ ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคม
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร ปรินิพนธ์
 กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2525, 113 หน้า อัดสำเนา

รักวงศ์ โพธิสาร การศึกษาการเปลี่ยนแปลงทัศนคติด้านเพศศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 3 โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา ปรินิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 87 หน้า อัดสำเนา

รัชนิกร เศรษฐ และคนอื่น ๆ พฤติกรรมและทัศนคติของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เกี่ยวกับ
การมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2519, 159 หน้า
 อัดสำเนา

ราศรี ธรรมนิม จิตวิทยาพัฒนาการฉบับสมบูรณ์ ม.ป.ท., ม.ป.ป., 383 หน้า

ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ หลักการวิจัยทางการศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ
 มหานคร ทวีกิจการพิมพ์ 2524, 287 หน้า

วรารณ ลัมสุวัฒน์ ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวด้านสังคมของกลุ่มนักเรียน
ที่ถูกเพื่อนชิงชัง ซึ่งได้รับการฝึกการรับรู้ลึกก่อนกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก วิทยานิพนธ์
 ก.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2522, 105 หน้า อัดสำเนา

วัชร ทรัพย์มี "การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มในโรงเรียน" ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา
ในโรงเรียน ไทยวัฒนาพานิช 2523, 354 หน้า

"การให้คำปรึกษาหารือเป็นกลุ่มแก่วัยรุ่น" แนะแนว 36 : 38 - 43 ธันวาคม
 2517 - มกราคม 2518

วัชร ฐะคำ "การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม" จิตวิทยาแนะแนวและการให้คำปรึกษา หน่วย
 ศึกษาพิเศษ กรมการฝึกหัดครู 2523, 113 หน้า

วันชัย วาสิกะสิน ปัญหาพฤติกรรมทางเพศของมนุษย์กับงานสังคมสงเคราะห์ โรงพิมพ์
 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 2526, 424 หน้า

วันเพ็ญ บุญประกอบ "พัฒนาการของบุคลิกภาพ" คำราเวศศาสตร์ โรงพิมพ์อักษรไทย 2520,
 1023 หน้า

- วารินทร์ สายโอบเอื้อ และ สุนีย์ อีรดาการ จิตวิทยาการศึกษา โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์
หญิง ปากเกร็ด กรมประชาสงเคราะห์ 2522, 190 หน้า
- ศศิวิมล โสภณพันธ์ ลำดับการเกิดและการปรับตัว วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2523, 81 หน้า อัดสำเนา
- สิริวรรณ คำเข้ม การศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวในการคบเพื่อนต่างเพศระหว่างนักศึกษาหญิง
ชั้นปีที่ 1 ที่จบจากโรงเรียนสตรี และนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ที่จบจากโรงเรียนสหศึกษา ของ
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน สารนิพนธ์ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2520,
78 หน้า
- สุชา จันทน์เอม และ สุรางค์ จันทน์เอม จิตวิทยาวัยรุ่น พิมพ์ครั้งที่ 4 แพรวพินทยา 2518,
276 หน้า
- สุทธิพร ปุกเกตุ ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการลดอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 3 โรงเรียนบางกรวย นนทบุรี คำาโครงการปริญญาโท กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ ประสานมิตร 2529, 55 หน้า อัดสำเนา
- ✓ สุโท เจริญสุข บทศึกษาจิตวิทยาเพื่อการศึกษา - การแนะแนว - สุขภาพจิตในโรงเรียน
โอเคียนสโตร์ 2520, 339 หน้า
- เสนา อิศรสุขศรี "ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศ" วารสารวิทยศึกษา 3 : 36 - 39
มีนาคม 2514
- โสรัช โพธิ์แก้ว "การปรึกษาเชิงจิตวิทยา" เอกสารประกอบการสอนวิชาการศึกษาเชิง
จิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2523, 10 หน้า
- สมชาย วัฒนกุล จิตวิทยาวัยรุ่น โรงพิมพ์พิมพ์เศศ 2526, 192 หน้า
- ✓ อติรัตน์ วัฒนไพลิน การศึกษาเจตคติ และพฤติกรรมทางเพศของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
วิทยาเขตประสานมิตร ปริญญาโท กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2527, 122 หน้า อัดสำเนา

- อมรรัตน์ เสวตนันท์ การศึกษา ความรู้ ทักษะและความต้องการที่จะศึกษาเรื่องเพศของนักเรียน
มัธยมปลาย โรงเรียนมัธยมสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปรินฎานิพนธ์
 กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2529, 77 หน้า อัดสำเนา
- อรุณ ปาละโค การศึกษาเจตคติในเรื่องเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ห้า (ม.5) จังหวัด
ขอนแก่น และมหาสารคาม ปรินฎานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
 2527, 90 หน้า อัดสำเนา
- อาภาพร สุขาวงษ์ การศึกษาทัศนคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดชลบุรีที่มีต่อ
การจัดให้มีการสอนเพศศึกษา ปรินฎานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสานมิตร 2520, 96 หน้า อัดสำเนา
- อาภรณ์ มหาคำ ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ปรินฎานิพนธ์
 กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2525, 62 หน้า อัดสำเนา
- Caufield, Thomas James. "The Effect of Using Video Taped Social Models
 in Elementary School Group Counseling with Low Sociometric Status
 Students," Journal of Counseling Psychology. 30(5) : 1813 - 1814,
 November, 1970.
- Curran, James P. and Lippold Stephen. "The Effect of Physical Attraction
 and Attitude Similarity on Attraction in Dating Dyads," Journal of
Personality and Social Psychology. Duke University, Press, 3 : 528 -
 539, September, 1975.
- Drayton, Ethel Lynn. "The Effect of Father Absence Upon Social Adjust-
 ment of Male and Female Institutionalized Juvenile Delinquents,"
Dissertation Abstracts International. 38 : 7223 - A, June, 1978.
- Dyer, Wayne W. and John Vriend. Counseling Techniques That Work:
Applications to Individual and Group Counseling. Washington, APGA
 Press, 1975. 270 p.
- English, Horace B. and Ava Champney English. A Comprehensive Dictionary
of Psychological and Psychoanalytical Terms. David McKay Company,
 Inc., 1968. 594 p.
- Gawrys, John Jr. and Bruce O. Brown. Group Guidance and Counseling in
School. New York, McGraw-Hill Book Company, 1970. 380 p.

- Hansen, James C., Richard W. Warner and Elsie M. Smith. Group Counseling Theory and Process. Chicago, Rand McNally College Publishing Company, 1976. 460 p.
- Hurlock, Elizabeth B. Developmental Psychology. New York, McGraw-Hill Book Company, 1964. 776 p.
- Lazarus, Richard S. Patterns of Adjustment and Human Effectiveness. New York, McGraw-Hill Book Company, 1969. 680 p.
- Lee, Dong Yul. "Evaluation of a Group Counseling Program Designed to Enhance Social Adjustment of Mentally Retarded Adult," Journal of Counseling Psychology. 24 : 318 - 323, July, 1977.
- Mahler, Clarence A. Group Counseling in The Schools. New York, Houghton Mifflin Company, 1969. 234 p.
- Nelson, Richard C. "Organizing for Group Counseling," Group Counseling: Theory Research and Practice. Washington, D.C., APGA Press, 1973. 367 p.
- Offer, Daniel. "Sexual Behavior of a Group of Normal Adolescents," Medical Aspects of Human Sexuality. 9 : 40 - 49, September, 1971.
- Ohlsen, Merle M. Group Counseling. New York, Holt Rinehart and Winston, Inc., 1970. 303 p.
- Patterson, C.H. Theories of Counseling and Psychotherapy. 2nd. ed., New York, Harper and Row, 1973. 554 p.
- Rogers, Dorothy. The Psychology of Adolescence. New York, Appleton - Century - Crofts, 1962. 600 p.
- Rutledge, Pearl Black. "Effect of School Term Multiple Treatment Group Counseling on Social Interaction Perceptions of Isolate Rejectees in Fifth and Sixth Grade," Dissertation Abstracts International. 36(6) : 1315-A, September, 1975.
- Shertzer, Burce and Shelley C. Stone. Fundamentals of Counseling. Boston, Houghton Mifflin, 1968. 637 p.
- Tindall, R.H. "Relationships among Measures of Adjustment," Reading in the Psychology of Adjustment. New York, McGraw-Hill, Inc., 1959. 586 p.
- Wohl, Lulian and Andrew Dunlop. "Sexual Attitudes of Thai Students: An Exploratory Cross - Cultural Study," Human Organization. 3 : 190 - 196, Fall, 1970.

ภาคผนวก

- แบบสัมภาษณ์เพื่อให้คำปรึกษา
- แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ
- สรุปการอภิปรายของสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- ตัวอย่างบทสนทนาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 5
- โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

แบบสัมภาษณ์เพื่อให้คำปรึกษา

1. จากการประเมินผลที่นักเรียนทำแบบสอบถาม ปรากฏว่า ความคิด ความรู้สึกรวมทั้งพฤติกรรมของนักเรียนมีแนวโน้มไปในทางมีปัญหา ด้านการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ เมื่อเทียบกับเพื่อน ๆ นักเรียนมีความคิดเห็นเช่นไร
2. นักเรียนอยากเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร
3. นักเรียนเคยใช้วิธีไหน ในการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นบ้าง
4. การปรับตัวหรือเปลี่ยนแปลงตนเองมีหลายวิธีที่นักเรียนพูดก็เป็นวิธีหนึ่ง แต่ก็มีอีกวิธีหนึ่งที่อาจช่วยได้คือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนอยากทราบไหมว่า วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นอย่างไร
5. นักเรียนมีความรู้สึกนึกคิดหรือความเห็นอย่างไรในการรวมกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษา
6. นักเรียนคิดว่าตนเองจะปรับตัวให้เข้ากับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้หรือไม่ อย่างไร
7. นักเรียนต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร ในการเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ

แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1 การเข้าใจตนเอง

ข้อ	ข้อความ	t (ค่าอำนาจ จำแนก)
1.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองได้รับความสนใจและยอมรับจากเพื่อนต่างเพศ	2.72
2.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญพอ ๆ กับเพื่อนคนอื่น ๆ เมื่ออยู่ใน กลุ่มเพื่อนต่างเพศ	2.66
3.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองโกรธง่ายเมื่อเพื่อนต่างเพศหยอกล้อ	3.15
4.	ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นถ้าเพื่อนต่างเพศมานั่งใกล้ ๆ	3.30
5.	ข้าพเจ้าไม่กล้าสู้หน้าหรือสบตาเพื่อนต่างเพศเมื่อได้รับการแนะนำให้รู้จักกัน	4.56
6.	ข้าพเจ้าสามารถคุย หรือหัวเราะตามปกติเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ	3.68
7.	ข้าพเจ้ารู้สึกมีมึนค้อย เวลายุ่งในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ	4.31
8.	ข้าพเจ้าจะหน้าแดง หรือเหงื่อออกตามฝ่ามือเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ	4.02
9.	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ	5.41
10.	ข้าพเจ้าสามารถแสดงออกได้อย่างสนุกสนานร่าเริงเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน ต่างเพศ	4.07

ด้านที่ 2 เจตคติที่ดีต่อเพื่อนต่างเพศ

ข้อ	ข้อความ	ค่า (ค่าอำนาจ จำแนก)
1.	ข้าพเจ้าชอบฟังความคิดเห็นของเพื่อนต่างเพศ	4.51
2.	ข้าพเจ้าคิดว่า เพื่อนต่างเพศน่าคบหาพอ ๆ กับเพื่อนเพศเดียวกัน	5.08
3.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเพื่อนต่างเพศ ชักนำข้าพเจ้าไปในทางไม่ดี	3.21
4.	ข้าพเจ้าคิดว่า ข้าพเจ้าสามารถทำงานกับเพื่อนต่างเพศได้	6.29
5.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเพื่อนต่างเพศชอบเอาเปรียบข้าพเจ้า	3.22
6.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเพื่อนต่างเพศไม่เป็นกันเองกับข้าพเจ้า	4.95
7.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเพื่อนต่างเพศคอยขัดขวางไม่ยอมให้ข้าพเจ้าทำอะไรตามใจชอบ	6.13
8.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเพื่อนต่างเพศเป็นบุคคลที่ไม่น่าคบเพราะทำตัวเป็นเจ้านาย	5.16
9.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเพื่อนต่างเพศเป็นบุคคลที่ไม่น่าคบเพราะชอบรวบอำนาจ	3.68
10.	ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจเมื่อได้รับฟังความคิดเห็นจากเพื่อนต่างเพศ	3.15
11.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเพื่อนต่างเพศเป็นบุคคลที่ข้าพเจ้าเกรงกลัวมาก	2.93
12.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเพื่อนต่างเพศส่วนมากเข้าใจข้าพเจ้าดี	3.96
13.	ข้าพเจ้ามีความรู้สึกว่าเพื่อนต่างเพศมักคอยจับผิดข้าพเจ้าเสมอ	3.08
14.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเพื่อนต่างเพศทำอะไรไม่ค่อยถูกใจข้าพเจ้านัก	4.75

ด้านที่ 3 สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ

ข้อ	ข้อความ	t (ค่าอำนาจ จำแนก)
1.	ข้าพเจ้าพอใจที่จะยิ้มให้เพื่อนต่างเพศเมื่อพบกัน	3.07
2.	ข้าพเจ้าไม่เคยหลีกเลี่ยง เมื่อต้องพูดกับเพื่อนต่างเพศ	3.21
3.	เมื่อเพื่อนต่างเพศทักทายข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะยิ้มและทักตอบ	3.63
4.	ข้าพเจ้ายิ้ม ทักทายกับเพื่อนต่างเพศได้อย่างสบายใจ	5.01
5.	เมื่อพบเพื่อนต่างเพศ ข้าพเจ้ารู้สึกวุ่นใจเพราะไม่ทราบว่าจะคุยเรื่องอะไร	5.08
6.	ขณะที่พูดกับเพื่อนต่างเพศ ข้าพเจ้ารู้สึกปากแห้ง หรือใจสั่น	4.02
7.	ข้าพเจ้าประหม่า เก่งเขินเมื่อต้องคุยกับเพื่อนต่างเพศ	4.32
8.	ข้าพเจ้ามักจะแกล้งพูดประชดประชันเพื่อนต่างเพศเสมอ	2.47
9.	เมื่อข้าพเจ้าทักทายเพื่อนต่างเพศ ข้าพเจ้ารู้สึกร้อนที่หน้า	3.99
10.	เวลาเดินผ่านเพื่อนต่างเพศข้าพเจ้าไม่กล้าสู้น้ำหรือสบสายตา	3.45

ด้านที่ 4 ร่วมกิจกรรมกับเพื่อนต่างเพศ

ข้อ	ข้อความ	t (ค่าอำนาจ จำแนก)
1.	ข้าพเจ้าสามารถทำงานกลุ่มกับเพื่อนต่างเพศได้อย่างสบายใจ	5.01
2.	ข้าพเจ้าร่วมเล่นกีฬากับเพื่อนต่างเพศโดยไม่มีความรู้สึกอาย	4.38
3.	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจที่จะเล่นกีฬากับเพื่อนต่างเพศ	4.14
4.	ข้าพเจ้ายอมรับฟังความคิดเห็นแปลก ๆ ใหม่ ๆ ของเพื่อนต่างเพศ	5.10
5.	ข้าพเจ้ามีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินในการเข้าร่วมกิจกรรมของชุมนุมต่าง ๆ กับเพื่อนต่างเพศ	3.65
6.	ข้าพเจ้าสามารถร่วมกิจกรรมนอกห้องเรียนกับเพื่อนต่างเพศได้อย่างสบายใจ	5.87
7.	ข้าพเจ้าชอบทำงานกับเพื่อนต่างเพศเพราะเพื่อนต่างเพศมีความคิดเห็นแปลก ๆ ใหม่ ๆ ดี	3.91
8.	ข้าพเจ้าชอบแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับงานที่ได้รับมอบหมายร่วมกับเพื่อนต่างเพศ	2.89
9.	ข้าพเจ้าชอบทำงานแข่งขันกับเพื่อนต่างเพศมากกว่าจะให้ความร่วมมือในการทำงาน	2.68
10.	ถ้าเพื่อนต่างเพศเสนอความคิดเห็นอะไรมา ข้าพเจ้ามักจะแก้งัดขัดแย้งตลอดเวลา	3.19
11.	ข้าพเจ้ายินดีทำตามข้อตกลงที่กลุ่มเพื่อนต่างเพศเห็นชอบด้วยเกี่ยวกับการทำงานกลุ่ม เพราะข้าพเจ้าเห็นว่าเพื่อนต่างเพศมีแนวทางในการทำงานที่ดี	3.22
12.	ข้าพเจ้าคิดว่าไม่จำเป็นต้องขอคำแนะนำเรื่องงานจากเพื่อนต่างเพศ	2.72
13.	ข้าพเจ้าช่วยเหลืองานเพื่อนต่างเพศเสมอ เมื่อเพื่อนต่างเพศขอร้องหรือต้องการความช่วยเหลือ	2.54
14.	ข้าพเจ้าไม่เคยให้ความร่วมมือกับเพื่อนต่างเพศ ไม่ว่าเรื่องใดก็ตาม เพราะไม่เห็นความสำคัญ	4.25

ค่าคะแนนดิบของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการค้นคว้า

1. คะแนนจากแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	Pre-test	Post-test
1	176	98
2	173	115
3	165	112
4	163	130
5	157	96
6	154	137
7	154	135
8	149	91
รวม	1291	914

2. คะแนนจากแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	Pre-test	Post-test
1	172	167
2	170	181
3	168	156
4	168	113
5	167	106
6	159	112
7	158	134
8	156	138
รวม	1318	1107

การคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ

โดยใช้สูตร

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right\}$$

$$n = 48$$

$$\sum s_i^2 = 61.179$$

$$s_t^2 = 529.62$$

$$\alpha = \frac{48}{47} \left\{ 1 - \frac{61.179}{529.62} \right\}$$

$$= 1.0212 \times .8845$$

$$= .90$$

เพราะฉะนั้น ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศทั้งฉบับ
เท่ากับ .90

สรุปการอภิปรายของสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคม
กับเพื่อนต่างเพศ

ครั้งที่ 1

วัตถุประสงค์	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยภายในกลุ่ม ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย เป็นกันเองในการเข้ากลุ่ม และอยากจะมาในครั้งต่อไป 2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ทราบถึงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบของกลุ่มและข้อผูกพันต่าง ๆ บทบาทของผู้นำและสมาชิก รวมทั้งโปรแกรมการให้คำปรึกษา
วิธีดำเนินการ	ผู้นำแนะนำตนเอง แล้วให้สมาชิกแนะนำตัวให้กลุ่มรู้จักชื่อ นามสกุล แผนการเรียน เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามซึ่งกันและกัน แล้วผู้นำจึงชี้แจงถึงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบและข้อผูกพันต่าง ๆ บทบาทของผู้นำและสมาชิก รวมทั้งโปรแกรมการให้คำปรึกษา เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามผู้นำ หลังจากนั้นจึงนัดหมายวัน เวลา สถานที่ที่จะพบกันครั้งต่อไป
สรุปผล	สมาชิกได้รู้จักกันมากขึ้น เป็นกันเองมากขึ้น และรู้สึกสบายใจที่จะมาเข้ากลุ่ม

ครั้งที่ 2

วัตถุประสงค์	เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกล่าวพูด ระบายความรู้สึก และความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง เป็นการสร้างบรรยากาศให้เกิดความอบอุ่นเป็นกันเอง เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน เป็นแนวทางให้สมาชิกเกิดความร่วมมือต่อไป
วิธีดำเนินการ	ผู้นำให้สมาชิกจับคู่ซักถามถึงสิ่งที่ตนชอบและไม่ชอบ งานอดิเรก อุดมคติ และสิ่งที่ตนประทับใจคู่สนทนของตน แล้วผลัดกันบรรยายให้กลุ่มฟังจนครบทุกคน
สรุปผล	สมาชิกมีเจตคติที่ดีต่อกัน และยอมรับกันมากขึ้น

ครั้งที่ 3

วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองมากยิ่งขึ้น และยอมรับความรู้สึกนึกคิดของกันและกัน
วิธีดำเนินการ	ผู้นำให้สมาชิกอภิปรายถึงเหตุการณ์ที่กำหนดให้ ซึ่งเกี่ยวกับปัญหาของเด็กวัยรุ่นในการเที่ยวคิสโก้เชค เมื่อเข้าไปเที่ยวแล้วก็มีเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์นั่งจับคู่กันอย่างใกล้ชิดในมุมมืด บางคนก็จับคู่เต้นรำหยอกล้อกันเป็นที่สนุกสนานก่อนความรำคาญและไม่พอใจแก่วัยรุ่นอีกกลุ่ม จนเกิดการทะเลาะวิวาทขึ้น ผู้นำให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง และเสนอความคิดเห็นของตนต่อกลุ่มและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น โดยผู้นำให้ความกระจ่างชี้แนะ กระตุ้นให้สมาชิกแสดงบทบาทของตนเองต่อกลุ่ม ผู้นำสรุป
สรุปผล	สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยในการกระทำของวัยรุ่นกลุ่มแรก และบอกว่าควรแสดงพฤติกรรมที่เรียบร้อยกว่านี้หรือมีผู้ใหญ่ไปด้วย

ครั้งที่ 4 - 11

จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตนเองอย่างจริงใจ กล้าเปิดเผยปัญหาของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับซึ่งกันและกันโดยไม่มีเงื่อนไข รับฟังปัญหา เต็มใจช่วยเหลือ 3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจในปัญหาและหาวิธีการแก้ไขปัญหา โดยมีสมาชิกคนอื่น ๆ และผู้นำให้กำลังใจในการปรับปรุงตน เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการปรับตัวทางด้านสังคมกับเพื่อนต่างเพศ
วิธีดำเนินการ	ผู้นำให้สมาชิกเปิดเผยถึงปัญหาการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ ในด้านการเข้าใจตนเอง ด้านเจตคติที่มีต่อเพื่อนต่างเพศ ด้านการสร้างความสัมพันธ์

กับเพื่อนต่างเพศ และด้านการร่วมกิจกรรมกับเพื่อนต่างเพศ ไม่ว่าจะเป็น
พฤติกรรมที่ตนแสดงต่อเพื่อนต่างเพศ ความรู้สึก หรือความคิดเห็นที่ตนมีต่อ
เพื่อนต่างเพศ สิ่งที่ยากแก่ใจและเปลี่ยนแปลง ผู้นำจะทำหน้าที่ให้ข้อมูล
ย้อนกลับ สะท้อนกลับทั้งเนื้อหาและความคิดเห็น ความรู้สึก ทำความกระจ่างแจ้ง
สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลย้อนกลับ และให้แรงเสริม เพื่อร่วมกันหา
แนวทางในการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของแต่ละคน

สรุปผลครั้งที่ 4 - 11

- ครั้งที่ 4 สมาชิกเสนอปัญหาว่าตัวเองเป็นคนค่อนข้างขี้อาย ไม่ค่อยกล้า ประหม่าและ
ตื่นตกใจง่ายเมื่อพบเพื่อนต่างเพศ อยากจะแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเหล่านี้ให้หมดไป
สมาชิกในกลุ่มเสนอให้คิดว่า เพื่อนต่างเพศที่เราพบก็คือเพื่อนคนหนึ่ง ถึงแม้ว่า
จะแตกต่างกันในเรื่องเพศ แต่ก็สามารถจะพูดคุย หรือยิ้มแย้มให้ได้ ให้พยายาม
คิดว่าเขาคือเพื่อนจะช่วยให้ความกล้า หายจากความกระดากอายในที่สุด
เจ้าของปัญหารับปากว่าจะลองไปปฏิบัติ และจะมาเล่าผลการปฏิบัติให้กลุ่มฟัง
- ครั้งที่ 5 สมาชิกเสนอปัญหาว่าตนก็เป็นคนขี้อาย ถึงแม้ว่าจะเป็นผู้ชาย แต่เวลาคู่กับ
เพื่อนที่เป็นเพศตรงข้าม ตนจะรู้สึกหน้าแดง มีมือเหงื่อออก สมาชิกก็ได้เสนอ
แนวทางแก้ไขปัญหาคือควรฝึกการปฏิบัติหน้ากระจกที่บ้าน และความรู้สึกนึกคิด
เช่นเดียวกับสมาชิกที่เสนอปัญหาเป็นคนแรก
- ครั้งที่ 6 สมาชิกเสนอปัญหาว่าตนเองไม่กล้ายิ้มให้เพื่อนต่างเพศ กลัวว่าเพื่อนต่างเพศ
จะคิดว่าให้ท่า ไม่นั่นใจ ทำอะไรไม่ถูก ไม่ค่อยกล้าแสดงออกเมื่อมีเพื่อนต่างเพศ
อยู่ในกลุ่ม สมาชิกคนอื่น ๆ เสนอวิธีแก้ปัญหาคือให้ฝึกพูด และยิ้มหน้ากระจก
ที่บ้าน พยายามคิดว่าเรายิ้มเพื่อความเป็นมิตรที่ดี ไม่ใช่ให้ท่าใคร สมาชิก
เจ้าของปัญหารับปากว่าจะลองไปฝึกปฏิบัติที่บ้านดู

- ครั้งที่ 7 สมาชิกเสนอปัญหาว่า ตนเองเป็นผู้ชาย เวลาพบเพศตรงข้ามก็อยากจะเข้าไป ทักทายพูดคุย แต่ก็ไม่ทราบว่าจะเริ่มอย่างไร กลัวว่าจะไม่มีใครพูดคุย แต่ก็ ไม่ทราบว่าจะเริ่มอย่างไร กลัวว่าจะไม่มีใครพูดคุยหรือยิ้มให้ ตนเองเลยไม่ อยากรู้หรือยิ้มให้เพื่อนต่างเพศ สมาชิกเสนอวิธีแก้ปัญหา คือ ให้เริ่มที่การยิ้ม ยิ้มกับเพศตรงข้ามทุก ๆ วัน จนเกิดความเชื่อมั่นในตนเองแล้วจึงเริ่มเข้าไปพูด คุยด้วย อาจเริ่มด้วยประโยคทักทายธรรมดา เช่น "สวัสดี" ควรพูดจาเรียบร้อย สุภาพ
- ครั้งที่ 8 สมาชิกเสนอปัญหาว่าตนไม่ต้องการให้เพื่อนต่างเพศทำงานกลุ่มด้วย เพราะไม่ ค่อยได้รับความร่วมมือ ขอบโยนงานให้ผู้หญิงทำ วิธีแก้ปัญหาที่สมาชิกเสนอก็คือ ให้พยายามพูดคุย ๆ หรือขอร้องให้เพื่อนต่างเพศช่วยทำงาน อาจมีการพูดจา ยกย่องชมเชย เพื่อให้เพื่อนต่างเพศต้องการที่จะช่วยเหลืองานกลุ่มมากขึ้น หรือ พยายามเลือกเพื่อนต่างเพศที่รักการทำงานเข้าร่วมกลุ่ม
- ครั้งที่ 9 สมาชิกเสนอปัญหาว่า ตนเองมีเจตคติที่ไม่ค่อยดีต่อเพื่อนต่างเพศ เพราะบางคน เห็นแก่ตัวมาก เช่น ไม่ช่วยเหลืองานกลุ่ม บางคนก็พูดจาไม่สุภาพ ทะเล้ง สมาชิกเสนอวิธีการแก้ไขโดยให้วิเคราะห์เพื่อนต่างเพศที่พบว่าเขาเป็นเช่นนั้นไว้ เพื่อจะได้เกิดการยอมรับ การให้อภัยในสิ่งบกพร่องของเพื่อนต่างเพศแต่ละคน
- ครั้งที่ 10 สมาชิกเสนอปัญหาว่า เวลาทำงานกลุ่มกับเพื่อนต่างเพศ ตนรู้สึกอึดอัดมาก ไม่ค่อยสบายใจ และไม่กล้าแสดงความคิดเห็นใด ๆ ให้กลุ่มฟัง ตนเองเป็น คนอารมณ์เย็น เงย ๆ ไม่ค่อยมั่นใจในตนเอง สมาชิกให้ข้อเสนอแนะว่าให้ พยายามทำตัวให้เป็นตัวของตัวเอง ให้คิดพิจารณาแต่เรื่องงานที่ทำโดยไม่ต้อง ไปสนใจว่ามีเพื่อนต่างเพศอยู่ในกลุ่มหรือไม่
- ครั้งที่ 11 สมาชิกเสนอปัญหาว่า ตนเองมีนิสัยชอบเก็บตัว ไม่ค่อยชอบสมาคมกับใคร พูด น้อย ปัญหาคล้ายคลึงกับครั้งที่ 10 ฉะนั้น สมาชิกในกลุ่มจึงให้ข้อเสนอเหมือน ครั้งที่ 10

ครั้งที่ 12

วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกสรุปการเรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่ม ตั้งแต่ต้นจนปัจจุบัน
วิธีดำเนินการ	ผู้นำให้สมาชิกจับคู่ผลัดกันพูดถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อคู่สนทนาของตน บอกสิ่งที่ได้นำไปปฏิบัติแล้วได้ผลเป็นที่พอใจ และให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม ซึ่งจะเป็นประโยชน์เป็นแนวทางสำหรับตัวเขาต่อไป สมาชิกทุกคนหมุนเวียนกันจนครบทุกคน และกล่าวคำอำลา
สรุปผล	สมาชิกส่วนใหญ่บอกว่า ตนมีความเข้าใจในตนเองดีขึ้น มีเจตคติที่ดีต่อเพื่อนต่างเพศ กล้ายิ้มกล้าพูดกับเพื่อนต่างเพศ และร่วมกิจกรรมกับเพื่อนต่างเพศได้อย่างสบายใจมากขึ้น

ตัวอย่างบทสนทนาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ

หัวข้อการอภิปราย พฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง

วัน เวลา วันศุกร์ที่ 6 พฤศจิกายน 2530 เวลา 15:00 - 16:30 น.

สถานที่ ห้องศูนย์ภาษาไทย โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย

สมาชิก 8 คน (นามสมมติ)

ผู้นำ : ครึ่งนี้ขออนุญาตอีกเพื่อกันนะคะ เมื่อครั้งที่แล้วสมาชิกของเราไม่ได้มาร่วมกลุ่ม 1 คน คือ ชิต เพราะติดสอบซ่อม มีใครจะเล่าเหตุการณ์เมื่อครั้งที่แล้ว ให้สมาชิกที่ไม่ได้มาฟังบ้างละ
(เงิบ)

ผู้นำ : คักคัลละคะ เล่าให้ชิตฟังได้ไหมคะ

คักคัล : ก็ ... เมื่อครั้งที่แล้วนี่เขาพูดถึงปัญหาของเขา ... เขาซึ้งอายแล้วก็ ... แล้วอะไรอีกนะพุดกษ

พุดกษ : ตกใจง่ายเมื่อเจอเพื่อนต่างเพศ

คักคัล : เออ ... ใช่ ... เขาซึ้งอายและซึ้งตกใจเวลาเจอเพื่อนต่างเพศ นี่เขาก็เลยอยากแก้ไขให้ตัวเขากลายมากขึ้น แล้วเพื่อน ๆ ก็ช่วยกันหาวิธีถามจำไม่ผิดรู้สึกว่าจะเป็นวรรณ บอกว่าให้นึกพยายามคิดว่าเพื่อนต่างเพศก็ไม่ได้แตกต่างไปจากเพศเดียวกัน สามารถยิ้มให้หรือพูดคุยด้วยได้ ไม่ต้องตกใจ หรืออายอะไรหรอก แล้วชิตก็ยังบอกเลยครับว่า ชิตก็เป็นเหมือนกัน ทั้ง ๆ ที่ชิตเองก็เป็นผู้ชาย แล้วนี่เขาก็บอกว่าจะลองไปปฏิบัติดู จบครับ

ผู้นำ : ชิตมีอะไรจะถามเพิ่มเติมก็ได้คะ

ชิต : แล้ว นี่ไปปฏิบัติแล้วได้ผลเป็นอย่างไรบ้างครับ

- นิก : ก็พยายามอยู่ ... แต่มันก็ยังเขิน ๆ อยู่ ... ต้องใช้เวลา ... คิดว่าทำได้
- ผู้นำ : ดีมากค่ะ การกระทำทุก ๆ อย่าง ไม่พันความพยายามของเราไปได้
- นิก : (หัวเราะ)
- ผู้นำ : ก่อนที่จะมีใครเสนอปัญหาต่อไป ขอให้ทุกคนลองสำรวจตนเองเกี่ยวกับความรู้สึก
นึกคิด พฤติกรรมของตนเองว่าเป็นอย่างไร และอยากจะเปลี่ยนแปลงเป็น
อย่างไร ขอให้เพื่อน ๆ รับฟังและซักถาม รวมทั้งเสนอความคิดเห็นเพื่อเป็น
การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ก็เสนอปัญหาไปแล้ว 1 คน คือ นิก สำหรับครั้งนี้
ใครพร้อมที่จะเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาของตนเอง ใครพร้อมก่อนก็เชิญเลยคะ
(เงียบบ)
- ผู้นำ : ใครต้องการจะเสนอปัญหาก็เชิญเลยนะคะ ใครจะเป็นคนที่ 2 ที่เสนอปัญหาคะ
(เงียบบ)
- ผู้นำ : เอาละคะ ถ้ายังไม่พร้อมก็ยังไม่เป็นไรคะ ... เห็นว่าเมื่อครั้งที่แล้ว ชัยก็มี
ปัญหาคลาย ๆ นิก จะลองเสนอปัญหาของตนเองดีไหมคะ ... พร้อมแล้วใช้
ไหมคะ เอาละคะ วันนี้ชัยจะเสนอปัญหาของตนเองนะคะ เพื่อน ๆ กรุณาฟัง
และซักถาม เมื่อเข้าใจปัญหาของชัยแล้ว ก็ให้ช่วยกันเสนอความคิด หรือ
แนวทางในการแก้ปัญหาให้ชัยด้วยนะคะ ชัยพร้อมแล้วรึยังคะ
- ชัย : ครับ ... คือว่า ผมก็เป็นคนขี้อายคล้าย ๆ กับนิสัยของนิกนั่นแหละครับ ถึงผม
จะเป็นผู้ชาย ... ผมหน้าแดงบ่อย ๆ เวลาพบเพื่อน ๆ ผู้หญิง บางทีก็เหงื่อออก
ที่มือ ... รู้สึกเลยละครับ ... มันอึดอัดอย่างไรบอกไม่ถูก ... บางทีก็กลัว
ว่าจะทำอะไรเขย ๆ โง่ ๆ ให้ผู้หญิงเขาหัวเราะเยาะเอา ... แต่กับเพื่อน
ผู้ชายผมไม่รู้สึกละอายเลยนะคะ ... เล่นกันได้สบายมาก ... ผมว่าผมเป็น
คนเรียบร้อยด้วย
- ชิต : จริงครับ เรียบร้อยมาก ผม ...

- ผู้นำ : ชิต ... เคี้ยวค่อยๆ นะคะ ขอให้ช่วยพูดปัญหาของเขาให้จบก่อนนะคะ
- ชิต : ขอโทษครับ
- ผู้นำ : ชัย ... พูดต่อได้เลยค่ะ
- ชัย : คือ ... เออ ... ผมว่าผมอยากเปลี่ยนตัวเอง ... คือ ... หน้าแดงแล้ว ก็เหงื่อออกตามมือ ... ทำอย่างไรผมถึงจะไม่เป็น ... ผมว่ามันควรจะ หน้าแดงเฉพาะผู้หญิงมากกว่า ถ้าผู้หญิงหน้าแดงนะ ผมว่ามันเหมาะกว่าผู้ชาย มาก
- (หัวเราะ)
- ผู้นำ : แล้วมีอะไรอีกไหมคะ จะเพิ่มเติมอะไรให้เพื่อน ๆ ทราบอีกไหมคะ
- ชัย : เท่านั้นล่ะครับ ถ้าสงสัยก็ถามได้ครับ
- ผู้นำ : ครูจะทวนปัญหาของชัยให้ฟังใหม่นะคะ คือ ชัยเป็นคนที่ค่อนข้างขี้อายและเป็นคน เรียบร้อย ชัยมักจะหน้าแดงและมีเหงื่อออกตามฝ่ามือเวลาพบเพื่อนต่างเพศ รู้สึกอึดอัดและกลัวว่าจะมีพฤติกรรมที่เซย์ ๆ ให้เพื่อนต่างเพศหัวเราะเยาะ ชัยจึงอยากจะได้แก้ไขตนเองในเรื่องหน้าแดงและมีเหงื่อออก แล้วเรื่องกลัวว่า จะมีพฤติกรรมที่เซย์ ๆ ให้เพื่อนต่างเพศหัวเราะละคะ ชัยต้องการให้เพื่อน ๆ ช่วยหาแนวทางแก้ไขด้วยรีเบิ้ลาคะ
- ชัย : (ทำท่าคิดอยู่นาน)
- ผู้นำ : ว่าอย่างไรคะ เพื่อน ๆ ทุกคนเต็มใจที่จะช่วยเหลืออยู่แล้ว ใช่ไหมศักดิ์
- ศักดิ์ : ใช่ครับ ... จะให้ช่วยเรื่องพฤติกรรมเซย์ ๆ หรือเปล่า
- พฤกษ์ : ผมว่า ชัยเขาไม่เคยแสดงพฤติกรรมเซย์ ๆ เลยนะ
- ชัย : คือ ผมกลัวเท่านั้นนะ อาจจะยังไม่เคยแสดงพฤติกรรมเซย์ ๆ ก็ได้ แต่ก็กลัวจะ แสดงออกมา คือ ... มันไม่ค่อยมั่นใจนะ เวลาที่มีเพื่อนผู้หญิงอยู่ใกล้ ๆ

- ผู้นำ : แสดงว่าชัยไม่ค่อยมั่นใจในตัวเองมากกว่า จึงแสดงความกลัวว่าจะมีพฤติกรรม
เขย ๆ ให้เพื่อนผู้หญิงหัวเราะเยาะ แล้วเรื่องหน้าแดงกับเหงื่อออกตามฝ่ามือ
ก็คงจะมาจากความไม่มั่นใจในตัวเองเช่นกัน
- ชัย : ครับ ... ผมก็คิดอย่างนั้น ผมไม่ค่อยมั่นใจในตัวเองเท่าไร
(เงียบ)
- ผู้นำ : มีใครจะซักถามชัยบ้างไหมคะ
(เงียบ)
- ผู้นำ : สมาชิกผู้หญิงยังไม่มีใครพูดอะไรเลยนะคะ ... ทipyว่าอย่างไรคะ วรรณละ
สม ... เอ้า ... วรรณว่าอย่างไรเอ่ย
- วรรณ : ชัยเป็นลูกคนสุดท้องรีเปล่า พ่อแม่เธอตามใจเธอรีเปล่า
- ชัย : ผมเป็นลูกคนโต พ่อแม่ไม่ค่อยตามใจหรอก อยู่ในระเบียบวินัยตลอดเวลาที่ได้
คือ พ่อผมเป็นทหารนะครับ ท่านเฉียบขาดมาก บางครั้งทำอะไรไม่ทันใจ ผมก็
โดนดุ คือ ... ผมเป็นคนทำอะไรค่อนข้างช้า บางทีทานข้าวพร้อมกับน้อง ๆ
... เขาทานกันเสร็จแล้ว ผมยังเหลือข้าวอีกเกือบครึ่งจาน ผมก็โดนดุอีก
- ผู้นำ : ชัยอยู่ที่บ้านมักโดนคุณพ่อดุเรื่องความช้าเสมอ เคยคิดจะฝึกตนเองให้ทำอะไร
เร็ว ๆ บ้างไหมคะ
- ชัย : คือ ... ผมว่า มันเป็นลักษณะของผมมานานแล้ว คงฝึกยาก
- นีก : แล้วเคยคิดอยากฝึกกรีเปล่าละ
- ชัย : ผมว่า ... ถึงผมจะช้ามันก็ไม่ได้เสียหายอะไร
- นีก : แล้วก็ถูกดุ
- ชัย : (เงียบ)
- พฤกษ์ : ผมว่า ชัยไม่ใช่คนทำอะไรช้าหรอก ผมว่าเขาเป็นคนเรียบร้อยมากกว่า แล้ว
บังเอิญ คุณพ่อเขาเป็นทหาร ทหารนี่อะไร ๆ ก็ต้องรวดเร็ว เป็นระเบียบ แต่

แกล่วคล่องว่องไว แต่ชัยเขาเป็นระเบียบเรียบร้อย คุณพ่อของชัยเขาเจอแต่ความรวดเร็วว่องไว คงนึกรำคาญที่ลูกทำอะไรช้ามั่ง ว่าไปแล้ว ผมคิดว่า ... ชัยเรียบร้อยมากกว่าทำอะไรช้า แต่เรื่องหน้าแดง ผมเห็นชัยเป็นประจำเลย ถึงผมจะไม่ค่อยสนิทกับชัย แต่ผมก็ว่าเขาหน้าแดงง่าย

ชิต : ก็ชัยเขาขาวด้วยนี่

ศักดิ์ : ไข่ ... ถ้าดำ ๆ อย่างผม ต่อให้แดงอย่างไรก็ไม่มีใครเห็น (หัวเราะ)

ผู้นำ : ว่าอย่างไรคะ สมาชิกสาว ๆ ไม่ค่อยพูดเลย คุบอกแล้วไข่มุขจะว่าอยู่ในกลุ่มนี้เรามีอิสระที่จะพูดจะคิด จะแสดงออกได้เต็มที่ตามบทบาทของสมาชิกแต่ละคน และเรื่องที่เรารู้ออกันมากก็จะเป็นความลับ ไม่มีใครนำไปพูดนอกห้องนี้

สาย : คือ หนูกำลังคิดค่ะว่า คุณพ่อของชัยก็คล้าย ๆ กับคุณพ่อของหนู และเรื่องความขำนี้ หนูก็ทำอะไร ๆ ขำที่สุดในบ้านเหมือนกัน แต่คุณแม่ชมหนูว่าเป็นเพราะหนูเรียบร้อยจึงทำอะไรช้า แต่ชัยเป็นผู้ชายคุณพ่อก็เลยไม่พอใจ หนูว่าชัยเขาเรียบร้อยนะคะ ไม่ใช่ว่าช้าจนผิดปกติ

ทิพย์ : หนูว่าหน้าแดง กับเหงื่อออกตามมือหน้าสนใจกว่านะคะ

ผู้นำ : ว่าอย่างไรคะ ตกลงชัยต้องการให้กลุ่มเสนอแนะ หรือแก้ปัญหาในเรื่องใดบ้าง

ชัย : เอาเรื่องความไม่มั่นใจในตนเองดีกว่าครับ ผมว่าถ้าผมมั่นใจในตัวเอง เรื่องเหงื่อออก หรือหน้าแดงก็คงหมดไป อ้อ ... ผมคงจะหายรู้สึกลี้อัดเวลาเจอเพื่อนผู้หญิง หรือเวลาต้องทำรายงานกลุ่มร่วมกันด้วย

ผู้นำ : ตกลงชัยต้องการให้กลุ่มช่วยให้ชัยมีความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อลดอาการหน้าแดงเหงื่อออกตามฝ่ามือ และลื้ออัดไม่สบายใจเวลาพบหรือทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนต่างเพศ แล้วตอนนี้ชัยมาร่วมกลุ่มอยู่กับเพื่อนต่างเพศ ชัยรู้สึกอย่างไรบ้างคะ

- ชัย : (หัวเราะ และหน้าแดง)
 ที่ ... ผมรู้สึกหน้ามันร้อน ๆ เหงื่อออกเหมือนกัน ตื่นเต้นด้วยครับ เวลาคิดว่า
 มีผู้หญิงอยู่ใกล้ ๆ ถ้าไม่คิดก็ไม่ค่อยตื่นเต้น ผมไม่ค่อยกล้าสบตาเขาด้วยครับ
 รู้สึกสัน ๆ เหมือนกัน
- ชิต : อากาศมันหนาวมั้ง ปิคพัดลมไหม
- ชัย : ไม่ใช่สินะเพราะอากาศหรรอก คือ ... มันรู้สึกประหม่านะ
 (เงยบ)
- ผู้นำ : มีใครเป็นอย่างชัยบ้างเวลาพบเพื่อนต่างเพศ คือ รู้สึกประหม่า หน้าแดง เหงื่อ
 ออกตามฝ่ามือ หรืออืค้อค ยกมือชิตะ
 (ทุกคนยกมือ)
- ผู้นำ : แสดงว่ามีอาการเหมือนกันหมดทุกคน แต่อาจจะมากบ้างน้อยบ้าง บางคนอาจจะ
 ไม่เห็นเป็นปัญหาต้องแก้ไข บางคนก็เห็นว่าเป็นปัญหาที่ต้องรีบแก้ไขอย่างเช่น
 ชัยต้องการแก้ไขเปลี่ยนแปลง ใครมีคำถามหรือข้อเสนอนะอะไรบ้างคะ ครู
 อยากให้นักเรียนหญิงพูดบ้างคะ มีไหมคะ
- วรรณ : หน้าแดงกับผู้หญิงทุกคนรีเปลา กับคนแก่เป็นไหม
 (หัวเราะ)
- ชัย : ไม่เป็นหรอก กับรุ่น ๆ เดียวกันนี้แหละที่ผมมักจะหน้าแดง
- ชิต : อูชิ หน้าแดงอีกแล้ว
- พฤกษ์ : อย่าไปล้อเขาชิ ชิต ผมว่าชัยลองทำแบบที่พวกเราเคยเสนอให้นักทำเมื่อครั้งที่
 แล้ว คือ ให้คิดว่าเพื่อนต่างเพศก็ไม่ได้แปลกอะไร เราเป็นเพื่อนกันได้ พูดคุย
 ยิ้มแย้มทักทายกันได้
- นิก : ใช่ ... ลองคิดแบบเราชิ ต้องพยายามหน่อย เพราะบางครั้งเราก็ก้าวพวก
 ผู้ชายเหมือนกัน ไม่ค่อยกล้าสบตาหรอก แต่ก็พยายามคิดนะ คิดว่า เพื่อนผู้ชาย

ก็ไม่เห็นแปลกเลย ก็ในโลกนี้นั้นมีแค่ 2 เพศนี้ ถ้าไม่ยืม ไม่คุยกันซิแปลก ลองพยายามนึกดูซิ

ชัย : ผมจะพยายามดู แต่ผมยังไม่กล้าที่จะยืม หรือพูดคุยกับเพื่อนผู้หญิงนักหรอกนะครับ อาจารย์ ผมจะทําอย่างไรดีครับ

ผู้นำ : ชัยพยายามพูดกับกลุ่มหน่อยนะคะ เวลาพูดลองพยายามใช้สายตากวาดดูเพื่อน ๆ ในกลุ่มทุกคน เป็นการฝึกความคุ้นเคยกับเพื่อนต่างเพศ ซึ่งมีอยู่ในกลุ่มนี้ 4 คน พยายามใช้กลุ่มเป็นที่ฝึกพฤติกรรม ถ้าไม่กล้าสบตาก็ลองสบตาด้วยเพื่อนคนใดคนหนึ่งในกลุ่ม อาจจะมองสบตากับ วรณ ทิพย์ สาย หรือนิก ก็ได้ เอ้า ...

ชัย ลองมองสบตากับทิพย์ดู ทิพย์ก็ลองปฏิบัติด้วยซิคะ ไม่ต้องก้มหน้าค่ะ เราต้องใช้กลุ่มให้เป็นประโยชน์กับตัวเราเองซิคะ ลองดูหน่อย ใครอยู่ตรงข้ามใคร จะลองสบตากันดูก็ได้ค่ะ แล้วเดี๋ยวบอกครูซิว่า รู้สึกอย่างไร

กลุ่ม : (สบตากัน แล้วยิ้ม)

ผู้นำ : ดีมาก รู้สึกเป็นอย่างไรบ้างคะ

สาย : สั้นค่ะ

ผู้นำ : อะไรสั้นคะ

สาย : ใจสั้นค่ะ

ทิพย์ : ของหนูมือสั้นด้วยค่ะ

วรณ : ใจสั้นค่ะ

นิก : อี๊ดอ๊ตค่ะ

พฤษ : ประหม่าครับ

ชิต : เฉย ๆ ครับ ตอนมาเข้ากลุ่มแรก ๆ ผมตื่นเต้นกว่านี้อีก

ศักดิ์ : (หัวเราะ)

รู้สึกอย่างไรก็ไม่ทราบครับ มันตื่นเต้น แต่ก็ดีกว่าตอนแรก ๆ ที่เข้ามาในห้องนี้

- ชัย : ผมรู้สึกร้อน ๆ ที่หน้าครับ ใจเต้นแรงด้วย มันกระตื้นพันกันไปครับ
- ผู้นำ : แสดงว่าถ้าชัยเตรียมใจ เตรียมกายไว้ก่อน จะไม่รู้สึกหน้าแดงหรือรู้สึกร้อนที่หน้า ไซ้ใหม่ หัวใจก็จะเต้นเป็นปกติด้วย
- ชัย : ผมคิดว่าอย่างนั้นแหละครับ แต่อาจจะไม่แน่ ผมว่าผมเป็นคนมีความรู้สึกไว
- ผู้นำ : งั้นลองมาช่วยกันหาวิธีซิกะว่า ทำอย่างไรจึงจะให้ชัยเตรียมตัวเตรียมใจให้ พร้อมที่จะพบเพื่อนต่างเพศโดยไม่รู้สึกร้อนที่หน้า หรือใจเต้น เป็นต้น
- สาย : ลองฝึกตัวเองกับกระจกซิกะ หนูว่าชัยเขาก็มีความมั่นใจในตัวเองเหมือนกัน ไม่งั้นเวลาอยู่ในกลุ่มนี้ แล้วมีพวกหนูเป็นผู้หญิงด้วย เขาจะพูดได้หรือ
- ผู้นำ : ไหนสายลองบอก หรืออธิบายให้กลุ่มทราบหน่อยซิกะว่า ฝึกตนเองกับกระจก นี่ทำได้อย่างไรบ้าง
- สาย : ก็ ... อย่าง ... เคี้ยวขอมูญิกก่อนนะกะ ว่าจะเริ่มอธิบายอย่างไร (เงี้ยว)
- คือ ... ถ้าชัยไม่มีความมั่นใจในตัวเอง กลัวจะหน้าแดงอีกเวลาเจอเพื่อน ผู้หญิง ชัยก็ลองไปยืนอยู่หน้ากระจก ... แล้วนึกว่าเพื่อนผู้หญิงคนหนึ่งกำลัง เดินมา ... แล้วยืนตรงหน้าชัย ถ้าชัยยังรู้สึกว่าหน้าแดง ก็ให้ลองนึกใหม่ จนกว่าจะรู้สึกดีขึ้น แล้ว ... ลองนึกเพิ่มผู้หญิงดู คือ จากหนึ่งเป็นสอง จากสองเป็นสามไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกว่าสบาย แล้วก็ลองฝึกยิ้ม ฝึกพูดกับกระจกดูซิกะ คิดว่าภาพที่เห็นในกระจกคือเพื่อนผู้หญิงจนชัยแน่ใจแล้วค่อยลองกับเพื่อนผู้หญิง จริง ๆ
- ชัย : แล้วถ้าผมมั่นใจเมื่อเวลาอยู่ต่อหน้ากระจก แต่เวลาเจอเพื่อนผู้หญิงผมเกิด ไม่มั่นใจ หรือหน้าแดง ยิ้มไม่ออกอีกละ คือ มันอยากจะหลบออกไปจากที่นั่นนะ
- ทิพย์ : แล้วชัยต้องการมีเพื่อนเป็นผู้หญิงบ้างรีเปล่าละ
- ชัย : ก็ ... ถ้ามีก็ดี

- ทิพย์ : งั้นก็ลองพยายามอย่ากลัวซี ไม่ต้องหลบหรือกั้มไปเลย
- สาย : เราว่า ถ้างั้น ... ชัยลองทดสอบกับเพื่อนผู้ชายก่อนดีไหม ลองยืม แล้วก็ลองพูดดู แล้วจำไว้ว่าเริ่มทำ เริ่มพูดอย่างไร
- วรรณ : เราเคยกลัวเพื่อนผู้ชายเหมือนกันนะ เวลาเราไปไหนมาไหนคนเดียว แต่ถ้ามีเพื่อนไปด้วยเรากล้าขึ้นนะ ชัยลองไปกับเพื่อนผู้ชายด้วยกันซี แล้วลองยืมกับเพื่อนผู้หญิง ถ้ากลัวจะหน้าแตกก็ไม่ต้องพูดยืมเฉย ๆ ถ้ามันใจรู้สึกสบายใจก็ลองพูดดู เพื่อนผู้ชายที่มาด้วยคงร่วมวงด้วยแน่ ไม่เขินหรือก เราไปไหนมาไหนคนเดียวก็ไม่กล้าเหมือนกัน แต่ถ้าพวกมาก ๆ บางทีเราก็ก้าวพวกผู้ชายเหมือนกัน
- ผู้นำ : อืม ... ชัยลองทำอย่างที่เราเรียนบอกซิคะ คือ ตอนแรก ๆ ก็ไปกับเพื่อนผู้ชายด้วยกัน แล้วก็ลองยืมแล้วก็คุยกับเพื่อนต่างเพศดู จนกว่าจะมั่นใจ ที่นี้ก็ถึงแม้จะมาคนเดียวก็มั่นใจในตนเองแน่ ก่อนอื่นก็ลองไปหัดกับกระจุกก่อน แล้วเมื่อมั่นใจก็ชวนเพื่อนผู้ชายไปทดลองด้วย ชัยอยู่ห้องเดียวกับ 4 สาวนี่รีเบลา รู้สึกว่าจะคนละห้องใช่ไหมคะ
- ชัย : ครับ ... คนละห้องครับ
- ผู้นำ : งั้นดีเลย ชัยลองพูดลองยืมให้เพื่อนผู้หญิงในกลุ่มนี้ทีละคนซิคะ ยืมบ่อย ๆ ยืมทุกครั้งที่เราเข้ากลุ่ม หรือเมื่อพบนอกกลุ่มก็ยืมได้ แล้วจะรู้สึกไม่ประหม่า เมื่อปฏิบัติบ่อย ๆ จะรู้สึกชินไปเอง ตอนนี้จะลองยืมกับเพื่อนผู้หญิงในกลุ่มดูก็ได้เนาะคะ เอาลองเลยคะ ยืมแล้วพูดอะไรกับเพื่อนผู้หญิงซักประโยค จะพูดกับใครดี กับทิพย์ละกัน ถ้าพร้อมแล้วลองเลยคะ อย่าลืมว่าเรามีกลุ่มนี้เพื่อทดลองการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศอยู่แล้วนะคะ
- ชัย : (ยืม)
ทิพย์ สบายดีหรือ
- ทิพย์ : (ยืม)
สบายดีค่ะ

- ผู้นำ : ดีมาก ... ดีมากทั้งชัยและทิพย์เลยละ เพื่อนหักเราเราก็ควรจะตอบรับนะละ แล้วก็ยิ้มด้วย ทิพย์ทำถูกต้องแล้ว ถึงแม้ว่าชัยจะคนละเพศกับเราแต่เราก็สามารถยิ้ม และหักทายพูดคุยกันได้ เพราะเราคือเพื่อนกัน สมาชิกคนอื่นมีแนวทางจะเสนอแนะให้ชัยลองปฏิบัติอีกไหมละ
- สมาชิก : (เงิบ)
- ผู้นำ : เอาหละละ ชัย คิดว่าที่เพื่อน ๆ เสนอแนะมา ไม่ว่าจะเป็นของพฤกษ์ หรือของสาย ชัยคิดว่าจะทำได้ไหมละ
- ชัย : ผมจะพยายามครับ
- ศักดิ์ : ลองทำเลยซิ ... กลับไปบ้านก็ส่องกระจกดู แล้วลองยิ้ม ... อย่าลืมปิดประตูห้องก่อนละ เคี้ยวโดนหัวว่าบ้า
- สมาชิก : (หัวเราะ)
- ผู้นำ : ครุคิดว่าพวกเราน่าจะตั้งใจให้กับชัยนะละ ที่เขาพยายามจะทำตามที่พวกเราแนะนำไป ดีมากละ
- ชัย : (หัวเราะ)
- ผู้นำ : ครุคิดว่า ชัยต้องทำได้แน่ ๆ พยายามหน่อยนะละ ตอนแรก ๆ ก็คงจะขลุกขลักนิดหน่อย คือ ยังกติที่จะมีความรู้สึกไม่สบายใจ ไม่กล้ายิ้ม ไม่กล้าพูด แต่นาน ๆ เข้า เมื่อเราไปลองยิ้มลองพูดจะคิดเป็นนิสัย แล้วจะรู้สึกสบายใจขึ้น ไม่รู้สึกอึดอัดใจ จนอยากจะหลบหน้าไปให้พ้น
- สาย : หนูคิดว่าวิธีที่หนูเสนอมา ไม่ยากเกินทำหรอกละ ชัยทำได้แน่ ๆ
- ผู้นำ : เป็นอย่างไรละ รู้สึกอย่างไรบ้าง
- ชัย : (ยิ้ม)
- ก็ ... รู้สึกสบายใจขึ้นครับ ผมชักอยากกลับบ้านเร็ว ๆ เพื่อไปลองยิ้มหน้ากระจกแล้วหละครับ คุณว่าผมจะหน้าแดง หรือเหงื่อออกที่มีอริเปล่า

- ผู้นำ : ชัยอยากกลับบ้านซะแล้ว เดี่ยวก่อนนะกะ มีใครต้องการซักถาม หรือเสนอปัญหาอะไรอีกไหมกะ
- สมาชิก : (เงียบ)
- ผู้นำ : ค่ะ ... ปัญหาของชัย ครูคิดว่าก็เป็นปัญหาปกติธรรมดา ที่คนวัยรุ่นอย่างนักเรียนนี้จะพบได้เสมอ ถ้าบางคนปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศได้ก็โชคดีไป บางคนทำไม่ได้ก็เกิดปัญหาขึ้น แต่พวกเราเนี่ยว่ายังโชคดี ที่มีโอกาสมาเข้ากลุ่มร่วมกันช่วยแก้ไขปัญหาของกันและกัน ชัยอย่าลืมนำข้อเสนอแนะของเพื่อน ๆ ไปปฏิบัติที่บ้านนะกะ ครูคิดว่าชัยทำได้แน่ ๆ ... ในครั้งหน้าขอให้สมาชิกช่วยกันแสดงความคิดเห็นหน่อยนะกะ เพราะรู้สึกว่านี้เงียบกันมาก นาน ๆ ถึงจะมีคนเสนอความคิดเห็น เราต้องพยายามช่วยเหลือซึ่งกันและกันซิคะ สำหรับชัยไปลองปฏิบัติดู ได้ผลเป็นอย่างไร คราวหน้าลองมาบอกให้เพื่อน ๆ ทราบนะกะ สำหรับวันนี้ก็ขอขอบใจที่นักเรียนมาครบและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ออย่าลืมนัดวันพุธหน้านะกะ สวัสดีค่ะ
- สมาชิก : สวัสดีครับ (ค่ะ)

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

การเข้าใจตนเอง

ครั้งที่ 2 เรื่อง การรู้จักและเข้าใจตนเอง

เจตคติที่ดีต่อเพื่อนต่างเพศ

ครั้งที่ 3 เรื่อง เจตคติต่อเพศตรงข้าม

ครั้งที่ 4 เรื่อง ความเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ

ครั้งที่ 5 เรื่อง การยิ้ม ทักทาย พูดคุยกับเพื่อนต่างเพศ

ครั้งที่ 6 เรื่อง การสร้างความมั่นใจเมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อนต่างเพศ

การร่วมกิจกรรมกับเพื่อนต่างเพศ

ครั้งที่ 7 เรื่อง การรวมกลุ่มและบทบาทของสมาชิกในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ

ครั้งที่ 8 เรื่อง ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกับเพื่อนต่างเพศ

ครั้งที่ 9 เรื่อง การปฏิบัติตนต่อเพื่อนต่างเพศ

ครั้งที่ 10 ชักถาม - สรุป

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะกลุ่มควบคุม

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ทุกคนได้ทราบถึงจุดมุ่งหมาย รวมทั้งโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

เนื้อหา

1. อธิบายให้สมาชิกเข้าใจจุดประสงค์ของการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ ก็เพื่อจะดูความเปลี่ยนแปลงในด้านการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของสมาชิกหลังจากที่ได้รับข้อเสนอแนะครบทุกครั้งแล้ว
2. การให้ข้อเสนอแนะ จะให้ข้อเสนอแนะแก่สมาชิกโดยการพิมพ์แล้วอัดสำเนาแจกให้แก่สมาชิกทุกคน ถ้าไม่เข้าใจตอนใดหรือสงสัยเกี่ยวกับเนื้อหานั้นก็เปิดโอกาสให้ถามผู้วิจัยและนักเรียนแต่ละคนสรุปเนื้อหาพร้อมทั้งข้อคิดที่ได้จากข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยสรุปอีกครั้ง

ครั้งที่ 2 การรู้จักและเข้าใจตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สำรวจตนเอง
2. เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น

เนื้อหา

การรู้จักและเข้าใจตนเอง

การรู้จักและเข้าใจตนเอง หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองในด้านต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะในสถานการณ์ที่บุคคลอยู่ในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ

1. ด้านการรู้จักและเข้าใจความรู้สึกที่มีต่อตนเอง
2. ด้านการรู้จักและเข้าใจพฤติกรรมของตนเอง

การรู้จักและเข้าใจความรู้สึกที่มีต่อตนเอง จะเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ บุคคลจะเกิดความรู้สึกต่าง ๆ กัน บุคคลที่ปรับตัวได้จะมีความรู้สึกดังตัวอย่างเช่น

- ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองได้รับความสนใจและยอมรับจากเพื่อนต่างเพศ
- ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญพอ ๆ กับเพื่อนคนอื่น ๆ เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน

ต่างเพศ

ซึ่งตรงกันข้ามกับบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวในสถานการณ์ที่อยู่ในกลุ่มเพื่อนต่างเพศได้ บุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวได้จะมีความรู้สึกต่อตนเอง ดังตัวอย่าง

- ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองโกรธง่ายเมื่อเพื่อนต่างเพศหยอกล้อ
- ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้น ถ้าเพื่อนต่างเพศมานั่งใกล้ ๆ
- ข้าพเจ้ารู้สึกมีปมค้อยเวลาอยู่ในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ
- ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจ อึดอัดใจ เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ

การรู้จักและเข้าใจพฤติกรรมของตนเอง เป็นการแสดงพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์ที่อยู่ในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ บุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ หรือปรับตัวได้ไม่ดี จะเกิดอาการหรือมีพฤติกรรมต่าง ๆ กัน ดังตัวอย่าง

- ข้าพเจ้าจะหน้าแดงหรือเหงื่อออกตามฝ่ามือ เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ
 - ข้าพเจ้าไม่กล้าสู้หน้า หรือสับสนตาเพื่อนต่างเพศ เมื่อได้รับการแนะนำให้รู้จักกัน
- สำหรับบุคคลที่รู้จักและเข้าใจพฤติกรรมของตนเองนั้นจะแสดงพฤติกรรม ดังตัวอย่าง
- ข้าพเจ้าสามารถคุยหรือหัวเราะตามปกติ เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ
 - ข้าพเจ้าสามารถแสดงออกได้อย่างสนุกสนานร่าเริง เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ

จากที่กล่าวมาข้างต้นถึงการรู้จักและเข้าใจตนเองนั้นก็เพื่อที่จะกระตุ้นให้บุคคลได้เริ่มสำรวจความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ โดยทั่วไปเราก็บอกว่าเรารู้จักตัวเราเองดี ทำไมตัวของเราเองเราจะไม่เข้าใจ ใครจะมารู้ดีกว่าเราได้อย่างไร ซึ่งบางรายก็รู้จักและเข้าใจตัวเองดี แต่มีบุคคลจำนวนไม่น้อยที่ยังไม่เข้าใจความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่เป็นข้อบกพร่องของตนเอง และไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ก็ย่อมไม่มีการปรับปรุงตนเองเลย เพราะฉะนั้นก็จำเป็นที่จะต้องสำรวจตนเอง เพื่อที่จะได้เข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น และหาทางแก้ไขปรับปรุงความรู้สึกและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเองที่เกิดขึ้นเมื่อตนเองอยู่ในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ ก่อนอื่นควรจะได้เริ่มจากหลักการรู้จักและเข้าใจตนเอง แล้วจึงค่อยหาแนวทางการปรับปรุงตนเอง ซึ่งหลักการรู้จักและเข้าใจตนเองมีดังนี้

หลักการรู้จักและเข้าใจตนเอง

1. เริ่มศึกษาจากความรู้สึกของตนเองเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนต่างเพศว่าตนเองมีความรู้สึกเช่นไร และจงเรียนรู้ว่าตัวของเขานี้เป็นคนชนิดใด

2. ศึกษาวิธีการที่แสดงออกเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนต่างเพศว่าตนเองแสดงออกเช่นไร มีความบกพร่องอย่างไร

หลักการง่ายทั้ง 2 ข้อนี้ จะช่วยให้ได้รู้จักและเข้าใจตนเองทั้งในด้านความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ

เมื่อได้รู้จักและเข้าใจตนเองดีพอสมควรแล้ว ก็ควรจะเริ่มปรับปรุงตนเองดังต่อไปนี้

1. มีความเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง มีความพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ และเป็นอยู่

2. ปรับปรุงตนเอง-ให้เข้ากับเพื่อนต่างเพศ โดยการศึกษาวิธีการการแสดงออกแล้วทดลองปฏิบัติ หลังจากนั้นลองถามคนใกล้ชิด เช่น บิดา มารดา ครู-อาจารย์ เพื่อน ว่าตนปฏิบัติเหมาะสมแล้วหรือยัง

3. จงปรับปรุงตนเองให้ทันสมัยอยู่เสมอ และจงประพาศิตนเป็นคนดี

การที่บุคคลได้เริ่มต้นสำรวจความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ จะช่วยให้บุคคลได้รู้จักและเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น เป็นทางนำไปสู่การปรับปรุงตนเองเพื่อมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป

หนังสืออ้างอิง

ศักดิ์ชัย เจียมวิเศษ "การสร้างมนุษยสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน" แนะแนว 26 - 29

มิถุนายน - กรกฎาคม 2518

ครั้งที่ 3 เจตคติต่อเพศตรงข้าม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เข้าใจเจตคติต่อเพศตรงข้าม

เนื้อหา

เจตคติต่อเพศตรงข้าม

เจตคติหรือทัศนคติ หมายถึง ปฏิกริยาในด้านความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่จะพึงมีต่อสิ่งแวดล้อม ทั้งในลักษณะที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม เจตคติมีรูปแบบแบ่งออกได้หลายอย่าง เช่น ความสนใจ ความพึงพอใจ ความรัก ความหลงใหล ความศรัทธา ฯลฯ เจตคดีย่อมมีบทบาทอยู่มากในเรื่องของการปฏิบัติหรือความประพฤติต่าง ๆ ของคนเรา เพราะเจตคติเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับจิตใจว่าจะทำหรือไม่ทำ ถ้าทำแล้วจะทำออกมาในรูปใด เจตคติจึงเป็นความพร้อมภายในของบุคคลซึ่งมีส่วนช่วยในการปรุงแต่งและควบคุมรูปร่างของการปฏิบัติหรือความประพฤติได้อีกด้วย แต่อย่างไรก็ตาม นับว่ายังโชคดีอยู่มากที่เจตคติไม่ใช่เป็นเรื่องของกรรมพันธุ์ ดังนั้น เจตคติของบุคคลจึงสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้ดีขึ้นได้ และสร้างให้เกิดขึ้นใหม่ก็ได้

การปลูกฝังเจตคติหรือการพัฒนาเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศไปในทางที่ดีให้กับเด็กนั้น เป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับวัยรุ่น เพราะจะช่วยให้เด็กสามารถปฏิบัติตนในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพศในด้านต่าง ๆ ให้ถูกต้องและเหมาะสมยิ่งขึ้น ตัวอย่างของเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศในเด็กวัยรุ่น เช่น ถ้าหากเด็กวัยรุ่นคิดว่า เพื่อนต่างเพศเป็นบุคคลที่น่ารังเกียจ และ/หรือน่ากลัว ไม่น่าคบหาสมาคมด้วย ความประพฤติทางเพศที่เขาแสดงออกมาก็จะเป็นอีกแบบหนึ่ง ดังนั้นเป็นต้น จึงเห็นได้

ว่า เจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศที่พึงปรารถนานั้นจะเป็นวิธีทางสำคัญที่สุดทางหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้เด็กวัยรุ่นได้พบกับความสำเร็จและความสุข อันเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ตลอดจนสามารถจะหวังไปถึงอนาคตได้อีกด้วยว่า ชีวิตสมรสหรือชีวิตครอบครัวของเด็กวัยรุ่น ซึ่งได้รับการปลูกฝังและสร้างเสริมเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศที่พึงปรารถนานั้น น่าจะดำเนินไปได้อย่างราบรื่น สอดคล้องตามความมุ่งหมายของชีวิต

เมื่อการเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากความเจริญเติบโตของร่างกายทางเพศเกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากความเจริญเติบโตของจิตใจทางเพศก็เกิดขึ้นได้เช่นเดียวกัน และในช่วงเวลาที่ต่อเนื่องหรือใกล้เคียงกันด้วย เด็ก ๆ จึงผ่านเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาวทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ครั้นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับจิตใจ เจตคติต่าง ๆ ก็จะไปเปลี่ยนแปลงตามไป รวมทั้งความคิดและความปรารถนาเกี่ยวกับเรื่องเพศตรงข้ามก็เกิดขึ้นด้วย ตามปกติของธรรมชาติสำหรับเด็กวัยรุ่น แม้ว่าความคิดหรือความปรารถนาเช่นนั้นมักจะทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นได้ และบางครั้งก็อาจจะไปเป็นแบบจินตนาการหรือการสร้างวิมานในอากาศก็ตาม แต่แล้วในที่สุดตัวเด็กเองก็ต้องกลับมายอมรับความจริงแห่งสภาพชีวิตที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ โดยไม่สามารถปล่อยให้ความคิดคำนึงได้กระโดดโลดแล่นและพุ่งชนไปจนหาจุดจบมิได้ ข้อสำคัญที่เด็กวัยรุ่นจะต้องยอมรับรู้และทำความเข้าใจเสียแต่เบื้องต้นก็คือ เขาควรจะคิดว่าเรื่องเพศเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งในชีวิตของคนเรา โดยเรื่องเพศจะมีความเกี่ยวข้องกับคนทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม มิใช่จะเกี่ยวข้องกับอยู่เฉพาะทางด้านร่างกายเท่านั้น เพราะในขณะที่เรื่องเพศมีผลต่อทางด้านร่างกาย เรื่องเพศก็ย่อมจะมีผลต่อทางด้านจิตใจ อารมณ์และสังคมเช่นเดียวกันได้ ตามลักษณะชีวิตและความเป็นอยู่ของมนุษย์

ความสนใจต่อเพศตรงข้ามของเด็กวัยรุ่นที่เกิดขึ้นในระยะนี้ เป็นเรื่องของธรรมชาติอย่างแท้จริง โดยทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิงต่างก็พยายามให้ความสนใจซึ่งกันและกัน พยายามให้โอกาสและหาโอกาสที่จะอยู่ใกล้ชิดกัน ความสัมพันธ์ระหว่างเพศในรูปแบบต่าง ๆ ก็ปรากฏขึ้น แต่เนื่องจากว่าคนเราย่อมมีความแตกต่างกันออกไปตามเอกลักษณ์บุคคล (Individual Difference) ทั้ง

ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนั้น จึงทำให้เด็กวัยรุ่นมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างเพศได้เร็วช้าต่างกัน บางคนก็ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างเพศได้ และถึงกับเกิดปัญหาทางเพศต่าง ๆ ขึ้นก็มี ความสัมพันธ์ระหว่างเพศชายและเพศหญิงมักจะเกิดขึ้นขณะที่ย่างเข้าสู่วัยรุ่นซึ่งที่เคยทราบมาแล้ว ในวัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจอย่างรวดเร็ว ความสัมพันธ์ระหว่างเพศชายและเพศหญิง จะดีมากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับพัฒนาการในวัยทารก วัยเด็กและวัยรุ่น นอกจากนั้นความสัมพันธ์ระหว่างเพศชายและหญิงจะเป็นไปในลักษณะใดขึ้นอยู่กับสถานภาพของแต่ละบุคคล แต่ละครอบครัว สภาพแวดล้อม ตลอดจนขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมในสังคมนั้น ๆ

เจตคติที่มีต่อเพศตรงข้าม เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่มีส่วนทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างชายและหญิงดีหรือไม่ เจตคตินี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากความสัมพันธ์ของครอบครัวของแต่ละคน ถ้าหากเราอยู่ในครอบครัวที่มีพ่อแม่ขาดความรักความเข้าใจกัน ชอบทะเลาะเบาะแว้งกันอยู่เสมอ ก็จะทำให้เรามีเจตคติไม่ดีต่อพ่อแม่ได้ และคิดว่าคนอื่น ๆ ซึ่งเป็นเพศเดียวกันก็คงจะมีลักษณะเหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน ซึ่งอาจมีผลทำให้ไม่อยากคบเพศตรงข้ามแต่จะคบหากับเพศเดียวกัน ในทางตรงกันข้าม หากเราอยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น มีความรักความเข้าใจกันและพ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดีแก่เรา จะทำให้เรามีเจตคติที่ดีต่อเพศตรงข้าม และเมื่อถึงวัยที่เหมาะสม เราก็จะคบหาสมาคมกับเพื่อนต่างเพศ มีความสัมพันธ์ระหว่างเพศตรงข้ามในฐานะเป็นเพื่อนคนรัก และแต่งงานเป็นชีวิตคู่ที่มีความสุขต่อไป

ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า เจตคติสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้ดีขึ้นได้ เพราะฉะนั้น เราจึงมาเปลี่ยนแปลงเจตคติที่ไม่ดีต่อเพศตรงข้าม เป็นเจตคติที่ดีต่อเพศตรงข้ามกันเถอะ

หนังสืออ้างอิง

ปัญญา สมบูรณ์ศิลป์ และ สุจินต์ ปรีชามารท "การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและการ
สร้างมนุษยสัมพันธ์" สุขศึกษา รายวิชา พ.605 - พ.606 ไทยวัฒนาพานิช 2524,
หน้า 66 - 77, 94

สุชาติ โสມประยูร และ วรรณิ โสມประยูร "ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ" เพศศึกษา
ไทยวัฒนาพานิช 2521, หน้า 66 - 67

ครั้งที่ 4 ความเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เห็นความแตกต่างระหว่างเพศ
2. เพื่อให้เกิดการยอมรับและคบหาเพื่อนต่างเพศ

เนื้อหา

คนเรานั้นจะคิดเหมือนกันทุกคนไม่ได้ ในขณะที่เดียวกันก็มีใช่จะเป็นคนเลวไปหมดเสียทุกคน ย่อมมีความแตกต่างกันมากบ้างน้อยบ้าง จากที่ดีที่สุด ดีมาก ดี ก่อนข้างดี พอใช้ ใช้ไม่ได้ เลว เลวน้อย เลวมาก เช่นเดียวกันกับเพื่อนต่างเพศ หรือเพศตรงข้ามย่อมมีทั้งดีที่สุดจนกระทั่งถึงเลว ที่สุดกละกันไป แต่โดยส่วนเฉลี่ยแล้ว ปานกลางมีมากที่สุด เราจึงต้องเผชิญและยอมรับในความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ หรือเพศตรงข้ามอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หากเราได้ทราบเช่นนี้ ก็จะทำให้เรา "เข้าใจได้" มีความอดทนในความสัมพันธ์ได้

เพื่อให้เกิดความเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างเพศ ควรได้มีความรู้เกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างเพศ และสาเหตุที่ทำให้บุคคลทั้งชายและหญิงแตกต่างกัน ดังนี้

ความแตกต่างกันระหว่างเพศ

การที่คนเราสมัยนี้ไม่มีใครจะเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างเพศนั้น เนื่องมาจากเหตุผลสำคัญประการหนึ่ง คือ น้อยคนที่จะเอาธุระเพื่อค้นคว้าให้ทราบว่าแท้จริงนั้นหญิงและชายสมัยใหม่เป็นอย่างไรกันแน่ ผู้หญิงสมัยใหม่เป็นปรีชาลึกลับ อ่อนโยน พึ่งตนเองไม่ได้ และทายเป็นไม่ถูก

เช่นนั้นหรือ ผู้ชายสมัยนี้เป็นเพศที่หะลึ่งตึงตัง ถืออำนาจเหนือผู้หญิงและโหดร้ายป่าเถื่อนกระนั้น หรือ การศึกษาอย่างจริงจังเพื่อให้เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างเพศชายกับเพศหญิงนั้น ในขั้นแรกเราจะต้องเข้าใจเสียก่อนว่าคนสองเพศนี้แตกต่างกันอย่างไรบ้าง แล้วเราจะต้องวินิจฉัยว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้แตกต่างกัน

สิ่งหนึ่งที่ชายและหญิงแตกต่างกันก็คือทางกาย ไม่มีปัญหาเลยในเรื่องที่ชายย่อมแข็งแรงกว่าหญิง และมีกำลังวังชามากกว่าหญิง ส่วนหญิงนั้นดูเหมือนร่างกายจะเคลื่อนไหวอย่างผสมผสานกันมากกว่า การใช้มือก็คล่องแคล่วกว่า ในด้านความอดทนก็ดูเหมือนเพศหญิงจะเป็นต่อเพศชาย และหญิงมักมีความต้านทานโรคร้ายไข้เจ็บได้ดีกว่าและมีอายุยืนกว่า นักศึกษาผู้หนึ่งค้นพบว่า วิธีที่เด็กชายและเด็กหญิงถือสมุดหนังสือเข้าห้องเรียนก็ไม่เหมือนกัน เมื่อเด็กชายและเด็กหญิงถอดรองเท้าและเข้านอนก็ใช้เวลาไม่เท่ากัน มีการค้นพบว่าโดยทั่วไปแล้ว เพศชายเก่งด้านคำนวณและเก่งทางด้านวิเคราะห์ปัญหามากกว่าเพศหญิง ส่วนหญิงเก่งกว่าชายในการท่องจำ

ทางด้านสังคม สองเพศนี้แตกต่างกันมากที่สุดในเรื่องเครื่องแต่งกาย แม้ว่าจะมีคำกล่าวว่า "เสื้อผ้าทำให้ผู้ชายสมเป็นชาย" แต่คำกล่าวนี้น่าจะใช้กับผู้หญิงมากกว่าเพราะเสื้อผ้ามีอิทธิพลต่อเพศหญิงมากกว่าเพศชายมากนัก เสื้อผ้าไม่แต่เพียงจะเสริมบุคลิกลักษณะของสตรีเท่านั้นแต่ยังช่วยบำรุงอารมณ์ด้วย ดูเหมือนว่าแบบเครื่องแต่งกายและแบบผมจะส่งเสริมให้สตรีมีความรู้สึกเป็นสุขมากขึ้น วางท่าได้เหมาะสมหรือมีเซาว์ดียิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม จำเป็นจะต้องชี้ให้เห็นว่า แม้แต่ในเรื่องเครื่องแต่งกาย ทั้งสองเพศก็มีแนวโน้มไปในทางที่จะแต่งกายให้สบาย หญิงก็มักจะนิยมเสื้อผ้าที่มีสีจืดจางน้อยลง ส่วนชายก็ชอบเสื้อผ้าที่มีสีสั่นขึ้นกว่าเดิม หญิงมีแนวโน้มแบบแกร่งกล้าเอาการเอางานเหมือนผู้ชายมากยิ่งขึ้น ฝ่ายชายก็เอนเอียงไปในทางที่จะเป็นชายที่มีวัฒนธรรมมากขึ้น นอกจากนั้นผู้ชายที่มีการศึกษาสูงก็มีแนวโน้มไปในทางมีอุปนิสัยใจคอเหมือนสตรี และมีรสนิยมทางด้านดนตรี ละครและการท่องเที่ยวใกล้เคียงกับผู้หญิงมากยิ่งขึ้น นี่ก็แสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าชายและหญิงจะแตกต่างกันหรือไม่เพียงไร ก็ยังจำเป็นที่ทั้งสองฝ่ายจะต้องดำเนินชีวิตโดยรวมมือกันยิ่งกว่าที่จะแข่งขันกัน

สาเหตุที่ทำให้ชายและหญิงแตกต่างกัน

1. เพศหญิงชายย่อมมีความแข็งแรง ความมั่นคง ห้วนไหว ความรู้สึกรับผิดชอบ ยึดมั่นในขนบธรรมเนียม ความเชื่อต่างกัน
2. กรรมพันธุ์ ชายหญิงย่อมได้รับการถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ไม่เหมือนกัน เช่น นิสัยดีไม่ดี ใจร้อน ใจเย็น ผิวกาย รูปร่าง หน้าตา ฯลฯ
3. สิ่งแวดล้อม ชายและหญิงได้รับถ่ายทอดจากสิ่งแวดล้อมที่อยู่ใกล้ชิดและจำเจเป็นเวลานาน เช่น จากเพื่อนบ้าน แบบอย่างที่พบเห็นจำเจ จากภาพยนตร์ โทรทัศน์ ฯลฯ
4. ความสามารถ ชายหญิงมีความสามารถต่างกัน เช่น ด้านร่างกายแข็งแรงไม่เท่ากัน คนที่แข็งแรงย่อมทำงานหนักตรากตรำได้มากกว่าคนอ่อนแอ ชายแข็งแรงกว่าหญิง หญิงอาจทำงานละเอียดเรียบร้อยกว่าชาย
5. สุขภาพ ชายหญิงย่อมมีสุขภาพแข็งแรงอ่อนแอไม่เท่ากัน แต่โดยทั่วไป หญิงจะมีความต้านทานต่อโรคมัยไข้เจ็บดีกว่าชาย

เมื่อเราได้ทราบสาเหตุของความแตกต่างระหว่างชายหญิงแล้ว เราก็ไม่ควรปล่อยให้ความแตกต่างเหล่านี้เป็นเครื่องกีดขวางความสัมพันธ์ทำให้เราเกิดอคติ ทำให้เราเกิดอารมณ์ขัดแย้งเนื่องมาจากความคิดที่ไม่เหมือนเรา หรือขัดกับเราเพราะการกระทำ เราควรได้พยายามเข้าใจเขา ให้อภัยเขา คล้อยตามเขาบ้างในบางกรณี บางสถานการณ์ เพื่อให้บังเกิดความสัมพันธ์ไปในทางที่ดี สามารถคบค้าสมาคมกันได้ต่อไป

หนังสืออ้างอิง

บัญญัติ ศรีประมง กิจกรรมสร้างมนุษยสัมพันธ์ อมรินทร์การพิมพ์ 2521, หน้า 79, 190 -

วิจิตร อวะกุล "มนุษย์ไม่เหมือนกัน" เทคนิคมนุษย์สัมพันธ์ เอเชนส์บุค 2526,
หน้า 20 - 24

ครั้งที่ 5 การยิ้ม ทักทาย พูดคุยกับเพื่อนต่างเพศ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้รู้จักยิ้ม ทักทาย พูดคุยกับเพื่อนต่างเพศด้วยความสบายใจ

เนื้อหา

เด็กวัยรุ่นทุกคนต่างก็ปรารถนาอยากจะได้รู้จัก เป็นที่รัก และสนใจจากเพื่อนเพศตรงข้าม แม้ไม่มากก็ขอให้บ้าง ทั้งวัยรุ่นชายและหญิงมีความรู้สึกสนใจ อยากรู้จัก อยากเป็นเพื่อนกัน ได้มีโอกาสทักทายพูดคุย หรือแม้เพียงแต่ยิ้มให้กัน วัยรุ่นบางคนสามารถทำได้อย่างสบายใจเหมือนกับว่าเขากำลังยิ้ม ทักทายพูดคุยกับเพื่อนเพศเดียวกัน แต่ยังคงมีวัยรุ่นอยู่ไม่น้อยที่เดียวที่เกิดความรู้สึก และท่าทางไม่สบายใจ เช่น ประหม่า เกะเขิน หน้าแดง มีเหงื่อออกตามฝ่ามือ ไม่สบายใจ ว่าวุ่นใจ ไม่รู้ว่าตนเองจะยิ้ม จะทักทาย พูดคุยกับเพื่อนต่างเพศอย่างไร จึงเกิดความรู้สึก และท่าทางที่ไม่สบายใจขึ้น บางคนจึงพยายามหลีกเลี่ยงที่จะพบปะกับเพื่อนต่างเพศ กลายเป็นคนเงียบขรึม เก็บตัว ถ้าคุณคิดว่า คุณก็เป็นคนหนึ่งที่มีความรู้สึก หรือท่าทางเช่นนั้นก็จงเรียนรู้ที่จะปรับปรุงตนเองให้สามารถยิ้ม ทักทาย พูดคุยกับเพื่อนต่างเพศได้ด้วยความสะดวกสบายใจกันเถอะ

การยิ้มและทักทายพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศ

คุณเคยถามตนเองหรือไม่ว่าเพราะเหตุใดคุณถึงมีความรู้สึกไม่สบายใจในการที่จะยิ้มหรือทักทายพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศ แต่ไม่ว่าคุณจะหาสาเหตุอันนั้นได้หรือไม่ ก็ไม่เป็นปัญหาในการที่จะฝึกตนเองให้รู้จักยิ้ม ทักทายพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศได้อย่างสบายใจเหมือนกับที่คุณยิ้มให้กับเพื่อนเพศ

เดียวกัน เพราะการยิ้มเป็นลักษณะของความร่าเริงแจ่มใส การยิ้มมีความหมายว่า "ฉันชอบคุณ คุณทำให้ฉันมีความสุข ฉันยินดีมากที่ได้พบคุณ"

ยิ้มเป็นค่าของบุคลิกลักษณะที่มีค่า เป็นเสน่ห์ที่จะทำให้ผู้อื่นนิยมชมชอบ เป็นอุปกรณ์สำคัญแทบจะเหนือทุกสิ่งทุกอย่างที่จะหนุนให้คุณก้าวไปสู่ความสำเร็จเป็นพิเศษ และเป็นสิ่งที่มีราคาสูงสุดในบุคลิกลักษณะก็คือการยิ้มที่มีเสน่ห์

การยิ้ม ณ ที่นี้ หมายถึง การยิ้มอย่างแท้จริง ยิ้มด้วยไมตรีจิต ยิ้มซึ่งมาจากส่วนลึกของหัวใจ ยิ้มชนิดนี้ ถ้าเป็นสิ่งที่ซื้อขายกันได้ก็มีราคาสูงลิบ

ส่วนการยิ้มแหย ๆ ด้วยความไม่บริสุทธิ์ใจนั้น ไม่มีประโยชน์เลย เพราะไม่สามารถติดตามใครได้ เพราะการยิ้มอย่างนั้น เป็นการกระทำอย่างปราศจากความจริงใจ ใคร ๆ ทุกคนไม่ชอบมัน

คุณจะได้รับคามเพลิดเพลินในการพบปะกับคนอื่น ถ้าหากคุณจะทำให้เขาเพลิดเพลินจากการพบปะ ถ้าหากหน้าของคุณบูดบึ้งนับตั้งแต่วันนี้ไป คุณลองฝึกยิ้มด้วยความจริงใจกับเพื่อน โดยเฉพาะที่เป็นเพื่อนต่างเพศ เมื่อพบเพื่อนต่างเพศ คุณจงพยายามยิ้มให้ได้อย่างแท้จริง มิใช่ยิ้มอย่างเสแสร้งแกล้งทำ ฝึกลบ ๆ คุณก็จะรู้สึกเป็นการง่าย และสบายใจเหมือนกับยิ้มให้เพื่อนเพศเดียวกัน

ขณะที่คุณกำลังหิวผม แปร่งฟัน หรือทำอะไรก็ตามในตอนเช้าตรู่ จงรำพึงว่า "นี่แน่ะ เจ้าหน้าบูด เจ้าต้องล้างลักษณะเบียวบูดบึ้งทิ้งออกไปจากใบหน้าของเจ้าเสียเดี๋ยวนี้ เจ้าจะต้องยิ้ม และเจ้าจะต้องเริ่มต้นเสียเดี๋ยวนี้" ถ้าคุณยิ้มได้ เพื่อนต่างเพศที่พบเห็นก็จะมีความสุขเช่นเดียวกันกับคุณ สร้างนิสัยให้มีรอยยิ้มอยู่บนใบหน้าบ้าง ความยิ้มแย้มเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการ เพราะเป็นการสร้างบรรยากาศแห่งความสัมพันธ์ ถ้าคุณเป็นคนที่ไม่หน้าบึ้งตลอดเวลาจะเป็นผู้สร้างบรรยากาศของความตึงเครียด บึ้งตึงขุ่นมัวไม่สดใส ไม่มีใครอยากเข้าใกล้ ทบทวนหรือสัมพันธ์ด้วย แต่เมื่อไรก็ตามรอยยิ้มของคุณปรากฏบนใบหน้า บรรยากาศแห่งความสดใสจะย่างกรายเข้ามาทันที ถ้าคุณต้องการให้บรรยากาศสดชื่นแจ่มใสราบริบในความสัมพันธ์ คุณจงเติมความยิ้มแย้มของคุณลงไปในบรรยากาศนั้น ๆ เสมอ

การทักทายพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศก็เช่นเดียวกับการยิ้มให้เพื่อนต่างเพศ หากคุณกลัวจะเสียเวลาหาสาเหตุแห่งการไม่สบายใจที่จะทักทายพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศ คุณก็ไม่ต้องไปสนใจ แต่จงเริ่มฝึกตนเองทุก ๆ วัน อาจจะดูตนเองจากกระจกเงาก็ได้ว่าตนเองมีลักษณะการแสดงออกดีแล้วหรือยัง หรือคุณลองฝึกพูดคุยกับเพื่อนเพศเดียวกันโดยลองคิดว่านั้นคือเพื่อนต่างเพศ เมื่อคุณคิดว่าคุณสามารถคุยกับเพื่อนต่างเพศได้แล้วคุณจงเริ่มต้นทันที ความพยายามที่จะปรับปรุงตนเองจะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จ และหากคุณสามารถทำได้ คุณจะรู้สึกว่าคุณมีความสุขขึ้น คุณจะมีโลกที่กว้างขวางขึ้น คุณจะมีเพื่อนต่างเพศมากขึ้น และตัวคุณจะมีค่าขึ้นเพราะการยิ้มแย้ม ทักทายพูดคุยของคุณเหมือนมณีอันล้ำค่า

หนังสืออ้างอิง

ธรรมรส โชติกุลชร มนุษยสัมพันธ์ โรงพิมพ์รุ่งเรืองรัตน์ หน้า 281 - 289, 428 - 434
 วิจิตร อาวะกุล "วิธีการสัมพันธ์" เทคนิคมนุษยสัมพันธ์ O.S. Printing House, Co.,
 Ltd., 2528, หน้า 87, 235 - 240

ครั้งที่ 6 การสร้างความมั่นใจเมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อนต่างเพศ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เกิดความสบายใจ ไม่กระดากอายในการพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศ

เนื้อหา

การแสดงออกของวัยรุ่นชายและหญิง (Heterosexual Relationship) เป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ถ้าเขาปรับตัวเข้ากับสังคมเพศตรงข้ามได้เป็นอย่างดี ไม่เกิดความคับข้องใจจะเป็นผลดีต่อความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self Concept) ต่อกลุ่มสังคมเพื่อน วัยรุ่นจะขาดการยอมรับตนเอง (Self Esteem) ถ้าเขาไม่เข้าใจว่าตนไม่มีเสน่ห์เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม วัยรุ่นบางคนมีปมด้อย ยากจน การจะติดต่อกับเพื่อนต่างเพศมักถูกรังเกียจ บุคคลประเภทนี้ไม่กล้าติดต่อกับเพื่อนต่างเพศมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ ในช่วงวัยรุ่นจะมีความสำคัญต่อความคิดเจตคติของเขาในวัยผู้ใหญ่ ดังนั้นเพื่อให้วัยรุ่นกล้าที่จะแสดงออกทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ จึงเสนอวิธีการสร้างความมั่นใจเมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อนต่างเพศดังนี้

1. จงกล้าเป็นตัวของตัวเอง รับสภาพความเป็นจริงทั้งหมดของตนเองกับตัวเอง เสียทั้งส่วนดีและไม่ดี ไม่ว่าจะเป็นปมด้อยอะไร หรือมีความไม่ดียังไร แต่จงรักษาไว้กับตัวเอง ถ้าสิ่งนั้นไม่ผิดกฎหมายแล้ว สิ่งนั้นจะไม่ใช่ความผิดหรือปมด้อยเลย มันเป็นธรรมชาติ ของที่เป็นธรรมชาติทุกอย่างจะไม่เหมือนกัน จะไม่เท่ากัน และจะไม่มีอะไรเลยที่ไม่มีตำหนิ ถามตัวเองซิว่า คุณเป็นมนุษย์หรือเปล่า มนุษย์เป็นสิ่งธรรมชาติหรือเปล่า ถ้าเป็น คุณก็มีสิทธิ์เป็นอย่างที่คุณเป็นอยู่ หรือมีอยู่นี้แหละ ถึงตัวเตี้ย ตัวดำ ฯลฯ ก็เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ หากกระดากคินสอ มาเขียนลงไปว่า เราจะเป็นอะไรบ้างที่คิดว่าไม่ดี ๆ ทั้งหลาย หักวิเคราะห์จริง ๆ ว่าทำไมเราถึงต้อง

เป็นอย่างนั้น มีเหตุผลไหม ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด พึ่งตัวเองให้ได้ ทำตัวเองให้มีค่าสำหรับตัวเองให้ได้ เอาแค่นั้นก่อน อย่าพึ่งไปหวังว่าจะต้องมีค่าต่อสังคม หรือมีชื่อเสียงมากมายเลย

2. เลิกติเตียนตัวเองเสียที่ว่าเราเป็นคนไม่มีค่า หรือไร้สมรรถภาพ หลายต่อหลายครั้งที่คุณบอกว่า "ทำไม่ได้" นั้นจริง ๆ แล้วเป็นเพราะคุณไม่ยอมทำ ฉะนั้นถ้าคุณคิดถึงคำว่า คุณทำไม่ได้ จงคิดต่อไปว่า คุณเพียงแค่ไม่ยอมทำตอนนั้น แต่คุณจะต้องลงมือทำในโอกาสต่อไป ห้ามผลัดวันประกันพรุ่งต่อไปเด็ดขาด

3. ถ้าเกิดล้มเหลวในชีวิตแล้ว ใคร ๆ ก็ล้มเหลวได้ คนที่เป็นผู้เจริญแล้ว คือ คนที่ "ทน" ต่อความล้มเหลวได้ แพ้ได้ อดทนได้ อดยได้ และตั้งต้นใหม่ได้

4. ถ้าคุณกำลังจะต้องทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับมนุษย์ทั้งหลาย ให้คุณใส่ความรู้สึก "รักมนุษย์" เข้าไปในตัวคุณทันที อย่างเช่น เวลาคุณต้องการพบกับเพื่อนต่างเพศ หรือทำอะไรต่อหน้าเพื่อนต่างเพศ คุณจงคิดว่า "คุณรักเขา เขาเป็นเพื่อนของคุณ" คุณทำได้แค่นั้นก็เท่านั้น คุณทำเต็มที่แล้วก็แล้วกัน แล้วคุณจะกล้าทำ

5. ให้พยายามนึกถึงชื่อบุคคลที่คิดว่าเขาหวังดี และเป็นพวกคุณบ้างซัก 1 - 2 ชื่อ เอาไว้นึกถึงเวลาผิดหวังจริง ๆ มาก ๆ

6. อย่าหวังผลสูงนักในการทำงาน ถ้าหวังผลน้อยและเราได้ผลปกติ เราก็ก็นึกว่าเป็นกำไร แต่ถ้าหวังสูงมากแล้วได้ผลตามปกติ คุณก็คิดว่าคุณขาดทุน

7. นึกถึงจุดดีบางอย่างในตัวคุณเอาไว้ คุณอาจรูปร่างดี หรือยิ้มสวย หรือฟันสวย หรือนิสัยดี หรือชื่อสัต์ย์ หรือจิตใจดี ฯลฯ จงภูมิใจว่าคุณก็มีจุดดีอยู่ในตัวด้วยเหมือนคนอื่น ๆ เขา

8. อย่าเป็นคนตื่นตกใจง่าย จงคุมสติให้อยู่

9. ร่างกายของคุณก็สำคัญมาก ไม่จำเป็นต้องสวยหรือหล่อ หรือแต่งตัวตามแฟชั่น แต่ให้ยึดหลักง่าย ๆ ว่า ร่างกายแข็งแรง แต่งกายสะอาด ร่างกายจะแข็งแรงได้คุณต้องเล่นกีฬา เลือกเอาซักอย่าง คุณจะเห็นว่าคุณมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นทันที

10. สุขภาพจิตสำคัญมาก หักมองโลกในแง่ดี เวลามีปัญหาต้องปรับตัวเราเข้าไปหาสิ่งแวดล้อม มองคนอื่นในแง่ดี

เมื่อคุณเริ่มมีความมั่นใจ คุณจะรู้สึกว่าสบายใจที่จะพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศ ไม่กระดากอาย
จนเป็นอุปสรรคต่อการติดต่อพูดคุย คุณลองปฏิบัติดูบ้างซิ

หนังสืออ้างอิง

ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม พัฒนาการวัยรุ่นและบทบาทครู มิตรนราการพิมพ์ 2527,

หน้า 108, 109

วิทยา นาควัชระ "วิธีสร้างความกล้าหาญ" คุยกันเรื่องชีวิตกับจิตแพทย์ อมรินทร์การพิมพ์

2527, หน้า 184 - 192

_____ "วิธีสร้างความมั่นใจให้กับตัวเอง" มองชีวิตกับจิตแพทย์ อักษรไทย 2527,

หน้า 77 - 83

ครั้งที่ 7 การรวมกลุ่มและบทบาทของสมาชิกในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ

วัตถุประสงค์

เพื่อเกิดความเข้าใจถึงประโยชน์ของการรวมกลุ่ม และบทบาทของแต่ละคนที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ

เนื้อหา

วัยรุ่นที่มีอายุอยู่ในรุ่นราวคราวเดียวกัน มีความสนใจและมีอุดมคติคล้ายคลึงกัน มักจะอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม วัยรุ่นในวัยนี้จะมีความรู้เกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศเป็นสิ่งสำคัญมาก และกลุ่มเพื่อนต่างเพศก็จะมีอิทธิพลต่อตัวเองมากเช่นเดียวกัน การคบเพื่อนต่างเพศเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของเด็กวัยรุ่น ซึ่งเขาต้องการคบเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ เมื่อเด็กวัยรุ่นเข้าร่วมกลุ่มกันได้ก็就会有มีการสร้างกิจกรรมร่วมกันขึ้นมา รวมทั้งมีการสร้างกฎเกณฑ์ของกลุ่ม โดยทั่วไปเด็กวัยรุ่นมักจะมีกฎและภักดีต่อกฎเกณฑ์ของกลุ่ม ทำสิ่งต่าง ๆ เหมือน ๆ กัน เช่น การแต่งตัว การพูดและนิยมสิ่งต่าง ๆ เหมือน ๆ กัน และในการรวมกลุ่มกันนี้ไม่ว่าจะรวมกลุ่มเพื่อนเล่นกีฬา ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ หรือทำงานกลุ่มร่วมกันในห้องเรียน วัยรุ่นทั้งชายและหญิงจะเคารพกฎตามทีกลุ่มได้ตั้งขึ้น วัยรุ่นจะเริ่มหัดเป็นตัวของตัวเอง ตัดสินใจเองโดยจะยึดความคิดเห็นของกลุ่มเป็นหลัก วัยรุ่นทั้งชายและหญิงต่างก็เห็นความสำคัญของการที่จะพบปะรู้จักกับเพื่อนเพศตรงข้าม การคบเพื่อนต่างเพศในระยะแรก ๆ นั้น วัยรุ่นจะคบเพื่อนต่างเพศในลักษณะเป็นกลุ่มใหญ่ก่อนแล้วในระยะหลังจึงจะไปสนใจเป็นรายบุคคล แต่ในขณะที่ยังศึกษาเล่าเรียนอยู่นี้วัยรุ่นชอบอยู่เป็นกลุ่มรวมทั้งชายและหญิงเพราะสามารถทำงานหรือกิจกรรมได้สำเร็จโดยง่ายดายขึ้น

ประเภทของกลุ่มเด็กวัยรุ่น

ถ้าสังเกตการรวมกลุ่มของเด็กวัยรุ่นในสังคม เราอาจจะแยกประเภทการรวมกลุ่มได้ 2 ประเภท คือ การรวมกลุ่มอย่างมีแบบแผน (Formal Group) และการรวมกลุ่มแบบไม่มีแบบแผน (Informal Group) ในที่นี้จะขอล่าวถึงเพียงการรวมกลุ่มอย่างมีแบบแผน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

การรวมกลุ่มอย่างมีแบบแผน การรวมกลุ่มประเภทนี้ เด็กวัยรุ่นจะรวมตัวกันแบบชุมนุม เล่นกีฬา หรือทำงานเป็นกลุ่ม โดยมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน มีหลักเกณฑ์ในการดำเนินงาน จะเป็นการรวมกลุ่มภายในโรงเรียน หรือสถานศึกษา เช่น การตั้งชุมนุมต่าง ๆ หรือการรวมกลุ่มในสังคมโดยทั่ว ๆ ไป เช่น กลุ่มอาสาสมัคร เป็นต้น

ความสำคัญของการรวมกลุ่มเด็กวัยรุ่นแบบนี้เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้เด็กวัยรุ่นได้มีโอกาสเข้าสังคมได้อย่างถูกต้อง รู้จักการทำงานร่วมกันเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม การรวมกันแบบนี้มีผลดีคือ

1. ความปลอดภัยทางอารมณ์ (Emotional Security) เด็กวัยรุ่นที่ขาดการยอมรับจากเพื่อนต่างเพศ เมื่อได้เข้าร่วมกลุ่มที่มีระเบียบแบบแผน จะทำให้จิตใจแจ่มใส มีความรู้สึกปลอดภัยทางอารมณ์มากขึ้น
2. ทักษะทางสังคม (Social Skills) กิจกรรมในชุมนุมต่าง ๆ จะช่วยให้สมาชิกทุกคนมีโอกาสได้เรียนรู้และมีทักษะในการทำงานในสังคม เช่น การทำงานกับเพื่อนต่างเพศ
3. มีความสนุกสนาน (Opportunities for Fun) เด็กวัยรุ่นเป็นวัยแห่งความสำราญ การเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่มทำให้วัยรุ่นได้มีโอกาสสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ
4. มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ (Influence on Personality) การเข้าร่วมในกิจกรรมของกลุ่ม ทำให้วัยรุ่นรู้จักตนเองดีขึ้น อันเป็นผลต่อบุคลิกภาพแห่งความเป็นชายหรือเป็นหญิง

การรวมกลุ่ม และบทบาทของสมาชิกในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ

การรวมกลุ่มทำงานกับเพื่อนต่างเพศนั้น มีความสำคัญมากเพราะเมื่อบุคคลออกไปสู่โลกภายนอกที่มีไว้ในโรงเรียนย่อมต้องพบปะร่วมงานกับทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ การได้รวมกลุ่มทำงานกับเพื่อนต่างเพศในโรงเรียนเป็นการเตรียมตัวของเราเอง เพื่อไปเผชิญกับชีวิตการทำงานในวัยผู้ใหญ่ได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยให้บุคคลได้เริ่มปรับตนเองให้เข้ากับทั้ง 2 เพศได้

บทบาทของสมาชิกในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ หมายถึง บทบาทต่าง ๆ ของสมาชิกที่มีทั้งเพศชายและหญิง มีผลทำให้กลุ่มรวมกัน และทำให้การปฏิบัติงานบรรลุถึงจุดหมายต่าง ๆ ร่วมกันได้สำเร็จ กลุ่มที่ประสบความสำเร็จนั้นคือ กลุ่มที่สมาชิกสามารถอยู่รวมกันเป็นเวลานาน ๆ เพื่อทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้บรรลุจุดหมายตามต้องการ และเป็นกลุ่มที่สมาชิกแสดงบทบาททั้งในด้านการทำงานและบทบาทที่ช่วยให้กลุ่มรวมกันได้ดีทั้งสองอย่าง กล่าวคือ ไม่ใช่ทุกคนจะทำงานเพื่อให้บรรลุตามจุดหมายที่ต้องการเท่านั้น แต่ทุกคนจะต้องแสวงหาวิธีการที่จะช่วยให้เกิดความมั่นคงในการทำงานอีกด้วย ซึ่งสมาชิกในกลุ่มจะต้องคอยสังเกตกระบวนการทำงานและความสามารถของตนเองอยู่เสมอเพื่อจะทำหน้าที่ในการให้กลุ่มรวมกันอยู่ได้ทุกเมื่อถ้ากลุ่มต้องการ

บทบาทที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานและการรวมกลุ่มกัน ได้แก่

1. เป็นผู้เสนอความคิดหรือวิธีการใหม่ ๆ ในการพิจารณาปัญหาหรือจุดหมายของ กลุ่ม และพยายามทำให้เกิดความเคลื่อนไหวต่าง ๆ เพื่อให้กลุ่มบรรลุผลตามต้องการ
2. เป็นผู้ช่วยให้เกิดความกระจำจ หรือเพื่อให้ได้ข้อมูล และข้อเท็จจริงต่าง ๆ มาใช้ในการแก้ปัญหาในกลุ่ม
3. เป็นผู้ให้รายละเอียดต่าง ๆ พยายามทำความเข้าใจกับความคิดหรือข้อเสนอต่าง ๆ พยายามรวบรวมความคิดเห็นของสมาชิกเข้าด้วยกัน
4. เป็นผู้คอยสรุปถึงผลงานที่ทำไปแล้ว คอยบอกให้ทราบว่าจะมีงานทำไปถึงไหนแล้ว

5. เป็นผู้ลงมือกระทำงานต่าง ๆ เพื่อกลุ่ม เพื่อช่วยให้งานประสบผลสำเร็จได้โดยง่าย

6. พยายามกระตุ้นให้ผู้อื่นได้มีส่วนร่วม รู้จักให้ข้อเสนอแนะ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักให้คำชมเชยผู้อื่นในเวลาอันเหมาะสม ให้ความอบอุ่นและยอมรับทุกคนในกลุ่ม

7. เป็นผู้คอยประสานงาน หรือคอยประนีประนอม หรือไกล่เกลี่ยเมื่อสมาชิกเกิดความคิดเห็นขัดแย้งกัน หรือกลุ่มเกิดความตึงเครียด

8. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด โดยสร้างอารมณ์ขันในเวลา que ทุกคนกำลังตึงเครียด

ถ้าหากทุกคนสามารถแสดงบทบาทต่าง ๆ นี้ได้ในโอกาสที่เหมาะสมกับสถานการณ์ของกลุ่ม ก็จะช่วยให้กลุ่มอยู่อย่างมั่นคง และประสบผลสำเร็จในด้านการงานด้วย

หนังสืออ้างอิง

เยาวพา เคชะคุปต์ และ ทิศนา ขัมมณี "บทบาทของสมาชิกในกลุ่ม" กลุ่มสัมพันธ์ :

ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1 บุรพาศิลป์การพิมพ์ 2522, หน้า 122 - 126

สมชาย ทัศนกุล จิตวิทยาวัยรุ่น โรงพิมพ์พิลเสศ 2526, หน้า 98 - 101

ครั้งที่ 8 ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกับเพื่อนต่างเพศ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เกิดความร่วมมือในการทำกิจกรรมกับเพื่อนต่างเพศจนบรรลุผลสำเร็จ

เนื้อหา

ความร่วมมือในการทำกิจกรรม หรือการทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนต่างเพศนั้น เราแต่ละคนมีความสำคัญและเป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญในการทำงานต่าง ๆ งานบางอย่างคน ๆ เดียวอาจจะทำได้สำเร็จและทำได้ดีเท่ากับกลุ่มช่วยกันทำขึ้นมาก็ได้ และในบางครั้งการทำงานกับกลุ่มเพศเดียวกันก็อาจจะไม่สำเร็จเท่าร่วมกันทำงานกับเพศตรงข้าม เช่น งานที่มีทั้งต้องใช้แรงและความประณีต ซึ่งต้องอาศัยทั้งสองเพศร่วมมือกันทำงาน ในการทำงานเราจะต้องพึ่งพาอาศัยกัน ถ้าหากเราช่วยกันคนละไม้คนละมือ งานที่ว่าหนักก็จะเป็นงานเบาได้ และในที่สุดเราก็จะพบกับความสำเร็จ แต่ถ้าเราต่างคนต่างเฉยไม่ร่วมมือกันทำงานก็อาจจะไม่ประสบผลสำเร็จ

สังคมย่อมประกอบขึ้นด้วยกลุ่มย่อยหลายกลุ่ม งานของแต่ละกลุ่มอาจทำได้ดี มีความร่วมมือกันดีในแต่ละกลุ่ม โดยรู้จักวางแผนงาน แบ่งงานกันทำตามความสามารถของแต่ละคน แม้ว่างานของแต่ละกลุ่มย่อยจะมีคุณภาพดีเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าขาดการประสานงานที่ดี โดยที่ทุก ๆ กลุ่มมารวมกันก็จะกลายเป็นกลุ่มใหญ่ที่ไม่สู้จะมีประสิทธิภาพนัก ตัวอย่างการทำงานที่ขาดการประสานงานกันตัวอย่างหนึ่ง คือ ให้นักทดลองหนึ่งช่วยกันวาดรูปคนขึ้นมารูปหนึ่งจะเป็นผู้หญิงหรือผู้ชายก็ได้ โดยให้แบ่งเป็นกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม ให้กลุ่มที่ 1 วาดรูปส่วนที่เป็นหัวคน กลุ่มที่ 2 วาดส่วนที่เป็นลำตัว กลุ่มที่ 3 วาดแขน กลุ่มที่ 4 ให้วาดขา ห้ามไม่ให้แต่ละกลุ่มถามกันหรือมองดูการทำงานของกลุ่มอื่น แต่ละกลุ่มจะใช้ส่วนสัทหรือขนาดของรูปที่วาดขนาดไหนก็ได้ เมื่อเสร็จแล้วนำงาน

ของทั้งสี่กลุ่มมารวมกันแล้วประกอบเป็นรูปคน จะเห็นได้ว่ารูปที่เกิดขึ้นนั้นเป็นรูปที่น่าขันและชวนให้หัวเราะ เพราะเชื่อแน่ว่าจะได้รูปคนที่ไม่สมประกอบแน่นอน แต่ถ้าในขณะทำงานก็ให้ทุกกลุ่มมีการปรึกษาหารือ และประสานงานกัน ตกลงว่าจะเอาขนาดไหน อย่างไร เชื่อว่ารูปคนที่ออกมาจะสมประกอบมากกว่านั้น

จะเห็นได้ชัดแล้วว่า การทำงานใดก็ตามถึงแม้ว่าจะได้รับความร่วมมืออย่างดี แต่ละคนแบ่งหน้าที่กันทำ แต่ถ้าหากแต่ละกลุ่มต่างคนต่างอยู่แบบตัวใครตัวมัน แยกเป็นกลุ่มหญิงกลุ่มชาย ขาดการประสานงานกันแล้ว งานของส่วนรวมจะได้ผลดีได้อย่างไร เราต้องคิดเสมอว่าเมื่อเรามีความร่วมมือและประสานงานกันดีในกลุ่มย่อยแล้ว ก็เริ่มขยายความร่วมมือและประสานงานกับกลุ่มในระดับที่ใหญ่ขึ้น สามารถร่วมมือกับเพศตรงข้ามได้จนกระทั่งระดับชาติต่อไป

ความร่วมมือในการทำงานหรือทำกิจกรรมนั้นควรจะได้รู้จักเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับความร่วมมือ ความร่วมมือจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าไม่มีการให้หรือการรับเพียงอย่างเดียว แต่จะต้องประกอบด้วยการให้และการรับที่มาจากหัวใจจริงมิใช่เกิดจากเพื่อหวังผลประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งแอบแฝง และควรระวังในการให้และรับ ดังนี้

1. ความต้องการของผู้รับ ในบางครั้งผู้รับยังไม่มีความต้องการ และการให้นั้นกลายเป็นการยัดเยียดให้ และผู้รับก็จำใจรับ ความชื่นชมจึงไม่เกิดขึ้นเท่าที่ควร ดังนั้น ก่อนจะให้อะไรแก่ใครควรหยุดคิดเสียก่อนว่า ผู้รับต้องการหรือไม่
2. ความจริงใจของทั้งผู้ให้และผู้รับ ถ้าผู้ให้ให้ด้วยความจริงใจโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ผู้รับก็เกิดความรู้สึกประทับใจ แต่ให้เพราะหวังสิ่งตอบแทน การให้นั้นจะลบลบล้างกันที่
3. ความรู้สึกของผู้ให้ ให้ด้วยไมตรีจิต ไม่คิดผูกมัดเหยียดหยามหรือดูถูก ผู้รับจะเกิดความรู้สึกที่ดีต่อผู้ให้
4. การแสดงออกของผู้รับและผู้ให้ การแสดงออกของผู้รับจะส่งผลถึงผู้ให้มาก และผู้ให้ไม่ทันระวังการแสดงออก จะทำให้ผู้รับเกิดความไม่สบายใจได้เช่นกัน

ข้อความระวังในการทำงานร่วมกัน

ในการทำงานร่วมกับเพื่อนต่างเพศนั้น การให้และการรับมีอิทธิพลต่อจิตใจของผู้ร่วมงานสูงมาก จึงมีข้อควรระวังในการทำงานร่วมกัน คือ

1. การยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม เราควรระลึกอยู่เสมอว่า ความคิดของทุกคนมีค่า แม้จะมีน้อยนิดแต่อาจเป็นจุดสำคัญที่มาเสริมสร้างให้ผลงานของเราสมบูรณ์ยิ่งขึ้น การให้ความสนใจต่อความคิดของคนอื่นจึงเป็นสิ่งที่มีความสูง

2. เจตคติที่มีต่อสมาชิกในกลุ่ม อาจจะมีสมาชิกคนใดคนหนึ่งไม่เป็นที่สปรารถนาของเราด้วยเหตุผลที่บางครั้งเราก็กังไม่ออก แต่นั่นไม่ใช่ข้อที่เราจะนำมาตัดสินว่า คนนั้นคนนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เราควรให้โอกาสเขา หาสาเหตุที่เขาเป็นเช่นนั้น หาทางช่วยแก้ปัญหาที่เขาอยู่หรือเปิดโอกาสให้เขาแสดงออกในด้านที่เขาถนัด นอกจากเราจะได้สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเขาแล้ว เราอาจจะพบว่า เขามีความสามารถบางประการที่เราไม่เคยถึงด้วยซ้ำไป

3. การสำรวจบทบาทของตัวเองในหลาย ๆ ครั้ง เราตั้งความหวังว่าเราจะได้รับความร่วมมือและการให้จากผู้อื่น โดยลืมนึกถึงข้อสำคัญข้อหนึ่ง คือ ลืมนึกไปว่าคนอื่นก็อาจกำลังรอรับการให้จากเราเช่นเดียวกัน ดังนั้น ในการร่วมงานกันบางครั้งเพียงเราเริ่มเป็นผู้ให้ก่อนบางทีงานนั้นอาจจะดำเนินไปด้วยดี เพราะทุกคนอยู่ท่ามกลางบรรยากาศของการให้ การเสียสละและน้ำใจจากมวลสมาชิกในกลุ่ม

ถ้าคนเราอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกันในบรรยากาศของมิตรภาพอันอบอุ่น มีจังหวะในการให้และการรับสอดคล้องต้องกัน มีความจริงใจ มีน้ำใจ และมีการให้อภัยกัน งานคงจะรุดหน้าจนบรรลุผลสำเร็จไปด้วยดี ชีวิตคงอบอุ่นด้วยความสุขและความสมหวัง

หนังสืออ้างอิง

บัญญัติ ศรีประมง กิจกรรมสร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ อมรินทร์การพิมพ์ 2521, หน้า 148 - 149, 227

สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย พัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม อรุณการพิมพ์ 2527, หน้า 387 - 388

ครั้งที่ 9 การปฏิบัติตนต่อเพื่อนต่างเพศ

วัตถุประสงค์

เพื่อแสดงพฤติกรรมต่อเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสม

เนื้อหา

การคบเพื่อนต่างเพศ เป็นพฤติกรรมปกติธรรมดาอย่างหนึ่งของชายหญิงเมื่อถึงวัยอันควร การคบหาสมาคมระหว่างชายหญิงมักจะเริ่มเมื่อถึงวัยรุ่น เด็กชายหญิงมักมีกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน เล่นกีฬาร่วมกัน เที่ยวสนุกสนานร่วมกันเป็นหมู่คณะ หรือในกลุ่มเล็ก ๆ ในการคบหาสมาคมนี้ทุกคนในกลุ่มจะมุ่งหาความสุขในกิจกรรมที่ทำร่วมกัน มีความสุภาพและเห็นประโยชน์ของกันและกัน ไม่เอาแต่ใจเป็นใหญ่ เข้าใจกับบุคคลทุกคนในกลุ่ม การคบหาสมาคมและมีกิจกรรมร่วมกันระหว่างเด็กวัยรุ่นชายหญิง ย่อมเป็นทางให้เด็กชายหญิง ได้เรียนรู้และเข้าใจเพศตรงข้ามได้ดีขึ้น เป็นการเริ่มการเรียนรู้ว่าควรจะทำอย่างไร วางตัวอย่างไรจึงจะถูกกาลเทศะและเหมาะสม

การคบหาสมาคมระหว่างเด็กชายหญิงในวัยนี้มักจะไม่มีความหมาย เพราะต่างมุ่งไปในความสนุกสนานร่วมกันในกิจกรรมหรือการกีฬาที่จัดขึ้น ยังไม่มีความสนใจในเพศตรงข้ามอย่างจริงจัง เฉพาะตัว และมักจะอยู่ในสายตาของผู้ใหญ่ และเพื่อนฝูงตลอดเวลา

มิใช่เป็นของผิดปกติผิดศีลธรรมชาติหรือผิดประเพณีที่ชายหนุ่มหญิงสาวจะคบหาสมาคมกันเพื่อเรียนรู้กันและกันมากขึ้น แต่การปฏิบัติและความประพฤติที่ชายหญิงจะพึงปฏิบัติต่อกันเป็นเรื่องที่ควรคำนึงถึง เราจะเห็นชายหนุ่มหญิงสาวปฏิบัติและประพฤติต่อกันแตกต่างกันไปตามสภาพของวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมและค่านิยมของแต่ละเชื้อชาติ ศาสนา เราจะไม่กล่าวถึงว่า ผิด ถูก ดี ไม่ดี อย่างไรสำหรับผู้ที่มีค่านิยม และขนบธรรมเนียมประเพณีแตกต่างไปจากเรา โลกปัจจุบัน

แคมเข้า เนื่องจากการคมนาคมถึงกันอย่างรวดเร็ว วัฒนธรรมตะวันตกเข้ามามีอิทธิพลต่อหนุ่มสาวของเราอยู่มีใช่น้อย ดังจะเห็นได้จากภาพยนตร์และทีวี ตลอดจนหนังสือต่าง ๆ ก็มีส่วนทำให้เจตคติของหนุ่มสาวเปลี่ยนแปลงไป การยึดถือขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมที่ดี ๆ ของไทยเรา ค่อยจืดจางไปบ้าง

การคบเพื่อนชายหญิงก่อให้เกิดประโยชน์หลายประการ คือ เป็นการเรียนรู้และการสังคมกับเพื่อนต่างเพศ ทำให้เกิดการพัฒนาทางบุคลิกภาพ เป็นการสนองตอบความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ ได้รับความสนุกสนานรื่นเริง ประการสุดท้ายอาจเป็นทางให้ชายหญิงได้เลือกคู่ที่จะแต่งงานกัน ฉะนั้นการคบหาสมาคมกับเพื่อนต่างเพศในระดับต่าง ๆ ถ้าชายหญิงได้ปฏิบัติตัวอยู่ในกรอบของศีลธรรมประเพณีที่ดีงาม อย่าตามใจตนเองหรืออีกฝ่ายหนึ่งให้ออกนอกกลุ่มนอกทาง การมีเพื่อนชายหญิงจะเป็นส่วนดี เพราะมนุษย์เรามีอยู่ 2 เพศ เป็นของคู่กันและต้องอยู่ร่วมกันในสังคม การทำตัวให้เข้ากันได้กับเพื่อนต่างเพศเป็นของสำคัญ จะทำให้ไม่กระดากอายต่อกันจนเกินไป มีความมั่นใจในตัวเองเมื่ออยู่ในสังคมที่มีทั้ง 2 เพศ

การที่เราจะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพศได้นั้น จำเป็นจะต้องพิจารณาอย่างรอบคอบว่า ความสัมพันธ์นั้นจะอยู่ในสถานภาพใดเป็นหลักสำคัญ เพราะว่าความสัมพันธ์ระหว่างเพศชายและหญิงนั้น มักจะเกิดขึ้นเนื่องจากพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ความเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์ระหว่างเพศนั้น ก็จะเป็นไปในลักษณะความเป็นเพื่อน คนรัก และคู่ครอง และเพื่อให้ความสัมพันธ์ตามสถานภาพดังกล่าวพัฒนาไปด้วยดี เราจึงควรรู้จักวิธีการวางตัวต่อเพศตรงข้าม

การวางตัวต่อเพศตรงข้ามคืออะไร

การวางตัวต่อเพศตรงข้าม คือ การที่ชายหรือหญิงประพฤติหรือปฏิบัติต่อกัน เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน ในสถานภาพที่ต่าง ๆ กัน เช่น ในสภาพความเป็นเพื่อน คนรักและ

คู่ครอง ภายใต้สภาพสิ่งแวดล้อม ตลอดจนขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมในสังคมนั้น ๆ ในที่นี้จะขอแนะนำเพียงการวางตัวต่อเพศตรงข้ามในสถานะความเป็นเพื่อน ดังนี้

ความสัมพันธ์ระหว่างเพศชายและหญิง มักจะเกิดขึ้นเมื่อคนอายุย่างเข้าสู่วัยรุ่นเป็นต้นไป จนกระทั่งตลอดชีวิต ชายหญิงมีโอกาสได้เรียนหนังสือร่วมกัน ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน หลังจากสำเร็จการศึกษาแล้วก็ได้ การที่เราจะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพศในสถานะความเป็นเพื่อนควรปฏิบัติต่อเพศตรงข้ามดังนี้ คือ ผู้ชายควรให้เกียรติผู้หญิง ทำตัวให้เป็นสุภาพบุรุษ โดยช่วยเหลือปกป้องผู้หญิงทุกครั้งที่โอกาสอำนวย เช่น เมื่อขึ้นรถลงเรือ ควรให้ผู้หญิงขึ้นลงให้เรียบร้อยก่อน เสียสละที่นั่งให้หรือช่วยถือของให้ ใช้วาจาที่สุภาพ ไม่แสดงอาการก้าวร้าวหรือเสียสละด้วยท่าทางหรือวาจา ไม่จับมือถือแขนในเมื่อไม่มีเหตุอันควร ไม่เที่ยวเตร่กันตามลำพัง สองต่อสอง แสดงความห่วงใยในเรื่องความปลอดภัย เช่น เวลาเดินข้ามถนนหรือในที่เปลี่ยว ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้ และเมื่อพบปะกันควรเป็นฝ่ายทักทายผู้หญิงก่อนด้วยวาจาที่สุภาพอ่อนโยน เป็นต้น ส่วนผู้หญิงก็ควรจะรู้จักวางตัวให้เหมาะสม ไม่สับสนหรือหึงหวง หรือแต่งตัวล่อแหลม เพื่อให้เพศตรงข้ามสนใจหรือยั่วเย้าเพศตรงข้ามจนเกินไป ควรสำรวจตนให้ดูเรียบร้อย ไม่ควรส่งเสียงดังหรือพูดจาหยาบคาย แสดงออกซึ่งการมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักแสดงความขอบคุณ เมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพศตรงข้าม ไม่แสดงกิริยาใด ๆ ที่จะทำให้เพศตรงข้ามรู้สึกเขิน เช่น เมื่อถูกเชิญหรือทักทายก็ควรตอบรับหรือขอบคุณ ไม่ควรทำเมินเฉยทำเป็นไม่ได้ยินหรือไม่พูดด้วย เป็นต้น

หากพวกเราซึ่งกำลังอยู่ในวัยรุ่น สามารถปฏิบัติตัวได้ดังกล่าวข้างต้นทั้งผู้ชายและผู้หญิง จะช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับเพศตรงข้ามได้เป็นอย่างดี และช่วยให้สัมพันธภาพในฐานะความเป็นเพื่อนของทั้งสองฝ่ายเป็นไปด้วยความราบรื่นและมีความสุข

หนังสืออ้างอิง

ชัยวัฒน์ บัญพงษ์ สุรีย์ กาญจนวงศ์ และ จารุณี นะวิโรจน์ เพศศึกษาแผนใหม่ บารมี
การพิมพ์ 2523, หน้า 122 - 123

วารุณี บิดทสันต์ แนวทางไปสู่ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว มิตรนราการพิมพ์ 2520,
หน้า 43 - 46

ครั้งที่ 10 ชักถาม - สรุป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีการซักถามถึงข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับไปแล้วอีกครั้ง
2. เพื่อเป็นแนวทางนำไปปฏิบัติเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศในชีวิต

จริงได้

เนื้อหา

ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับข้อมูลที่ได้รับ เป็นการเปิดโอกาสให้ตามผู้วิจัยเพื่อเป็นแนวทางนำไปปฏิบัติต่อไป

ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย ลพบุรี

บทคัดย่อ

ของ

รุจิราภา สิทธิปาน

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

กุมภาพันธ์ 2531

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2530 จำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่ม 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนอีกกลุ่มได้รับข้อเสนอแนะรวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีปัญหาการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้วมีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีปัญหาการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศหลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะแล้วมีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE EFFECT OF GROUP COUNSELING ON MATHAYOM SUKSA IV STUDENTS' SOCIAL
ADJUSTMENT WITH OPPOSITE SEX PEERS AT PIBULWITHAYALAI SCHOOL
IN CHANGWAT LOP BURI

AN ABSTRACT
BY
RUCHIRABHA SITTHIPARN

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree
at Srinakharinwirot University

The purpose of this experiment was to study the effects of group counseling on Mathayom Suksa IV students' social adjustment with opposite sex peers at Pibulwithayalai school in Changwat Lop Buri during the academic year 1987. The subjects were 16 students who were matched and randomly divided into two groups. The first group was treated with group counseling for 12 sessions, each session took one and a half hours for 6 weeks. The other group was given information on social adjustment with opposite sex peers for 10 sessions.

The results were as follow:

1. The social adjustment with opposite sex peers of Mathayom Suksa IV students significantly increased after the group counseling treatment at .05

2. The social adjustment with opposite sex peers of Mathayom Suksa IV students significantly increased after giving the information at .05

3. The social adjustment with opposite sex peers of Mathayom Suksa IV students who were given group counseling significantly increased more than the others who were given the information at .05