

๓๙๘. 1946

๔146๘

๗. 3

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวในหอพักของนักศึกษา
ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์

ของ

ร้อยตำรวจเอกหญิงนางเยาว์ สมพิทยานุรักษ์

20 ต.ค. 2537

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

มีนาคม 2537

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

190589

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน
(ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)
..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.โชติ เพชรชื่น)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน
(ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)
..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.โชติ เพชรชื่น)
..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเจตน์ อภิเมษรักษา)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ดร.ศิริยุภา พูลสุวรรณ)

วันที่ 4 เดือน ๕ พ.ค. 2537

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีก็เพราะความรัก ความปรารถนาดีของ ศ.ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และรศ.ดร.โชติ เพชรขึ้น ซึ่งท่านได้ให้คำแนะนำตลอดจน ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องในการทำปริญญานิพนธ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผศ.วันเพ็ญ พงศ์ประยูร พ.ศ.อ.หญิงบุญศรี จันทรัตน์ และ พ.ศ.อ.หญิงสุมาลี ทิพย์เกษร ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ พล.ต.ต.สมศักดิ์ วิวัฒโนนต์ ท่านผู้บังคับการวิทยาลัยพยาบาล ตำรวจ และ พ.ศ.อ.หญิง ปรีดา สมุทรประภูต รองผู้บังคับการวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ และคณาจารย์วิทยาลัยพยาบาลตำรวจที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ และอำนวยความสะดวกในการ ทำวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณบิดา และมารดา และน้อง ๆ ที่มีความห่วงใย และให้ความช่วยเหลือตลอดเวลาที่ทำการศึกษาค้นคว้า

ขอขอบพระคุณ คุณสมชาย สมพิทยานุรักษ์ ด.ช.สยามพร สมพิทยานุรักษ์ และ ด.ช.กันตภณ สมพิทยานุรักษ์ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจตลอดมา

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ และแนะนำในการทำวิจัย และให้กำลังใจ และความช่วยเหลือตลอดระยะเวลาของการศึกษาครั้งนี้

การวิจัยครั้งนี้จะสำเร็จลงมิได้ หากไม่ได้ความร่วมมือจาก นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ปีการศึกษา 2535 ผู้วิจัยขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นางเยาว์ สมพิทยานุรักษ์

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	คำนำ	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	5
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	5
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	6
	นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว	9
	ความหมายของการปรับตัว	9
	สาเหตุของการปรับตัว	11
	ลักษณะของการปรับตัว	13
	นักศึกษากับการปรับตัว	16
	วัตถุประสงค์ในการจัดหอพัก	20
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวและการปรับตัวในหอพัก ...	21
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	26
	ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	27
	จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	30
	หลักการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	31
	ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	37
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการปรับตัว	38

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อเสนอแนะ	40
การให้ข้อเสนอแนะ	40
ชนิดข้อเสนอแนะ	41
การวางแผนการให้ข้อเสนอแนะ	41
3 วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า	43
ประชากร	43
กลุ่มตัวอย่าง	43
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	44
วิธีการดำเนินการรวบรวมข้อมูล	49
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล	50
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	50
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	53
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผล	53
ผลการศึกษาค้นคว้า	53
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	57
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	57
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	57
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	58
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	58
การดำเนินการทดลอง	58
การวิเคราะห์ข้อมูล	59

บทที่	หน้า
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	60
อภิปรายผล	60
ข้อเสนอแนะ	62
บรรณานุกรม	64
ภาคผนวก	74
ประวัติย่อของผู้วิจัย	180

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงแบบแผนการทดลอง	49
2 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลัง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	54
3 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักศึกษากลุ่มควบคุมก่อนและหลัง การให้ข้อเสนอแนะ	55
4 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง	56

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

มนุษย์ทุกคนต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมและสังคม โดยมีวัฒนธรรมเป็นแกนกลาง ในการกำหนดแนวทางพฤติกรรม เพื่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพื่อความเป็นระเบียบและ เพื่อประโยชน์สุขทั้งส่วนตัวและส่วนรวม คนทุกคนมีอาจตอบสนองความต้องการทุกอย่างได้ดังใจปรารถนา ดังนั้นความรู้สึกขัดแย้ง ความผิดหวัง ความรู้สึกสับสน ความว้าวุ่นใจ ความเครียด ความวิตกกังวลเกิดจากปัญหาและอุปสรรคจึงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องปรับตัวเพื่อรักษาคุณภาพแห่งชีวิตไว้ให้ได้ ด้วยเหตุนี้ การปรับตัวจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคน (นิภา นิธิยานน. 2520 : 14) บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีจะสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข บุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวได้ก็อาจมีปัญหาด้านอารมณ์ตั้งแต่ขั้นเล็กน้อยจนถึงขั้นรุนแรง ซึ่งเป็นอันตรายต่อตนเองและอาจเป็นภาระต่อสังคมด้วย (วาสนา แจ่มมเชตร. 2525 : 12)

เฟลเคอร์ (Felker. 1973 : 559 - 560) ได้ศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาที่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ตั้งแต่ปีแรกของการศึกษาในระดับอุดมศึกษา จะสามารถปรับตัวต่อปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในอนาคตได้ ส่วนนักศึกษาที่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ จะเกิดความเครียดทางจิตใจ และมีผลต่อสุขภาพจิต ซึ่งสอดคล้องกับวัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2528 : 10) ที่ศึกษาพบว่า ระยะเวลาการศึกษาในชั้นปีที่ 1 ของนักศึกษาเป็นระยะวิกฤตที่สำคัญที่มีผลต่อการเรียนต่อไปอีก 4 ปีข้างหน้า อีกทั้งประสบการณ์ที่ผิดพลาดล้มเหลวที่นักศึกษาประสบในชั้นปีที่ 1 อาจเป็นผลทำให้ไม่สามารถศึกษาต่อไปจนสำเร็จได้

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ พบว่า ปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยที่นักศึกษาประสบหลายด้าน คือ ด้านการเรียนการสอน ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ และ

การปรับตัวในหอพัก (พิชญ ผาสุข. 2518 ; หักตร์พริ้ง เพ็ญรัตน์. 2519 ; ประเทือง เกาจี่. 2516 ; นิพนธ์ คันทะเสวี. 2520 ; ปิฎการ ชูตั้งกร และศุภลักษณ์ จารุรัตน์จามร. 2519 ; ศิริลักษณ์ เทพหัสดิน ณ อยุธยา. 2523 ; สุภาพรรณ ไชตรจรัส. 2524 ; ยี่สุน เสรีบุรณะพงศ์. 2525 ; รัตนา ศิริพานิช. 2530)

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของสถาบันระดับอุดมศึกษาส่วนใหญ่จะมีอายุอยู่ระหว่าง 17 - 19 ปี ซึ่งเป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างวัยรุ่นตอนปลายกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่สำคัญของชีวิตที่อาจจะประสบความยุ่งยากหรือวิกฤติการณ์ในการปรับตัวมากที่สุด เพราะนักศึกษาที่อยู่ในวัยนี้มีภาระมากมายหลายด้านที่ต้องปฏิบัติให้ลุล่วง เช่น การศึกษาเล่าเรียน การปรับตัว และการพัฒนาบุคลิกภาพ เพื่อการดำเนินชีวิตที่ปราศจากปัญหาใด ๆ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต (นิภา นิธยาณ. 2520 : 20 - 21) นอกจากนี้ วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2527 : 18 - 23) ได้ศึกษาลักษณะของนิสิตชั้นปีที่ 1 พบว่า นิสิตที่มาจากภูมิลำเนาแตกต่างกัน เมื่อต้องมาเผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่แปลกใหม่ นอกจากจะรู้สึกตื่นเต้น ยังไม่ค่อยมีความมั่นใจในตนเอง และรู้สึกเหงา นักศึกษารุ่นที่จะเป็นผู้มีบทบาท และมีความสัมพันธ์กับนักศึกษาใหม่ในการให้คำแนะนำปรึกษาทั้งในด้านการเรียนและการดำเนินชีวิตในวิทยาลัย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ภาวนา ใจประสาธ (2534 : 96) ที่ได้ศึกษา พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้รับความแนะนำในการปรับตัวในมหาวิทยาลัย จากนักศึกษารุ่นพี่ในระดับสูง

นักศึกษาที่เข้ามาศึกษาในวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ จะมีอายุอยู่ระหว่าง 16 - 22 ปี นักศึกษาส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ทั่วทุกจังหวัดของประเทศไทย และนักศึกษาทุกคนต้องอยู่ประจำโดยพักรวมกันในหอพักของวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ซึ่งในการจัดหอพักให้นักศึกษานั้น มีวัตถุประสงค์ที่จะให้นักศึกษามีที่อยู่อาศัยในขณะที่ศึกษา ตลอดจนเพื่อปรับพฤติกรรมของนักศึกษาให้มีความเรียบร้อยวินัย ได้เรียนรู้กฎเกณฑ์ข้อบังคับ ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมและค่านิยม และให้นักศึกษาได้รู้จักบทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบที่ควรปฏิบัติอย่างถูกต้อง มีความเข้าใจในสังคมและวัฒนธรรมที่ตนศึกษาอยู่ นอกจากนี้ยังมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะพัฒนาสติปัญญา ให้เกิดการเรียนรู้ ตลอดจนพัฒนาความสัมพันธ์ของนักศึกษากับบุคคลอื่น ซึ่งได้แก่ เพื่อนนักศึกษาและคณาจารย์ ส่งเสริมให้นักศึกษาได้รู้จักใช้ชีวิตร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคม ซึ่งนักศึกษาจะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของวิทยาลัยอย่างเคร่งครัด เช่น การเข้าออกนอกหอพัก นักศึกษาจะต้อง

ขออนุญาตอาจารย์ฝ่ายปกครองก่อนทุกครั้ง และถ้าประสงค์จะไปพักที่บ้านพักในวันหยุด ผู้ปกครองจะต้องมาลงนามขออนุญาตจากวิทยาลัยก่อน นักศึกษาจึงจะกลับบ้านพักได้ และนักศึกษาจะต้องกลับเข้าหอพักก่อนเวลา 18.00 นาฬิกา ของวันอาทิตย์ (วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ. 2534 : 10)

ส่วนการปฏิบัติตามระเบียบต่าง ๆ ในหอพัก นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลตำรวจจะต้องทำการบ้านหรืออ่านหนังสือในห้องที่จัดไว้ให้โดยเฉพาะ ห้ามทำในห้องนอนเพราะจะเป็นการรบกวนเพื่อนร่วมห้อง และหลังจากนั้น จะต้องปิดไฟเข้านอนก่อนเวลา 22.00 นาฬิกา และจะตื่นนอนพร้อมกันในตอนเช้า จากนั้นจะเข้าแถวไปรับประทานอาหารพร้อมกัน นอกจากนี้นักศึกษาจะต้องทำความเคารพผู้ที่อาวุโสกว่าตนซึ่ง ได้แก่ รุ่นพี่ปี 2 ขึ้นไป ถ้าหากนักศึกษาละเลย หลีกเลียง หรือฝ่าฝืนระเบียบก็จะถูกลงโทษแล้วแต่กรณี เช่น ถูกกักบริเวณ ถูกตัดคะแนนความประพฤติ เป็นต้น (วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ. 2534 : 12)

นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลตำรวจจะต้องใช้ชีวิตอยู่ประจำภายในวิทยาลัยตั้งแต่ปี 1 ถึงปี 4 ต้องอยู่ร่วมกับเพื่อนนักศึกษาด้วยกันตลอดจนอาจารย์ ภายใต้กฎระเบียบของวิทยาลัย บางครั้งนักศึกษาจะมีงานสร้างสรรค์กับกลุ่มนักศึกษา ตลอดจนอาจารย์ในวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ

จากการสำรวจสถิติการลาออกกลางคันของนักศึกษาในปีพุทธศักราช 2533 - 2534 พบว่า มีนักศึกษาลาออก จำนวน 6 คน สาเหตุการลาออกนั้นส่วนใหญ่เนื่องจากนักศึกษาสอบได้คะแนนวิชาอื่นที่ตนสนใจมากกว่า และนักศึกษาไม่ชอบวิชาชีพพยาบาลภายหลังที่ได้เข้ามาศึกษา ระยะหนึ่งแล้ว และผู้วิจัยได้สำรวจปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่กำลังศึกษาอยู่ในวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ พบว่า นักศึกษาไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนนักศึกษาด้วยกัน อันได้แก่เพื่อนร่วมห้อง ตลอดจนรุ่นพี่ ปัญหาที่พบ ได้แก่ (1) นักศึกษามีทัศนคติที่ไม่ดีต่อเพื่อนนักศึกษา มีความรู้สึกว่าเป็นเพื่อนนักศึกษาเห็นแก่ตัว เอาใจเอาเปรียบ ไม่สามารถขอความช่วยเหลือจากเพื่อนนักศึกษาด้วยกันได้ (2) ปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติตามระเบียบของหอพัก เช่น ไม่สามารถปฏิบัติตามระเบียบของหอพัก เข้าหอพักช้ากว่าเวลาที่กำหนด รู้สึกเหมือนอยู่ในที่คุมขัง อึดอัดต่อระเบียบการเข้าหอพัก ไม่ต้องการให้ผู้ปกครองมาลงนามขออนุญาตจากวิทยาลัย หรือได้รับอนุญาตจากอาจารย์ฝ่ายปกครองก่อน ต้องการขยายเวลาการกลับเข้าหอพักออกไป และ (3) ปัญหาเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมในหอพัก เช่น การซ่อมแซม การเล่นเกม นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่สนใจในการเข้าร่วม

กิจกรรม รู้สึกเหมือนถูกบังคับให้เข้าร่วมกิจกรรม ตลอดทั้งขาดความรับผิดชอบในสิ่งที่ได้รับมอบหมาย

จะเห็นว่า สภาพความเป็นอยู่ในหอพักนั้น เป็นปัญหาประการหนึ่งที่ส่งผลต่อสภาพจิตใจของนักศึกษาอย่างยิ่ง ถ้าหากนักศึกษามีความใกล้ชิดกับเพื่อนร่วมหอพัก ตลอดจนสามารถอยู่ภายใต้กฎระเบียบของวิทยาลัยและสามารถปรับตัวเข้ากับบรรยากาศภายในหอพักได้ก็จะช่วยหล่อหลอมให้นักศึกษาเป็นคนที่สมบูรณ์ได้ (วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. 2528 : 17)

การให้คำปรึกษาเป็นวิธีการหนึ่งในการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ประสบปัญหาด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะปัญหาการปรับตัว ดังที่ แฮมริน และพอลสัน (Hamrin and Paulson. 1969 : 85) กล่าวว่า การให้คำปรึกษามีความสำคัญมากไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาของตนได้ดีเท่านั้น แต่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้ต่อไปอีกว่า หากเกิดปัญหานั้นอีกจะมีวิถีทางในการแก้ปัญหาอย่างไร

วิธีการให้คำปรึกษามีหลายวิธี การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับตัวให้เข้ากับ เพื่อนนักศึกษา และคณาจารย์และบรรยากาศในหอพัก นอกจากนี้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง และได้มีโอกาสได้คิดพิจารณาแนวทางแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นของตนเอง นอกจากนี้การเข้ากลุ่มทำให้ไม่รู้สึกละโดดเดี่ยว รู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง สามารถปรับตัวและพัฒนาตนเอง (Kelman. 1969 : 399 - 432) ซึ่งสอดคล้องกับ วัชรวิธ ธวัชคำ (2523 : 52) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการสำรวจและประเมินตนเอง สามารถดำรงชีวิตที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้ นำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า มีความจำเป็นที่จะช่วยเหลือนักศึกษาที่มีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวกับสภาพความเป็นอยู่ในหอพัก โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ได้ระบายความรู้สึกที่ไม่สบายใจเกี่ยวกับปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ จะทำให้นักศึกษาได้เข้าใจตนเองและผู้อื่นดียิ่งขึ้น อีกทั้งได้เรียนรู้ที่จะพัฒนาและปรับปรุงตนเอง รู้จักแสวงหาความพึงพอใจ และความสมบูรณ์ให้แก่ชีวิต (ทองเรียน อมรัชกุล. 2530 : 104) ส่วนวิธีการให้ข้อเสนอแนะก็จะช่วยให้นักศึกษามี

ความรู้ ความเข้าใจ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ (ผกา บุญเรือง. 2528 : 123)

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษามูลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวในหอพักของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ปีการศึกษา 2535 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และได้รับข้อเสนอแนะ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ มีการปรับตัวในหอพักดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ มีการปรับตัวในหอพักดีขึ้น หลังจากได้รับข้อเสนอแนะ
3. นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการปรับตัวในหอพักดีกว่านักศึกษาที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษานี้จะเป็นแนวทางแก่อาจารย์พยาบาลในการพัฒนาการปรับตัวในหอพักของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2535 ที่มีคะแนนการปรับตัวในหอพักต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 18 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2535 ที่มีคะแนนการปรับตัวในหอพักต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ คือวิธีพัฒนาการปรับตัวในหอพัก ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 วิธี ได้แก่

3.1.1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3.1.2 การให้ข้อสนเทศ

3.2 ตัวแปรตาม คือ การปรับตัวในหอพัก

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่จะช่วยให้นักศึกษาเกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น โดยเพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ตามความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกัน ได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่เขาเผชิญอยู่ เพื่อช่วยให้นักศึกษาแต่ละคนในกลุ่มเข้าใจตนเอง และผู้อื่นดีขึ้น อันจะเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองโดยมีลำดับขั้นตอน ดังนี้

1.1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และนักศึกษา เพื่อให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกไว้วางใจ มั่นใจ ในขั้นนี้ ผู้ให้คำปรึกษา

แจ้งให้นักศึกษาทราบเกี่ยวกับจุดหมาย วิธีการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม บทบาทและหน้าที่ของนักศึกษาในฐานะสมาชิกของกลุ่ม ตลอดจนเปิดโอกาสให้สมาชิกสร้างความคุ้นเคย และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

1.2 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนที่นักศึกษาซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่มเริ่มมีความคุ้นเคยกันและไว้วางใจกัน กล่าวแสดงความรู้สึกของตนเองให้กลุ่มทราบ กล่าวพูดถึงปัญหาของตนเอง จุดมุ่งหมายที่สำคัญของขั้นตอนนี้ คือ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น และเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ สมาชิกแต่ละคนมีโอกาสสำรวจและประเมินตนเอง อันเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด ให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง รับผิดชอบต่อตนเอง สามารถจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากสมาชิกในกลุ่มไปสู่การปฏิบัติ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมตลอดทั้งได้มีโอกาสช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่ม ส่วนผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิด การใช้คำถามปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนซ้ำ การเรียบ การให้กำลังใจ การให้ความกระจ่าง และการสรุป มาใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้กระบวนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มสามารถดำเนินไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

1.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนที่นักศึกษาที่เป็นสมาชิกของกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญของปัญหาหลังจากที่นักศึกษาเข้าใจปัญหาหรือเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเอง นักศึกษาจะแสดงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการให้คำปรึกษา ตลอดทั้งแนวทางในการดำเนินการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาต่อไป

วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีที่ใช้กับกลุ่มทดลอง

2. การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง การให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้เกี่ยวกับการปรับตัวในหอพัก จากเอกสารข้อเสนอแนะ ซึ่งได้แก่ การปรับตัวในหอพักด้านกฎระเบียบ ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของหอพัก ในการให้ข้อเสนอแนะแต่ละครั้งมีลำดับขั้นตอน ดังนี้

2.1 แจกเอกสารให้นักศึกษาอ่าน

2.2 เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม

2.3 ให้นักศึกษาสรุปและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มควบคุม

3. การปรับตัวในหอพัก หมายถึง การที่นักศึกษาพยายามปรับตัวให้เข้ากับสภาพปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นในหอพักได้อย่างมีความสุข การปรับตัวในหอพัก แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังต่อไปนี้

3.1 ด้านกฎระเบียบของหอพัก ได้แก่ การปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก การแสดงความคิดเห็นและการโต้แย้งเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก

3.2 ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ได้แก่ การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล การแสดงกิริยาท่าทางและการใช้วาจาที่เหมาะสม และการขอความช่วยเหลือจากคนอื่น

3.3 ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของหอพัก ได้แก่ ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของหอพัก การให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมและการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และการรับผิดชอบในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ของหอพัก

การปรับตัวในหอพัก วัดได้จากแบบสอบถามการปรับตัวในหอพักที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สำหรับเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอเสนอตามลำดับดังนี้
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

1. ความหมายของการปรับตัว
2. สาเหตุของการปรับตัว
3. ลักษณะของการปรับตัว
4. นักศึกษากับการปรับตัว
5. วัตถุประสงค์ในการจัดหอพัก
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวและการปรับตัวในหอพัก

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. หลักของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
4. ขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการปรับตัว

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับข้อสนเทศ

1. การให้ข้อสนเทศ
2. ชนิดข้อสนเทศ
3. การวางแผนการให้ข้อสนเทศ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

1. ความหมายของการปรับตัว

มนุษย์ต่างมีการปรับตัวกิจกรรมของตนเองให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง และสภาพแวดล้อมทางสังคม ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมส่วนใหญ่มักเป็นผลมาจาก

การปรับตัวที่ไม่เหมาะสมของบุคคล จนทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจ (Lazarus. 1969 : 18)

การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือ ด้านอารมณ์ ให้เหมาะสมกับตนเองและสภาพแวดล้อม สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 69 ; อ้างอิงมาจาก Coleman and Hammen. 1974 : 535)

มัลม และจามิสัน (นิภา นิธยานน. 2520 : 9 ; อ้างอิงมาจาก Malm and Jamison. 1952) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง วิธีการที่คนเราปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของตัวเองในสภาพแวดล้อมหนึ่ง ๆ ซึ่งบางครั้งส่งเสริม บางครั้งขัดขวาง และบางครั้งสร้างความทุกข์ทรมานแก่เรา การปรับตัวนี้เกิดขึ้นจากความจริงที่ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการ และสามารถใช่วิธีการแบบต่าง ๆ ในการดำเนินการ เพื่อให้บรรลุถึงความต้องการนั้น ๆ ในสภาวะแวดล้อมที่ปกติธรรมดา หรือ ที่มีอุปสรรคขัดขวางต่าง ๆ กันไป

เคโซ สวานานท์ (2512 : 8) กล่าวว่า การปรับตัวของแต่ละบุคคลจะครอบคลุม ทั้งการปรับตัวทางกาย การปรับตัวทางอารมณ์ และการปรับตัวทางสังคม ซึ่งหมายถึง สภาวะความสัมพันธ์ที่กลมกลืนกันระหว่างร่างกายกับอารมณ์ และสังคม

อรัญ ชื่นมนุษย์ (2511 : 11) กล่าวว่า การปรับตัว คือ ปฏิกริยาของคนที่มีต่อสิ่งแวดล้อม การปรับตัวจะรวมถึงการปรองดองไกล่เกลี่ยความต้องการส่วนตนให้สอดคล้องกับความต้องการของสิ่งแวดล้อมด้วย

กิลเมอร์ (Gilmer. 1971 : 73) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการของมนุษย์ที่มีปฏิกริยาได้ตอบต่อสิ่งแวดล้อม เป็นการปรับตัวให้เข้ากับปัญหาและปรับสภาพปัญหาที่เผชิญอยู่ให้เข้ากับความต้องการของตนเอง

กมลรัตน์ หล้าสว่างซ์ (2524 : 108) ได้กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านบุคลิกภาพ และปัญหาด้านความต้องการ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถอยู่ได้ในสังคม หรือสภาพแวดล้อมนั้น ๆ

จากคำจำกัดความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่จะปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านสังคม ปัญหาด้านบุคลิกภาพ และปัญหาด้านความต้องการ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้น สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ

2. สาเหตุของการปรับตัว

โคลแมน และแฮมเมน (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 71 ;

อ้างอิงมาจาก Coleman and Hammen. 1974 : 93 - 94) ได้กล่าวไว้ว่า ปัญหาต่าง ๆ ในการปรับตัว อาจมีสาเหตุแตกต่างกันไป สาเหตุบางประการอาจเนื่องมาจากบุคคลนั้นเอง หรือจากสภาพแวดล้อม และเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งเผชิญปัญหา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากตัวบุคคลนั้นเอง หรือเป็นปัญหาที่เกิดผลจากสภาพแวดล้อม โดยทั่วไปบุคคลนั้นก็จะพยายามปรับตัวต่อสภาพที่เป็นปัญหาที่เขากำลังเผชิญนั้น เพื่อให้สภาวะของความกดดัน ความเครียด ความวุ่นวายใจ และ/หรือความกังวลใจ ค่อย ๆ คลี่คลายลง จนกระทั่งหมดไป ในที่สุด อย่างไรก็ตาม บุคคลบางคนไม่สามารถขจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไปได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ สภาวะความวุ่นวายใจ อึดอัดใจหรือไม่เป็นสุขก็ยังคงมีอยู่ต่อไป และอาจจะมีผลกระทบให้บุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลในตนเอง ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความแปรปรวนทางความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม

นอกจากนี้วารินทร์ สายโอบเอื้อ และสุชัย ธีรดากร (2522 : 159 - 160) กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวว่าอาจเกิดจากสิ่งต่อไปนี้

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

1.1 ความต้องการทางด้านร่างกาย ได้แก่ ความหิว ความกระหาย น้ำ อากาศ การขับถ่ายของเสีย ความต้องการทางเพศ การพักผ่อน ความต้องการในการป้องกัน ความร้อนหนาว

1.2 ความต้องการทางด้านความปลอดภัย ได้แก่ ความรู้สึกอบอุ่นมั่นคง การปกป้องคุ้มครองจากผู้อื่น การหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดหรือความทุกข์

1.3 ความต้องการความรักความเป็นเจ้าของ ได้แก่ ความต้องการความรักความอบอุ่น การมีส่วนร่วมรับผิดชอบในกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนการเข้าร่วมเป็นสมาชิกในหมู่คณะ

1.4 ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ ได้แก่ ความต้องการชื่อเสียงเกียรติยศ ความร่ำรวย ฐานะทางสังคม การยอมรับนับถือ และการยอมรับทางสังคม

1.5 ความต้องการสัจจะแห่งตน ได้แก่ การเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและสรรพสิ่งทั้งหลาย ต้องการใช้พลังความสามารถของตนเองให้เต็มที่ เพื่ออุทิศตนให้เป็นประโยชน์แก่มวลมนุษยชาติ ซึ่งเป็นความต้องการที่อยู่เหนือ ความต้องการที่เกี่ยวข้องกับชื่อเสียงเกียรติยศ ความร่ำรวย หรือ การกระทำเพื่อตนเอง

2. เกิดจากความขัดแย้ง ซึ่งความขัดแย้งนี้ หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลไม่สามารถตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความต้องการของตนเอง ความขัดแย้งจำแนกเป็น 3 ลักษณะ คือ

2.1 ความขัดแย้งในทางบวก เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากการที่ต้องเลือกเพียงอย่างเดียวในสิ่งที่ตนเองชอบเท่า ๆ กัน ตั้งแต่ 2 - 3 อย่างขึ้นไป ยิ่งชอบมากทุกอย่าง ยิ่งต้องเลือกมาก กว่าที่จะเลือกได้ก็ต้องใช้เวลานาน แม้เลือกแล้วยังเสียค่าสิ่งที่ไม่สามารถจะเลือก

2.2 ความขัดแย้งในทางลบ เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากการที่บุคคลต้องเลือกในสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่ถูกใจ ตั้งแต่ 2 - 3 อย่างขึ้นไป จะไม่เลือกก็ได้ แต่เมื่อเลือกไปแล้วก็ไม่สบายใจเพราะสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น บุคคลไม่ชอบไม่ถูกใจเลย แต่ก็ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

2.3 ความขัดแย้งในทางบวกและลบ เป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในกรณีที่มีสิ่งต่าง ๆ หรือบุคคลหรือสัตว์ที่ต้องการเลือกนั้น มีทั้งถูกใจและไม่ถูกใจในระดับที่เท่า ๆ กัน ทั้งหมดตั้งแต่ 2 อย่างขึ้นไป แต่ต้องเลือกเพียงอย่างเดียว

3. ลักษณะของการปรับตัว

วอร์เชล และโกทาลโล (Worchel and Goethalo. 1985 : 3) กล่าวว่า การปรับตัว เป็นงานประจำที่บุคคลจะต้องแก้ปัญหา ซึ่งอาจจะเกิดจากตัวเอง สิ่งแวดล้อมรอบตัว หรือบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง บุคคลที่ปรับตัวได้ดี คือ บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการรู้จักและยอมรับตนเอง เป็นเครื่องมือพื้นฐานในการปรับตัว และการปรับตัวเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน เกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การเรียนรู้ และเข้าใจตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม
2. การใช้ความเข้าใจตนเอง เพื่อกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงให้กับตนเอง
3. การใช้ความสามารถของตัวเอง เพื่อควบคุมสิ่งแวดล้อมและโชคชะตาของตัวเอง เพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายของตนเอง
4. ความไวต่อการรับรู้ความต้องการ และความไม่สบายใจของผู้อื่น เพื่อสามารถให้ความช่วยเหลือ และใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี

โรเจอร์ส (สุภาพรณ โคตรจรัส. 2524 : 82 - 84 ; อ้างอิงมาจาก Rogers. 1951) กล่าวว่า ผู้ที่ปรับตัวได้ดีจะมีความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองสอดคล้องกับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง มีการเปิดตนเองให้ยอมรับประสบการณ์ทั้งหมดได้อย่างถูกต้อง มีความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและมีการยอมรับตนเองที่ตรงกับความเป็นจริงโดยไม่มีการใช้กระบวนการป้องกันตัวใด ๆ พฤติกรรมที่แสดงออกเป็นไปตามแนวโน้มในการพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์เต็มศักยภาพ (Self-Actualization) ส่วนผู้ที่ปรับตัวไม่ได้จะมีความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองไม่ตรงกับความเป็นจริง อีกทั้งมีการรับรู้ประสบการณ์ที่บิดเบือน และปฏิเสธที่จะรับรู้ประสบการณ์ เนื่องจากอาจทำให้เกิดการคุกคามตนเองที่แท้จริง มีการใช้กลไกป้องกันตนเองเพื่อให้คงไว้ซึ่งโครงสร้างของตน พฤติกรรมที่แสดงออกเป็นบุคลิกภาพที่ไม่มั่นคง อ่อนแอ เกิดความรู้สึกที่ไม่เป็นตัวของตัวเอง มีความเครียด วิตกกังวล สับสน และเกิดความรู้สึกไม่แน่ใจ ซึ่งมีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาการปรับตัวได้สูง

ทินดอลล์ (Tindall. 1985 : 76) กล่าวถึงบุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีโดยทั่วไปไว้ดังนี้

1. รักษาไว้ซึ่งความสมบูรณ์ของบุคลิกภาพ โดยมีความสามารถผสมผสานความต้องการของตนกับพฤติกรรมที่แสดงออก และพฤติกรรมดังกล่าวต้องเข้ากันได้กับสิ่งแวดล้อมและสภาพความเป็นอยู่

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

โรเจอร์ส (Rogers. 1951 : 358) กล่าวถึงลักษณะการปรับตัวที่ดีว่า การปรับตัวที่ดี คือ การที่บุคคลมีความเข้าใจตนเองและเข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง รู้จักตนเอง รู้จักคุณภาพความสามารถแรงบันดาลใจ และทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

ประดินันท์ อุบลชัย (2518 : 52) กล่าวถึงการปรับตัวที่ดีว่า หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นอยู่ได้อย่างดี และมีความสุข

นอกจากนี้ นิภา นิธยาน (2520 : 230 - 232) กล่าวถึงลักษณะของวัยรุ่นที่มีการปรับตัวที่ดีไว้ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นและความรู้สึกที่มั่นคง มีความภาคภูมิใจในตนเอง
2. มีความอบอุ่นเป็นมิตร มีนิสัยที่น่ายกย่อง มีเมตตากรุณา
3. ตระหนักในคุณค่าและการกระทำที่ปฏิบัติ
4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ ๆ และสนใจเข้าร่วมกิจกรรมรอบตัว
5. รู้จักรักษาสภาพอนามัยสม่ำเสมอ
6. มีความกล้าที่จะเผชิญกับความจริงในชีวิต
7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่ท้อถอยหวาดหวั่น พร้อมที่จะแก้ปัญหาและอุปสรรคที่

เกิดขึ้นอย่างเต็มกำลังความสามารถ

8. มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี
9. ไม่มีอารมณ์เกลียดเคียดแค้น รู้จักยับยั้ง และควบคุมอารมณ์ได้

10. ไม่เคร่งเครียด หรือวิตกกังวลจนเกินเหตุ

จากลักษณะการปรับตัวที่ดีดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การปรับตัวที่ดี หมายถึง การที่บุคคลมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น มีความเมตตา กรุณา มีจิตใจอารมณ์ที่มั่นคงสามารถที่จะแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้เต็มกำลังความสามารถ ตลอดจนสามารถผสมผสานความต้องการของตนกับพฤติกรรมที่แสดงออกได้อย่างเหมาะสม

นิภา นิธยาน (2520 : 237) ได้กล่าวถึงลักษณะอาการความยุ่งยากในการปรับตัว ความยุ่งยากในการปรับตัวไม่ว่าจะมากน้อยเพียงใดก็ตาม มักจะปรากฏอาการในลักษณะดังต่อไปนี้

1. อาการเคร่งเครียด
2. อาการเจ็บป่วยทางกาย
3. พฤติกรรมที่เบี่ยงเบนจากมาตรฐานของสังคม
4. ความหย่อนสมรรถภาพในการดำเนินชีวิต

โรเจอร์ (Roger. 1962 : 360 - 361) ได้แบ่งลักษณะของวัยรุ่นที่มี การปรับตัวทางสังคมที่เป็นปัญหาไว้ดังนี้คือ

1. วัยรุ่นที่ไม่ค่อยยินดีจะร่วมอยู่ในกลุ่ม เช่น วัยรุ่นที่มีวุฒิภาวะเร็วมักจะไม่ค่อยสนใจกิจกรรมของเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน บางคนมักจะกลัวความตรงไปตรงมาของเพื่อน ๆ จึงทำให้ต้องหลีกเลี่ยงไป บางคนที่มีความรู้สึกว่าเป็นเพื่อน ๆ ซึ่งซึ่งตนจะไม่มีความสุขจะมีความทุกข์ใจเพราะการขาดความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
2. วัยรุ่นที่สังคมเมินเฉย พวกนี้จะขาดแรงกระตุ้นให้มีส่วนร่วมในกลุ่ม ก่อสร้างสร้างสรรค์ทางสังคมอาจเพิ่มขึ้น ถ้าได้ทำงานร่วมกับกลุ่มเล็ก ๆ โดยให้มีตำแหน่งเล็กน้อย ๆ ในการรับผิดชอบงาน และสร้างให้เขามีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งจะทำให้ทักษะทางสังคมที่สูงขึ้นจนเพียงพอที่จะเข้ากับสถานการณ์ได้
3. วัยรุ่นที่สังคมชิงช้า พวกนี้ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มแต่ถูกขัดขวาง เพราะเขาจะไม่ว่าจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้อื่นได้อย่างไร เพราะขาดคุณสมบัติที่จำเป็นหรือขาดทักษะในทางสังคมที่จะทำให้เขาประสบความสำเร็จ

ราศรี ธรรมนิยม (ม.ป.ป. : 165) กล่าวถึงบุคลิกภาพที่แสดงออกของเด็กที่ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ ได้แก่ ก้าวร้าว คุยโว โอ้อวดเกี่ยวกับความสามารถของตน ถอยหนี เก็บตัว ไม่พูด ไม่สังคมกับใคร ไม่ได้รับความนิยมจากเพื่อนและจากครู ชอบเถียงผู้อื่นทั้ง ๆ ที่ตนเองไม่มีความสามารถที่จะช่วยให้งานของกลุ่มดำเนินไปได้ดี

จากลักษณะการปรับตัวที่เป็นปัญหาดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า บุคคลที่มีลักษณะการปรับตัวที่เป็นปัญหานี้ เป็นบุคคลที่มีลักษณะ ไม่กล้าแสดงออก เก็บตัว หรือถอยหนี เข้ากับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ ทำงานกับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่มเพื่อน ชอบโอ้อวด และขาดทักษะที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น

4. นักศึกษากับการปรับตัว

ไพฑูรย์ สินดารัตน์ (2524 : 47 -55) กล่าวว่า เมื่อนักศึกษาเข้ามาอยู่ภายในมหาวิทยาลัย ต้องมีความสัมพันธ์กับเพื่อนนักศึกษาด้วยกัน นักศึกษาส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 18 - 22 ปี อยู่ในระหว่างวัยรุ่นตอนปลายที่จะเป็นผู้ใหญ่ ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงมาก ระยะนี้พฤติกรรมจะคล่องตัว ยึดมั่นในอุดมการณ์ มีความอยากรู้อยากเห็นอยากเป็นอิสระ มีแนวคิดใหม่ ๆ จากลักษณะดังกล่าวนี้ ทำให้ความสัมพันธ์กับครอบครัวและอิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อนักศึกษาลดน้อยลง แต่มีความสัมพันธ์ใหม่เพื่อนนักศึกษาจะเข้ามามีบทบาทแทนในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาเป็นอย่างยิ่ง ความสัมพันธ์ของนักศึกษามี 2 ลักษณะ คือ ความสัมพันธ์ทางอารมณ์ และความสัมพันธ์ทางปัญญา สำหรับความสัมพันธ์ทางอารมณ์นั้น เป็นความสัมพันธ์ที่ตั้งอยู่บนรากฐานของความรู้สึก และผูกพันต่อกัน เช่น ความรู้สึกระหว่างครอบครัว ความรู้สึกผูกพันระหว่างเพื่อนกับเพื่อน การตัดสินใจอาศัยความรู้สึกอารมณ์และอาวูโสเป็นหลัก กิจกรรมที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบนี้ได้แก่ กิจกรรมบันเทิง การเชียร์กีฬา ความสัมพันธ์แบบนี้จะสูญหายและถูกทำลายโดยง่าย เพราะไม่เกิดขึ้นด้วยเหตุผลและหลักการ ส่วนความสัมพันธ์ทางปัญญาอาศัยความรู้ ความคิด เหตุผล และสติปัญญาเป็นเครื่องเชื่อมโยง เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษารุ่นพี่กับรุ่นน้อง ซึ่งมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้านการตัดสินใจใด ๆ ก็อาศัยเหตุผล หลักการ และความรู้สึกเป็นหลัก คนที่เหตุผลดีมีหลักการดีกว่าย่อมถูกต้อง

กิจกรรมที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การอภิปราย การพูดคุยถกเถียง ตลอดจนการประชุมสัมมนาในเรื่อง วิชาความรู้ ซึ่งความสัมพันธ์เช่นนี้จะเกิดขึ้น และดำเนินไปด้วยดีอย่างเหมาะสมในวิทยาลัย และเป็นความสัมพันธ์ที่มีความยั่งยืนมากกว่าความสัมพันธ์ทางอารมณ์ เพราะตั้งอยู่บนรากฐานของปัญญา และเหตุผล นอกจากนี้ทีนคอลล์ และเกรย์ (Tindall and Gray, 1985 : 7 - 6) ได้ให้ความหมายของคำว่าเพื่อน (Peer) ว่าหมายถึง บุคคลที่สามารถแลกเปลี่ยนค่านิยม ประสบการณ์ วิถีชีวิตของกันและกันได้ และมีอายุอยู่ในวัยใกล้เคียงกัน ดังนั้น จึงพอสรุปได้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษารุ่นพี่กับรุ่นน้องเป็นความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเกรสัน (Garison, 1965 : 297) ได้กล่าวถึง ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนว่า เป็นสิ่งสำคัญมากใน ชีวิตวัยรุ่น เนื่องจากเป็นวัยที่มีการพัฒนาการเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกับบุคคลที่อยู่ในวัยใกล้เคียงกัน ทำให้มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนปัญหาและประสบการณ์ร่วมกัน มีการให้และการรับ และเรียนรู้ ความแตกต่างในเรื่องบทบาททางเพศ นอกจากนี้ยังพบว่า บุคคลที่วัยรุ่นทั้งวัยรุ่นชายและหญิง ต้องการอยู่ด้วยมากที่สุดเป็นบุคคลที่อยู่ในวัยใกล้เคียงกับตัวเองมากที่สุด แต่ก็มีวัยรุ่นหญิงหลายคน ที่ชอบอยู่กับคนที่มียุมากกว่า 2 - 3 ปี เป็นอันดับรองลงมา

การอยู่ในกลุ่มเพื่อนจะเปิดโอกาสให้วัยรุ่น เรียนรู้เกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การควบคุมพฤติกรรมของตนเอง การพัฒนาทักษะทางสังคมกับบุคคลที่อยู่ในวัยเดียวกัน การแลกเปลี่ยนความรู้สึกและปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ทำให้วัยรุ่นสามารถ เข้าใจผู้อื่นเข้าใจความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น เกิดความผูกพันและยอมรับซึ่งกันและกัน มีการพัฒนามโนทัศน์เกี่ยวกับตนเอง สามารถสังเกตได้ว่า บุคคลอื่นคิดอย่างไรเกี่ยวกับตน หรือเขาคิดเกี่ยวกับตัวเขาเองอย่างไร และผู้อื่นมีปฏิกิริยาอย่างไรกับตน พฤติกรรมของตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นหรือไม่ สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญต่อความรู้สึกที่มีต่อตนเอง และเป็นรากฐานของการสร้างเอกลักษณ์ของตน ช่วยในการพัฒนาบทบาททางเพศที่ชัดเจน นอกจากนี้ ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่วัยรุ่นมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ทำให้วัยรุ่นมีเป้าหมายในชีวิต เห็นคุณค่าของตนเอง และมีความหวังที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปในอนาคต อีกทั้งการได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีคนเห็นคุณค่าและยอมรับ รู้สึกว่าตัวเองเหมือนคนอื่น ๆ หรืออย่างน้อยที่สุด ก็ไม่แตกต่างไปจากคนอื่น ๆ ส่วนผู้ที่ไม่สามารถเรียนรู้ที่จะร่วมกับคนอื่นได้ ทั้งที่เป็นเพศเดียวกันและต่างเพศ เมื่อเขาเป็นผู้ใหญ่ในภายหน้า เขาก็จะประสบกับปัญหาในการมี

สัมพันธ์กับผู้อื่น (Canger and Peterson. 1984 : 324 - 326 ; Garbirino. 1985 : 452 - 454)

วัยรุ่นให้ความสำคัญต่อการมีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนมากกว่าในวัยเด็ก วัยรุ่นที่ไม่เข้าใจในเรื่องของวัฒนธรรม ค่านิยม พฤติกรรม และประสบการณ์หลาย ๆ อย่างในชีวิตของวัยรุ่น ทำให้เขารู้สึกลำบากใจที่จะบอกเล่าให้ผู้ปกครองทราบ ทำให้สัมพันธ์ภาพของเขากับพ่อแม่ลดลง ไม่นั่นพ้องเท่ากับวัยเด็ก จากการแยกตัวออกมาจากความผูกพันในครอบครัว และหันมาสนใจกับกลุ่มเพื่อน ซึ่งกลุ่มเพื่อนไม่เพียงแต่จะช่วยขัดเขยการปรับตัวทางด้านร่างกายและจิตใจ แต่ยังเป็นแหล่งของความเข้าใจ และให้กำลังใจที่ดี พวกเขาจะเป็นเสมือนตัวแบบซึ่งกันและกัน ในการที่จะประสบความสำเร็จในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Lennan and Feld. 1968 : 37 ; Canger and Peterson. 1984 : 325) นอกจากนี้ วัยรุ่นจะมีการเลียนแบบพฤติกรรม และทักษะการสื่อสารจากบุคคลในวัยใกล้เคียงกันมากกว่าจากผู้ใหญ่ที่มีอายุมากกว่าตน (Downe and Altmann and Nysetvold. 1986 : 357)

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2527 : 40 - 41) ได้สรุปอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนดังนี้

1. เป็นกลุ่มที่ประสานชีวิตจากสังคมในบ้านไปสู่สังคมมหาวิทยาลัย ทำให้บัณฑิตนักศึกษารู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จในด้านใดด้านหนึ่ง
2. เป็นกลุ่มที่จะสนับสนุน และเป็นเครื่องมือให้บรรลุเป้าหมายของพฤติกรรมของการศึกษาในมหาวิทยาลัย
3. เป็นกลุ่มที่สนับสนุน สนองอารมณ์และจิตใจ และความต้องการของนิสิตซึ่งอาจไม่ตรงกับของอาจารย์
4. เป็นกลุ่มที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาเรียนรู้ และเข้าใจชีวิตการอยู่ร่วมกัน การสมาคมและทำงานกับคนที่ภูมิหลังแตกต่างกันได้ดี
5. กลุ่มเพื่อนอาจช่วยยุยงให้มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ กระตุ้นให้เกิดความคิด หรือประสบการณ์ใหม่ ให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงของนิสิต หรือในทางกลับกัน กลุ่มเพื่อนก็อาจจะช่วยกันบำรุงรักษาสภาพที่คงเดิมไว้ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงอะไรก็ได้

6. นักศึกษาที่เรียนไม่ค่อยดี หรือมีความผิดหวัง กลุ่มเพื่อนจะช่วยให้เขาเลือกทางออกทางอื่น หรือช่วยให้เขามีภาพพจน์ในทางบวก โดยที่จะสนับสนุนให้ความสนใจต่อสิ่งอื่นที่มีใช้การศึกษา

การปรับตัวกับเพื่อนในวิทยาลัยนั้นมีความสำคัญมาก เนื่องจากนักศึกษาต้องอยู่ห่างไกลจากบิดามารดา จำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยเพื่อนทั้งในด้านการเรียนและในชีวิตประจำวัน การมีเพื่อนทั้งชายและหญิงที่รักใคร่สนิทสนม ไว้วางใจ จริงใจ และหวังดีต่อกันเป็นสิ่งที่มีความค่า (มัลลวีย์ อุดลยัวัฒน์ศิริ. 2534 : 65)

ฉวีวรรณ สุพันธ์ไพฑาราม (2527 : 112 - 113) ได้กล่าวถึงข้อดีของการปรับตัวกับเพื่อนของวัยรุ่นดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้อยู่มีสิ่งยึดเหนี่ยว ไม่เกิดความรู้สึกถูกทอดทิ้งให้ว้าเหว่เกินไป
2. ช่วยให้อยู่มีประสบการณ์ในการอยู่ร่วมกันของสังคม เพื่อเป็นบทเรียนในวัย

ผู้ใหญ่

3. ช่วยให้อยู่ลดความพ้อฝัน ให้พ้นจากความกังวลในปัญหาต่าง ๆ
4. ช่วยลดความเครียดและความกดดัน
5. ช่วยให้อยู่เกิดความคิดในเรื่องการเสียสละ การเห็นแก่ส่วนรวม การร่วมกิจกรรม ช่วยให้เกิดการเรียนรู้การอยู่ร่วมกัน รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

จะเห็นได้ว่า การปรับตัวของนักศึกษาในวิทยาลัยที่มีต่อบุคคลอื่นมีความสำคัญมาก เนื่องจากนักศึกษาเป็นวัยที่อยู่ในระหว่างวัยรุ่นตอนปลาย มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ที่อาจเกิดความเครียดและความกดดัน ตลอดจนมีความกังวลในปัญหาต่าง ๆ ได้ง่าย การมีทั้งเพื่อนและรุ่นพี่ที่ไว้วางใจ จริงใจ และหวังดีต่อกัน จึงเป็นสิ่งที่มีความค่าที่จะช่วยให้นักศึกษามีประสบการณ์ในการอยู่ร่วมกันของสังคม ช่วยให้เกิดการเรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคม ได้เรียนรู้การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้เข้าใจตน และผู้อื่นดีขึ้น อีกทั้งทำให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในบุคคล และมีความหวังที่จะอยู่ในวิทยาลัยนั้นอย่างมีความสุขต่อไป

5. วัตถุประสงค์ของการจัดหอพัก

การจัดหอพักให้นักศึกษาเป็นบริการที่สำคัญบริการหนึ่งที่สถาบันอุดมศึกษาจัดให้นักศึกษา ซึ่งนอกจากจะอำนวยความสะดวกในด้านที่พักอาศัยแก่นักศึกษาแล้ว ยังเป็นสถานที่ที่จะช่วยส่งเสริมสนับสนุนพัฒนาการ และความเจริญงอกงามของนักศึกษา โดยเชื่อว่าการที่นักศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยจะได้สัมผัสกับชีวิตความเป็นนักศึกษาที่สมบูรณ์ ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เพราะจำลองสังคมที่ดีของประเทศชาติไว้ในมหาวิทยาลัยแล้ว (วิลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา,

2528 : 97)

การจัดหอพักในสถาบันอุดมศึกษานั้น สถาบันต่าง ๆ ได้ระบุวัตถุประสงค์ของการจัดหอพักต่าง ๆ กัน เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานหอพักให้ได้ตามเป้าหมายของสถาบันอุดมศึกษานั้น ๆ แพ็ควูด (Packwood. 1977 : 190) กล่าวว่าไว้ว่าวัตถุประสงค์ของการจัดหอพักที่สำคัญไว้ดังนี้

1. เพื่อควบคุมและปรับพฤติกรรมของนักศึกษาให้เหมาะสม
2. เพื่อพัฒนานักศึกษาในด้านต่าง ๆ ได้แก่
 - 2.1 ส่งเสริมการพัฒนาทางด้านสติปัญญา
 - 2.2 จัดสรรสภาพแวดล้อมอย่างไม่เป็นทางการ ทางด้านการศึกษาเพื่อสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา
 - 2.3 พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาและคณาจารย์
 - 2.4 ส่งเสริมนักศึกษาให้เกิดการเรียนรู้ ตลอดจนส่งเสริมสนับสนุนพัฒนาการของนักศึกษา

ส่วนวัตถุประสงค์ในการจัดหอพักของวิทยาลัยพยาบาลตำรวจนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะให้นักศึกษาได้มีที่พักอาศัย ได้รับการส่งเสริมและพัฒนาการเรียน ด้านความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับนักศึกษาและกับคณาจารย์ ตลอดจนควบคุมและปรับปรุงพฤติกรรมของนักศึกษาให้เหมาะสม

จากคำจำกัดความดังกล่าว จึงสรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ในการจัดหอพักให้นักศึกษานั้น นอกจากจะให้นักศึกษามีที่พักอาศัยแล้ว ยังมีวัตถุประสงค์ในการที่จะพัฒนาสนับสนุนการเรียน

เพื่อพัฒนาทางด้านสติปัญญา และพัฒนาความสัมพันธ์ของนักศึกษากับบุคคลอื่น ตลอดจนควบคุมและปรับปรุงพฤติกรรมของนักศึกษาให้เหมาะสม และเกิดการเรียนรู้ที่จะอยู่ในสังคมต่อไป

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวและการปรับตัวในหอพัก

6.1 งานวิจัยในประเทศ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในประเทศไทยนั้นมีการ ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยเป็นจำนวนมากดังนี้

ผ่องพรรณ บัณฑิตานนท์ (2511 : 92 - 93) ได้ทำการศึกษาชนิดของความช่วยเหลือที่นักศึกษาต้องการจากหน่วยแนะแนวของวิทยาลัยครูมหาสารคาม ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการความช่วยเหลือในด้านการสร้างเสริมบุคลิกภาพ การสร้างความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนเพศเดียวกันและต่างเพศ ความสัมพันธ์กับอาจารย์ ความสัมพันธ์ในครอบครัว การดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัย ความเข้าใจตนเอง การวางแผนการศึกษา การเลือกวิชาเรียน การศึกษาต่อ โอกาสในการดำเนินอาชีพครู การเลือกกิจกรรมเสริมหลักสูตร การได้งานพิเศษ และทุนการศึกษา นอกจากนี้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ยังต้องการข้อมูลเกี่ยวกับนิสัยในการเรียนมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2

ประเทือง เกาจี่ (2516 : 107) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการของนิสิตที่อยู่ประจำหอพักของวิทยาลัยวิชาการศึกษาในส่วนภูมิภาค กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2516 ผลการศึกษาพบว่า นิสิตทุกวิทยาลัยประสบปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนในระดับ "มาก" ได้แก่ เพื่อนร่วมหอพักส่งเสียงดังอีกที่รบกวนในขณะที่อ่านหนังสือหรือทำงาน ส่วนข้ออื่น ๆ ประสบปัญหาในระดับปานกลาง

นิพนธ์ คันธเสวี (2520 : 60) ได้ศึกษาปัญหาของนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เกี่ยวกับการเรียนและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีจำนวน 686 คน ผลการศึกษาพบว่า นิสิตประสบปัญหาใหญ่ 3 ด้านคือ

1. ปัญหาเกี่ยวกับตัวนิสิตเอง ซึ่งประกอบด้วย พื้นความรู้ไม่เพียงพอในบางวิชา ขาดแรงจูงใจในการเรียน ทักษะไม่ดีต่อวิชาที่เรียน อาจารย์ที่สอน ระบบการเรียน ตลอดจนสถาบันที่เรียน มีนิสัยการเรียนที่ไม่ดี แบ่งเวลาให้กิจกรรมนอกหลักสูตรมากเกินไป ขาด

จุดมุ่งหมายในชีวิต ขาดความสัมพันธ์ระหว่างนิสิตกับอาจารย์ ปัญหาการปรับตัวกับเพื่อนเพศเดียวกันและต่างเพศ และมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ

2. ปัญหาที่เกิดจากอาจารย์ ได้แก่ การที่เห็นว่าอาจารย์ไม่มีความสามารถในการสอน ไม่เป็นกันเองกับนิสิต คิดว่าตนมีหน้าที่สอนเพียงอย่างเดียว ดูหมิ่นนิสิต อาจารย์ที่ปรึกษาไม่เข้าใจบทบาทและหน้าที่ของตน

3. ปัญหาเกี่ยวกับ สถานที่ อุปกรณ์ และระบบการบริหาร ได้แก่ ห้องเรียนไม่เพียงพอและมีบรรยากาศไม่เหมาะสมสำหรับนักเรียน ตำรา เอกสาร วารสาร ในบางสาขามีไม่เพียงพอ และนิสิตส่วนใหญ่ประสบความยุ่งยากในการลงทะเบียน

พิษณุ ผาสุข (2518 : 404) ได้ศึกษาการบริหารกิจการนักศึกษาของวิทยาลัยครูในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า การบริหารหอพักนักศึกษานั้นควรจัดบริการและสวัสดิการด้านหนังสือพิมพ์ จัดให้มีห้องรับแขก อุปกรณ์กีฬา วิทยุโทรทัศน์ ที่นั่งพักผ่อนหย่อนใจซึ่งในหอพักของวิทยาลัยครูทุกแห่งยังมีไม่เพียงพอ การจัดหอพักสำหรับนักศึกษาวิทยาลัยครูส่วนใหญ่ยังไม่สามารถจัดให้เพียงพอกับความต้องการของนักศึกษาได้ นักศึกษาในหอพักส่วนใหญ่ไม่ค่อยปฏิบัติตามระเบียบของหอพักเท่าที่ควร หอพักของวิทยาลัยส่วนใหญ่อำนวยความสะดวกให้แก่นักศึกษาที่พักอาศัยอยู่ในเกณฑ์ "น้อย" และอัตราค่าบำรุงหอพักโดยทั่ว ๆ ไป ยังไม่เหมาะสม

จรัส โพธิ์ศิริ (2518 : 339) ได้ศึกษาการบริหารกิจการนักศึกษาของวิทยาลัยครูในภาคใต้ พบว่า การบริหารหอพักของวิทยาลัยครูทุกแห่งในภาคใต้ได้จัดสวัสดิการอย่างกว้างขวางได้แก่ เครื่องนอน อาหาร ห้องรับแขก วิทยุโทรทัศน์ ตู้ยาประจำหอพัก ส่วนการปฏิบัติตามระเบียบของหอพักนักศึกษานั้น พบว่า มีนักศึกษาประพฤติดีระเบียบและฝ่าฝืนระเบียบของหอพักเป็นจำนวนมาก อีกทั้งการจัดหอพักของวิทยาลัยแต่ละแห่งยังขาดความคล่องตัวอยู่มาก และอัตราค่าบำรุงหอพักยังไม่เหมาะสม

พัศตร์พริ้ง เพ็ญรัตน์ (2519 : 53) ได้สำรวจทัศนคติของนิสิตที่มีต่อบริการของหอพักนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และพบว่า การจัดบริการของหอพักสนองต่อความต้องการของนิสิตส่วนใหญ่ แต่ยังมีข้อบกพร่องที่ควรพิจารณาปรับปรุงแก้ไข คือ ไม่ได้รับความสะดวกในการใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม ไม่มีการซ่อมแซมทันที เมื่อชำรุดหรือมีปัญหาเกี่ยวกับ

อุปกรณ์ในห้องน้ำ ไม่เห็นด้วยกับการจับฉลากเพื่อคัดเลือกนิตยอยู่ต่อไป การบริการอาหารยังไม่ดีพอ การใช้โทรศัพท์ติดต่อภายนอกยังไม่สะดวก ไม่ได้จัดหาอุปกรณ์สำหรับการเล่นกีฬาให้นิตยอย่างเพียงพอ ไม่มีมาตรการที่ดีสำหรับการป้องกันอัคคีภัย และผู้บริหารหอพักยังไม่ได้กระตุ้นให้นิตยรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้ดีพอ

✓ ปัญหา ชูติงกร และศุภลักษณ์ จารุรัตน์จามร (2519 : 53) ได้ศึกษาปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2518 - 2519 ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีปัญหาเกี่ยวกับการเรียน โดยเรียนไม่เข้าใจมากที่สุด ร้อยละ 54.30 มีปัญหาเนื่องจากพื้นฐานการเรียนเดิมไม่ดี ร้อยละ 20.53 ไม่มีสมาธิ ร้อยละ 36.42 ไม่รู้จักวิธีเรียน ร้อยละ 25.39 ในด้านสุขภาพจิตนักศึกษารับรู้ว่าสภาพอารมณ์ และจิตใจของนักศึกษาในขณะนั้นมีลักษณะคิดมากซึ่งมีจำนวนมากที่สุดถึง ร้อยละ 46.80 ท้อแท้ใจ ร้อยละ 23.40 วิตกกังวล ร้อยละ 21.19 ว้าวุ่นเดียวดาย ร้อยละ 19.80 ส่วนผู้ที่นักศึกษาจะไปปรึกษาด้วยเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นนั้น นักศึกษาจะไปปรึกษาเพื่อน ร้อยละ 71.52

✓ ปัญหา สมพงษ์ (2523 : 3) ได้ศึกษาปัญหาของนักศึกษาพยาบาลรามธิบดี กลุ่มประชากร คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ปีการศึกษา 2523 ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปี มีปัญหาการปรับตัวทางการเรียนมากกว่าด้านอื่น ๆ โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีมากกว่าปีอื่น ๆ และพบว่าปัญหาความสัมพันธ์ทางสังคม มีผลต่อคะแนนการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 และปีที่ 2 และปัญหาการปรับตัวทางการเรียนกับปัญหาทางบ้านและครอบครัว มีผลต่อคะแนนการเรียนของนักศึกษาปีที่ 3 และสำหรับนักศึกษาปีที่ 4 ปัญหาที่มีผลต่อการเรียน คือ ปัญหาด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และปัญหาการปรับตัวทางการเรียน

รัตนา ศิริพานิช (2530 : 60) ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2530 ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีปัญหาในการปรับตัวด้านการเรียนการสอนมากที่สุด คือ มีความรู้สึกว่าการแข่งขันในทางการเรียน วิตกกังวลมากเกี่ยวกับการเรียน แบ่งเวลาเรียนไม่ถูก และรู้สึกว่าตัวเองไม่อบอุ่นมั่นคง รองลงมา คือ ปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์ระหว่าง

นักศึกษา กับเพื่อน คือ รู้สึกว่าตัวเองว่าเหงาเมื่อขาดเพื่อน รู้สึกเกรงใจเพื่อน เมื่อไปขอความช่วยเหลือ รู้สึกว่าเพื่อนไม่จริงใจต่อกัน ส่วนปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษา กับอาจารย์มีน้อยที่สุด ข้อที่นักศึกษา รู้สึกว่ามีปัญหาการปรับตัวมาก คือ รู้สึกว่าตนเองขาดความเป็นกันเองกับอาจารย์ รู้สึกว่ามีความลำบากใจในการเข้าพบอาจารย์ รู้สึกว่าสถานที่พักอาจารย์ไม่เป็นสัดส่วนทำให้ไม่กล้าเข้าไปปรึกษา เพราะอาจารย์หลายคนนั่งรวมกันอยู่

เยาวลักษณ์ คัดโนภาส (2525 : 174) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการบริหารกิจการนักศึกษาในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยผู้บริหาร 78 คน และนิสิตนักศึกษา 648 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริหาร และนักศึกษา เห็นว่า ในด้านหอพักนั้นยังไม่เพียงพอกับความต้องการของนักศึกษา ทำให้นักศึกษาต้องพักอาศัยอยู่อย่างแออัด มีปัญหาเรื่องน้ำไม่ไหล ไม่สามารถอาบน้ำและล้างหน้าได้ ไม่มีสถานที่เก็บรถจักรยาน บริเวณรอบ ๆ หอพักไม่ได้รับการปรับปรุงให้ดี สถานที่ตากผ้ามีผู้ารกไม่สะดวกในการใช้

นิภา พุทธสุวรรณ (2530 : 130) ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมหอพักของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในกรุงเทพมหานคร ในทัศนะของผู้บริหารและนิสิตนักศึกษาหอพักพบว่า ผู้บริหารหอพักมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในกรุงเทพมหานคร เห็นว่า ความเป็นกันเองระหว่างผู้บริหารหอพักและนิสิตนักศึกษาในหอพักมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ การเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนร่วมหอพักอยู่ในเกณฑ์ "มาก" ส่วนนิสิตนักศึกษาคำปรึกษาจากผู้บริหารหอพัก บุคลากรประจำหอพักให้คำแนะนำช่วยเหลือนิสิตนักศึกษาอยู่ในเกณฑ์ "น้อย" และนิสิตนักศึกษาเมื่อพิจารณาในส่วนรวม ที่คณะต่อสภาพแวดล้อมหอพักมหาวิทยาลัยของนิสิตนักศึกษาที่มีชั้นปีต่างกัน มีที่คณะแตกต่างกัน ส่วนนิสิตนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกันมีที่คณะไม่แตกต่างกัน

จากงานวิจัยต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นพบว่า การศึกษาเกี่ยวกับ สภาพความเป็นอยู่ในหอพัก พบว่า นักศึกษาจะประสบปัญหา หอพักไม่เพียงพอกับความต้องการของนักศึกษา ทำให้นักศึกษาต้องพักอาศัยอยู่อย่างแออัด มีการเข้าร่วมกิจกรรมในหอพักมาก แบ่งเวลาให้กิจกรรมเสริมหลักสูตรมากเกินไป ขาดบุคลากรประจำหอพักที่จะให้คำแนะนำช่วยเหลือนักศึกษา นักศึกษาประพฤติดีระเบียบและฝ่าฝืนระเบียบของหอพัก และยังพบว่า นักศึกษาดังกล่าวต้องการความช่วยเหลือใน

ด้านการเสริมสร้างบุคลิกภาพ การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน การสร้างความสัมพันธ์กับอาจารย์ และต้องการความช่วยเหลือในด้านการเรียน การศึกษาต่อ ซึ่งปัญหาดังกล่าวสมควรจะได้มีการศึกษาวิจัย เพื่อหาแนวทางในการลดปัญหาเหล่านี้ลง

6.2 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวและการปรับตัวในหอพัก

สำหรับการวิจัยในต่างประเทศ ผู้วิจัยได้รวบรวมผลงานต่าง ๆ ไว้ดังนี้

รัสท์ (Rust. 1960 : 248) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเยล ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีสุขภาพจิตไม่ดี มีความพอใจกับประสบการณ์ในวิทยาลัยน้อย เรียนหนังสือไม่ดี สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง สมบูรณ์ จากรายงานการสำรวจ พฤติกรรมตนเองพบว่า นักศึกษาที่มีสุขภาพจิตไม่ดีและมีปัญหาทางด้านจิตใจมีความสัมพันธ์กับพ่อแม่ และกลุ่มเพื่อนไม่ดีด้วย อีกทั้งมีความสนใจในด้านกีฬาน้อย

นิเคลลี่ (Nikelly. 1966 : 122) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตของนักศึกษาในวิทยาลัย พบว่า มีอาการสำคัญ 3 ประการที่ทำให้นักศึกษาปรับตัวไม่ได้คือ ความวิตกกังวล ความเศร้า และอาการที่เนื่องมาจากจิตใจ ซึ่งความเครียดนี้เกิดจากสิ่งแวดล้อมที่นักศึกษาไม่สามารถแก้ไขได้ จึงทำให้เกิดอาการทางจิตขึ้นมา

กาวฮารี (Gawhary. 1969 : 985 - A) ได้สำรวจความต้องการ และปัญหาของนักเรียนเกรด 10 - 12 จำนวน 900 คน พบว่า เรื่องที่เป็นปัญหามากที่สุดคือ ความสัมพันธ์ส่วนตัว เพศ และความสัมพันธ์ทางสังคม เรื่องที่เป็นปัญหามากกลาง คือ ปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับการเรียน ปัญหาเกี่ยวกับอนาคต

อโดเรียน (Adorian. 1976 : 4037) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติที่มีต่อหอพักวิทยาลัยกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติที่มีต่อหอพักกับผลการเรียนของนักศึกษาแตกต่างกันไปตามเพศ ชั้นเรียน และวิชาเอกของนักศึกษา ส่วนสภาพแวดล้อมทางสังคมของนักศึกษาในหอพักขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ส่วนบุคคล มนุษย์สัมพันธ์ ขนาดของหอพัก ระเบียบของหอพัก การบริการอาหาร และระยะทางระหว่างหอพักชายกับหอพักหญิง นอกจากนี้สภาพแวดล้อมทางด้านอาคารสถานที่ขึ้นอยู่กับโอกาสเลือกห้องพัก ขนาดของห้องพัก และห้องน้ำส่วนตัว

ลอค-ลิน (Locklin. 1976 : 149) ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัย 4 แห่ง โดยศึกษาเกี่ยวกับนโยบาย กฎ ระเบียบ การบริหาร การแบ่งหน้าที่ของหน่วยงานที่ส่งผลกระทบต่อนักศึกษา ผลการศึกษาพบว่า สถาบัน 2 แห่ง ให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการบริหารเต็มที่ ส่วนอีก 2 สถาบัน ให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการบริหารเพียงส่วนน้อย และเมื่อเปรียบเทียบการเข้าร่วมกิจกรรมการบริหารระหว่างสองสถาบัน ปรากฏว่า สถาบันที่นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมการบริหารอย่างเต็มที่ จะมีกฎระเบียบ รวมทั้งนโยบายทางด้านสังคม ข้อเสนอแนะของนักศึกษา ได้รับการตอบสนองจากครูอาจารย์เป็นอย่างดีมากกว่าสถาบันที่นักศึกษามีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางด้านบริหารเพียงเล็กน้อย 5

แองกัส (Angus. 1982 : 669) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัญหาของนักศึกษาและแหล่งที่นักศึกษาขอคำแนะนำปรึกษา พบว่า การจัดการบริการหอพักมีผลกระทบอย่างมากต่อการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม นักศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาด้านการเรียนมากกว่าปัญหาส่วนตัว ปัญหาการประกอบอาชีพ และปัญหาทางสังคม นักศึกษาที่อยู่ประจำหอพักและประเภทเดินเรียนจะประสบปัญหาไม่แตกต่างกัน และจะขอคำแนะนำในการแก้ไขปัญหามาจากผู้อื่นแตกต่างกัน โดยส่วนใหญ่จะขอคำแนะนำจากเพื่อนในหอพักด้วยกัน

จะเห็นได้ว่า การจัดการบริการหอพักมีผลอย่างมากต่อการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของนักศึกษา และสภาพแวดล้อมทางสังคมของนักศึกษาในหอพักนั้นขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ส่วนบุคคล มนุษย์สัมพันธ์ ขนาดของหอพัก ระเบียบของหอพัก ส่วนปัญหาของนักศึกษาที่พบ ได้แก่ นักศึกษามีความพอใจเกี่ยวกับประสบการณ์ในวิทยาลัยน้อย เรียนหนังสือไม่ดี สุขภาพร่างกายไม่ดี มีความสัมพันธ์กับพ่อแม่และกลุ่มเพื่อนไม่ดี มีปัญหาด้านการปรับตัวกับด้านการเรียน ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และมีปัญหาทางสุขภาพจิต

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ตัดแปลงมาจากจิตบำบัดแบบกลุ่ม (Group Psychotherapy) โดยมี แพรท (Pratt) เป็นคนแรกที่นำเอาเทคนิคกลุ่มมาใช้ในการรักษาคนไข้โรคจิต บุคคลที่ให้การสนับสนุนจิตบำบัดเป็นกลุ่มได้แก่ แคลฟแมน

(Klapman) มาร์ช (Marsh) ลาเซล (Lazell) โมรีโน (Morino) คอร์ซินี (Corsini) และสปอนตนิทซ์ (Spontnitz) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกิดจากการดัดแปลงเทคนิคและหลักการของจิตบำบัดเป็นกลุ่ม โดยที่มีลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ในการให้คำปรึกษาน้อยกว่าจิตบำบัด แต่ให้กระบวนการคิดหาเหตุผลมากกว่า ยิ่งไปกว่านั้นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มยังมุ่งที่จะให้บุคคลแสดงศักยภาพทั้งหมดของตนออกมา (ทองเรียน อมรัชกุล. 2530 : 101)

แคปแลน (Caplan. 1957 : 124 - 128) และโกลแมน (Goldman. 1962 : 518 - 522) มีความเห็นสอดคล้องกันว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เกิดต่อเนื่องมาจากการแนะแนวกลุ่ม ซึ่งเป็นกลุ่มที่ให้ข่าวสาร การแนะแนวกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีเทคนิคและจุดประสงค์คล้ายกันมาก บางคนมีความเห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเหมือนจิตบำบัดแบบกลุ่มมากกว่า เช่น โอลเซน (Ohlsen. 1970) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเหมือนจิตบำบัดแบบกลุ่ม แต่การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มให้กับคนปกติ อีกทั้งยังเน้นเกี่ยวกับความรู้สึกและอารมณ์

1. ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัชร ฐะคำ (2523 : 52) ได้รวบรวมความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ การที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาครั้งละมากกว่า 1 คน

วอเตอร์ส (Waters. 1960 : 170) ได้อธิบายเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่ใช่การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล ซึ่งนำไปใช้กับกลุ่ม แต่เป็นวิธีการทางกลุ่มที่มุ่งจะให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนแต่ละคนในการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ที่ผุดผกิดในชีวิตประจำวัน หรือเป็นปัญหาที่รุนแรงก็ได้ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่มีการวางแผนล่วงหน้า กระบวนการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะประกอบด้วย การวิเคราะห์ปัญหาในกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การแสดงความคิดเห็น และการสนับสนุนช่วยเหลือจากสมาชิกในกลุ่ม สำหรับการสื่อสารในกลุ่มจะเป็นไปในลักษณะของการมีเสรีภาพในการพูด มีการคุ้มครองสมาชิก ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมในกลุ่มอย่างรวดเร็วกว่าเดิม

แฮช และสเทฟเฟลอร์ (Hatch and Stefflre. 1958 : 184) ให้ความสำคัญเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องประกอบไปด้วยปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับ การฝึกฝนอบรมอย่างดีกับนักเรียนจำนวนประมาณ 5 - 6 คน กระบวนการ ทั้งหลายที่นำมาใช้ จะเป็นการให้คำปรึกษานั้นไม่ได้มีรูปแบบเช่นเดียวกับการสอน ผู้ให้คำปรึกษาจะสามารถใช้ กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้ได้ก็ต่อเมื่อได้รับการฝึกฝนเป็นพิเศษ

เชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1968 : 448 - 449) สรุปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง หรือต้องการที่จะแก้ปัญหาด้านใดด้านหนึ่ง ร่วมกัน มาปรึกษากันหรือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา เปลี่ยนจากผู้นำเป็นศูนย์กลาง (Leader Centered) เป็นกลุ่มเป็นศูนย์กลาง (Group Centered) สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นของตนเองกล้าที่จะ เผชิญปัญหา ได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาระดับปรับปรุงตนเอง ได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็น ของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นกันไม่ใช่ตนเองมีปัญหายคนเดียว วิธีการให้คำ ปรึกษาแบบกลุ่มจะทำให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความภาคภูมิใจว่าตนสามารถให้ข้อคิดเห็นอันเป็นประ โยชน์แก่กลุ่ม

แฮนเซน วอร์เนอร์ และสมิธ (Hansen, Warner and Smith. 1976 : 6) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้าง สัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตัวเอง และสำรวจสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตน แล้วพยายามแก้ไขปรับปรุงทัศนคติและพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทาง ที่ดีขึ้น

ทองเรียน อมรชกุล (2530 : 88) กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างความสัมพันธ์กับผู้ขอรับคำปรึกษาจำนวนหนึ่งเพื่อแก้ ปัญหาาร่วมกัน โดยอาศัยความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มเป็นแรงผลักดันที่สำคัญ

คมเพชร จัตรศุภกุล (2521 : 90) สรุปความหมายของการให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มว่า มีลักษณะที่ควรจะต้องเข้าใจอยู่ 3 ประการคือ

1. การใช้กลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหามีข้อแตกต่างระหว่างการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มข้อหนึ่ง คือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น สมาชิกทุกคนมีปัญหานำปัญหามาอภิปราย และมีการแสดงความคิดเห็นร่วมกันด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน แต่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลนั้น จะไม่ได้รับความคิดอย่างกว้างขวาง ผู้มีปัญหาก็ต้องคิดมาก เพราะจะต้องแก้ไขด้วยตนเอง ดังนั้น อาจจะช่วยให้แก้ปัญหายากในบางกรณี

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมุ่งช่วยเหลือปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น การปรับตัวกับเพื่อนเพศตรงข้าม การเรียน การทำกิจกรรม เป็นต้น ความจริงแล้วการให้คำปรึกษาโดยทั่วไปก็เป็นการแก้ไขปัญหาคืออยู่แล้ว และไม่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาคืออะไรก็ตาม โรคจิต เพราะว่าถือว่าไม่อยู่ในขอบเขตของการให้ความช่วยเหลือได้โดยผู้ให้คำปรึกษา แต่ควรจะเป็นหน้าที่ของผู้เชี่ยวชาญ

3. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมุ่งจะช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มที่มีสภาพปกติ ในที่นี้หมายความว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นจะไม่ครอบคลุมถึงผู้ที่มีความผิดปกติทางด้านจิตใจ ถ้าหากสมาชิกคนใดก็ตามมีความผิดปกติเกิดขึ้น ก็ไม่ควรนำมาเป็นสมาชิกในกลุ่มที่จะแก้ไขปัญหาร่วมกัน เพราะอาจจะมีการรับรู้ มีความคิดทั้งหลายผิดปกติไป การสื่อสารในกลุ่มก็จะมีปัญหาเนื่องจากพูดหรืออภิปรายแล้วสมาชิกไม่สามารถเข้าใจร่วมกันได้

จากความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พอสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา หรือสมาชิกในกลุ่มที่มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง กระบวนการในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่ม มีการวิเคราะห์ปัญหาในกลุ่ม การแสดงความคิดเห็น การให้ความช่วยเหลือระหว่างสมาชิกในกลุ่ม สมาชิกมีเสรีภาพในการพูดและการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสสำรวจและประเมินตนเอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และแก้ไขปัญหาดังกล่าว ของตนเองและของกลุ่ม

2. จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ไดเรคทอรี (Dreikurs. 1957 : 363 - 375) มีความเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยจัดปมด้อยและความรู้สึกผิดของผู้รับคำปรึกษา นอกจากนี้ ประสบการณ์ที่กลุ่มได้ร่วมเมื่อช่วยเหลือกันจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกภายใน รู้จักความสามารถของตนเอง บรรเทาทุกข์ของกลุ่ม สมาชิกจะรู้สึกปลอดภัย มีความนับถือตนเอง รู้จักแสวงหาความพึงพอใจและความสุขสมบูรณ์ให้แก่ชีวิต

เคลแมน (Kelman. 1969 : 399 - 432) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นข้อ ๆ ดังนี้

1. จะทำให้สมาชิกแต่ละคนสามารถจัดความรู้สึกที่อยู่อย่างใดก็ได้ยวดยอกไปได้
2. ส่งเสริมการยกย่องนับถือตนเอง และมีการยอมรับตนเองมากยิ่งขึ้น
3. ช่วยให้บุคคลรู้จักปรับตัวและพัฒนาตนเอง
4. ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเอง และกล้าแสดงความรู้สึก

ของตนเองได้

5. ทำให้เกิดความรับผิดชอบในตนเอง และแก้ปัญหาของตนเอง
6. ฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
7. ช่วยให้บุคคลเปลี่ยนเจตคติ และพฤติกรรม
8. สามารถนำทักษะความรู้ความเข้าใจที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุงตนเอง

ในชีวิตประจำวัน

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 33) เน้นจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 5 ประการคือ

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้มีการระบายความรู้สึกต่าง ๆ ภายในจิตใจออกมา

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการยอมรับนับถือตนเอง

3. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกที่มีปัญหากล้าเผชิญปัญหาของตนเอง และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

4. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้สมาชิกที่มีปัญหาได้รับแรงกระตุ้นในการยอมรับตนเอง และแก้ปัญหาด้านความขัดแย้งในตัวเอง รวมทั้งความขัดแย้งที่ตนมีกับผู้อื่น

5. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้สมาชิกมีความเข้มแข็ง สามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นอีก และรักษาสภาพจิตให้เป็นสุขเหมือนกับการอยู่ในกลุ่มได้ต่อไป

จอห์นส์ (ทองเรียน อมรัชกุล. 2530 : 104 ; อ้างอิงมาจาก Johns : 1972) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า มีวัตถุประสงค์ที่จะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหของตนให้มีประสิทธิภาพ มีความสำนึกตน (Awareness) ในแง่ที่ว่า ตนคือใคร มีโอกาสอะไรบ้างที่จะเปิดให้แก่ตน การให้บุคคลได้เพิ่มพูนความสามารถตัดสินใจ และในการวางแผนเพื่อพัฒนาตนเอง การย่ำเวลาและเหตุการณ์ในกลุ่มปรึกษานั้น จอห์นส์ ได้เน้นถึงความเป็นปัจจุบันและอนาคตเป็นสำคัญ

วัชร ธุระคำ (2523 : 52) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ว่ามีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยผู้รับคำปรึกษาในเรื่องต่อไปนี้

1. ให้สำรวจและประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด
 2. ให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองและนำตนเองได้ สามารถเจริญและดำรงชีวิตที่รับผิดชอบต่อตนเอง และสังคมได้
 3. ให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติเกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม
- จากที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหของตนให้มีประสิทธิภาพ มีความสำนึกตนได้รับรู้ความสามารถของตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความรู้สึกรักของตนเอง ได้ระบายความรู้สึกภายในจิตใจออกมา ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของตนเอง ได้พัฒนาและปรับปรุงตนเอง สามารถรับผิดชอบการตัดสินใจและแก้ปัญหของตนเองได้ รู้จักเสาะแสวงหาความพึงพอใจ และความสมบูรณ์ให้แก่ชีวิต

3. หลักของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3.1 วิธีการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม แนวทางในการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม คมเพชร จิตรสุกุล (2521 : 94 - 95) ได้เสนอไว้ 4 ประการ คือ

3.1.1 สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาจากกลุ่มควรจะเป็นผู้มีปัญหาคล้ายคลึงกัน เพื่อจะได้อภิปรายในประเด็นเดียวกัน และมีความเข้าใจซึ่งกันและกันดีขึ้น

3.1.2 สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาแบบกลุ่มควรเป็นผู้ที่มีความเต็มใจที่จะแก้ไขปัญหา

3.1.3 การจัดกลุ่มควรให้สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งก็เป็นไปตามธรรมชาติของกลุ่ม เช่น มีทั้งเพศหญิงและเพศชาย แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากจนเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาได้ เช่น จัดให้บุคคลที่ไม่ค่อยพูดอยู่กับบุคคลที่พูดเก่ง เป็นต้น

3.1.4 การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มต้องพิจารณาว่า แต่ละบุคคลจะได้รับประโยชน์จากกลุ่ม และสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในกลุ่มได้ด้วย

3.2 ขนาดของกลุ่ม โอlsen (Ohlsen. 1970 : 58) ให้ความเห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 4 - 8 คน เพราะถ้าสมาชิกมากกว่าที่กำหนดจะทำให้กลุ่มแตกเป็นกลุ่มย่อยได้ง่าย และกลุ่มขนาดใหญ่จะกลายเป็นกลุ่มการเรียนการสอนมากกว่าจะเป็นกลุ่มให้คำปรึกษา ส่วนมาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 54 - 55) มีความเห็นว่าสมาชิกของกลุ่มให้คำปรึกษาไม่ควรเกิน 10 คน หากกลุ่มใดมีสมาชิกมากเกินไป สมาชิกจะไม่สนใจกันเท่าที่ควร โอกาสที่สมาชิกจะหลบเลี่ยงจากกลุ่มมีมาก และผู้ให้คำปรึกษาจะลำบากในการโน้มน้าวให้สมาชิกแต่ละคนสนใจกลุ่ม แต่ถ้าเป็นกลุ่มขนาดเล็กสมาชิกจะได้มีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่ นอกจากนี้ วัชร ฐะคำ (2523 : 39) มีความเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบุคคลที่มาเข้ากลุ่มของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์ต่อกันเป็นอย่างดี ดังนั้นจำนวนสมาชิกในกลุ่มต้องไม่มากจนเกินไป คือ ควรประมาณ 6 - 10 คน

3.3 ความถี่ของการให้คำปรึกษาและช่วงระยะเวลาที่ให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ในเรื่องนี้ แพทเทอร์สัน (Patterson. 1973 : 182) ได้เสนอแนะว่า โดยปกติควรจะมีคำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้าช่วงเวลาในการให้คำปรึกษาสั้นอาจจัดให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง สำหรับช่วงระยะเวลาของการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งนั้น ถ้าสมาชิกในกลุ่มเป็นวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ ควรใช้ระยะเวลา 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง และคนเพอร์

ฉัตรศุกกุล (2521 : 99) มีความเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดให้มีขึ้นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ส่วนช่วงระยะเวลานั้นไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมงและไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง

3.4 การสิ้นสุดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เรื่องนี้ แพทเทอร์สัน (Patterson. 1973 : 182) มีความเห็นว่า ไม่ควรกำหนดจำนวนครั้งของการสิ้นสุดการให้คำปรึกษาไว้อย่างแน่นอนตายตัว การสิ้นสุดการให้คำปรึกษาควรขึ้นกับสภาพแวดล้อม เป็นต้นว่าสิ้นสุดพร้อมกับภาคการศึกษา สิ้นสุดตามเห็นชอบของสมาชิกในกลุ่ม นอกจากนี้มาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 57) เสนอว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดอย่างน้อย 10 ครั้ง และเสนอแนะต่อไปว่า ผู้ให้คำปรึกษาควรเป็นผู้กำหนดจำนวนครั้ง และควรแจ้งให้สมาชิกทราบตั้งแต่การประชุมครั้งแรก ส่วนคมเพชร ฉัตรศุกกุล (2521 : 99) เสนอว่า การสิ้นสุดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทั้งในโรงเรียนและในวิทยาลัยนั้นควรกำหนดจำนวนครั้งไว้ประมาณ 6 - 7 ครั้ง

3.5 บทบาทของผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้คำปรึกษานอกจากจะต้องมีคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลซึ่งได้กล่าวไปแล้ว และควรมีความสามารถในการใช้เทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลรวมอยู่ด้วยนั้น ผู้นำกลุ่มให้คำปรึกษาควรมีบทบาทหน้าที่ที่สำคัญเพิ่มอีกดังต่อไปนี้ (Dyer and Vriend. 1975 : 142 - 176)

3.5.1 ผู้นำกลุ่มควรชี้บ่ง (Identifying) เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด การกระทำ และเนื้อหาสาระที่สมาชิกแต่ละคนได้อภิปราย แล้วสะท้อนกลับ (Reflecting) ให้เจ้าตัวได้เข้าใจ ถ้ายังไม่เข้าใจผู้นำควรทำความเข้าใจ (Clarifying) ให้เจ้าตัวและสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มได้เข้าใจตรงกัน

3.5.2 ผู้นำกลุ่มควรกล่าวอ้างอิงยืนยันในลักษณะที่เจ้าของปัญหายอมรับได้ (Confronting) เป็นการช่วยให้ผู้มีปัญหาได้กลับมาพิจารณาในคำพูด ความคิด หรือการกระทำของเขาว่ามีการขัดแย้งกันอย่างไรบ้าง เป็นต้นว่า เขาเคยพูดไว้อย่างหนึ่ง แต่คราวนี้พูดอีกอย่างหนึ่งซึ่งไม่ตรงกัน การกล่าวอ้างอิงยืนยันของผู้นำกลุ่มต้องร่วมไปกับการแสดงออกถึงการยอมรับเขา ทั้งกิริยาท่าทาง สีหน้า แววตา และน้ำเสียงที่พูด มิฉะนั้นผู้มีปัญหาจะต่อต้านโดยคิดว่าผู้นำกำลังตำหนิ หรือคอยจับผิดเขาอยู่ก็ได้

3.5.3 ผู้นำกลุ่มควรสรุปและทบทวนประเด็นที่สำคัญ (Summarizing and Reviewing Important Material) ผู้นำกลุ่มควรสรุปและทบทวนประเด็นอภิปรายที่สำคัญ ๆ เพื่อให้เจ้าของปัญหาและสมาชิกคนอื่น ๆ ได้เข้าใจเรื่องราวโดยตลอด และทราบถึงความก้าวหน้าของกลุ่ม การสรุปและทบทวนควรกระทำเป็นระยะ ๆ และควรกระทำในตอนสุดท้ายที่จะยุติการอภิปรายปัญหาของสมาชิกคนหนึ่งคนใดก็ตาม

3.5.4 ผู้นำกลุ่มควรตีความหมาย (Interpretation) พฤติกรรมต่าง ๆ ที่สมาชิกแสดงออกทั้งที่เป็นคำพูดและไม่ใช้คำพูดย่อมมีความหมายทั้งสิ้น ผู้นำกลุ่มควรพยายามหาความหมายที่แอบแฝงอยู่ในพฤติกรรมนั้น ๆ สำหรับการบอกให้สมาชิกทราบความหมายของพฤติกรรมที่เขาแสดงออกนั้น ต้องกระทำด้วยความระมัดระวัง เพราะถ้าผู้รับฟังยังมีจิตใจไม่พร้อมที่จะรับฟัง เขาจะเกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยได้

3.5.5 ผู้นำกลุ่มควรให้ข้อมูลแก่กลุ่ม (Information Giving) ผู้นำกลุ่มควรให้ข้อมูลสั้น ๆ ไม่ควรให้ในลักษณะสอนหรือการบรรยาย ผู้นำควรพิจารณาให้เหมาะสมด้วยว่าเวลาใดจึงควรให้ข้อมูลแก่กลุ่ม เช่น ให้ข้อมูลเมื่อกำลังรับรู้ข้อเท็จจริงบางอย่างคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง

3.5.6 ผู้นำกลุ่มควรริเริ่มให้มีการดำเนินงาน (Initiating) การริเริ่มกระทำได้ตลอดกระบวนการของการอภิปรายกลุ่ม และริเริ่มได้หลายแบบหลายวิธี เช่น อาจริเริ่มให้มีการพูดเมื่อกลุ่มเงียบ อาจเชิญชวนให้สมาชิกบางคนได้แสดงความคิดเห็น เป็นต้น นอกจากนี้ อาจเป็นการริเริ่มให้กลุ่มร่วมกันกำหนดเป้าหมาย ให้กลุ่มอภิปรายปัญหาของสมาชิกคนหนึ่งคนใดในกลุ่ม

3.5.7 ผู้นำกลุ่มควรกระตุ้น สนับสนุน และให้ความมั่นใจแก่สมาชิก (Encouraging, Supporting and Reassurance) ผู้นำควรกระตุ้นให้สมาชิกได้พูดถึงปัญหาของเขาอย่างลึกซึ้ง และเมื่อเขาได้พูดก็ควรจะสนับสนุนให้กำลังใจให้เขาเกิดความมั่นใจที่จะอภิปรายปัญหาของเขาต่อไป

3.5.8 ผู้นำกลุ่มควรมีวิธีขัดขวางกลุ่มอย่างเหมาะสม (Intervention) พฤติกรรมของกลุ่มที่ผู้นำกลุ่มควรขัดขวาง คือ

- 3.5.8.1 เมื่อสมาชิกพูดแทนให้แก่นัก ผู้นำจะขัดขวางเพื่อให้
เจ้าตัวได้พูดเอง
- 3.5.8.2 เมื่อมีการพูดเน้นถึงบุคคลนอกกลุ่ม สถานการณ์
ภายนอกกลุ่ม หรือพูดเน้นเหตุการณ์ในอดีตมากเกินไป
- 3.5.8.3 เมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งพูดออกตัวเพื่อเรียกร้องความ
เห็นใจจากกลุ่ม
- 3.5.8.4 เมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่ง ไม่ยอมพูดโดยอ้างว่าการพูด
ของเขามีผลกระทบต่อคนอื่น
- 3.5.8.5 เมื่อสมาชิกแสดงออกว่าไม่รับผิดชอบที่จะช่วยตนเอง
เช่น บอกว่า "ขอปล่อยไปตามบุญตามกรรม" เป็นต้น
- 3.5.8.6 เมื่อกลุ่มมีการอภิปรายวกไปเวียนมา
- 3.5.9 ผู้นำกลุ่มควรช่วยให้สมาชิกได้ตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)
ทุกครั้งที่จะมีการอภิปรายปัญหาของสมาชิกคนต่อไป ผู้นำจะช่วยให้สมาชิกที่เป็นเจ้าของปัญหาได้
ตั้งเป้าหมายในการพัฒนาปรับปรุงตนเองให้เรียบร้อยก่อน ในการตั้งเป้าหมายนี้จะมีการระบุว่า
จะเริ่มปรับปรุงตนเองเมื่อไร ที่ไหน และกระทำอย่างไร แล้วมีการนำผลมาเสนอต่อกลุ่มในภายหลัง
ด้วย
- 3.5.10 ผู้กลุ่มควรช่วยให้มีการยุติการอภิปรายกลุ่มอย่างเหมาะสม
(Facilitating Closure) การยุติการอภิปรายเป็นการจบการอภิปรายปัญหาของสมาชิกคนใด
คนหนึ่ง และการปิดประชุมในแต่ละครั้ง ถ้าเป็นการจบอภิปรายปัญหาของสมาชิก ผู้นำจะกระทำ
เมื่อพิจารณาเห็นว่าสมาชิกผู้นั้นสามารถดำเนินการด้วยตัวเองต่อไปได้ และสมาชิกในกลุ่มก็เห็น
ด้วยกับผู้นำ ถ้าเป็นการปิดประชุมในแต่ละครั้ง ผู้นำจะสรุปผลของการประชุมให้สมาชิกทราบและ
จะมีการนัดหมายพบกันอีกครั้งต่อไป

3.6 บทบาทของสมาชิก ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องชี้แจงให้สมาชิก
ได้ทราบถึงบทบาทของสมาชิก บทบาทที่สำคัญของสมาชิกมีดังต่อไปนี้ (Nelson, 1973 :

3.6.1 ควรเป็นผู้ฟังที่ดี โดยแสดงออกให้ผู้พูดเห็นว่าสนใจและตั้งใจฟัง โดยตลอด ขณะที่ฟังให้พยายามจับความหมายให้ถูกต้อง และควรให้ความสนใจกับน้ำเสียง สีหน้า ท่าทางของผู้พูดด้วย เพื่อจะได้เข้าใจในความรู้สึกของผู้พูด สมาชิกไม่ควรเตรียมตัวโต้ตอบในขณะที่ฟัง เพราะจะทำให้ไม่มีสมาธิในการรับฟัง

3.6.2 ส่งเสริมให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้พูดได้แสดงออก ทุกสิ่งทุกอย่างที่สมาชิกแสดงออกในกลุ่มจะ ไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดีอย่างไร แต่จะเน้นว่าการแสดงออกนั้นมีอะไรเป็นสาเหตุ ตัวเองพอใจหรือไม่ ถ้าไม่พอใจกลุ่มจะช่วยให้ข้อคิดในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงต่อไป

3.6.3 สมาชิกควรให้ความสนใจเมื่อกลุ่มอภิปรายปัญหาของผู้ใด เพื่อจะได้ร่วมกันช่วยให้ผู้นั้นเกิดความเข้าใจตัวเอง เข้าใจปัญหา และพบแนวทางในการแก้ปัญหา

3.6.4 ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ เกี่ยวกับความรู้สึกของบุคคลในกลุ่ม เพราะบุคคลมักจะ ไม่เข้าใจตนเองจนกว่าจะได้อภิปรายความรู้สึกของตนเองที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้น

3.6.5 ควรกล่าวอ้างยืนยันให้ผู้ที่มีความขัดแย้งในตัวเอง ได้เข้าใจตัวเอง

3.6.6 ควรให้ข้อคิดเห็นแก่ผู้ที่กำลังวางแผนปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงตัวเอง

3.6.7 ควรให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อให้บุคคลได้ทราบถึงส่วนดี และส่วนที่บกพร่องของตนเอง ถ้าเป็นการให้ข้อมูลส่วนที่บกพร่อง ควรพิจารณาก่อนว่าส่วนบกพร่องนั้น เขาสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ในปัจจุบัน และพิจารณาต่อไปด้วยว่าเขามีจิตใจพร้อมที่จะรับฟังข้อบกพร่องของเขาเองหรือยัง สำหรับวิธีการให้ข้อมูลนั้น ควรใช้การสื่อสารที่ช่วยให้ได้เข้าใจตรงกันทั้งผู้ให้ข้อมูลและผู้รับข้อมูล

3.6.8 ควรรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม สิ่งใดก็ตามที่ได้อภิปรายกันในกลุ่มให้สมาชิกทุกคนถือเป็นความลับ ไม่สมควรนำไปพูดนอกกลุ่ม

4. ขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

มาห์เลอร์ (Mahler, 1969 : 65 - 167) ได้สรุปขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 4 ขั้นตอน คือ

4.1 ขั้นการก่อตั้งกลุ่ม (The Involvement Stage) เป็นขั้นของการชี้แจงวัตถุประสงค์ การสร้างความคุ้นเคย และการสร้างสัมพันธภาพ ตลอดจนการเริ่มต้นอภิปรายถึงความรู้สึกและพฤติกรรม มาห์เลอร์ ให้ข้อสังเกตว่า ไม่สามารถจะบอกได้ว่าวิธีใดดีที่สุดสำหรับการเริ่มต้นดำเนินการของกลุ่มหรือการให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกลุ่ม เรื่องนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถและประสบการณ์ของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งในแต่ละกลุ่มจะมีลักษณะเฉพาะตัว บางกลุ่มใช้เวลาเพียงเล็กน้อย แต่บางกลุ่มต้องใช้เวลามาก โดยมากในระยะก่อตั้งกลุ่มนี้ สมาชิกในกลุ่มมักมีความรู้สึกว่าคุณให้คำปรึกษาไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และมีแนวโน้มจะติดตามหรือทำตามที่คุณให้คำปรึกษาไป เวลาสำหรับให้สมาชิกในกลุ่มคุ้นเคยและไว้วางใจกันก็แตกต่างกันไป เพราะบางกลุ่มสมาชิกได้เคยรู้จักกันมาก่อนแล้ว ในระยะเริ่มแรกสมาชิกอาจไม่แน่ใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของเขาคู่กลุ่ม สัมพันธภาพยังอยู่ในขั้นผิวเผิน ต้องอาศัยเวลาที่จะพัฒนาความไว้วางใจในหมู่สมาชิก ผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถใช้วิธีบังคับหรือเร่งเวลาได้ ต้องขึ้นกับการพัฒนาการของกลุ่มเอง ขั้นการก่อตั้งนี้อาจต้องใช้การให้คำปรึกษาหลายครั้งด้วยกัน

4.2 ขั้นการเปลี่ยนลักษณะของกลุ่ม (The Transition Stage) ในขั้นนี้ไม่สามารถแบ่งแยกจากขั้นการก่อตั้งกลุ่มได้โดยเด็ดขาด ขั้นนี้เป็นการเปลี่ยนจากกลุ่มสังคมธรรมดาเป็นกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อการช่วยเหลือ แพทเทอร์สัน (Patterson, 1973 : 183) ได้อธิบายถึงขั้นนี้ว่า เมื่อถึงขั้นนี้สมาชิกในกลุ่มจะตระหนักว่าจุดมุ่งหมายของกลุ่ม คือ การพัฒนาสถานการณ์ที่จะก่อให้เกิดความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่ใช่การพูดคุยกันแบบกลุ่มสังคมธรรมดา ในขั้นนี้สมาชิกในกลุ่มอาจเกิดการต่อต้านและวิตกกังวลได้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องชี้แจงให้สมาชิกเข้าใจลักษณะของกลุ่มว่าต่างจากกลุ่มสังคมทั่วไป สมาชิกแต่ละคนจะต้องอภิปรายปัญหาส่วนตัวของตนอย่างเปิดเผยเรื่องราวของตนเองในกลุ่ม

4.3 ขั้นการดำเนินงาน (The Working Stage) ในขั้นนี้สมาชิกจะมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ทุกคนเต็มใจที่จะอภิปรายต่อกลุ่ม แต่อาจเกิดจุดบกพร่องขึ้นได้ ถ้าสมาชิกหันเห

การอภิปรายไปสู่ปัญหาทั่วไป หรือปัญหายานนอกแทนการพูดถึงปัญหาล้วนตัว ในขั้นนี้สมาชิกทุกคนควรสนใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลมากกว่าการเน้นเนื้อหาของปัญหาสมาชิก อาจช่วยแก้ไขปัญหากลุ่ม แต่ไม่จำเป็นที่กลุ่มจะต้องเน้นที่การแก้ปัญหาโดยเฉพาะ จุดมุ่งหมายสำคัญของขั้นนี้คือ ให้สมาชิกได้เข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแจ่มชัดและได้เรียนรู้วิธีที่มีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาด้วยตนเองจากกลุ่ม เขาจะได้หาวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมต่อไป ในขั้นนี้สมาชิกจะได้มีโอกาสสำรวจตนเอง และได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หน้าที่หลักของผู้ให้คำปรึกษา คือ เป็นผู้สรุปและอำนวยความสะดวกให้กลุ่มดำเนินไปตามเป้าหมาย

4.4 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) การยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ขึ้นกับสมาชิกในกลุ่มจะพิจารณาตนเอง การยุติสัมพันธภาพอันใกล้ชิดนี้เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกสมาชิกบางคนอาจต้องการให้กลุ่มดำเนินต่อไป มาห์เลอร์ (Mahler) ให้ข้อสังเกตว่า จากประสบการณ์ที่สมาชิกได้รับการเข้ากลุ่ม สมาชิกจะได้เรียนรู้วิธีการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในช่วงชีวิตของเขาได้ด้วย

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการปรับตัว

5.1 งานวิจัยต่างประเทศ

มัวร์ และปอปแฮม (สุนทร ธนาสนะ, 2516 : 18 ; อ้างอิงมาจาก Moor and Popham, 1960) ได้เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาที่มีต่อการปรับตัวทางการเรียนปรากฏว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาทางการเรียนมีคะแนนการปรับตัวทางการเรียนสูงขึ้น เมื่อทดสอบด้วยแบบสำรวจการปรับตัวทางการเรียน (Brown Inventory of Academic Adjustment)

แฮมริน และพอลสัน (Hamrin and Paulson, 1969 : 85) ได้กล่าวสรุปประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาของเขาว่า วิธีการให้คำปรึกษามีความสำคัญมาก ไม่ว่าผู้ให้คำปรึกษาจะใช้วิธีการใดก็ตาม ผู้รับคำปรึกษาจะได้เรียนรู้ต่อไปด้วยว่า ถ้าเกิดปัญหาขึ้น เขาจะแก้ไขได้อย่างไร ซึ่งการเรียนรู้เช่นนี้จะบังเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองขึ้น หลังจากที่ได้มีโอกาสเล่าเรื่องราวของตนเองอย่างอิสระ

ซีแมน และโรสคิน (วัชร ฐะคำ. 2523 : 64 ; อ้างอิง.

Seeman and Roskin. 1953) ได้ศึกษาวิจัยพบว่า ผลการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางช่วยให้ผู้รับบริการปรับตัวได้ดีทั้งด้านการศึกษา และการทำงาน กล่าวคือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น มีนิสัยในการปฏิบัติงานดีขึ้น มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานให้เป็นไปตามเป้าหมายเพิ่มขึ้น ตลอดจนสามารถปรับปรุงสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน ซึ่งสอดคล้องกับไรเจอร์ส และโดมอน (วัชร ฐะคำ. 2523 : 64 ; อ้างอิงมาจาก Rogers and Dymon. 1954) ที่ศึกษาวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางเป็นวิธีการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ เพราะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดการปกป้องจิตใจตนเองลดลง และผู้รับคำปรึกษาสามารถประเมินตนเองตามความเป็นจริงเพิ่มขึ้น

5.2 งานวิจัยภายในประเทศ

อานวย ทะพิงแก (2513 : 66) ได้ศึกษาอิทธิพลของการให้คำปรึกษาที่มีต่อการเรียนของนักศึกษาปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษามีผลการเรียนดีขึ้น นอกจากนี้การให้คำปรึกษา ยังมีผลให้นักศึกษาประมาณร้อยละ 20 ขอพบนักจิตวิทยา เพื่อขอคำปรึกษาเพิ่มเติม นักศึกษาร้อยละ 70 มีความเห็นว่า การให้คำปรึกษามีประโยชน์ต่อการปรับตัว ทำให้มีความอบอุ่นใจ และมีแรงจูงใจในการเรียนมากขึ้น มีนักศึกษาร้อยละ 65 เสนอแนะว่า ควรให้ทางมหาวิทยาลัยตั้งสำนักงานให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือนักศึกษา

พเยาว์ พูลเจริญ (2524 : 50 - 54) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับรายบุคคลที่มีต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล โรงพยาบาลรามคำแหงดี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และปีที่ 3 ปีการศึกษา 2524 จำนวน 16 คน ผลการศึกษาปรากฏว่า ภายหลังการให้คำปรึกษาทั้งแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวในภาคปฏิบัติดีกว่าก่อนได้รับคำปรึกษา แต่ผลการวิจัยของการให้คำปรึกษาทั้งสองแบบนี้ไม่แตกต่างกัน

ในปีต่อมา วาสนา แฉล้มเขตร (2525 : 48 - 49) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบไรเจอร์สต่อการลดปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยมหิดล ผลการ

ศึกษาปรากฏว่า หลังจากการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาลดลงกว่า ก่อนการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.01 ซึ่งสอดคล้องกับ อีระ มุลธิยะ (2530 : 52) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวชิรพิทยาคม จังหวัดมหาสารคาม ผลการศึกษา ปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สมีอัตมโนทัศน์ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ สูงขึ้น

นอกจากนี้ มานิดา ทองทวี (2526 : 72 - 75) ได้ศึกษาเปรียบเทียบ ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ โรงเรียนชลบุรี "สุขขม" ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาทั้งแบบกลุ่มและรายบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น

จากผลการวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทั้งในและต่างประเทศที่กล่าว มา พอสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ช่วยให้ผู้คลสามารถพัฒนาทั้งทางด้านการศึกษา การทำงาน สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานที่ดีขึ้น มีนิสัยในการปฏิบัติงานดีขึ้น มีความมุ่งมั่นในการ ปฏิบัติงานให้เป็นไปตามเป้าหมายเพิ่มขึ้น ทำให้นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น ช่วยลด การปกป้องทางจิตใจตนเองลดลง และสามารถประเมินตนเองตามความเป็นจริงเพิ่มขึ้น เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น สามารถพัฒนาตนเองให้สูงขึ้นและช่วยพัฒนาการปรับตัวให้ ดีขึ้น

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อเสนอแนะ

1. การให้ข้อเสนอแนะ

การให้ข้อเสนอแนะ เป็นบริการหนึ่งในกระบวนการแนะแนว เป็นเทคนิคการให้ ข่าวสารข้อมูลต่าง ๆ ทั้งในด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว และอื่น ๆ โดยมีวัตถุประสงค์ให้ผู้รับ ข่าวสารนั้นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรืออาจกล่าวได้ว่า ต้องการให้ผู้รับข่าวสารรู้และเข้าใจเนื้อหาของ ข่าวสารนั้น และใช้ประโยชน์จากความรู้ ความเข้าใจที่รับมาประกอบการตัดสินใจวางแผนเพื่ออนาคตได้ จะทำให้พวกเขาสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ (ผกา บุญเรือง, 2528 : 123)

คมเพชร จัตรศุภกุล (2521 : 59) ได้กล่าวว่า การให้ข้อเสนอแนะเป็นบริการในโครงการแนะแนวบริการหนึ่ง โดยจัดหาข้อเสนอแนะที่เชื่อถือได้ในด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัว สังคม ซึ่งเป็นสิ่งที่เชื่อถือได้ในสถานการณ์ปัจจุบัน และในขณะเดียวกันก็อาจจะเป็นข้อเสนอแนะที่มีความถูกต้องได้ในอนาคตด้วย

2. ชนิดของข้อเสนอแนะ

คมเพชร จัตรศุภกุล (2521 : 59 - 61) ได้แบ่งข้อเสนอแนะออกเป็น

3 ประเภทคือ

1. ข้อเสนอแนะทางการศึกษา หมายถึง ข้อมูลเกี่ยวกับโอกาสและข้อกำหนดต่าง ๆ ทางด้านการศึกษา หรือการฝึกฝน รวมทั้งหลักสูตรคุณสมบัติของผู้ที่จะเข้าไปศึกษาสถานภาพ และปัญหาต่าง ๆ ของชีวิตการเรียน
2. ข้อเสนอแนะทางด้านอาชีพ หมายถึง ข้อมูลเกี่ยวกับตำแหน่งการงาน หน้าที่ในการทำงาน คุณสมบัติของบุคคลที่จะเข้าไปทำงาน สถานภาพของการทำงาน สิ่งตอบแทนความก้าวหน้าในการทำงาน ความต้องการแรงงาน และแหล่งที่จะให้ข้อมูลในอนาคตเกี่ยวกับงาน
3. ข้อเสนอแนะทางด้านส่วนตัวและสังคม หมายถึง ข้อมูลเกี่ยวกับโอกาสและอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีต่อบุคคลและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจตนเองได้ดีขึ้น สามารถปรับปรุงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและบุคคลอื่น ๆ ในสังคม

3. การวางแผนการให้ข้อเสนอแนะ

ผกา บุญเรือง (2528 : 130 - 131) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการให้ข้อเสนอแนะดังนี้

1. การสำรวจปัญหาหรือความต้องการ เป็นการสำรวจข้อเท็จจริงต่าง ๆ เช่น ศึกษาผู้รับข้อเสนอแนะว่ามีความต้องการอะไร
2. การตั้งเป้าหมาย เป็นการตั้งจุดมุ่งหมายว่าจะให้ข้อเสนอแนะนี้เพื่อประโยชน์อะไร

3. เทคนิคการนำเสนอข้อมูล เป็นการหาวิธีการเพื่อดำเนินการให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ เช่น การบรรยาย การแจกเอกสาร การจัดป้ายนิเทศ เป็นต้น
4. การเลือกยุทธวิธีนำไปใช้ เป็นการเลือกวิธีการที่จะดำเนินการให้ข้อสนเทศ
5. การติดตามผล เป็นการประเมินผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแล้วจากได้รับข้อสนเทศ

จะเห็นได้ว่า การให้ข้อสนเทศเป็นวิธีการให้ข่าวสาร ข้อมูลตลอดจนข้อเท็จจริงต่าง ๆ ที่ตรงกับความต้องการของผู้รับข้อสนเทศทั้งในด้านการศึกษาอาชีพ ส่วนตัวและสังคม โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะให้ผู้รับข้อสนเทศได้มีความรู้ ความเข้าใจตลอดจนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สามารถนำความรู้ที่ได้ประยุกต์ใช้ในการตัดสินใจ และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยประสงค์จะศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการให้ข้อสนเทศที่มีต่อการปรับตัวในหอพักของนักศึกษา อันจะเป็นแนวทางการให้ความช่วยเหลือกับนักศึกษาที่มีปัญหาด้านการปรับตัวในหอพักในโอกาสต่อไป

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2535 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ที่มีคะแนนการปรับตัวในหอพักต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 18 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2535 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ที่มีคะแนนการปรับตัวในหอพักต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน โดยมีขั้นตอนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

2.1 ให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 75 คน ตอบแบบสอบถามการปรับตัวในหอพักที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2.2 นำแบบสอบถามการปรับตัวในหอพักในข้อ 2.1 มาตรวจให้คะแนนตามที่กำหนดไว้

2.3 คัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนการปรับตัวในหอพัก ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 18 คน และสอบถามความสมัครใจ ในการเข้าร่วมการทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการให้ข้อเสนอแนะ

2.4 สุ่มนักศึกษาที่สมัครใจในข้อ 2.3 โดยวิธีสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 16 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือในการทดลอง และเก็บรวบรวมดังนี้

1. แบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

1. แบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

- 1.1 ผู้วิจัยสำรวจปัญหาการปรับตัวในหอพัก ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัย

พยาบาลตำรวจ ปีการศึกษา 2535 โดยใช้แบบสอบถามปลายเปิด ผลการสำรวจ พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีปัญหาในการปรับตัวในหอพัก 3 ด้าน คือ ด้านกฎระเบียบของหอพัก ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในหอพัก

- 1.2 ผู้วิจัยศึกษาหลักการ ทฤษฎี ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในหอพัก

- 1.3 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ให้สอดคล้องกับปัญหาการปรับตัวในหอพักในข้อ 1.1

- 1.4 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ของ แบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญพงศ์ประยูร พันตำรวจเอกหญิงสุมาลี ทิพย์เกษร และพันตำรวจเอกหญิงบุญศรี จันทรัตน์ พิจารณาว่าข้อความในแบบสอบถามการปรับตัวในหอพักที่สร้างขึ้นนั้น สามารถวัดได้ตรงตามลักษณะต่าง ๆ ตามนิยามศัพท์ที่ตั้งไว้หรือไม่ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำไปใช้จริง

- 1.5 นำแบบสอบถามการปรับตัวในหอพักจำนวน 55 ข้อ ที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ไปทดสอบกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก จำนวน 50 คน และวิทยาลัยพยาบาลกองทัพอากาศ จำนวน 50 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อแล้วแยกนักศึกษาออกเป็น 25%

ที่ได้คะแนนสูง 25% ที่ได้คะแนนต่ำ นาค่าเฉลี่ยรายข้อทั้งสองกลุ่มมาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ โดยใช้สูตร t-test (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2524 : 18) คัดเลือกข้อที่มี คำนัยสำคัญทางสถิติตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไปไว้ใช้ในการทดลองซึ่งได้มา 30 ข้อ ซึ่งมีค่า t อยู่ ระหว่าง 1.76 - 4.00

1.6 นำแบบสอบถามการปรับตัวในหอพักที่คัดเลือกไว้จากข้อ 1.5 มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.71

ลักษณะของแบบสอบถาม

แบบสอบถามการปรับตัวในหอพักเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ ประกอบไปด้วยข้อความที่เป็นสถานการณ์เกี่ยวกับการปรับตัวในหอพัก 3 ด้าน คือ ด้านกฎระเบียบของหอพัก ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของหอพัก

การตอบแบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก

ให้นักศึกษาพยาบาลอ่านข้อความในแบบสอบถามแต่ละข้อ และพิจารณาตอบให้ตรงกับความเป็นจริงของนักศึกษาพยาบาลให้มากที่สุด โดยขีดเครื่องหมายกากบาท ำหน้าข้อความที่กำหนดไว้ให้ เพียงข้อเดียว

เกณฑ์ในการให้คะแนน

ถ้าข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่าน การให้คะแนนจะเป็นดังนี้

กระทำพฤติกรรมนั้น ๆ เสมอ มากที่สุดทุกครั้ง ให้คะแนน 3 คะแนน

กระทำพฤติกรรมนั้นบ้างเป็นครั้งคราว สม่ัครใจบางเรื่อง ให้คะแนน 2 คะแนน

กระทำพฤติกรรมนั้นนาน ๆ ครั้ง หรือ หลีกเลี่ยงที่จะกระทำ

เท่าที่จะเป็นไปได้

ให้คะแนน 1 คะแนน

ตัวอย่างแบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก

ให้นักศึกษาพยาบาลอ่านข้อความในแบบสอบถามแล้ว เลือกกากบาทกับข้อที่มีพฤติกรรมตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด เพียงข้อเดียว แบบสอบถามนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ฉะนั้นคำตอบไม่จำเป็นต้องเหมือนคนอื่น

การปรับตัวในหอพักด้านกฎระเบียบของหอพัก

0 มาลินี รู้สึกเบื่อหอพักมาก ไม่อยากพบหน้าเพื่อน ๆ เลย ชอบอยู่คนเดียว มักจะหนีออกจากหอพักเป็นประจำ ซึ่งทำให้เธอรู้สึกดีขึ้น ถ้าท่านเป็นมาลินี ท่านจะทำเช่นไร

- ก. หนีหอพักเหมือนกัน เพราะหนีออกไปแล้วทำให้รู้สึกดีขึ้น
- ข. ไม่หนีเพราะกลัวถูกลงโทษ
- ค. พูดคุยกับเพื่อนสนิท เพื่อจะได้สบายใจขึ้น

00 ถ้าท่านไม่ชอบร้องเพลงเชียร์เลย แต่ทุกคนต้องทำตามระเบียบและไปร้องเพลงเชียร์ในวันแข่งกีฬาทุกคน ท่านจะทำอย่างไร

- ก. จะขอเปลี่ยนหน้าที่ไปทำอย่างอื่นแทนการร้องเพลงเชียร์
- ข. ไปเชียร์แต่ไม่ร่วมร้องเพลงเชียร์
- ค. ไว้วายปฏิเสธทันที

การปรับตัวในหอพักด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

0 แสงดาว เป็นคนที่ชอบเอาเปรียบเพื่อน เห็นแก่ตัว ข้างนินทา แต่มีหน้าที่เป็นคนรักพวกพ้อง ท่านจะคบแสงดาวเป็นเพื่อนหรือไม่

- ก. คบเพราะเขายังมีส่วนดีที่รักพวกพ้อง
- ข. คบเขาเป็นเพื่อน แต่ก็ระมัดระวังตนเอง
- ค. ไม่คบเขาเพราะชอบเอาเปรียบเพื่อน

00 ถ้าท่านต้องปฏิบัติงานในศึกผู้ช่วยหนัก และรุ่นพี่คอยให้ความช่วยเหลือท่าน
ในการปฏิบัติงาน ท่านจะขอความช่วยเหลือจากรุ่นพี่หรือไม่

- ก. จะขอความช่วยเหลือทันทีทุกครั้ง
- ข. จะขอความช่วยเหลือบ้างเป็นบางครั้งเท่านั้น
- ค. ไม่ขอความช่วยเหลือเลย

การปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในหอพัก

0 ในวิทยาลัยมีกิจกรรมของชมรมต่าง ๆ มากมาย ท่านเข้าร่วมกิจกรรมของ
ชมรมใดบ้าง

- ก. เข้าร่วมทุกกิจกรรมทุกชมรมที่วิทยาลัยจัด
- ข. เข้าร่วมกิจกรรมเป็นบางกิจกรรม
- ค. ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมใดเลย

00 นันทนา เป็นนักศึกษาที่เรียนเก่ง มีความเห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้
เสียเวลาในการอ่านหนังสือ ถ้าท่านเป็นนันทนา ท่านจะหาอย่างไร

- ก. จะทำกิจกรรมเต็มที่
- ข. จะเลือกทำบางกิจกรรมเท่านั้น
- ค. จะไม่เข้าร่วมกิจกรรมเลย

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การปรับตัวในหอพัก เอกสารงานวิจัย
ที่เกี่ยวข้องตลอดจนประสบการณ์ จากการฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และประสบการณ์
การเข้าร่วมกลุ่มให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

2.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษา
แบบกลุ่ม แล้วนำโปรแกรมที่ได้ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ

พงศ์ประยูร พันตำรวจเอกหญิงสุมาลี ทิพย์เกษร และพันตำรวจเอกหญิงบุษศรี จันทรัตน์
พิจารณาความสอดคล้องกันระหว่างจุดมุ่งหมายและแนวทางปฏิบัติ

2.3 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง โดยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลกองทัพบก จำนวน 8 คน แล้วจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับภาษาและเวลาให้เหมาะสมอีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปใช้จริง

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยจะใช้เวลาทดลองเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ๗ ละ 1 ชั่วโมง ทุกวันจันทร์และวันพุธ ระหว่างวันที่ 8 มีนาคม 2536 ถึงวันที่ 21 เมษายน 2536 ระหว่างเวลา 18.00 - 19.30 น.
(ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1 ศึกษาความหมายของการปรับตัวในหอพัก โดยมีจุดมุ่งหมายเช่นเดียวกับกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3.2 สร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ แล้วนำโปรแกรมนี้ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ซึ่งได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร พันตำรวจเอกหญิงสุมาลี ทิพย์เกษร และพันตำรวจเอกหญิงบุษศรี จันทรัตน์ พิจารณาความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมายและเนื้อหา

3.3 นำโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมก่อนนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง โดยนำโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะมาทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลกองทัพบก จำนวน 8 คน แล้วจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับภาษาและเวลาให้เหมาะสมอีกครั้งหนึ่ง ก่อนนำไปใช้จริง

ในการให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยจะใช้เวลาในการให้ข้อเสนอแนะเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๗ ละ 2 ครั้ง ๗ ละ 1 ชั่วโมง รวม 12 ครั้ง ทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี ระหว่างวันที่ 9 มีนาคม

2536 ถึงวันที่ 22 เมษายน 2536 ระหว่าง 18.00 - 19.30 น. (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

วิธีการดำเนินการรวบรวมข้อมูล

1. แบบแผนการทดลอง การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ (Randomized Control Group Pretest - Posttest Design) (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2522 : 77) ซึ่งมีแบบแผนการทดลองดังนี้

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest - Posttest Design

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
RE	T ₁	X	T ₂
RC	T ₁	~X	T ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

X	แทน	การจัดกระทำ หรือการให้ตัวแปรทดลอง (Treatment)
~X	แทน	ไม่มีการจัดกระทำหรือให้ตัวแปรทดลอง (Treatment)
E	แทน	กลุ่มทดลอง (Experimental Group)
C	แทน	กลุ่มควบคุม (Control Group)
T ₁	แทน	การสอบก่อนการทดลอง (Pretest)
T ₂	แทน	การสอบหลังการทดลอง (Posttest)
R	แทน	การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม

2. วิธีการดำเนินการทดลอง

2.1 ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามการปรับตัวในหอพักเมื่อวันที่ 7 มีนาคม 2536 แล้วผู้วิจัยเก็บคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามการปรับตัวในหอพักเป็นคะแนนทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)

2.2 ขึ้นดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับกลุ่มทดลองและให้ข้อเสนอแนะกับกลุ่มควบคุมตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ ทุกวันจันทร์และพุธ ระหว่างวันที่ 8 มีนาคม 2536 ถึงวันที่ 21 เมษายน 2536 และให้ข้อเสนอแนะ ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ ทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี ระหว่างวันที่ 9 มีนาคม 2536 ถึงวันที่ 22 เมษายน 2536

2.3 หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก ซึ่งเป็นแบบสอบถามชุดเดียวกันก่อนการทดลองอีกครั้งหนึ่ง และเก็บไว้เป็นคะแนนทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)

2.4 นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 2.1 และข้อ 2.3 มาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

วิธีการจัดกระทำกับข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่ามัธยฐาน

1.2 หาค่าเบี่ยงเบนควอไทล์

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก โดยใช้สูตร

t - test แบบเทคนิค 25% (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 : 187)

โดยใช้สูตร

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

เมื่อ	t	แทน	ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม
	$\bar{X}_H$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ได้คะแนนสูง
	$\bar{X}_L$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ
	s_H^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ได้คะแนนสูง
	s_L^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ
	N_H	แทน	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามในกลุ่มสูง
	N_L	แทน	แทนจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามในกลุ่มต่ำ

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก โดยใช้สูตร

Coefficient Alpha (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 : 171) ดังนี้

$$\mathcal{L} = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{s_i^2}{s_t^2} \right)$$

เมื่อ	$\mathcal{L}$	แทน	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ
	n	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถามทั้งฉบับ
	s_i^2	แทน	ค่าความแปรปรวนเป็นรายข้อ
	s_t^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวในหอพัก ก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่ม โดยใช้การทดสอบของ วิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched-Pairs Signed - Rank Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2528 : 111)

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวในหอพัก ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบของ แมน - วิทนี (The Mann - Whitney U Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2528 : 149)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจะแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง
Mdn	แทน	มัธยฐานของการปรับตัวในหอพัก
Qd	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของการปรับตัวในหอพัก
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน (Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Ranks Test)
U	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของ แมน - วิทนี (Mann-Whitney U test)

ผลการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการศึกษาค้นคว้าตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2

ตาราง 2 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การทดสอบ	N	Mdn	Qd	T
ก่อนการทดลอง	8	64.50	2.00	0*
หลังการทดลอง	8	84.50	2.00	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 ปรากฏว่า นักศึกษามีคะแนนการปรับตัวในหอพักสูงขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทำให้นักศึกษากลุ่มทดลองมีการปรับตัวในหอพักดีขึ้น

2. เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในหอพักนักศึกษากลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้
ข้อสนเทศ

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในหอพักของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อสนเทศ

การทดสอบ	N	Mdn	Qd	T
ก่อนการทดลอง	8	63.30	1.00	0*
หลังการทดลอง	8	73.50	8.68	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 ปรากฏว่า นักศึกษากลุ่มควบคุม มีคะแนนการปรับตัวในหอพักสูงขึ้น
หลังจากได้รับข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การให้ข้อสนเทศทำให้
นักศึกษากลุ่มควบคุมมีการปรับตัวในหอพักดีขึ้น

3. เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ตาราง 4 เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ

กลุ่ม	N	Mdn(diff)	Qd(diff)	U
กลุ่มทดลอง	8	21.00	1.00	0*
กลุ่มควบคุม	8	10.90	0.40	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 ปรากฏว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีคะแนนการปรับตัวในหอพักสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทำให้นักศึกษามีการปรับตัวในหอพักดีกว่าการให้ข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการปรับตัวในหอพักดีกว่าเดิม
2. นักศึกษาที่ได้รับข้อเสนอแนะมีการปรับตัวในหอพักดีกว่าเดิม
3. นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการปรับตัวในหอพักดีกว่านักศึกษากลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่มีต่อการปรับตัวในหอพักของนักศึกษาพยาบาลปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ปีการศึกษา 2535 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และนักศึกษาที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ มีการปรับตัวในหอพักดีขึ้น หลังจากการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ มีการปรับตัวในหอพักดีขึ้น หลังจากการได้รับข้อเสนอแนะ
3. นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการปรับตัวในหอพักดีกว่านักศึกษาที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ปีการศึกษา 2535 ที่มีคะแนนการปรับตัวในหอพักต่ำกว่าเบอ์เซนไทล์ที่ 25 จำนวน 18 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ปีการศึกษา 2535 ที่มีคะแนนการปรับตัวในหอพักต่ำกว่าเบอ์เซนไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย จากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มที่ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มที่ให้ข้อเสนอแนะเป็นกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

การดำเนินการทดลอง

1. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 จำนวน 75 คน ตอบแบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก และคัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนการปรับตัวในหอพักต่ำกว่าเบอ์เซนไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 16 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน รวบรวมคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามการปรับตัวในหอพักของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไว้เป็นคะแนนสอบก่อนการทดลอง

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับกลุ่มทดลองตามโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน 12 ครั้งเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ที่ 2 ครั้ง ครั้งละ 70 นาที ในวันจันทร์และวันพุธ ตั้งแต่วันที่ 8 มีนาคม 2536 ถึงวันที่ 21 เมษายน 2536 ระหว่างเวลา 18.00 - 19.10 น.

2.2 ผู้วิจัยทำหน้าที่ให้ข้อเสนอแนะกับกลุ่มควบคุมตามโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ จำนวน 12 ครั้งเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี ตั้งแต่วันที่ 9 มีนาคม 2536 ถึงวันที่ 22 เมษายน 2536 ระหว่างเวลา 18.00 - 19.00 น.

วันใดที่ตรงกับวันหยุดราชการผู้วิจัยได้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและข้อเสนอแนะพิเศษ

3. หลังจากสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 75 คน ตอบแบบสอบถามการปรับตัวในหอพักชุดเดิม คะแนนที่ได้จากแบบสอบถามการปรับตัวในหอพักเฉพาะของนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมเป็นคะแนนสอบหลังการทดลอง

4. นำคะแนนทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวในหอพักของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งแยกวิเคราะห์ดังนี้

1. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซ์ (Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Rank Test)

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซ์ (Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Ranks Test)

3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและนักศึกษาในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะโดยใช้การทดสอบของ แมน - วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้า สรุปผลได้ดังนี้

1. นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการปรับตัวในหอพักดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักศึกษาที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีการปรับตัวในหอพักดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการปรับตัวในหอพักดีกว่านักศึกษาที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวในหอพัก ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ พบว่า

1. นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการปรับตัวในหอพักดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีการหนึ่ง ที่ช่วยให้การปรับตัวในหอพักของนักศึกษาดีขึ้น ทั้งนี้เพราะว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการสร้างบรรยากาศให้อบอุ่นเป็นกันเอง มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน สมาชิกมีความไว้วางใจและจริงจังต่อกัน และกล้าเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกัน สมาชิกได้ระบายปัญหาตนเองให้สมาชิกในกลุ่มฟัง สมาชิกคนอื่นได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น เสนอแนะแนวทางตลอดจนความรู้สึกที่มีต่อกันและกัน ทำให้เกิดการเข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น มีความมั่นใจตนเองมากขึ้น สามารถแก้ไขปรับปรุงตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม รู้จักแสวงหาความพึงพอใจและความสมบูรณ์ให้แก่ชีวิต

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ พเยาว์ พูลเจริญ (2524 : 50 - 54) ที่ศึกษา พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการปรับตัวในภาคปฏิบัติดีขึ้นกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษา

2. นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับข้อเสนอแนะมีการปรับตัวในหอพักดีขึ้น หลังจากที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่า การให้ข้อเสนอแนะเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้การปรับตัวในหอพักของนักศึกษาดีขึ้น ทั้งนี้ เพราะว่าการให้ข้อเสนอแนะที่ให้แก่กลุ่มควบคุม เป็นการให้ความรู้ เรื่องการปรับตัวในหอพัก ให้ข้อคิดและแนวทางปฏิบัติในการปรับตัวในหอพัก นักศึกษาได้ความรู้และเกิดแนวคิดที่จะนำไปสู่ การปฏิบัติที่ถูกต้อง ในการทดลองโดยการแจกเอกสารข้อเสนอแนะแก่กลุ่มควบคุมนี้ ผู้วิจัยสังเกต พบว่า สมาชิกมีความสนใจให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง โดยมีความตั้งใจในการอ่านเอกสาร ชักถาม ปัญหา ร่วมอภิปรายปัญหา และสรุปแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อการนำไปปฏิบัติ ตลอดจนสนใจฟัง การสรุปของผู้วิจัย

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของจารุลักษณ์ พินทรหมราช (2529 : 50) ที่พบว่า การให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย สามารถทำให้พฤติกรรม การเรียนของนักศึกษาสูงขึ้น

ในเรื่องการให้ข้อเสนอแนะนั้น คมเพชร จิตรศุภกุล (2521 : 195 - 196) กล่าวว่า การให้ข้อเสนอแนะจะทำให้ผู้ที่ได้รับข้อเสนอแนะ ได้มีโอกาสได้รับรู้รายละเอียดบางประการ ที่จำเป็นต่อการตัดสินใจหรือปรับปรุงส่วนที่บกพร่อง และข้อเสนอแนะที่มีคุณค่าจะมีส่วนช่วยพัฒนาให้ ผู้รับข้อเสนอแนะ ได้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องว่าจะดำรงชีวิตอย่างไร ถึงจะประสบความสำเร็จ ตามสมควร เข้าใจตนเองได้ถูกต้องยิ่งขึ้น เพราะบางครั้งผู้รับข้อเสนอแนะไม่สามารถเข้าใจอะไร ได้ทุกอย่าง แม้ว่าสิ่งเหล่านั้นจะเกี่ยวข้องกับตนเองก็ตาม ซึ่งสอดคล้องกับ ผกา บุญเรือง (2528 : 123) ที่กล่าวว่า การให้ข้อเสนอแนะมีวัตถุประสงค์ให้ผู้รับข่าวสารรับรู้และเข้าใจ เนื้อหาของข่าวสารนั้น และใช้ประโยชน์จากความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับมาประกอบการตัดสินใจ วางแผนเพื่ออนาคตได้ ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

3. นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการปรับตัวในหอพักดีกว่านักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีการที่ดีกว่าวิธีการให้ข้อสนเทศในการปรับตัวในหอพัก ทั้งนี้เพราะว่าในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้ความช่วยเหลือ แก่นักศึกษาที่ต้องการจะหาแนวทางในการปรับตัวในหอพัก ผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น กล้าเผชิญปัญหา รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของบุคคลอื่น ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับ และความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ดังที่โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 31 - 33) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลได้รู้จักแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ร้ายแรงขึ้น ประสพการณ์ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้สมาชิกของกลุ่ม เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านอารมณ์และสังคม ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศที่เป็นการให้นักศึกษาได้เรียนรู้และศึกษาข้อมูลจากเอกสารเท่านั้น อย่างไรก็ตามนักศึกษาที่ได้เรียนรู้วิธีการปรับตัวในหอพัก จากข้อสนเทศก็สามารถพัฒนาการปรับตัวในหอพักได้ แม้ว่า คะแนนการปรับตัวในหอพักที่สูงขึ้นนั้นจะสูงขึ้นน้อยกว่านักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ปิยะรัตน์ นุชผ่องใส (2530 : 65) พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่านักศึกษาที่ได้รับข้อสนเทศ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ผู้ที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ในการพัฒนาการปรับตัวในหอพักกับนักศึกษา ควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพักด้านต่าง ๆ ควรจะมีประสบการณ์ในการทำงานเกี่ยวกับหอพัก และมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตลอดจนควรมีทักษะให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1.2 สถาบันการศึกษาพยาบาล ควรจัดให้มีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพักแก่นักศึกษาที่พักอาศัยในหอพัก

1.3 ในการให้ข้อเสนอแนะ นอกจากจะใช้เอกสารข้อเสนอแนะแล้ว อาจใช้สื่ออื่น ๆ ประกอบด้วย เช่น เอกสารแผ่นพับ วีดิทัศน์

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

2.1 ควรศึกษาติดตามผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการให้ข้อเสนอแนะ ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือน เพื่อติดตามว่า การปรับตัวในหอพักของนักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรหรือไม่ ทั้งนี้เพราะว่า วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้เรียนรู้แนวทางในการพัฒนาตนเอง ทำให้นักศึกษาเข้าใจ ยอมรับตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้การปรับตัวในหอพักของนักศึกษาดีขึ้น และภายหลังการทดลอง หากนักศึกษาสามารถนำวิธีการต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป การปรับตัวในหอพักของนักศึกษาอาจจะพัฒนายิ่ง ๆ ขึ้นไป หรือหากการปรับตัวในหอพักของนักศึกษา เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ไม่พึงประสงค์ ผู้วิจัยจะได้หาทางช่วยเหลือนักศึกษาต่อไป

2.2 ควรศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวในด้านอื่น ๆ ของนักศึกษา เช่น ด้านการเรียน ความสัมพันธ์กับอาจารย์ ความสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นต้น

บรรณาการ

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. สุขภาพจิตในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524.
- จรัส โพธิ์ศิริ. การบริหารกิจการนักศึกษาของวิทยาลัยครูภาคใต้. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.
- จารุลักษณ์ พินพรหมราช. ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมคงคา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัสสัณา.
- จำเนียร ช่างไซดี และนวลศิริ เปาโรหิตย์. เทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2522
- คมเพชร จัตรศุภกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.
- ฉลองรัฐ อินทรีย์ และคนอื่น ๆ. ปัญหาและความต้องการของวัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ : รายงานการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
- ฉวีวรรณ สุปันธุ์ไพธาราม. พัฒนาการวัยรุ่นและบทบาทครู. กรุงเทพฯ : มิตรนราการพิมพ์, 2527.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. แบบแผนการทดลองและสถิติ. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522.
- ดวงมัลย์ เร็กสาราญ. "ความสนใจของวัยรุ่นต่อปัญหาสุขภาพจิต," สุขภาพจิตศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มิตรสยาม, 2520.
- เคโซ สวานานนท์. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญธรรม, 2512.
- ทองเรียน อมรัชกุล. "การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม," กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนพิเศษโลก. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2530.
- _____. "การบริหารกิจการนิสิต," บทเรียนและแนวทางปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู, 2525.

ธีระ ชัยยุทธยรรยง. ผลของการใช้ชุดแนะแนวที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านหมี่ จังหวัดลพบุรี. ปริณณานิพนธ์ กศ.ม.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

ธีระ มุลธิยะ. ผลของการให้คำปรึกษาแบบไรเจอส์ที่มีต่อการพัฒนาทัศนคติด้านการปรับตัว
ทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวชิรวิทย์ จังหวัดมหาสารคาม.

ปริณณานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2530. อัดสำเนา.

นิพนธ์ คันธเสวี. ปัญหาในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ : สารศึกษาการพิมพ์,
2520.

นิภา นิธยานน. "การปรับตัวและบุคลิกภาพ," จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพฯ :
สารศึกษาการพิมพ์, 2520.

นิภา พุทธสุวรรณ. สภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในกรุงเทพมหานคร
ในทฤษฎีของนักบริหารและนิสิตนักศึกษาหอพัก. ปริณณานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

นิภา ศรีไพโรจน์. สถิติอนุพาราเมตริก. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2528.

บังอร ชูพงศ์. การศึกษาปัญหาที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักเรียนอาชีวศึกษาใน
กรุงเทพมหานคร. ปริณณานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523. อัดสำเนา.

ปิฎกกรณ ชุตังกร และศุภลักษณ์ จารุรัตน์จามร. รายงานการวิจัยเรื่องปัญหาการศึกษา
มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2519.

ปิยะรัตน์ นุชผ่องใส. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ปริณณานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

ประดิษฐ์ อนุชัย. จิตวิทยา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศรีอนันต์, 2518.

- ประเทือง เกาจี่. การศึกษาปัญหาความต้องการของนิสิตที่อยู่ประจำหอพักวิทยาลัย
 วิชาการศึกษาในส่วนภูมิภาคปีการศึกษา 2516. ปริชญานีพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2516. อัดสำเนา.
- ผกา บุญเรือง. การแนะแนวเบื้องต้น. ชลบุรี : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน, 2528.
- ผ่องพรรณ บัณฑิตานนท์. ความต้องการความช่วยเหลือของนักศึกษาวิทยาลัยครูมหาสารคาม
 พุทธศักราช 2510 ที่หวังจะได้รับการบริการแนะแนวของวิทยาลัย.
 ปริชญานีพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
 2511. อัดสำเนา.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา.
 กรุงเทพฯ : บัณฑิตการพิมพ์, 2529.
- _____. สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : 2530.
- พเยาว์ พูลเจริญ. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับรายบุคคลที่มีต่อการ
ปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี. ปริชญานีพนธ์ กศ.ม.
 กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อัดสำเนา.
- พักรัตน์พริ่ง เพ็ญรัตน์. การสำรวจทัศนคติที่มีต่อการบริการหอพักนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2519.
 อัดสำเนา.
- พิมพ์ สมพงษ์. การศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลรามาธิบดี. วิทยานิพนธ์
 ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523. อัดสำเนา.
- พิชญ์ ผาสุษ. การบริหารกิจการนักศึกษาของวิทยาลัยครูในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.
 วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518. อัดสำเนา.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ :
 เจริญผลการพิมพ์, 2531.

- พวงสร้อย วรกุล. การเปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้นในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดอยุธยา. ปรินทิพณ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522. อัดสำเนา.
- ไพฑูรย์ สินลารัตน์. เสริมสมรรถภาพบัณฑิตศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักงานบัณฑิตศึกษา
 คุรุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- ภาวนา ใจประสาธ. การศึกษาการดำรงชีวิตของนักศึกษาภายในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
 ปรินทิพณ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
 2534. อัดสำเนา.
- มัลลวีย์ อุดมย์วัฒนศิริ. "ชีวิตในมหาวิทยาลัย," ศึกษาศาสตร์ 14(1) : 62 - 66 ;
 กุมภาพันธ์ - พฤษภาคม 2534.
- มานิดา ทองทวี. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลที่มีผลต่อ
ความเชื่อมั่นในตนเอง. ปรินทิพณ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.
- มาลินี อยู่ไพ่อี. การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคม
ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน. ปรินทิพณ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.
- ยี่สุน เสรีบุระพงศ์. การศึกษาค้นคว้าส่วนตัว สังคม และการเรียนของนิสิตต่างจังหวัด
ซึ่งกำลังศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในกรุงเทพมหานคร.
 ปรินทิพณ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
 2525. อัดสำเนา.
- เยาวลักษณ์ คัดโนภาส. การบริหารกิจการนักศึกษาในมหาวิทยาลัยภาคใต้. วิทยานิพนธ์
 ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525. อัดสำเนา.
- รัตนา ยัษฐิพย์. ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู พฤติกรรมตอบสนองระหว่างบุคคล
และการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินทิพณ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522. อัดสำเนา.

- รัตนา ศิริพานิช. รายงานการวิจัยเรื่องปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาไทย ศูนย์รังสิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ : สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2530.
- ราศรี ธรรมนิยม. จิตวิทยาพัฒนาการฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท., ม.ป.ป.
- รุจิราภา สิทธิปาน. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย ลพบุรี. ปริชญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ทวีกิจ การพิมพ์, 2524.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา และคนอื่น ๆ. รายงานการวิจัยเรื่อง นิสิตนักศึกษาใน สถาบันอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- _____. งานบุคลากรนิสิตนักศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528. อัดสำเนา.
- วารินทร์ สายโอบเอื้อ และสุชัย อีระดาร์. จิตวิทยาการศึกษา. นนทบุรี : โรงพิมพ์ สถานสงเคราะห์หญิงปากเกร็ด กรมประชาสงเคราะห์, 2522.
- วาสนา แจ่มเขตร. ผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ต่อการลดปัญหาทางอารมณ์. ปริชญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.
- วัชรီ ธูระคำ. "การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม," จิตวิทยาแนะแนวการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู, 2523.
- ศศิวิมล ไสภณพันธ์. ลำดับการเกิดและการปรับตัว. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523. อัดสำเนา.
- วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ. คู่มือสำหรับนักศึกษา ประจำปีการศึกษา 2534. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ, 2534.

- ศิริลักษณ์ เทพหัสดิน ณ อยุธยา. การศึกษาปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ปีการศึกษา 2522. ปริทัศน์นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523. อัดสำเนา.
- สว่างจิต ศรีรักษา. ชีวิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของแก่น. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530. อัดสำเนา.
- สุโท เจริญสุข. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : แพร่พิทยา, 2519.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. รายงานการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับ
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- สุนทร ธนาสนะ. การศึกษาเด็กที่เพื่อนชิงชิงและผลการให้คำปรึกษาที่มีต่อการปรับตัว
ทางสังคม. ปริทัศน์นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2516. อัดสำเนา.
- สำนักงานแพทย์ใหญ่กรมตำรวจ. ระเบียบของข้าราชการตำรวจไม่เกี่ยวกับคดี. กรุงเทพฯ :
กรมตำรวจ, 2532.
- สมพร รุ่งเรืองกลกิจ. การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อน เพื่อลดปัญหา
การปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532. อัดสำเนา.
- อรรถัย ชื่นมนุษย์. สุขภาพจิตและการปรับอารมณ์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ดี.แอล. เอส,
2511.
- อานวย ทะพิงแก. "การศึกษาอิทธิพลของการให้คำปรึกษาที่มีต่อการเรียนของนักศึกษาปีที่ 1
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่," วารสารแนะแนว. 4 : 66 - 72 ; มกราคม -
มีนาคม 2513.

- Angus, Ivar Arlington. "Self - Percieved Problems of College Students and Source from which They Seek Assistance," Dissertation Abstracts. 43 : 669-A; September, 1982.
- Adorian, Stephen J. "The Residence Hall Environment at An Urban College," Dissertation Abstract. 35 : 4037-A; January, 1976.
- Canger John J. and Anne C. Peterson. "Adolescence and Youth," Psychological Development in A Changing World. New York : Harper and Row, Publishers, 1984.
- Caplan, S.W. "The Effects of Group Counseling on Junior High School Boys Concept of Themselves in School," Journal of Counseling Psychology. 4 : 124 - 128 ; February, 1957.
- Downe, Alan G., A.H. Altmann and Lone Nysetvold. "Peer Counseling : More on and Emerging Strategy," The School Counselor. 33 : 355 - 364 ; May, 1986.
- Dreikurs, R. "Group Psychotherapy from the Point of View of Adlerian Psychology," International Journal of Psychotherapy. 7 : 363 - 375; 1957.
- Dyer, Wayne W. and John Vriend. Counseling Techniques at Work. Washington D.C. : A.P.G.A. Press, 1975.
- Felker, K.R. Grow. "An Experience for College Freshmen," Personnel and Guidance Journal. 51 : 558 - 561; 1973.
- Garbirino, James. Adolescent Development : An Ecological Perspective. Ohio : Charles E Merrill Publishing Company, 1985.
- Garison, Karl C. Psychology of Adolescence. 6th ed., New Jersey : Prentice - Hall, 1965.
- Gawhary, Farah Harma EL. "A Study of the Personal Problems of United Arab Republic High School Adolescents with Implication for the Gradual Establishment of A Guidance Theory," Dissertation Abstracts. 30 : 985-A ; September, 1969.
- Gawrys, John Jr. and Bruce O. Brown. Group Guidance and Counseling in the Schools. New York : McGraw - Hill book Co., 1970.
- Gilmer, B., Von Haller and others. Industrial and Organizational Psychology. New York : McGraw - Hill book Co., 1971.
- Gronlund, Normal Edward. Sociometry in the Classroom. New York : Harper & Row Publishers, 1957.

- Goldman, L. "Group Guidance : Process," Personnel and Guidance Journal, 11 : 518 - 522 ; 1962.
- Hamrin, Shirley A. and Blanche B. Paulson. Counseling Adolescence. Chicago : Science Research Associates Inc., 1969.
- Hansen, James C., Richard W. Warner and E.M. Smith. Group Counseling Theory and Process. Chicago : Rand McNally College Publishing, 1976.
- Hatch, Raymond N. and Burford Stefflre. Administration of Guidance Service. New Jersey : Prentice - Hall Inc., 1958.
- Hurlock, Elizabeth B. Developmental Psychology. New York : McGraw - Hill Book Company, 1978.
- _____. Child Development. New York : McGraw - Hill Book Company, 1978.
- Kelman, H.C. "The Role of Group in Introduction of Therapeutical Change," International Journal of Group Psychotherapy Effectiveness. New York : McGraw - Hill Book Company, 1969.
- Lazarus, Richard S. Patterns of Adjustment and Human Effectiveness. New York : McGraw-Hill Book Company, 1969.
- Lennan, Mac and Felsen Feld. Group Counseling and Psychotherapy with Adolescents. New York : Columbia University Press, 1968.
- Locklin, Ralph Howard. "Institutional Tension : A Multiple Case Study of Four Compusses Using the Transactional Analysis of Personality and Environtment (TAPE)," Dissertation Abstracts, 37 : 149-A; July, 1976.
- Mahler, Clanence A. Group Counseling in Schools. New York : Houghton Mifflin, 1969.
- Nelson, Richard C. "Organizing for Group Counseling," Group - Counseling Theory Research and Practice. Washington D.C. : A. P. G. A. Press, 1973.
- Nikelly, Arthur G. Mental Health for Students. Illinois : Charles C. Thomas, 1966.
- Ohlsen, Merle M. Group Counseling. New York : Harper and Brothers, 1970.
- Packwood, Willian T. College Student Personnel Services. Spring Field, Illinois : Brannerstone House, 1977.

- Patterson, C.H. Theories of Counseling and Psychotherapy. 2nd ed.
New York : Harper & Row, 1973.
- Rogers, Carl R. Client Centered Therapy. Boston : Houghton Company,
1951.
- Roger, Dorothy. The Psychology of Adolescence. New York : Appleton -
Century - Crofts, 1962.
- Rust, M. "Epidemiology of Mental Health in College," The American
Journal of Psychiatry. 5 : 248 ; April, 1960.
- Shertzer, Bruce and Shelley C. Stone. "Group Counseling,"
Fundamentals of Counseling. New York : Houghton Mifflin
Company, 1968.
- Tindall, Judith A. and Dean H. Gray. Peer Helpers. 2nd ed.
Muncie : Accelerated Development, 1985.
- Tyler, Leona E. Techniques of Counseling. New York : McGraw-Hill
Book Company, 1964.
- Waters, Jane. Group Guidance. New York : McGraw - Hill Book Company
Inc., 1960.
- Worchel, Stephen and George R. Goethalo. Adjustment Pathways to
Personal Growth. New Jersey : Prentice - Hall, 1985.

ကမ္ဘာပေါ်

ภาคผนวก ก

1. แบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก
2. ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

4 มกราคม 2536

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม

เรียน นักศึกษาพยาบาลทุกท่าน

เนื่องด้วยดิฉัน ร้อยตำรวจเอกหญิง นางเยาว์ สมพิทยานุรักษ์ นิสิตปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ประสงค์จะทาวิจัยเรื่อง "ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวในหอพักของ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร" เพื่อประโยชน์ในการช่วยเหลือ นักศึกษาพยาบาลให้ประสบความสำเร็จในการปรับตัวในหอพักมากยิ่งขึ้น จึงใคร่ขอความร่วมมือ จากท่านในการตอบแบบสอบถาม ให้ตรงตามความเป็นจริงให้มากที่สุด ข้อมูลที่ได้จะไม่เกิดผล เสียหายต่อท่าน คำตอบของท่านมีความสำคัญที่จะทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี จึงขอขอบคุณนักศึกษาพยาบาลทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในครั้งนี้

ขอแสดงความนับถือ

ร้อยตำรวจเอกหญิง นางเยาว์ สมพิทยานุรักษ์

4 มกราคม 2536

แบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก

ชื่อ.....เลขที่.....

1. มอลีนี รู้สึกเบื่อหอพักมาก ไม่อยากพบหน้าเพื่อน ๆ เลย ชอบอยู่คนเดียว มักจะออกจากหอพักเป็นประจำ ซึ่งทำให้เธอรู้สึกดีขึ้น ถ้าท่านเป็นมอลีนี ท่านจะทำเช่นไร
 - ก. หันหอพักเหมือนกัน เพราะหนีออกไปแล้วทำให้รู้สึกดีขึ้น
 - ข. ไม่หนีเพราะกลัวถูกลงโทษ
 - ค. พูดคุยกับเพื่อนสนิท เพื่อจะได้สบายใจขึ้น
2. นันทนา เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ไม่ชอบอรรถัย ซึ่งเป็นนักศึกษารุ่นพี่ปี 3 ถ้าท่านเป็นนันทนา และเมื่อเดินผ่านรุ่นพี่คนนี้ ท่านจะทำอย่างไร
 - ก. ทำเป็นมองไม่เห็น
 - ข. ท้าความเคารพรุ่นพี่ ทั้ง ๆ ที่ไม่เต็มใจจะทำ
 - ค. ท้าความเคารพด้วยความเต็มใจ
3. อารี ทำรายงานยังไม่เสร็จ แต่ถึงเวลาที่จะต้องปิดไฟนอนตามระเบียบของหอพักแล้ว ถ้าท่านประสบเหตุการณ์เช่นเดียวกับอารี ท่านจะทำอย่างไร
 - ก. ปิดไฟเข้านอนเลย
 - ข. เปิดไฟแล้วทำรายงานต่อไป
 - ค. ปิดไฟและหาวิธีการทำรายงานต่อไป

4. นินา ไม่ชอบการวิ่งและการตื่นเช้าเลย แต่เมื่อเข้ามาอยู่ในหอพัก นินาต้องปฏิบัติตามระเบียบของหอพัก โดยต้องตื่นแต่เช้า และต้องวิ่งซึ่งทำให้เธออึดอัดใจมาก ถ้าท่านเป็นนินาและมีประสบการณ์เช่นเดียวกัน ท่านจะทําอย่างไร
- ก. ปฏิบัติตามระเบียบของหอพักทุกอย่าง
 - ข. ปฏิบัติตามระเบียบของหอพักเป็นบางครั้ง
เพื่อจะได้ลดความอึดอัดใจลงบ้าง
 - ค. หาทางหลีกเลี่ยง ไม่ปฏิบัติตามระเบียบของหอพัก
5. สุธา รู้สึกอึดอัดใจมากที่ต้องขออนุญาตอาจารย์ ก่อนออกนอกหอพักหลังเลิกเรียนตอนเย็น ถ้าท่านเป็นสุธา ท่านจะทําอย่างไร
- ก. ขออนุญาตอาจารย์ทุกครั้ง ก่อนจะออกจากหอพัก
 - ข. บางครั้งได้ขออนุญาตอาจารย์ก่อน บางครั้งก็ออกจากหอพักโดยไม่บอกใคร
 - ค. ออกนอกหอพักโดยไม่ขออนุญาตอาจารย์
เพื่อจะได้ไม่อึดอัดใจ
6. ถ้าวิทยาลัยให้นักศึกษาแต่งเครื่องแบบออกนอกเขตหอพักทุกครั้ง นักศึกษาจะทําอย่างไร
- ก. ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
 - ข. ปฏิบัติตามเป็นบางโอกาส
 - ค. ปฏิบัติตาม แต่จะดัดแปลงเครื่องแบบบางส่วน
หรือพยายามหาทางเลี่ยง

7. นิภา เดินผ่านรุ่นพี่แต่มองไม่เห็นรุ่นพี่ เพราะนิภาสายตาสั้น จึงไม่ได้ทำความเคารพรุ่นพี่
ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ตั้งใจ นิภาก็ถูกรุ่นพี่ลงโทษทำให้นิภารู้สึกคับแค้นใจมาก ถ้าท่านเป็นนิภา
ท่านจะทำอย่างไร
- ชี้แจงเหตุผลกับรุ่นพี่เกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติครั้งต่อไป
 - คิดหาข้อชี้แจงเหมือนกัน แต่ไม่ได้เสนอรุ่นพี่ทราบ
 - ได้ตอบด้วยคำพูด แสดงความไม่พอใจ เพราะว่าตัวเองไม่ได้ตั้งใจ
8. ถ้าท่านไม่ชอบร้องเพลงเชียร์เลย แต่ถูกบังคับให้ไปร้องเพลงเชียร์ในวันแข่งกีฬา ท่านจะ
ทำอย่างไร
- จะขอเปลี่ยนหน้าที่ไปทำอย่างอื่นแทนการร้องเพลงเชียร์
 - ไปเชียร์ แต่ไม่ร่วมร้องเพลงเชียร์
 - ไว้วางใจปฏิเสธทันที
9. มุกระวี เป็นคนที่ชอบเอาเปรียบเพื่อน เห็นแก่ตัว ช่างนินทา แต่ก็มีส่วนดีที่เป็นคนรัก
พวกพ้อง ท่านจะถามมุกระวีเป็นเพื่อนหรือไม่
- คบเขาเป็นเพื่อนตามปกติ
 - คบเขาเป็นเพื่อนเพราะยังมีส่วนดีอยู่บ้าง
 - ไม่คบเพราะชอบเอาเปรียบเพื่อน
10. แก้วใจ เป็นคนช่างพูดช่างคุย เก็บความลับไม่อยู่เป็นบางเรื่อง แต่ท่านและแก้วใจ
สนิทสนมกันมาก ถ้าท่านมีปัญหาส่วนตัวที่ต้องการจะขอคำปรึกษาจากเพื่อนสนิทสักคน โดยที่
ปัญหาของท่านยังเป็นความลับอยู่ ท่านจะขอคำปรึกษาหรือระบายความทุกข์จากแก้วใจ
หรือไม่
- ปรึกษาทุกเรื่อง
 - จะปรึกษาเพียงบางเรื่องที่พอจะคุยกับแก้วใจได้เท่านั้น
 - ไม่ปรึกษาเพราะคิดว่าเก็บความทุกข์ไว้กับตนเองน่าจะดีกว่า

11. กาวนา เป็นรุ่นพี่ที่ 2 ที่รักรุ่นน้องมาก โดยเฉพาะน้องเภาวหรือน้องระหส์แต่มีข้อเสียที่เป็นคนจุกจิก จู้จี้ขี้บ่น มักจะคาหนิเตียนรุ่นน้องเสมอ ท่านจะยอมรับกาวนาเป็นพี่เภาวหรือพี่ระหส์หรือไม่
- ก. ยอมรับกาวนาเป็นพี่เภาวหรือพี่ระหส์
 - ข. ยอมรับ แต่ถ้าหลักเลียงได้ ก็จะพยายามหลักเลียงทันที
 - ค. ไม่ยอมรับเด็ดขาด
12. วาสนา เป็นรุ่นพี่ที่ 3 ที่มีความจริงใจกับน้องเภาวหรือน้องระหส์มาก สามารถให้คำแนะนำในเรื่องการเรียนได้เป็นอย่างดี แต่วาสนาเป็นคนที่คุยน้อย บางครั้งดูท่าทางเหมือนกับห่างเหิน ทำให้ท่านหรือคนอื่น ๆ ไม่กล้าคุยด้วย ท่านจะยอมรับและไปขอคำแนะนำด้านการเรียนจากวาสนาหรือไม่
- ก. ยอมรับและไปขอคำแนะนำทุกครั้งเมื่อมีปัญหาการเรียนเสมอ ๆ
 - ข. ยอมรับและไปขอคำแนะนำบางครั้งเท่าที่จำเป็นเท่านั้น
 - ค. ไม่ยอมรับและคิดว่าไม่จำเป็นต้องไปขอคำแนะนำ
13. อรทัย ต้องขึ้นปฏิบัติงานในตึกผู้ป่วยหนัก และมีรุ่นพี่คอยให้ความช่วยเหลือในการปฏิบัติงาน ถ้าท่านเป็นอรทัย จะทำการอาบน้ำให้ผู้ป่วยหนักรายหนึ่ง ท่านจะขอความช่วยเหลือจากรุ่นพี่หรือไม่
- ก. จะขอความช่วยเหลือทันทีที่มีโอกาส
 - ข. จะขอความช่วยเหลือเป็นบางครั้งเท่านั้น
 - ค. ไม่ขอความช่วยเหลือเลย

14. นิรมล มีเรื่องกลุ้มใจเกี่ยวกับปัญหาส่วนตัว อยากขอคำปรึกษาจากเพื่อน ถ้าท่านเป็นนิรมล ท่านจะทําอย่างไร
- จะขอคำปรึกษาจากเพื่อนสนิททุกเรื่อง
 - จะขอคำปรึกษาจากเพื่อนสนิทเป็นบางเรื่องเท่านั้น
 - ไม่ขอคำปรึกษาจากเพื่อนเลย
15. มรกต เป็นประธานนักศึกษา จะต้องเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาของสถาบันพยาบาลใน ปีการศึกษาต่อไป ถ้าท่านเป็นมรกต ท่านจะขอคำแนะนำจากรุ่นพี่ที่เคยมีประสบการณ์ในการจัดการจัดการแข่งขันกีฬานั้นหรือไม่
- จะขอคำแนะนำทันที
 - ขอคำแนะนำเป็นบางเรื่องเท่านั้น
 - ไม่ขอคำแนะนำ เพราะต้องการทําด้วยตัวเอง
16. สุกา เดินสวนกับรุ่นพี่ ได้ยืมไม้ และกล่าวว่า "สวัสดีค่ะ" กับรุ่นพี่ ถ้าท่านเป็นสุกา ท่านจะทักทายรุ่นพี่อย่างไร
- ยืมไม้และพูดจาดูด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ
 - ยืมไม้และพูดจาดูด้วยถ้อยคำที่ไพเราะบ้างเป็นบางครั้งเท่านั้น
 - ทักหน้าตาเฉย ๆ แต่ก็พูดว่าสวัสดี
17. สุนีย์ ไม่ชอบพูดต่อหน้าคนมาก ๆ เนื่องจากสุนีย์ค่อนข้างขี้อายมาก เมื่อถูกเพื่อน ๆ จัดแบ่งหน้าที่ให้สุนีย์เป็นหัวหน้ากลุ่มไปรายงานหน้าชั้นเรียน ถ้าท่านประสบเหตุการณ์เช่นสุนีย์ ท่านจะทําอย่างไร
- ปฏิเสธทันที เนื่องจากกลัวว่าตนเองจะพูดไม่ได้
 - ขอเปลี่ยนไปทำหน้าที่อื่นที่ตนเองถนัดมากกว่า
 - ยอมรับด้วยความเต็มใจ เพื่อจะได้ลองฝึกพูดบ้าง

18. ถ้าท่านเป็นกรรมการกีฬาของนักศึกษาปี 1 ได้เข้าร่วมประชุมเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาที่
รุ่นพี่ ซึ่งเป็นกรรมการกีฬาเหมือนกัน ถ้าท่านไม่เห็นด้วยกับกรรมการรุ่นพี่คนหนึ่งที่เสนอแนะ
ให้นักศึกษาปี 1 เป็นผู้ร้องเพลงเชียร์ตลอด โดยที่นักศึกษาชั้นปีอื่น ๆ ไม่ได้ร่วมร้องเพลง
เชียร์เลย ทำให้ท่านรู้สึกไม่พอใจมาก ท่านจะทำอย่างไร
- พยายามหาข้อเสนอนะอื่น ๆ โดยใช้เหตุผลและท่าทางที่แสดงความ
เคารพรุ่นพี่
 - พยายามอดทนอย่างมากที่จะให้เหตุผลและการแสดงความเคารพต่อ
รุ่นพี่เหมือนปกติ
 - แสดงความไม่พอใจออกมาเลย
19. สมมติว่าท่านกำลังเข้าแถวรอจะเข้าห้องน้ำ มีเพื่อนคนหนึ่งเดินเข้ามา และกำลังจะแซงตัด
หน้าท่านเข้าห้องน้ำก่อน ทำให้ท่านไม่พอใจมาก ท่านจะทำอย่างไร
- บอกเพื่อนคนนั้นว่า ควรจะเข้าคิว
 - พูดด้วยคำพูดที่แสดงว่าไม่ไหว ให้เพื่อนรู้
 - ปล่อยให้เพื่อนคนนั้นแซง และท่านก็เข้าที่หลัง
20. ในวิทยาลัยมีชมรมต่าง ๆ มากมาย ท่านเข้าร่วมกิจกรรมใดบ้าง
- เข้าร่วมทุกกิจกรรมที่วิทยาลัยจัด
 - เข้าร่วมเป็นบางกิจกรรม
 - ไม่เข้าร่วมเลย
21. นันทนา เป็นนักศึกษาที่เรียนเก่ง แต่ไม่ชอบการเข้าร่วมกิจกรรมเลย เพราะจะทำให้เสีย
เวลาในการอ่านหนังสือ ถ้าท่านเป็นนันทนา ท่านจะทำอย่างไร
- จะทำกิจกรรมเต็มที่
 - จะเลือกทำบางกิจกรรมเท่านั้น
 - จะไม่เข้าร่วมกิจกรรมเลย

22. พี่ 3 จัดงานฉลองหมวก ได้ขอความร่วมมือจากท่านช่วยจัดงานฉลองหมวกในครั้งนี้ท่านจะให้ความร่วมมือหรือไม่
- ก. ให้ความร่วมมือด้วยความเต็มใจ
 - ข. ให้ความร่วมมือแม้ว่าจะไม่เต็มใจนัก
 - ค. ไม่ให้ความร่วมมือ เพราะไม่ใช่งานฉลองหมวกของรุ่นเรา
23. ท่านมีหน้าที่รับผิดชอบ ในการไปซื้อดอกไม้มาประดับในกิจกรรมวันรับน้องใหม่ซึ่งทุกคนจะมีหน้าที่ต่าง ๆ เหมือนกันทุกคน บังเอิญท่านมีธุระกับผู้ปกครองในวันที่ท่านจะไปซื้อดอกไม้พอดีท่านจะทำอย่างไร
- ก. ไปซื้อดอกไม้ตามหน้าที่ก่อน
 - ข. ไปซื้อดอกไม้ แต่อาจจะช้าบ้าง เพราะติดธุระกับผู้ปกครอง
 - ค. ไม่ไปซื้อดอกไม้ เพราะติดธุระกับผู้ปกครอง
24. ท่านเป็นผู้ที่มีความสามารถแสดงละครบนเวทีได้เป็นอย่างดี เมื่อมีการจัดกิจกรรมวันขึ้นปีใหม่ คณะกรรมการต้องการการแสดงบนเวที โดยขอความร่วมมือจากท่าน ท่านจะให้ความร่วมมือหรือไม่
- ก. ให้ความร่วมมือเต็มที่
 - ข. ให้ความร่วมมือในบางเรื่องเท่านั้น
 - ค. ไม่ให้ความร่วมมือ
25. ในการแข่งขันกีฬาสถาบันพยาบาล มีการประกวดกองเชียร์กันระหว่างสถาบันต่าง ๆ ท่านเป็นสมาชิกของสถาบันพยาบาลแห่งหนึ่ง ท่านจะเข้าร่วมกิจกรรมกองเชียร์ในครั้งนี้หรือไม่
- ก. เข้าร่วมกิจกรรมกองเชียร์เต็มที่
 - ข. เข้าร่วมกิจกรรมกองเชียร์ เฉพาะกิจกรรมที่ชอบเท่านั้น
 - ค. ไม่เข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

26. ถ้าท่านเห็นว่าหัวหน้าชั้นของท่านมีภาระกิจมากมาย ในการปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับการเป็นหัวหน้าชั้น ท่านจะทำอย่างไร
- ก. ให้ความช่วยเหลือหัวหน้าชั้นเต็มที่
 - ข. ให้ความช่วยเหลือหัวหน้าชั้นบางเรื่องเท่านั้น
 - ค. ไม่ให้ความช่วยเหลือหัวหน้าชั้น เพราะคนที่ทำหน้าที่หัวหน้าจะต้องรับผิดชอบเอง
27. ในการจัดงานต้อนรับปีใหม่ นศ.ชั้นปีที่ 1 รับผิดชอบในด้านการจัดหาอาหารและน้ำดื่ม บังเกิญว่าท่านไม่ชอบงานด้านนี้เลย ท่านจะทำอย่างไร
- ก. ให้ความช่วยเหลือเพื่อนในการจัดงานอย่างดี
 - ข. ให้ความช่วยเหลือเพื่อนในการจัดงานเป็นบางส่วน
 - ค. ไม่ให้ความช่วยเหลือเพื่อนเพราะไม่ชอบงานด้านนี้
28. ท่านไม่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมวันลอยกระทง หรือกิจกรรมของชมรมพุทธศาสตร์ และทางวิทยาลัยไม่ได้บังคับให้ท่านเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ท่านจะเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นมาหรือไม่
- ก. เข้าร่วมกิจกรรมเต็มที่เลย
 - ข. เข้าร่วมกิจกรรมเป็นบางอย่างเท่านั้น
 - ค. ไม่เข้าร่วมกิจกรรมเลย

29. ถ้าท่านมีรถส่วนตัวเป็นต้องโทรศัพท์กลับบ้านในขณะที่นั้นบังเอิญมีรุ่นพี่เข้ามาเจอโทรศัพท์ที่ท่านเกรงในที่รุ่นพี่ขึ้นรถแต่ไม่กล้าขอโทรศัพท์ที่ก่อนทั้ง ๆ ที่จำเป็นต้องโทรศัพท์กลับบ้านจะทำอย่างไร
- ก. บอกเหตุผลกับรุ่นพี่คนนั้นก่อน แล้วจึงโทรศัพท์
 - ข. รอให้พี่คนนั้นใช้โทรศัพท์ทำให้เสร็จก่อน แล้วจึงโทรศัพท์
 - ค. ทำเป็นมองไม่เห็นรุ่นพี่คนนั้น โดยเดินเข้าไปโทรศัพท์เลย
30. ทับทิมเป็นหัวหน้าห้อง ต้องรับผิดชอบงานในห้องหลายอย่างทำให้ทับทิมทำงานไม่เรียบร้อย เช่น ทาหน้าที่บกพร่องไป ถ้าท่านเป็นทับทิมอยากให้เพื่อนในห้องช่วยเหลืองานตนเองให้สำเร็จ ท่านจะทำอย่างไร
- ก. ขอความช่วยเหลือจากเพื่อนทุกอย่าง
 - ข. จะขอความช่วยเหลือจากเพื่อนเป็นบางเรื่อง
 - ค. จะทำด้วยตนเองทุกอย่างเลย

แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก

ข้อที่	t	ข้อที่	t
1 (1)	1.90	16 (2)	1.79
2 (1)	3.45	17 (2)	2.07
3 (1)	2.26	18 (2)	1.78
4 (1)	2.50	19 (2)	1.85
5 (1)	3.70	20 (3)	1.80
6 (1)	4.00	21 (3)	1.79
7 (1)	1.85	22 (3)	1.87
8 (1)	2.71	23 (3)	2.40
9 (2)	2.43	24 (3)	1.77
10 (2)	1.79	25 (3)	1.76
11 (2)	1.82	26 (3)	1.79
12 (2)	1.85	27 (3)	1.90
13 (2)	1.84	28 (3)	1.85
14 (2)	1.81	29 (1)	2.89
15 (2)	2.05	30 (2)	2.00

- (1) ด้านกฎระเบียบของหอพัก
- (2) ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น
- (3) ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของหอพัก

ภาคผนวก ข

1. โปรแกรมที่ใช้ในกลุ่มทดลอง
2. โปรแกรมที่ใช้ในกลุ่มควบคุม

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สำหรับกลุ่มทดลอง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้สมาชิกทุกคนทราบเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กฎทั่วไปของกลุ่มตลอดจนบทบาทหน้าที่และพฤติกรรมของสมาชิก การกำหนดช่วงเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ให้คำปรึกษา 2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้รู้จักคุ้นเคยซึ่งกันและกัน และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดความอบอุ่น และเป็นกันเอง เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลและมีใจกว้าง	1. ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำตนเองแก่สมาชิกและให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตนเองจนครบทุกคน ต่อจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กฎทั่วไปของกลุ่ม การดำเนินงานของกลุ่ม บทบาทและหน้าที่ของสมาชิก รายละเอียดของสถานที่ วันเวลาในการเข้ากลุ่มและจำนวนครั้งที่จะอภิปราย 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกจับคู่สัมภาษณ์เกี่ยวกับ ประวัติ อดิเรกและงานอดิเรก แล้วให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำสมาชิกที่ตนสัมภาษณ์กับกลุ่ม และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่น ๆ ชักถาม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	การปรับตัวในหอพัก ด้านกฎระเบียบของหอพัก : การปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก	3. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพัก เพื่อให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพักด้านกฎระเบียบของหอพัก และแนวทางในการพัฒนาการปรับตัวในหอพักด้านกฎระเบียบของหอพัก : การปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก	3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกที่มีต่อการปรับตัวในหอพัก เกี่ยวกับสิ่งที่ประทับใจและที่เป็นปัญหามากที่สุดของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพักด้านกฎระเบียบของหอพัก ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นและด้านการเข้าร่วมกิจกรรม ตั้งแต่ครั้งที่ 2 - 11 ผู้ให้คำปรึกษาได้ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นขั้นตอน ดังนี้ 1. ขึ้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ในแต่ละครั้งมีการสร้าง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	การปรับตัวในหอพักด้าน กฎระเบียบของหอพัก : การแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของหอพัก	เพื่อให้สมาชิกได้ระบาย ความรู้สึกเกี่ยวกับการ ปรับตัวในหอพักด้านกฎ ระเบียบของหอพักและ แนวทางในการพัฒนา การปรับตัวในหอพัก : การแสดงความคิดเห็นเกี่ยว กับการปฏิบัติตามกฎระเบียบ ของหอพัก	ความคุ้นเคยและความไว วางใจซึ่งกันและกัน และ สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน 2. ขั้นตอนการให้ ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิก แต่ละคนสำรวจและระบาย ความรู้สึกที่เป็นปัญหา ของ ตนเองเกี่ยวกับการปรับตัว
4	การปรับตัวในหอพักด้าน กฎระเบียบของหอพัก : การโต้แย้ง เกี่ยวกับการ ปฏิบัติตามกฎระเบียบของ หอพัก	เพื่อให้สมาชิกได้ระบาย ความรู้สึกเกี่ยวกับการปรับ ตัวในหอพักด้านกฎระเบียบ ของหอพักและแนวทางใน การพัฒนาการปรับตัวใน หอพักด้านกฎระเบียบของ หอพัก : การโต้แย้งเกี่ยว กับการปฏิบัติตามกฎระเบียบ ของหอพัก	ในหอพัก โดยไม่สนใจว่าสิ่ง ที่ปฏิบัติอยู่นั้นถูกต้องหรือไม่ สมาชิกต้องการแก้ไข ปรับปรุงทั้งที่คิดว่าเป็นไปได้ และไม่ได้ เพื่อให้สมาชิก คนอื่น ๆ ได้รับรู้และเข้าใจ ร่วมกันอภิปราย ปรึกษา หาข้อและหาแนวทางปฏิบัติ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5	การปรับตัวในหอพัก ด้าน สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น : การยอมรับความแตกต่าง ระหว่างบุคคล	เพื่อให้สมาชิกได้ระบายน ความรู้สึกเกี่ยวกับการปรับ ตัวในหอพักด้านสัมพันธภาพ กับบุคคลอื่นและแนวทาง ในการพัฒนาการปรับตัวใน หอพักด้านสัมพันธภาพกับ บุคคลอื่น : การยอมรับ ความแตกต่างระหว่างบุคคล	เพื่อพัฒนาการปรับตัวใน หอพักให้เหมาะสมขึ้น โดย ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้สมาชิกใน กลุ่มได้แสดงออกให้มากที่สุด โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในระหว่างการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การเงี่ยบ การถามคำถามปลายปิด การถามคำถามปลายเปิด
6	การปรับตัวในหอพักด้าน สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น : การแสดงกิริยาท่าทาง และการใช้วาจาที่ เหมาะสม	เพื่อให้สมาชิกได้ระบายน ความรู้สึกเกี่ยวกับการ ปรับตัวในหอพักด้าน สัมพันธภาพกับบุคคลอื่นและ แนวทางในการพัฒนาการ ปรับตัวในหอพักด้าน สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น : การแสดงกิริยาท่าทางและ การใช้วาจาที่เหมาะสม	การสะท้อนความรู้สึก การให้ กำลังใจ การให้ความ กระจ่าง การทวนซ้ำ และ การสรุป 3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิก แต่ละคนในกลุ่มได้เรียนรู้ แนวทางแก้ปัญหา โดยสามารถสรุปประเด็นและ วิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	การปรับตัวในหอพักด้าน สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น : การขอความช่วยเหลือ จากบุคคลอื่น	เพื่อให้สมาชิกได้ระบายน ความรู้สึกเกี่ยวกับการ ปรับตัวในหอพักด้าน สัมพันธภาพกับบุคคลอื่นและ แนวทางในการพัฒนา การปรับตัวในหอพักด้าน สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น : การขอความช่วยเหลือจาก บุคคลอื่น	กับตนเองและพัฒนาการ ปรับตัวในหอพักดีขึ้น
8	การปรับตัวในหอพักด้าน การเข้าร่วมกิจกรรมใน หอพัก : การสนใจเข้า ร่วมกิจกรรมของหอพัก	เพื่อให้สมาชิกได้ระบายน ความรู้สึกเกี่ยวกับการ ปรับตัวในหอพักด้านกิจกรรม ในหอพักและแนวทางการ พัฒนาการปรับตัวในหอพัก ด้านกิจกรรม : การสนใจ เข้าร่วมกิจกรรมของหอพัก	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9	การปรับตัวในหอพักด้าน การเข้าร่วมกิจกรรม ต่าง ๆ ของหอพัก : การให้ความร่วมมือใน การจัดกิจกรรม	เพื่อให้สมาชิกได้ระบาย ความรู้สึกเกี่ยวกับการปรับ ตัวในหอพักด้านกิจกรรมใน หอพักและแนวทางในการ พัฒนาการปรับตัวในหอพัก ด้านกิจกรรมในหอพัก : การให้ความร่วมมือในการ จัดกิจกรรม	
10	การปรับตัวในหอพักด้าน การเข้าร่วมกิจกรรมใน หอพัก : การให้ความ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในการจัดกิจกรรม	เพื่อให้สมาชิกได้ระบาย ความรู้สึกเกี่ยวกับการปรับ ตัวในหอพักด้านการเข้าร่วม กิจกรรมในหอพักและแนว ทางในการพัฒนาการปรับตัว ในหอพัก ด้านการเข้าร่วม กิจกรรมในหอพัก : การให้ ความช่วยเหลือในการจัด กิจกรรม	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
11	การปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรม ในหอพัก : การรับผิดชอบในการจัดกิจกรรม	เพื่อให้สมาชิกได้ระบายนความรู้สึเกี่ยวกับปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในหอพักและแนวทางในการพัฒนาการปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในหอพัก : การรับผิดชอบในการจัดกิจกรรม	
12	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มสรุปผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแนวทางในการพัฒนาการปรับตัวในหอพักในแต่ละด้าน	1. ให้สมาชิกแต่ละคน สรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้และแนวทางในการพัฒนาการปรับตัวในหอพักในแต่ละด้านและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ให้สมาชิกเล่าถึงการปรับตัวในหอพักที่ผ่านมาว่าพัฒนาขึ้นหรือไม่ 3. ผู้ให้คำปรึกษา ยุติการให้คำปรึกษา และกล่าวปิดการให้คำปรึกษา

หมายเหตุ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในแต่ละครั้งใช้เวลา 1.10 ชั่วโมง

แสดงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับกลุ่มทดลอง

วัน เวลา	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	หมายเหตุ
18.00-19.10	8 มีค. 36 ครั้งที่ 1		10 มีค. 36 ครั้งที่ 2			
18.00-19.10	15 มีค. 36 ครั้งที่ 3		17 มีค. 36 ครั้งที่ 4			
18.00-19.10	22 มีค. 36 ครั้งที่ 5		24 มีค. 36 ครั้งที่ 6			
18.00-19.10	29 มีค. 36 ครั้งที่ 7		31 มีค. 36 ครั้งที่ 8			
18.00-19.10	5 เมย. 36 ครั้งที่ 9		7 เมย. 3 ครั้งที่ 10			
	12 เมย. 36 ตรงกับ วันสงกรานต์ หยุด		14 เมย. 36 หยุด			
18.00-19.10	19 เมย. 36 ครั้งที่ 11		21 เมย. 36 ครั้งที่ 12			

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ สำหรับกลุ่มควบคุม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้สมาชิกทราบเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของวิธีการ ในการให้ข้อเสนอแนะตลอดจนการกำหนดช่วงเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ให้ข้อเสนอแนะ 2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้รู้จักคุ้นเคยซึ่งกันและกัน มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดความอบอุ่นและเป็นกันเอง เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน 3. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพัก	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองแก่สมาชิกและให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตนเองจนครบก่อน จากนั้นผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของวิธีการให้ข้อเสนอแนะ ตลอดจนช่วงเวลา จำนวนครั้งและสถานที่ให้ข้อเสนอแนะ 2. ผู้วิจัยให้สมาชิกจับคู่สัมภาษณ์กัน เกี่ยวกับประวัติ อุปนิสัย และงานอดิเรก ตลอดจนความรู้สึกที่มีต่อการปรับตัวในหอพัก แล้วให้สมาชิกและแต่ละคน แนะนำสมาชิกที่ตนสัมภาษณ์กับกลุ่ม และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่น ๆ ชักถาม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	การปรับตัวในหอพักด้าน กฎระเบียบของหอพัก : การปฏิบัติตามกฎระเบียบ ของหอพัก	เพื่อให้นักศึกษาทราบข้อ ข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัว ในหอพักและแนวทางใน การพัฒนาการปรับตัวใน หอพักด้านกฎระเบียบของ หอพัก : การปฏิบัติตาม กฎระเบียบของหอพัก	3. ให้สมาชิกแต่ละคน สรุปการปรับตัวในหอพัก หลังจากที่อ่านตามเอกสาร ที่แจกให้เกี่ยวกับการ ปรับตัวในหอพัก โดย ครอบคลุมในด้าน กฎระเบียบของหอพัก ด้าน สัมพันธภาพกับบุคคลอื่นและ ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม ของหอพัก และผู้วิจัย กล่าวสรุปเพิ่มเติม ตั้งแต่ครั้งที่ 2 - 11 ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้ ข้อเสนอสืบค้นในแต่ละครั้ง ดังนี้ 1. แจกเอกสารให้นักศึกษา อ่านตามหัวข้อที่ระบุไว้ใน การให้ข้อเสนอสืบค้นแต่ละครั้ง แก่นักศึกษา

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	การปรับตัวในหอพักด้าน กฎระเบียบของหอพัก : การแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของหอพัก	เพื่อให้สมาชิกได้ทราบ เกี่ยวกับการปรับตัวใน หอพักด้านกฎระเบียบของ หอพัก และแนวทางในการ พัฒนาการปรับตัวในหอพัก ด้านกฎระเบียบของหอพัก : การแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับการปฏิบัติตาม กฎระเบียบของหอพัก	2. เปิดโอกาสให้นักศึกษา ซักถาม 3. ให้นักศึกษาสรุปเกี่ยวกับ ประเด็นสำคัญ และแนวทาง ในการพัฒนา การปรับตัวใน หอพักในแต่ละด้านในหัวข้อ นั้น ๆ และผู้วิจัยสรุป เพิ่มเติมในส่วนที่ขาดหายไป
4	การปรับตัวในหอพักด้าน กฎระเบียบของหอพัก : การได้แจ้งเกี่ยวกับการ ปฏิบัติตามกฎระเบียบของ หอพัก	เพื่อให้สมาชิกได้ทราบ เกี่ยวกับการปรับตัวในหอพัก ด้านกฎระเบียบของหอพัก และแนวทางในการพัฒนา การปรับตัวในหอพักด้าน กฎระเบียบของหอพัก : การได้แจ้งเกี่ยวกับการ ปฏิบัติตามกฎระเบียบของ หอพัก	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5	การปรับตัวในหอพักด้าน สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น : การยอมรับความแตกต่าง ระหว่างบุคคล	เพื่อให้สมาชิกได้ทราบ เกี่ยวกับการปรับตัวในหอพัก ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และแนวทางในการพัฒนา การปรับตัวในหอพักด้าน สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น : การยอมรับความแตกต่าง ระหว่างบุคคล	
6	การปรับตัวในหอพักด้าน สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น : การแสดงกิริยาท่าทาง และการใช้วาจาที่ เหมาะสม	เพื่อให้สมาชิกได้ทราบ เกี่ยวกับการปรับตัวใน หอพักด้านสัมพันธภาพกับ บุคคลอื่นและแนวทางใน การพัฒนาการปรับตัวใน หอพัก ด้านสัมพันธภาพกับ บุคคลอื่น : การแสดงกิริยา ท่าทางและการใช้วาจาที่ เหมาะสม	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	การปรับตัวในหอพักด้าน สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น : การขอความช่วยเหลือจาก บุคคลอื่น	เพื่อให้สมาชิกได้ทราบ ข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัว ในหอพักด้านสัมพันธภาพกับ บุคคลอื่นและแนวทางใน การพัฒนาการปรับตัวใน หอพักด้านสัมพันธภาพกับ บุคคลอื่น : การขอความ ช่วยเหลือจากบุคคลอื่น	
8	การปรับตัวในหอพักด้าน การเข้าร่วมกิจกรรม ต่าง ๆ ของหอพัก : การสนใจเข้าร่วมกิจกรรม ของหอพัก	เพื่อให้สมาชิกได้ทราบ ข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัว ในหอพักด้านการเข้าร่วม กิจกรรมต่าง ๆ ของหอพัก และแนวในการพัฒนาการ การปรับตัวในหอพักด้าน การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของหอพัก : การสนใจ เข้าร่วมกิจกรรมของหอพัก	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9	การปรับตัวในหอพักด้าน การเข้าร่วมกิจกรรม ต่าง ๆ ของหอพัก : การให้ความร่วมมือในการ จัดกิจกรรม	เพื่อให้สมาชิกได้ทราบ ข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัว ในหอพักด้านการเข้าร่วม กิจกรรมต่าง ๆ ของหอพัก และแนวทางในการพัฒนา การปรับตัวในหอพักด้านการ เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของ หอพัก : การให้ความ ร่วมมือในการจัดกิจกรรม	
10	การปรับตัวในหอพักด้าน การเข้าร่วมกิจกรรม ต่าง ๆ ของหอพัก : การ ให้ความช่วยเหลือซึ่งกัน และกันในการจัดกิจกรรม	เพื่อให้สมาชิกได้ทราบ ข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัว ในหอพักด้านการเข้าร่วม กิจกรรมต่าง ๆ ของหอพัก และแนวทางในการพัฒนา การปรับตัวในหอพักด้าน การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของหอพัก : การให้ความ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในการจัดกิจกรรม	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
11	การปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของหอพัก : การรับผิดชอบในการจัดกิจกรรม	เพื่อให้สมาชิกได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของหอพัก และแนวทางในการพัฒนาการปรับตัวในหอพัก ด้านกิจกรรมต่าง ๆ ของหอพัก : การรับผิดชอบในการจัดกิจกรรม	
12	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อให้นักศึกษาสรุปผลที่ได้รับจากการได้รับข้อเสนอแนะและแนวทางในการพัฒนาการปรับตัวในหอพักแต่ละด้าน	1. ให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวสรุปผลที่ได้รับจากการได้รับข้อเสนอแนะและประโยชน์ของข้อเสนอแนะในครั้งนี้และแนวทางในการพัฒนาการปรับตัวในหอพักในแต่ละด้านและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยยุติการให้เสนอแนะและกล่าวปิดการให้ข้อเสนอแนะ

หมายเหตุ การให้ข้อเสนอแนะในแต่ละครั้ง ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง

แสดงการให้ข้อเสนอแนะกับกลุ่มควบคุม

วัน เวลา	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	หมายเหตุ
18.00-19.00		9 มีค. 36 ครั้งที่ 1		11 มีค. 36 ครั้งที่ 2		
18.00-19.00		16 มีค. 36 ครั้งที่ 3		18 มีค. 36 ครั้งที่ 4		
18.00-19.00		23 มีค. 36 ครั้งที่ 5		25 มีค. 36 ครั้งที่ 6		
18.00-19.00		30 มีค. 36 ครั้งที่ 7		1 เมย. 36 ครั้งที่ 8		
18.00-19.00		6 เมย. 36 หยุด		8 เมย. 36 ครั้งที่ 9		
18.00-19.00		13 เมย. 36 หยุด		15 เมย. 36 ครั้งที่ 10		
18.00-19.00		20 เมย. 36 ครั้งที่ 11		22 เมย. 36 ครั้งที่ 12		

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 1

เรื่อง การบูรณิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทุกคนทราบเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของวิธีการในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กฎทั่วไปของกลุ่ม ตลอดจนบทบาทและหน้าที่พฤติกรรมของสมาชิก
2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้รู้จักคุ้นเคยซึ่งกันและกัน และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดความอบอุ่นและเป็นกันเอง เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล และมีใจกว้าง
3. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพัก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำตนเองแก่สมาชิก และให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตนเองจนครบทุกคน จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม บทบาทและหน้าที่ของสมาชิก รายละเอียดของสถานที่ วันเวลา ในการเข้ากลุ่ม จำนวนครั้งที่จะอภิปราย
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกจับคู่สัมภาษณ์ เกี่ยวกับประวัติ อุปนิสัย และงานอดิเรก แล้วให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำสมาชิกที่ตนสัมภาษณ์กับกลุ่ม และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่น ๆ ชักถาม
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกต่อการปรับตัวในหอพักเกี่ยวกับสิ่งที่ประทับใจและที่เป็นปัญหามากที่สุดของสมาชิก และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพัก ซึ่งจะครอบคลุมถึงการปรับตัวในหอพักด้านกฎระเบียบ การปรับตัวในหอพักด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และการปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในหอพัก

การประเมิน

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ กระตือรือร้น การแสดงความคิดเห็นในการเข้ากลุ่ม
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิก

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 2 - 11

เรื่อง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการปรับตัวในหอพัก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวในหอพัก
ด้านกฎระเบียบของหอพักและแนวทางในการพัฒนาการปรับตัวในหอพัก
2. เพื่อให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวในหอพัก
ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นและแนวทางในการพัฒนาการปรับตัวในการหอพัก
3. เพื่อให้สมาชิกระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวในหอพักด้านการเข้า
ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของหอพักและแนวทางในการพัฒนาการปรับตัวในหอพัก

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ขึ้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในแต่ละครั้งมีการสร้างบรรยากาศ ความคุ้นเคย และความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลและมีใจกว้าง
2. ขึ้นดำเนินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจและระบายความรู้สึกที่เป็นปัญหาของตนเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพัก โดยไม่สนใจว่าสิ่งที่ปฏิบัติอยู่นั้นถูกต้องหรือไม่ สมาชิกต้องการแก้ไขปรับปรุงทั้งที่คิดว่าเป็นไปได้และไม่ได้ เพื่อให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้รับรู้และเข้าใจ ร่วมกันอภิปรายปรึกษาหารือ และหาแนวทางปฏิบัติเพื่อพัฒนาการปรับตัวในหอพัก ให้เหมาะสมขึ้นโดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้สมาชิกในกลุ่ม ได้แสดงออกมากที่สุด โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในระหว่างการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การเงียบ การถามคำถามปลายปิด การถามคำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ การให้ความกระจ่าง การทวนซ้ำและการสรุป

3. ขั้ญติการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้เรียนรู้ แนวทาง
แก้ปัญหา โดยสามารถสรุปประเด็นและวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเอง และพัฒนาการปรับตัว
ในหอพักดีขึ้น

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการแสดงความคิดเห็น
ในการเข้ากลุ่ม
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิก

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 12

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มสรุปผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแนวทางในการพัฒนาการปรับตัวในหอพักในแต่ละด้าน

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกแต่ละคน สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และแนวทางในการพัฒนาการปรับตัวในหอพักในแต่ละด้าน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2. ให้สมาชิกเล่าถึงการปรับตัวในหอพักที่ผ่านมาว่า พัฒนาขึ้นหรือไม่
3. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา และกล่าวปิดการให้คำปรึกษา

กาประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ กระตือรือร้น การแสดงความคิดเห็นในการเข้ากลุ่ม
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิก

สรุปผล
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1

สมาชิกในกลุ่มเข้าใจถึงจุดมุ่งหมายของวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กฎทั่วไปของกลุ่ม ตลอดจนบทบาทและหน้าที่ พฤติกรรมของสมาชิก สมาชิกได้รู้จักคุ้นเคยซึ่งกันและกัน มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีความเป็นกันเอง ไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีความเข้าใจกัน กล้าเปิดเผยตนเอง โดยสมาชิกแต่ละคนได้ระบายความรู้สึกที่มีต่อการปรับตัวในหอพักต่าง ๆ ดังนี้

คนที่ 1 ตนมีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก รู้สึกอึดอัดต่อกฎระเบียบต่าง ๆ ที่มีอยู่ ตนอยากมีอิสระเสรีภาพมากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

คนที่ 2 อยากแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพักบางอย่าง แต่ไม่กล้าเพราะตนไม่มั่นใจว่า อาจารย์หรือรุ่นพี่ จะเปิดโอกาสให้ตนหรือไม่ ตนได้แต่คิดและเก็บไว้ รู้สึกอึดอัดใจมาก บางครั้งทนไม่ไหวต้องหนีออกนอกหอพักไป โดยไม่ให้คนอื่นรู้

คนที่ 3 อยากโต้แย้งเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบบางอย่าง เช่น การใช้โทรศัพท์ หรือ การทำความสะอาด ตนรู้สึกอึดอัดใจมากในการใช้โทรศัพท์ที่ต้องคอยให้รุ่นพี่เป็นคนใช้ก่อนแม้ว่าตนจะมาก่อนก็ตาม บางครั้งตนก็ทำประชด เช่น หลบหลีกไม่ยอมทำความสะอาดไปเลย

คนที่ 4 ตนทนไม่ได้กับนิสัยเพื่อนบางคนที่ชอบเห็นแก่ตัว ทำให้ไม่อยากคบเพื่อนอยากอยู่คนเดียวมากกว่า

คนที่ 5 ตนอยากมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นให้ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ เนื่องจากตนไม่รู้ว่า จะทำตัวอย่างไรจึงจะเข้ากับคนอื่นได้ ไม่ว่าจะเป็นรุ่นพี่ หรือเพื่อนก็ตาม เพราะบางครั้งตนพูดจาออกไปกลับทำให้คนอื่นโกรธ ทั้ง ๆ ที่ตนไม่ได้ตั้งใจให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้เลย ตนกลัวใจมาก บางครั้งตนก็เลยประชด โดยการ ไม่สนใจคนอื่นเลย เพื่อจะตัดปัญหาอันนี้ไป

คนที่ 6 ตนไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากเพื่อนเวลาที่ตนมีปัญหา ตนรู้สึกว่าขาดเพื่อนสนิทที่จะพูดคุยด้วย ตนอยากมีที่ปรึกษาและอยากขอความช่วยเหลือบ้าง

คนที่ 7 คนเบื่อการร้องเพลงเชียร์มาก และรู้สึกว่าการร้องเพลงเชียร์เป็นสิ่งที่น่าเบื่อสำหรับตนโดยเฉพาะถ้ามีรุ่นพี่คอยบังคับให้ร้องเพลงเชียร์ ยิ่งทำให้ตนไม่यरร้องเพลงเชียร์เลย เมื่อร้องเพลงเชียร์ครั้งใดตนก็จะทนร้องเพลงไปจนกระทั่งจบ ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกที่เบื่อมาก ทั้ง ๆ ที่เมื่อสมัยตอนอยู่ชั้นมัธยมตนรู้สึกชอบการร้องเพลงเชียร์มาก

คนที่ 8 ตนอยากช่วยเหลือเพื่อนในการทำงานบางอย่าง แต่บางครั้ง สิ่งที่ทำนั้นตนไม่ชอบและไม่ถนัดเลยแต่เพื่อนกับยัดเยียดให้ตนทำ จึงทำให้ตนรู้สึกเบื่อและอยากหลบหลีกการช่วยเหลือเพื่อนไป เพราะตนไม่यरทำในสิ่งที่ตนไม่ชอบ

ครั้งที่ 2

สมาชิกเสนอปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก ที่ต้องให้ผู้ปกครองมาขออนุญาต และรับกลับบ้านในวันหยุดสุดสัปดาห์ ทำให้รู้สึกว่า ตนขาดความเป็นตัวของตัวเองมาก ทั้งที่รู้สึกว่าใครที่ควรรับผิดชอบตนเองได้ ตนรู้สึกว่าขาดอิสระเสรีภาพ สมาชิกคนหนึ่งก็มีปัญหาเช่นเดียวกันว่าตนรู้สึกอึดอัดใจ เกรงใจผู้ปกครองที่ต้องมาจากไกล ๆ เพื่อมาขออนุญาตรับตนกลับบ้าน จนบางครั้งตนต้องหลบหนีออกไปโดยไม่ให้ผู้ปกครองมาขออนุญาตเลย

สมาชิกได้อภิปรายและหาแนวทางแก้ไขปัญหา สรุปว่า กฎระเบียบก็มีข้อดี เช่น เป็นการป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในขณะที่เดินทางกลับบ้าน เพราะถ้าหากเกิดอะไรขึ้นจะได้มีผู้ให้ความช่วยเหลือได้ส่วนแนวทางแก้ไข กรณีถ้ามีเหตุขัดข้องให้ผู้ปกครองมาขออนุญาตให้ไม่ได้ อาจจะขอให้อาจารย์เป็นผู้อนุญาตให้กลับแล้วจึงให้ผู้ปกครองทางบ้านรับทราบเป็นลายลักษณ์อักษร ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่น่าจะทำได้ แต่ถ้าหมดหนทางที่จะกลับออกไปพักค้างที่บ้านจริง ๆ ก็ควรหากิจกรรมอย่างอื่นทำในขณะที่อยู่ในหอพัก เช่น เล่นกีฬา ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ แทนการหนีออกนอกหอพัก จะเป็นวิธีการที่ดีกว่า

ครั้งที่ 3

สมาชิกได้เสนอปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพักบางอย่าง แต่ยังไม่มั่นใจว่าเสนอความคิดเห็นไปแล้ว อาจารย์ฝ่ายปกครองหรือรุ่นพี่จะยอมรับตนหรือไม่ โดยตนเองรู้สึกเบื่อไม่อยากมาเข้าแถวเคารพธงชาติในตอนเย็นเวลา 18.00 น. ซึ่งตนมีความเห็นว่า เวลาในช่วงนี้ควรจะเป็นเวลาพักผ่อนหรือทำภารกิจส่วนตัว เช่น อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า ซักรีดเสื้อผ้า ซึ่งตนไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องแต่งตัวเพื่อที่จะลงไปทำเคารพธงชาติเลย ควรจะเป็นการผลัดกันเป็นกลุ่ม ๆ ลงไปทำความเคารพธงชาติตอนเย็นในช่วงเวลาดังกล่าว เพื่อที่จะให้นักศึกษาคนอื่น ๆ ได้มีโอกาสพักผ่อนและทำภารกิจส่วนตัวบ้าง แต่ตนก็ไม่กล้าเสนอความคิดเห็นเนื่องจากตนกลัวรุ่นพี่หรืออาจารย์จะไม่ยอมรับความคิดเห็นของตนเอง จึงได้แต่เก็บความรู้สึกอัดอั้นไว้

สมาชิกได้อภิปราย และสรุปแนวทางในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกฎระเบียบว่า การปฏิบัติตามกฎระเบียบเป็นสิ่งที่แต่ละบางสิ่งบางอย่างอาจจะไม่เหมาะสม น่าจะมีแนวทางแก้ไขให้เหมาะสมได้ การเสนอแนะถ้าเป็นไปได้เพื่อส่วนรวมและมีเหตุผล ก็น่าจะเป็นสิ่งที่ควรทำเพราะอย่างน้อยตนจะได้คลายความอัดอั้นลงไปยังถึงแม้ว่าจะไม่ประสบผลสำเร็จก็ตามเพราะถ้าเราไม่เริ่มแสดงความคิดเห็น โอกาสที่จะมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงก็ย่อมไม่มี สมาชิกก็จะต้องทนปฏิบัติต่อไป

ครั้งที่ 4

สมาชิกได้เสนอปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบ เช่น รู้สึกอัดอั้นใจในการปฏิบัติตามระเบียบบางอย่างที่ควรจะอ้อมอ้อมกันได้ เช่น ระเบียบเกี่ยวกับการกลับเข้าออกนอกหอพัก นักศึกษาไม่กล้าพูดกับอาจารย์ เกรงว่าอาจารย์จะตักเตือนความประพฤติ หรืออาจถูกเพ่งเล็ง สมาชิกได้อภิปรายแสดงความคิดเห็น ควรจะหาแนวทางแสดงความคิดเห็นโดยวิธีอื่น ๆ ก็ได้เช่น

การแสดงความคิดเห็นในสิ่งใดที่ตนเองรับความคิดเห็นของอาจารย์ หรืออาจประชุมกลุ่มทั้งห้องแล้วเชิญอาจารย์เข้าร่วมแสดงความคิดเห็น ถึงแม้ว่าจะไม่ประสบความสำเร็จก็ตามอย่างน้อยก็ทำให้ลดความอึดอัดใจลงบ้าง

และนอกจากนี้ยังมีสมาชิกคนใดคนหนึ่งได้ระบายความอึดอัดใจที่ตนถูกรุ่นพี่เรียกไปต่อว่า การแต่งกายของคนที่มีศิลปะ ทั้ง ๆ ที่ตนไม่ได้ตั้งใจจะทำ ตนพยายามจะชี้แจงกับรุ่นพี่แต่รุ่นพี่กลับไม่รับฟังความคิดเห็นของตน ตนรู้สึกอึดอัดใจมาก บางครั้งก็นั่งร้องไห้คนเดียว

สมาชิกได้อภิปรายและเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวโดยให้ผู้ระบายความอึดอัดใจกับเพื่อน ๆ และสมาชิกรับฟังปัญหา ทำให้สมาชิกคนนี้อึดอัดใจลงบ้าง

ครั้งที่ 5

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกที่มีต่อบุคคลอื่น เกี่ยวกับการปรับตัวในหอพัก ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เรื่องการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งมีสมาชิกได้ระบายเกี่ยวกับความรู้สึกที่ไม่ชอบเพื่อนในห้องที่เขาเป็นคนเห็นแก่ตัว ไม่ค่อยมีน้ำใจกับเพื่อนฝูง โดยให้สมาชิกในกลุ่มอภิปราย และหาแนวทางแก้ไขในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

สมาชิกได้หาแนวทางแก้ไขโดยการให้พยายามมองในส่วนที่ดีของเพื่อนคนนี้ ส่วนที่ไม่ดีควรปล่อยไปไม่สนใจ สมาชิกคนที่ปัญหาเห็นด้วยกับแนวทางที่สมาชิกคนอื่น ๆ อภิปรายและเสนอแนะ

ครั้งที่ 6

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกที่มีต่อบุคคลอื่น เกี่ยวกับการปรับตัวในหอพัก ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เรื่องการแสดงกิริยาท่าทางที่เหมาะสม มีสมาชิกคนหนึ่งได้ระบายความอัดอั้นตันใจ ออกมาว่า ตนรู้สึกเหงา โดดเดี่ยวมาก ไม่มีเพื่อนสนิทหรือที่เห็นใจที่จะพูดคุยด้วย ตนมักจะถูกเพื่อนพูดให้เจ็บใจอยู่เสมอ โดยที่ตนเองเก็บความไม่พอใจไว้อยู่ตลอดเวลา จนบางครั้งทนทนไม่ไหวก็จะตอบโต้และทะเลาะกับเพื่อนด้วยความโกรธ แต่ตนก็ยังไม่สบายใจอยู่เหมือนเดิม และจะกลุ้มใจมากขึ้นอีกด้วย ตนได้แต่คิดมาก และวิตกกังวลมากในเรื่องนี้

สมาชิกได้อภิปราย และสรุปแนวทางในการแสดงกิริยาท่าทางที่เหมาะสม โดยให้สมาชิกที่มีปัญหาระบายความอัดอั้นใจ ความวิตกกังวลต่าง ๆ ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง จนในที่สุดสมาชิกคนที่ มีปัญหาคลายความวิตกกังวล และยอมรับแนวทางในการที่สมาชิกคนอื่น ๆ เสนอแนะ

ครั้งที่ 7

ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้สมาชิก เสนอปัญหาในการปรับตัวในหอพักด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เกี่ยวกับการขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ได้มีสมาชิกคนหนึ่งระบายความรู้สึกที่ตนมีอยู่เกี่ยวกับการขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นว่า ตนรู้สึกอึดอัดใจมาก เกรงใจมากในการขอความช่วยเหลือจากเพื่อนให้ทำงานให้กับตน แม้ว่าจะงานเล็ก ๆ ก็ไม่กล้าขอความช่วยเหลือ และตนก็มักจะถูกเอาเปรียบอยู่เสมอในการทำงาน เช่น ถ้ามีการทำงานกลุ่มส่งอาจารย์ตนมักจะได้รับมอบหมายให้ทำอยู่คนเดียว ตนรู้สึกอึดอัดใจ เบื่อมากจนบางครั้งทำให้ตนเบื่อกับที่จะพูดคุยกับเพื่อน รู้สึกว่าเพื่อนช่วยอะไรตนไม่ได้เลย ตนก็เลยต้องทำด้วยตนเองทุกอย่าง ไม่ขอความร่วมมือหรือความช่วยเหลือจากใคร

สมาชิกคนอื่น ๆ ได้อภิปรายและเสนอความคิดเห็น ยกแนวทางแก้ไขปัญหา ว่า สมาชิกควรปรึกษาขอความคิดเห็นจากเพื่อนที่สนิท และถ้ามีการทำงานร่วมกันควรจะเป็นโอกาสให้เพื่อนได้ทำงานบ้างโดยการจัดแบ่งหน้าที่ ความรับผิดชอบ และเปิดโอกาสให้เขาได้ช่วยเหลือบ้าง สมาชิกที่มีปัญหาได้ระบายความอึดอัดใจ คลายความวิตกกังวล และได้แนวทางแก้ไขปัญหา

ครั้งที่ 8

ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้สมาชิกสำรวจและเสนอปัญหาการปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในหอพักเกี่ยวกับความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมของหอพัก ได้มีสมาชิกคนหนึ่งระบายความอัดอั้นใจว่า ตนรู้สึกอัดอั้นใจมากเมื่อมีการประชุมเพื่อร้องเพลงเชียร์ ตนรู้สึกเบื่อ ไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมนี้ตนรู้สึกว่าการเล่นร้องเพลงเชียร์เหมือนกับการถูกบังคับให้ทำงานโดยไม่ได้ความสุขหรือไม่ได้ดูอารมณ์ของผู้ร้องเพลงเลย ตนอยากให้การร้องเพลงเชียร์สนุกสนาน มีชีวิตชีวา มากกว่านี้ จะทำให้ตนอยากเข้าร่วมกิจกรรมอันนี้มากขึ้น ทุกวันนี้ตนได้ทำการร้องเพลงเชียร์แบบมีความสุขก็หมดกำลังใจอยากเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่ายมาก ตนไม่มีความสุขเลย แต่ก็ไม่มีใครเข้าใจตน ได้แต่ทนเก็บความเบื่อไว้ในใจ

สมาชิกได้รับฟังความอัดอั้นใจ พร้อมทั้งอภิปรายและเสนอแนะแนวทางแก้ไขปัญหานั้น สมาชิกคนที่ปัญหาคลายความอัดอั้นใจ และสรุปแนวทางแก้ไขปัญหานี้

ครั้งที่ 9

ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้สมาชิกสำรวจปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของหอพักเกี่ยวกับการให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรม มีสมาชิกคนหนึ่งได้ระบายปัญหาให้ฟังว่าตนรู้สึกอัดอั้นใจมากในการร่วมทำกิจกรรมร่วมกับรุ่นพี่ เช่น กิจกรรมวันลอยกระทง กิจกรรมวันขึ้นปีใหม่ ตนอยากจะแสดงความคิดเห็นของตนเองเต็มที่แต่ก็รู้สึกว่าความคิดเห็นของตนเองจะไม่มีผลตนต้องทำตามความคิดของรุ่นพี่ รู้สึกว่าตนไม่มีส่วนร่วมในกิจกรรมเลย ตนรู้สึกเบื่อมากและไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมเลย

สมาชิกคนอื่น ๆ ได้อภิปรายและเสนอแนะความคิดเห็น หาแนวทางแก้ไขปัญหานั้นว่า ควรจะมองส่วนดีของรุ่นพี่ไว้บ้าง เพราะรุ่นพี่อาจมีแนวความคิดที่แตกต่างไปจากเรา เราควรจะใจกว้างยอมรับแนวความคิดที่แตกต่างไปจากเรา สมาชิกคนที่ปัญหาได้ระบายความรู้สึกอัดอั้นใจเบื่อ และคลายความอัดอั้นใจลงไปได้ สามารถสรุปแนวทางแก้ไขปัญหานี้ได้

ครั้งที่ 10

ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้สมาชิกสำรวจปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในหอพักเกี่ยวกับการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันมีสมาชิกคนหนึ่งได้ระบายปัญหาให้ฟังว่าตนรู้สึกว่าการเพื่อนมองว่าเป็นคนเห็นแก่ตัว ไม่อยากช่วยเหลือเพื่อน ทั้งที่จริง ๆ แล้วตนไม่เคยคิดเลย แต่เพื่อน ๆ มองว่าตนเป็นคนเห็นแก่ตัวในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การจัดงานฉลองเทศกาลต่าง ๆ ตนรู้สึกว่าตนมีเพื่อนที่เข้าใจน้อยคน หรือแทบไม่มีเลย บางครั้งตนรู้สึกน้อยใจมากที่เพื่อนมองตนผิดไป ตนอยากให้เพื่อนเข้าใจความรู้สึกนี้บ้าง แต่พอเวลาถึงกิจกรรมที่ตนต้องได้หน้าที่ที่ตนไม่ชอบหรือไม่ถนัด ให้ตนทำทุกครั้ง ทำให้ตนไม่อยากทำกิจกรรมนั้นเพื่อน ๆ จึงไม่เข้าใจตน และคิดว่าตนนี้เกียจ เห็นแก่ตัว ทำให้ตนรู้สึกอึดอัดใจมาก ไม่รู้จะปรึกษาใครจึงจะเข้าใจ หรือบางครั้งตนก็อยากจะให้เพื่อนเข้าใจตนบ้างโดยที่ตนจะยอมรับทำกิจกรรมต่าง ๆ แทนเพื่อน เช่น การอยู่เวรแม่บ้านในวันหยุดสัปดาห์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทุกคนควรจะต้องรับผิดชอบ ซึ่งไม่มีใครอยากทำแต่ตนก็ยินดีที่จะทำกิจกรรมอันนี้ให้เพื่อนเพื่อที่จะให้เพื่อนเข้าใจตนบ้าง แต่พอตอนหลังรู้สึกว่าเพื่อนไม่เกรงใจตนอีกแล้วมักจะให้ตนช่วยอยู่เวรแม่บ้านให้เสมอ ตนรู้สึกอึดอัดใจมาก เบื่อเลยไม่อยากช่วยเหลือใครอีก

สมาชิกคนอื่น ๆ ได้รับฟังปัญหาและได้อภิปราย และเสนอแนะแนวทางแก้ไขปัญหานั้นในที่สุดสมาชิกคนที่มีปัญหา คลายความคิดวิตกกังวลและลดความอึดอัดใจ สามารถสรุป แนวทางแก้ไขปัญหาคือ

ครั้งที่ 11

ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้สมาชิกสำรวจปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในหอพักเกี่ยวกับการรับผิดชอบในการทำกิจกรรม มีสมาชิกคนหนึ่งได้ระบายปัญหาให้กลุ่มฟังว่าตนรู้สึกอึดอัดใจมากที่ต้องทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนคนหนึ่ง โดยได้รับผิดชอบในการทำงานกลุ่มร่วมกัน 2 คน ในหน้าที่จัดทำอาหารในงานปีใหม่ของวิทยาลัย ตนรู้สึกว่าตนต้องรับหน้าที่ทำอยู่คนเดียว รู้สึกเบื่อหน่ายมากในการทำงานครั้งนี้ ตนอยากให้เพื่อนช่วยแบ่งภาระหน้าที่ของตนไปทำบ้าง แต่เพื่อนก็ไม่สนใจ ตนรู้สึกอึดอัดใจมาก ต่อมาภายหลังตนมักจะได้รับหน้าที่คู่กันอยู่เสมอเพราะเลขที่ติดกัน ชื่ออักษรก็ใกล้เคียง เลยหนีกันไม่พ้น ตนทนไม่ไหว ตนก็เลยหลบหลีกไม่ยอมทำบ้าง เพื่อจะให้เพื่อนรู้สึกว่สิ่งที่ตนทนอยู่นั้นเป็นอย่างไร ต่อมาเพื่อนคนนั้นก็เลยยอมพูดและมีท่าทีที่เจยเมยต่อกัน แต่ก็จะต้องพอกันอยู่เสมอ และมักจะทำงานในกลุ่มเดียวกันด้วย ตนก็ยังรู้สึกอึดอัดใจมาก

สมาชิกคนอื่น ๆ ได้รับฟังปัญหาและอภิปราย แสดงความคิดเห็น หาแนวทางแก้ไขปัญหาจจนสมาชิกเจ้าของปัญหาหาแนวทางในการแก้ไขปัญหได้และคลายความอึดอัดใจลงไป

ครั้งที่ 12

ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้สมาชิกสรุปผลที่ได้จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และแนวทางในการพัฒนาการปรับตัวในหอพัก ด้านต่าง ๆ โดยให้สมาชิกแต่ละคน เล่าถึงการปรับตัวในหอพักที่ผ่านมาว่า

คนที่ 1 ตนรู้สึกสบายใจขึ้น หลังจากการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ ตนสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบได้โดยมีความสบายใจ ไม่มีความอึดอัดใจเหมือนเมื่อก่อน

คนที่ 2 ตนสามารถพูดแสดงความคิดเห็น กฎระเบียบต่าง ๆ ในหอพักกับรุ่นพี่ และกับอาจารย์ได้ ถึงแม้ว่าบางครั้งรุ่นพี่หรืออาจารย์จะไม่เห็นด้วยกับตนก็ตาม แต่ก็ยังทำให้ตนรู้สึกสบายใจขึ้น ที่ตนได้พูดในสิ่งที่ตนอึดอัดใจ

คนที่ 3 คนมีความสุขมากขึ้น ที่สามารถโต้แย้งความคิดเห็น เกี่ยวกับการปฏิบัติ ตามกฎระเบียบ ไม่ว่าจะเป็นการใช้โทรศัพท์ หรือการทำความเคารพก็ตาม แม้ว่าตนอาจจะถูกรุ่นไม่เห็นด้วยกับคนที่บางแต่ตนก็รู้สึกสบายใจขึ้นกว่าเดิมที่ตนได้แสดงความคิดเห็นที่แท้จริงของตนออกไป

คนที่ 4 คนรู้สึกมีความสุขมากขึ้นที่สามารถยอมรับนิสัย และพฤติกรรมของเพื่อนได้ ทำให้ตนสบายใจ ไม่มีความอึดอัดใจเหมือนเมื่อก่อน

คนที่ 5 คนได้ระบายความในใจในเรื่องที่อึดอัดใจหลายเรื่องให้สมาชิกในกลุ่มฟัง ตนได้รับรู้ว่าย่างน้อยก็มีเพื่อนคนอื่น ๆ ที่มีปัญหาเหมือนตนเอง ทำให้ตนได้เข้าใจเพื่อนมากขึ้น และยอมรับเพื่อนและรักเพื่อนมากขึ้น

คนที่ 6 คนรู้สึกว่าอบอุ่นไม่โดดเดี่ยวเหมือนเมื่อก่อน คนรู้สึกว่ามีเพื่อนพูดคุยปรึกษาหารือเวลาที่มีปัญหา และคนรู้สึกว่ามีที่พึ่งพิงแล้ว และคิดว่าถ้าตนมีปัญหาคณะจะมาขอความช่วยเหลือ ขอคำปรึกษาจากอาจารย์ และจากเพื่อน ๆ

คนที่ 7 คนรู้สึกว่าตนเห็นคุณค่าของการทำงานกิจกรรมในวิทยาลัย มากกว่าเมื่อก่อน คนรู้สึกว่าเพื่อนเข้าใจตน ทำให้ตนอยากเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง และตนเองเห็นคุณค่าในการทำกิจกรรมร่วมกัน

คนที่ 8 คนรู้สึกว่าตนได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนในการหาแนวทางแก้ไขปัญหา ตนมั่นใจว่าตนจะไม่โดดเดี่ยวและถ้ามีปัญหาตนจะขอความช่วยเหลือโดยการขอคำปรึกษาจากเพื่อนหรืออาจารย์ การเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ทำให้ตนเข้าใจเพื่อนมากขึ้น อยากช่วยเหลือเพื่อนเช่นเดียวกับที่ตนได้รับการช่วยเหลือจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้

ตัวอย่าง

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 5

เรื่อง

การปรับตัวในหอพัก : การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

ผู้ให้คำปรึกษา : สวัสดีค่ะ สมาชิกทุกท่าน วันนี้เป็นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 5 แล้ว
ครั้งที่แล้วเราพูดถึงเรื่องของจอม มีใครจะสรุปให้เพื่อนฟังบ้าง

กอ : จอมเขามีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก เขารู้สึกอึดอัดใจ
ในการปฏิบัติตามระเบียบของหอพักที่ต้องให้ผู้ปกครองมาขออนุญาตให้กลับบ้าน
โดยที่ผู้ปกครองเขามาไม่สะดวกลำบากในการเดินทางมาเพื่อมาเซ็นต์ขอ
อนุญาตกลับบ้าน จอมไม่กล้าพูดกับอาจารย์หรือเพื่อน ๆ ทำให้จอมอึดอัดใจมาก
เป็นผลทำให้เกิดการปรับตัวในหอพักในการปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก
จนบางครั้งอยากจะหนีออกนอกหอพักไปเลย...เงียบ

ผู้ให้คำปรึกษา : มีใครจะเพิ่มเติมอีกไหมคะ

ยัย : คราวที่แล้วกลุ่มได้แนะนำให้จอมลองพูดกับอาจารย์แม่บ้านดูว่าพอจะมีแนวทาง
ในการแก้ไขได้หรือไม่ โดยให้จอมขอร้องให้อาจารย์แม่บ้านอนุญาตให้เป็นกรณี
พิเศษแล้วให้ผู้ปกครอง เซนต์รับทราบที่บ้านแล้วนำสมุดที่ผู้ปกครอง เซนต์รับกลับ
บ้าน นำกลับมาหอพัก

ผู้ให้คำปรึกษา : จอมมีโอกาสได้ปฏิบัติตามที่เพื่อนแนะนำหรือยังคะ

จอม : ค่ะ จอมได้ปรึกษากับอาจารย์แม่บ้านแล้ว อาจารย์ก็รับฟังความคิดเห็นและ
ก็ทำให้สบายใจขึ้น...เงียบ

ผู้ให้คำปรึกษา : สำหรับวันนี้ ใครมีอะไรจะปรึกษากลุ่มบ้าง

ดี : หนูค่ะ หนูมีเรื่องอึดอัดใจเรื่องเพื่อนในหอพักค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : ตีรู้สึกอึดอัดใจเรื่องเพื่อนในหอพัก

ดี : ค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : เรื่องที่ตีรู้สึกอึดอัดใจนั้นเป็นอย่างไร

- ตี : เพื่อนคนนั้นเขาเป็นคนที่ไม่ค่อยพูดกับเพื่อน นึกอยากจะทำอะไรก็ทำ ไม่เกรงใจใคร ๆ ในห้อง เขาเห็นแก่ตัว...เงียบ
- จอม : เขาเห็นแก่ตัว ตีก็เลยอึดอัดใจ
- ตี : ใช่
- แอน : ตีบอกได้ไหมว่าเขาทำอะไรกับตี
- ตี : ตีไปของ Sheet ที่เขาได้จากอาจารย์มาเพื่อจะเอาไป Xerox อ่าน แต่เขากลับปฏิเสธว่า Sheet ไม่ได้อยู่ที่เขา ไม่รู้ว่าหายไปที่ไหน ทั้ง ๆ ที่เรารู้ว่า Sheet ไม่ได้หายไปที่ไหน แต่เขาจะเก็บไว้อ่านคนเดียว
- ยู : ตีรู้ได้อย่างไร ว่าเขาเก็บ Sheet นั้นไว้อ่านคนเดียว...เงียบ...(คิด)
- ตี : ตีแน่ใจ เพราะตีเห็นเสียอยู่ในหนังสือที่เขาถืออยู่
- ผู้ให้คำปรึกษา : ตีไม่สบายใจที่ไปขอ Sheet จากเพื่อนและเพื่อนำให้ทั้ง ๆ ที่รู้ว่า Sheet นั้นอยู่กับเพื่อน ตีรู้สึกว่าเป็นเพื่อนเห็นแก่ตัว
- ตี : ตีเบื่อเพื่อนคนนี้มาก เขิงมาก จนทำให้ตีคิดว่าเพื่อนคนอื่นจะเป็นเหมือนกันหมดเลย ทำให้ตีไม่อยากคุยกับใครเลย
- ปอ : ใช่ เป็นเราก็คงรู้สึกเบื่อ และก็เขิง เหมือนตีนี้แหละ
- จอม : แล้วตีทำอย่างไร หลังจากตีรู้สึกเบื่อ เขิง เพื่อนคนนี้
- ตี : ตีก็หนี ไม่ยอมมองหน้าเพื่อนคนอื่นอีกเลย บางครั้งก็ต้องทนต่อไป เพราะเห็นหน้าบ่อยมากก่อนนอนก็ยังเจอกันอยู่ ตีก็ทนไม่ได้ อึดอัดใจมาก บางครั้งตีก็ต้องหนีไปนั่งอยู่ชั้น 8 บนคาเฟ่ เพื่อให้ตัวเองสบายใจขึ้น
- ผู้ให้คำปรึกษา : นำเห็นใจที่ตีต้องตกอยู่ในสภาพนี้ อย่างไรก็ตามตีก็พยายามหาทางช่วยเหลือตัวเอง เพื่อให้ตัวเองสบายใจขึ้น
- จอม : ตีทำแบบนั้น แล้วทำให้สบายใจขึ้นไหม
- ตี : ก็ยังเหมือนเดิม ยังรู้สึกอึดอัดอยู่เหมือนเดิม
- ก้อ : ถ้าเป็นเราจะต้องหาเพื่อนใหม่ไปเลย จะไม่ทนเจอหน้าอยู่ ให้ใจอึดอัดอยู่หรอก
- ตี : ตีจะหนี และถ้าเจอหน้าอีก ตีก็จะไม่พูด จะเก็บความไม่พอใจเอาไว้จนกว่าจะทนไม่ไหว ตีรู้สึกว่าเขาเป็นคนที่เห็นแก่ตัวมากกับตี เพราะตีเคยให้เขายืมข้าวของทุกอย่างของตี แต่เขากลับไม่เห็นคุณค่าของตีเลย

- เครื่อง : เครื่องว่าวิธีการที่แก้ปัญหาโดยการหนีไปอยู่คนเดียว เพื่อให้ตัวเองสบายใจดีขึ้น
เครื่องก็เคยทำมา ก็ได้ผลชั่วคราวนะ แต่พอเห็นหน้าก็กลับมีอาการเหมือนเดิม
ยังทำใจไม่ได้
- ผู้ให้คำปรึกษา : เครื่องก็เคยวิตกกังวลเกี่ยวกับเพื่อน คล้าย ๆ กับปัญหาของดี เรื่องที่เครื่องประสบ
เป็นอย่างไรบ้างคะ
- เครื่อง : เครื่องเคยวิตกกังวลกับเพื่อน คล้าย ๆ กับปัญหาของดี นี่แหละตอนนั้น เครื่องเบื่อ
เพื่อน ๆ มาก แทบไม่อยากจะคุยกับใครเลย รู้สึกว่าเพื่อน ๆ ทุกคน
ไม่มีใครดีเลย จนทำให้รู้สึกไม่อยากคุยกับใคร
- จอม : แต่จอมว่าเครื่องไม่น่าจะมีปัญหาอะไรนะ
- เครื่อง : ตอนนี้หายแล้ว เครื่องจะใช้วิธีพูดคุยกับเพื่อนที่สนิท ค่อย ๆ พูดจากัน ปล่อยไว้
ให้อารมณ์ดี ๆ ก่อน แล้วค่อยมาพูดคุยกัน และที่สำคัญ เครื่องพยายามมองใน
ส่วนที่ดีของเขาให้มาก เพื่อให้ใจเราสบายขึ้น เครื่องว่าดีก็น่าจะมองในส่วนที่
ดีของเขาไว้นะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : นับว่าเครื่องก็มีวิธีการแก้ปัญหาที่ดีมาก เครื่องเสนอแนะให้มองในส่วนที่ดีของเขา
ให้มาก เพื่อให้ใจเราสบายขึ้น มีใครจะเสนอแนะวิธีการแก้ปัญหาเพิ่มเติม
อีกบ้าง
- ยุ้ย : ยุ้ยก็เคยเจอนะเพื่อนลักษณะนี้ เราว่าอย่าไปสนใจกับเพื่อนคนนี้อีกเลย ลองถ้า
เรื่องแค่นี้เขาช่วยเราไม่ได้ และยังทำให้เราวิตกกังวลไม่สบายใจ เราก็ไม่ควรไป
พูดคุยกับเขามาก เพราะเขาก็จะทำให้เราไม่สบายใจอยู่นั่นเอง
- ปอ : เอ้า ! แล้วจะทำอย่างไรล่ะ ในเมื่อเราต้องเจอเขาทุกวัน ๆ อย่างนี้
- ยุ้ย : เจอก็เจอไปสิ เราก็อย่าไปใส่ใจกับเรื่องที่เขาทำให้เราไม่สบายใจสิ เราต้อง
มองในส่วนที่ดีของเขาบ้างสิ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ยุ้ยรู้สึกไม่สบายใจเกี่ยวกับเรื่องเพื่อนเหมือนกัน เรื่องที่ยุ้ยไม่สบายใจ
เป็นอย่างไร
- ยุ้ย : ยุ้ยเคยถูกเพื่อนคนหนึ่งมักจะยืมของใช้ทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นยาสระผม สบู่
แม้กระทั่งเสื้อผ้า และของใช้ส่วนตัว เขาก็จะยืมถ้ามีโอกาสได้ยืม
จนบางครั้ง ยุ้ยรู้สึกรำคาญ รู้สึกวิตกกังวลไม่พอใจ...เงี้ยบ

- ปอ : ยัยรู้สิทุกอย่างโร เมื่อเวลาที่เขามาขอยืมทุกครั้ง
- ยัย : บางครั้งก็ไม่พอใจ บางครั้งก็เฉย ๆ
- ปอ : เพื่อนเขายืมของใช้ยัยบ่อยไหม
- ยัย : ถ้ามีโอกาสเขาก็จะขอยืมทันที และยืมบ่อยมาก
- ปอ : เรียกว่า เป็นนิสัยว่าจั้นเถอะ
- ยัย : ก็ คงอย่างนั้นมั้ง
- กอ : ทุกครั้งที่เพื่อนมาขอยืม ยัยให้ เขายืมทุกครั้งหรือเปล่า
- ยัย : ให้อ้าง ไม่ให้อ้าง ถ้ามีก็ให้ยืม ถ้าไม่มีก็ปฏิเสธเขาไป
- จอม : แล้วเขาไม่โกรธยัยหรือ
- ยัย : ก็ไม่รู้เหมือนกันนะ แต่ก็เห็นเขาก็คบกับเราดี เหมือนเดิม เราเสียอีกที่ต้องทน
ราคาที่ต้องมายืมของใช้บ่อย ๆ
- จอม : น่าเห็นใจยัยนะ ที่ต้องทนความราคา ถ้าเป็นจอมนะ จอมจะไม่ยอมให้ยืม
สักอย่างเดียว
- ยัย : ยัยก็เคยคิดอย่างจอมนะ ว่าต่อไปจะไม่ยอมให้ยืมสักอย่างเดียว แต่พอมานั่งคิด
เค้าก็มีส่วนดี อยู่บ้างนะ ตรงที่เขาก็นำใจกับเรา อุตส่าห์ให้เรายืม Lecture
ไป Xerox
- ปอ : นับว่ายัยเป็นคนดีมากนะ ขนาดเขาทำให้เราราคา ก็ยังมองเห็นความดีของ
เขาอยู่
- ยัย : ยัยก็พยายามมองในส่วนที่ดีของเขา ตรงที่เขาก็ยังแบ่งปันความรู้ให้เราบ้าง
นี่แหละ สิ่งนี้แหละที่ทำให้เราสบายใจขึ้นบ้าง
- สุ : ไม่น่าแหละ ยัยก็ยังดูทำทางมีความสุขดี คำนึงจะลองท่ายัยทำบ้างนะ :
หัดมองในส่วนที่ดี ของเพื่อนคนนี้ให้มาก ๆ ไว้ ส่วนที่เขาทำให้เราไม่พอใจ
หรืออึดอัดใจ เราก็ยังไปมองหรือไปรับรู้เลย จะยิ่งทำให้เราไม่สบายใจ
- ผู้ให้คำปรึกษา : สุ มีข้อเสนอแนะที่ดีมากทีเดียวนะคะ มีใครจะเสนอแนะเพิ่มเติมอีก

จอม : จอมว่า ตีน่าจะลองพูดกับเพื่อนคนนี้ดูก่อน อย่างน้อยตีก็ได้เข้าใจ ความรู้สึกที่เขามีต่อเรา คนเราก้าวเข้าใจความรู้สึกของกันแล้ว ก็จะอยู่ด้วยกันได้อย่างมีความสุขนะ

ตี : ตีจะพยายามพูดกับเขาก็กสักครั้งหนึ่ง แต่ไม่รู้จะทำได้แค่ไหน ดู ๆ ไปเขาก็ยังเป็นคนที่เจียบ ๆ บางครั้งก็ส่งสารเขาที่เขาอาจจะไม่มีเพื่อนก็ได้

ผู้ให้คำปรึกษา : นับว่าตี นี่เก่งนะ ขนาดเพื่อนทำให้รู้สึกอึดใจ เบื่อ เข้ม ยังมีความพยายามที่จะพูดกับเขาซึ่งหลายคนยังทาบเบตไม่ได้

ปอ : เราคนหนึ่งแหละ ทำไม่ได้แน่ ๆ

ผู้ให้คำปรึกษา : เพื่อน ๆ สมาชิกก็ได้เสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหของตี โดยให้ตีมองในส่วนที่ดีของเพื่อนคนนี้ และหาทางพูดคุยกับเพื่อนคนนั้นเพื่อจะได้เข้าใจความรู้สึกกันให้ดีขึ้น ตัวครูเองคิดว่าน่าจะมีวิธีการหลาย ๆ อย่างที่นักศึกษาจะนำมาใช้ในการที่จะทำให้สบายใจขึ้น เมื่อเวลาที่รู้สึกไม่พอใจเพื่อน ๆ หรือคนอื่น ๆ ก็ตาม นักศึกษาก็ควรจะพยายามเข้าใจธรรมชาติของแต่ละคนว่ามีความแตกต่างกัน มีความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ได้รับการเลี้ยงดู หรือมาจากสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน จึงมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน นักศึกษาแต่ละคนก็มีอะไรที่แตกต่างไปจากเพื่อน ๆ และในขณะที่เดียวกัน เพื่อน ๆ ก็อาจจะทำอะไรที่แตกต่างจากเรา และเพื่อนอาจไม่ชอบเราก็ได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เราเองก็อาจจะไม่รู้ตัวเอง สิ่งที่จะช่วยตัวเราได้ ก็คือควรหันมาสำรวจตัวเราเอง และพยายามมองในส่วนที่เราคิดว่าเราชอบ และเป็นสิ่งที่ดี ก็จะทำให้เราสบายใจขึ้นได้ มีใครจะเพิ่มเติมวิธีอื่น ๆ บ้าง

สมาชิก : (เจียบ)... ไม่มีค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : วันนี้เราก็ได้รับฟังความในใจของตี และได้ช่วยกันคิดพิจารณา อภิปราย และเสนอแนวทางในการแก้ไขไปแล้ว มีสมาชิกคนอื่น ๆ จะเพิ่มเติมหรือซักถามอะไรอีกบ้าง....เจียบ...คิด

ถ้าไม่มี วันนี้ครูขอยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้เพียงเท่านี้ และในครั้งต่อไปก็มาพบกันอีกทีในเวลาเดิมค่ะ...สวัสดีค่ะ

การให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ 1

เรื่อง บรมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทราบเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของวิธีการในการให้ข้อเสนอแนะ ตลอดจนการกำหนดช่วงเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ให้ข้อเสนอแนะ
2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้รู้จักคุ้นเคยซึ่งกันและกัน มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันเพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดความอบอุ่นและเป็นกันเอง เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
3. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพัก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองแก่สมาชิก และให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตนเองจนครบทุกคน จากนั้นผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของวิธีการให้ข้อเสนอแนะ ตลอดจนช่วงเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ให้ข้อเสนอแนะ
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกจับคู่สัมภาษณ์กันเกี่ยวกับประวัติ อุปนิสัย และงานอดิเรก ตลอดจนความรู้สึกต่อการปรับตัวในหอพัก แล้วให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำสมาชิกที่ตนสัมภาษณ์กับกลุ่มและเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่น ๆ ชักถาม
3. ผู้วิจัยกล่าวสรุปถึงการปรับตัวในหอพักตามเอกสารที่แจกให้เกี่ยวกับการปรับตัวในหอพัก โดยครอบคลุมการปรับตัวในหอพักด้านกฎระเบียบ การปรับตัวในหอพักด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และการปรับตัวในหอพัก ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของหอพัก

เนื้อหา

สวัสดิ์คือนักศึกษาทุกท่าน คิฉัน ร.ต.อ. หญิง นางเยาว์ สมพิทยานุรักษ์ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ขณะนี้กำลังทำวิจัยเรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวในหอพัก ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปี 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ มาพบนักศึกษาในวันนี้ เพื่อให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพัก และแนวทางในการพัฒนาการปรับตัวในหอพักดังกล่าว

ก่อนอื่น ขอให้สมาชิกแต่ละคนได้แนะนำตนเองให้สมาชิกท่านอื่นได้รู้จักกันจนครบทุกคน แล้วให้สมาชิกจับคู่สัมภาษณ์กันเกี่ยวกับประวัติ อุปนิสัย และงานอดิเรก ตลอดจนความคิดเห็นในการอยู่ในหอพัก แล้วให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำสมาชิกที่ตนสัมภาษณ์กับกลุ่ม และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่น ๆ ชักถาม

ผู้วิจัยกล่าวถึงการปรับตัวในหอพัก ซึ่งได้แก่ การปรับตัวในหอพักด้านกฎระเบียบการปรับตัวในหอพักด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และการปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของหอพักและกล่าวถึง ความหมายของการให้ข้อเสนอแนะว่าเป็นการให้ข่าวสาร ข้อมูลต่าง ๆ ในด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว และอื่น ๆ โดยมีวัตถุประสงค์ให้ผู้รับข่าวสาร ได้รับทราบข้อมูลต่าง ๆ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้ในการตัดสินใจ และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้ วิธีการให้ข้อเสนอแนะนั้นหลายวิธี ได้แก่ การบรรยาย การจัดป้ายนิเทศและการแจกเอกสาร สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะ โดยมีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. แจกเอกสาร ให้นักศึกษาอ่าน
2. เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม
3. ให้นักศึกษาสรุปและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ข้อเสนอแนะที่ให้นักศึกษาครั้งนี้เป็นข้อเสนอแนะที่เกี่ยวกับการปรับตัวในหอพักด้านต่าง ๆ อันได้แก่ การปรับตัวในหอพักด้านกฎระเบียบ ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในหอพัก

สำหรับวัตถุประสงค์ในการจัดหอพักให้นักศึกษาของวิทยาลัยพยาบาลตำรวจนั้น มีวัตถุประสงค์ที่จะให้นักศึกษาได้มีที่พักอาศัย ได้รับการส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้ ได้เรียนรู้กฎเกณฑ์ข้อ

บังคับ ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม และค่านิยม ให้นักศึกษาพยาบาลได้รู้จักบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบที่ถูกต้อง ได้เข้าใจสังคมและวัฒนธรรมที่ตนศึกษาอยู่ ตลอดจนพัฒนาความสัมพันธ์ของนักศึกษากับบุคคลอื่น อันได้แก่เพื่อนนักศึกษาและคณาจารย์ ส่งเสริมให้นักศึกษาได้รู้จักใช้ชีวิตร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคม ซึ่งนักศึกษาจะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของวิทยาลัยอย่างเคร่งครัดตลอดระยะเวลา 4 ปีที่ใช้ชีวิตอยู่ในหอพัก

ปัญหาของนักศึกษาที่พบ เกี่ยวกับการปรับตัวในหอพัก

1. การปรับตัวในหอพักด้านกฎระเบียบของหอพัก ปัญหาที่พบได้แก่ การปรับตัวให้เข้ากับกฎระเบียบของหอพัก (1) ไม่สามารถปฏิบัติตามระเบียบของหอพัก (2) เข้าหอพักช้ากว่ากำหนด (3) รู้สึกเหมือนอยู่ในคุก (4) อึดอัดต่อระเบียบการเข้าหอพัก (5) อยากออกนอกหอพักได้โดยอิสระ (6) ไม่ต้องมีผู้ปกครองมาอนุญาตอาจารย์ หรือต้องได้รับอนุญาตจากอาจารย์ฝ่ายปกครองก่อนจึงจะออกนอกหอพักได้ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น และได้แย้งเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบและสภาพความเป็นอยู่ในหอพัก อยากยืดเวลาการกลับเข้าหอพักออกไป
2. การปรับตัวในหอพักด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ปัญหาที่พบได้แก่ มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อเพื่อนนักศึกษาด้วยกัน ไม่ไว้วางใจบุคคลอื่น ไม่ยอมรับบุคคลอื่น ไม่สามารถขอความช่วยเหลือจากเพื่อนนักศึกษาด้วยกันได้ ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนนักศึกษา ทั้งเพื่อนร่วมห้องและรุ่นพี่เกิดความรู้สึกว่าเพื่อนนักศึกษาเห็นแก่ตัว เอาเปรียบ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ มักจะแสดงกิริยาท่าทางและวาจาไม่เหมาะสม
3. การปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของหอพัก ปัญหาที่พบได้แก่ รู้สึกว่าถูกบังคับให้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การซ้อมเชียร์ การเล่นกีฬา เป็นต้น นักศึกษาไม่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม ไม่อยากให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ขาดความรับผิดชอบในสิ่งที่ได้รับมอบหมาย

ปัญหาดังกล่าวเหล่านี้มีผลต่อสภาพจิตใจของนักศึกษามาก เช่น เกิดความรู้สึกผิดหวัง ว้าวุ่นใจ มีความเครียด ซึ่งเกิดจากปัญหาและอุปสรรคเป็นสิ่งที่นักศึกษาหลีกเลี่ยงไม่ได้ นักศึกษาจำเป็นต้องปรับตัว ถ้านักศึกษาปรับตัวได้ดีก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

สาเหตุของการปรับตัว

1. เกิดจากมนุษย์ไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนได้ ไม่ว่าจะอุปสรรคนั้นจะเกิดจากตนเองหรือผู้อื่นทำ มีผลทำให้เกิดความไม่สบายใจ หรือคับข้องใจ

ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์นั้น มาสโลว์ (Maslow) ได้แบ่งเป็น 5 ชั้น ดังนี้

1.1 ความต้องการทางด้านร่างกาย ได้แก่ ความหิว ความกระหาย น้ำ อากาศ ขั้วถ่ายของเสีย ความต้องการทางเพศ การพักผ่อน ความต้องการป้องกันความร้อนหนาว

1.2 ความต้องการทางด้านความปลอดภัย ได้แก่ ความรู้สึกอบอุ่นมั่นคง บกป้องคุ้มครองจากผู้อื่น การหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด หรือความทุกข์

1.3 ความต้องการความรักความเป็นเจ้าของ ได้แก่ ต้องการความรัก ความอบอุ่น การมีส่วนร่วมรับผิดชอบในกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนการเข้าร่วมเป็นสมาชิกในหมู่คณะ

1.4 ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ ได้แก่ ต้องการชื่อเสียง เกียรติยศ ความร่ำรวย ฐานะทางสังคม การยอมรับนับถือ และการยอมรับทางสังคม

1.5 ความต้องการสัจจะแห่งตน ได้แก่ การเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ เข้าใจความจริงของชีวิต และสรรพสิ่งทั้งหลาย ต้องการให้พลังความสามารถของตนให้เต็มที่ เพื่ออุทิศตนให้เป็นประโยชน์แก่มวลมนุษย์ ซึ่งเป็นความต้องการที่อยู่เหนือความต้องการเกี่ยวกับชื่อเสียง เกียรติยศ ความร่ำรวย หรือการกระทำเพื่อตนเอง

2. เกิดจากความขัดแย้ง

ความขัดแย้ง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลไม่สามารถตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความต้องการของตนเอง ความขัดแย้ง จานแนกเป็น 3 ลักษณะ คือ

2.1 ความขัดแย้งในทางบวก เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากการที่ต้องเลือกเพียงอย่างเดียวในสิ่งที่ตนเองชอบเท่า ๆ กัน ตั้งแต่ 2 - 3 อย่างขึ้นไป ยิ่งชอบมากทุกอย่าง ยิ่งเลือกมาก กว่าที่จะเลือกได้ก็ต้องใช้เวลาาน แม้เลือกแล้วยังเสียดายสิ่งที่ไม่สามารถจะเลือก

2.2 ความขัดแย้งในทางลบ เกิดจากการที่บุคคลต้องเลือกในสิ่งที่ไม่ชอบไม่ถูกใจ ตั้งแต่ 2 - 3 อย่างขึ้นไป จะไม่เลือกก็ได้ เลือกไปแล้วก็ไม่สบายใจ เพราะสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นบุคคลไม่ชอบไม่ถูกใจเลย แต่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

2.3 ความขัดแย้งในทางบวกและลบ เกิดขึ้นในกรณีที่สิ่งต่าง ๆ ที่บุคคลต้องการเลือกนั้น มีทั้งถูกใจและไม่ถูกใจในระดับที่เท่า ๆ กัน ในสิ่งเดียวกันแต่ต้องเลือกเพียงอย่างเดียวนั้น

3. เกิดจากความกดดัน หมายถึง สภาพการณ์บางประการที่ผลักดัน หรือเรื้อรังหรือบังคับให้บุคคลจำเป็นต้องกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความกดดันมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและการปรับตัวของแต่ละบุคคล สาเหตุของความกดดันนี้อาจมีสาเหตุจากตัวบุคคลที่เกี่ยวข้องกับระดับความมุ่งหวังและอุดมคติของบุคคลนั้น และความกดดันในสังคม เช่น ความกดดันที่สืบเนื่องมาจากการแข่งขัน ความกดดันที่สืบเนื่องมาจากความซับซ้อนของสังคม ความกดดันที่สืบเนื่องมาจากสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เช่น สัมพันธภาพในครอบครัว หากตัวเราปราศจากน้ำใจ ไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่สามารถให้ความช่วยเหลือ หรือไม่สามารถมีมิตรสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมก็จะทำให้เกิดความกดดันแก่เราได้

ลักษณะอาการที่เกิดขึ้นจากการปรับตัว

ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นถ้ามีการปรับตัวไม่ดี อาจพบลักษณะอาการดังต่อไปนี้

1. อาการเคร่งเครียด
2. อาการเจ็บป่วยทางกาย
3. พฤติกรรมที่เบี่ยงเบนจากมาตรฐานของสังคม
4. ความหย่อนสมรรถภาพในการดำเนินชีวิต

กระบวนการปรับตัว

1. ระดับของกระบวนการปรับตัว สำหรับกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล แบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ

1. การปรับตัวที่เราารู้ตัว การปรับตัวแบบนี้ สามารถกระทำได้ 2 ทาง

1.1 เพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เพื่อให้ชนะอุปสรรค หรือความยุ่งยากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

1.2 โดยการเปลี่ยนเป้าหมายที่วางไว้ หากว่าเป้าหมายที่วางไว้สูงมากเกินไป

2. การปรับตัวที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว เรียกว่า กลไกทางจิต การใช้กลไกดังกล่าวนี้เพื่อรักษา หรือคุ้มครองหน้า หรือศักดิ์ศรีของตนเอง เพื่อความสบายใจของตนเอง

แนวทางในการแก้ปัญหา

1. ประเมินสถานสภาพของปัญหา ว่าปัญหานั้นมีความรุนแรงเพียงใด มีสาเหตุและความเป็นมาอย่างไร และจะต้องใช้ความพยายามเพื่อดำเนินการแก้ปัญหาให้เหมาะสมได้อย่างไร
2. พิจารณาหาแนวทางเพื่อดำเนินการแก้ปัญหา โดยพิจารณาแนวทางต่าง ๆ หลายแนวทางที่คิดว่าจะเป็นประโยชน์แก่การแก้ปัญหา แล้วพยายามเลือกแนวทางที่พิจารณาแล้วว่าเหมาะสมที่สุดที่จะแก้ปัญหานั้น ๆ
3. ดำเนินการแก้ปัญหานั้นทันที
4. ประเมินผลการแก้ปัญหา และรับฟังความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของบุคคลอื่น

ลักษณะบุคลิกภาพที่ช่วยคลี่คลายปัญหา และแนวทางในการพัฒนาตนเอง

1. เจตคติต่อตนเอง โดยบุคคลนั้นจะต้องมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มีความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น สามารถประเมินสิ่งที่ตนมีอยู่ และสามารถใชพลังความรู้ความสามารถที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ในทางที่ดีและเหมาะสม
2. การรับรู้ความจริง โดยเข้าใจพฤติกรรมของตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถเข้าใจพฤติกรรมของเพื่อนร่วมโลก และทุกสิ่งทุกอย่างที่แวดล้อมได้ถูกต้องตามความเป็นจริง ตลอดจนสามารถแสดงบทบาทที่เหมาะสมกับความเป็นจริง
3. การประสานกลมกลืนของบุคลิกภาพ โดยมีองค์ประกอบของบุคลิกภาพที่ประสานกลมกลืนกัน มีอิสระที่จะคิด สามารถเผชิญอุปสรรค และข้อขัดแย้งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในตนเองได้ ตลอดจนมีความอดทนในการเผชิญต่อความเครียด และสภาวะต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาได้อย่างเหมาะสม

4. ความสามารถต่าง ๆ โดยบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะพัฒนาความสามารถทางร่างกาย จิตใจ เชี่ยวชาญ อาารมณ์ และสังคมของตนเอง และสิ่งแวดล้อมเพื่อที่จะสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ของชีวิตทั้งในปัจจุบันและในอนาคตได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนมีความสามารถที่จะทำงานและอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข

5. ความเป็นตัวของตัวเอง โดยมีความไว้วางใจ เชื่อใจตนเอง มีความมั่นใจและความเชื่อมั่นในตนเอง มีความไว้วางใจในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ความเป็นอิสระจากอิทธิพลต่าง ๆ ในสังคม ตลอดจนมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนและมีขอบเขตที่แน่นอน

6. ความเจริญแห่งตน โดยมีแนวโน้มที่จะเจริญเติบโต ความเป็นผู้ใหญ่ มีวุฒิภาวะ โดยมีบุคลิกภาพน่าเคารพ น่าศรัทธา จะติดต่อกับใครก็มักจะได้รับการต้อนรับอย่างดี งานต่าง ๆ ที่ทำก็จะประสบความสำเร็จมากกว่าผิดหวัง นอกจากนี้ยังมีการปฏิบัติตนในลักษณะของผู้มีความเป็นผู้ใหญ่ คือ สามารถควบคุมอารมณ์สูง ไม่ว่าจะอยู่ในสภาวะใดของอารมณ์ มีความสุขุม น่านับถือ น่าศรัทธา มีความสามารถในการรับฟังที่ทำให้ผู้ฟังมีความสุข และอยากสนทนาคด้วย มีความสามารถในการเข้าใจบุคคลที่สนทนาคด้วย รู้จักให้อภัย ไม่ถือโกรธและพร้อมที่จะยกโทษ และมีความสามารถในการใช้อารมณ์ ไม่อ่อนไหว คือสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ นอกจากจะมีความเป็นผู้ใหญ่แล้ว ยังมีสมรรถภาพในการดำเนินงานให้สำเร็จและเจริญก้าวหน้า ตลอดจนมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความสามารถในการส่งเสริมและรักษาสัมพันธภาพในกลุ่มระหว่างกลุ่มที่เกี่ยวข้องได้อย่างเหมาะสมยิ่ง

การที่บุคคลจะอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุขนั้น แต่ละบุคคลควรจะต้อง

1. รู้จักให้ โดยแต่ละบุคคลควรจะต้องมีความเอื้อเฟื้อต่อกัน ตลอดจนสามารถให้กำลังใจแก่กันและกันได้

2. รู้จักพอและรู้จักประมาณตน เพื่อทำจิตใจของตนเองให้สงบและสังคมก็จะสงบตามไปด้วย

3. รู้จักยอม รู้จักผ่อนสั้นยาวมากกว่าจะชิงดีชิงเด่น ประทัดประหารกันหรือเอาชนะกันด้วยเล่ห์เหลี่ยม

4. รู้จักพึ่งพิงในเหตุผลของบุคคลอื่น ไม่กระทำการใด ๆ เพื่อประโยชน์ของตนฝ่ายเดียว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนึกถึงประโยชน์ของส่วนรวมด้วย

5. รู้จักเกรงใจและเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น โดยคำนึงถึงใจเขาใจเรา ควรจะมีธรรม และศีลธรรมประจำใจ เพื่อไม่ก่อให้เกิดความสะเทือนใจแก่บุคคลอื่น

6. มีความอดกลั้น ในที่นี้หมายถึง อดทนทั่วไป เช่น อดทนต่อปัญหาความเครียด ปัญหาชีวิต และปัญหาอื่น ๆ อดทนที่จะปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบนอกจากนี้ควรจะต้องอดรอ คือ รอเวลา ซึ่งจะต้องอดทนรอเวลา ทั้งนี้เพราะว่าบางสิ่งบางอย่างที่เราจะพุดนั้นหากเราสามารถอดกลั้นที่จะพุดก็จะดีกว่าพุดออกไป เพราะผลประโยชน์ที่จะได้รับจากการรอเวลามักจะคุ้มค่าแก่การรอ

7. รู้จักให้อภัยซึ่งดีกว่าการผูกโกรธ

8. เห็นผู้อื่นดีกว่าตน ดีกว่าเห็นตนดีกว่าผู้อื่น

9. สามารถชนะตน ดีกว่าชนะผู้อื่น ตลอดทั้งสามารถชนะกิเลสต่าง ๆ ด้วยซึ่งดีกว่าชนะสิ่งใด ๆ ทั้งหมด

การให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ 2

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพักด้านกฎระเบียบของหอพัก
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบแนวทางเกี่ยวกับการพัฒนาการปรับตัวในหอพักด้าน

กฎระเบียบของหอพัก

วิธีดำเนินการ

1. แจกเอกสารให้นักศึกษาอ่าน
2. เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม
3. ให้นักศึกษาสรุปและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เนื้อหา

น้ำผึ้ง มักจะกลับเข้าหอพักช้ากว่ากำหนดทุกครั้งหลังจากที่กลับจากบ้านในวันหยุดสุดสัปดาห์และจะกลับบ้านเร็วกว่าเวลาที่กำหนดในวันศุกร์ บางครั้งก็จะออกนอกเขตหอพักไปค้างคืนที่บ้านบ่อยครั้ง ซึ่งเป็นการผิดระเบียบของหอพัก อาจารย์ที่ปรึกษาได้คุยกับน้ำผึ้ง ทราบว่า น้ำผึ้งเบื่อหอพักมาก รู้สึกอึดอัดเมื่ออยู่ในหอพัก การที่ออกไปนอกหอพักทำให้น้ำผึ้งรู้สึกสบายขึ้น แต่น้ำผึ้งก็ไม่เคยพูดกับใครแม้แต่เพื่อน ๆ ของตน บางครั้งน้ำผึ้งมีปัญหามากอยากจะปรึกษาแต่ก็ไม่มีเพื่อนเข้าใจ น้ำผึ้งจึงต้องกลับบ้านทุกครั้ง แม้ว่าจะต้องหนีออกไปก็ตาม แต่ก็ยังไม่สบายใจอยู่เหมือนเดิม

การปฏิบัติตามระเบียบของหอพัก

นักศึกษาที่อยู่ในวิทยาลัย และอยู่ประจำในหอพักด้วยกันจำเป็นต้องมีกฎระเบียบวินัย และถือควรปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อให้การอยู่ด้วยกัน อยู่ในขอบเขตของตน ไม่ไปก้าวก่ายสิทธิและหน้าที่ของผู้อื่น การเรียนรู้ที่จะอยู่ในระเบียบของสังคมที่ตนอยู่ อันได้แก่การปรับตัวให้เข้ากับกฎระเบียบ ก็เป็นสิ่งที่ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ส่วนการขาดการเรียนรู้ที่จะอยู่ในระเบียบของสังคมที่ตนอยู่ ไม่ว่าจะเป็นการฝ่าฝืนกฎระเบียบต่าง ๆ การไม่รับรู้กฎระเบียบ ตลอดจนการทรมานระเบียบต่าง ๆ ของหอพัก จะทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้ครุ่นคิดตลอดเวลา ทำให้ขาดโอกาสที่จะเรียนรู้การมีชีวิตรอยู่ในปัจจุบัน และจะก่อให้เกิดปัญหาการปรับตัวได้ ดังนั้น นักศึกษาจึงควรจะหาวิธีการที่จะเรียนรู้ให้เข้ากับกฎระเบียบของสังคมของสถานศึกษาที่ตนอยู่ จะทำให้สามารถดำเนินชีวิตรอยู่อย่างมีความสุขได้

ปัญหาที่เกิดขึ้นมีดังนี้

1. ถูกตัดคะแนนความประพฤติเนื่องจากทำผิดกฎระเบียบของหอพัก
2. มีความเครียด วิตกกังวล อึดอัดใจ
3. ทำให้เสียสุขภาพจิต อาจเกิดปัญหาการปรับตัวในหอพักได้

ฯลฯ

แนวทางในการพัฒนาการปรับตัวในหอพักด้านกฎระเบียบ

1. หาเพื่อนที่ถูกใจพูดคุย ขอคำแนะนำจากเพื่อน รวมทั้งระบายความรู้สึกอัดอั้นต่าง ๆ ในหอพักให้เพื่อนฟัง การได้พูดคุย ระบายความในใจของตนเอง จะทำให้เข้าใจความรู้สึกของตนเอง และสามารถหาแนวทางแก้ไขปัญหานั้นได้ ผ่อนคลายความตึงเครียด และเป็นการสร้างสัมพันธภาพก่อให้เกิดความไว้วางใจระหว่างเพื่อนได้
2. ถ้าเพื่อนยังช่วยแก้ไขไม่ได้ ก็อาจจะขอคำแนะนำ หรือปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา ร่วมกัน เพื่อหาแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม อย่างน้อยก็ก่อให้เกิดความรู้สึกว่ามีหลักพึ่งพิง ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย

3. หางานอดิเรกที่ตนชอบทำในขณะที่อยู่ในหอพัก เช่น เล่นกีฬา ฟังดนตรี ดูโทรทัศน์ การพูดคุยสนทนากับเพื่อน ๆ เพื่อให้จิตใจแจ่มใส คลายความเครียด ทำให้จิตใจสงบสุข

4. เห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนทำ เช่น การปฏิบัติตามกฎระเบียบเป็นสิ่งที่ดี เห็นคุณค่าในการปฏิบัติตามด้วยความเต็มใจยอมรับสภาพของตนเอง

5. พยายามปรับตัวให้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นมากยิ่งขึ้น สร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ยอมรับตนเองและผู้อื่น ฝึกการให้และรับให้เป็น เช่น การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น การให้กำลังใจผู้อื่น เพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีด้วย

6. การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง ควรสำรวจตัวเองว่า เป็นคนอย่างไรมีความสามารถทางใด มีความสนใจและต้องการอะไร มีอะไรเป็นข้อดี ข้อเสีย พยายามหาทางแก้ไขข้อบกพร่อง และส่งเสริมส่วนที่ดี จะทำให้เราตั้งเป้าหมายของชีวิตได้เหมาะสมกับความเป็นจริง ตลอดจนมีโอกาสพบกับความสำเร็จและความสมหวังได้มาก

7. จงเป็นผู้มีความหวัง เราควรตั้งความหวังไว้เสมอ แม้เวลาเกิดปัญหาเช่นแก้ปัญหาไม่ตก ไม่มีทางออกก็อย่าท้อแท้ให้หมดหวัง จงคิดหวังเสมอว่า เราจะไม่อยู่ในสภาพเช่นนี้ตลอดไปสักวันหนึ่งเราอาจจะดีขึ้นได้

8. จงเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหาที่ประสบ โดยไม่ใช้เหตุผล ไม่ใช้อารมณ์พยายามหาทางแก้ไข เท่าที่จะทำได้ แล้วจึงหันไปหาสิ่งที่จะทำให้ความพอใจกับเรามากกว่า ถ้าเห็นว่าการเผชิญสถานการณ์เช่นนั้น จะเพิ่มความยุ่งยากใจขึ้นไปอีก ก็จงหาทางหลีกเลี่ยงออกมาสักระยะหนึ่งก่อน

9. ต้องรู้จักพอใจในสิ่งที่ตนทำอยู่ เช่น พอใจในการปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก การรู้จักพอใจในสิ่งที่ตนทำอยู่ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดอารมณ์สนุก ไม่รู้สึกเบื่อหน่าย ทำให้ชีวิตน่าสนใจมีความกระตือรือร้นอยู่เสมอ มีกำลังใจเข้มแข็ง ในการต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ และมีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใส ทำให้ชีวิตมีความสุข และสดชื่นอยู่เสมอ

10. มีความต้องการพอเหมาะพอควร และมีความยืดหยุ่นได้ เมื่อไม่ได้สิ่งหนึ่งแต่ไปได้อีกสิ่งหนึ่งก็ยินดี เช่น เมื่อกฎระเบียบของหอพักห้ามนักศึกษาออกไปข้างนอก แต่นั่งเฝ้าว่าการออกไปข้างนอกทำให้เราสบายใจ แต่จะทำให้เราทำผิดกฎระเบียบของหอพักซึ่งก็จะทำให้เกิดความไม่สบายใจขึ้นมาอีก เราก็ควรจะหาทางที่จะทำให้สบายใจได้โดยวิธีการอื่น เช่นการระบายความ

อีกอึดใจกับเพื่อนสนิท เป็นต้น ซึ่งเป็นการหาทางออกอีกวิธีหนึ่งที่เราสามารถจะกระทำได้ การมีเหตุผล รู้จักความพอดี เกี่ยวกับความต้องการ ความปรารถนา ความทะเยอทะยาน ควรมี ใกล้เคียงกับความสามารถของเราเองและใกล้เคียงกับความเป็นจริงด้วย

11. อย่าพะวง คิดถึงแต่เรื่องราวของตนเองตลอดเวลา เช่น ตัวเองต้องสวย ต้องเด่น ต้องเก่ง ต้องสำคัญกว่าผู้อื่น การคิดถึงแต่เรื่องของตนเองจะทำให้เราไม่มีความสุขเลย เพราะต้องอยู่ในภาวะของการแข่งขันอยู่ตลอดเวลา

12. การยอมรับสภาพของตัวเอง โดยไม่ไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เช่น การยอมรับสภาพว่าขณะนี้ตนเป็นนักศึกษาของวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ มีหน้าที่ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก จะไปเปรียบเทียบกับเพื่อนที่สถาบันอื่นไม่ได้ การเปรียบเทียบในสิ่งที่เราไม่ชอบจะทำให้เราเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ ทาไมเราจึงไม่ใช่คนดีอย่างคนอื่น แต่เราอาจไม่ทราบว่า คนอื่นเขาก็น่ามีความทุกข์เหมือนกัน

13. พยายามรักษาสุขภาพทางกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ซึ่งเป็นที่ทราบกันแล้วว่า สุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิต มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด คนที่มีร่างกายแข็งแรงสุขภาพดี ย่อมมีจิตใจที่ร่าเริง สนุกสนาน ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่แข็งแรง ย่อมเจ็บป่วย เสมอทำให้มีอารมณ์หงุดหงิดรำคาญใจ ดังนั้นเราควรจะรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ดูแลสุขภาพให้มีการพักผ่อนเพียงพอ รักษาความสะอาดของร่างกาย และเครื่องใช้ ตลอดจนหมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ

การที่เราสามารถอยู่กับสภาวะปัจจุบัน สามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบ ดำรงอยู่ในชีวิตประจำวันได้ตามความปรารถนาของตนเองอย่างเหมาะสม มีร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่มีอารมณ์ขุ่นมัว หรือวิตกกังวล มีความมั่นคงในอารมณ์ อุดหนุนและสามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ ยอมรับความเป็นจริงในชีวิตทำให้เป็นประโยชน์ ก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

การให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ 3

เรื่อง

การปรับตัวในหอพักด้านกฎระเบียบ : การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพักด้านกฎระเบียบของหอพัก
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบแนวทาง ในการพัฒนาการปรับตัวในหอพักด้านกฎระเบียบ

ของหอพัก

วิธีดำเนินการ

1. แจกเอกสารให้นักศึกษาอ่าน
2. เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม
3. ให้นักศึกษาสรุปและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เนื้อหา

มุกดา อีต้อใจมากเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบที่นักศึกษาทุกคนต้องตื่นนอนตอนเช้า แล้วให้วิ่งพร้อมกัน มุกดา อยากจะเสนอแนะความคิดเห็นให้รุ่นพี่เปลี่ยนมาวิ่งตอนเย็นแทน แต่ก็กลัวเสนอความคิดเห็นให้รุ่นพี่ทราบ มุกดาได้แต่เพียงคิดและทนปฏิบัติต่อไปอย่างน่าเบื่อหน่ายที่สุด จนบางครั้งเกิดความรู้สึกเบื่อตนเอง ที่ต้องทนปฏิบัติในสิ่งที่ตนไม่ชอบมุกดามักจะเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว โดยไม่พูดคุยปรึกษากับเพื่อนเลย

การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบ

การแสดงความคิดเห็น เป็นการแสดงออกถึงความคิดเห็นของตนเอง การแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด และความต้องการของตนเอง โดยการพูดหรือแสดงให้คนอื่นได้รับทราบซึ่งการได้แสดงออกถึงความรู้สึกของตนเองจะทำให้เกิดความรู้สึกที่เข้าใจตนเอง เข้าใจสถานการณ์ และผู้อื่นดีขึ้น ทำให้เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และในที่สุดก็จะสามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองได้

การที่ไม่สามารถแสดงความคิดเห็นจะทำให้ไม่สามารถสื่อความคิด หรือความรู้สึกของตนเองออกมาให้ผู้อื่นได้รับรู้ ทำให้ขาดการได้รับการตอบสนองความต้องการ เกิดการเก็บกดความรู้สึก บางครั้งก็แสดงความรู้สึกออกมาไม่สมเหตุสมผล เช่น ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อให้เกิดความอึดอัดใจ เกิดความเบื่อหน่าย ขาดความสุขในการดำเนินชีวิตและอาจทำให้มีปัญหากับการปรับตัวตามมามากด้วย

เมื่อเราจำเป็นต้องจะให้เขาดำเนินการตามวัตถุประสงค์ของเราในบางโอกาส เมื่อเรามีความจำเป็นต้องจะให้เขาทำอะไรตามที่เรากำลังต้องการ ซึ่งเราทราบว่า เขาไม่ค่อยสนใจ ตั้งใจ หรือไม่ต้องการทำ ทำอย่างไรจึงจะทำให้เขาทำตามความปรารถนาอันนั้นของเราได้ แนวทางปฏิบัติก็คือ

1. เราไม่สามารถชนะการโต้แย้ง ถ้าเราโต้แย้ง พูดให้เจ็บใจและเกลียด เราอาจประสพชัยชนะที่ว่างเปล่า ทั้งนี้ก็เพราะเราไม่สามารถรับไมตรีจิตจากอีกฝ่ายหนึ่ง ดังนั้นวิธีที่จะระงับการโต้แย้งที่ดีที่สุด คือ จงหลีกเลี่ยงเสีย
2. จงเคารพความคิดเห็นของอีกฝ่ายหนึ่ง อย่าบอกผู้ใดว่าเขาผิดเป็นอันขาด ซึ่งนอกจากจะได้เพื่อนที่ดีแล้ว เรายังปิดทางการสร้างศัตรูของเราอีกทางหนึ่ง
3. ถ้าเราทำผิด จงรับผิดชอบอย่าได้รอช้า และรับด้วยเสียงหนักแน่น อย่าได้โยนความผิดให้ผู้อื่นเป็นอันขาด
4. วิธีการอันยอดเยี่ยมที่จะเข้าถึงเหตุผลหรือความคิดของผู้อื่น คือ จงเริ่มต้นด้วยไมตรีและมิตรภาพอันดีต่อเขา
5. จงทำให้อีกฝ่ายหนึ่งตอบรับ คำว่า ครับ ใช่ ถูก ในทันทีเมื่อเริ่มสนทนาเพราะการตอบรับ จะช่วยให้อีกฝ่ายสนทนากับท่านได้ดีและต่อไป โดยไม่มีสิ่งขัดขวาง

6. จงปล่อยให้ฝ่ายหนึ่งเป็นผู้พูดเป็นส่วนมาก เพราะผู้พูดที่เห็นเราสนใจ เขาจะตั้งใจและยอมรับ และร่วมมือกับเราในที่สุด ปล่อยให้เขาพูด โดยเราทำหน้าที่เป็นผู้ฟังที่ดี และนำเข้าเรื่องที่ต้องการ

7. วิธีการที่จะได้รับความร่วมมือจากผู้อื่นคือ จงทำให้ฝ่ายหนึ่งเกิดความรู้สึกว่าความคิดเห็นของเขา ถึงแม้ว่ามันจะเกิดจากเราก็ตาม

8. จงพยายามอย่าง สุจริตใจที่จะมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่คิดของอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถ เข้ากันได้ดีที่สุดตลอดไป

9. จงเห็นอกเห็นใจต่อความรู้สึกนึกคิด และความปรารถนาของอีกฝ่ายหนึ่ง เพื่อป้องกันและรักษาให้มิตรภาพของเราดำเนินต่อไป ไม่เป็นการกระเทือนใจกัน

10. จงขอร้องผู้อื่นด้วยการพูดให้รู้สึกว่า เป็นเจตนาอันดีงามต่อกัน เพราะมนุษย์ทุกคนชอบการขอร้องมากกว่าการบังคับกัน

11. จงแสดงความคิดเห็นของเรา ต่อบุคคลที่เราต้องการจะติดต่อ ให้เป็นการเร้าใจ และอยู่ในความสนใจของเขา จะช่วยให้เขากระหายที่จะผูกมิตรตามที่เรต้องการ

12. จงพูดทำร้ายคนอื่นเมื่อเราได้ทดลองวิธีการอื่นแล้ว ไม่ได้ผล จงทำร้ายต่อความรู้ของผู้อื่นให้เขาคำเนินการตามที่เรต้องการ

การแสดงความคิดเห็นเพื่อโน้มน้าวคนอื่น ควรคำนึงถึงสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

1. หัดทำตัวให้เป็นคนรู้จักแสดงความสนใจต่อผู้อื่น อย่างแท้จริง

2. ยิ้มไว้

3. จำไว้ว่า ชื่อของบุคคลใดก็ตาม เป็นเสียงที่ฟังไพเราะแก่เขามาก

4. จงทำให้ผู้อื่นรู้สึกได้ว่า เขาก็เป็นบุคคลสำคัญคนหนึ่ง และการที่จะกระทำ

เช่นนี้เราต้องทำด้วยใจบริสุทธิ์จริง ๆ

5. เวลาพูด จงเลือกพูดแต่เรื่องซึ่งคาดว่าจะเป็นเรื่องที่สนใจของผู้อื่น

6. จงเป็นนักฟังที่ดี สนับสนุนให้อีกฝ่ายหนึ่งคุยถึงเรื่องของเข

การทำให้คนอื่นชอบเรา จะทำให้คนอื่นรับฟังความคิดเห็นต่าง ๆ ของเรา ถ้าหากเขาชอบเราแล้วปัญหาต่าง ๆ จะไม่เกิดขึ้นเลย เราจะได้รับความสุขใจมากขึ้นในชีวิต การทำตัวให้คนอื่นชอบจึงมีผลคุ้มค่า ทำให้ท่านได้รับความสำเร็จทุกประการ

ปัญหาที่เกิดขึ้น

1. มีความอึดอัดใจ อาจก่อให้เกิดการเสียสุขภาพจิตและไม่มีความสุขในการดำรงชีวิต
2. ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้
3. เกิดปัญหาการปรับตัวในหอพักด้านกฎระเบียบ เช่น เกิดการต่อต้าน ผ่าฝืนให้กระทำผิดกฎระเบียบ และอาจถูกตัดคะแนนความประพฤติ
4. ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าแสดงออก
5. ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย

แนวทางในการพัฒนาการปรับตัวในหอพักด้านกฎระเบียบ : การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบ

1. ควรฝึกการแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึกของตนเอง ในตอนแรกอาจจะลองฝึกกับเพื่อนที่สนิท ๆ ก่อน เช่น ลองพูดถึงความรู้สึกในขณะนี้ว่าตนเองมีความรู้สึกอย่างไรต่อการปฏิบัติตามกฎระเบียบ มีเรื่องประทับใจ หรือมีปัญหอะไรที่หนักใจมากที่สุด โดยให้เพื่อนฟังและคอยเสนอแนะความคิดเห็น การที่ได้ระบายความรู้สึกออกมาในขณะนี้ จะทำให้ได้ระบายความรู้สึกนึกคิดออกมา ไม่เก็บกดความรู้สึก อีกทั้งได้เข้าใจตนเอง ทำให้เกิดการยอมรับในตนเอง และเข้าใจผู้อื่นดีขึ้น เมื่อทำประจำสม่ำเสมอจะทำให้เกิดความเชื่อมั่น สามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองออกมาได้
2. ควรฝึกให้เป็นคนมีสติ การรู้ตัวอยู่เสมอตลอดเวลา โดยการรู้ตัวเองว่าขณะนี้ตนรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร และรู้จักแสดงออกมาให้คนอื่นได้รับรู้เหมาะสม รู้จักตัวเอง รู้จักยับยั้งอารมณ์ตนเอง แสดงออกได้อย่างเหมาะสม การเป็นคนที่คงเส้นคงวาสม่ำเสมอ รวมทั้งการรู้จักรักษาสภาพทั้งกายและใจของตนเองให้ดีอยู่เสมอ นั่นเอง
3. พยายามสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตามโดยให้ความสนใจผู้อื่นบ้าง อย่าคิดว่าตนมีความสำคัญแต่เพียงผู้เดียว สิ่งใดที่ตนอยากได้ คนอื่นก็อยากได้เช่นเดียวกับเราเหมือนกัน

4. สร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเอง โดยการหาจุดเด่นหรือสิ่งที่ตนถนัดหรือสิ่งที่ตนชอบมากที่สุด เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง
5. ควรหาทางระบายสิ่งที่ตนอัดอั้นใจให้เพื่อนสนิท หรือ อาจารย์ที่ปรึกษาได้รับฟังบ้าง
6. ควรหางานอดิเรกทำอยู่เสมอ เมื่อมีเวลาว่าง เช่น เล่นกีฬาที่ชอบ การออกกำลังกาย การอ่านหนังสือ การพูดคุยสนทนากับเพื่อนสนิท การพักผ่อนหย่อนใจ เป็นต้น

การให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ 4

เรื่อง

การปรับตัวในหอพักด้านกฎระเบียบ : การได้แย่งเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพักด้านกฎระเบียบของหอพัก
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบแนวทาง ในการพัฒนาการปรับตัวในหอพักด้านกฎระเบียบของหอพัก

วิธีดำเนินการ

1. แจกเอกสารให้นักศึกษาอ่าน
2. เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม
3. ให้นักศึกษาสรุปและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เนื้อหา

นิภา เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 รู้สึกอึดอัดต่อระเบียบของหอพักบางข้อ เช่น การทำความสะอาดพื้นที่อาวูโสกว่า เนื่องจากนิภา เป็นคนที่สายตาค่อนข้างสั้น มองระยะไกล ๆ ไม่ชัด จึงทำให้มองไม่เห็นรุ่นพี่ เมื่อรุ่นพี่เดินผ่านนิภา ไม่ได้ทำความสะอาดจึงถูกรุ่นพี่ดุ ยิ่งทำให้นิภา รู้สึกกลัว ไม่กล้าชี้แจงเหตุผลในสิ่งที่ตนเองทำ เมื่อถูกรุ่นพี่ดุหลาย ๆ ครั้งก็ยิ่งทำให้นิภา มีความเครียดวิตกกังวลมากขึ้น นิภาได้แต่เพียงคิดไม่กล้าชี้แจงบอกเหตุผลกับรุ่นพี่ จนบางครั้งเกิดความรู้สึกเบื่อตนเอง ที่ถูกรุ่นพี่ดุบ่อย ๆ อยากอยู่คนเดียวและเมื่อมีความทุกข์ใจ นิภา ก็มักจะเก็บไว้คนเดียว ไม่มีเพื่อนพูดคุยปรึกษาเลย

การได้แย้ง เกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบ

การได้แย้ง เป็นการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของเราให้คนอื่นได้รับรู้ในสิ่งที่เราชอบหรือไม่ชอบ เพื่อจะได้ปรึกษาหาข้อคิดเห็นจากผู้อื่นได้ การได้แย้งถ้าทำได้อย่างเหมาะสมถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ เช่น สามารถกล้าได้แย้งด้วยคำพูดที่เหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ในขณะที่ได้แย้ง การรู้จักข้อดีข้อเสียของตนเอง เป็นสิ่งที่ช่วยให้การได้แย้งได้อย่างเหมาะสม การได้แย้งทำให้เราได้เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของเราเองและผู้อื่น เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น

การได้แย้ง เพื่อให้หนะใจอีกฝ่ายหนึ่ง จงพูดให้ชัดขึ้นในสิ่งที่เขาต้องการ จงจำไว้ว่าหนทางเดียวเท่านั้นที่จะชักจูงให้เขาปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ได้ ก็โดยอาศัยการกระทำให้เขาปฏิบัติ

จงจำไว้ด้วยว่า ความต้องการของมนุษย์นั้นไม่เหมือนกัน ทุกคนที่เราพบปะสนทนา มีความปรารถนา และความพอใจ เป็นพิเศษของตัวเอง ความต้องการทั่ว ๆ ไป ถึงจะเป็นสิ่งปกติธรรมดาสำหรับเราทุกคนก็จริง หากของแต่ละบุคคลมีบุคลิกแตกต่างกันไป

จงจดทนในการค้นหาว่า ความต้องการที่แท้จริงของอีกฝ่ายหนึ่งคืออะไร โดยเฉพาะความต้องการซึ่งเกี่ยวข้องกับเรา และอยู่ในความต้องการของเรา พูดกับเขาถึงเรื่องความต้องการดังกล่าว พยายามเข้าใจความต้องการซึ่งสามารถอำนวยความสะดวกแก่เรา และถ้าจำเป็น จงชักจูงไปสู่แนวทางใหม่ ๆ มีบ่อย ๆ ที่เราบรรลุผลโดยเปลี่ยนแผนเราให้เข้ากับสิ่งที่เขาต้องการ

ถ้าบางครั้งปรากฏว่า อีกฝ่ายหนึ่งแสดงท่าทีมิได้ภูมิใจต่อความปรารถนาดีที่ท่านถือว่ามีค่า จะเป็นการฉลาดไม่น้อยที่จะพูดเกลี้ยกล่อมให้เขารู้สึกเช่นนั้นโดยทางอ้อม เพื่อช่วยให้เขา ไม่ต้องรับอย่างตรงไปตรงมา

การที่เราจะชนะใจเขาได้มากน้อยนั้นขึ้นอยู่กับว่า เราทราบรายละเอียดทั่วไปของผู้ที่เราต้องการติดต่อได้มากเพียงไร ละเอียดทุกแง่ทุกมุมเท่าไร ความจำเป็นต่อการศึกษาลักษณะนิสัยทั่วไปของมนุษย์เป็นการตั้งให้เราเป็นที่ขึ้นชอบแก่มิตรสหาย และบุคคลรอบ ๆ ท่าน ทำให้เราเป็นผู้ที่ทุกคนต้องการเป็นที่พึ่ง ที่ไว้วางใจ และเป็นเพื่อนอันแท้จริงของทุกคนในที่สุดนั่นเอง อิทธิพลของความชอบก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้คนอื่นยอมรับฟังข้อคิดเห็น ข้อได้แย้งของเรา หลักใน

การที่จะได้แย้งได้สำเร็จหรือไม่นั้น เราจะต้องทำตัวให้คนอื่นชอบเราก่อนโดยการ นึกถึงแนวทางต่าง ๆ ดังนี้

หลักที่ 1

1. จงให้ความสนใจอย่างจริงจังในชีวิต และงานอดิเรกของคนอื่น
2. จงยิ้มให้มากยิ้มด้วยความหมายจริงใจ
3. จงพยายามจำไว้ว่า ชื่อของคนนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตเขา ฉะนั้นจงอย่าลืมชื่อใครเป็นอันขาด
4. จงพยายามเป็นนักฟังที่ดี จงพยายามให้คนอื่นพูดเรื่องเขาให้ท่านฟัง และจงสนใจในเรื่องที่เขาพูด
5. จงพยายามคิดถึงทัศนียภาพและท่าทีจิตใจกับปรัชญาชีวิตของคนอื่นให้มาก
6. จงพยายามทำให้คนอื่นรู้สึกตัวของเขาว่ามีความสำคัญ และจงมีความจริงใจบริสุทธิ์ใจต่อคนอื่น

หลักที่ 2

1. จงพยายามยกย่อง และมีความรู้สึกชื่นชมต่อความสำเร็จของคนอื่นอย่างจริงใจ
2. จงบอกให้คนอื่นรู้ในความผิดพลาดของเราและพยายามให้คนอื่นเขาสบายใจ
3. จงบอกให้คนอื่นรู้ในความผิดพลาดของเขาด้วยหลักฐานความจริง
4. จงพยายามถามให้มาก แต่อย่าแสดงตัวเองเป็นผู้เหนือกว่าเขา
5. จงพยายามชมคนอื่นไว้
6. จงชมเชยความดีของคนอื่นในทุกแง่
7. จงให้คนอื่นรู้ว่า ความผิดพลาดเป็นของแก้ไขได้ เอาชนะง่าย
8. จงทำให้คนอื่นเห็นพ้องกับแนวคิดของเราด้วยความชื่นชอบของเขาเอง

หลักที่ 3

1. จงพยายามเอาชนะข้อโต้แย้งด้วยการหลีกเลี่ยงไม่พูด
2. ความคิดของคนอื่น อาจจะถูก ขอให้หักล้างมันไว้เสมอ
3. จงยอมรับโดยเร็วเมื่อผิด
4. จงเริ่มมิตรภาพใหม่ด้วยความยินดี
5. จงพยายามให้คนอื่น คิดนึกในด้านดีมีประโยชน์
6. จงพยายามให้เขาเป็นผู้พูดคุยส่วนมาก และพยายามฟังอย่างดี
7. จงพยายามให้เขาคิดว่า แนวความคิดนั้นเป็นของเขาเอง มิใช่ผลส่งจากเรา
8. จงพยายามคล้อยตามไม่ว่าความคิดเห็นของคนอื่นมากเท่าไรก็ดี เท่านั้น
9. จงพยายามมีความเห็นใจ จงโอนอ่อนผ่อนตามความต้องการ และความไม่มั่นใจ

ของคนอื่น

10. จงพยายามหนุนให้คนอื่นมุ่งสิ่งที่ดียิ่ง ๆ ขึ้น
11. จงพยายามให้ความคิดของเราเป็นเรื่องสนุก น่าฟัง น่าศรัทธา
12. จงพยายามทำให้คนอื่นได้ใช้ความคิดอยู่เรื่อย ๆ

สาเหตุของความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนั้น ส่วนใหญ่จะมาจากสาเหตุของความไม่เข้าใจกันของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นการเข้าใจตนเอง หรือการเข้าใจผู้อื่นก็ตาม ดังนั้น ถ้าคนใดขาดความเข้าใจ 2 สิ่งนี้ จะทำให้มีข้อขัดแย้งกับคนอื่นอยู่เสมอ

ปัญหาที่เกิดขึ้น

1. เก็บความรู้สึกอึดอัดใจ ทำให้เสียสุขภาพจิตได้
2. ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
3. มีโอกาสที่จะเกิดปัญหาการปรับตัวในหอพักด้านกฎระเบียบ เช่น อาจเกิดการต่อต้าน ผ่าฝืนกฎระเบียบได้
4. ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ อาจมีการแสดงออกของอารมณ์มากเกินไปก็ได้
5. อาจทำให้เกิดความเกือหน่ายได้

แนวทางในการพัฒนาการปรับตัวในหอพักด้านกฎระเบียบของหอพัก : การได้แย่งเกี่ยวกับ
การปฏิบัติตามกฎระเบียบ

1. ควรฝึกการได้แย่งง่าย ๆ กับบุคคลที่ตนเองสนิทก่อนโดยการฝึกการได้แย่งในสิ่งที่
ออกมาจากความคิดความรู้สึกของตนเอง โดยให้เพื่อนรับฟังและเสนอแนะข้อคิดเห็น การได้พูด
ได้แย่ง ทำให้เกิดความเข้าใจตนเองและยอมรับผู้อื่น และเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
และสามารถได้แย่งได้
2. อยู่กับความรู้สึกในใจปัจจุบัน รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาว่าตนเองมีความคิดรู้สึกอย่างไรและแสดง
ความคิดเห็นของตนเองออกมาได้อย่างเหมาะสม โดยถูกกับกาลเทศะ ไม่หมกมุ่นครุ่นคิดเรื่อง
ของตนเองอยู่ตลอดเวลา ให้ความสนใจกับสิ่งแวดล้อมและบุคคลรอบข้างด้วยซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วย
ให้การได้แย่งถูกกับกาลเทศะ เหมาะสม รู้จักยับยั้งอารมณ์ของตนเอง
3. สร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเอง เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง
4. หางานอดิเรกที่น่าสนใจทำ เพื่อจะได้ผ่อนคลายความตึงเครียด และเป็นการฝึก
ผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจด้วย
5. สร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เช่น รู้จักการให้ เปิดใจกว้างยอมรับฟังความคิดเห็น
ของคนอื่น
6. เมื่อมีเรื่องอึดอัดใจ ไม่สบายใจ ควรหาทางระบายปรึกษาหารือกับเพื่อนสนิท
หรืออาจารย์ที่ปรึกษา

การให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ 5

เรื่อง

การปรับตัวในหอพักด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น : การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพักด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบแนวทางเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพักด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

วิธีดำเนินการ

1. แจกเอกสารให้นักศึกษาอ่าน
2. เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม
3. ให้นักศึกษาสรุปและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เนื้อหา

মনুদী เป็นคนที่เอาเปรียบคนอื่นเสมอ เช่น มักจะเห็นแก่ตัวไม่เสียสละให้คนอื่นถ้าคิดว่าตนจะเสียผลประโยชน์ ไม่เคยช่วยเหลือเพื่อนเลยแม้ว่าตนเองจะมีความสามารถในด้านนั้น ๆ ก็ตามমনุদী จึงเป็นคนที่มิเพื่อนน้อยมากเพราะใคร ๆ ก็หนีกันหมด นอกจากนี้ในบางครั้ง มนุদীก็มักจะพูดจาแบบขวานผ่าซากไม่คำนึงถึงจิตใจของคนอื่นที่เป็นผู้ฟัง แต่มนุদীจะมีส่วนดีบ้างตรงที่ถ้าตั้งใจจะทำอะไรแล้ว และสิ่งที่ทำนั้นมีประโยชน์ต่อตัวเธอเองก็จะตั้งใจทำงานสำเร็จ มนุদীเป็นคนจริงจังมากสำหรับคนที่ เป็นเพื่อนสนิทของเธอ แต่มนุদীก็ไม่ได้สนใจหรือเห็นเพื่อนสนิทสำคัญมากไปกว่าตัวเธอเอง จนทำให้เพื่อน ๆ สนิทของเธอตีตัวออกห่างไปทั้งหมด มนุদীจึงต้องอยู่คนเดียว ไม่ค่อยมีเพื่อนคุย มีหลายครั้งที่มนุদี้มีความวิตกกังวล เครียดอยากจะทำอะไรสักอย่าง

เพื่อน ๆ แต่ก็หาเพื่อนไม่ได้เลย มนาคีต้องการเพื่อนมาก ท่านจะปฏิบัติต่อมนาคีอย่างไรบ้างจึงจะทำให้ท่านกับมนาคีมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

คนเรามีทั้งส่วนที่ดีและไม่ดีกันทุกคน การมองในส่วนที่เราไม่ชอบ จะทำให้เราเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อบุคคลนั้น ทำให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อเขา จนอาจจะทำให้ไม่อยากคบพูดจาด้วยบุคคลนั้นไปก็ได้ ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อตัวเราเองที่จะทำให้เรากลายเป็นคนไม่อยากคบค้าสมาคมกับใคร ๆ ทำให้ขาดการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ เราควรจะมองในส่วนที่เราชอบ หรือส่วนที่ดีของเขาบ้าง เพื่อจะทำจิตใจของเราให้สบายขึ้นมากกว่าที่จะมองในส่วนที่เราไม่ชอบ หรือในส่วนที่ไม่ดีของเขา เพราะธรรมชาติของมนุษย์นั้นมีความแตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นด้าน ความคิด การศึกษา การอบรม ฐานะและความเป็นอยู่ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะมีผลต่อบุคลิกภาพ นิสัย การกระทำ ความสนใจ และสิ่งอื่น ๆ ให้แตกต่างกันออกไป เช่น คนบางคนอาจมีนิสัยเห็นแก่ตัว แต่ก็ยังมีข้อดีตรงที่ถ้าเป็นคนรักใคร่ก็มักจะรักจริงจัง ให้ความช่วยเหลือเต็มที่ ดังนั้นเป็นต้น เราก็ควรจะเลือกมองในข้อดีของเขาไว้ ส่วนที่ไม่ดีก็ไม่ควรจะไปสนใจเพราะถ้าเราไปมองข้อเสีย ผลเสียก็จะตกที่ตัวเรานั้นเอง แต่ถ้าเรามองข้อดี ผลดี ก็จะตกอยู่ที่ตัวเรานั้นคือทำให้จิตใจเราดีขึ้น สบายใจขึ้น มีความสุขในการดำเนินชีวิต

แนวทางในการพัฒนาการปรับตัวในหอพักด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น : การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

1. ยอมรับและคบมนาคีเป็นเพื่อน โดยมีความรักและจริงใจ บรรณานิติต่อเขาถึงแม้เขาจะมีส่วนที่ไม่ดีบ้างก็เป็นเรื่องของเขา ให้มองในส่วนที่ดีของเขาไว้ เพราะคนเราย่อมมีทั้งส่วนที่ดีและไม่ดีอยู่ด้วยกันทุกคน การเอาเรื่องเล็ก ๆ เพียงไม่กี่เรื่องมาเป็นอารมณ์ ความรู้สึก และก่อตัวขึ้นเป็นเจตคติในทางที่ไม่พึงประสงค์ของตัวเอง จะกลายเป็นคนเขื่อคน ไม่อยากคบค้าสมาคมกับใคร และในที่สุดก็รู้สึกกลัวในการที่จะติดต่อหรือพูดคุยกับผู้อื่น
2. เต็มใจในการรับฟังการพูดคุย หรือรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
3. มีความยินดีและเต็มใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ

4. ว่องไวในการทักทายผู้อื่นอยู่เสมอ เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ว่าคนเราทุกคนต้องอาศัยอยู่ในสังคม จำเป็นอย่างยิ่งต้องผูกมิตรกับคนทั่วไป คนเรานั้นไม่เหมือนกันต่างจิตต่างใจกันในด้านความคิด การศึกษา การอบรม ฐานะและความเป็นอยู่ ดังนั้นความพอใจ การกระทำ ความสนใจ ย่อมแตกต่างกัน และธรรมชาติของมนุษย์นั้นมันสลับที่เห็นแก่ตัวประจำอยู่ด้วยกันทั้งนั้น คือ ไม่ค่อยสนใจคนอื่น ไม่ว่าท่านจะเป็นใครมาจากไหน คนอื่นจะไม่ยินดียินร้ายในตัวท่านเพราะท่านไม่ใช่ตัวเขานั่นเอง

5. สำนวณตัวท่านเอง รู้จักตัว มองตัวเองอย่างไม่ลำเอียงว่าเราเป็นคนอย่างไร โดยพิจารณาจากการกระทำของตนเอง เช่น ชอบคุยโอ้อวด หรือความยิ่งใหญ่ของตน หรือไม่ หรือเป็นคนเห็นแก่ตัวหรือไม่ ถ้าพบก็ควรจะพิจารณาปรับปรุงแก้ไข

6. จงเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมีทั้งดีและเลวปนกันดังกลอนที่ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้เป็นคติเตือนใจให้เราปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกันว่า

" เขามีส่วน	เลวบ้าง	ช่างหัวเขา
จงเลือกเอา	ส่วนที่ดี	เขามีอยู่
เป็นประโยชน์	โลกบ้าง	ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว	อย่าไปรู้	ของเขาเลย
จะหาคน	มีดี	โดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยว	ค้นหา	สหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหา	หนวดเต่า	ตายเปล่าเอ๋ย
ฝึกให้เคย	มองแต่ดี	ให้คุณจริง "

การเข้าใจถึงความต้องการของมนุษย์ทั้งรูปธรรมและนามธรรมจะเป็นสิ่งหนึ่งที่จะทำให้เราเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์และสามารถยอมรับในตัวคนอื่นได้ไม่ว่าเขาจะมีลักษณะ เห็นแก่ตัว ป่าเถื่อน ใล้อวดตน เอาแต่ใจตนเอง แข่งขันชิงดีชิงเด่น เพราะถ้าเราไม่ชอบ จิตใจของเรานั้นแหละที่จะมีความทุกข์ วิตกกังวลไม่มีความสุข เราควรจะปล่อยวางให้เห็นเรื่องของคนคนนั้นเอง ที่จะพบกับผลการกระทำของตัวเอง เช่น ความทุกข์ยาก หรือความวิตกกังวลจากผล

กระทำของเขาเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่จะช่วยให้เขาลดความเห็นแก่ตัว ความป่าเถื่อน ตลอดจนสิ่งต่าง ๆ ที่เขากระทำไว้ ซึ่งถ้าเขาคิดได้ว่าจะเกิดขึ้นได้มาจากการกระทำของเขาเอง แล้วเขาจะต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของเขาเองโดยการหาทางลดความวิตกกังวลเอง สำหรับตัวท่านต้องรับผิดชอบในการกระทำของท่าน โดยหันสำรวจตัวท่านเองอยู่เสมอ ไม่เก็บกด วิตกกังวลใด ๆ อยู่กับความรู้สึกในปัจจุบัน ที่นี้และเดี๋ยวนี้ เข้าใจตัวเองถึงความต้องการ ความคิด ความรู้สึกของตนเอง และแสดงออกอย่างตรงไปตรงมาอย่างมีสติ ชื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่เก็บความรู้สึกที่ไม่ชอบหรือไม่พอใจ พยายามหาทางกำจัดออกไป อย่าเก็บไว้ เพราะจะทำให้เราครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลาโดยที่เราไม่รู้ตัวทำให้จิตใจเราไม่ว่าง แล้วในที่สุดท่านก็จะไม่มีที่ว่างที่จะยอมรับคนอื่นได้เลย

การสำรวจตัวท่านนั้น ควรจะสำรวจว่าท่านเป็นคนอย่างไร มีความไม่มั่นคง มีความเชื่อ มีทัศนคติอย่างไร และชอบทำอะไร มีนิสัยอย่างไร มีพฤติกรรมเป็นอย่างไร โดยพิจารณาทั้งส่วนที่เป็นจริง ๆ กับส่วนที่คนอื่นมองว่าเราเป็นคนอย่างไร และส่วนที่เราอยากจะเป็นว่าแตกต่างเล็กน้อยเพียงไรถ้าพบลักษณะที่เราเป็นอยู่ ให้พิจารณาว่าลักษณะที่เราเป็นอยู่นี้เราพอใจหรือไม่ ถ้าไม่พอใจเราจะเปลี่ยนไปเป็นคนแบบไหน และถ้าเราเปลี่ยนไปแล้วผลจากที่เราเปลี่ยนแปลงไปเราจะได้รับผลกระทบกระเทือนอะไรบ้าง สิ่งที่มากระทบกระเทือนนั้นเราพึงพอใจหรือไม่ สิ่งที่เราสำรวจทุกแง่มุมของเรานี้จะทำให้เราเข้าใจตัวเราเองมากขึ้น และจะทำให้เราเข้าใจคนอื่นมากขึ้น และก็จะพบว่าคนอื่น กับเราก็ไม่ได้แตกต่างกันยังมีสิ่งที่เหมือนกันแล้วจะทำให้เราใจกว้างยอมรับคนอื่นมากขึ้น

แนวทางอีกทางหนึ่งที่เราจะเข้าใจตัวเองมากขึ้นก็โดยการพูดคุยกับเพื่อนสนิทโดยให้เพื่อนสนิทเป็นคนรับฟัง เราพูดและให้เราคอยเสนอแนะข้อคิดเห็นของเพื่อนว่ารู้สึกอย่างไรบ้างกับสิ่งที่เราพูด การที่เราได้พูดปรึกษากับเพื่อนสนิท เราจะได้แนวทางในการพัฒนาตนเอง จะเข้าใจตนเองในขณะที่พูดและในขณะที่เดียวกัน เพื่อนก็จะเข้าใจตัวเรามากขึ้น ผลที่ได้จะทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างเรากับเพื่อนดีขึ้น ทั้งนี้ทั้งเราและเพื่อนต้องมีความรักและจริงใจต่อกัน

ข้อสอบเพศครั้งที่ 6

เรื่อง

การปรับตัวในหอพักด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น : การแสดงกิริยาท่าทางและการใช้วาจาที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพักด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบแนวทางเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพักด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

วิธีดำเนินการ

1. แจกเอกสารให้นักศึกษาอ่าน
2. เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม
3. ให้นักศึกษาสรุปและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เนื้อหา

สมนึก เป็นคนที่ขี้อาย คุยไม่เก่ง มีเพื่อนน้อย พูดไม่ค่อยถูกกาละเทศะ บางครั้งจะล้อเลียนผู้ฟังจนผู้ฟังโกรธ บางครั้งก็ทักทายด้วยถ้อยคำหรือน้ำเสียงที่ไม่สุภาพ ซึ่งสมนึกเองก็คิดว่าการกระทำเช่นนี้จะเป็นที่พอใจของผู้ฟัง แต่กลับทำให้ผู้ฟังไม่พอใจและโกรธ สมนึกจึงมักจะมีอาการเครียดภายหลังที่ติดต่อกับผู้อื่น ทั้ง ๆ ที่สมนึกต้องการจะสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นแต่ก็จะมีปัญหาเสมอและจะนำไปมาคิดทำให้เกิดความกังวลใจต่อไปอีก ทำให้สมนึกแยกตัวและไม่กล้าพูดคุยกับใคร

การแสดงกริยาท่าทางและการใช้วาจาที่เหมาะสม

การแสดงกริยาท่าทาง และการใช้วาจาที่เหมาะสมเป็นสิ่งที่สำคัญ ในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น หลายคนประสบความสำเร็จเพราะมีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม ดังนั้น บุคคลควรแสดงกริยาท่าทางที่เหมาะสมต่อบุคคลอื่น ๆ ดังต่อไปนี้

1. แสดงกริยายิ้มแย้ม แจ่มใสกับบุคคลอื่น
2. แสดงความสนใจกับบุคคลอื่น เช่น ความเป็นอยู่ ความรู้สึกของผู้อื่น เป็นต้น
3. ตั้งใจฟังบุคคลอื่นพูดด้วยความตั้งใจ ให้ข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็นที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่นเมื่อมีโอกาส

ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส

4. มองโลกในแง่ดี เข้าใจคนอื่นเหมือนกับเข้าใจตนเอง
5. เคารพในความเป็นบุคคลของผู้อื่น แม้ว่าจะอยู่ต่างระดับกันและให้เกียรติบุคคลอื่น

เสมอ ตลอดจนการรู้จักใช้สิทธิของตนเองอย่างเหมาะสม

6. สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ มีการแสดงออกของอารมณ์ที่เหมาะสม กับกาละ

เทศะ

ท่านจะเห็นได้ว่า บุคคลใดที่มีการแสดงออกของกริยาท่าทางที่เหมาะสม จะทำให้เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่าผู้ที่ขาดการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม อย่างไรก็ตามยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้การติดต่อกับบุคคลอื่นประสบผลสำเร็จมากยิ่งขึ้นนั่นคือ การใช้วาจาที่เหมาะสม ซึ่งมีความสำคัญยิ่งกว่าสิ่งใด ดังคำสุภาษิตที่กล่าวไว้ว่า "ปากเป็นเอก เลขเป็นโท" และยังมีบทกลอนต่าง ๆ ที่แสดงให้เห็นว่า การใช้วาจาเป็นสิ่งที่สำคัญ ดังเช่น บทกลอนของท่านสุนทรภู่ กล่าวไว้ตอนหนึ่งในนิราศภูเขาทองว่า

ถึงบางพูด พูดดี เป็นศรีศักดิ์

มีคนรักสรรถ้อยร้อยจิต

แม้พูดชั่วตัวตายทำลายมิตร

จะขอบผิดไฉนมนุษย์ เพราะพูดจา

อันอ้อยตาลหวานลิ้นแล้วสิ้นซาก
 แด่ลมปากหวานหูไม่รู้หาย
 แม้เจ็บอื่นเหมือนแสนจะแคลนคลาย
 เจ็บจนตายนั้น เพราะเห็นให้เจ็บใจ
 เป็นมนุษย์สุดนิยมที่ลมปาก
 จะได้ยากไยหิวเพราะชีวหา
 แม้พูดดีมีคนเบาเมตตา
 จะพูดจาจงพิเคราะห์ให้หมดความ

การใช้วาจาที่เหมาะสมกับกาละเทศะ จะทำให้เป็นบุคคลที่น่าคบหาสมาคมด้วย บุคคลบางคนมักใช้วาจาไม่สุภาพกับเพื่อน โดยคิดว่าจะทำให้เกิดความเป็นกันเอง นับว่าเป็นความเข้าใจผิด การพูดจาด้วยคำหยาบคายกับเพื่อน โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือพูดไปโดยไม่ได้อคิด ก็อาจทำให้เสียมิตรภาพอันดีไปได้ เพราะในขณะที่เราพูดอาจมีบุคคลอื่นบังเอิญได้ยิน หรือได้ฟังแล้วอาจเกิดความไม่ชอบได้

การใช้วาจาในที่ประชุม เราก็ไม่ควรไปตัดสินความคิดเห็นของบุคคลอื่น เพราะจะสร้างความไม่พึงพอใจเกิดขึ้นกับบุคคลอื่นๆ ด้วย ดังนั้นเราควรเสนอความคิดของเราออกไปเลย ว่าเราคิดเห็นอย่างไรบ้าง แต่ถ้ามีความคิดเห็นตรงกันก็จะกล่าวสนับสนุนว่าเห็นด้วย ก็จะเป็นผลดีกับตัวเราเองอีกด้วย

การแสดงกิริยาท่าทางและการใช้วาจา เป็นการแสดงออกทางร่างกาย และการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การยืน การทักทาย การพูดจาพูดคุย การแสดงออกที่เหมาะสมกับกาละเทศะ เป็นการแสดงถึงการเข้าใจตนเองและผู้อื่น เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้การติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นราบรื่นดี การแสดงออกที่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป เช่น การก้าวร้าว การแสดงออกที่ใส่อารมณ์มากเกินไปไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ หรือการไม่กล้าแสดงออกถึงความต้องการ หรือการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมกับกาละเทศะ เป็นสิ่งทำให้เกิดผลเสียต่าง ๆ หลายอย่าง เช่น เป็นการทำลายมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความตึงเครียด และทำให้เสียสุขภาพจิต

ปัญหาที่เกิดขึ้น

1. ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้
3. การแสดงออกของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ พฤติกรรมไม่เหมาะสม
4. มีความเครียดวิตกกังวล

แนวทางในการพัฒนาการปรับตัวในหอพักด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น : การแสดงกิริยาท่าทางและการใช้วาจาที่เหมาะสม

1. ควรฝึกการแสดงออกและการพูด โดยเริ่มต้นกับเพื่อนที่สนิทเสียก่อน เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง โดยให้เพื่อนคอยเสนอแนะและให้กำลังใจก่อน
2. ควรสำรวจตนเองว่าตนเองมีข้อดี และข้อเสียอย่างไร
3. ควรมีเพื่อนที่สนิทคุ้นเคยไว้พูดคุยปรึกษาหารือ การพูดคุยปรึกษากับเพื่อนจะทำให้ได้ผ่อนคลายความเครียด ได้ระบายความรู้สึกออกมาในขณะพูด ในขณะเดียวกันทำให้เข้าใจตนเอง และผู้อื่นดีขึ้น ทำให้เกิดการยอมรับตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นอีกทั้งยังจะได้แนวความคิดในการที่จะแก้ปัญหา
4. ฝึกการให้และฝึกการรับ เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เช่น การให้คำแนะนำข้อคิดเห็นที่มีประโยชน์แก่ผู้อื่น
5. มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มองโลกในแง่ดี คิดจะทำในสิ่งที่ดีเหมาะสมจะทำให้สภาพจิตใจดีขึ้น
6. ควรหาเวลาผ่อนคลายความตึงเครียด โดยวิธีต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกาย การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนและบุคคลอื่น ๆ การเล่นกีฬา หรืองานอดิเรกต่าง ๆ ที่ตนชอบ
7. พยายามอยู่กับความรู้สึกในปัจจุบัน ไม่ครุ่นคิดสิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้วในอดีต หรือสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นในอนาคต ควรมีสติอยู่กับปัจจุบันที่เป็นอยู่ และกำลังกระทำหรือเกิดขึ้นในขณะนั้นเสมอ ๆ

การให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ 7

เรื่อง

การปรับตัวในหอพักด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น : การขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพักด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบแนวทางเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพักด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

วิธีดำเนินการ

1. แจกเอกสารให้นักศึกษาอ่าน
2. เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม
3. ให้นักศึกษาสรุปและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เนื้อหา

อรพินท์ เป็นหัวหน้าห้องที่มีความรับผิดชอบสูงมาก ขยันขันแข็ง อดทนในการทำงานมาก หน้าที่ต่าง ๆ ของหัวหน้าห้องมีมากมาย อรพินท์ก็จะทำด้วยตนเองหมดโดยไม่ขอความช่วยเหลือจากรองหัวหน้าห้อง หรือเพื่อน ๆ เลย อรพินท์มักจะเป็นคนที่พูดน้อย มีอะไรมักจะเก็บไว้คนเดียว ไม่กล้าขอคำปรึกษา หรือขอความช่วยเหลือจากเพื่อน ๆ เลย อรพินท์จะเกรงใจเพื่อนมาก ครั้นเมื่อเพื่อนมีเรื่องที่จะให้ช่วยเหลือ อรพินท์ก็จะเข้าไปช่วยเหลือได้ทุกเรื่องจนลืมนึกถึงตนเอง บางครั้งตนเองก็ต้องเดือดร้อน เพราะการที่เข้าไปช่วยเหลือจนเกินไปนั่นเอง จนอรพินท์รู้สึกเบื่อบานใจตัวเองมาก รู้สึกว่าตนเองขาดเพื่อนที่จริงจัง มีแต่คนจะคอยหาผลประโยชน์จากตน ถ้าท่านเป็นอรพินท์ท่านจะรู้สึกอย่างไร และจะดำเนินการแก้ไขอย่างไรบ้าง

การขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น

การขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลอื่นได้มีโอกาสช่วยเหลือเรา เป็นการเปิดใจกว้างยอมรับฟังข้อเสนอแนะ ความคิดเห็น ตลอดจนการรับความช่วยเหลือจากคนอื่น โดยไม่ยึดมั่นในความคิดของตนเองแต่ฝ่ายเดียว การเปิดใจกว้างยอมรับฟังผู้อื่น ทำให้เกิดความเข้าใจผู้อื่นก่อให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และจะสามารถทำให้การทำงานหรืออยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข การยึดมั่นในความคิดของตนเองโดยไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น หรือการทำอะไรด้วยตนเองโดยไม่เปิดโอกาสให้คนอื่น เข้ามามีส่วนร่วมหรือร่วมแสดงความคิดเห็นตลอดจนการให้ความช่วยเหลือแก่เราแล้ว จะทำให้เราขาดการติดต่อจากผู้อื่นไปอีกทางหนึ่ง ทำให้ขาดความเข้าใจผู้อื่น และอาจทำให้สัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นไม่ดีด้วย ดังนั้น เราควรเปิดโอกาสให้ผู้อื่น เข้ามามีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และให้ความช่วยเหลือเราบ้าง เพื่อเป็นการเปิดโอกาสสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ทำให้เกิดความเข้าใจผู้อื่น เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และทำให้การอยู่ร่วมกันในสังคมมีความสุขมากขึ้น

แนวทางในการพัฒนาการปรับตัวในห้วงด้านสัมพันธ์กับบุคคลอื่น : การขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น

1. ควรแบ่งหน้าที่อื่น ๆ ไปให้รองหัวหน้าห้อง หรือสมาชิกในห้องได้รับผิดชอบบ้างโดยมอบหมายความรับผิดชอบให้แก่สมาชิกตามความเหมาะสม
2. ควรหาแหล่งขอคำปรึกษาหารือ เช่น เพื่อนในการปรึกษา การทำงานภายในห้อง ว่าควรจะทำอย่างไรโดยต้องยอมรับฟังความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของคนอื่น ๆ เพื่อเปิดโอกาสให้เพื่อน หรือบุคคลอื่นได้มีโอกาสช่วยเหลือ จะได้เกิดความรู้สึกว่าได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น
3. ควรสร้างทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น ยอมรับว่าบุคคลอื่นก็มีความสามารถเช่นกันไม่ใช่มีแต่ตัวเองเท่านั้นที่ทำงานเก่งหรือทำงานเป็นอยู่คนเดียว
4. ควรเปิดใจให้กว้าง ฟังข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะของเพื่อน แสดงให้เพื่อนรู้ว่าตนต้องการข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอย่างแท้จริง
5. หมั่นสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอยู่เสมอโดยการให้และการรับ

6. สำรวจตนเองว่าตนมีข้อดี ข้อเสีย อะไรบ้างที่ควรปรับปรุงแก้ไข
7. หัดปฏิเสธและตอบรับให้เป็น โดยไม่ให้เสียสัมพันธภาพ เช่น ถ้าจะปฏิเสธควรจะมีเหตุผลที่จำเป็นและควรมีข้อเสนอแนะโดยมีทั้งความรัก ความหวังดี และจริงจัง มีความเข้าใจผู้อื่นตลอดจนการเข้าใจตนเองด้วย
8. มีการรับรู้ความเป็นจริง โดยเข้าใจพฤติกรรมอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถเข้าใจพฤติกรรมของเพื่อนร่วมโลก และสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม ตลอดทั้ง สามารถแสดงบทบาทที่เหมาะสมกับความรู้สึกที่แท้จริงออกมา
9. สามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ สม่่าเสมอ มีความคงเส้นคงวาของการแสดงออกของอารมณ์
10. ควรหาทางทำงานร่วมกับบุคคลอื่น และควรหาแนวทางในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ตลอดจนเข้าใจบุคคลที่ตนสนทนาคด้วย รู้จักการให้อภัย รู้จักสร้างสัมพันธภาพในกลุ่ม และระหว่างบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม
11. รู้จักตนเองทั้งจุดเด่น จุดด้อย ความสามารถและขีดจำกัดของตนเอง
12. ควรหาเวลาพักผ่อนทั้งทางร่างกาย และจิตใจ และการทำจิตใจให้สงบมีสมาธิ
13. ควรฝึกการแสดงออกทั้ง ความคิด ความรู้สึก ให้ผู้อื่นได้รับรู้ โดยการฝึกพูดคุยกับเพื่อนที่สนิทก่อน
14. แสดงความมั่นใจ เต็มใจในการช่วยเหลือผู้อื่น อยู่เสมอทุกครั้งแต่ถ้าทำไม่ได้ควรหาทางบอก อย่างนุ่มนวล โดยไม่ให้เสียไมตรี เช่น อาจเสนอแนวคิดในการทำงาน และวิธีทำงานกระตุ้นให้มีการอภิปรายเพื่อหาแนวทางในการทำงานร่วมกัน หรืออาจช่วยสนับสนุน ช่วยสร้างบรรยากาศในการทำงานที่ดี ให้กำลังใจในการทำงานแก่สมาชิกคนอื่น ๆ ช่วยเหลือสมาชิกให้เข้าใจตนเองยอมรับตนเอง
15. หมั่นสำรวจสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจอยู่เสมอ รักษาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ด้วยวิธีการดูแลสุขภาพดี โดยการ พักผ่อน ออกกำลังกาย ตลอดจนการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า เมื่อมีความทุกข์ ควรหาทางระบายความทุกข์ให้ลดลงไป

การให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ 8

เรื่อง

การปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในหอพัก : การสนใจเข้าร่วมกิจกรรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในหอพัก
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบแนวทางเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในหอพัก

วิธีดำเนินการ

1. แจกเอกสารให้นักศึกษาอ่าน
2. เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม
3. ให้นักศึกษาสรุปและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เนื้อหา

อนงค์ เป็นนักศึกษาที่เรียนเก่ง ขยันอ่านหนังสือ ค้นคว้าตำราอยู่เสมอ เวลาว่างหรือพักนอนก็มักเห็นอนงค์อ่านหนังสือตำราเป็นประจำ เพื่อน ๆ เคยชวนอนงค์ไปผับคุย อนงค์ก็มักจะหลีกเลี่ยงปฏิเสธเนื่องจากเห็นว่าเป็นเรื่องที่น่าเบื่อหน่ายสำหรับเธอ ดังนั้น การเข้าร่วมกิจกรรมชมรมต่าง ๆ อนงค์มักจะหลีกเลี่ยงอยู่เสมอ ไม่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านั้นเลยไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬา ออกกำลังกาย หรือชมรมดนตรีก็ตาม อนงค์จะไม่เข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากกลัวเสียเวลา และกิจกรรมเหล่านี้เธอจะไม่สนใจและน่าเบื่อสำหรับเธอมาก บางครั้งเธอไปร่วมร้องเพลงเชียร์ แต่จะไปเนื่องจากเธอถูกบังคับให้ไปร่วมร้องเพลงเชียร์ อนงค์เกี่ยวกับการทำกิจกรรมมักจะไม่สนใจเป็นประจำ จนเพื่อน ๆ บางคนรำคาญที่เห็นอนงค์ไม่สนใจการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ

ท่านจะมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้ตนเองมีความสนใจ และเต็มใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ

การสนใจเข้าร่วมกิจกรรม

วิทยาลัยจัดให้มีกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้นักศึกษาได้มีโอกาสทำงานร่วมกับบุคคลอื่นเป็นการสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่มนักศึกษาด้วยกัน นักศึกษาได้มีโอกาสแสดงความสามารถต่าง ๆ ออกมาได้ค้นพบศักยภาพของตนว่าตนมีความสามารถด้านใด ชอบและไม่ชอบงานทางด้านใดบ้าง และยังเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้มีผลดีต่อสุขภาพจิตอีกด้วย ซึ่งนักศึกษาจะได้รับถ้าเข้าร่วมกิจกรรมที่เหมาะสมกับตัวเอง การสนใจเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ โดยไม่หมกมุ่นอยู่กับเรื่องของตนเองเป็นการเปิดโอกาสให้ตนได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ อันจะนำไปสู่การค้นพบตนเองได้เข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่นมากขึ้นอันจะนำไปสู่การมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข การไม่สนใจกิจกรรมอื่น ๆ หรือแม้แต่การสนใจกิจกรรมเกินไปจนลืมนึกถึงตนเอง เช่น เข้าร่วมเพราะอยากดัง อยากมีชื่อเสียง หรือเพราะถูกบังคับให้เข้าร่วมอาจจะทำให้เกิดผลเสียมากกว่า เช่น เกิดความเบื่อหน่าย ไม่ชอบกิจกรรมเหล่านั้น หรือมีผลต่อสุขภาพจิตได้ เราควรจะให้ความสนใจกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อจะได้มีโอกาสได้เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยที่เราได้ทำกิจกรรมที่เราชอบ สนใจ และถนัด เพื่อจะได้ค้นพบตัวเราเอง ได้เข้าใจตนเองและบุคคลอื่น และยังสามารถผ่อนคลายอารมณ์อีกด้วย

แนวทางในการพัฒนาการปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในหอพัก : การสนใจเข้าร่วมกิจกรรม

1. ควรจะทำให้ตนเองเห็นความสำคัญของการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีสำหรับตัวเธอเองว่ามีผลกระทบที่สำคัญอะไรบ้าง
2. ให้ตนเองสำรวจตัวเองว่า ตนเองมีความชอบ ประทับใจ ในการทำกิจกรรมอะไรมากที่สุด และกิจกรรมนั้นมีผลกระทบต่อตนเองอย่างไรบ้าง

3. เพื่อน ๆ ควรจะให้ความสำคัญแก่น้องค์ โดยจะต้องมีความหวังดี จริงใจและอดทน ที่จะพยายามชักชวนให้น้องค์ได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทุกครั้ง โดยแบ่งหน้าที่หรือให้มีส่วนร่วม หน้าที่หนึ่ง และชักชวนให้เข้าร่วมทำกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อน ๆ บ้าง

ปัญหาที่เกิดขึ้น

1. เป็นการปิดกั้นโอกาส ที่จะสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น
2. ทำให้ขาดโอกาสที่จะได้สำรวจตนเอง ขาดข้อมูลที่จะนำมาพัฒนาตนเอง
3. เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว เหงา ว้าเหว่ ขาดคนปรึกษาหารือ พุดคุย
4. ขาดโอกาสที่จะระบายความเครียด ขาดการพักผ่อนทั้งทางร่างกายและจิตใจ
5. เกิดความเบื่อหน่าย ซึมเศร้า
6. อาจจะมีมองโลกในแง่ร้าย ขาดความสุขในการดำเนินชีวิต

แนวทางในการปฏิบัติตัวของน้องค์

1. น้องค์ควรจะเปิดใจให้กว้างยอมรับฟังข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ ของบุคคลอื่นซึ่งได้แก่เพื่อน ๆ ที่เปิดโอกาสให้เข้าร่วมกิจกรรม และลองเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นบ้าง เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้ตนเองได้ค้นพบความสามารถที่มีอยู่
2. ควรสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น พุดคุยสนทนากับเพื่อน ควรหาเพื่อนสนิทไว้ พุดคุยไว้อย่าง ควรหากิจกรรมที่จะได้ร่วมทำงานเป็นกลุ่ม
3. ควรจะแบ่งเวลาหาโอกาสผ่อนคลายความเครียด เช่น การออกกำลังกายง่าย ๆ หรือกิจกรรมที่ตนเองชอบและพอจะเริ่มทำได้ เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองอันจะเป็นการ สร้างทัศนคติต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
4. ควรหาโอกาสสำรวจตนเองบ้าง เพื่อจะได้รู้จักตนเองโดยแท้จริงว่า ตนเป็นคนอย่างไรมีความสนใจและต้องการอะไร มีความสามารถทางใด มีความสนใจและต้องการอะไร มีจุดเด่นและข้อเสียอะไร หากมุ่งมั่นหมายของชีวิตว่าตนเองต้องการอะไรมากที่สุดในชีวิต
5. ควรเปิดใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นบ้าง
6. มีความสุขในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ พอใจในตนเอง

7. มีการควบคุมอารมณ์ ให้คงที่ มีการแสดงออกที่เหมาะสม รู้ถึงสภาพอารมณ์และจิตใจของตนเองทุกขณะ ว่าตนมีความรู้สึก คิด อะไรอยู่ เป็นการมีสติอยู่ตลอดเวลา

8. ไม่สร้างความกดดัน หรือความเครียดต่าง ๆ ให้กับตัวเองโดยไม่จำเป็นเพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้เราไม่สามารถที่จะเผชิญกับเหตุการณ์รอบตัวเราได้เต็มที่ ควรหาทางระบายออกไม่ว่าจะวิธีการใด ๆ เช่น การพูดคุยระบายกับเพื่อนสนิท อาจารย์ที่ปรึกษา พ่อแม่ ญาติ

9. หาทางผ่อนคลายความตึงเครียดบ้าง หาทางพักผ่อนจิตใจบ้าง เช่น การเล่นกีฬา การสนทนาพูดคุย พบปะเพื่อนฝูง หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่เราเห็นว่าทำแล้วทำให้เราได้พักผ่อนจิตใจและกาย

10. สร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ยอมรับและเข้าใจตนเอง หาจุดเด่นของตัวเอง เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเอง และผลจะทำให้เราศรัทธาคนอื่น และมีทัศนคติที่ดีต่อคนอื่น

11. ให้ความสนใจผู้อื่น หรือสิ่งแวดลอมโดยลดความสนใจหรือคิดถึงตนเองลงไปบ้าง จะช่วยทำให้เราไม่เครียด

การให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ 9

เรื่อง

การปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในหอพัก : การให้ความร่วมมือซึ่งกันและกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในหอพัก
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบแนวทางเกี่ยวกับการพัฒนาการปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในหอพัก

วิธีดำเนินการ

1. แจกเอกสารให้นักศึกษาอ่าน
2. เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม
3. ให้นักศึกษาสรุปและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เนื้อหา

อรรถัย เป็นตัวแทนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ถูกขอร้องให้ไปช่วยจัดเวทีในการจัดงานฉลองหมวกของพี่ปี 2 อรรถัยไม่อยากไปทำเลยเพราะคิดว่างานนี้ไม่ใช่งานของตนเอง หรือของชั้นของตนจึงไม่อยากไปช่วย แต่ก็ต้องไปเพราะเกรงใจรุ่นพี่ เมื่อทำเวทีอรรถัยก็ทำงานไม่ค่อยเต็มใจนัก รู้สึกตะขิดตะขวงใจในการทำงานมาก ท่านคิดว่าอรรถัยรู้สึกอย่างไรบ้างและอรรถัยควรจะทำอย่างไร

ความรู้สึกของอรรถัยที่ไม่ให้ความร่วมมือในการทำเวทีครั้งนี้

1. ค่อนข้างเห็นแก่ตัว ไม่ค่อยเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่คนอื่น
2. ขี้อิจฉากลัวคนอื่นได้ดี
3. อาจจะทำให้ขาดเพื่อน หรือ ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้

การให้ความร่วมมือซึ่งกันและกัน

การให้ความร่วมมือเป็นการแสดงออกถึงการมีส่วนร่วมกับผู้อื่นเกี่ยวกับการแสดงความคิดเห็น การเข้าร่วมกิจกรรม การร่วมทำงาน ตลอดจนการให้ความสนใจต่อบุคคลอื่น เป็นการแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก อารมณ์ของเราที่มีต่อผู้อื่น และก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น ซึ่งจะก่อให้เกิดตนเองมีทัศนคติที่ดี และมีความสุขอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ก่อให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ เกิดความรู้สึกผูกพัน รักพวกพ้องและสังคมภายในวิทยาลัยได้อย่างดี และจะส่งผลกระทบต่อสมาชิกคนอื่น ๆ ให้ความสุขเช่นกัน ก่อให้เกิดการทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และส่งผลดีต่อการอยู่ร่วมกันอีกด้วย ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่ไม่สามารถให้ความร่วมมือ ร่วมกับคนอื่นได้ มักจะเป็นบุคคลที่ยึดตนเองเป็นจุดศูนย์กลาง ครุ่นคิดแต่เรื่องของตนเองเป็นใหญ่ โดยไม่คำนึงถึงผู้อื่น และมีทัศนคติที่ไม่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ ก่อให้เกิดความแตกแยกในหมู่คณะ สมาชิกขาดความผูกพันต่อกัน ก่อให้เกิดปัญหาการปรับตัว และส่งผลต่อสุขภาพจิตได้

นอกจากนี้ นพพร พานิชสุข (2522 : 68 - 70) ได้กล่าวไว้ว่า ในการทำงานร่วมกัน ให้ความร่วมมือในการทำงาน ควรปฏิบัติต่อกันดังนี้

1. ควรมีอัธยาศัยไมตรี อันดีต่อกัน ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญและจำเป็นต้องสร้างให้เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมร่วมกัน ไม่ว่าบุคคลนั้นจะอยู่ในสถานะภาพที่สูงหรือต่ำกว่าก็ตาม ไม่ควรจะมีการถือตัว ไม่หยิ่ง หรือมีความคิดว่าตนเองสูงกว่า หรือต่ำกว่าก็ตาม ควรสนทนากันด้วยความสุภาพ ไพเราะอ่อนหวาน นุ่มนวล ยิ้มแย้ม แจ่มใส
2. ความสามัคคีของหมู่คณะ ของเพื่อนร่วมชั้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะขึ้นได้ก็ต่อเมื่อสมาชิกแต่ละคนมีทัศนคติและความรู้สึกอันดีต่อกัน เห็นความสำคัญของกันและกันและเห็นความสำคัญของกลุ่ม
3. มีความเป็นผู้มีการออมชอมหรือตกลงกัน ในการทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นเรื่องธรรมดา ที่สมาชิกแต่ละคนอาจมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน อย่างไรก็ตามในการทำกิจกรรมนั้น สมาชิกแต่ละคนควรจะรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น มีเหตุผลเหมือนอารมณ์ และปราศจากอคติ

4. มีความเป็นผู้ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ตามความสามารถและโอกาส ทั้งนี้เพราะมนุษย์เราจำเป็นต้องมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน พึ่งพาอาศัยกัน ดังคำโบราณว่า "น้ำพึ่งเรือ เสือพึ่งป่า" เพราะชีวิตนี้ไม่แน่นอนวันหนึ่งข้างหน้าเราอาจจะต้องพึ่งพากันโดยไม่รู้ตัว จึงไม่ควรมองข้ามว่า ไม่มีความสำคัญ สิ่งใดที่เราพอจะให้ความช่วยเหลือได้ ถ้ามีโอกาสก็ควรจะให้ความร่วมมือรับผิดชอบช่วยกันในการทำกิจกรรม หรือการทำงานใด ๆ ก็ตาม

5. มีความมีอิสระ สมาชิกจะต้องมีความอิสระในการคิด การแสดงความคิดเห็นในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นที่มีความแตกต่างกันทั้งตำแหน่ง สถานภาพ หรือบทบาท หรืออื่น ๆ อาจทำให้มีความผูกขาดการใช้อำนาจ หรือมีความเกรงใจกัน ซึ่งอาจทำให้สมาชิกที่ร่วมทำกิจกรรม ขาดความอิสระในการแสดงความคิดเห็น ซึ่งความคิดเห็นนั้นอาจเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มก็ได้ ดังนั้นสมาชิกที่มีกิจกรรมร่วมกัน ควรจะตระหนักว่าสมาชิกแต่ละคนต่างก็มีอิสระที่จะแสดงความคิดเห็น

6. มีความจริงใจต่อกัน ซึ่งจะก่อให้เกิดความช่วยเหลือเกื้อกูลต่อกันและกัน ซึ่งในปัจจุบันนี้หาได้ยากมาก ถึงแม้ว่า ทุกคนต่างก็เรียกร้องหา แต่เรามักจะพบแต่ความอิจฉาริษยา แก่งแย่งชิงดีชิงเด่น เพราะมนุษย์นั้นมีกิเลส ได้แก่ โลภ โกรธ หลง อันเป็นรากฐานที่ทำให้เกิดความจริงใจลดน้อยลง ตราบใดที่มนุษย์ไม่ลดละกิเลสให้ลดน้อยลงความจริงใจจะหาได้ยาก เพราะต่างคนต่างสวมหน้ากาก และแสดงละครเข้าหากัน ด้วยเหตุนี้ความจริงใจ จึงเป็นรากฐานที่สำคัญประการหนึ่ง ในการที่จะก่อให้เกิดการรับผิดชอบร่วมกัน

7. หลีกเลี่ยงการวิพากษ์วิจารณ์เพื่อนร่วมชั้น

8. ยกย่องชมเชยเพื่อนสมาชิกด้วยกัน เมื่อมีโอกาสอันควร

ในการทำงานร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นงานเล็กหรือใหญ่ หากสมาชิกที่ทำงานร่วมกัน ปฏิบัติตนเป็นผู้มีอัธยาศัยไมตรีที่ดีต่อกัน มีความสามัคคี มีการประนีประนอม ช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน มีความเป็นอิสระ มีความจริงใจให้กันและกัน ยกย่องชมเชยกันและกัน เกิดความพึงพอใจ เกิดความรักใคร่กลมเกลียวในการทำงาน เมื่อเป็นเช่นนี้ จะก่อให้เกิดทั้งประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงานร่วมกัน

สรุปปัญหาที่เกิดขึ้น ได้แก่

1. ขาดความเข้าใจบุคคลอื่น เป็นการปิดกั้นความรู้สึกรักใคร่ของตนเองต่อบุคคลอื่น
ขาดโอกาสที่จะเรียนรู้ เข้าใจผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมได้ถูกต้อง
2. ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้
3. เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ขาดที่ปรึกษา และทำให้เกิดความเบื่อหน่ายไม่มีจุดหมาย
ในชีวิต ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้
4. ก่อให้เกิดความแตกแยกในหมู่คณะ ขาดความสามัคคีในหมู่คณะได้

แนวทางในการพัฒนาการปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรม : การให้ความร่วมมือ
ซึ่งกันและกัน

1. ควรจะช่วยจัดทำเวรที่น้อยอย่างเต็มความสามารถของตนเองที่มีอยู่ และควรจะมี
ภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนได้ทำลงไปโดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ
2. ควรมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น
3. ควรมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่นไม่ว่าจะเป็น เพื่อนหรือรุ่นพี่ก็ตาม ฝึกการให้ในสิ่งที่
เป็นประโยชน์และตรงกับความต้องการของผู้รับ เช่น การให้ความร่วมมือในการจัดเวรที่ในครั้ง
นี้ซึ่งเขาต้องการคนที่ฝีมือเช่นorthy และorthyก็ควรจะทำด้วยความเต็มใจทำและทำให้เต็มที่ตาม
ความสามารถที่มีอยู่
4. ให้ความสนใจและสนใจผู้อื่นให้มากขึ้นโดยมองส่วนดีของผู้อื่น เพื่อจะทำให้จิตใจ
ผ่องใส เป็นการเปิดใจกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และเป็นการสร้างสัมพันธภาพกับ
บุคคลอื่นอีกด้วย
5. ควรมีการประชุมเพื่อเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นได้เต็มที่ มีการจัดแบ่งหน้าที่
รับผิดชอบตามความสามารถและความสมัครใจของสมาชิก มีการตั้งวัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมาย
ร่วมกันโดยระลึกอยู่เสมอว่าความสำเร็จของส่วนรวมก็เป็นความสำเร็จของตนเองด้วย
6. เชื่อในความสามารถและมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เชื่อถือและให้เกียรติกัน
เชื่อในความสามารถของเข่าว่าจะทำงานของเขาได้สำเร็จ ไม่ก้าวก่ายสิทธิ และหน้าที่ของ
ผู้อื่นถ้าเขาไม่ต้องการความช่วยเหลือ

7. พร้อมที่จะช่วยเหลือกันอยู่เสมอ สมาชิกในกลุ่มหรือในชั้น หรือในสถาบันการศึกษาเดียวกันต้องพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จนสามารถปฏิบัติหน้าที่ให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ไม่เกียจงาน มีน้ำใจต่อเพื่อนร่วมงานเสมอ

8. มีการติดต่อสื่อสารที่ดี นั่นคือ พยายามทุกวิถีทางที่จะให้ทุกคนมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นในปัญหา และงานของกลุ่มมีการพูดในทางสร้างสรรค์มากกว่าทำลาย

9. มีการทำงานอย่างมีระบบ การให้ความร่วมมือจะเกิดขึ้น ถ้าการทำงานนั้นเป็นไปอย่างเข้มแข็งตอน และเป็นระบบที่คล่องตัว ผู้ปฏิบัติรู้จักหน้าที่และวิธีการทำงานของตน

การให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ 10

เรื่อง

การปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในหอพัก : การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในหอพัก
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบแนวทางเกี่ยวกับการพัฒนาการปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในหอพัก

วิธีดำเนินการ

1. แจกเอกสารให้นักศึกษาอ่าน
2. เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม
3. ให้นักศึกษาสรุปและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เนื้อหา

สุรภี ถูกหัวหน้าห้องขอร้องให้ช่วยนาสมุดประเมินผลของเพื่อน ๆ ไปส่งอาจารย์ สุรภีไม่พอใจมากที่หัวหน้าห้องให้ช่วยทำงานครั้งนี้ เพราะไม่ใช่หน้าที่ของตน ทั้ง ๆ ที่สุรภีก็จะนาสมุดนั้นไปส่งอาจารย์เหมือนกัน บ่อยครั้งที่สุรภีไม่ชอบที่เพื่อน ๆ ขอร้องให้สุรภีช่วยทำงานให้เพื่อนเพราะสุรภีถือว่าไม่ใช่ธุระของตนที่จะทำหน้าที่ช่วยเหลือเพื่อน สุรภีมักจะถูกเพื่อน ๆ ว่าเป็นคนเห็นแก่ตัวไม่ค่อยเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่คนอื่นจึงไม่มีเพื่อนมาส่งสิ่งกับสุรภีมากนัก และมักจะเห็นสุรภีอยู่คนเดียวเสมอ ๆ

การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในด้านต่าง ๆ เช่น การให้ความช่วยเหลือในด้านความคิดเห็น การให้กำลังใจ ตลอดจนการให้กำลังใจ กำลังทรัพย์ และ เป็นสิ่งที่ให้แล้วเกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น และตรงกับความต้องการของผู้รับด้วย เป็นการทำในสิ่งที่เราสามารถให้ผู้อื่นได้ตามความสามารถของเรามีอยู่ โดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ การให้ในสิ่งที่เรารดั่งใจให้และตรงกับความต้องการของผู้อื่น จะทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้และผู้รับดีขึ้น ทำให้มีความสุข และเกิดความภาคภูมิใจ การได้ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นการให้ความสนใจผู้อื่น ลดความสำคัญตนเองลงไปบ้างจะทำให้มองโลกได้กว้างขึ้น และทำให้เราได้รับประสบการณ์ จากสิ่งแวดล้อมได้มากกว่า ไม่อยู่ในโลกของตนเองจนเกินไปนัก และทำให้เราได้รับประสบการณ์ จากสิ่งแวดล้อมได้มากกว่า และทำให้เราเป็นคนที่มีจิตใจกว้างขวางขึ้น

การช่วยเหลือซึ่งกันและกันนั้นทำได้ในหลายลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการช่วยเหลือในด้าน จิตใจ การให้กำลังใจ การให้ข้อคิดเห็นข้อเสนอแนะ การเอาใจใส่ ตลอดจนสนใจบุคคลอื่นก็เป็น วิธีการหนึ่งในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

การสนใจอย่างจริงจังในชีวิตและงานอดิเรกของคนอื่น การแสดงความชื่นชมให้กำลังใจ ต่อคนอื่น แสดงให้คนอื่นได้รับรู้ข้อคิดเห็นของเราที่มีต่อคนอื่น พยายามทำให้คนอื่นสบายใจหลีกเลี่ยงการทำให้คนอื่นไม่สบายใจ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เราควรจะให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ และจะเป็นสิ่งที่ช่วยในการปรับตัวเข้ากันได้ดีขึ้น

การช่วยเหลือ จึงแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ (ระวีวรรณ โพธิ์วัง และเสถาตามร โพธิ์วัง, 2534 : 14)

1. การให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจ
2. การให้ความช่วยเหลือทางด้านวัตถุสิ่งของ

การให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจ

จะมีผลต่อความรู้สึกของผู้ที่ได้รับการช่วยเหลือ เมื่อผู้ให้ความช่วยเหลือได้ให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลใดแล้ว เขาเหล่านั้นจะเกิดความสุขใจ สบายใจ ช่างใจ การช่วยเหลือประเภทนี้ได้แก่

1. การให้ความรัก ทุกคนมีความปรารถนา อยากให้ตนเองเป็นที่รักของบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นความรักในลักษณะใดก็ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาทั้งสิ้น คนเราถ้ารักกันแล้ว จะมีความปรารถนาดีต่อกัน มีเจตคติที่ดีต่อกัน ไม่มุ่งทำลายกัน สังคมก็จะมีแต่ความสุขสงบ

2. การให้ความเมตตากรุณา เมตตา หมายถึง ความปรารถนา อยากให้บุคคลอื่น มีความสุข กรุณา หมายถึง ความปรารถนาอยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ บัณฑิต อุบาสกร ความผิหว้าง ความทุกข์ทรมาน ด้วยสาเหตุต่าง ๆ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตทุกคนไม่มากก็น้อย บุคคลที่ตกอยู่ในความทุกข์ ความผิหว้าง เป็นบุคคลที่น่าสงสารน่าเห็นใจ ปราศจากความสุข มีแต่ความว้าเหว่ ท้อแท้สิ้นหวัง เหมือนกับถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียวในโลกตามลำพัง ความต้องการคนที่เห็นอกเห็นใจ จะโดยตรงหรือโดยอ้อมก็ตามจะปรากฏ อยู่ในส่วนลึกของจิตใจ เพราะเขากำลังต้องการบุคคลที่จะคอยให้ความช่วยเหลือในการชี้ช่องทางให้ทุกข์นั้นคลายลง ไม่มีอะไรจะเป็นสิ่งมีค่าสำหรับเขา เท่ากับความเมตตากรุณาที่เขาได้รับการช่วยเหลือ เพราะเขาจะมีความรู้สึก เหมือนว่ากำลังจะจมน้ำตายแล้วมีขอนไม้ หรือบุคคลให้ความช่วยเหลือจนเขารอดชีวิต หลุดพ้นจากความทุกข์ได้

การให้ความช่วยเหลือทางด้านวัตถุสิ่งของ

เป็นการให้สิ่งของหรือเครื่องใช้ต่าง ๆ แก่บุคคลอื่น ๆ เมื่อเห็นบุคคลใดก็ตาม ได้รับความทุกข์เนื่องจากขาดแคลน อยู่ในวิสัยที่ท่านจะให้หรือแบ่งปันแก่บุคคลนั้นได้ โดยที่ตัวท่านไม่ได้เดือดร้อนอะไรมากมายก็ควรจะได้เสียสละ ชีวิตของท่านก็จะมีความสุขและบุคคลที่ได้รับการช่วยเหลือก็มีความสุขด้วย

ในสังคมถ้ามีผู้เสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้ความช่วยเหลือแก่กันและกันแล้ว การอยู่ร่วมกันในสังคมก็สงบราบรื่น ร่มเย็น ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ ก็เกิดขึ้นทั้งสองฝ่าย การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา จะทำให้เกิดความเข้าใจ ระหว่างกันอย่างดี ในสังคมปัจจุบันจะพบว่า ความวุ่นวายสับสน ความขัดแย้งต่าง ๆ มักจะเกิดขึ้นเพราะบุคคลส่วนใหญ่ มุ่งกอบโกยผลประโยชน์ส่วนตน ลืมนึกถึงความเสียสละแบ่งปันทั้งทางวัตถุสิ่งของและทางจิตใจให้แก่กัน ช่องว่างระหว่างชนชั้นทางสังคมจึงเกิดขึ้น

สรุปปัญหาที่เกิดขึ้น

1. หากเราอยู่ในสังคมถ้าเราไม่สามารถให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันแล้ว สังคมนั้นจะเป็นสังคมที่ไม่น่าอยู่ ทุกคนต่างคนต่างแยกกันอยู่ เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ไร้ที่พึ่งพิง ขาดการติดต่อซึ่งกันและกัน
2. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น อาจจะไม่มีการปรึกษา ปัญหาเล็กน้อย อาจกลายเป็นปัญหาใหญ่ได้
3. ขาดความสุขในการดำเนินชีวิต เกิดความเบื่อหน่ายในชีวิต
4. ไม่สามารถสร้างความสามัคคีในหมู่คณะได้ เพราะทุกคน คิดถึงแต่เรื่องของตนเอง อาจเกิดความแตกแยกในหมู่คณะ ขาดความจริงใจซึ่งกันและกัน
5. งานที่เป็นของส่วนรวมจะไม่สำเร็จบรรลุวัตถุประสงค์ อาจก่อให้เกิดความเสียหายได้

แนวทางในการพัฒนาการปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในหอพัก : การให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

1. ควรจะช่วยเหลือในสิ่งที่ผู้อื่นขอร้อง และควรจะภูมิใจในสิ่งที่ตนได้ทำ โดยไม่ได้หวังผลตอบแทนใด ๆ
2. ควรมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น เปิดใจให้กว้างรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นบ้าง
3. ควรสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น โดยการฝึกการให้ในสิ่งที่เราสามารถให้ได้เต็มความสามารถที่เรามีอยู่
4. ควรฝึกให้ พร้อมทั้งจะให้ความช่วยเหลือแก่คนอื่น เช่น การให้กำลังใจ การให้ความคิดเห็น การให้คำปรึกษา ตลอดจนการชี้แนะแนวทางที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นอยู่เสมอ
5. ควรมีความจริงใจกับเพื่อนหรือบุคคลอื่น
6. ควรสำรวจข้อบกพร่องของตนเองด้วยว่าตนมีข้อบกพร่องอะไรบ้าง หมั่นสำรวจและหาทางแก้ไขตนเองอยู่เสมอ
7. ควรภูมิใจในสิ่งที่ตนได้ เห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนทำ

8. ควรมีการประชุมปรึกษาหารือ ตกลงจัดแบ่งหน้าที่กันให้ชัดเจน รับฟังกันด้วยเหตุผล
ไม่ใช้อารมณ์

การให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ 11

เรื่อง

การปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในหอพัก : ความรับผิดชอบในการทำกิจกรรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในหอพัก
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบแนวทางเกี่ยวกับการพัฒนาการปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในหอพัก

วิธีดำเนินการ

1. แจกเอกสารให้นักศึกษาอ่าน
2. เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม
3. ให้นักศึกษาสรุปและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เนื้อหา

ปรีศนา ได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่ไปซื้อดอกไม้สดที่ตลาด เพื่อนำมาจัดเวทีในงานรับน้องใหม่ แต่กลับไม่สนใจไปซื้อดอกไม้ตามหน้าที่ที่ตนได้รับมอบหมายโดยไปทำธุระอย่างอื่นที่ไม่สำคัญแทน ทำให้เพื่อน ๆ ซึ่งเข้ามาหน้าที่อื่นอยู่แล้วได้รับความเดือดร้อนต้องออกไปซื้อดอกไม้แทนปรีศนา ปรีศนาถูกเพื่อนต่อว่าทำไมถึงทำเช่นนี้ ปรีศนาบอกว่าตนไม่ชอบหน้าที่นี้เลย และไม่รู้ว่ามีใครเป็นคนมอบหมายหน้าที่นี้ให้ตนซื้อดอกไม้ ทำให้ตนไม่พอใจมาก จึงไม่ไปซื้อดอกไม้เลย ปรีศนาทำให้เพื่อน ๆ โกรธมาก

ท่านคิดว่าผลที่เกิดจากการไม่รับผิดชอบในหน้าที่ ท่านคิดว่าจะมีผลอย่างไรบ้างและจะมีแนวทางปฏิบัติเพื่อพัฒนาการปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมให้มีความรับผิดชอบอย่างไรบ้าง

ความรับผิดชอบในการทำกิจกรรม

ความรับผิดชอบ เป็นการรู้จักหน้าที่และบทบาทของตนที่มีอยู่ และปฏิบัติตามสิ่งที่ตนรับผิดชอบอยู่ได้เหมาะสมกับบทบาทและหน้าที่ การเข้าใจตนเองและการยอมรับตนเอง เป็นสิ่งที่จะช่วยให้เรามีความรับผิดชอบ ดังนั้นผู้ที่มีความรับผิดชอบมักจะเป็นผู้ที่เข้าใจตนเอง เข้าใจบทบาท และหน้าที่ของตนที่เป็นอยู่ มีการยอมรับตนเอง พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ และมักจะเป็นผู้ที่มีความสุข พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่หรือในสิ่งที่ตนกระทำอยู่ ส่วนผู้ที่ขาดความรับผิดชอบนั้นมักจะเป็นผู้ที่ไม่เข้าใจตนเอง ไม่ยอมรับในบทบาทของตนเองที่ได้รับ และมักจะเป็นผู้ที่ขาดความสุขไม่พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ และมักจะสับสนในบทบาทและหน้าที่ ดังนั้น คนเราควรจะมีความรับผิดชอบโดยการหาวิธีการ ให้เข้าใจตนเองและยอมรับตนเอง โดยการค้นหาว่าสิ่งที่ตัวเองชอบอยากจะเป็นคืออะไร แล้วพิจารณาว่า สิ่งนี้เราชอบจริง ๆ หรือไม่ และตอนนี้เราเป็นอย่างไรบ้าง การพูดคุยสนทนาปรึกษาคิดเห็นกับเพื่อนฝูงก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้เราค้นพบตัวเราเอง

ปัญหาที่เกิดขึ้น

1. ขาดความเข้าใจตนเอง และคนอื่น ไม่เข้าใจบทบาทและหน้าที่ของตนเอง
2. มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อตนเองและบุคคลอื่น
3. ขาดทักษะในการทำงานที่ดีร่วมกับบุคคลอื่น
4. มักจะหาความสุขในการดำรงชีวิตไม่ได้
5. ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น
6. เป็นคนที่มีจิตใจแคบ มองโลกในแง่ร้าย

แนวทางในการพัฒนาการปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในหอพัก : การรับผิดชอบในการทำกิจกรรม

1. ควรจะได้มีการปรึกษารื้อพูดคุยกันใหม่เพื่อนว่าตนมีความชอบ หรือมีความสามารถในด้านใด พอใจในกิจกรรมที่ตนรับผิดชอบอยู่หรือไม่ ผลงานที่ตนทำด้วยใจรักนั้นดีกว่าผลงานที่ตนทำโดยที่ไม่รักงาน

2. ควรจะมีความเห็นใจ เข้าใจซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม
3. ควรจะสร้างอารมณ์และความรู้สึกที่ดีในการทำกิจกรรมร่วมกัน
4. ควรจะมีการวางแผนในการจัดกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้กิจกรรมนั้นบรรลุวัตถุประสงค์

ประสงค์ เพื่อป้องกันการล้มเหลวและผิดพลาด

5. ควรสร้างสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่มผู้จัดทำกิจกรรมด้วยกัน และควรจะเป็นความสัมพันธ์ที่อยู่บนฐานของความเคารพซึ่งกันและกัน มีความรักและเข้าใจซึ่งกันและกัน

6. ควรเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้ความคิด ความสามารถอย่างเต็มที่ เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในการทำกิจกรรม

7. เมื่อมีปัญหาในการทำกิจกรรม ควรจะปรึกษาหารือซึ่งกันและกัน ไม่ควรจะเก็บปัญหาไว้คนเดียว เพราะจะทำให้เกิดผลเสียในการทำกิจกรรมนั้น ๆ

8. ควรจัดสภาพแวดล้อมในการทำกิจกรรมที่เอื้อต่อการทำกิจกรรม เช่น ความ สะดวกสบาย ความปลอดภัย ความสบายใจ เป็นต้น

การให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ 12

เรื่อง

ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสรุปเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพักที่ได้จากข้อเสนอแนะ
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบแนวทางในการพัฒนาการปรับตัวในหอพัก และประโยชน์

ของข้อเสนอแนะ

วิธีดำเนินการ

1. แจกเอกสารให้นักศึกษาอ่าน
2. เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม
3. ให้นักศึกษาสรุปและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เนื้อหา

นักศึกษาพยาบาล เป็นบุคคลหนึ่งที่จะต้องรู้จักใช้ชีวิตร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคม ปัญหาและอุปสรรคเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่พ้น ดังนั้นนักศึกษาจะต้องมีการปรับตัว และสิ่งที่นักศึกษาจะต้องปรับตัวให้ได้ก็คือ การปรับตัวในหอพัก เพราะนักศึกษาจะต้องใช้ชีวิตอยู่ประจำภายในหอพักตั้งแต่ปี 1 ถึงปี 4 หากการปรับตัวในชั้นปีที่ 1 เริ่มล้มเหลว ก็อาจจะทำให้เกิดความล้มเหลวในชีวิตได้ ปัญหาการปรับตัวในหอพักที่นักศึกษามักจะประสบได้แก่ การปรับตัวในหอพักด้านกฎระเบียบของหอพัก เช่น ไม่สามารถปฏิบัติตามระเบียบของหอพัก ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นหรือโต้แย้งเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก การปรับตัวในหอพักด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้แก่ ไม่สามารถยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล การแสดงกิริยาท่าทางและการใช้วาจาที่เหมาะสม การขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น และการปรับตัวในหอพักด้านการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของหอพักได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมของหอพัก การให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ความรับผิดชอบในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ของหอพัก

การปรับตัวในหอพัก

การปรับตัว เป็นความพยายามของนักศึกษาในการปรับสภาพปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง เพื่อให้ความสามารถดำเนินชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นในหอพักได้อย่างมีความสุข ในการวิจัยครั้งนี้ได้แบ่งการปรับตัวในหอพักออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. ด้านกฎระเบียบของหอพัก ได้แก่ การปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก การแสดงความคิดเห็นและการโต้แย้งเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบ
2. ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ได้แก่ การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล การแสดงกิริยาท่าทางและการใช้วาจาที่เหมาะสม และการขอความช่วยเหลือจากคนอื่น
3. ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของหอพัก ได้แก่ การสนใจเข้าร่วมกิจกรรมของหอพัก การให้ความร่วมมือและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และการรับผิดชอบในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ของหอพัก

การปรับตัวที่ดีจะต้องมีการยอมรับและการเข้าใจตนเองเป็นพื้นฐาน และนอกจากนี้ยังมีการเข้าใจบุคลิกภาพของตน รู้จักคุณภาพความสามารถแรงบันดาลใจ และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ตลอดจนการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น บุคคลที่ปรับตัวได้ดีมักจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ส่วนบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวได้ ก็อาจมีปัญหาด้านอารมณ์ตั้งแต่ขั้นเล็กน้อยจนถึงขั้นรุนแรง ซึ่งเป็นอันตรายต่อตนเองและเป็นภาระต่อสังคมด้วย ดังนั้นเราควรจะเรียนรู้และหาแนวทางในการพัฒนาการปรับตัว

แนวทางในการพัฒนาการปรับตัวในหอพักด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ควรมีเพื่อน รุ่นพี่ หรืออาจารย์ที่ถูกใจ ไว้พูดคุยปรึกษา หรือปัญหาต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น ไม่โดดเดี่ยว มีแหล่งพึ่งพิงทางจิตใจ
2. ควรหมั่นสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ เช่น เพื่อน รุ่นพี่ ตลอดจนอาจารย์
3. ควรหางานอดิเรกทำ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด
4. ควรหมั่นสำรวจตนเอง หาข้อบกพร่องเพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ แต่ไม่ควรจะหมกมุ่น ครุ่นคิดแต่เรื่องของตนเองอยู่ตลอดเวลา
5. ควรตระหนักในคุณค่า และภูมิใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ มีความพอใจในตนเอง

6. เมื่อมีสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจ หรือมีปัญหาเกิดขึ้น ควรมีความอดทนต่อปัญหาที่เกิดขึ้น และพยายามหาแนวทางแก้ไขปัญหานั้น อย่างมีประสิทธิภาพ

7. มีความเข้าใจในหลักธรรมชาติ มีความยืดหยุ่นในวิถีพอสมควร รู้จักเลือกและหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์หรือเกิดโทษ ทั้งร่างกายและจิตใจตนเอง

8. พยายามรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงและเบิกบานอยู่เสมอ

บุคลิกภาพที่ช่วยในการพัฒนาตนเอง

1. สร้างเจตคติที่ดีต่อตนเอง โดยบุคคลนั้นมีความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น สามารถประเมิณสิ่งที่ตนมีอยู่ และสามารถใชพลังความสามารถที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ในทางที่ดีและเหมาะสม

2. มีการรับรู้ตามความเป็นจริง โดยเข้าใจพฤติกรรมของตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถเข้าใจพฤติกรรมของเพื่อนร่วมโลก และสิ่งแวดล้อมได้ถูกต้องตามความเป็นจริง

3. มีการประสานกลมกลืนของบุคลิกภาพ โดยมีองค์ประกอบของบุคลิกภาพที่ประสานกลมกลืน มีอิสระที่จะคิด สามารถเผชิญอุปสรรค และข้อขัดแย้งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ได้ตลอดทั้งมีความอดทนในการเผชิญต่อความเครียด และสภาวะต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาได้อย่างเหมาะสม

4. มีความสามารถต่าง ๆ โดยบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะพัฒนาความสามารถทางร่างกาย จิตใจ เชาวปัญญา อารมณ์ และสังคม การเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมเพื่อที่จะสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ของชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้อย่างเหมาะสม ตลอดทั้งการมีความสามารถที่จะทำงานและอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข

5. ความเป็นตัวของตัวเอง โดยมีความไว้วางใจเชื่อใจตนเอง มีความมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเอง มีความไว้วางใจในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ความเป็นอิสระจากอิทธิพลต่าง ๆ ในสังคม ตลอดทั้งมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน และมีขอบเขตที่แน่นอน

6. มีความเจริญแห่งตน โดยมีแนวโน้มที่จะเจริญเติบโต มีความเป็นผู้ใหญ่ มีวุฒิภาวะ โดยมีบุคลิกภาพน่าเคารพ น่าศรัทธา จะติดต่อกับใครก็มักจะได้รับ การต้อนรับอย่างดี งานต่าง ๆ ที่ทำก็ประสบความสำเร็จมากกว่าผิดหวัง นอกจากนี้ยังมีการปฏิบัติตนในลักษณะของผู้ที่มีความเป็นผู้ใหญ่ คือ สามารถควบคุมอารมณ์สูง ไม่ว่าจะอยู่ในสภาวะใดของอารมณ์มีความสุข น่านับถือ น่าศรัทธา มีความสามารถในการรับฟังที่ทำให้ผู้ฟังมีความสุข และอยากสนทนาคด้วย มีความสามารถในการเข้าใจบุคคลที่สนทนาคด้วย รู้จักให้อภัย ไม่ถือโกรธและพร้อมที่จะยกโทษ และมีความสามารถในการใช้อารมณ์ ไม่อ่อนไหว คือ สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ นอกจากจะมีความเป็นผู้ใหญ่แล้ว ยังมีสมรรถภาพในการดำเนินงานให้สำเร็จและเจริญก้าวหน้า ตลอดทั้งพฤติกรรมที่แสดงถึงความสามารถในการส่งเสริม และรักษาสัมพันธภาพภายในกลุ่ม และระหว่างกลุ่มที่เกี่ยวข้องได้อย่างเหมาะสม

ภาคผนวก ค

- ตารางเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- ตารางเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักศึกษากลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ
- ตารางเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง

ตาราง 5 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

คนที่	คะแนนการปรับตัวในหอพัก		ผลต่างของคะแนน การปรับตัวในหอพัก	อันดับ	R ⁺	R ⁻	T
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง					
1	66	87	21	3.5	+3.5		
2	66	88	22	6	+6		
3	66	88	22	6	+6		
4	65	83	18	1	+1		=0*
5	64	85	21	3.5	+3.5		
6	64	85	20	1.5	+1.5		
7	62	82	20	1.5	+1.5		
8	62	84	22	6	+6		
Mdn	64.50	84.50	-	-	-	-	
Qd	2.00	2.00	-	-	-	-	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 6 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักศึกษากลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง
การให้ข้อเสนอแนะ

คนที่	คะแนนการปรับตัวในหอพัก		ผลต่างของคะแนน การปรับตัวในหอพัก	อันดับ	R ⁺	R ⁻	T
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง					
1	63	64	1	1	+1		=0*
2	66	70	4	3	+3		
3	66	77	11	5.5	+5.5		
4	64	66	2	2	+2		
5	62	73	11	5.5	+5.5		
6	64	76	12	6	+6		
7	64	75	11	5.5	+5.5		
8	62	73	11	5.5	+5.5		
Mdn	63.30	73.50	-	-	-	-	
Qd	1.00	8.68	-	-	-	-	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 7 เปรียบเทียบผลต่างคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักศึกษากลุ่มควบคุมและ
กลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		U	P
	คะแนน	อันดับ	คะแนน	อันดับ		
1	1	1	21	12.50	0*	0.05
2	4	3	22	15		
3	11	5.50	22	15		
4	2	2	18	9		
5	11	5.50	21	12.50		
6	12	8	20	10.50		
7	11	5.50	20	10.50		
8	11	5.50	22	15		
	-	36	-	100	-	-
Mdn(diff)	10.90	-	21.00	-	-	-
Qd(diff)	0.40	-	1.00	-	-	-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ร้อยตำรวจเอกหญิง นงเยาว์	ชื่อสกุล สมพิทยานุรักษ์
เกิดวันที่ 18 เดือน กรกฎาคม	พุทธศักราช 2502
สถานที่เกิด	สกลนคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	14 / 65 ถนนสุขุมวิท 1
	คลองจั่น บางกะปิ กรุงเทพมหานคร
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	วิทยากรยंत्री งานฝึกอบรมพยาบาล
	วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2525	ป.พย.บ. (พยาบาลศาสตร์)
	จากวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ
พ.ศ. 2536	กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัย
	ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวในหอพักของนักศึกษา
ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

ร้อยตำรวจเอกหญิงนางเยาว์ สมพิทยานุรักษ์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

ธันวาคม 2537

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวในหอพักของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ปีการศึกษา 2535 ที่มีคะแนนการปรับตัวในหอพักต่ำกว่าเบอร์เซนไชลท์ที่ 25 จำนวน 16 คน ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เรื่องการปรับตัวในหอพัก ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเรื่อง การปรับตัวในหอพัก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบของ วิลคอกซัน และ แมนวิทนี

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักศึกษาพยาบาล มีการปรับตัวในหอพักดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ มีการปรับตัวในหอพักดีขึ้น หลังจากได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการปรับตัวในหอพักดีกว่านักศึกษาที่ 1 ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE EFFECT OF GROUP COUNSELING ON THE RESIDENCE HALL ADJUSTMENT OF
THE FIRST YEAR NURSE STUDENTS OF THE POLICE
NURSING COLLEGE IN BANGKOK

AN ABSTRACT

BY

POLICE MAJOR NONGYAO SOMPITTAYANURUG

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

March 1994

The purpose of this experimental research was to study the effect of group counseling on the residence hall adjustment of the first year nurse students of the Police Nursing College in Bangkok. The subjects of sixteen students were randomly selected from the first year nurse students whose residence hall adjustment scores were lower than the percentile ranks of 25. Then the subjects were randomly divided into an experimental group and a control group, each group was consisted of 8 students. The experimental group participated in group counseling program while the control group was given the residence hall adjustment information package. The residence hall adjustment questionnaire was used in collecting data. The data were analyzed by the Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Ranks Test and the Mann-Whitney U Test.

The results were as follows :

1. The residence hall adjustment scores of the nurse students of the experimental group were significantly higher than before the experiment at .05 level.
2. The residence hall adjustment scores of the nurse students of the control group were significantly higher than before the experiment at .05 level.
3. The residence hall adjustment scores of the nurse students who participated in group counseling program were significantly higher than those who were given residence hall adjustment information package at .05 level.