

กาทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคม
ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

18 ส.ค. 2526

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 พระโขนง กรุงเทพฯ 11 โทร. 3921575, 3915058

ปริญญานิพนธ์

ของ

มาลินี อยู่โพธิ์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

ตุลาคม 2525

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

150936

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิต และคณะกรรมการสอบไล่พิจารณา
ปริญญาโทฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

คณะกรรมการสอบ

พ.ณ.พล ภาณุไวย ประธาน พ.ณ.พล ภาณุไวย ประธาน
ดร. วรวิทย์ กรรมการ ดร. วรวิทย์ กรรมการ
พ.ณ.พล ภาณุไวย กรรมการ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ก็เพราะความกรุณาของอาจารย์พรณพิศ วาณิชยการ และผู้ช่วยศาสตราจารย์สมสรร วงษ์น้อย ที่คอยช่วยเหลือให้ข้อเสนอแนะ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่อง ตลอดจนให้กำลังใจและคอยเป็นห่วงใยศิษย์เสมอมา ซึ่งผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของอาจารย์ทั้งสองท่านเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม เป็นอย่างสูงที่ช่วยกรุณาตรวจแก้ไขข้อบกพร่อง ตลอดจนให้คำแนะนำเกี่ยวกับการสร้างแบบสอบถาม

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ในภาคแนะแนวที่คอยเป็นห่วงใย และคอยเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการ และอาจารย์โรงเรียนวัดอินทารามที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้ และขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2525 ทุกคนในการให้ความร่วมมือด้วยดี

ในที่สุดนี้ ผู้วิจัยต้องขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ และคุณแม่ ที่เคารพ วงษ์น้อย ตลอดจนน้องวรลาภินทร์ อยู่โพธิ์ ที่ช่วยเหลือการวิจัยเป็นอย่างมาก รวมทั้งขอบคุณคุณทรงศักดิ์ กุณิยาภิชาติกุล และคุณสมพงษ์ ศรีสำราญ ในการพิมพ์เค้าโครงปริญญานิพนธ์ และแบบสอบถามในครั้งนี้

มาลีณี อยู่โพธิ์

สารบัญ

บทที่

หน้า

1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	5
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ	5
2	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	7
	ความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	7
	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง	26
	ความรู้เกี่ยวกับการปรับตัว	31
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการปรับตัว	38
	เอกสารและงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการปรับตัว	42
	สมมติฐานการวิจัย	48
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	49
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	49
	การเลือกกลุ่มตัวอย่าง	53
	วิธีดำเนินการทดลอง	54
	การวิเคราะห์ข้อมูล	55
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	56

4 ผลการทดลองและวิเคราะห์ข้อมูล	58
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	58
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	60
ความมุ่งหมายในการศึกษาครั้งนี้	60
กลุ่มตัวอย่าง	60
เทคนิคและเครื่องมือที่ใช้	60
วิธีดำเนินการทดลอง	60
การวิเคราะห์ข้อมูล	61
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	61
อภิปรายผล	61
ข้อเสนอแนะทั่วไป	63
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย	64
ข้อจำกัดเกี่ยวกับการใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	64
บรรณานุกรม	66
ภาคผนวก	73

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

- 1 การปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนกลุ่มทดลอง
ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 58
- 2 เปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียน
กลุ่มควบคุม กับกลุ่มทดลอง หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 59

ภูมิหลัง

สังคมไทยที่ตามจะเจริญรุ่งเรือง ก็ย่อมขึ้นอยู่กับคุณภาพของบุคคลในสังคมที่สามารถทำงานได้ดี มีความร่วมมือกับกลุ่ม รับความรู้สึกจากบุคคลอื่นอย่างรวดเร็ว ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลในสังคมมีลักษณะการปรับตัวกับกลุ่มไม่ดี ย่อมจะมีผลต่อบุคคลโดยตรงและในขณะเดียวกันก็ย่อมจะมีผลกระทบกระเทือนสังคมไปทั่ว (คมเพชร ฉัตรศุภกุล 2521 : 1) การศึกษามีส่วนสำคัญในการสร้างสรรค์สังคมเป็นอย่างมาก ทั้งที่คณะกรรมการวางแผนพื้นฐานเพื่อปฏิรูปการศึกษาถือว่า การศึกษาที่พึงประสงค์จะต้องเป็นการศึกษาที่เสริมสร้างความรู้ ความคิด และความชำนาญให้คนไทยทุกคนรู้จักตนเอง รู้จักชีวิต และเข้าใจสังคม รวมทั้งสิ่งแวดล้อมที่ตนร่วมอยู่เพื่อให้สามารถครองชีวิต และประกอบกิจการงานได้ด้วยความรู้เท่าทัน แก้ปัญหาได้ สร้างสรรค์ชีวิตและสังคมให้ดีขึ้นอย่างผสมกลมกลืนกับธรรมชาติ (สาโรช บัวศรี 2518 : 17) ปรัชญาการศึกษาของสังคมประชาธิปไตย มุ่งให้โอกาสทุกคนพัฒนาตนเองให้เจริญได้เต็มที่ จนสุดความสามารถของตน (วัชร ฐะคำ 2523 : 1) ซึ่งสอดคล้องกับจุดหมายขั้นสูงสุด (Ultimate Objective) ของการแนะแนว คือมุ่งพัฒนาการดำเนินการปรับตัวของแต่ละบุคคล ผู้ซึ่งจะเป็นคนรับผิดชอบและเป็นพลเมืองที่เป็นประชาธิปไตย (คมเพชร ฉัตรศุภกุล 2521 : 7) และฟร็อทลิช (Froehlich) ได้กล่าวสรุปปรัชญา และค่านิยมของการแนะแนวว่า การแนะแนวควรจัดเพื่อช่วยให้โรงเรียนปรับตัวให้เข้ากับเด็กและช่วยให้เด็กปรับตัวให้เข้ากับโรงเรียนและชีวิตประจำวันและเนื่องจาก การปรับตัวของเด็กหมายถึงการปรับตัวกับปัญหาสังคม ปัญหาส่วนตัว และปัญหาอารมณ์ จึงควรมุ่งจัดบริการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยแก้ไขปัญหากังกล่าว (วัชร ฐะคำ 2523 : 2)

1) โดยปกติคนทุกคนต้องมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ไม่มีใครสามารถอยู่คนเดียวโดย

ไม่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ การมีความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับการมีชีวิตที่รอกทั้งในทางส่วนตัวและทางสังคม (Gronlund. 1959 : 129) แบบแผนของความสัมพัทธ์ที่เกิดขึ้นกับเพื่อนจะเป็นเครื่องตัดสินว่าเขามองโลกและตัวเองอย่างไร ถ้าเขารู้สึกมั่นคงในความสัมพันธ์กับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน ก็จะเห็นว่าโลกนี้อบอุ่นเป็นสถานที่ที่น่าอยู่ มีความรู้สึกมั่นใจในตัวเองและผู้อื่น และจะแสวงหาความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ อีกต่อไป เขาจะรู้สึกสบายใจในการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนต่างเพศเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ความรู้สึกมั่นคงทางใจจากการยอมรับของเพื่อนฝูง และการได้รับประสบการณ์จากกลุ่มเพื่อน ทำให้เขาสามารถพัฒนาทักษะและทัศนคติทางสังคมที่จำเป็นสำหรับการสร้างและรักษาความสัมพันธ์เมื่อเขาโตเป็นผู้ใหญ่ ในทางตรงกันข้าม เด็กที่รู้สึกโดดเดี่ยวหรือถูกชิงชังจากเพื่อน ๆ จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมและสงสัยในตัวเอง มีความรู้สึกไวที่จะมองโลกว่าเป็นสถานที่ที่แสนจะขมขื่นและคอยจะคุกคามตน จึงตอบสนองโดยการหลีกเลี่ยงการพบปะทางสังคม หรือด้วยการแสดงความเป็นปฏิกิริยาก้าวร้าวต่อผู้อื่น ความขัดแย้งและความตึงเครียดทางอารมณ์ อันเป็นผลมาจากการขาดความสัมพันธ์ทางสังคมที่น่าพึงพอใจกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน ยังเป็นสิ่งจำกัดประสบการณ์ทางสังคมของเด็ก และขัดขวางพัฒนาการของทักษะและทัศนคติทางสังคม อันเป็นสิ่งสำคัญในโลกของความเป็นผู้ใหญ่ (Gronlund. 1959 : 232)

ช่วงชีวิตของมนุษย์ที่มีการปรับตัวยากและมีปัญหามากที่สุดคือ ในช่วงของวัยรุ่น ดังที่ เอลิซาเบท บี. เฮิร์ลอค (Hurlock. 1964 : 3) ผู้ที่ศึกษาจิตวิทยาวัยรุ่นอย่างกว้างขวางกล่าวถึงวัยรุ่นว่าเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นวัยแห่งการปรับตัว เป็นวัยแห่งปัญหา และเป็นวัยที่มีความเครียดทางอารมณ์ นอกจากนี้โรเจอร์ (Rogers. 1962 : 340 - 342) ก็ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับวัยรุ่น โดยเน้นความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นระยะสำคัญในการสร้างบุคลิกภาพ หรือเป็นพัฒนาการในการสร้างแบบแผนเฉพาะตัวในลักษณะของความนึกคิด ความรู้สึกและการแสดงกิริยาอาการต่าง ๆ มีเด็กวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยมักจะไม่แน่ใจ เมื่อจะก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ยิ่งกว่านั้นเด็กวัยรุ่นจะได้รับอิทธิพลจากความกดดันของกลุ่มในการตัดสินใจชีวิตที่เขาเริ่มมีใน

ระยะนี้ กลุ่มเพื่อนยังช่วยเกื้อหนุนให้พัฒนาความเป็นอิสระจากครอบครัวเขา แต่ถึงอย่างไรก็ตามยังมีเด็กวัยรุ่นไม่น้อยที่มีความล้มเหลวในการปรับตัวทางสังคม ~~โดย~~ ~~เหมาะสมและมีเหตุผล~~ ของหลักหนีหรือแยกตัวออกจากสังคม ซึ่งโรเจอร์ (Rogers. 1962 : 360 - 361) ได้แบ่งผู้ที่มีการปรับตัวทางสังคมไม่ดี หรือเป็นผู้ที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำไว้เป็น 3 พวกคือ

1. พวกที่ไม่ค่อยโยกย้ายที่จะรวมอยู่ในกลุ่ม เช่น เด็กที่มีวุฒิภาวะเร็ว กิจกรรมของเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันไม่ค่อยเป็นที่สนใจหรือมีความหมายต่อเขานัก บางคนมีความรู้สึกไว และมักจะกลัวความตรงไปตรงมาของเพื่อน ๆ จึงทำให้ต้องหลีกหนีไปเสีย บางคนมีความรู้สึกว่าคุณได้รับความชิงชังจากเพื่อน ๆ เมื่อตอนเป็นเด็กก็ไม่รู้ว่าจะทำตัวให้เข้ากับเพื่อนฝูงได้อย่างไร และมักจะขยี้ความเปล่าเปลี่ยวโดยหันไปชื่นชมกับสิ่งที่เขากระทำด้วยตัวเอง เด็กเหล่านี้ไม่มีความสุขในสภาพอันโดดเดี่ยวของเขา มีความทุกข์ใจในการขาดความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

2. พวกที่สังคมเมินเฉย พวกนี้จะขาดแรงกระตุ้นที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่มการสังสรรค์ทางสังคมอาจเพิ่มขึ้นถ้าได้ทำงานร่วมกับกลุ่มเล็ก ๆ ให้นิยามตำแหน่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ในการรับผิดชอบงาน และสร้างให้เขามีความเชื่อมั่นในตนเอง และจะค่อย ๆ เพิ่มทักษะทางสังคมจนเพียงพอที่จะเข้ากับสภาพการณ์ได้

3. เป็นพวกที่สังคมชิงชัง พวกนี้ต้องการเป็นส่วนของกลุ่มแต่ถูกชักขวาง พวกเขาไม่รู้ว่าเกี่ยวข้องกับผู้อื่นได้อย่างไร เพราะขาดคุณสมบัติที่จำเป็นหรือขาดทักษะในทางสังคมที่จะทำให้พวกเขาประสบความสำเร็จ

บุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดปัญหาขึ้นและปัญหาที่สำคัญยิ่งในการปรับตัวของมนุษย์ก็คือ ปัญหาความสุขภาพจิต จิตใจของมนุษย์ทำหน้าที่ปรับตัวเองและสิ่งแวดล้อม ให้ความสมดุลย์ต่อกัน ถ้าทั้งสองสิ่งเข้ากันได้สนิทก็จะทำให้บุคคลนั้นมีความสุข แต่ถ้าเขาไม่สามารถปรับตัวพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมได้ เขาก็จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมโดยไม่มีความสุข ดังคำกล่าวของ ลาซารัส (Lazarus. 1969 : 17 - 21) ว่า มนุษย์ต้องมีการปรับตัวและพฤติกรรมของตนเองให้สอดคล้องกับความต้องการภายในของตน

และสภาพแวดล้อมทางสังคม ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมส่วนใหญ่จึงมักจะเป็นผลมาจากการปรับตัวไม่ดีของบุคคลจนทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจได้

จะเห็นได้ว่าปัญหาเรื่องการปรับตัวของเด็กจึงเป็นปัญหาที่ต้องคำนึงถึงอย่างมากในสังคมปัจจุบัน เพราะหากเด็กมีการปรับตัวไม่ดี นอกจากจะเป็นเด็กเกเร ก่อความวุ่นวายทั้งกล่าวแล้ว เมื่อโตขึ้นย่อมเป็นคนที่ก่อความเดือดร้อนต่อสังคมต่อไปอีก อันเป็นเหตุให้เด็กกลุ่มหลังมีสุขภาพจิตไม่ก็อีกด้วย เพราะการที่จะคอยให้การรักษาแก่ประชาชนหลังจากที่มีอาการทางจิตเกิดขึ้นแล้วนั้นไม่เป็นการเพียงพอ ฉะนั้นการส่งเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันเพื่อไม่ให้มีอาการของโรคจิต โรคประสาท จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด (यरररर सुथरररर 2512 : 7) สถดบรनที่เกยวขงและมรส่วนส่งเสริมสุขภาพจิตของเยววชนเป็นอันมกก็คอรโรงเรียนนรนเอง กขงที่ เซอรท์เซอร และปีเตอร (Shertzers and Peters. 1965 : 263) กลววว จรวิตนโรงเรียนเป็นระยะหน่งของการส่งเสริมสุขภาพจิตและการค่วเนจรวิตนค่วนต่วร ๆ ให้เจจรนงองม เพราะฉน่นการที่เราจะชวยเหลือเก้กได้โดยการจัดบรการนแ่นวชน เพราะจรวิธีการป้องกันและการส่งเสริมถ่อว่วเป็นจรวิธีที่ท่ที่สุด การปลอ่ยให้เหตุการณเก้กแล้วแก้ไขบวกร้งอจจะท่วให้ส่วเรจได้ยว

จากสภาพการณ่กขงกลว ผู้จรยเห็นว่วปัญหที่ส่วค่วปัญหหน่งของเก้กรรยร่นนโรงเรียนน่นค่อ ปัญหาการปรับตัวท่วรสังคมภยในโรงเรียน และนในการชวยเหลือน่น ผู้จรยค่วววิธีการให้ค่วปรกรษแบบกลุ่มเป็นจรวิธีหน่งที่จจะชวยให้บุคคลลวมรณพชนการปรับตัวท่วรสังคมไปนท่วรที่จรชน กขงความเห็นของ รอรเจอร์ (Rogers. 1962 : 341 - 342) เกยวขบการเขวกลุ่มเพื่อปรกรษท่วรหรือว การที่เก้กมวเขวกลุ่มเพื่อปรกรษท่วรหรือกัน เป็นการตอบสนองความทองการที่จจะหล่กหน่ความรู้ส่กโคทเกยว ความส่มพนธ์นกลุ่มจะชวยให้เก้กค่อมโอกาสรู้จกกับเพ่อนนหม และมโอกาสรู้จกตนเอง ทวความเป็นจรจรมกข่น เม่อค่อมองตนเองค่วยสยทวของผู้อื่น บรจรจรยาตอบสนองของผู้อื่นจะบอทให้เก้กทวววเขวอยู่ในชอบเซทของกรยอมรับของเพ่อนสนนทหรือไม เม่อเก้กได้รับค่วยภยของหรือคชม เขวจะพชนทคชคคเกยวขบทนข่นมวโดยมรู้ท่ว

จุดมุ่งหมายของการศึกษา

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

ความสำคัญของการศึกษา

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะเป็นแนวทางให้ครูแนะแนวใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อช่วยเหลือกลุ่มนักเรียนในระดับต่าง ๆ ที่ประสบปัญหาการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

ขอบเขตการศึกษา

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2525 โรงเรียนวัดอินทาราม ถนนเทอดไท เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ที่มีปัญหาการปรับตัวทางสังคม ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

2. กลุ่มตัวอย่างในการทดลองครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีปัญหาการปรับตัวทางสังคม ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน โดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

ตัวแปร

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง การสร้างกระบวนการเพื่อให้เกิด

บรรยากาศแห่งการยอมรับ อบอุ่น และเป็นกันเอง เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกัน ได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหา ที่เขาเผชิญอยู่เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มเข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น อันเป็นแนวทางใน การพัฒนาตนเอง

2. การปรับตัวทางสังคมความสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน หมายถึง กระบวนการที่ บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมของเขาเกี่ยวกับการ คบเพื่อน โดยพิจารณาการปรับตัวจากความสามารถในการเข้าใจตนเอง ความสามารถ ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น และการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน ทั้งเพื่อนเพศเดียวกัน และเพื่อนต่างเพศ ซึ่งวัดได้จากแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมความสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3. การพัฒนาการปรับตัว หมายถึง การปรับตัวทางสังคมความสัมพันธ์ภาพกับ เพื่อนใกล้เคียง โดยการที่นักเรียนทำคะแนนจากแบบสอบถามใกล้เคียงต่ำกว่าเดิมหลังจากที่ ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ตอนที่ 2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง

ตอนที่ 3 ความรู้เกี่ยวกับการปรับตัว

ตอนที่ 4 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ตอนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแยกออกเป็นหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ความเป็นมาและความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. ประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม X
4. หลักการจัดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
5. พฤติกรรมของผู้นำ
6. พฤติกรรมของสมาชิก

1. ความเป็นมาและความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ดัดแปลงมาจากจิตบำบัดแบบกลุ่ม (Group Psychotherapy) โดยมี เจ เอช แพรต (J.H.Pratt) เป็นคนแรกที่นำเอาเทคนิคกลุ่มมาใช้ในการรักษาคนไข้โรคจิต บุคคลที่ได้รับการสนับสนุนจิตบำบัดเป็นกลุ่มไคแก แคลพแมน (Kiapman) มาร์ช (Marsh) ลาเซล (Lazell) โมรีโน (Morino) คอร์ซินิ (Corsini) และสปอตนิทซ์ (Spotnitz) การให้

คำปรึกษาแบบกลุ่มเกิดจากการคัดแปลงเทคนิคและหลักการของจิตบำบัดเป็นกลุ่ม โดยที่มีลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ในการให้คำปรึกษาน้อยกว่าจิตบำบัด แต่ใช้กระบวนการคิดหาเหตุผลมากกว่า ยิ่งไปกว่านั้น การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ยังมุ่งที่จะให้บุคคลแสดงศักยภาพทั้งหมดของตนออกมา (ทองเรือน อมรัชกุล 2520 : 101)

แคปแลน (Caplan, 1957 : 124 - 128) และโกลแมน (Goldman 1962 : 518 - 522) มีความเห็นสอดคล้องกันว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เกิดต่อเนื่องมาจากการแนะแนวกลุ่ม (Group Guidance) ซึ่งเป็นกลุ่มที่ให้ข่าวสาร การแนะแนวกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีเทคนิคและจุดประสงค์คล้ายกันมาก บางคนมีความเห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเหมือนจิตบำบัดแบบกลุ่มมากกว่า เช่น โอลเซน และพรอฟ (Ohlsen and Proff. : 1960) คิดว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเหมือนจิตบำบัดแบบกลุ่ม แต่การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มใช้กับคนปกติ

ความหมาย

รัชรี ชูระคำ (รัชรี ชูระคำ 2523 : 52) ได้รวบรวมความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มคือการที่ผู้แนะแนวให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาครั้งละมากกว่า 1 คน ด้วยจุดมุ่งหมายเช่นเดียวกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล คือมุ่งที่จะช่วยคนดังต่อไปนี้

1. ให้สำรวจและประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด
2. ให้สามารถตัดสินใจด้วยตนเอง และนำตนเองได้ สามารถเจริญและดำรงชีวิตที่รับผิดชอบตนเองและสังคมได้
3. ให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม

วอเตอร์ส (Waters. 1960 : 170) ได้อธิบายเกี่ยวกับการให้
คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่ใช่การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล
ซึ่งนำไปใช้กับกลุ่ม แต่เป็นวิธีการทางกลุ่มที่มุ่งจะให้ความช่วยเหลือนักเรียนแต่ละคนในการ
แก้ไขปัญหาทางอารมณ์ที่ผิดปกติในชีวิตประจำวัน หรือเป็นปัญหาที่รุนแรงก็ได้ การให้คำ
ปรึกษาแบบกลุ่มเป็นขบวนการที่มีการวางแผนล่วงหน้า ในขบวนการในกลุ่มจะประกอบด้วย
การเลียนแบบสมาชิกในกลุ่ม การวิเคราะห์ปัญหาในกลุ่มและการแสดงความคิดเห็นสนับสนุน
จากสมาชิกในกลุ่ม สำหรับการสื่อสารในกลุ่มจะเป็นไปในลักษณะของการมีเสรีภาพในการพูด
มีการคุ้มครองสมาชิก ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมในกลุ่มอย่างรวดเร็ว
กว่าเดิม

แฮทช์ และสตีเฟลล์ (Hatch and Steffle. 1965 : 184)
ให้ความคิดเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องประกอบไปด้วยปฏิสัมพันธ์ระหว่าง
ผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนอบรมอย่างดีกับนักเรียนจำนวนประมาณ 5 - 6 คน ขบวนการ
ทั้งหลายที่นำมาใช้จะเป็นการให้คำปรึกษาไม่ใช่แบบการสอน ผู้ให้คำปรึกษาจะสามารถ
ใช้ขบวนการนี้ได้ก็ต่อเมื่อได้รับการฝึกฝนเป็นพิเศษ เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
เท่านั้น

กาซดา ดูแกน และเมโดวส์ (Gazda, Ducan and Meadows.
1967 : 306) ให้ความหมายว่า เป็นขบวนการพลวัติซึ่งมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน
บุคคลในกลุ่มจะแสดงออกซึ่งความคิดเห็นและพฤติกรรมที่ตนรู้สึก เพื่อทำหน้าที่ในการแก้ปัญหา
ที่บุคคลหรือกลุ่มกำลังเผชิญอยู่ ในการนี้สมาชิกได้ทำตามความสบายใจ มีการปรบนิเทศ
สนทนาเกี่ยวกับสภาพความเป็นจริง การระบายความในใจ การให้ความไว้วางใจซึ่งกัน
และกัน การให้ความอบอุ่น การยอมรับและการให้ความสนับสนุน

มาเลอร์ (Mahler. 1969 : 9 - 10) ได้ให้ความหมายของการให้
คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกลุ่มที่เน้นความสัมพันธ์ของสมาชิกที่มีต่อกัน
ตลอดเวลา กลุ่มนี้จะทำงานร่วมกันกับผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนมาแล้ว โดยจะร่วมกัน
สำรวจปัญหาและความรู้สึกของกันและกัน แล้วหาทางแก้ไขปรับปรุงเพื่อพัฒนาตนเอง

จอห์น กอว์รีส์ และบรูซ บราวน์ (John Gawrys, Jr. and O. Bruce Brown. 1970 : 21) กล่าวว่า เป็นการสร้างกระบวนการเพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับความอบอุ่น และเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ทดสอบ ทราจสอบ และเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับเขา จุดประสงค์จะถูกสร้างขึ้นจากสมาชิกภายในกลุ่ม มีจุดสนใจร่วมกัน มีปัญหาร่วมกัน

เชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1968 : 448 - 449) สรุปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดังนี้ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง หรือต้องการที่จะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาร่วมกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาเปลี่ยนจากผู้นำเป็นศูนย์กลาง (Leader Centered) เป็นกลุ่มเป็นจุดศูนย์กลาง (Group Centered) สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหา ได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง ทั้งยังได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นกัน ไม่ใช่ตนเองมีปัญหาเพียงคนเดียว วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะทำให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความภาคภูมิใจว่าตนสามารถให้ข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์แก่กลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 31) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติให้มีการยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง และพยายามแก้ไขปัญหานั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาที่รุนแรง นอกจากนั้นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังจะช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำความคิดทั่วไปจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน

โคห์น และคนอื่น ๆ (Cohn and others. 1973 : 49) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นขบวนการของความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เกี่ยวข้องกับบุคคลที่มีขอบเขตของการปรับตัวในระดับปกติ บุคคลเหล่านี้จะทำงานร่วมกับกลุ่มเพื่อน

และให้ผู้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนอย่างดีมาคนหนึ่ง มีจุดมุ่งหมายเพื่อสำรวจปัญหา และความรู้สึกต่อทัศนคติของพวกเขา เพื่อเขาจะได้จัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น

๒ แชนเซน วอร์เนอร์ และสมิธ (Hansen, Warner and Smith. 1976 : 6) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นขบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตัวเอง และสำรวจสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตน แล้วพยายามแก้ไขปรับปรุงทัศนคติและพฤติกรรมของตนเอง ให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

ทองเรือน อมรัชกุล (ทองเรือน อมรัชกุล ม.ป.ป. : 88) กล่าวถึง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า หมายถึงขบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างความสัมพันธ์กับผู้ขอรับคำปรึกษาจำนวนหนึ่ง เพื่อแก้ปัญหาาร่วมกันโดยอาศัยความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มเป็นแรงผลักดันที่สำคัญ

วัชร ทรัพย์มี (วัชร ทรัพย์มี 2518 : 38) ให้ความเห็นว่ากรให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึงการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะได้มีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง ถ้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ความคิดในการที่จะแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง

ราตรี พัฒนรังสรรค์ (ราตรี พัฒนรังสรรค์ 2522 : 114) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ระบายความรู้สึก อารมณ์ ทัศนคติ และปัญหาที่เขากำลังเผชิญอยู่ ทำให้แต่ละคนในกลุ่มเข้าใจตนเองได้ว่าทำไมเขารู้สึกอย่างนั้น และได้มีโอกาสเรียนรู้ข้อมูล หรือทักษะที่จำเป็นในการแก้ปัญหา และทำให้เกิดความรู้สึกยอมรับว่าทุกคนต่างก็มีปัญหา เมื่อช่วยกันคิดหาวิธีแก้ปัญหาก็จะทำให้ทุกคนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน

จากความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่กล่าวมาแล้ว คมเพชร ฉัตรสุณกุล (คมเพชร ฉัตรสุณกุล 2521 : 90) สรุปความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า มีลักษณะที่ควรจะเข้าใจอยู่ 3 ประการคือ

1. การใช้กลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหา ข้อแตกต่างระหว่างการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มข้อหนึ่งคือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นสมาชิกทุกคนมีปัญหา นำปัญหาอภิปราย และมีการแสดงความคิดเห็นร่วมกันด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน แต่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลนั้นจะไม่ได้ได้รับความคิดอย่างกว้างขวาง ผู้มีปัญหาจะต้องคิดมากเพราะจะต้องแก้ไขด้วยตนเอง ดังนั้นอาจจะช่วยให้แก้ปัญหาได้ยากในบางกรณี

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมุ่งช่วยเหลือปัญหาที่ปกติ เช่น การปรับตัวกับเพื่อนเพศตรงข้าม การเรียน การทำกิจกรรม เป็นต้น ความจริงแล้วการให้คำปรึกษาโดยทั่วไปก็เป็นการแก้ไขปัญหาคืออยู่แล้ว และไม่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาโรคประสาทโรคจิต เพราะถือว่าไม่อยู่ในขอบเขตของการให้ความช่วยเหลือได้โดยผู้ให้คำปรึกษา แต่ควรจะเป็นหน้าที่ของผู้เชี่ยวชาญ

3. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมุ่งจะช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มที่มีสภาพปกติในที่นี้หมายความว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นจะไม่ครอบคลุมถึงผู้ที่มีความผิดปกติทางค่านิยม จิตใจ ถ้าหากสมาชิกคนใดก็ตามมีความผิดปกติเกิดขึ้น ก็ไม่ควรนำมาเป็นสมาชิกในกลุ่มที่จะแก้ไขปัญหาร่วมกัน เพราะอาจจะมีการรับรู้ มีความคิดทั้งหลายผิดปกติไป การสื่อสารในกลุ่มก็จะมีปัญหา เนื่องจากทุกคนหรืออภิปรายแล้วสมาชิกไม่สามารถเข้าใจร่วมกันได้

2. จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กรีเคอร์ส (Dreikurs. 1957 : 363 - 375) มีความเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยจัดปมค้อยและความรู้สึกผิดของผู้รับบริการ นอกจากนี้ ประสมการณ์ที่กลุ่มได้ร่วมมือช่วยเหลือจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกภายใน

รู้จักความสามารถของตนเอง บรรยายภาพของกลุ่ม สมาชิกจะรู้สึกปลอดภัย มีความ
นับถือตนเอง รู้จักแสวงหาความพึงพอใจและความสุขสมบูรณ์ให้แก่ชีวิต

เคลแมน (Kelman. 1963 : 399 - 432) กล่าวถึงการให้คำปรึกษา
แบบกลุ่มเป็นข้อ ๆ ดังนี้

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะทำให้สมาชิกแต่ละคนสามารถจัด
ความรู้สึกที่อยู่อย่างโดดเดี่ยวออกไปได้
2. ส่งเสริมการยกย่องนับถือตนเอง และมีการยอมรับตนเองมากยิ่งขึ้น
3. ช่วยให้ผู้คล้อยใจปรับตัวและพัฒนาตนเอง
4. ช่วยให้ผู้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเอง และกล้า
แสดงความรู้สึกของตนเองได้
5. ทำให้เกิดความรับผิดชอบในตนเอง และแก้ปัญหาของตนเอง
6. ฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
7. ช่วยให้ผู้คล้อยใจเปลี่ยนเจตนาคติ และพฤติกรรม
8. สามารถนำทักษะและความรู้ความเข้าใจที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุง
ตนเองในชีวิตประจำวัน

มาเลอร์ (Mahler. 1969 : 101) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้
คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เพื่อให้ผู้คล้อยใจตนเอง เข้าใจตนเอง และผู้อื่นดีขึ้น ช่วยให้
บุคคลพัฒนาตนเอง

กอร์วีย์ และบราวน์ (Gawrys and Brown. 1970 : 59) ได้กล่าวว่า
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการสร้างขบวนการเพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ
ความอบอุ่น และเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ทดสอบ ทดลอง และเลือกวิธี
การแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับเขา จุดประสงค์จะถูกสร้างขึ้นจากสมาชิกภายในกลุ่ม การเข้า
รวมกลุ่มของสมาชิกจะไม่มีการบังคับ สมาชิกจะเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ มีจุดสนใจ
ร่วมกัน มีปัญหาร่วมกัน

แฟรงค์ (J.D. Frank, citing Ohlsen. 1970 : 33) เน้นจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 5 ประการคือ

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้มีการระบายความรู้สึกต่าง ๆ ภายในจิตใจออกมา
2. การให้คำปรึกษาเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการยอมรับนับถือตนเอง
3. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการส่งเสริมให้ผู้มีปัญหากล้าเผชิญปัญหาของตนเอง และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น
4. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้สมาชิกที่มีปัญหาได้ปรับปรุงทักษะในการยอมรับตนเอง และแก้ปัญหาค้นหาความขัดแย้งในตัวเอง รวมทั้งความขัดแย้งที่ตนมีกับผู้อื่น
5. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้สมาชิกมีความเข้มแข็ง สามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นอีก และรักษาสภาพจิตใจให้เป็นสุขเหมือนกับการอยู่ในกลุ่มได้ต่อไป

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 41 - 42) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพควรมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน แต่การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่สามารถกำหนดจุดมุ่งหมายที่แน่นอนก่อนให้คำปรึกษาได้ เพราะระหว่างการให้คำปรึกษานั้นสมาชิกอาจมีจุดมุ่งหมายใหม่เกิดขึ้น

สวอนแพทเทอร์สัน (Patterson. 1973 : 174) มีความเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสมาชิกจะมีจุดมุ่งหมายเฉพาะต่างกันในแต่ละคน แต่จะมีจุดมุ่งหมายรวมเหมือนกันคือเพื่อพัฒนาปรับปรุงตนเอง

โจนส์ (ทองเวียน อมรชกุล 2520 : 104 อ้างอิงมาจาก Johns : 1972) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า มีวัตถุประสงค์ที่จะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้วิธีที่จะจัดสภาพความเป็นอยู่ของตนให้มีประสิทธิภาพ มีความสำนึกตน (Awareness) ในแง่ที่ว่าตนคือใคร มีโอกาสอะไรบ้างที่จะเปิดให้แก่ตน การให้

บุคคลได้เพิ่มพูนความสามารถ ทักษะ และในการวางแผนเพื่อพัฒนาตนเอง การย่ำ
เวลาและเหตุการณ์ในกลุ่มปริญญานั้น โจนส์ ได้เน้นถึงความเป็นปัจจุบันและอนาคต
เป็นสำคัญ

แซมมูเลวีส (Semulewicz. 1975 : 2645 A) กล่าวถึงการให้คำปรึกษา
แบบกลุ่มว่า จะมีผลต่อความสามารถในการวิเคราะห์วิจารณ์ภาพแห่งตน และ
การปรับตัวของนักเรียนมัธยมที่มีปัญหาในด้านการปรับตัว

3. ปรัชญาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีปรัชญาในอันที่จะช่วยเหลือบุคคลดังต่อไปนี้
(วรารักษ์ ลิ้มสุวรรณ์ 2522 : 6)

3.1 การเปิดเผยตนเอง จุดประสงค์ที่สำคัญก็เพื่อที่จะสร้าง
สายใยแห่งการเชื่อมโยงระหว่างสมาชิกในกลุ่ม การเปิดเผยตนเอง ควรจะได้รับ
การพัฒนาให้ถึงจุดที่ว่า สมาชิกสามารถจะแบ่งปันถึงสภาพอารมณ์หรือความคิดที่เกิดขึ้น
ในขณะนั้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่ยังเหล่านั้นต้องไปเกี่ยวข้องกับสมาชิกอื่น
ในกลุ่ม จุดรวมที่สำคัญที่สุดคือ "ที่นี่และเดี๋ยวนี้" อดีตจะมาเกี่ยวข้องกับก็เพียงแต่ในโอกาส
ที่มันมาสัมพันธ์กับพฤติกรรม ความรู้สึก และความคิดในปัจจุบันเท่านั้น

3.2 ความซื่อสัตย์ สมาชิกทุกคนจะต้องมีความซื่อสัตย์ต่อการกระทำ
ของเขาในการตีค่าพฤติกรรม ตลอดจนความรู้สึกนึกคิด

3.3 ความรับผิดชอบ สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรับผิดชอบ
ต่อพฤติกรรมของตนเองและของกลุ่ม

3.4 การเลือก สมาชิกควรจะมีลักษณะของการเลือกส่วนตัว
ที่พัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ

3.5 การสะท้อนกลับ การสะท้อนกลับของสมาชิกและการประเมิน
ถึงพฤติกรรมของตนเอง จะช่วยให้เกิดความเข้าใจในพฤติกรรมของตนเองและสมาชิกอื่น

3.6 การตัดสินใจ การตัดสินใจส่วนตัว ก่อให้เกิดกู่ทางในการ
ตัดสินใจของกลุ่ม การตัดสินใจเป็นกลุ่ม ต้องอาศัยความร่วมมือของสมาชิกทุก ๆ คน

4. หลักการให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

4.1 หลักพื้นฐานของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หลักพื้นฐานของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม วิญญู พูลศรี (วิญญู พูลศรี 2523 : 10 - 11) ได้กล่าวสรุปไว้ดังนี้

4.1.1 บุคคลทุกคนมีสิทธิในความรู้สึกของตนเอง รู้สึกอย่างใดที่ตนเองรู้สึก นักจิตวิทยาการศึกษา จะสนับสนุนให้สมาชิกแสดงความรู้สึกของตนเองออกมา และให้แต่ละคนเคารพในอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นด้วย

4.1.2 แต่ละคนจะต้องตัดสินใจว่าจะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเอง

4.1.3 บุคคลมุ่งที่จะแก้ปัญหาให้ตนเอง ไม่ใช่มุ่งแก้ปัญหาให้คนอื่น

4.1.4 ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ เป็นจุดสำคัญยิ่ง สำคัญกว่าตัวสถานการณ์

4.1.5 การเปิดเผยช่วยให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ ถ้าไม่มีการป้องกันตนเองก็พร้อมที่จะรับรู้ พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ในบรรยากาศที่มีความไว้วางใจ มีความหวังดี มีความเข้าใจ และมีการยอมรับ การเปิดเผยตนเองมากเกินไป แสดงให้เห็นถึงการช่วยตัวเองไม่ได้

4.1.6 บุคคลจะเข้าใจตนเองได้มากขึ้น มีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถควบคุมตัวเองได้มากขึ้น

4.1.7 จะต้องมี ความรับผิดชอบพฤติกรรมของตนเอง คนจะเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบตนเองมากขึ้น ถ้าบรรยากาศภายในบ้าน ในโรงเรียน ไม่ถูกคามขู่เข็ญหรือลงโทษมากเกินไป ซึ่งจะทำให้พึ่งพาคนอื่นน้อยลง

4.1.8 การลงมือกระทำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมซึ่งจะมีได้ในบรรยากาศของการยอมรับ ความเข้าใจ อาจจะใช้การสวมบทบาท

4.1.9 ในการเผชิญปัญหา แก้ปัญหา มีวิธีเลือกหลายวิธี ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกเห็นหนทางจากการเลือกต่าง ๆ

4.1.10 สมาชิกแต่ละคนจะต้องมีความมั่นใจสัญญากับตนเองในการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ การให้แรงเสริมถือว่าเป็นสิ่งจำเป็น

4.1.11 การที่คนรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง ยอมรับตนเอง ทำให้การป้องกันตนเองน้อยลง หนีได้กับคำวิจารณ์ หนีได้ว่าคนอื่นมองตนอย่างไร

4.2 หลักสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งโคเออร์ และเวรียน (Dyer and Vriend. 1975 : 132 - 141) ได้สรุปไว้ดังนี้

4.2.1 ตัวสมาชิกแต่ละบุคคลมีความสำคัญมากกว่าส่วนรวม ไม่มีกลุ่มย่อย จะมองในแง่รายบุคคล จะพูดถึงสมาชิกแต่ละคนไปเรื่อย ๆ เพื่อให้เขารู้จักตัวเอง และเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง

4.2.2 ผู้นำจะเป็นผู้ให้คำปรึกษา มิใช่เป็นสมาชิก และจะเป็นผู้ช่วยเหลือกลุ่ม

4.2.3 เป็นการให้คำปรึกษาแก่สมาชิกทุก ๆ คน เปิดโอกาสให้สมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด กลุ่มเป็นที่ทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ ของสมาชิกที่เป็นคนปกติไม่ใช่คนไข้ เป็นพัฒนาไม่ใช่เป็นดาราแก้ไข

4.2.3 การให้คำปรึกษาไม่มีเป้าหมายของกลุ่มร่วมกัน แต่ละคนจะมีเป้าหมายของตัวเอง การบรรลุเป้าหมายจะเกิดจากการคิด ความรู้สึกและการกระทำ

4.2.4 การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่มบางครั้งก็จำเป็น อาจจะมีตอนใดตอนหนึ่งที่จะต้องให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่สมาชิกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน

4.2.5 การมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มสูงขึ้น ไม่ได้หมายความว่ากลุ่มมีประสิทธิภาพ บางครั้งการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มสูงขึ้น แต่การช่วยเหลือบุคคลในกลุ่มอาจจะน้อยลง

4.2.6 ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรเพิ่มความกดดันขึ้นในกลุ่ม ถ้าสมาชิกไม่พร้อมที่จะพูดก็ไม่ควรบังคับให้เขาพูด ถ้าสมาชิกพูดก็ไม่ไปหยุดชะงักเขา

4.2.7 การปรึกษาแบบกลุ่มไม่ใช่การสารภาพบาป ไม่ควรพูดถึงอดีตเพราะไม่มีประโยชน์ อดีตไม่สามารถจะแก้ไขได้นอกจากความสิ้นหวังและรู้สึกผิดควรจะเน้นเฉพาะปัจจุบัน เพราะคนเราควรจะอยู่ในโลกปัจจุบัน

4.2.8 ไม่ควรกล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่ม เพราะเป็นการยากที่จะช่วยเหลือเขา

4.2.9 เรื่องที่พูดกันในกลุ่มต้องเกี่ยวไ้เป็นความลับ ไม่ควรนำเรื่องในกลุ่มไปพูดนอกกลุ่มเพื่อให้สมาชิกทุกคนรู้สึกปลอดภัย

4.2.10 สมาชิกจะพูดปัญหาของตนเอง รับผิดชอบตนเอง ต่อปัญหาของตน ไม่มีการพูดแทนกัน แต่กลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้เขาบรรลุเป้าหมาย

4.2.11 ไม่ควรเน้นความรู้สึกมากกว่าความคิด การพูดควรพูดไปด้วยความคิดและความรู้สึก จะช่วยให้เขารู้สึกตัวตลอดเวลา จะไม่มีใครพูดเพื่อเจอหรือรุนแรง

4.2.12 ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มไม่ใช่ความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มมีประโยชน์แต่ไม่ใช่เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มซึ่งต่างจากกลุ่มสัมพันธ์

4.2.13 การติดตามผลการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งควรจะทำให้เหมือนเป็นประสบการณ์หนึ่งเดียวกัน ก่อนที่จะเริ่มต้นครั้งใหม่ควรจะเอ่ยถึงคราวที่แล้วว่าได้อะไรไปบ้าง

4.2.14 ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ควรจะมุ่งช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่งหรือสองคนเป็นพิเศษ

4.2.15 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สมาชิกอาจมีความไม่สบายใจ มีความวิตกกังวล เพราะได้รับการกระตุ้นให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง

4.2.16 การแสดงออกทางอารมณ์ และความรู้สึกทางลบ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นสิ่งที่ควรจะระบายออกมาและทุกคนยอมรับ

4.2.17 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะไม่มีแบบแผนที่แน่นอน มีการยืดหยุ่นตลอดเวลา ผู้นำควรบอกจุดมุ่งหมาย ส่วนวิธีการขึ้นอยู่กับสมาชิก จะไม่มีรูปแบบที่ตายตัว

4.2.18 ไม่มีการตัดสินพฤติกรรม ความคิด และเหตุผลว่า ผิด - ถูก ดี - ไม่ดี จะศึกษาว่ามีสาเหตุอะไร จะแก้ไขอย่างไร จะทำอย่างไร

4.2.19 ประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มวัดจากความสำเร็จจากนอกกลุ่ม จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิก เจ้าตัวอาจจะบันทึกพฤติกรรมของตน และผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นกลาง

4.3 วิธีการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม คมเพชร ฉัตรศุภกุล (คมเพชร ฉัตรศุภกุล 2521 : 94 - 95) ได้เสนอแนวทางเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มไว้ 4 ประการ ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้

4.3.1 สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาแบบกลุ่มควรจะเป็นผู้มีปัญหา คล้ายคลึงกัน เพื่อที่จะได้อภิปรายในประเด็นเดียวกัน และมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน คีขึ้น

4.3.2 สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาแบบกลุ่มควรเป็นผู้ที่มีความ เติมใจที่จะแก้ไขปัญหา

4.3.3 การจัดกลุ่มควรให้สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งก็เป็นไปตามธรรมชาติของกลุ่ม เช่น มีทั้งเพศหญิง เพศชาย แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาได้ เช่น จัดให้ บุคคลที่ไม่ค่อยพูดอยู่กับบุคคลที่พูดเก่ง เป็นต้น

4.3.4 การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มต้องพิจารณาว่า แต่ละบุคคลจะ ได้รับประโยชน์จากกลุ่ม และสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในกลุ่มได้ด้วย

4.4 ขนาดของกลุ่ม โดยทั่วไปนิยมจัดกลุ่ม 6 - 8 คน แต่อาจ ขยายเป็น 10 - 12 คน ไม่ควรให้กลุ่มใหญ่เกินไป เพราะจะทำให้สัมพันธภาพในกลุ่ม

ลดลง สำหรับเด็กประถมขนาดของกลุ่มประมาณ 4 - 5 คน มีผู้ให้ความเห็นเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มไว้หลายคน เช่น มาเลอร์ (Mahler. 1969 : 54 - 55) เห็นว่าสมาชิกของกลุ่มไม่ควรเกิน 10 คน กลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไป สมาชิกจะไม่สนใจกันเท่าที่ควร โอกาสที่สมาชิกจะหลบเลี่ยงจากกลุ่มมีมาก และผู้ให้คำปรึกษาจะลำบากในการชักจูงให้สมาชิกแต่ละคนสนใจกลุ่ม แต่ถ้ามียุติการเป็นกลุ่มขนาดเล็กสมาชิกจะมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่ และโลเซอร์ (Loeser. citing Ohlsen. 1970 : 58) ให้ความเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 4 - 8 คน เพราะถ้าสมาชิกมากกว่าที่กำหนดจะทำให้กลุ่มแตกเป็นกลุ่มย่อยได้ง่าย และกลุ่มขนาดใหญ่จะกลายเป็นกลุ่มการเรียนการสอนมากกว่า ส่วนวารี ทรัพย์มี (วารี ทรัพย์มี 2518 : 39) เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม บุคคลที่มาเข้ากลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์ต่อกันเป็นอย่างดี ดังนั้นจำนวนสมาชิกในกลุ่มต้องไม่มากจนเกินไป คือควรประมาณ 6 - 10 คน นอกจากนี้ คมเพชร ฉัตรสุกกุล (คมเพชร ฉัตรสุกกุล 2521 : 95) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มว่า จากรายงานการศึกษาทั่วไปพบว่า จำนวนของสมาชิกจะอยู่ระหว่าง 6 - 15 คน ถึงแม้ว่าบางคนอาจจะคิดว่าจำนวนที่ดีที่สุดคือ 6 คน บางคนคิดว่า 8 คน แต่อย่างไรก็ตามไม่มีใครกำหนดจำนวนเกิน 15 คน ถ้าหากจะมีใครก็ตามที่กำหนดจำนวนสมาชิกในกลุ่มเกิน 20 คนขึ้นไป กลุ่มประเภทนั้นจะเป็นกลุ่มทำงานอย่างอื่นได้อย่างสำเร็จ แต่มันได้หมายความว่า จะทำการให้คำปรึกษาได้ดี

4.5 พลังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้ เข้าใจที่จะนำพลังต่าง ๆ มาใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษาให้สมบูรณ์ ดังที่คมเพชร ฉัตรสุกกุล (คมเพชร ฉัตรสุกกุล 2521 : 97) กล่าวไว้ ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

4.5.1 ข้อผูกพัน บุคคลที่จะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องรับรู้ และยอมรับว่ามีความต้องการที่จะรับคำปรึกษา และจะพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตนเอง จะแก้ไข และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเมื่อรับคำปรึกษาจากกลุ่มแล้ว

4.5.2 ความรับผิดชอบ สมาชิกที่มีปัญหาจะต้องพยายามเพิ่มความรับผิดชอบต่อตนเอง และเพื่อการแก้ไขปัญหากลุ่ม

4.5.3 การยอมรับ เมื่อสมาชิกให้การยอมรับตนเองจะเป็นผล
ให้แต่ละบุคคลเกิดเคารพนับถือตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย

4.5.4 ความตั้งใจ จะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
มีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้น

4.5.5 ความรู้สึกเป็นเจ้าของ สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรู้สึก
อย่างรุนแรงต่อความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เป็นผลดีต่อการช่วยกลุ่ม

4.5.6 ความปลอดภัย เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยอย่าง
มีเหตุผลในขณะที่อยู่ในกลุ่ม เขาจะมีความเป็นตัวของตัวเอง มีการอภิปรายปัญหาที่
เกิดขึ้นกับตัวของเขา มีการยอมรับความคิดของบุคคลอื่นที่แสดงต่อตัวเขาและสามารถ
แสดงความรู้สึกของตนเองต่อบุคคลอื่น

4.5.7 ความเครียด การมีความเครียดและความไม่พึงพอใจ
ที่อยู่ในระดับพอเหมาะ จะเป็นแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ถ้าความเครียด
มากเกินไปจะทำให้บุคคลไม่ได้ใช้ความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ใ้ได้อย่างสำเร็จ

4.5.8 ทัศนคติของกลุ่ม สมาชิกยอมรับต้องการจะได้รับความ
ช่วยเหลือและไม่ต้องการจะให้บุคคลอื่นมองข้ามไปในแง่ของบุคคลที่แตกต่างไปจากสมาชิก
อื่น ๆ ในกลุ่มที่รับคำปรึกษากัน

4.6 จำนวนเวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน
เวลาและจำนวนครั้งนี้ แพทเทอร์สัน (Patterson. 1973 : 182) ให้ความคิดเห็น
ว่า ควรจะจัดให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการให้คำปรึกษานั้นน้อย
อาจจัดให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง ช่วงเวลาของการให้คำปรึกษาสำหรับ
สมาชิกวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ ควรใช้ระยะเวลา 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง แต่ถ้าเป็นเด็ก
ระดับประถมศึกษาไม่ควรใช้เวลาเกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กจะเกิดความเบื่อหน่ายได้
และคมเพชร ฉัตรสุณกุล (คมเพชร ฉัตรสุณกุล 2521 : 99) ให้ความเห็นว่า

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรจัดให้มีขึ้นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ระยะเวลาไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง และไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง สำหรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้ทั้งในโรงเรียน และวิทยาลัย จะกำหนดเอาไว้ประมาณ 6 - 7 ครั้ง โดยถือว่าเป็นกลุ่มที่ใช้เวลาสั้น ๆ

4.7 การดำเนินการ การดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีหลักใหญ่ ๆ ซึ่งพอจะสรุปได้ดังต่อไปนี้

4.7.1 การเริ่ม ผู้ให้คำปรึกษาโดยทั่วไปมักใช้เทคนิคโดยการกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนพูดเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองว่า ทำไมถึงมาเข้ากลุ่ม เขาหวังที่จะได้อะไรจากการเข้ากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษายាយถามกระตุ้นให้สมาชิกแต่ละคนมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่นอย่างดีที่สุด

4.7.2 การสร้างสัมพันธภาพ ถ้าสัมพันธภาพเป็นไปอย่างดี จะทำให้สมาชิกแต่ละคนเป็นกันเอง ให้ความร่วมมือในการให้ข้อคิดเห็น เปิดเผยความรู้สึกของตนเอง เกิดความไว้วางใจ ยอมรับและพร้อมที่จะเข้าใจผู้อื่น ซึ่งจะต้องอาศัยเทคนิคต่าง ๆ

4.7.3 ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องนำทักษะต่าง ๆ จากการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมาใช้ คือการยอมรับ การให้ความอบอุ่น และการเข้าใจซึ่งกันและกัน จะต้องให้ความสนใจทุก ๆ คน ให้แต่ละคนได้แสดงความคิดเห็นตามแต่ละคนต้องการ แสดงให้สมาชิกทุกคนเห็นว่าผู้ให้คำปรึกษาเห็นความสามารถของสมาชิกในการแก้ปัญหาของตนเอง

4.7.4 สมาชิกแต่ละคนจะต้องมีความรับผิดชอบร่วมกันอย่างน้อย คือการสมัครใจเข้ากลุ่ม มีการยอมรับข้อตกลงร่วมกันสร้างสัมพันธภาพ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการแก้ปัญหา

4.7.5 การจบจบวนการให้คำปรึกษาจะกระทำเมื่อสมาชิกส่วนใหญ่ตัดสินใจที่จะเลิก เมื่อรู้สึกว่าหมดเรื่องที่จะอภิปรายต่อไปแล้ว

4.7.6 การประเมินผลการให้คำปรึกษา จะประเมินทุกครั้ง
ที่จบการให้คำปรึกษาในแต่ละตอน

5. พฤติกรรมของผู้นำ

ผู้นำมีบทบาทสำคัญต่อกลุ่ม ผู้นำการให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นผู้ใช้อำนาจ
ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม อันจะทำให้กลุ่มบรรลุเป้าหมายได้ นอกจากนี้ผู้นำ
จะต้องมีคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา และมีความสามารถในการใช้เทคนิคต่าง ๆ
ของการให้คำปรึกษา ผู้นำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีบทบาทหน้าที่สำคัญอื่น ๆ
อีก ดังที่เพาเคอร์เมกเกอร์ และแฟรงค์ (Powdermaker and Franks, 1953 : 391)
ได้ทำการวิจัยพบพฤติกรรมของผู้นำกลุ่มให้คำปรึกษาที่ดี มีลักษณะดังนี้

1. มีการสรุปข้อคิดเห็นทั่วไปที่สมาชิกได้แสดงออก เพื่อให้ผู้รับ
คำปรึกษาค้นคนอื่นได้เห็นความเกี่ยวข้อง

2. เน้นให้เห็นความเหมือนกันของปัญหาหรือความรู้สึกของสมาชิก

3. ปรับคำพูดของสมาชิกเพื่อให้เกิดความกระจ่างชัดเจนนมากขึ้น

4. กระตุ้นให้มีการเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น

5. ย้ำความต่อเนื่อง โดยการทบทวนเหตุการณ์สำคัญจากการ

ให้คำปรึกษาที่ผ่านมา

6. นำเอาความคิดเห็นทั่วไปมาประสานต่อเนื่องกับสถานการณ์

ที่เผชิญอยู่ในปัจจุบัน

7. กระตุ้นให้สมาชิกได้อภิปรายถึงความสัมพันธ์ที่ได้พัฒนาขึ้นมา

ในระหว่างสมาชิก

นอกจากนี้ โอลเซน (Ohlsen, 1964 : 171) ได้เสนอแนะถึง
พฤติกรรมของผู้นำในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าควรปฏิบัติดังนี้

1. พยายามให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่าตนกำลังจะพยายามเข้าใจเขา

2. เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับชีวิตส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษาบ้างในบาง

กรณี แต่ไม่ใช่ไปก้าวล่วงชีวิตส่วนตัวของเขาทั้งหมด

3. ช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษามีความรับผิดชอบที่จะพัฒนาตนเองได้

6. พฤติกรรมของสมาชิก

ในการเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้ ผู้นำกลุ่มต้องชี้แจงให้สมาชิก ไต่ถามถึงบทบาทของตนเอง ทั้งที่ วอเตอร์ส (Waters. 1960 : 204 - 206) กล่าวว่า

1. ในบรรยากาศที่มีการให้และรับคำปรึกษา สมาชิกของกลุ่ม จะเปลี่ยนบทบาทจากผู้รับความช่วยเหลือเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ
2. สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง สร้างการยอมรับ เหมือนกับ ผู้นำ โดยแสดงความเข้าใจ การยอมรับ โดยการยิ้ม พยักหน้า แสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง ตั้งใจฟัง และวิจารณ์สนับสนุน
3. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึก ซึ่งช่วยให้สมาชิก คนอื่นรู้สึกวิตกกังวลและป้องกันตัวน้อยลง โดยผ่านการรู้สึกยอมรับ และเคารพนับถือ ซึ่งจะทำให้เกิดการตรวจสอบตนเอง และช่วยให้สมาชิกอื่นมีความกล้า และเกิดความเชื่อมั่นในการเลือกตัดสินใจสำหรับตนเอง
4. แสดงความรู้สึกเข้าใจและเห็นใจในความกลัว ความวิตกกังวล และความทุกข์ของสมาชิกคนอื่น

★ เนลสัน (Nelson. 1973 : 80 - 81) ได้กล่าวสรุปดังนี้

1. ฟังอย่างตั้งใจ โดยแสดงออกให้ผู้พูดเห็นว่าสนใจและตั้งใจ ฟังโดยตลอด ขณะที่ฟังให้พยายามจับความหมายให้ถูกต้อง และควรให้ความสนใจกับ น้ำเสียง สีหน้า ท่าทางของผู้พูดด้วย เพื่อจะได้เข้าใจในความรู้สึกของผู้พูด สมาชิก ไม่ควรเตรียมตัวโต้ตอบในขณะที่ฟัง เพราะจะทำให้ไม่มีสมาธิในการฟัง
2. ส่งเสริมให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้พูดได้แสดงออก ทุกสิ่งทุกอย่างที่สมาชิกแสดงออกในกลุ่มจะไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด ก็หรือไม่คืออย่างไร แต่จะเน้นว่าการแสดงออกนั้นมีอะไรเป็นสาเหตุ ตัวเองพอใจหรือไม่ ถ้าไม่พอใจ

กลุ่มจะช่วยให้ออกคิดในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงต่อไป

3. สมาชิกควรให้ความสนใจเมื่อกลุ่มอภิปรายปัญหาของผู้ใด เพื่อจะได้ร่วมกันช่วยให้อุญนั้นเกิดความเข้าใจตัวเอง เข้าใจปัญหา และพบแนวทางในการแก้ไขปัญหา

4. ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับความรู้สึกของบุคคลในกลุ่ม เพราะบุคคลมักจะไม่เข้าใจตนเองจนกว่าจะได้อภิปรายความรู้สึกของตนเอง ที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น

5. ควรกล่าวอ้างยืนยัน ให้ผู้ที่มีความขัดแย้งในตัวเองได้เข้าใจตัวเองดีขึ้น

6. ควรให้ออกคิดเห็นแก่ผู้ที่กำลังวางแผนปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงตัวเอง

7. ควรให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อให้บุคคลได้ทราบถึงส่วนดีและส่วนที่บกพร่องของตนเอง ถ้าเป็นการให้ข้อมูลส่วนที่บกพร่อง ควรพิจารณาก่อนว่าส่วนบกพร่องนั้นเขาสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ในปัจจุบัน และพิจารณาต่อไปด้วยว่าเขามีจิตใจพร้อมที่จะรับฟังข้อบกพร่องของเขาเองหรือยัง สำหรับวิธีการในการให้ข้อมูลนั้นควรใช้การสื่อสารที่ช่วยให้ได้เข้าใจตรงกันทั้งผู้ให้ข้อมูลและผู้รับข้อมูล (จูเนียร์ คันทิพัฒนานันท์ 2518 : 1 - 4)

8. ควรรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม สิ่งใดก็ตามที่ได้ อภิปรายกันในกลุ่ม ให้สมาชิกทุกคนถือเป็นความลับ ไม่สมควรนำไปพูดนอกกลุ่ม

จากที่กล่าวมาแล้ว พอจะสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการให้ความช่วยเหลือปัญหาที่ปกติ และมุ่งที่จะช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มที่มีสภาพปกติ ทั้งนี้ รุมนุมหมายเพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มรู้จักแยกแยะปัญหา และพยายามแก้ไขปัญหามาของแต่ละคน โดยใช้ประสบการณ์ที่กลุ่ม ได้ร่วมกันทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก

ภายใน ู้ความสามารถของตน มีการยอมรับนับถือตนเอง การเข้ากลุ่มจะทำให้สมาชิกถากระบายความรู้สึกต่าง ๆ ภายในจิตใจ กล้าเปิดเผยตัวเอง กล้าเผชิญปัญหา แก้ปัญหาความขัดแย้งในตนเอง และความขัดแย้งของตนเองต่อผู้อื่น วิธีการและเทคนิคในกลุ่มจะเน้นทั้งตัวบุคคลและกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องสังเกตการพูดของแต่ละคน คอยช่วยให้ผู้อื่นรวมในการอภิปราย ตลอดจนคอยให้ความอบอุ่น เข้าใจ และยอมรับทุกคน รวมทั้งสมาชิกต้องนับพบาที่สาคัญเช่นกันถึงที่กล่าวมาแล้ว ส่วนเทคนิคที่จะใช้ในกลุ่มนั้นขึ้นอยู่กับว่า ผู้นำกลุ่มจะใช้ทฤษฎีใดในการแก้ปัญหา สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางมาใช้ในกลุ่ม ดังจะได้อีกกล่าวต่อไป

ตอนที่ 2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจำเป็นต้องอาศัยทฤษฎีการให้คำปรึกษาทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งไว้เป็นหลัก สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ยึดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางเพื่อใช้ปฏิบัติในกลุ่ม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง (Nondirective Counseling) นี่เป็นการให้คำปรึกษาโดยยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางของการให้คำปรึกษา (Client centered Counseling) ผู้นำของทฤษฎีนี้คือ คาร์ล โรเจอร์ (Carl Rogers) การที่ผู้วิจัยยึดทฤษฎีนี้เป็นหลัก เพราะเหมาะสมกับบุคคลที่มีปัญหาทางด้านการปรับตัว ทั้งที่ คอมส์ (Combs. อ้างจาก ชีรศักดิ์ ศรีพรวิสิฐ 2520 : 36) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางใช้ได้ผลดีในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษามีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวและปัญหาทางอารมณ์

โรเจอร์ (Rogers. อ้างจาก จำเนียร ชวงโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์ 2522 : 47) กล่าวถึงสมมุติฐานของวิธีการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางไว้ว่า มนุษย์เป็นผู้มีเหตุผล สร้างสรรค์ ชักเลาได้ และสามารถก้าวเข้าไปข้างหน้าบุคคลแต่ละคนมีศักยภาพที่จะเจริญเติบโตและพัฒนาตนเองตามศักยภาพได้อย่างเต็มที่

การให้คำปรึกษาเป็นการช่วยให้บุคคลแสดงศักยภาพออกมา และโรเจอร์ (Rogers, 1951 อ้างจาก พเยาว์ พูลเจริญ 2523 : 8) กล่าวถึงบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ว่า หมายถึงบุคคลที่มีความขัดแย้งระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนและประสบการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นจริงทำให้เกิดความเครียด มีความรู้สึกวิตกกังวล สับสนไม่แน่ใจ และเกิดความรู้สึกที่ไม่สามารถเป็นตัวเองที่แท้จริงได้ บุคคลที่ปรับตัวไม่ได้จะพยายามใช้กลวิธีแบบปฏิเสธประสบการณ์ หรือบิดเบือนประสบการณ์ให้ไปสอดคล้องกับความคิดเกี่ยวกับตนเอง การให้คำปรึกษาจึงเน้นที่ "ตน" โดยผู้ให้คำปรึกษาจะสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่น ยอมรับ และเข้าใจผู้รับคำปรึกษา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในสภาพที่เป็นจริงมากขึ้น ซึ่งประกอบด้วยการรับรู้บุคลิกภาพ ความสามารถ และศักยภาพของตน รวมทั้งการรับรู้ตนที่ไปสัมพันธ์กับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม เกิดการยอมรับตนเอง มีความสอดคล้องระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนเองและการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในสภาพที่เป็นจริงมากขึ้น ทำให้บุคคลเป็นตัวของตัวเอง มีการเลือกและการตัดสินใจด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ กลายเป็นบุคคลที่มีการปรับตัวได้ดี

ลักษณะของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง

ลักษณะของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางนี้มีรายละเอียดมากมาย

กึ่งที่ คมเพชร ฉัตรสุกกุล (คมเพชร ฉัตรสุกกุล 2521 : 124 - 126) ได้รวบรวมไว้พอจะสรุปได้ดังนี้

1. คุณภาพของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญสูงสุด
2. ภายในสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษานั้น จะมีองค์ประกอบของความเป็นอัตนัย กล่าวคือในการให้คำปรึกษานั้น ผู้รับคำปรึกษาจะมีเสรีภาพในการแสดงออกแห่งความรู้สึกของตนเอง และจะมีการนำในการพูดน้อยมาก

3. โครงสร้างของทฤษฎีจะเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา
มีอิสระภาพ มีการสำรวจและการทดลอง
4. ลักษณะทางอารมณ์ในแง่ของสัมพันธภาพนั้นมีความสำคัญ
มากกว่าด้านสติปัญญา
5. ปฏิสัมพันธ์ ในสัมพันธภาพของผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับ
คำปรึกษาเป็นองค์ประกอบซึ่งช่วยให้เกิดการผ่อนคลายทางอารมณ์ ซึ่งผู้รับคำปรึกษา
จะได้ปลดปล่อยความรู้สึกผิดหรือความรู้สึกในเชิงนี้เสียอื่น ๆ
6. สถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นจุดศูนย์กลางของความสนใจ
7. ประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษาจะเป็น
สิ่งช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความเจริญงอกงาม
8. ความรับผิดชอบของผู้ให้คำปรึกษาคือการให้คำปรึกษานั้น
จะมีน้อยกว่าแบบอื่น
9. การให้คำแนะนำ การแปลความหมาย และการวินิจฉัย
จะไม่ใช้ในการให้คำปรึกษา แต่จะเน้นเสรีภาพทางความคิด
10. สัมพันธภาพจะหมายถึงความอบอุ่น การยอมรับและการ
มองโลกในแง่ดี แต่จะไม่รวมถึงการแนะ
11. ความยืดหยุ่นและขอบเขตในการให้คำปรึกษาจะแสดง
ให้เห็นวิธีการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง

เทคนิคสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง

การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางมีเทคนิคต่าง ๆ ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้

1. การสะท้อนความรู้สึก หมายถึง การที่ผู้ให้คำปรึกษา
เข้าใจตนเองมากที่สุด โดยพิจารณาจากข้อความหรือเนื้อหาที่ผู้ขอรับคำปรึกษา
พูดออกมา ผู้ให้คำปรึกษาจะถอดข้อความหรือคำพูดนั้นใหม่ ให้มีความหมายเช่นเดิม

และเน้นด้านความรู้สึกสะท้อนกลับไปยังผู้ให้คำปรึกษา เพื่อพิจารณาและเข้าใจความรู้สึกของตนที่มีต่อคำพูดหรือเรื่องราวนั้น ๆ อย่างลึกซึ้งอีกทีหนึ่ง

2. การแสดงความเห็นชอบ ผู้ให้คำปรึกษาแสดงความเห็นชอบด้วยกับผู้รับคำปรึกษา อาจเป็นถ้อยคำพูดหรือกิริยาท่าทางก็ตาม จะเป็นการช่วยเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจดีขึ้น เป็นการเพิ่มพูนความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหา

3. การทำให้เกิดความกระจ่าง ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาสับสนไม่เข้าใจตนเอง เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างขึ้นในตัวเอง และเกิดความเข้าใจตนเองที่ละน้อย ยอมรับสิ่งที่เคยปฏิเสธว่าไม่ใช่ตนเอง แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรจะใช้เทคนิคนี้บ่อยเกินไป เพราะความสามารถในการเข้าใจตนเองของบุคคลต้องเกิดขึ้นที่ละน้อย

4. การตั้งคำถาม การตั้งคำถามเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกกระจ่างแจ้งในปัญหาคือยิ่งขึ้น ส่วนคำถามที่ใช้ควรเป็นคำถามที่กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความในใจออกมามากที่สุด เป็นลักษณะคำถามปลายเปิด

5. การเงี่ยบและการฟัง เป็นกลวิธีที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องของตนได้ดีขึ้น เพราะการเงี่ยบจะช่วยให้เกิดสมาธิและรวบรวมคำพูดต่าง ๆ ได้รวดเร็วขึ้น และเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ครวญเรื่องที่ได้นทนผ่านมา

6. การตีความ การช่วยตีความหมายจากสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากล่าวไปแล้วนั้น จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น

ลำดับขั้นของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง

ลำดับขั้นของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางตามที่โรเจอร์และวอลล์เลน

(Rogers and Wallon, 1946 : 47) สรุปไว้ดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษามาขอความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษา
2. ผู้รับคำปรึกษาบรรยายทัศนะเกี่ยวกับอารมณ์ของตนอย่างเสรี
3. ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจมองเห็นปัญหาของตน
4. ผู้รับคำปรึกษาวางแผนปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา
5. ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ยุติการคิดต่อเอง

ข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง

การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง มีข้อจำกัดอยู่ 2 ประการดังที่ โรเจอร์ และวอลล์เลน (Rogers and Wallon. 1946 : 28) กล่าวไว้คือ

1. ข้อจำกัดในเรื่องเวลาในการสัมภาษณ์ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องระมัดระวังรักษาเวลาให้ตรงไว้ และไม่ควรมีการสัมภาษณ์ให้เกินเวลา เพราะการยืมนั้นในเรื่องเวลา จะช่วยให้การสัมภาษณ์ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย
2. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา จะต้องไม่เป็นการส่วนตัว ต้องให้เป็นกิจลักษณะ

คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา

คุณลักษณะจำเป็นของผู้ให้คำปรึกษามีดังนี้ (จาเนียร์ ชวงโชติ และ นวลศิริ เปาโรหิตย์ 2521 : 83 - 85)

1. การยอมรับ ผู้ให้คำปรึกษาต้องยอมรับผู้รับคำปรึกษาฐานะเป็นบุคคลที่เขาเป็นอยู่มีจุดเด่นจุดด้อย มีความซัดแย้ง ผู้ให้คำปรึกษาเห็นว่าผู้รับคำปรึกษาเป็นบุคคลที่มีค่า มีความรู้สึกเป็นมิตร ไม่มีการประเมินผล ไม่มีการตัดสินผู้มารับคำปรึกษาทั้งในด้านการบวกหรือด้านลบ ทั้งนี้โดยมีการยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข การแสดงการยอมรับของผู้ให้คำปรึกษาอาจทำได้หลายวิธีเช่น แสดงให้เห็นทางสีหน้า น้ำเสียงและสำเนียงการพูด ตลอดจนท่าทางต่าง ๆ

2. ความสอดคล้องกัน ทางด้านความรู้สึกของการกระทำ
 ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไม่มีความขัดแย้งระหว่างความคิดและการกระทำ ยอมรับความรู้สึก
 ของตนเองรู้ตัวอยู่เสมอ เฝ้ามองที่จะแสดงความรู้สึกและทัศนคติอย่างเหมาะสม ทั้งภาษา
 พูดและพฤติกรรมที่แสดงออก

3. ความเข้าใจ ผู้ให้คำปรึกษามีความสามารถร่วมความรู้สึก
 และเข้าใจอย่างถูกต้องเกี่ยวกับโลกส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษา มักจะใช้คำรวมไปกับ
 ความหมายว่า Empathy หรือสภาวะที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามรู้สึกร่วมไปกับความรู้สึกของ
 ผู้มารับบริการ มักใช้คำรวมว่า Empathic understanding ซึ่งหมายถึงการที่บุคคล
 หนึ่งพยายามเข้าใจความเข้าใจในบุคคลอีกบุคคลหนึ่ง ด้วยความพยายามทางด้านอารมณ์
 และความคิดประกอบกัน เป็นความเข้าใจถึงจิตใจและความหมายทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับ
 ผู้รับคำปรึกษา พยายามเข้าใจเขาเหมือนเขาเข้าใจตัวของเขาเอง จะช่วยให้ผู้รับ
 คำปรึกษาสำรวจตนเองอย่างอิสระและลึกซึ้ง

4. การแสดงการยอมรับ จริงใจ และเข้าใจผู้มารับบริการ
 ผู้ให้คำปรึกษาที่มีทัศนคติหรือคุณสมบัติในการยอมรับ มีความเข้าใจและจริงใจอย่างแท้จริง
 จะสามารถแสดงลักษณะดังกล่าวนี้ให้ผู้มารับคำปรึกษารับรู้ว่าเป็นธรรมชาติในหลาย ๆ ทาง
 ทั้งภาษาพูดและท่าทาง

ตอนที่ 3 ความรู้เกี่ยวกับการปรับตัว

ความรู้เกี่ยวกับการปรับตัว กล่าวถึงหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

1. ความหมายของการปรับตัว
- ✓ 2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวและบุคลิภาพ
3. สาเหตุของการปรับตัว
- ✓ 4. ภาวะเครียดกับการปรับตัว
5. ลักษณะอาการของความยุ่งยากในการปรับตัว
6. ลักษณะของเค้วยักษ์ที่ปรับตัวได้ดีและมีสุขภาพจิตดี

1. ความหมายของการปรับตัว

นิภา นิษายน (นิภา นิษายน 2520 : 7 - 9) รวบรวมความหมายของการปรับตัวจากนักจิตวิทยา พอสรุปได้ดังนี้

Darwin เริ่มใช้คำว่า "การปรับตัว" ในทฤษฎีว่าด้วยการวิวัฒนาการของเขาในวิชาชีววิทยา เมื่อปี ค.ศ. 1859 โดยให้ความคิดว่าสิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายได้เท่านั้นที่จะดำรงอยู่ได้ ต่อมานักจิตวิทยาได้ขอยืมคำว่า "การปรับตัว" มาใช้ทางจิตวิทยา และศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ในด้านที่เกี่ยวกับการปรับตัวเป็นไปตามแรงผลักดันสองอย่าง คือ

1. แรงผลักดันภายนอก ซึ่งหมายถึงข้อเรียกร้องอันเกิดจากสภาพแวดล้อมและสังคม

2. แรงผลักดันภายใน ซึ่งหมายถึงแรงกระตุ้นอันเกิดจากสภาพทางสรีระภายในร่างกาย และจากประสบการณ์ทางสังคมที่ได้เรียนรู้ในอดีต

Lazarus ได้สรุปว่า การปรับตัวประกอบขึ้นด้วยกระบวนการหรือวิธีการทั้งหลายทางจิต ซึ่งมนุษย์ใช้ในการเผชิญข้อเรียกร้องหรือแรงผลักดันภายนอกและภายในดังกล่าว

Malm และ Jamison กล่าวว่า การปรับตัวหมายถึงวิธีการที่คนเราปรับตัว ให้เป็นไปตามความต้องการของตัวเองในสภาพแวดล้อมซึ่งบางครั้งส่งเสริม บางครั้งขัดขวาง และบางครั้งสร้างความทุกข์ทรมานแก่เรา กระบวนการปรับตัวนี้เกิดขึ้นจากความจริงที่ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการ และเราสามารถใช่วิธีการแบบต่าง ๆ ในการดำเนินการเพื่อให้บรรลุถึงความต้องการนั้น ๆ ในสภาวะแวดล้อมที่ปกติธรรมดา หรือมีอุปสรรคขัดขวางต่าง ๆ กันไป

2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวและบุคลิกภาพ

ปัจจัยหลักที่มีอิทธิพลสำคัญในการกำหนดบุคลิกภาพ แบ่งออกเป็น

3 ประการ คือ

1. อิทธิพลของสภาวะพื้นฐานทางภายในเชิงชีววิทยา อันได้แก่ลักษณะพื้นฐานในการตอบโต้ และศักยภาพทางพันธุกรรมของบุคคล

2. อิทธิพลของสภาวะแวดล้อม อันได้แก่สภาวะทุกอย่างที่แวดล้อมบุคคล

3. อิทธิพลของสภาวะความเป็น "คน" อันได้แก่การรับรู้ และความเข้าใจที่บุคคลได้รับจากประสบการณ์ทุกอย่างในชีวิตของตนซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

นอกจากปัจจัยหลักที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวและพฤติกรรม 3 ประการดังกล่าวแล้ว ได้มีผู้ค้นพบปัจจัยย่อยมากมายหลายอย่างซึ่งมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการกำหนดพฤติกรรม การปรับตัวในวัยเด็ก และการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพในวัยรุ่นซึ่งได้ชื่อว่าเป็นวัยวิกฤติแห่งการปรับตัว ตลอดจนการสร้างแบบแผนบุคลิกภาพในวัยผู้ใหญ่ ปัจจัยเหล่านี้ได้แก่

1. อิทธิพลของสภาวะเคมีภายในร่างกาย หรือระบบการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมน อันก่อให้เกิดสภาวะเคมีขึ้นภายในร่างกาย และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ต่อมไร้ท่อสำคัญบางอัน เช่น ต่อมพิทูอิทารี ต่อมไทรอยด์ ต่อมอะดรีนาล และต่อมโกแนด

2. อิทธิพลของรูปทรง นับว่าเป็นอิทธิพลทางอ้อมของสรีระและกายวิภาค ที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัว และบุคลิกภาพของคนเรา รูปทรงของแต่ละคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งขนาดของร่างกาย ความสวยงาม หรือความสง่างามที่มีผลต่อการสังคมของเด็กอย่างยิ่ง เพราะว่าผู้เกี่ยวข้องย่อมพึงพอใจและส่งผลสะท้อนให้เด็กเกิดเจตนคติ หรือความรู้สึกต่อตนเองในแง่ที่ตามไปด้วย

3. อิทธิพลของสุขภาพ เห็นได้ว่าสภาพร่างกายในท่านุสุขภาพความแข็งแรง อ่อนแอ หรือความมีโรคภัยไข้เจ็บมีผลต่อเจตนคติ และพฤติกรรมของแต่ละคนไม่เพียงชั่วขณะเวลาที่เจ็บป่วยเท่านั้น แต่มีผลในระยะยาวด้วย เช่น เด็กที่มีอาการป่วยเรื้อรัง มักจะแสดงออกในรูปพฤติกรรมที่อ่อนเพลีย โกรธง่าย หงุดหงิดง่าย เอาใจยาก อิจฉาริษยา คนที่โชคดีกว่า เห็นแก่ตัว และขาดความสะกดกลั้น เป็นสาเหตุขัดขวางการสังคมของเด็ก

3. สาเหตุของการปรับตัว

คนเราจะปรับตัวเมื่อเกิดความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ และความเครียด ซึ่งอาจจะเกิดจากสิ่งต่อไปนี้ (วารินทร์ สายโอบเชื้อ 2522 : 159 - 160)

1. ไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของคนได้ ซึ่งอาจเป็นเพราะอุปสรรคที่เนื่องมาจากตัวเองหรือผู้อื่น มีผลทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจ ความคับข้องใจตามมา

มีนักจิตวิทยาแบ่งแยกความต้องการพื้นฐานของบุคคลไว้หลายอย่างด้วยกัน โดยเฉพาะ Abraham Maslow ได้จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็นชั้นต่าง ๆ 5 ชั้น ดังนี้

- 1.1 ความต้องการทางกายภาพ
- 1.2 ต้องการความปลอดภัย
- 1.3 ต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ เช่น ต้องการความรัก ความอบอุ่น การมีส่วนร่วมรับผิดชอบในกิจการต่าง ๆ ตลอดจนการเข้าร่วมเป็นสมาชิกในหมู่คณะ
- 1.4 ต้องการได้รับการยกย่องนับถือ เช่น ต้องการชื่อเสียง เกียรติยศ ความร่ำรวย ฐานะทางสังคม และการยอมรับนับถือตนเอง และการยอมรับจากสังคม
- 1.5 ต้องการสัจการแห่งตน นั่นคือต้องการเข้าใจในตนเอง อย่างถ่องแท้ เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและสรรพสิ่งทั้งหลาย ต้องการใช้พลังความสามารถของตนเองให้เต็มที่ เพื่ออุทิศตนให้เป็นประโยชน์แก่วิทยาการและมวลมนุษย์ ซึ่งเป็นความต้องการที่อยู่เหนือความต้องการ เกี่ยวกับชื่อเสียงเกียรติยศ ความร่ำรวย หรือการกระทำเพื่อตนเอง

2. เกิดจากความขัดแย้ง ความขัดแย้งหมายถึงการที่บุคคลไม่สามารถจะตัดสินใจเลือกกระทำทั้ง 2 อย่างได้ในขณะเดียวกัน แต่จะต้องเลือกกระทำเพียงอย่างเดียว มี 3 ลักษณะ

2.1 ความขัดแย้งในทางบวก เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากการที่จะต้องเลือกเพียงอย่างเดียว ในสิ่งที่ตัวชอบเท่า ๆ กัน ตั้งแต่ 2 - 3 อย่างขึ้นไป ยิ่งชอบมากทุกอย่างยิ่งเลือกยากกว่าที่จะเลือกใดก็ต้องใช้เวลา ถึงจะเลือกมาแล้วก็ยังเสียค่าสิ่งที่ไม่สามารถจะเลือก

2.2 ความขัดแย้งในทางลบ เกิดจากการที่ตัวเองต้องเลือกในสิ่งที่ไม่ชอบเลยตั้งแต่ 2 - 3 อย่างขึ้นไปจะไม่เลือกก็ได้ เลือกไปแล้วก็ไม่สบายใจ เพราะสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นเราไม่ชอบเลย แต่เราก็คงเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

2.3 ความขัดแย้งในทางบวกและลบ เกิดขึ้นในกรณีสิ่งต่าง ๆ หรือบุคคลหรือสัตว์ ที่เราต้องเลือกนั้นมีทั้งถูกใจและไม่ถูกใจเราในระดับที่เท่า ๆ กัน ทั้งหมดตั้งแต่ 2 อย่างขึ้นไป แต่เราก็คงเลือกเพียงอย่างเดียว

4. ภาวะเครียดกับการปรับตัว

การที่คนเราไม่สามารถตอบสนองความต้องการหรือข้อเรียกร้องต่าง ๆ ได้ ก็จะทำให้เกิดความคับข้องใจ หรือบางครั้งเกิดความรู้สึกหวนถวิลภัยอันตรายที่คาดว่าจะเกิดขึ้น เบื้องหน้า มีจิตใจว้าวุ่น วิทกกังวล เกิดความรู้สึกขัดแย้งในใจ ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดทั้งสิ้น ดังที่ นิภา นิษายน (นิภา นิษายน 2520 : 120)

กล่าวถึงสิ่งสำคัญเกี่ยวข้องกับภาวะเครียดมี 4 อย่างคือ

1. ความคับข้องใจ
2. ความหวนถวิลภัยอันตราย
3. ความรู้สึกขัดแย้งในใจ
4. ความวิตกกังวล

สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่สำคัญที่เกี่ยวกับความเครียดทางจิต และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อกระบวนการปรับตัว

5. ลักษณะอาการของความยุ่งยากในการปรับตัว

ความยุ่งยากในการปรับตัวไม่ว่าจะมากน้อยเพียงใดก็ตาม มักจะปรากฏอาการในลักษณะต่อไปนี้

1. อาการเคร่งเครียด นับว่าเป็นสิ่งสำคัญของความยุ่งยากในการปรับตัวบางรายถึงขั้นต้องรักษาจากจิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยา อาการเครียดนี้อาจแสดงออกในรูปของความวิตกกังวล ความกระวนกระวายใจไม่เป็นสุข ความหทู่และห่อเหี่ยว ความรู้สึกหม่นมัวว่าตนได้กระทำผิด และความกลัว เป็นต้น ภาวะเช่นนี้ถ้ามีมากย่อมทำให้ชีวิตมีแต่ความทุกข์ และแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นประสบความล้มเหลวในการปรับตัวในการดำเนินชีวิต อันอาจสืบเนื่องจากสถานการณ์ร้ายแรงที่อุบัติขึ้นในชีวิต หรือผลจากการขาดสมรรถภาพในการจัดการกับปัญหาหรือความเครียดนั้น

2. ความเจ็บป่วยทางกาย ก็เป็นผลสืบเนื่องจากความเคร่งเครียด อันเกิดจากปัญหายุ่งยากในการปรับตัวในการดำเนินชีวิต โรคที่มักจะเป็นได้แก่ โรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้ และความดันโลหิตสูง

3. พฤติกรรมที่เบี่ยงเบนจากมาตรฐานของสังคม เมื่อผู้หนึ่งผู้ใดประสบอุบัติเหตุจากระเบียบแบบแผน กฎเกณฑ์ของหมู่คณะ หรือชนบประเพณีอันดีงามของสังคมแล้ว จะเป็นการสร้างความเคียดแค้นให้แก่ผู้อื่น และสร้างปัญหาให้กับตนเอง ทำให้ผู้คนทั่วไปพากันรังเกียจ หลีกหนี และไม่ยอมคบค้าสมาคมด้วย ทำให้การสังคมเสียไป และไม่สามารถดำรงชีวิตอย่างราบรื่นและมีความสุขได้ เช่น ผู้ที่ถูกคุมขัง

4. ความหย่อนสมรรถภาพในการดำเนินชีวิต ไม่สามารถในการดำเนินชีวิตทั้งด้านการเรียน และการทำงานให้เป็นผลสำเร็จเท่ากับสิ่งที่ตนเคยทำสำเร็จเป็นอย่างดีในอดีต

6. ลักษณะของเด็กวัยรุ่นที่ปรับตัวได้และมีสุขภาพจิตดี

ลักษณะของสุขภาพจิตที่ดีอันเป็นผลจากความสำเร็จในการปรับตัวของเด็กวัยรุ่นตามที่ นิภา นิธยาน (นิภา นิธยาน 2520 : 230 - 233) กล่าวไว้พอสรุปได้ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นและความรู้สึกมั่นคง อันก่อให้เกิดความพหุพอใจในตัวเอง ไม่มีปมด้อย ไม่กลัวเกรงตำแหน่ง ความยิ่งใหญ่ หรือการก้าวร้าวระรานของผู้อื่น ในขณะที่เดียวกันก็รู้จักยอมรับความสามารถและความสำเร็จของผู้อื่นที่เหนือกว่าตน มีความปรารถนาที่ดีต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ กล้าเผชิญชีวิตโดยไม่ทอดทิ้งอุปสรรค
2. มีลักษณะอบอุ่นเป็นมิตร มีลักษณะนิสัยน่ารัก เมตตากรุณาต่อผู้อื่นด้วยน้ำใสใจจริง ไม่หวังผลตอบแทน ไม่เห็นแก่ตัว เกรงใจ และคำนึงถึงจิตใจของผู้อื่น
3. มีความรู้สึกตระหนักในคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ การดำเนินชีวิตแต่ละวันเป็นไปอย่างมีคุณค่า และไม่น่าเบื่อหน่าย
4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ ๆ และสนใจในกิจกรรมรอบตัว มีความสุขในสิ่งต่าง ๆ ตามความถนัดและความสนใจของตน เช่น การเล่นกีฬา การเล่นดนตรี และการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ
5. รู้จักรักษานาม譽และสุขภาพร่างกายสม่ำเสมอ ทั้งในการกิน การนอน และการออกกำลังกาย เป็นต้น
6. มีความกล้าที่จะเผชิญความจริงในชีวิต กล้าที่จะเผชิญความจริงเกี่ยวกับสภาพของตนเองที่นำความทุกข์ใจมาให้ เช่น ความล้มเหลวและความผิดพลาดในชีวิต โดยไม่หาทางออกด้วยการกล่าวโทษผู้อื่น หรือกลบเกลื่อนข้อบกพร่องของตนเองด้วยวิธีการปรับตัวแบบต่าง ๆ
7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่ห่อหุ้มและหวาดหวั่น พร้อมที่จะแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นเต็มกำลังความสามารถ
8. มีความสามารถในการปรับตัวได้ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางครอบครัวและสังคมได้ง่าย มีใจกว้างพอที่จะรับฟังความคิด และข้อโต้แย้งของผู้อื่น ในเวลาเดียวกันก็เป็นผู้ยืนยันในหลักการที่ดี มีมาตรฐานการประพฤติปฏิบัติสูง และยึดถือค่านิยมที่งดงาม
9. มีอารมณ์ซึ่งช่วยส่งเสริมแทนที่จะขัดขวางสวัสดิภาพของชีวิต ไม่มีอารมณ์เกลียดเกลียดแค้น หรืออิจฉาริษยา รู้จักที่จะยับยั้งและควบคุมอารมณ์ได้ มีอารมณ์รักใคร่

และเป็นมิตรกับเพศตรงข้ามได้ด้วย

10. ปราศจากนิสัยในทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ ไม่หลงโทษตัวเอง เมื่อทำผิด แต่จะจดจำประสบการณ์ไว้เป็นบทเรียนที่มีค่า ไม่ทวาดระแวงสงสัยในผู้อื่น ไม่หมั่นหมิ่นในเรื่องเล็กน้อยที่ไร้สาระ ไม่เคร่งเครียดและวิตกกังวลจนเกินกว่าเหตุ

จากหลักการต่าง ๆ อาจสรุปได้ว่า บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ก็มีประโยชน์จากปัญหา แต่เป็นผู้กล้าเผชิญปัญหา อุปสรรคและความยุ่งยากในชีวิตอย่างมีสติและไม่ทวาดทวน ตลอดจนเป็นผู้ที่พร้อมที่จะเผชิญทั้งความสุขความทุกข์ในชีวิต บางครั้งแม้จะประสบชะตากรรมที่ยังความผิดหวังและล้มเหลวแก่ชีวิต ก็ยังมีความกล้าหาญเข้มแข็งพอที่จะดำเนินชีวิตต่อไป โดยไม่ยอมพ่ายแพ้หรือทอดทิ้ง

ตอนที่ 4 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการปรับตัว

ได้มีผู้ทำการวิจัยค้นคว้าเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวไว้หลายท่าน ดังนี้คือ

มัลลิกา จิตรสุข (มัลลิกา จิตรสุข 2508 : 65 - 66)

ได้สำรวจปัญหาและความต้องการของนักศึกษาประจำชั้นปีที่สองของวิทยาลัยครูอุดรธานี

ปีการศึกษา 2508 จำนวน 262 คน เพื่อเป็นแนวทางสำหรับจัดบริการแนะแนว

ปรากฏว่า นักศึกษาประสบปัญหาคือการปรับตัวการเรียน กิจกรรมทางสังคม การพักผ่อน หย่อนใจ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง มีความวิตกกังวลใจ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย มีความสงสัยในการคบเพื่อนต่างเพศว่าควรจะทำได้แค่ไหน และต้องการคำแนะนำจากแพทย์
เรื่องสุขภาพ

อาภา ถนิกขาง (อาภา ถนิกขาง 2511 : 53) ได้กล่าวว่า

จากการศึกษาปัญหาค่านิยมและจิตใจจากนักวิจัยหลายท่าน ปรากฏว่านิสิตนักศึกษา

ที่ไม่สามารถประสบความสำเร็จทางการเรียนมักมีปัญหาทางอารมณ์ ซึ่งได้แก่ความวิตก

กังวลใจ กระวนกระวายใจ การพึ่งผู้อื่น มีทัศนคติทางลบต่อบริการการศึกษา มีความซัดเซง และคับข้องใจ

✓ **ผ่องพรรณ ปัญทรานนท์** (ผ่องพรรณ ปัญทรานนท์ 2511 : 92 - 93) ทำการวิจัยพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยมหาสารคาม ปี 2510 ส่วนใหญ่ต้องการรับคำปรึกษา มากที่สุดในเรื่องการสร้างเสริมบุคลิกภาพ การคบเพื่อนเพศเดียวกัน และเพื่อนต่างเพศ ความสัมพันธ์กับครู อาจารย์ในวิทยาลัย

✓ ***จรรยา สุวรรณสิทธิ์** (จรรยา สุวรรณสิทธิ์ 2513 : 36 - 38) ได้แบ่ง ปัญหาส่วนตัวของเด็กวัยรุ่น คือ ปัญหาเกี่ยวกับร่างกาย ได้แก่ ปัญหาเกี่ยวกับน้ำหนัก ส่วนสูง ใบหน้า ส่วนอื่น ๆ ปัญหาที่เกิดจากบ้าน ได้แก่ พ่อแม่บังคับ พ่อแม่ไม่ลงรอยกัน สภาพครอบครัวไม่สงบสุข พี่น้องแข่งขันกัน ใช้งานเด็กมากเกินไป การโต้แย้งระหว่าง พ่อแม่ของเด็กและปัญหาที่เกิดจากโรงเรียน ได้แก่ ขาดการยอมรับจากเพื่อนฝูง เปลี่ยนโรงเรียนบ่อย ๆ ครูตำหนิ มีทัศนคติไม่ดีต่อครู ต่อชั้น วินัยที่เคร่งครัดของครู ของโรงเรียน หรือการแข่งขัน

วิมล โรจน์วีระ (วิมล โรจน์วีระ 2513 : 6) กล่าวว่า ถ้าในวัยเด็ก ถูกเพื่อนฝูงรังเกียจ ไม่มีใครแยแส เด็กจะรู้สึกท้อแท้ ขมขื่นใจ ขาดความอบอุ่น เกิดความสงสัยตัวเอง มองบุคคลอื่นไปในทางร้ายและเกิดความคับข้องใจอยู่เสมอ เมื่อโตขึ้นความรู้สึกเช่นนี้จะติดตัวไป ทำให้ไม่ยอมเข้าสังคมกับคนอื่น เมื่อมีเรื่องทุกข์ร้อน ก็ขาดเพื่อนที่จะเล่าสู่กันฟังต้องเก็บกดเอาไว้ ทำให้มีอารมณ์เครียดอยู่เสมอ หากความสุขมิได้ ซึ่งในประเทศสหรัฐอเมริกา บิคามารคา ครูอาจารย์จึงให้ความสนใจและเอาใจใส่ เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนฝูงของเด็กมาก ครูเชื่อว่าถ้าหากศิษย์ของตนสามารถเข้ากับ เพื่อนฝูงได้ก็จะช่วยให้สุขภาพจิตดี และเรียนดี

✓ **วรพูนี จรัสตระกูล** (วรพูนี จรัสตระกูล 2514 : 46 - 47) ได้ทำการ วิจัยเกี่ยวกับปัญหาของวัยรุ่นในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3, 4, 5 สายสามัญและสายอาชีวศึกษา พบว่า ปัญหาทั่ว ๆ ไปของนักเรียนทั้งสองสายประสมมากที่สุด คือ การปรับตัวให้เข้ากับ งานของโรงเรียน ปัญหารองลงมา คือ ปัญหาสุขภาพ และปัญหากิจกรรมทางสังคม

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (คมเพชร ฉัตรสุกกุล 2514 : 84) ได้ศึกษา เปรียบเทียบองค์ประกอบทางค่านิยมธุรกิจ การปรับตัว และกิจกรรมในวิทยาลัยของ

นักศึกษาชั้น ป.ศ.ปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำของวิทยาลัยครูในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีปัญหาด้านการปรับตัวมากกว่ากลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

ปราชญ์ฉบับ กัณฑ์เนตร (ปราชญ์ฉบับ กัณฑ์เนตร 2515 : 186 - 187) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมตอบสนองระหว่างบุคคล ความเกรงใจ และการปรับตัวของนักเรียนชั้น ม.ศ. 3 กลุ่มตัวอย่างในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด จำนวน 200 คน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างในกรุงเทพมหานคร มีการปรับตัวมากกว่ากลุ่มตัวอย่างในต่างจังหวัดและกลุ่มตัวอย่างในต่างจังหวัดที่เป็นชายปรับตัวได้ดีกว่าหญิง

สุนทร ธนาสนะ (สุนทร ธนาสนะ 2516 : 158) ศึกษาเด็กที่เพื่อนชิงชังและผลของการให้คำปรึกษาที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กเหล่านั้น พบว่าเด็กที่เพื่อนชิงชังมีลักษณะพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับมากกว่ายอมรับ จากผลของการให้คำปรึกษาปรากฏว่า เด็กในกลุ่มทดลองมีคะแนนสถานภาพทางสังคมเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยสูงกว่าเด็กในกลุ่มควบคุม แต่ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในระดับความเชื่อมั่นที่ .05

สมทรง สุวรรณเลิศ (สมทรง สุวรรณเลิศ 2517 : 22 - 25) กล่าวว่า ปัญหาสุขภาพจิตของเด็กวัยรุ่นที่พบบ่อย คือ ปัญหาทางเพศ โรคจิต โรคประสาท ทั้งนี้เนื่องมาจากเด็กวัยรุ่นมีความวิตกกังวลสูง และมีปัญหาหลายอย่างที่ต้องเผชิญ อาการต่าง ๆ ที่แสดงออกมาเป็นเครื่องบ่งชี้ให้รู้ว่าเด็กไม่สามารถปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และสำหรับสาเหตุของความผิดปกติที่สำคัญ ๆ อาจเนื่องมาจากความบกพร่องในตัวเด็กเอง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือมาจากความสัมพันธ์และท่าทีในการอบรมเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมของพ่อแม่ต่อเด็ก รวมทั้งท่าทีของครูคือเด็กและสภาพแวดล้อมที่โรงเรียนด้วย

ทองมาลัย เวกส์ราญ (ทองมาลัย เวกส์ราญ 2519 : 97 - 116) ศึกษาความสนใจของเด็กวัยรุ่นต่อปัญหาสุขภาพจิต ศึกษาเกี่ยวกับนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาพาลงกรณ์ ระดับชั้น ม.ศ. 1 - 3 อายุตั้งแต่ 12 - 17 ปี โดยรวบรวมข้อมูลจากข้อคำถามทั้งหมดของนักเรียนและแยกคำถามซึ่งเกี่ยวข้องกับปัญหาทางสุขภาพจิต

ออกเป็นหัวข้อ พบว่า ปัญหาที่นักเรียนสนใจมากที่สุดคือปัญหาคำถามการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม แสดงว่าสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่มีผลต่อสุขภาพจิตของเด็ก คือโครงสร้างของครอบครัว พ่อแม่ที่ไม่ปรองดองกัน พ่อแม่ที่ไม่เข้าใจลูก พี่น้องที่คอยเปรียบเทียบกัน ฯลฯ นอกจากนี้ พบว่าเด็กทุกระดับชั้นมีความอยากรู้ถึงปัญหาเรื่องการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน

พวงสรอย วรกุล (พวงสรอย วรกุล 2522 : 65 - 67) ศึกษาการเปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดสงขลา โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ปีการศึกษา 2521 จำนวน 678 คน พบว่านักเรียนมีปัญหาคำถามการปรับตัวกับบรรยากาศด้านการเรียนการสอน เพื่อน สภาพภายในครอบครัว และกับครู อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีปัญหาด้านการปรับตัวกับเพื่อนและครูมากที่สุด

อำนวย ทะพิงแก (อำนวย ทะพิงแก 2513 : 66) ศึกษาอิทธิพลของการให้คำปรึกษาที่มีต่อการเรียนของนักศึกษาปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 108 คน แบ่งกลุ่มทดลอง 49 คน กลุ่มควบคุม 59 คน โดยใช้คะแนนสอบไล่ชั้น ม.ศ. 5 เป็นเกณฑ์การแบ่งกลุ่มให้คะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกัน กลุ่มทดลองได้รับคำปรึกษาจากนักจิตวิทยาตลอดภาคเรียนที่ 1 และภาคเรียนที่ 2 โดยให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล 5 ครั้ง ครั้งละ 15 - 30 นาที และให้คำปรึกษากลุ่มละ 3 ครั้ง ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนระดับคะแนนเฉลี่ยของภาคเรียนที่ 2 สูงกว่าภาคเรียนที่ 1 นอกจากนี้การให้คำปรึกษายังมีผลให้นักศึกษาประมาณร้อยละ 20 ขอพบนักจิตวิทยาเพื่อขอคำปรึกษาเพิ่มเติม นักศึกษาร้อยละ 70 มีความเห็นว่าการให้คำปรึกษามีประโยชน์ต่อการปรับตัว ทำให้มีความอบอุ่นใจ และมีแรงจูงใจในการเรียนมากขึ้น มีนักศึกษาร้อยละ 65 เสนอแนะว่าควรให้ทางมหาวิทยาลัยตั้งสำนักงานให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือนักศึกษา

วรารักษ์ ลิ้มสุวัฒน์ (วรารักษ์ ลิ้มสุวัฒน์ 2522 : 54 - 57) ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวด้านสังคมของกลุ่มนักเรียนที่เพื่อนชิงชัง ซึ่งได้รับการฝึกความรู้สึกก่อน เปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกความรู้สึก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 48 คน

แบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง
 กลุ่มที่ 1 ได้รับการฝึกการรับรู้ลึกก่อนแล้วให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 2
 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างเดี่ยว ส่วนกลุ่มทดลองสมาชิกได้พบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
 ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า (1) นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มและ
 นักเรียนที่ไม่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างกัน
 (2) นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีการฝึกการรับรู้ลึกก่อน และ
 นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มที่ไม่ได้มีการฝึก มีการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างกัน
 ส่วนด้านทัศนคติที่มีต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีทัศนคติ
 ในทางบวกต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เอกสารและงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการปรับตัว

ปัญหาการปรับตัวมีผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตของบุคคล วิธีการปรับตัว
 มีหลายแบบซึ่งอาจเป็นผลดีหรือผลเสียต่อผู้กระทำพฤติกรรมนั้นได้ ดังนั้นจึงมีผู้วิจัยค้นคว้า
 เกี่ยวกับปัญหาทางปัญหานี้มาก สำหรับการวิจัยในต่างประเทศผู้วิจัยได้รวบรวมผลงานของเขา
 เหล่านั้นไว้ดังนี้

แซนเดอร์สัน (Sanderson. 1954 : 290) ได้จำแนกปัญหา
 ของนักเรียนที่ผู้ให้คำปรึกษาแนะแนวในโรงเรียนแคลิฟอร์เนีย (California School)
 โดยจัดลำดับปัญหาของนักเรียนตามความมากมาย พบดังนี้คือ ปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับการ
 การเรียน ปัญหาเกี่ยวกับอนาคตด้านการศึกษา ปัญหาเกี่ยวกับอาชีพและการทำงาน
 ปัญหาเกี่ยวกับหลักสูตรและการสอน

อัลดริค (สุนทร ชนาสนะ 2516 : 18 อ้างอิงมาจาก
 Aldrich. 1942) ได้เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากับนักเรียนที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำ
 ปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนก้าวหน้ากว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งคะแนนในแบบสำรวจ
 และคะแนนการประเมินค่าการปรับตัว

โอเบอร์ทัฟเฟอร์ (Oberteuffer. 1954 : 296 - 297) กล่าวว่า ครูเป็นศูนย์กลางที่สำคัญในห้องเรียน เพราะครูจะต้องสังเกตดูเด็กในเรื่องความ คับข้องใจ ความสำเร็จ การขาดความรักความอบอุ่น และไม่สามารถเผชิญกับ ความจริง เมื่อเด็กมีปัญหาลักษณะจิต ครูจะต้องช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางสังคมและ จิตใจ ให้เข้ากับเพื่อนในห้องเรียนได้

แสตรง (Strang. 1958 : 14 - 15) กล่าวถึงการศึกษาที่ทำกับนิสิต กลุ่มที่ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ดี และกลุ่มที่ประสบความล้มเหลวในการปรับตัว ของนิสิต กลุ่มละ 26 คน พบว่า ผู้ที่ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีจะมีอารมณ์ขัน มีความรู้สึกอบอุ่น เข้าใจผู้อื่น รู้จักแก้ไขสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ ปรับตัวเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม

แคพแลน (Kaplan. 1959 : 56) กล่าวว่า จากการศึกษาสุขภาพจิต ของเด็กในโรงเรียนมัธยม จำนวน 810 คน โดยศูนย์สุขภาพจิตพริન્ซ์ จอร์จ ในแมรีแลนด์ (Prince George County Mental Health Clinic) พบว่า พวกที่ปรับตัวได้ดีคือพวกที่มีความสุขในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีเหตุผลดี เหมาะสมกับ อายุ มีประมาณ 69.6 เปอร์เซ็นต์ ส่วนพวกที่ปรับตัวไม่ได้ปานกลาง คือ พวกที่ไม่มีความสุขเท่าที่ควร มีความยุ่งยากในการที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่น และต่อสู้บางอย่าง มีประมาณ 24.2 เปอร์เซ็นต์ และพวกที่ปรับตัวไม่ได้อย่างรุนแรง คือพวกที่มีปัญหา การปรับตัวอย่างรุนแรงและต้องการความช่วยเหลือ มีประมาณ 18 เปอร์เซ็นต์

มัวร์ และปอปแฮม (สุนทร ขนาสนะ 2516 : 18 อ้างอิงจาก Moore and Popham. 1960) ได้เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาที่มีต่อการปรับตัว ปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อทดสอบด้วยแบบ สำนวนการปรับตัวทางการเรียน (Brown Inventory of Academic Adjustment)

รัสท์ (Rust. 1960 : 248) ศึกษาสุขภาพจิตของเด็กระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเยล จำนวน 833 คน ใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาลิบสองปัญหา (Twelve Problems) และจากการให้ตอบรายงานการสำรวจพฤติกรรมตนเอง (Reported Behavior Inventory Scales) และแบบสำรวจเกี่ยวกับตนเอง (Self Description Survey)

ผลจากการตอบแบบสอบถามพบว่า คนที่มีสุขภาพจิตไม่ดี มีความพอใจกับประสบการณ์ในวิทยาลัยน้อย เรียนหนังสือไม่ดี สุขภาพร่างกายไม่ดี จากรายงานการสำรวจพฤติกรรมตนเอง (Reported Behavior Inventory Scales) พบว่า คนที่มีสุขภาพจิตไม่ดีจะมีความสัมพันธ์กับคนอื่นไม่ค่อย (เช่นกับพ่อแม่ และกลุ่มเพื่อน) มีความสนใจในค่านักเรียนน้อย และจากแบบสำรวจเกี่ยวกับตนเอง (Self Description Survey) พบว่า เด็กที่เลือกข้อที่มีปัญหาบ่อย ๆ มีการติเตียนและไม่พอใจในตัวเอง ซึ่งจะแสดงให้เห็นว่ามีปัญหาทางจิตใจ

นิเคल्ली (Nikelly. 1966 : 122) กล่าวว่า จากประสบการณ์ในการให้บริการด้านสุขภาพจิตในวิทยาลัย พบว่ามีอาการใหญ่ ๆ อยู่สามประการที่ทำให้ให้นักเรียนปรับตัวไม่ได้ คือ ความวิตกกังวล ความเศร้า และอาการที่เนื่องมาจากจิตใจ ซึ่งความเครียดนี้เกิดจากสิ่งแวดล้อมที่นักเรียนไม่สามารถแก้ไขได้ จึงทำให้เกิดอาการทางจิตขึ้นมา

โกลด์แมน (Goldman. 1908 : 307 - 310) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทางบุคลิกภาพ และการปรับตัวที่มีต่อจำนวนปัญหาที่นักศึกษาเผชิญอยู่ทางด้านบุคลิกภาพวัดโดยแบบทดสอบบุคลิกภาพของแคลิฟอร์เนีย ด้านการปรับตัววัดโดยแบบสำรวจปัญหาของมูนี่ พบว่านักศึกษาที่มีองค์ประกอบทางการปรับตัวที่มีปัญหาน้อยกว่านักศึกษาที่ปรับตัวไม่ดี

ริงเนสส์ (Ringness. 1968 : 270) ได้กล่าวว่า คนเมื่อมีความคับข้องใจ ความขัดแย้งเนื่องจากบุคคลไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ ก็จะมีผลทำให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ และในที่สุดจะทำให้สุขภาพจิตเสื่อมได้

กอร์เฮล (Gawhary. 1969 : 985 - A) ทำการสำรวจความต้องการและปัญหาของนักเรียนเกรด 10 - 12 จำนวน 900 คน พบว่า เรื่องที่เป็นปัญหามากที่สุด คือ ความสัมพันธ์ส่วนตัว เพศ ความสัมพันธ์ทางสังคม เรื่องที่เป็นปัญหาลานกลาง คือ ปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับการเรียน ปัญหาเกี่ยวกับอนาคต

ยี่ (Yee. 1971 : 22 - 23) กล่าวว่าโรงเรียนเป็นองค์ประกอบทางสังคมอย่างหนึ่ง โรงเรียนจึงมีการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างครูกับนักเรียน นักเรียนกับนักเรียน นักเรียนกับตัวแทนอื่น ๆ โดยเฉพาะการปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนนั้นมีอิทธิพลมาก ถ้ามีปฏิสัมพันธ์ในทางบวกก็จะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และการปรับตัวที่ดี แต่ถ้ามีปฏิสัมพันธ์ในทางลบก็จะทำให้นักเรียนเกิดความคับข้องใจ วิตกกังวลปรับตัวไม่ได้

อาร์บัคเคอร์ และบอย (Arbuckle and Boy. 1961 : 136 - 139) ทำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่นักเรียน 12 คน ซึ่งมารับบริการหลังจากเลิกเรียนแล้ว พบว่า ค่าเฉลี่ยของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตนในอุดมคติ และคนที่เป็จริงนั้นสูงขึ้นกว่าเดิม ในการให้คำปรึกษาครั้งหลังเมื่อเปรียบเทียบกับครั้งแรก และจากการประเมินค่าของครูตอกลุ่ม พบว่ามีพัฒนาการที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ไบรอัน และยังก์เกอร์ (Bryan and Yunker. 1962 : 293 - 296) ได้ให้บริการการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่นักเรียนหญิงในระดับ 8 จำนวน 6 คน ซึ่งมีปัญหาเกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงหน้าที่ และได้พบความเปลี่ยนแปลงอย่างมาก เกี่ยวกับการยอมรับในปัญหาและการปรับตัว พบว่าสภาพของปัญหาเดิมเกิดจากความคับข้องใจทางบ้าน

กอร์ฟอร์ด (Gawford. 1962 : 454 - 457) ทำการศึกษาโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นได้ ทั้งความยาวนานของเวลาที่นักเรียนมาพบครู ขึ้นอยู่กับลักษณะของปัญหาที่นักเรียนมาขอคำปรึกษา และขั้นตอนการพัฒนาในการแก้ไขปัญห ในตอนจบของการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง นักเรียนจะต้องเขียนรายงานถึงความก้าวหน้าของทัศนคติและความประพฤติของเขา ในการนี้ผู้บริหารได้ให้ความร่วมมืออย่างใกล้ชิดกับผู้ให้คำปรึกษา นักเรียน และผู้บริหารต่างเห็นพ้องต้องกันว่า ทัศนคติและความประพฤติที่เปลี่ยนแปลงนั้น เป็นผลมาจากโครงการการให้คำปรึกษานั้นเอง

คอฟฟิลด์ (Caufield. 1970 : 1813 - 1814) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของเด็กชั้นปีที่ 3 ที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำ โดยใช้ข้อทดสอบทางสังคมมิติ และแบบทดสอบบุคลิกภาพแคลิฟอร์เนีย ทั้งก่อนและหลังให้คำปรึกษา ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีการปรับตัวดีขึ้น มีคะแนนสถานภาพทางสังคมมิติสูงขึ้นแต่ไม่แตกต่าง

ไปจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

โอลเซน (Ohlsen. 1973 : 1 B - 6 B) ทำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนระดับ 9 โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มต่าง ๆ 4 กลุ่ม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองให้สมาชิกพบกัน 2 ครั้งต่อ 1 สัปดาห์ ติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผู้ทดลองสรุปผลของการทดลองพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญสำหรับผู้ที่ได้รับคำปรึกษา คือมีการยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น พฤติกรรมที่บ้านและที่โรงเรียนได้รับการปรับปรุงมากขึ้น และผลของการเปลี่ยนแปลงอยู่นานกว่า 18 เดือน หลังจากการให้คำปรึกษา

เวอนอท (Vernot. 1975 : 3420 A) ทำการศึกษานผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้โปรแกรมเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายในเกรคเค จากโรงเรียนแถบชานเมือง จำนวน 52 คน ใช้เครื่องมือ 2 ชนิดคือแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเพื่อประเมินถึงประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษา และแบบการปรับตัวทางสังคมของบริสตอล (Bristol Social Adjustment Guides) เพื่อวัดระดับความประพฤติในโรงเรียน อัตราการมาโรงเรียน และการประเมินผลของครูต่อพฤติกรรมของเด็ก โปรแกรมการให้คำปรึกษาได้รวบรวมกิจกรรมต่าง ๆ ที่เสริมสร้างทักษะในการสื่อสาร การแก้ปัญหา การลดความขัดแย้ง และการตัดสินใจ ผลการทดลองพบว่าทั้ง 3 กลุ่ม ยังคงมีความประพฤติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่อย่างไรก็ตามในกลุ่มทดลองพบว่า มีพัฒนาการทางด้านความประพฤติมากกว่ากลุ่มควบคุม

รัทเลจ (Rutledge. 1975 : 1315 A) ศึกษาถึงผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในระยะสั้นในด้านการรับรู้สัมพันธภาพทางสังคม กับนักเรียนที่เพื่อนชิงชิงและทอดทิ้ง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในระดับ 4 และ 5 จำนวน 40 คน ที่ได้คะแนนต่ำจาก BCCI และตัวแบบที่นักเรียนได้คะแนนสูงจาก BCCI กลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 จะได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และได้รับข้อมูลย้อนกลับ กลุ่มที่ 2 จะได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แต่ไม่ได้รับการแจ้งผล

กลุ่มที่ 3 ได้รับการแจ้งผล แต่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มที่ 4 ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และไม่ได้รับการแจ้งผล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสำรวจบรรยากาศภายในห้องเรียนของบาร์เคลย์ (Barclay Classroom Climate Inventory) (BCCI) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ครูประเมินถึงบุคลิกภาพและการปรับตัวของเด็ก และแบบทดสอบวัดความสามารถในการเรียนรู้ของแต่ละคน (Personalized Affective Learning Segments) (PAIS) ให้เด็กประเมินการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและการปะทะสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ตลอดจนการเรียนรู้จากประสบการณ์ นอกจากนี้ยังใช้แบบประเมินอัตมโนทัศน์ของ ปีแอร์ - แฮริส (Piers - Harris Children's Self Concept Scale) ผลการทดลองพบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทั้ง 4 กลุ่ม

ลี (Lee. 1977 : 318 - 323) ทำการทดลองผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อผลการปรับตัวทางสังคมของคนปัญญาอ่อน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นคนปัญญาอ่อนมี I.Q. เฉลี่ย 47 เป็นชาย 20 หญิง 24 ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีโครงสร้าง โดยให้ผู้รับคำปรึกษารับบทบาท 2 อย่างคือ เป็นผู้นำกลุ่มและเป็นแม่แบบ และมุ่งความสนใจไปที่การปรับตัวทางสังคม รวมทั้งการปรับตัวเฉพาะบุคคล กลุ่มตัวอย่างจะถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 24 คน ใช้แบบทดสอบให้บรรยายจากภาพของเพียบอดี้ (Peabody Picture Vocabulary Test) และมาตราส่วนการปรับปรุงพฤติกรรม (Adaptive Behavior Scale) ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงที่สูงขึ้นกว่าเดิมกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และแอนเดอร์สัน (Anderson. 1978 : 3460) ทำการศึกษาถึงผลของการฝึกทักษะทางสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสังคมที่ไม่เหมาะสมของคนปัญญาอ่อน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นคนปัญญาอ่อน 26 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกโดยใช้ตัวแบบการแสดงบทบาทสมมุติ การให้ข้อมูลย้อนกลับถึงการแสดงออก (feedback of performance) และการให้คำชม กลุ่มทดลองที่ 2 จะได้รับการฝึก

โดยให้อภิปรายในหัวข้อที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพและการแสดงออก การสื่อการระหว่างบุคคล และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ส่วนกลุ่มควบคุมจะมีการอภิปรายถึงเรื่องทั่ว ๆ ไป เช่น เหตุการณ์ปัจจุบัน รูปภาพ หนังสือพิมพ์ และกิจกรรมสันทนาการซึ่งตรงกับความสนใจของสมาชิกในกลุ่ม ทุกกลุ่มจะได้รับการฝึกสัปดาห์ละ 4 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์

โดยใช้แบบตรวจสอบปัญหาทางพฤติกรรม (Behavior Problem Checklist)

และแบบสำรวจพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Inventory of Inappropriate Behavior)

ผลจากการทดลองไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้ง 3 กลุ่ม

✓ จากเอกสารและงานวิจัยทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยส่วนใหญ่จะช่วยให้การปรับตัวทางสังคมของบุคคลดีขึ้น และการปรับตัวของบุคคลนี้มีความจำเป็นมากต่อสุขภาพจิตของคน โดยเฉพาะเด็กในวัยรุ่น ซึ่งมีปัญหาทางด้านการปรับตัวทางสังคม ถ้าเขาเหล่านั้นสามารถผ่านพ้นระยะนี้ไปได้ โดยมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคมภายในโรงเรียน คือเพื่อนทั้งหญิงและชาย นั้นเอง จะมีความสำคัญและเป็นรากฐานในการปรับตัวทางสังคมของเขาต่อไป เมื่อเขาเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นสมควรว่าการศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนจึงมีความสำคัญมาก และจะเป็นแนวทางในการให้ความช่วยเหลือกับนักเรียนที่มีปัญหาทางด้านการปรับตัวทางสังคม ในโอกาสต่อไป ✓

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มจะมีการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนสูงขึ้นกว่าเดิม
2. นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มจะมีการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนสูงขึ้นกว่ากลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมความสัมพันธ์สภาพกับเพื่อน
2. แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา
3. แบบวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเอง

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมความสัมพันธ์สภาพกับเพื่อน เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นมาโดยศึกษาจากทฤษฎีการปรับตัว สังเกตสภาพการณ์จริงในห้องเรียนของเด็กนักเรียน และศึกษาจากแบบสำรวจเพื่อประมาณค่าการปรับตัวทางสังคม (Semantic Differential Scale) ของ วิมล โรจน์วีระ (วิมล โรจน์วีระ 2513) แบบสอบถามปัญหาคำถามส่วนตัว สังคม การเรียนและความสนใจของประสิทธิ์ พุ่มเพชร (ประสิทธิ์ พุ่มเพชร 2515) แบบสอบถามปัญหาการเรียน สังคม และส่วนตัวของ สมศักดิ์ ลีภาสุรพิสุทธิ์ (สมศักดิ์ ลีภาสุรพิสุทธิ์ 2518) และแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า มีระดับคะแนนคือ

- 1 คือ เมื่อข้อความนั้นเป็นความจริงน้อยที่สุด
- 2 คือ เมื่อข้อความนั้นเป็นความจริงน้อย
- 3 คือ เมื่อข้อความนั้นเป็นความจริงมาก
- 4 คือ เมื่อข้อความนั้นเป็นความจริงมากที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ข้อปัญหา	น้อย ที่สุด	น้อย	มาก	มาก ที่สุด
(0) ข้าพเจ้ามีเรื่องยุ่งยากใจบางเรื่อง เกี่ยวกับการคบเพื่อน และไม่ทราบ ว่าจะปฏิบัติตัวอย่างไร				
(00) เวลาเราสังคมกับเพื่อน ข้าพเจ้า ชอบนึกถึงปมค้อยของตัวเอง				

การหาความเที่ยงตรง

สำหรับแบบสอบถามที่สร้างขึ้นนี้ ผู้วิจัยได้ให้นักจิตวิทยา อาจารย์ทางภาควิชา
แนะแนว และอาจารย์ทางสถิติช่วยพิจารณาตรวจสอบ และตัดสินข้อความแต่ละข้อว่าจะ
สามารถวัดได้ตรงตามคุณลักษณะต่าง ๆ ตามนิยามปฏิบัติการที่ตั้งไว้หรือไม่ แล้วนำมา
ปรับปรุง แก้ไข ให้เหมาะสมก่อนที่จะนำไปทดลอง ซึ่งเป็นการหาความเที่ยงตรงแบบ
เชิงประจักษ์ (Face Validity)

การหาค่าอำนาจจำแนก

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปสอบถามกับนักเรียนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง
คือ เป็นนักเรียนโรงเรียนสหศึกษา ระดับมัธยมศึกษาของรัฐบาล ซึ่งอยู่ในย่านใกล้เคียงกัน
และมีคุณสมบัติในเกณฑ์เดียวกันกับกลุ่มตัวอย่าง ทำการสอบถามนักเรียนจำนวน 100 คน
เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

จักรวาลคะแนนแต่ละคน และจัดเรียงลำดับคะแนนจากสูงไปต่ำ แล้วตัดคะแนน 25% สูง และ 25% ต่ำ มาหาค่าสถิติพื้นฐานในกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ และหาค่าอ่านาจจำแนกโดยใช้ t - test (Horowitz, 1974 : 250) จากสูตร

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าอ่านาจจำแนกของแบบทดสอบ
	$\bar{X}_1$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง
	$\bar{X}_2$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ
	S_1^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มสูง
	S_2^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มต่ำ
	n_1	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มสูง
	n_2	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มต่ำ

ผลการวิเคราะห์ที่ได้คัดเลือกข้อที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไปใช้ในการรวบรวมข้อมูลไว้ทั้งหมด 47 ข้อ

การหาค่าความเชื่อมั่น

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่หาค่าอ่านาจจำแนกแล้ว มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธี

Alpha Coefficient (Guilford, 1954 : 385) จากสูตร

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

เมื่อ	α	แทน	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ
	k	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถามทั้งฉบับ
	S_t^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ
	S_i^2	แทน	ค่าความแปรปรวนรายข้อ

ผลการวิเคราะห์แบบสอบถาม ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.91

2. แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา นำมาจากแบบประเมินผลการให้คำปรึกษาของ วราภรณ์ ลิ้มสุวัฒน์ ซึ่งแปลและเรียบเรียงจากเอกสารอัคราเนนา Counsolor Education Division Northern Illinois University 1975 และแบบประเมินผลนี้ได้นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2521, ลักษณะของแบบประเมินผลนี้ประกอบด้วย 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนประมาณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา

ตัวอย่าง

ความเข้าใจได้ (....|....|....|....|....) ความไม่เข้าใจได้
 เคร่งขรึม (....|....|....|....|....) ร่าเริง

ตอนที่ 2 ผลจากการเข้ารับการให้คำปรึกษา ข้าพเจ้าได้รายละเอียดหรือเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับตัวของข้าพเจ้าเอง ในแง่ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ตัวอย่าง

ไม่ได้รับเลย (....|....|....|....|....) ได้รับมาก

3. แบบวิเคราะห์พฤติกรรมตนเอง ได้ใช้แบบวิเคราะห์พฤติกรรมตนเอง ซึ่ง วราภรณ์ ลิ้มสุวัฒน์ ตัดแปลงมาจาก Appendix C. An Instrument for Self - Analysis of Personal and Group Skills และได้้นำไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2521,

ตัวอย่างแบบวิเคราะห์พฤติกรรมตนเอง

ขอให้นักเรียนพยายามระลึกถึงสิ่งที่นักเรียนได้รับในกลุ่ม และให้คะแนนตัวเองจากพฤติกรรมที่นักเรียนได้กระทำไป

- | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 1. เสนอความคิดในเชิงสร้างสรรค์ต่อกลุ่ม | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. มีความพร้อมที่จะยอมรับผู้อื่น | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2525 โรงเรียนวัดคอินทาราม ถนนเทอดไท เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นโรงเรียนที่มีคุณสมบัติเหมาะสมทั้งด้านเศรษฐกิจ บุคลากร คุณสมบัติของนักเรียน และความร่วมมือจากทางโรงเรียนคือ

1. เป็นโรงเรียนที่มีฝ่ายแนะแนวเป็นที่ยอมรับของครูและนักเรียนเป็นส่วนใหญ่
 2. เป็นโรงเรียนที่มีการกระจายฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมพอสมควร ซึ่งพอที่จะเป็นตัวแทนของฐานะทางเศรษฐกิจระดับกลาง และระดับต่ำในกรุงเทพมหานคร
 3. เป็นโรงเรียนที่เปิดรับนักเรียนใหม่เข้าเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งอาจมีปัญหาทางด้านการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อน
 4. เป็นโรงเรียนที่มีผู้บริหารและคณาจารย์ให้การสนับสนุนเกี่ยวกับงานวิจัย
- เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยผ่านขั้นตอนดังนี้

1. ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ทั้งหมด ทำแบบประมาณค่าการปรับตัวทางสังคมเกี่ยวกับการปรับตัวของนักเรียนกับเพื่อนในโรงเรียน ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นมาเพื่อคัดเลือกนักเรียนที่มีปัญหาในการปรับตัว โดยถือว่านักเรียนที่มีปัญหาการปรับตัวทางสังคมคือผู้ที่ให้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป

2. ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่าง ทำการสอบถามความสมัครใจในการรับคำปรึกษาแบบกลุ่ม แล้วนำกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจมาสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ให้ได้จำนวนนักเรียน 16 คน แล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มควบคุม 8 คน และกลุ่มทดลอง 8 คน โดยการจับฉลาก

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยจัดให้มีการอภิปรายกลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 9 ครั้ง กลุ่มพบกันครั้งละ 1.30 ชั่วโมง เริ่มทดลองตั้งแต่วันที่ 2 กรกฎาคม 2525 ถึง 30 กรกฎาคม 2525 เนื้อหาในการอภิปรายกลุ่มแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 ผู้นำกลุ่มเป็นผู้กำหนดแนวทางอภิปราย (Leader Structure) โดยผู้นำกลุ่มกำหนดหัวข้อ ครั้งที่ 1 - 3 เป็นแนวทางให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ผู้นำให้สมาชิกแนะนำตัว จากนั้นผู้นำชี้แจงถึงจุดมุ่งหมายของกลุ่มกลุ่มทั่วไปของกลุ่ม การดำเนินงานของกลุ่ม บทบาทของสมาชิก รายละเอียดเกี่ยวกับสถานที่ ช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้งที่จะอภิปราย หัวข้อที่จะอภิปรายในแต่ละครั้ง และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม หลังจากนั้นผู้นำจัดให้สมาชิกไต่ถามกันเอง มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันโดยใช้กิจกรรมการสร้างความรู้ความคุ้นเคย

ครั้งที่ 2 ผู้นำให้สมาชิกอภิปรายตามหัวข้อที่กำหนดให้ เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกล่าวพูด ระบายความรู้สึกและความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง เป็นการสร้างบรรยากาศให้อบอุ่นเป็นกันเองและเป็นแนวทางให้สมาชิกเกิดความร่วมมือ เต็มใจที่จะพูดถึงปัญหาของตนเองต่อไป สมาชิกจะอภิปรายในหัวข้อ "ถ้าท่านมีเงิน 10 ล้าน ท่านคิดจะทำอะไร เพราะเหตุใด"

ครั้งที่ 3 เป็นการให้สมาชิกเริ่มสำรวจเกี่ยวกับตนเอง มีความกล้าที่จะแสดงความรู้สึกของตนออกมาให้กลุ่มทราบ ซึ่งจะอภิปรายตามหัวข้อ "ถ้าสมมุติว่าท่านตายไปแล้ว เมื่อถึงเวลานั้นท่านต้องการให้บุคคลอื่นคิดถึงเราในเรื่องใดบ้าง" บอกมา 3 เรื่อง

ระยะที่ 2 เป็นการอภิปรายโดยเปิดโอกาสให้กลุ่มเป็นผู้กำหนดแนวทางในการอภิปราย (Group Structure) โดยที่ไม่กำหนดหัวข้อในการอภิปราย เปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในการคบเพื่อน และแนวทางปฏิบัติของตนต่อเพื่อนซึ่งกำหนดขึ้นในครั้งที่ 4 - 9 ในแต่ละครั้งสมาชิกจะพูดถึงปัญหาและการปฏิบัติตัวต่อเพื่อน สมาชิกในกลุ่มจะร่วมกันอภิปรายปัญหาของสมาชิกแต่ละคน เพื่อช่วยให้แต่ละคนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง เกิดความกระจ่างแจ้งในปัญหา และเกิดการยอมรับตนเอง กลุ่มจะร่วมกันอภิปรายแนวทางที่จะให้เจ้าของปัญหาได้พิจารณาปัญหาค้นหาตัวเอง เพื่อนำไปปรับปรุงตนเองต่อไป

สำหรับการทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้ พบว่า สมาชิกทุกคนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี จะเป็นผู้กำหนดเวลาตนเอง และนัดหมายกับสมาชิกทั้ง 8 คน มาพร้อมกัน รวมทั้งช่วยจัดหาสถานที่ให้ สมาชิกมีความกระตือรือร้นเป็นอย่างดี และสมาชิกส่วนใหญ่จะมากอยก่อนเวลาเสมอ

สำหรับกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยดำเนินการโดยให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 9 ครั้ง

หลังจากดำเนินการทดลองเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยนัดหมายให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนอีกครั้ง ในวันที่ 11 สิงหาคม 2525 และนำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบก่อนทดลอง และหลังทดลอง ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบคะแนนจากการทดสอบก่อนทดลองและหลังทดลองภายในกลุ่มทดลอง

โดยใช้ t - test แบบ Dependent Measure

2. เปรียบเทียบคะแนนจากการทดสอบหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้ t - test แบบ Independent Measure

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่างของคะแนนการทดสอบครั้งแรก (Pretest) และการทดสอบครั้งหลัง (Posttest) ของกลุ่มทดลอง โดยใช้ t - test แบบ Dependent Measure คูตร (ลวน สายยศ และอังคณา สายยศ 2515 : 220)

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

$$df = n - 1$$

เมื่อ t แทน ค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนการทดสอบครั้งแรกและครั้งหลัง

D แทน ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่

n แทน จำนวนคู่

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนระหว่างกลุ่ม 2 กลุ่ม โดยใช้ t - test แบบ Independent Measure จากคูตร (Hopkins and Glass, 1978 : 240)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ t	แทน ค่าวิกฤติในการตรวจสอบความแตกต่างของคะแนนระหว่างกลุ่ม 2 กลุ่ม
$\bar{X}_1$	แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม 1
$\bar{X}_2$	แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม 2
S_1^2	แทน ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มที่ 1
S_2^2	แทน ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มที่ 2
n_1	แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มที่ 1
n_2	แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มที่ 2

บทที่ 4

ผลการทดลองและวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. การปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เปรียบเทียบผลการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของ นักเรียนกลุ่มควบคุม กับกลุ่มทดลอง หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ตาราง 1 การปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและ หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มทดลอง)	n	$\bar{X}$	$\sum D$	$\sum D^2$	t
ก่อนทดลอง	8	158.38	296	12017	8.48**
หลังทดลอง	8	121.50			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 1 แสดงว่า การปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนสูงขึ้นกว่าเดิม

ตาราง 2 เปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S^2	t
กลุ่มทดลอง	8	121.50	190	9.798 ^{***}
กลุ่มควบคุม	8	151.63	112.55	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 แสดงว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มมีการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการปรับตัวทางสังคม
ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (ม.4) ปีการศึกษา 2525
โรงเรียนวัดอินทาราม ถนนเทอดไท เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน
โดยกลุ่มมาจากนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับ
เพื่อน ที่ได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป และยินยอมเข้ากลุ่มด้วยความ
สมัครใจ หลังจากนั้นได้สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน คือกลุ่มที่ให้
คำปรึกษาแบบกลุ่ม (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มที่ไม่ได้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (กลุ่มควบคุม)

เทคนิคและเครื่องมือที่ใช้

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน
2. แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา
3. แบบวิเคราะห์พฤติกรรมตนเอง

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคม
ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

2. ให้กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 9 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง สำหรับกลุ่มควบคุมได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคม

3. หลังจากดำเนินการทดลองเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนอีกครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบคะแนนจากการตอบแบบสอบถามก่อนทดลองและหลังทดลองภายในกลุ่มทดลอง โดยใช้ t -test แบบ Dependent Measure

2. เปรียบเทียบคะแนนจากการตอบแบบสอบถามหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ t -test แบบ Independent Measure

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถช่วยให้นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนได้สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองในการปรับตัวทางสังคม ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (ม.4) โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง เมื่อเปรียบเทียบผลของการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กับนักเรียนกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะก่อนและหลังการทดลอง พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความสามารถในการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนได้สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับความคิดของ วอเตอร์ส (Waters. 1960 : 170) และ ก๊าซดา ดูแกน และมิวโคซ์ (Gazda, Ducan and Meadows. 1967 : 306) ที่ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีการทางกลุ่มที่มุ่งจะให้ความช่วยเหลือนักเรียนแต่ละคนในการแก้ไขปัญหามิบุคคลหรือกลุ่มกำลังเผชิญอยู่ เป็นกระบวนการซึ่งมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน รวมทั้งจะมีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ และพฤติกรรมในกลุ่มอย่างรวดเร็วกว่าในชีวิตประจำวัน และจากการศึกษาเปรียบเทียบของผลการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคม กับเพื่อนสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถช่วยให้นักเรียนมีการปรับตัวได้ดีขึ้น และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ โฮลเซน (Ohlsen. 1973 : 1B - 6B) ที่ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง มีการยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่นมากขึ้น และพฤติกรรมที่แสดงออกทางโรงเรียนได้รับการปรับปรุงมากกว่าเดิม และลี (Lee. 1977 : 318 - 323) ได้พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถช่วยให้กลุ่มคนมีปัญหาอ่อน (ระดับเซวาร์ปัญหา 47) มีการปรับตัวทางสังคมสูงขึ้นกว่าเดิม ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการคำปรึกษา ทั้งนี้เพราะวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีที่ช่วยให้บุคคลได้สำรวจตนเอง ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา สามารถนำสิ่งที่รู้ไปปฏิบัติ เกิดการเปลี่ยนแปลง และได้ความคิดในการที่จะแก้ไขปัญหหรือปรับปรุงตนเองต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับความคิดของ วัชรีย์ ฐะระคำ (วัชรีย์ ฐะระคำ 2523 : 52) มาเลอร์ (Mahler. 1969 : 9 - 10) โคห์น และคนอื่น ๆ (Cohn and others. 1973 : 49) และแฮนเซน วอร์เนอร์ และสมิธ (Hansen, Warner and Smith. 1976 : 6)

สำหรับการวิจัยนี้ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการปรับตัวทางสังคม
 ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ดังนั้นการเข้ากลุ่มจึงมีประโยชน์ในการปรับตัวอย่างมาก เพราะ
 การเข้ากลุ่มจะทำให้สมาชิกสามารถขจัดความรู้สึกที่อยู่โดดเดี่ยวออกไป และเป็นการฝึก
 ทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นในเบื้องต้น (Kolman, 1963 : 399 - 432)
 นอกจากนั้นกระบวนการในกลุ่มยังประกอบด้วยกรยกย่อง ชมเชย มีการบอกถึงสิ่งที่
 บกพร่องต่าง ๆ ทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ถึงสิ่งที่ดี และสิ่งที่บกพร่องของตนเองจากกลุ่ม
 สามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมจากคำแนะนำภายในกลุ่มมาปรับปรุงและส่งเสริมตนเองให้ดีขึ้น
 ทั้งเป็นการฝึกหัดการปรับตัวกับเพื่อนคนอื่น ๆ ต่อไป ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มนักเรียนที่ได้รับข้อ
 *เสนอแนะเพียงอย่างเดียว นักเรียนกลุ่มนี้จะเป็นผู้อ่านข้อเสนอสั้นด้วยตนเอง โดยไม่มี
 โอกาสได้ทราบถึงความคิดเห็นของเพื่อน ๆ หรือฝึกหัดการปรับตัวภายในกลุ่มเล็ก ๆ ก่อน
 ไม่มีโอกาสแลกเปลี่ยนวิธีการปรับตัวซึ่งกันและกัน และไม่ทราบถึงสิ่งที่ดี หรือสิ่งบกพร่อง
 ของตนเองเพื่อนำไปปรับปรุง ส่งเสริมให้ดีขึ้น เพราะเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนกลุ่มที่ได้รับ
 คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความสามารถในการปรับตัวสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอสั้น

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. อาจนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยในการปรับตัวทางสังคม ด้าน
 สัมพันธภาพกับเพื่อน กับนักเรียนที่เข้าเรียนใหม่ในระดับชั้นต่าง ๆ เช่น นักเรียนระดับ
 มัธยมศึกษาปีที่ 1 (ม.1) ในระดับมัธยม หรือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในระดับมหาวิทยาลัย
2. อาจนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยในการปรับตัวทางสังคมด้านอื่น ๆ เช่น
 การปรับตัวภายในโรงเรียน และการปรับตัวภายในครอบครัว เป็นต้น
3. อาจนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยในการปรับตัวทางสังคม ด้าน
 สัมพันธภาพกับเพื่อน กับนักเรียนปัจจุบัน ทุกชั้นเรียนที่ครูผู้สอนพบว่ายังคงมีปัญหาในการ
 คบเพื่อน
4. ควรมีการฝึกการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับบุคคลที่สนใจทั่วไป หรือบุคคลที่
 ทำงานด้านวิชาชีพที่ให้บริการกับชุมชน เช่น อาชีพครู กรมประชาสัมพันธ์ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

1. ควรทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กับนักเรียนที่มีปัญหาในการปรับตัวด้านอื่น เช่น ปัญหาทางอารมณ์ ปัญหาด้านการพัฒนาวินัยในตนเอง เป็นต้น
2. ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กับการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคม
3. ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กับผลของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล ต่อการปรับตัวทางสังคม
4. ควรศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เปรียบเทียบระหว่างการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง กับทฤษฎีการให้คำปรึกษาอื่น
5. ควรเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ในการปรับตัวทางสังคมด้านการคบเพื่อน ในช่วงระยะเวลาต่างกัน เช่น เปรียบเทียบผลของการทดลองในภาคเรียนที่ 1 กับภาคเรียนที่ 2 ในปีการศึกษานั้น
6. ควรติดตามผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นระยะ เช่น ระยะเวลาหลังการทดลอง 1 เดือน 2 เดือน หรือ 6 เดือน

ข้อจำกัดเกี่ยวกับการใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ผู้ที่จะใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรได้รับการฝึกอบรมและศึกษาเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงจะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
2. ควรเลือกกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอน และควรถามความสมัครใจของสมาชิกในกลุ่มก่อนเข้ากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกมีความสบายใจ รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และกล้าที่จะเปิดเผยตัวเอง

3. ผู้ให้คำปรึกษาควรบอกถึงจุดมุ่งหมายของกลุ่ม กฎทั่วไปของกลุ่ม บทบาทของสมาชิก รวมทั้งรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับกลุ่มให้สมาชิกทราบ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ และปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง จะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

4. ผู้ให้คำปรึกษาควรใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบที่ตนถนัด เป็นหลักในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

5. ผู้ให้คำปรึกษาควรมีความมั่นใจ จริงใจ และมีความตั้งใจจริงที่จะศึกษาทดลอง รวมทั้งมีความอดทนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต้องใช้เวลานาน และต้องเป็นการต่อเนื่องกันโดยตลอด

6. ผู้ให้คำปรึกษาควรมีการสร้างสายสัมพันธ์เป็นอย่างดี กับสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้บรรยากาศภายในกลุ่มอบอุ่นเป็นกันเองยิ่งขึ้น และเป็นแนวทางให้สมาชิกเกิดความร่วมมือ เต็มใจที่จะพูดถึงปัญหาของตนเอง

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล การศึกษาเปรียบเทียบองค์ประกอบทางค่านิยมเศรษฐกิจ การปรับตัว และกิจกรรมในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาชั้น ป.กศ.ปีที่ 2 ปีการศึกษา 2514 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำของวิทยาลัยครูในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปรินธิยานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2514, 125 หน้า อักสาเนา

คมเพชร ฉัตรศุภกุล กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2521, 101 หน้า

คมเพชร ฉัตรศุภกุล การแนะแนวเบื้องต้น โรงพิมพ์แสงรุ่งการพิมพ์ 2521, 210 หน้า
จรรยา สุวรรณสิทธิ์ "การแนะแนวปัญหาส่วนตัว" วารสารแนะแนว 4 : 36 - 38

ตุลาคม 2513

สำเนียง ช่างโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์ เทคนิคการให้คำปรึกษา โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2522, 21 หน้า

ทองมาลัย เริกสำราญ "ความสนใจของวัยรุ่นต่อปัญหาสุขภาพจิต" ในสุขภาพจิตศึกษา โรงพิมพ์มิตรสยาม 2520, หน้า 97 - 116

ทองเรือน อมรัชกุล "การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม" กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน พิษณุโลก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2520, 222 หน้า

ธีรศักดิ์ ศรีพรวิสิฐ "หลักและทฤษฎีการให้คำปรึกษา" แนะแนว 51 : 28 - 47

มิถุนายน - กรกฎาคม 2520

นิภา นิธยานน การปรับตัวและบุคลิกภาพ พิมพ์ครั้งที่ 2 สารศึกษาการพิมพ์ 2520, 276 หน้า

ปราชญ์ฉบับ กัณฑ์เนตร ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมตอบสนองระหว่างบุคคล ความเกรงใจ และการปรับตัว ปรินธิยานิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2515, 235 หน้า อักสาเนา

ผ่องพรรณ ปัญทรานนท์ ความต้องการความช่วยเหลือของนักศึกษาวิทยาลัยครูมหาสารคาม
ปี 2510 ที่หวังจะได้รับจากบริการแนะแนวของวิทยาลัย ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม.

วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2511, 117 หน้า อักสำเนา

✓ พวงสร้อย วรกุล การเปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลา ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2522, 116 หน้า อักสำเนา

✓ มัลลิกา จิตรสุข การสำรวจปัญหาและความต้องการของนักเรียนประกาศนียบัตร
วิชาการศึกษา วิทยาลัยครูอุตรธานี ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา
ประสานมิตร 2508, 87 หน้า อักสำเนา

✓ ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ สถิติวิทยาทางการศึกษา วัฒนาพานิช 2522,
286 หน้า

✓ ยรรยง สุทธารัตน์ "โรคจิตคุกคาม" วารสารแนะแนว 7 : 7 มกราคม 2516

✓ ราตรี พัฒนรังสรรค์ จิตวิทยาแนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูจันทระเกษม
2522, 250 หน้า

✓ วรพุดิ จรัสตระกูล ปัญหาของวัยรุ่น วิทยานิพนธ์ ค.บ. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย 2514, 72 หน้า อักสำเนา

✓ วรภรณ์ ลิ้มสุวัฒน์ ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวด้านสังคมของกลุ่ม
นักเรียนที่ถูกเพื่อนชิงชัง ซึ่งได้รับการฝึกการรับรู้ลึกก่อนกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก
วิทยานิพนธ์ ค.บ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2522, 105 หน้า อักสำเนา

✓ วชิร ทรัพย์มี "การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มในโรงเรียน" ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการ
ให้คำปรึกษาในโรงเรียน ไทยวัฒนาพานิช 2522, 354 หน้า

✓ วชิร ชูระคำ "การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม" จิตวิทยา-แนะแนว และให้คำปรึกษา
หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู 2522, 113 หน้า

วารินทร์ สายโอบเอื้อ และสุณีย์ ชีรดาการ จิตวิทยาการศึกษา โรงพิมพ์สถาน

สงเคราะห์หญิงปากเกร็ด กรมประชาสงเคราะห์ 2522, 190 หน้า

วิมล โรจน์วัระ การเปรียบเทียบความสัมพันธ์ทางสังคม และการปรับตัวระหว่างเด็ก
ชั้นประถมปีที่ 4 ปีที่ 7 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปรินิพนธ์ กศ.ม.

วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2513, 155 หน้า

วิญญู พูลศรี ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ความวิตก
กังวลในการเรียน นิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตร
วิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยครูเชียงใหม่ ปรินิพนธ์ ศศ.ม. มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์ 2522, 73 หน้า อุดรธานี

สมทรง สุวรรณเลิศ "ปัญหาทางการเรียนในเด็ก" วารสารจิตวิทยาคลินิก 3 :

1 - 4 ธันวาคม 2514

สาโรช บัวศรี, คร. "ปรัชญาการศึกษาและแผนการศึกษาแห่งชาติ" นิคมกร

17(3) : 16 - 17, 15 กุมภาพันธ์ 2518

สุนทร ธนาสนะ การศึกษาเด็กที่เพื่อนซิงซังและผลของการให้คำปรึกษาที่มีต่อการปรับตัว
ทางสังคม ปรินิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2516, 162 หน้า

อาภา ถนัดช่วง การศึกษาค้นคว้าประกอบบางประการที่มีผลต่อการเรียนไม่สำเร็จของ
นิสิตวิทยาลัยวิชาการศึกษา ปีการศึกษา 2503 วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร
2511, 158 หน้า

อำนวย ทะพิงแก "การศึกษากิจกรรมของการให้คำปรึกษาหาข้อดีผลการเรียนของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่" แนะแนว 4 : 66 - 72 มกราคม - มีนาคม
2513

Arbuckles, D.S. and A.V. Boy. "Client - Centered Therapy in
Counseling Students with Behavior Problem," Journal of Counseling
Psychology. 8 : 136 - 139, November, 1961.

- Bryan and Younker. "Counseling and Learning Through Small - Group Discossion," A Multiple Counseling Project for Predelinquent Eight Grade Girls in H.I. Driver (Ed.). Madison Monona Publication, 1962.
- 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.
- Caulfield, Thomas Jame. "The Effect of Using Video Taped Social Models in Elementary School Group Counseling with Low Sociometric Status Students," 30(5) : 1813 - 1814.
- Cohn, Benjamin. Guidelines for future research on group counseling in the public school setting. Washington, D.C., American Personnel and Guidance Association. 1967. 46 p.
- 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 Vrien. Counseling Techniques at Work. Washington D.C., A.P.G.A., 1975. 270 p.
- Gawhary, Farah Harma EL. "A Study of the Personal Problems of United Arab Republic High School Adolescents with Implication for the Graonal Establishment of a Guidance Theory, Dissertation Abstracts. 30 : 985 - A, September, 1969.
- Gazda, G.M., J.A. Duncan and M.E. Measows. "Group Counseling and Group Procedures - Reposted of a Survey," Counselor Education and Supervision. 6 : 305 - 310, 1967.
- Gawrys, John Jr. and O Bruce Brown. Group Guidance and Counseling in the Schools. New York, McGraw - Hill Book Co., 1970.
- Guilford, J.P. and Fruchter Benjamin, Fundamental Statistics in Psychology and Education. 5 th ed. New York, McGraw - Hill Company 1954. 546 p.
- Goldman, L. "Group Guidance : Content and Process," Personal and Guidance Journal. 11 : 518 - 522, 1962.
- Gronlund, Norman Edward. Sociometry in the Classroom Harper. New York, 1957. 340 p.
- Hansen, James C., Richard W. Warnes and Elsie M. Smith. Group Counseling : Theory and Process. Chicago, Rand McNally College Publishing Company, 1976. 460 p.

- Hatch, Raymond N. and Steffire Burford, Administration of Guidance Service. New Jersey, Prentice - Hall Inc., 1958. 466 p.
- Hopkins, Kenneth D. and Gene V. Glass. Basic Statistics for the Behavioral Sciences. New Jersey, Prentice - Hall, Inc., 1978. 436 p.
- Horowitz, Leonard M. Elements of Statistics for Psychology and Education. New York, McGraw - Hill Book Company, 1974. 464 p.
- Hurlock, Elizabeth B., Development Psychology. New York, McGraw Hill Book Company, 1964. 776 p.
- John R. Anderson. "An Investigation of the Effect of Group Social Skill Training on the Inappropriate Socialization of Mentally Retarded Adults," Dissertation Abstracts International. vol. 39, No. 6. December, 1978.
- Kaplan, Louis. Mental Health and Human Relations in Education. New York, Harper, 1956. 476 p.
- Kelman, H.C. "The Role of the Group in Induction of Therpersels Change," International Journal of Group Psychotherapy. 13 : 399 - 432, 1963.
- Lee, James L. and Charles J. Pulvino. Group Counseling : Therapy, Research and Practice. Washington, D.C., APGA, 1973. 367 p.
- Mahler, Clarence A. Group Counseling in Schools. New York, Houghton Mifflin; 1969. 234 p.
- Nelson, Richard C. "Organizing for Group Counseling," Group Counseling Theory Research and Practice. Washington, D.C., APGA Press, 1973. 367 p.
- Nikelly, Arthur G., Mental Health for Students. Illinois, Spring Field , 1966. 208 p.
- Oberteuffer, Delbert. School Mental Education. New York, Harper and Brothers, 1954. 454 p.
- Ohlsen, Merle M. Group Counseling. New York, Holt Rinehart, 1970. 303 p.
- Patterson, C.H. Theories of Counseling and Psychotherapy. 2nd. ed., New York, Harper & Row, 1973. 554 p.
- Powdermaker, E.B. and I.D. Frank. Psychotherapy. Cambridge, Mass, Harvard University Press, 1953.

- Rogers, Carl R. Client - Centered Therapy. Boston, Houghton Mifflin, 1951. 560 p.
- Rogers, Carl R. and John L. Wallen, Counseling with Returned Serviceman. New York, McGraw - Hill Book Company, 1946.
- Rogers, Dorothy. The Psychology of Adolescence. Appleton - Century-Crofts, New York, 1962. 600 p.
- Rust M. "Epidemiology of Mental Health in College," The American Journal of Psychiatry. 5 : 248, April, 1960.
- Strang, Ruth. Counseling Techniques in College and Secondary. New York, Harper & Brothers Publishers, 1949. 302 p.
- Rutledge, Pearl Black. "Effect of Short Term Multiple Treatment Group Counseling on Social Interaction Perceptions of Isolate Rejectees in Fifth and Sixth Grade," Dissertation Abstracts International. 36(6) : 1315 A, September, 1975.
- Samulewicz, Edward. "The Effects of Critical Thinking and Group Counseling Upon Behavior Problem Students," Dissertation Abstracts International. 36(5) : 2645 A, November, 1979.
- Sanderson, Herbert. Basic Concepts in Vocational Guidance. New York, McGraw - Hill Book Company, 1954. 388 p.
- Shertzer, Bruce and Shelley C. Stone. "Group Counseling," Fundamentals of Counseling. New York, Houghton Mifflin Company, 1968. 637 p.
- Vernot. "A Study of the Effectiveness of Group Counseling Using a Human Relations Treatment Program with Disruptive Tenth Grade Boys," Dissertation Abstract International. vol. 36, No. 6. December, 1975.
- Waters, Jane. Group Guidance. New York, McGraw - Hill Book Company Inc., 1960. 428 p.
- Yee, Albert H. Social Interaction in Educational Settings. Englewood Cliffo, Prentice Hall, 1971. 468 p.

ภาคผนวก

ՔԱՆՈՒՅՐԱՐՈՒ

•Ս ՍԵՐՈՒՄԸ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่รักทุกคน

ข้าพเจ้ากำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาโท และขณะนี้กำลังทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมทางความสัมพันธ์ทางกับเพื่อน ดังนั้นจึงใคร่ขอให้ให้นักเรียนที่รักทุกคน ซึ่งถูกเลือกเป็นตัวแทนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ช่วยตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมความสัมพันธ์ทางกับเพื่อน ตามความรู้ลึกและความคิดเห็นที่แท้จริง เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการช่วยเหลือและส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนในระดับนี้ต่อไป

อนึ่ง คำตอบที่ได้ในครั้งนี้จะถือเป็นความลับ และจะไม่มีผลเสียต่อนักเรียนแต่อย่างใดทั้งสิ้น นอกจากจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อวงการศึกษานี้ ข้าพเจ้าหวังว่านักเรียนที่รักทุกคนคงจะให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้เป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ ที่นี้

น.ส.มาลินี อยู่โพธิ์

แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม คำนวณสัมพันธภาพกับเพื่อน

ชื่อ นามสกุล ชั้น

คำชี้แจงในการทำแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้ เป็นแบบสอบถามที่ต้องการทราบความรู้สึกและความคิดเห็นบางประการของนักเรียนทางความสัมพันธ์กับเพื่อน ซึ่งมีทั้งหมด 47 ข้อ ขอให้นักเรียนอ่านข้อความเหล่านี้ทีละข้อ และพิจารณาตอบตามความรู้สึกและคิดเห็นตามสภาพที่เป็นจริงของนักเรียนให้มากที่สุด แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการหลังข้อความ ซึ่งกำหนดไว้ 4 ระดับ ตามความเป็นจริงสำหรับท่านมากที่สุด มาก น้อย หรือน้อยที่สุด ดังตัวอย่าง

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
๐. ข้าพเจ้ามีเรื่องยุ่งยากใจบางเรื่องเกี่ยวกับการคบเพื่อน และไม่ทราบว่าควรปฏิบัติตัวอย่างไร		✓		
๐๐. เวลาเข้าสังคมกับเพื่อน ข้าพเจ้าชอบนึกถึงปมค้อยของตัวเอง				✓

ขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามให้ครบ 47 ข้อ แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมจะมีความรู้สึกและนึกคิดไม่เหมือนกัน ดังนั้น คำตอบที่ดีที่สุด คือคำตอบที่ตรงกับสภาพที่แท้จริงของนักเรียนเอง และจะถือว่าเป็นความลับ

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
× 1. ข้าพเจ้ามีความสบายใจที่จะทำอะไรตามลำพังมากกว่าเวลาอยู่กับบุคคลอื่น				
2. ข้าพเจ้ามักไม่แน่ใจว่าจะปฏิบัติตัวอย่างไรจึงจะทำให้เพื่อนชอบ หรือพอใจ				
3. ข้าพเจ้ามักไม่กล้าแสดงความรู้สึกไม่พอใจเกี่ยวกับการกระทำหรือคำพูดของบุคคลอื่นเพราะกลัวว่าเขาจะไม่พอใจ			1	
× 4. ข้าพเจ้ามักมีความรู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้องอยู่ร่วมกับคนหมู่มาก				
5. ข้าพเจ้ามักไม่กล้าที่จะพูดหรือแสดงความคิดเห็นของตัวเองเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน				
× 6. ข้าพเจ้าเป็นคนที่ไม่เข้ากับคนแปลกหน้าไ้โดยง่าย				
7. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจในการกระทำของเพื่อนบางคน แต่ไม่ทราบว่าจะทำตัวอย่างไรดีจึงจะเหมาะสม				
× 8. เมื่อพบคนที่รู้จัก ข้าพเจ้ามักต้องรอให้เขาทักทายข้าพเจ้าก่อนเสมอ				
9. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่กล้าคุยหรือหัวเราะไ้กับเพื่อนๆ เวลาทำกิจกรรมกับเพื่อน เพราะกลัวว่าเพื่อนจะรู้สึกไร้ค่า				
10. ข้าพเจ้ามักจะคิดคำนึงเกี่ยวกับการกระทำของตนเองน้อยเวลาคุยกับเพื่อน				

ข้อความ	มาก ที่สุด	มาก	น้อย	น้อย ที่สุด
× 11. ข้าพเจ้ามักรู้สึกอึดอัดใจ ไม่สบายใจ เมื่อต้องทำงานร่วมกับเพื่อนคนอื่นที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท				
12. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่ไม่ค่อยมีความสำคัญเวลาอยู่ในกลุ่มเพื่อน				
13. ข้าพเจ้าของคอยเอาใจคนอื่นเสมอเพื่อให้อื่นพึงพอใจ				
14. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าถูกเพื่อนเอาเปรียบอยู่เสมอ				
15. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองต้องการมีเพื่อนมากกว่านี้				
× 16. ข้าพเจ้ามักเกิดความรู้สึกกังวลว่า วันหนึ่งเพื่อนอาจทรานวันเสียที่แท้จริงของข้าพเจ้าเป็นอย่างไร และอาจทำให้เพื่อนไม่ชอบข้าพเจ้า				
17. ข้าพเจ้ามักรู้สึกไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ถึงแม้ว่ามีความรู้สึกอยากจะทำ				
18. ข้าพเจ้ามักรู้สึกอึดอัดใจมากเมื่อมีความจำเป็นต้องแสดงความคิดเห็นในห้องเรียน				
19. ข้าพเจ้ามักจะถูกละเลยจากเพื่อนในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน				
× 20. เพื่อน ไม่ค่อยเข้าใจนิสัยของข้าพเจ้า ทำให้ข้าพเจ้าไม่อยากอยู่ในกลุ่ม				
21. ข้าพเจ้ามักมีความคิดเห็นขัดแย้งกับเพื่อน แต่มักไม่รู้ว่าจะพูดอย่างไรให้เพื่อนเข้าใจ				
22. เมื่อมีเรื่องถกเถียงกับเพื่อน ข้าพเจ้ามักจะเก็บมาคิดคนเดียวและไม่สบายใจเป็นเวลานาน				

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
23. เมื่อมีเรื่องขัดใจกับเพื่อน ข้าพเจ้ามักจะอาศัยเวลาเป็นเครื่องชักชวนมากกว่าการพูดปรับความเข้าใจกัน				
× 24. ข้าพเจ้ารู้สึกขาดเพื่อนสนิทที่ไว้วางใจได้				
25. ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจในการสร้างความคุ้นเคยกับบุคคลอื่น				
26. ข้าพเจ้าชอบแยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อนไปเองตามลำพังเสมอ				
27. ข้าพเจ้ามักจะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้สึกกระดากอายเมื่อเข้าสังคมกับเพื่อนหมู่				
★ 28. ถ้าข้าพเจ้าอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ทำงานลาซา ข้าพเจ้ามักจะรวมงานทั้งหมดมาทำเพียงคนเดียว เพื่อให้งานเสร็จเร็วขึ้น ทั้งที่ข้าพเจ้าไม่อยากจะทำ				
29. ข้าพเจ้ามักต้องระวังคำพูดของตนเองเพราะกลัวว่าผู้อื่นจะไม่พอใจ				
30. ข้าพเจ้ามักนำเอาสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เพื่อนแสดงออกมาคิดเสมอจนทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจ				
31. ข้าพเจ้าไม่กล้าทำตัวให้สนิทกับเพื่อน เพราะกลัวว่าเพื่อนจะรู้สิ่งที่บกพร่องของข้าพเจ้า และนำไปบอกกับบุคคลอื่น				
32. ข้าพเจ้าไม่กล้าที่จะตำหนิเพื่อนเมื่อเขาทำอะไรไม่ถูกต้อง				
33. ข้าพเจ้ารู้สึกรำคาญเพื่อนที่ชอบคุยกันในขณะที่ครูสอน แต่ไม่กล้าบอกเขา				

	✓ ข้อความ	มาก ที่สุด	มาก	✓ น้อย	น้อย ที่สุด
7	34. ข้าพเจ้าไม่ยากสังคมกับเพื่อน เพราะรู้สึกว่ามี ปมคอยทางการเงิน				
+	35. ข้าพเจ้าไม่ยากให้เพื่อนรู้ว่าผู้ปกครองมีอาชีพอะไร				
	36. ข้าพเจ้าคิดว่าคงจะมีเพื่อนชอบข้าพเจ้ามากกว่านี้ ถ้าหากข้าพเจ้ามีใบหน้าหรือรูปร่างที่ดีกว่านี้				
+	37. ข้าพเจ้ามีความลำบากใจในการทำตัวให้мирสนิยม ด้านการแต่งกายเหมือนกับเพื่อน				
>	38. ข้าพเจ้ามักรู้สึกไม่สบายใจเมื่อเปรียบเทียบกับผลการ เรียนกับเพื่อนเพราะเรียนอ่อนกว่าเสมอ				
+	39. เพื่อน ๆ ชอบทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นตัวตก ในกลุ่ม				
✗	40. ข้าพเจ้ามักรู้สึกน้อยใจที่เห็นคนอื่นมีเพื่อนมาก เข้ากันได้ง่าย โดยไม่รู้สึกอึดใจเหมือน ข้าพเจ้า				
	41. ข้าพเจ้ามักรู้สึกน้อยใจเมื่อถูกเพื่อนปฏิเสธใน การชวนไปทำธุระสำคัญเกี่ยวกับข้าพเจ้า				
×	42. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการกระทำของเพื่อนต่อข้าพเจ้า นั้นไม่ได้แสดงออกด้วยความจริงใจ ทำให้ ข้าพเจ้าไม่อยากจะอยู่ในกลุ่ม				
	43. ข้าพเจ้ามักจะไม่กล้ายิ้มหรือพูดกับเพื่อนที่ไม่สนิท				
	44. ข้าพเจ้ารู้สึกเคอะเขินและวางตัวไม่ถูกเมื่ออยู่ ต่อหน้าเพื่อนต่างเพศ				

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
45. ข้าพเจ้ามีความลำบากใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนเพศตรงข้าม				
X 46. ข้าพเจ้าชอบทำงานในกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกันมากกว่ากลุ่มเพื่อนต่างเพศ				
X 47. ข้าพเจ้าไม่ชอบสนิทสนมกับเพื่อนต่างเพศ				

ขอขอบคุณในความร่วมมือเป็นอย่างยิ่ง

แบบประเมินการให้คำปรึกษา

แบบประเมินการให้คำปรึกษา *Northon & Nunnally*

ตอนที่ 1 ต่อไปนี้เป็นรายละเอียดของมาตรการในการที่จะประเมินผู้ให้คำ
ปรึกษา ของนักเรียนสิ่งทีนักเรียนจะต้องทำก็คือ ให้นักเรียนประเมินว่าผู้ให้คำปรึกษาของ

นักเรียนใช้สิ่งต่อไปนี้มากน้อยเท่าใด ขอให้นักเรียนตัดสินใจประเมินไปตามที่นักเรียนรู้สึก

เช่นนั้น เช่น

ตัวอย่าง

ความเข้าใจใส่ ความไม่เข้าใจใส่
 เครื่องขมิ้น ราเว็น

ขอให้นักเรียนกาเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ จากประสบการณ์ที่นักเรียนได้รับในขณะที่เข้ารับบริการให้คำปรึกษาที่นักเรียนรู้สึกว่ามีค่าปรึกษาของนักเรียนเป็นเช่นนั้น

ความไวในการรับรู้		ไม่สามารถในการรับรู้
ความต่อเนื่อง		ความไม่ต่อเนื่อง
ความเอาใจใส่		ความไม่เอาใจใส่
รู้สึกไม่สะดวกสบาย		สะดวกสบาย
รู้สึกสับสน		สามารถทำให้กระจ่าง
ความสามารถในการเคา		ความเชื่อมั่น
ความพอใจ		ความไม่พอใจ
ความจริงใจ		ความไม่จริงใจ
การรู้สึกเห็นอกเห็นใจ		การไม่เห็นอกเห็นใจ
การเอาอกเอาใจ		การไม่เอาอกเอาใจ
ไม่มีประสิทธิภาพ		มีประสิทธิภาพ
การยอมรับ		การปฏิเสธ
รู้สึกทึ่งเครียด		รู้สึกผ่อนคลาย

รู้สึกไม่สนใจ						รู้สึกไม่สนใจ
เต็มใจไปช่วยความช่วยเหลือ						ไม่ให้ความช่วยเหลือ
เต็มใจไปช่วยการยอมรับ						ไม่ยอมรับ
สนใจจริง						สร้างสนใจ

ตอนที่ 2 ข้างล่างนี้จะให้นักเรียนจับลำดับถึงปฏิกิริยาที่นักเรียนมีต่อคำถามในขณะที่
เข้ารับการให้คำปรึกษา

1.1 ผลจากการได้รับประสบการณ์ในการเข้ารับการให้คำปรึกษาในครั้งนี้
ข้าพเจ้าได้รับรายละเอียด หรือเกิดความเข้าใจ เกี่ยวกับตัวของข้าพเจ้าเองในแง่ต่าง ๆ
ต่อไปนี้คือ

	ไม่ได้รับเลย	ได้รับมาก
ความสามารถ		
ซื่อสัตย์		
พฤติกรรม		
ความรู้สึกเกี่ยวกับ "ฉัน"		
ความสนใจ		
เป้าหมาย		
บุคลิกภาพ		
ทัศนคติหรือนิยาม		
การตัดสินใจ		
การเลือกอาชีพ		
ความสัมพันธ์กับผู้อื่น		
เนื้อหาทางวิชาการ		
อื่น ๆ (ระบุ)		

1.2 ผลจากการที่ได้รับประสบการณ์ในการเข้ารับการให้คำปรึกษาในครั้งนี้
ข้าพเจ้าสามารถแก้ไขเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเองคือ

	ไม่ได้รับเลย	ได้รับมาก
ความสามารถ		
ชีวิตจำกัด		
พฤติกรรม		
ความรู้สึกเกี่ยวกับ "ฉัน"		
ความสนใจ		
เป้าหมาย		
บุคลิกภาพ		
ทัศนคติ หรือค่านิยม		
การตัดสินใจ		
การเลือกอาชีพ		
ความสัมพันธ์กับผู้อื่น		
อื่น ๆ (ระบุ)		

2.1 ผลจากการที่ได้รับประสบการณ์ในการเข้ารับการให้คำปรึกษาในครั้งนี้
ข้าพเจ้าสามารถพัฒนาทักษะบางด้านในตัวข้าพเจ้า คือ

	ไม่ได้รับเลย	ได้รับมาก
การตัดสินใจ		
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล		

แบบวิเคราะห์พฤติกรรมตนเอง

ขอให้นักเรียนพยายามระลึกถึงที่นักเรียนได้รับในกลุ่ม และให้คะแนนตัวเองจากพฤติกรรมที่นักเรียนได้กระทำไป

คำชี้แจง

คะแนน 0 หมายถึง นักเรียนไม่ได้แสดงพฤติกรรมนั้นเลย

คะแนน 1 หมายถึง นักเรียนแสดงพฤติกรรมนั้นเล็กน้อย

คะแนนที่มากขึ้น หมายถึง การแสดงพฤติกรรมนั้นมากขึ้นตามลำดับ

- | | |
|---|-------------|
| 1. เสนอความคิดเห็นในเชิงสร้างสรรค์ต่อกลุ่ม | 0 1 2 3 4 5 |
| 2. มีความพร้อมที่จะยอมรับผู้อื่น | 0 1 2 3 4 5 |
| 3. พยายามที่จะเป็นผู้ควบคุมการสนทนาในกลุ่ม | 0 1 2 3 4 5 |
| 4. มีความสามารถที่จะสนใจอย่างต่อเนื่องในหัวข้อที่กำลังถกเถียงกันอยู่ | 0 1 2 3 4 5 |
| 5. มีความสามารถที่จะบรรยายความคิดออกมาเป็นคำพูดให้ผู้อื่นเข้าใจได้กระจ่าง | 0 1 2 3 4 5 |
| 6. มีความสามารถที่จะเสนอแนวคิดและทำให้กลุ่มยอมรับได้ | 0 1 2 3 4 5 |
| 7. มีความสามารถที่จะฟังด้วยความเข้าใจถึงแนวความคิดและความหมาย | 0 1 2 3 4 5 |
| 8. มีความเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น | 0 1 2 3 4 5 |
| 9. มีความเข้าใจว่าตนเองกำลังพูดอะไรและทำอะไร | 0 1 2 3 4 5 |
| 10. แสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึกอย่างทันทีที่มีอารมณ์หรือความรู้สึกนั้น | 0 1 2 3 4 5 |
| 11. มีแนวโน้มที่จะวิพากษ์วิจารณ์หรือประเมินพฤติกรรมของผู้อื่น | 0 1 2 3 4 5 |

- | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 12. | เมื่อพฤติกรรมของข้าพเจ้าได้รับการประเมินหรือ
แนะนำ ข้าพเจ้าจะครุ่นคิดเกี่ยวกับข้อวิจารณ์นั้น | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | ยอมรับความคิดเห็นที่ตรงข้ามกับตน | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | เมื่อมีการแสดงออกถึงความขัดแย้งในกลุ่มข้าพเจ้า
รู้สึกชอบ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | เมื่อมีการแสดงออกถึงความเข้าอกเข้าใจในกลุ่ม
ข้าพเจ้ารู้สึกชอบ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | พฤติกรรมของข้าพเจ้าที่แสดงต่อผู้อื่นนั้นจะเป็นไป
ในรูปของความเห็นใจ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | มีแนวโน้มที่ข้าพเจ้าจะไว้วางใจผู้อื่นในกลุ่ม | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

ถัดแปลงมาจาก Appendix C. An
 Instrument for self-Analysis
 of Personal and Group Skills
 จากหนังสือ Human Relation
 ของ Jack Halloran.

ภาคผนวก ข.

สรุปการอภิปรายของสมาชิก
และตัวอย่างบทสนทนาในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6

สรุปการอภิปรายของสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่ 1

จุดมุ่งหมาย

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาทราบเกี่ยวกับจุดมุ่งหมาย วิธีการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พฤติกรรมและบทบาทหน้าที่ของสมาชิก

2. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้รู้จักคุ้นเคยกัน มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ผู้นำให้สมาชิกแนะนำตัว

2. ผู้นำชี้แจง-- จุดมุ่งหมายของ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กฎทั่วไปของกลุ่ม การดำเนินงานของกลุ่ม บทบาทของสมาชิก รายละเอียดเกี่ยวกับสถานที่ ช่วงเวลาระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม จำนวนครั้งที่จะอภิปรายและหัวข้อที่จะอภิปรายในแต่ละครั้ง

3. ผู้นำจัดให้สมาชิก มีการสัมภาษณ์กัน เกี่ยวกับประวัติ อุปนิสัย งาน อภิปราย เป็นต้น ให้สมาชิกพูดกับกลุ่มถึงเรื่องที่สัมภาษณ์ และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม

4. สรุป และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกล้าพูด ระบายความรู้สึกและความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง.

2. เพื่อสร้างบรรยากาศให้อบอุ่นเป็นกันเองและเป็นการสร้างความคุ้นเคยยิ่งขึ้น

3. เพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกเกิดความร่วมมือ เต็มใจที่จะพูดถึงปัญหาของตนเอง

ต่อไป

กระบวนการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ผู้นำให้สมาชิกได้อภิปรายตามหัวข้อว่า "ถ้าท่านมีเงิน 10 ล้าน ท่านคิดจะทำอะไร เพราะเหตุใด"
2. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ เสนอความรู้สึกรู้สึก ความคิดเห็นของสมาชิกแต่ละคนและให้สมาชิกคนอื่น ๆ ช่วยกันซักถาม
3. สรุป และนัดหมายครั้งต่อไป

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ปรากฏว่าครั้งแรกสมาชิกยังไม่ค่อยกล้าพูด จะรอกันจนมีสมาชิกบางคนพูดมาก่อน สมาชิกคนอื่น ๆ จะพยายามช่วยกันถาม มีการเงี่ยบเกิดขึ้นในกลุ่มหลายครั้ง การอภิปรายตามหัวข้อของสมาชิกแต่ละคนดำเนินไปอย่างล่าช้า เพราะการเงี่ยบเป็นเวลานานซึ่งเกิดจากสมาชิกคนอื่น ๆ พยายามคิดคำถามที่จะมาถามในครั้งนี้สมาชิกมีโอกาสอภิปรายถึงความคิดเห็น และความรู้สึกของตนเองได้ 3 คน

ครั้งที่ 3

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกล้าพูด ระบายความรู้สึกและความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง
2. เพื่อสร้างบรรยากาศให้อบอุ่นเป็นกันเอง และเป็นการสร้างความคุ้นเคยยิ่งขึ้น
3. เพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกเกิดความร่วมมือ เต็มใจที่จะพูดถึงปัญหาของตนเองต่อไป
4. เพื่อให้สมาชิกที่เหลือได้อภิปรายตามหัวข้อจากการให้คำปรึกษารั้งที่ 2

กระบวนการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ผู้นำให้สมาชิกที่เหลือ 5 คน อภิปรายตามหัวข้อว่า "ถ้าท่านมีเงิน 10 ล้าน ท่านคิดจะทำอะไร เพราะเหตุใด"

2. เปิดโอกาส ให้สมาชิกได้เสนอความรู้สึก ความคิดเห็นของสมาชิก
แต่ละคน และให้สมาชิกคนอื่น ๆ ช่วยกันซักถาม

3. สรุป และนัดหมายครั้งต่อไป

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาในครั้งนี้ สมาชิกแต่ละคนมีความกล้าที่จะพูดถึงปัญหาและความรู้สึก
ของตนเอง มีสมาชิกบางคนพูดถึงการแบ่งเงิน และความรู้สึก รวมทั้งเหตุผลที่แบ่งเงิน
จำนวน 10 ล้าน สมาชิกได้พูดถึงสิ่งที่ตนสนใจที่ได้รับทั้งที่บ้านและทางโรงเรียน ทำให้
สมาชิกทุกคนในกลุ่มให้ความช่วยเหลือ และกล้าที่จะพูดถึงตนเองอย่างเปิดเผยยิ่งขึ้น มีความไว
ใจในกลุ่มมากยิ่งขึ้น

ครั้งที่ 4

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้เริ่มสำรวจเกี่ยวกับตนเอง เข้าใจพฤติกรรมและความต้องการ
ของตนเองยิ่งขึ้น

2. เพื่อให้สมาชิกมีความกล้าที่จะแสดงความรู้สึกของตนเองออกมาให้กลุ่มทราบ

3. เพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ และกล้าที่จะพูดถึงปัญหาของ
ตนเองในครั้งต่อไป

กระบวนการในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ผู้นำ ให้สมาชิกอภิปรายตาม หัวข้อว่า "ถ้าสมมุติว่าตายไปแล้ว เมื่อถึง
เวลานั้น ต้องการให้บุคคลอื่นคิดถึงเราในเรื่องใดบ้าง บอกมา 3 เรื่อง"

2. เปิดโอกาสสำหรับ สมาชิกได้ เสนอความรู้สึก ความคิดเห็นของตนเอง
และให้สมาชิกคนอื่น ๆ ช่วยกันซักถาม

3. สรุป และนัดหมายครั้งต่อไป

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ในครั้งนี้มีสมาชิกได้อภิปราย 3 คน ในขณะที่สมาชิกกำลังอภิปรายสมาชิกคนอื่นจะช่วย
กันซักถามจนเป็นที่พอใจ

ครั้งที่ 5

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้เริ่มสำรวจเกี่ยวกับตนเอง เข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกกล้าที่จะแสดงความรู้สึกของตนเองออกมาให้กลุ่มทราบ
3. เพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ และกล้าที่จะพูดถึงปัญหาของตนเองในครั้งต่อไป
4. เพื่อให้สมาชิกที่เหลือได้อภิปรายตามหัวข้อจากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4

กระบวนการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ผู้นำ ให้สมาชิก อภิปรายตามหัวข้อว่า "ถ้าสมมุติว่าตายไปแล้ว เมื่อถึงเวลานั้น ต้องการให้บุคคลอื่นคิดถึงเราในเรื่องใดบ้าง บอกมา 3 เรื่อง
2. เปิดโอกาส ให้สมาชิกได้เสนอความรู้สึก ความคิดเห็นของตนเอง และให้สมาชิกคนอื่น ๆ ช่วยกันซักถาม
3. สรุป และนัดหมายครั้งต่อไป

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ มีสมาชิกได้อภิปรายทั้งหมด 3 คน สมาชิกคนหนึ่งได้พูดตามหัวข้อที่อภิปราย และได้เกี่ยวโยงไปถึงการคบเพื่อน หลังจากที่ถูกสมาชิกคนอื่น ๆ ช่วยกันซักถามถึงเรื่องเพื่อน ทำให้สมาชิกที่พูดร้องไห้ ทำให้การให้คำปรึกษาคงหยุดพักระยะหนึ่ง หลังจากสมาชิกผู้นั้นร้องไห้เสร็จก็ขอพูดปัญหาต่อ แต่หลังจากพูดไปได้สักพักก็เริ่มร้องไห้อีก และขอหยุดพูดในครั้งนี้

ครั้งที่ 6

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้เริ่มสำรวจเกี่ยวกับตนเอง เข้าใจพฤติกรรมของตนเองยิ่งขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกมีความกล้าที่จะแสดงความรู้สึกของตนเองออกมาให้กลุ่มทราบ

3. เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น ยอมรับ และไว้วางใจ ทำให้สมาชิกกล้าที่จะพูดถึงปัญหาของตนเองในครั้งต่อไป

กระบวนการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ผู้นำให้สมาชิกที่เหลือ 2 คน อภิปรายตามหัวข้อว่า "ถ้าสมมุติว่าตายไปแล้ว เมื่อถึงเวลานั้น ต้องการให้บุคคลอื่นคิดถึงเราในเรื่องใดบ้าง บอกมา 3 เรื่อง
2. เปิดโอกาสให้สมาชิก ได้เสนอความรู้สึก ความคิดเห็นของตนเอง และให้สมาชิกคนอื่น ๆ ช่วยกันซักถาม
3. สรุปและบันทึกหมายครั้งต่อไป

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

สมาชิกที่เหลือ 2 คน ได้อภิปรายตามหัวข้อที่ให้ มีสมาชิกคนหนึ่งพูดถึงบุคคลภายในบ้านที่ตนรัก การช่วยผู้ปกครองประกอบอาชีพจนทำให้มาโรงเรียนสาย ต้องนอนดึกไม่มีโอกาสดูหนังสือ ต้องลดการบ้านเพื่อน และขาดเพื่อนที่สนิท ตนเองมีความคิดว่าไม่มีค่าเลย ทำให้ไม่อยากเรียน ไม่กล้าคบเพื่อน กลัวเพื่อนจะรู้และไม่ชอบตนในภายหลัง สมาชิกคนอื่น ๆ ได้ช่วยให้กำลังใจ และเสนอความคิดเห็นในการคบเพื่อน แนวทางในการปฏิบัติตน และช่วยเหลือตนเองและช่วยเหลือเพื่อนของสมาชิกเพื่อให้ปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น

ครั้งที่ 7

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ และกล้าที่จะพูดถึงปัญหาของตนเองในการคบเพื่อน
2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง และเข้าใจพฤติกรรมของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีที่มีประสิทธิภาพในการคบเพื่อน และปรับปรุงสิ่งบกพร่องของตนเองให้ดีขึ้น รวมทั้งส่งเสริมสิ่งที่ดีในตนเองให้ดียิ่งขึ้น

กระบวนการในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ให้สมาชิก แต่ละคน พูดถึงปัญหาที่ตนเองพบในการคบเพื่อนด้วยความสมัครใจ
2. สมาชิกคนอื่น ๆ จะเป็นผู้ซักถาม สะท้อนความรู้สึก และเสนอวิธีการแก้ไขให้สมาชิกที่มีปัญหาในการคบเพื่อนนำไปพิจารณาปรับปรุงตามสมควร

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

สมาชิกแต่ละคนพูดถึงปัญหาในการคบเพื่อน ความรู้สึกของตนเองที่ได้รับจากการกระทำของเพื่อน การกระทำของเพื่อนต่อตนเอง และการกระทำของตนเองต่อเพื่อน สมาชิกในกลุ่มจะช่วยกันพิจารณาปัญหา และช่วยสะท้อนอุปนิสัยของสมาชิกที่พูด สิ่งที่ผิดในตัวสมาชิก และข้อที่ควรปรับปรุงบ้างเรื่อง จากการเข้ากลุ่ม และการสังเกตซึ่งกันและกันภายนอกกลุ่ม ในครั้งนี้มีสมาชิกพูด 3 คน สมาชิกบางคนบอกว่าตนเองได้เพื่อนเรียนด้วย คือสมาชิกที่อยู่ในกลุ่มนั่นเอง มีความรู้สึกว่าเขาใจกันได้ง่าย และกล้าปรึกษาสิ่งต่าง ๆ ด้วย

ครั้งที่ 8

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ ถ้าที่จะพูดถึงปัญหาของตนเองในการคบเพื่อน
2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง เกิดความกระตือรือร้นในปัญหา และเกิดการยอมรับตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีที่มีประสิทธิภาพในการคบเพื่อนจากกลุ่ม เกิดการยอมรับ และสามารถปรับปรุงสิ่งบกพร่องของตนเองให้ดีขึ้น รวมทั้งส่งเสริมสิ่งที่ดีในตนเองให้ดียิ่งขึ้น

กระบวนการในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ให้สมาชิกที่เหลือ พูดถึง ปัญหาที่ตนเองพบในการคบเพื่อนด้วยความสมัครใจ
2. สมาชิกคนอื่น ๆ จะเป็นผู้ซักถาม สะท้อนความรู้สึก และเสนอวิธีการแก้ไขให้สมาชิกที่พูดนำไปพิจารณาปรับปรุงตามสมควร

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษานี้มีสมาชิกทุกคนเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองที่ได้รับจากผลกระทบของเพื่อน และการกระทำของตนเองต่อเพื่อน สมาชิกในกลุ่มช่วยกันพิจารณาปัญหา และสะท้อนอุปนิสัย รวมทั้งพฤติกรรม ความรู้สึก ของสมาชิกแต่ละคนที่พูด เพื่อให้สมาชิกได้นำไปปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และส่งเสริมสิ่งที่อยู่ให้ดียิ่งขึ้น การให้คำปรึกษาในครั้งนี้มีสมาชิกพูด 3 คน สมาชิกคนสุดท้าย พูดถึงปัญหาที่เกิดจากการคบเพื่อน การกระทำของเพื่อนต่อตน ความรู้สึกของตนต่อเพื่อนที่คบและรักกันมากในอดีต ทำให้ไม่กล้าที่จะสนิทกับใครอีก สมาชิกได้พูดและร้องไห้ กลุ่มต้องพักการให้คำปรึกษาเป็นระยะ ๆ สมาชิกคนที่สองจะเปิดเผยให้กลุ่มทราบแต่เล่าไปก็หยุดร้องไห้ตลอด ภายหลังสมาชิกขอหยุดการให้คำปรึกษา และจะเขียนมาให้เพื่อนในกลุ่มอ่านให้ฟัง ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองในคราวต่อไป

ครั้งที่ 9

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ กล้าที่จะพูดถึงปัญหาของตนเองในการคบเพื่อน
2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจเกี่ยวกับตนเอง เข้าใจตนเอง เกิดความกระจ่างแจ้งในปัญหา และเกิดการยอมรับตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีที่มีประสิทธิภาพในการคบเพื่อนจากกลุ่ม และสามารถปรับปรุงสิ่งที่บกพร่องของตนเองให้ดีขึ้น รวมทั้งส่งเสริมสิ่งที่ดีในตนเองให้ดียิ่งขึ้น

กระบวนการในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ให้สมาชิกที่เหลือ พูดถึงปัญหา ที่ตนพบในการคบเพื่อนด้วยความสมัครใจ
2. สมาชิกคนอื่น ๆ จะเป็นผู้ซักถาม สะท้อนความรู้สึก และเสนอวิธีการแก้ไขให้สมาชิกที่พูดนำไปพิจารณาปรับปรุงตามที่เหมาะสมกับตน

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาในครั้งนี้ สมาชิกที่พูดจากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 8 นำกระดานที่
ตนเขียนมาให้สมาชิกอ่านให้กลุ่มฟัง สมาชิกได้ซักถามและพิจารณาปัญหาสมาชิกช่วยกันสะท้อน
อุปนิสัย ความรู้สึก สิ่งที่ดีในตัวสมาชิกที่พูด และวิธีการแก้ไขปัญหาแบบ ต่าง ๆ ให้สมาชิก
ที่พูดได้พิจารณานำไปใช้ และอย่าให้คำนี้ถึงอดีตมากเกินไป จนทำให้ปัจจุบันไม่มีความสุข
สมาชิกที่พูดเริ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น สังเกตจากการร้องไห้ ไม่มากเหมือนครั้ง
ก่อน ส่วนสมาชิกคนอื่น ๆ พูดถึงเรื่องของตนเอง สมาชิกคนสุดท้ายบอกว่าปัญหามีน้อยลง
เพราะส่วนใหญ่ได้พูดไปแล้ว เมื่อครั้งอภิปราย **ความหวัง** ว่า "ถ้าสมมุติว่าตายไปแล้ว เมื่อ
ถึงเวลานั้น ต้องการให้บุคคลอื่นคิดถึงเราในเรื่องใดบ้าง บอกมา 3 เรื่อง"

ตัวอย่างการสนทนาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 6

หัวข้ออภิปราย ถ้าสมมุติว่าตายไปแล้ว เมื่อถึงเวลานั้นเราต้องการให้บุคคลอื่นคิดถึงเรา
ในเรื่องใบบ้าง บอกมา 3 เรื่อง
จำนวนสมาชิก สมาชิก 8 คน ผู้นำ 1 คน
สถานที่ ห้อง 352 โรงเรียนวัดอินทาราม
เวลา 16.30 น. ถึง 18.30 น. วันที่ 20 กรกฎาคม 2525

ผู้นำ สวัสดีค่ะ วันนี้เรามาพบกันอีกเช่นเคย คราวก่อนเราพูดถึงหัวข้อว่า "ถ้าสมมุติว่า
เราตายไปแล้ว เมื่อถึงเวลานั้น เราต้องการให้บุคคลอื่นคิดถึงเราในเรื่องใบบ้าง
บอกมา 3 เรื่อง" นะคะ ครึ่งก่อนเราพูดกันไปแล้ว 6 คนนะคะ คราวนี้เหลืออีก
2 คน ใครจะพูดก่อนคะ

ศรีวิไล ถ้าเราตายไปแล้วอยากให้คนอื่นคิดว่าเราเป็นประโยชน์กับเขาบ้าง ขอสองอยาก
ให้พ่อแม่คิดว่าเราไปดี ข้อที่ 3 ถ้าเราทำผิดอะไรก็ให้เขาคิดให้อภัยเราคะ

ลำรวย ขอสองหมายความว่าอย่างไร

ศรีวิไล คือไม่อยากให้พ่อแม่เสียใจ ให้คิดว่าเราไปสบาย ไม่อยากให้เกิดว่าเราอายุสั้น
หรือไปลำบาก

มาลี ที่ว่าทำประโยชน์ ทางด้านไหน

ศรีวิไล ตอนที่เรามีชีวิตอยู่ เราช่วยเขาทำงาน ช่วยเพื่อนกันการเรียน

ผู้นำ ปัจจุบันคิดว่าเพื่อนทราบประโยชน์ของเราแล้วยัง

ศรีวิไล ยังเลยคะ บางครั้งหนักหน่อยใจ

มาลี เป็นมากไหมคะ

ศรีวิไล เคยเก็บไปคิดอยู่นาน เขาไม่ค่อยรู้หรอก

อรพิน ศรีวิไลช่วยเพื่อน แล้วเพื่อนไม่รู้ รู้สึกโมโหหรือเปล่า

ศรีวิไล โมโหมาก

- มาลี โหมโหลแล้วหาอย่างไรให้หายโหมโหล
- ศรีวิไล เลิกพูดกับเขาเลย หยุกไปเลย ๆ เจียบไปเลย หมกขั้วโหมงแล้วคอยพูดกัน
บางครั้งก็ไม่อยากพูดเลย จนอารมณ์ดี
- ชูฤทธิ์ เคยโกรธกับเพื่อนจนไม่มองหน้ากันไหม
- ศรีวิไล มีบ้าง เจียบไป แต่ก็พยายามตัดใจ มีไม่อยากพูดกับตอนเรียน ม. 3 แต่ตอนนี้
ยังไม่รู้ ไม่อยากให้เกิดขึ้นอีก
- สิทธิชัย ไม่ลองหาวิธีอื่นที่คิดว่าจะทำให้หายโหมโหล โดยที่ไม่โกรธกับเขา และเข้าใจกันดี
บ้างหรือ
- ศรีวิไล นั่นซิ ไม่รู้เหมือนกัน
- ชูฤทธิ์ ไม่ลองไปพูดกับเขาให้รู้เรื่องละ
- ศรีวิไล ไม่ค่อยกล้า ไม่อยากพูดด้วย
- ผู้นำ เวลาเราโกรธใคร เรามีวิธีปฏิบัติตัวอย่างไรที่ทำให้พูดกันกับบางรายคะ ปกติแล้ว
ถ้าเราขัดใจกับเพื่อนเราเคยพูดปรับความเข้าใจกันไหม
- ศรีวิไล ยังเลยคะ
- มาลี ทำไมไม่ทำละ อาจจะไคนละ
- ศรีวิไล (พยักหน้า) ก็เหมือนกัน
- มาลี จะไค้ไม่ต้องไปคิดมากยังงิละ
- ศรีวิไล อาจจะจริง
.....(เจียบ).....
- ผู้นำ มีใครอยากจะถามศรีวิไลอีกไหมคะ หรือจะช่วยเพิ่มเติมอะไรบ้างมีไหมคะ
- ชูฤทธิ์ แล้วข้อ 3 ละ เคยทำผิดอะไรหรือ
- ศรีวิไล ไม่รู้เหมือนกัน คิดว่าบางครั้งเราอาจเคยทำอะไรผิดโดยไม่รู้ตัวก็ได้ และอยาก
ให้เขาให้อภัยเรา ไม่คิดอาฆาต
- สิทธิชัย เขาคือใคร
- ศรีวิไล ทุกคน เพื่อนและผู้ที่เราจักเกี่ยวข้องกับเรา

อัศนา ตอนนี้ละ แบบว่ามีคนว่าเราว่าทำไมดีหรือเปล่า
 ศรีวิไล คงยังไม่ แต่กว่าเราจะตายก็อาจมีบางสิ่งที่ไม่ดีก็ได้ละ อยากให้เขาไม่ถือโทษ
 เรา นั้น

..... (เงิบ)

ผู้นำ ค่ะ สรุปแล้วขณะนี้ศรีวิไลมีข้อสงสัยบางเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเมื่อไม่ถูก
 กับเพื่อนหรือไม่พอใจกับเพื่อนบางคนนะค่ะ

ศรีวิไล ค่ะ

ผู้นำ มีใครเสนอวิธีที่ปฏิบัติเมื่อเกิดการไม่พอใจใครสักคนไหมคะ

ชูฤทธิ์ ก็ลองพูดคุยกับเขาให้รู้เรื่องราว ไม่พอใจเรื่องอะไร

มาลี คิดว่าลองพูดคุยรับความเข้าใจกันจะดีกว่า

อรพิน ถ้าทำไม่ได้ก็เฉย ๆ หาทางอื่นระบาย แล้วลืมมัน

สิทธิชัย นั่งเฉย ๆ ไม่สนใจเขา

มาลี นั่นสิ พอเราอารมณ์ก็ค่อยๆ ฟูกันเหมือนเดิม

ผู้นำ จากคำแนะนำของเพื่อน ศรีวิไลพึงไว้พิจารณาเองนะค่ะ แล้วแต่จะนำไปปฏิบัติ
 หรือไม่นะค่ะ ไม่มีการบังคับ ถ้าคิดว่าข้อเสนอแนะบางอย่างทำให้เราสบายใจขึ้นได้
 ช่วยเราได้ก็นำไปพิจารณาแล้วกันนะค่ะ มีใครจะพูดอะไรเพิ่มเติมไหมคะ อย่างนั้นเรา
 ผ่านไปเลยนะค่ะ เหลือคนสุดท้ายค่ะ

อัศนา อาจารย์ช่วยพูดอีกครั้งค่ะ

ผู้นำ ค่ะ ถ้าสมมุติว่าเราตายไปแล้ว เมื่อถึงเวลานั้น เราต้องการให้บุคคลอื่นคิดถึง
 เราในเรื่องใดบ้าง นอก 3 เรื่องค่ะ

อัศนา หนูคิดว่าถ้าหนูตายไปแล้วนะค่ะ อยากให้เขาไม่คิดว่าเราจะเป็นคนหนักโลก ตาย
 แล้วก็อย่าสาบแช่งอะไรเราอย่างนี้ ขอให้เราไปอย่างสบาย ๆ ถ้ามีอะไรไม่ดีก็ขอให้ลืม
 ไปเลย อย่างที่สอง ก็ขอให้พ่อแม่ น้อง ๆ ไม่ต้องเป็นทุกข์เกี่ยวกับตัวเรา แล้วก็อย่าง
 ที่สาม ขอให้น้อง ๆ น้องคนที่ 2 คือ รองจากหนู ทำหน้าที่แทนหนูคือช่วยพ่อแม่ให้ดี ๆ
 และก็ดูแลน้อง ๆ

มาลี ไหนลองช่วยขยายความอย่างที 3 ซิ

อศนา อย่างที 3 นี้หมายถึงว่าไหนดคนที่ 2 เป็นคนแทนหนู คือว่าไหนดคนที่ 2 เป็นคนแทนหนู ให้รับหน้าที่ 2 อย่าง คือตัวเขาควย คือตอนที่ยังมีหนูอยู่ให้เขาทำหน้าที่ของเขายู่แล้ว ก็มาแทนหนูเป็นหน้าที่อีกอย่าง อย่างที 2 คือ ขอให้พ่อแม่และน้อง ๆ ไม่ต้องอวดดี ให้คิดว่าให้หนูไปสบายอะไรอย่างนี้

ชูฤทธิ์ ไหนดทำหน้าที่เป็นคนโตแทนเราหรือ

..... (เงียบ)

ศรีวิไล หมายถึงให้เขาคิดถึงไหนดหน้าที่ของเรา หน้าที่ที่เราทำในช่วงนี้ ขณะที่มีชีวิตอยู่ใช่ไหม?

อศนา ค่ะ ต้องการให้เขาทำหน้าที่ของเราขณะนี้ เป็นหน้าที่หรือสิ่งที่เราทำความคิด

ชูสิทธิ์ ที่ใช้คำว่าไม่อยากให้คนอื่นคิดว่าตัวเองเป็นคนหนักโลกในข้อแรกนะคะ ขณะนี้คิดว่าตัวเองอยู่ในฐานะไหน

อศนา คือคิดว่าไม่มีความจำเป็นสำหรับคนอื่นเลย

ชูสิทธิ์ ในขณะนี้คิดว่าตัวเองไม่จำเป็นสำหรับคนอื่นเลยหรือ

อศนา ไม่มีความสำคัญเลย

มาลี ไม่มีความสำคัญทางบ้านไหน

อศนา ทางบ้านที่ว่าเขาวัยอะไรไม่ได้เลย

..... (เงียบ)

ผู้นำ เขาในที่นี้คือใครคะ

อศนา ก็เพื่อนละคะ

สำรวจ เอาอีกคนแล้ว

..... (ร้องไห้) (เดินออกจากกลุ่มไปยืนร้องไห้)

ผู้นำ พอพูดไห้ไหมคะ ใจก็ขึ้นแล้วนะ เมื่อที่เราพูดถึงเรื่องอะไรนะ

ชูฤทธิ์ ที่คิดว่าตัวเองไม่มีประโยชน์สำหรับคนอื่นนะคะ สำหรับเฉพาะเพื่อนใช่ไหม

อศนา ใช่

ชูฤทธิ์ เป็นความรู้สึกเฉพาะในช่วงนี้ของเรา

- อัสนา ค่ะ
- ผู้นำ พอจะเล่าให้เพื่อนฟังได้ไหม ว่ามีความรู้สึกอย่างไร
- อัสนา คือว่าทำรายงานอะไรอย่างนี้เราก็ช่วยอะไรเวลาไม่ได้ แล้วก็ขอลอการบ้านเพื่อน ๆ
ใครเขาก็ไม่ยอมให้ แล้วเขาทำท่าแบบไม่พอใจหนูอะไรอย่างนี้ หนูเกรงใจเขา คิดว่า
เขาคงเบื่อว่าความเราอย่างนี้ ก็กลับไปบ้านนี้ละ
- ผู้นำ เพื่อนเคยบอกไหมว่าเมื่อเรา
- อัสนา ไม่ค่ะ
- สิทธิชัย เพื่อนแสดงออกหรือ
- อัสนา เพื่อนไม่เคยแต่เราก็คิดว่าเขาจะไม่ชอบแน่ ๆ เราไม่มีประโยชน์อะไรต่อเขาเลย
กลัวว่าสักวันหนึ่งนะ ถ้าสมมุติว่าเขารู้ทุกอย่างแล้วว่าเราไม่มีคุณค่าอะไรอย่างนี้ เวลา
อาจารย์ให้ทำรายงานอีก คงไม่มีใครเขาอยากจะทำกับเรา
.....(ร้องไห้).....
- ผู้นำ แล้วคนอื่น ๆ ในห้อง มีบ้างไหมที่เขาเป็นอย่างนี้
- อัสนา มีน้อยค่ะ
- ศรีวิไล มีเพื่อนคนอื่นที่เกลียดการบ้านจากอัสนาต่อบ้างไหม
- อัสนา มีเหมือนกันค่ะ แต่เขาบางทีก็ยังทำได้ หนูไม่ค่อยทำ ไม่ค่อยมีเวลาทำ แล้ว
คิดว่าถ้าตัวเราเองกลับไปไหนตอนนั้นคงทำได้ คิดละอายแก่ใจตัวเองค่ะ ว่าเราไม่ยอม
ทนทำของเราเองเลย หนูก็เลยคิดว่าสักวันหนึ่งเขารู้ก็ต้องรำคาญ
.....(ร้องไห้).....
- ผู้นำ ถึงอย่างไรก็ยังมีเพื่อนคนอื่นเขาลอกการบ้านเหมือนเรา ทั้งที่เขาก็สบายกว่าเรา
เขามีเวลามากแต่ไม่ทำ แต่อัสนาเคยเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังว่าต้องทำงานถึงถึงเที่ยงคืน
ไม่มีเวลาดูหนังสือ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมาลอกการบ้านนี้ใหม่ แต่บางคนก็เขาลอกงาน
โดยความซื่อเกียจ
- ศรีวิไล อัสนาชอบเก็บเรื่องพวกนี้มาคิด
- ผู้นำ ปกติที่อัสนาเป็นคนติดมากหรือเปล่า

อัสนา หนูคิดทุกอย่างกะ เกี่ยวกับอนาคตข้างหน้าว่าอะไรมันจะเกิด ก็ต้องเตรียมตัวให้มัน
คิดอย่างนี้เสบะกะ หนูไม่มีอะไรดีเลย

.....(เงียบ).....

ศรีวิไล ถ้าสมมุติอัสนาคายไป ก็ยังมีห่วงข้างหลังถึงครอบครัวเช่นกัน?

อัสนา ถ้าตายไปแล้วก็ยังห่วงถึงครอบครัว แต่ไม่อยากให้พ่อแม่ น้องเป็นห่วง เพราะว่า
เราไปแล้วก็ขอให้คิดว่าไปสบายเท่านั้น

.....(เงียบ).....

ผู้นำ เท่าที่ฟังมาจากทุกครั้งที่เราเจอกลุ่ม เราคิดว่าอัสนากับครอบครัวเป็นอย่างไรกะ

อรพิน เห็นว่าอัสนาเป็นคนรักครอบครัวมาก อุทิศเวลาช่วยเหลือทางบ้าน เป็นพี่ที่
ทำหัวเป็นพี่ใหญ่จริง ๆ เป็นคนที่คอยช่วยเหลือครอบครัวทั้งหมด

ผู้นำ กะ แต่รู้สึกอัสนาจะมีปัญหาเรื่องทางด้านการเรียน ที่เขาชอบบอกว่าเรียนไม่ค่อย
รู้เรื่องไม่ค่อยเข้าใจ เรื่องการบ้าน เรื่องเพื่อน แล้วเมื่อก่อนตอนอยู่ ม.3 อัสนามี
ความรู้สึกอย่างนี้ไหม

อัสนา ตอนอยู่ ม. 3 หนูมีเพื่อน หนูคิดว่าถึงหนูจะไม่มีเวลา หนูก็ยังเรียนเก่งกว่านี้
ตอนนี้หนูเรียนไม่รู้เรื่องเลย ตอนอยู่ ม. 3 ยังมีเพื่อน หนูเคยให้เพื่อนลอกงาน
ตอนนี้หนูไม่เคยให้ใครลอกเลย

สิทธิชัย แล้วปัจจุบันนี้มีเพื่อนบ้างหรือเปล่า

อัสนา หวังเพื่อนใหม่เก่าไม่ค่อยเลยสักคนไปหมดแล้ว

อรพิน แล้วเวลาขอเขาลอกขอลอกจากใครกะ

อัสนา ขอจากเพื่อนหลาย ๆ คน

.....(เงียบ).....

อัสนา เกียวนี่ไม่ค่อยได้ลอก พยายามกะ ให้มาลีสช่วยบอกให้ แต่บางทีไม่เข้าใจไม่รู้เรื่อง

ผู้นำ พอจะบอกได้ไหมว่าความรู้สึกของอัสนาต่อเพื่อนในห้องเป็นอย่างไรม้าง

อัสนา หนูยังไม่ทราบจิตใจของเขาเลยกะ เพราะเพิ่งจะเรียนเดือนกว่า ๆ เท่านั้นเอง
หนูไม่กล้ายุ่งกับเขามาก แต่มีเพื่อนบ้างแถวบ้านเรียนอยู่ห้องเดียวกันเป็นผู้ชาย ไม่ค่อย
พูดกัน นาน ๆ จึงจะพูดกันที่

ผู้นำ ถ้าเปรียบเทียบปัญหาระหว่างบ้านกับการเรียนในโรงเรียน ปัญหาไหนที่เราไม่สบายใจมากที่สุด

อศนา ปัญหาที่โรงเรียนคะ

ชูลีพร ปัญหาการเรียนกับเพื่อนในห้องละ

อศนา รู้สึกการเรียนมากกว่า แต่ก็กระทบถึงเพื่อนด้วย ไม่มีเพื่อน

สำรวย เวลาคนเพื่อนอศนาชอบให้เพื่อนมาคุยก่อน หรือคุยกับเพื่อนก่อน

อศนา อยากให้เขามาคุยก่อน หนูไม่กล้าคะ

ผู้นำ มีเหตุอะไรถึงไม่กล้าคะ

อศนา ไม่ทราบ หนูกลัวอะไรก็ไม่ทราบ

ศรีวิไล ความรู้สึกของเราเองละ

อศนา ไม่รู้ ยังไม่กล้าคุยกับใครก่อน ไม่กล้าทำอะไร

อรพิน แล้วกับมาลีละ กล้าคุยไหมคะ

อศนา มาลีเขาค่ะ

สิทธิชัย เวลาที่ไม่สบายใจทำอะไร

อศนา ไม่รู้จะทำอะไร เฉย ๆ

สิทธิชัย เล่าให้คนอื่นฟังบ้างหรือเปล่า

อศนา ไม่

ชูลีพร ไม่เล่าเลยเก็บไปคิดคนเดียวหรือ

อศนา ใช่

ผู้นำ เก็บไปคิดคนเดียวมีประโยชน์อย่างไรกับการแก้ปัญหา

อศนา ก็แก้ปัญหาไม่ได้ ส่วนมากยังไม่มีทางแก้ได้เลยคะ

มาลี อศนาไม่คิดว่าจะให้ใครอีกคนช่วยเหลือบ้างหรือ

อศนา คนอื่นเขาก็น่ามาอยู่แล้ว

มาลี ถ้าเขาเต็มใจช่วยเหลือเราละ

อศนา เราก็นินดี แต่ไม่ค่อยอยากจะเอาเรื่องนี้ไปเล่าให้ใครรู้

สารวย ทำไมชอบเก็บเรื่องพวกนี้ไปคิด

อัศนา คิดว่ามันต้องเกิดขึ้นแน่ ๆ แต่เราต้องเตรียมตัวเอาไว้ก่อน เขาอาจจะรังเกียจ
เราวันหนึ่ง เราคงทำให้เขาไม่ชอบ

สุลีพร ไม่เคยคิดเลยหรือว่าเราอาจจะทำให้เขารักเราได้

อัศนา ทางไหนล่ะ

สุลีพร ทางค่านิสัยเราอะไรอย่างนี้ ทำให้เขารัก เรื่องลอกการบ้านเป็นเรื่องประกอบ
แต่เรื่องนิสัยเป็นเรื่องใหญ่

ผู้นำ จริงซี อัศนาเคยคิดถึงเรื่องนี้บ้างไหม

อัศนา ไม่ทราบว่าจะทำอะไร เราถึงจะชอบล่ะ

อรพิน เคยทำบางอย่างแล้วยัง

อัศนา พยายามปรับตัวแล้ว

ศรีวิไล เช่นอะไรบ้างที่ปรับตัวแล้ว

อัศนา เช่นเขาชอบอย่างไร เราก็พยายามทน ถึงแม้จะไม่ชอบอย่างนั้นเลยล่ะ เราทน
คู่ได้ทั้งนั้น เราไม่ชอบการกระทำของเขา เขาอยากทำอะไรโดยที่เราไม่อยากจะเห็นเลย
เช่นการหัวเสียงดัง ๆ เขาชอบเอาแต่ใจตนเอง ก็เขาชอบบ่นอะไรอย่างนี้ เป็นสิ่งที่
เราไม่ชอบ เราก็พยายาม พยายามทนฟัง ทนดู ทนอะไรทุกอย่างได้ ก็เป็นการรับตัว
แล้ว แต่เราไม่ใช่เราลอกการบ้านเพื่อนเรื่อย ไม่เคยทำเอง ไม่มีเวลาพอที่จะทำเลย
เราชักจะอาย ไม่อยากคบกับใครอีกไม่อยากมาโรงเรียน

ศรีวิไล ความจริงดีเป็นสิ่งที่สิ้นะ ที่เราพยายามเห็นข้างอย่างในแง่ดีทั้งหมด จากการกระทำ
ของเพื่อน

.....(เงียบ).....

ผู้นำ เรื่องลอกการบ้านนั้น เคยมีเพื่อนมาว่าเราเรื่องนี้ไหม

อัศนา ยังไม่มีค่ะ ตอนอยู่ ม. 3 ไม่มีเรื่องลอกเลย ม. 3 ส่วนมากจะไม่ค่อยยุ่ง
งานที่บ้านนะคะ เลยไม่ค่อยลอกเขา เลยทำเองมากกว่า บางทีช่วยกันทำสองคน
ก็ยังมีคามภูมิใจที่เราทำได้ แต่ตอนนี้ไม่เหลือความภูมิใจเลยล่ะ ไม่มีอะไรดีเลย
ไม่มีประโยชน์กับเพื่อน

.....(ร้องไห้).....

ผู้นำ พวกเราพอจะรู้จักอัศนากันก็แล้วนะละ มีใครพอที่จะเสนอข้อคิดเห็นอะไรเกี่ยวกับ
อัศนาได้บ้างคะ

ชูฤทธิ์ อัศนาก็อย่าเก็บอะไรไว้ในใจ ควรจะระบายออกบ้าง

ศรีวิไล ทำไมไม่หาเพื่อนที่สนิทแล้วระบาย ไม่ควรเก็บไว้คนเดียว เก็บไว้ก็ยิ่งกลุ้มใจหนัก
ขึ้นไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรนะ

สิทธิชัย เคยกลับไปพูดที่บ้านไหม

อัศนา ไม่กล้ากลับไปพูดที่บ้าน กลัวคุณแม่เสียใจ คุณพ่อ คุณแม่ ต้องทำงานหนัก
อยู่แล้ว แทบจะไม่มีเวลาเลย คิดว่าเก็บไว้คนเดียวจะดีกว่า คิดจนปวดหัว

ผู้นำ การที่เราเก็บไว้คนเดียว บางครั้งเราก็ไม่รู้ว่สิ่งที่เราคิดไปนั้นถูกหรือเปลว
เหมือนกับว่เราแบกความทุกข์ไว้เรื่อย ๆ ตลอดเวลา แล้วเราก็แบกตระกร้านั้นไว้บน
บ่าเสมอ เวลาเรามีความทุกข์เราก็จะนำมันใส่ตระกร้าแบกไว้ ถ้าเราเก็บแต่ความทุกข์
คิดไปทุกเรื่อง ก็จะพบว่าตระกร้าหนักไปหมดมีแต่เรื่องคิดที่เป็นทุกข์ โดยที่我们不เคย
ระบายไปให้ใครเลย แต่ดามีสักวันเรานำตระกร้านั้นออกมาเท เลือกเก็บความทุกข์ที่มันเป็น
ทุกข์จริง จะพบว่าสิ่งที่เราแบกไว้นั้น มันอาจเป็นสิ่งที่ไม่ได้ประโยชน์เลยเราก็คิดไปเอง
บางอย่างก็ไม่ได้ควรที่จะเก็บไว้ ควรจะทิ้งได้แล้ว ถ้าเราเลือกเก็บสิ่งที่ทุกข์จริง ๆ ก็
แทบจะไม่มีเลย เราควรระบายสิ่งบางอย่างออกไป เพื่อให้ตระกร้าใบนั้นของเรา
เบาขึ้น ที่พูดมาอัศนาพอจะเข้าใจไหมละ ครูเปรียบเทียบให้ฟังนะจ๊ะ มันก็เหมือนกับ
ความคิดของอัศนานั้นเอง คิดว่เพื่อนอาจไม่ชอบเราจากการแกล้งงาน ทั้งที่ไม่เคยมีใคร
ว่เลย เพื่อนก็เต็มใจ แต่อัศนาก็นำความคิดต่าง ๆ ไปเก็บไว้ จนบางครั้งทำให้ไม่
อยากมาโรงเรียน ไม่กล้าจะคบเพื่อน ไม่มีประโยชน์กับเพื่อน ทำให้เพื่อนไม่รัก สำหรับ
อัศนาอาจคิดว่เป็นเรื่องใหญ่จะจ๊ะ แต่สำหรับเพื่อนเขาอาจไม่คิดอะไรเลย เขาอาจจะ
เห็นว่าเราก็นำรักอยู่เนิ่นเอง การคบเพื่อนนั้นไม่จำเป็นต้องอุปประโยชน์ต่อกันอย่าง
เดียว บางอย่างเราอาจคบด้วยจิตใจ ด้วยความมีน้ำใจ จริงใจต่อกัน สิ่งนี้มีใช้
หรือที่เราต้องการมากกว่าการหาประโยชน์ต่อกัน ลองถามมาสิดูซิจ๊ะ ว่มีความคิดเห็น
อย่างไรบ้างเกี่ยวกับอัศนา เพราะมาสิก็อยู่ห้องเดียวกัน

- มาลี ทำไมอัสนาไม่คิดบ้างว่า อย่างน้อยก็ยังเ็นลอกงานเหมือนเรา อย่างมีวามาคิด
เปรียบเทียบกับคนที่ทำงานมาเองซิจะ มีเพื่อนหลายคนอยากพูดกับอัสนาคะ ตอนที่เพิ่ง
จะเปิดเรียนมาไม่เท่าไร มันอาจจะมีเวลาน้อยเกินไปก็ได้ ที่เราจะปรับตัวกันใช้ไหม
- สำรว แล้วเพื่อนเก่า ๆ ละ
- อัสนา ไม่มีอยู่เลย เพื่อนตอน ม. 3 มีเพื่อนรักกันหลายคน แต่แยกไปเรียนที่อื่นหมด
ตอนนี้คิดว่าไม่มีประโยชน์ต่อกันแล้วสักคน
- มาลี ทำไมไม่คิดว่าตัวเองมีความน่ารักอยู่เหมือนกัน สามารถทำให้เพื่อนรักเราได้โดยที่
เราไม่ต้องปรับตัว หรือคิดมากเลย เหมือนกับเพื่อน ตอนเรียน ม.3
- ศรีวิไล การที่เราทำงานไม่ค่อยได้ ทำอะไรไม่เหมือนคนอื่น นั่นหรือคือไม่มีประโยชน์
ไม่คิดหรือว่ามีประโยชน์อย่างอื่นที่มองไม่เห็น
- อรพิน ประโยชน์นั้นไง ที่เราทำงานเสร็จใจ ที่เราทำงานช่วยเหลือพ่อแม่เสร็จ
ทำให้เราคนจน ต้องตื่นแต่เช้า ถึงไม่มีเวลาทำการบ้านเหมือนเพื่อนคนอื่นใจคะ
- ผู้นำ ฮือ อย่างนั้นมันก็คือว่าเป็นประโยชน์ใช้ไหมจะ การที่อัสนาทำตัวเป็นเด็กดี คือ
ไม่เถลไถล ช่วยพ่อแม่ มีความประพฤติดีก็คือประโยชน์ที่ทำให้พ่อแม่สบายใจ
- อัสนา ทางบ้านเคยคิดละ แต่ทางโรงเรียนไม่เคยละ คิดไปก็ไม่เกิดประโยชน์ต่อใครเขา
เลย
- ผู้นำ อย่างน้อยอัสนาก็ยังมีประโยชน์ในกลุ่มนี้ไรหรือเปล่า วันไหนถ้าสมมุติว่าชาวอัสนา
ไปในกลุ่มจะรู้สึกอย่างไร
- สิทธิชัย เหงา
- สำรว ใช่
- ผู้นำ นั่นซิ เพื่อน ๆ ยังบอกว่าเหงา ถ้าไม่มีอัสนามาเข้ากลุ่ม ถ้าสมมุติว่ากลุ่มนี้ขาด
ใครไปคนหนึ่งเค้าก็ว่าง มองไปก็เหมือนขาดอะไรไปอย่างหนึ่ง คือแม้ว่าอัสนาไม่พูด
เลยในกลุ่มในครั้งนี้ แต่ก็ยังดีที่อัสนามานั่งฟังความรู้สึกของเพื่อน นั่นแหละคะก็เป็น
ประโยชน์ที่ทำให้กลุ่มที่สมบูรณ์ได้ถ้าสมมุติอัสนาไม่มาโรงเรียน เพื่อนที่นั่งกับเราจะรู้สึก
อย่างไรบ้างคะ อัสนานั่งกับใครในขณะนั้น

- อัสนา นั่งกับวราภรณ์บ้าง บางทีก็นั่งกับพิศมัย
- ผู้นำ ถ้าสมมุติว่าเขาไม่มาเลยในวันนั้น เราจะมีความรู้สึกอย่างไรคะ
- อัสนา เราก็ยิ่งแย่เข้าไปใหญ่เลยคะ
- สุลีพร แย่อย่างไรบ้างคะ
- อัสนา ก็เหงามาก คงเรียนไม่รู้เรื่องอีก ไม่มีเพื่อนทานข้าว เหมือนอยู่คนเดียวคะ
- ผู้นำ คะ ถ้ากลับกัน อัสนาไม่มาโรงเรียนวันไหน วราภรณ์ หรือพิศมัยจะมีความรู้สึก
อย่างไร
- อัสนา ก็คงเหมือน ๆ กันคะ
- ผู้นำ นั่นแหละคะ ก็คือประโยชน์ยังงั้นละคะ ถึงแม้ไม่ต้องทำอะไรให้กัน แต่ตัววันไหน
เราไม่มากรู้สึกขาดอะไรไปสักอย่าง ทำให้จิตใจเราเศร้าลงไป ฉะนั้นการมาเรียนก็
เป็นประโยชน์กับผู้อื่นไถ่คะ อย่างน้อยก็ประโยชน์ทางใจยังงั้นละคะ ตัวเราเองก็มี
ความสำคัญต่อผู้อื่นเหมือนกัน บางครั้งเราอาจมองข้ามความสำคัญของตัวเราไปได้
อัสนาลองกลับไปคิดถึงคะ
- อัสนา คะ อาจจริงคะ
- ผู้นำ มีใครอยากจะพูดอะไรเกี่ยวกับอัสนาอีกคะ
- มาลี หนูคะ อัสนาเวลาอยู่ในห้องเรียน เขาน่ารักก๊นคะ ยิ้มเก่ง ไม่ค่อยขัดใจเพื่อน
ใจเย็นคะ
- ผู้นำ คะ นั่นเป็นสิ่งที่ดีของอัสนา ทำให้เรามีเสน่ห์กับเพื่อน ๆ เราควรจะรักษาไว้นะคะ
และปรับปรุงส่วนที่บกพร่องนิดหน่อย หรือสิ่งที่เราภูมิใจบางครั้งควรระบายออกมาบ้าง
จะทำให้เรามีจิตใจแจ่มใสขึ้นนะจะ อัสนาลองกลับไปคิดถึงข้อดีของตนเองนะคะ แล้วก็จะ
พบประโยชน์ของตัวเราที่เราภูมิใจมากนะคะ มีใครจะพูดอะไรเกี่ยวกับอัสนาอีกคะ
- คะ อย่างนั้นขอยุติการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ละคะ แล้วพบกันใหม่วันที่ 23 กรกฎาคม
นะคะเวลาเย็นที่ห้องนี้นะ ครูขอขอบใจนักเรียนทุกคนมากคะ

ภาคผนวก ค.

คำอ่านอาจจำแนกเป็นรายชื่อ

ของ

แบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

ข้อที่	t	ข้อที่	t
1	5.60	25	4.8
2	5.38	26	3.36
3	4.51	27	4.77
4	4.42	28	3.39
5	4.14	29	3.44
6	5.64	30	4.02
7	4.35	31	3.99
8	2.58	32	4.31
9	2.10	33	3.57
10	4.67	34	3.42
11	3.12	35	3.04
12	4.14	36	5.13
13	5.02	37	3.93
14	4.52	38	3.4
15	4.05	39	2.96
16	3.16	40	5.22
17	6.88	41	4.83
18	3.85	42	4.68
19	5.35	43	2.97
20	6.8	44	4.68
21	6.35	45	4.35
22	4.42	46	3.12
23	4.84	47	6.06
24	4.86		

การตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของ
นักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	Pretest	Posttest
1	169	142
2	164	125
3	159	109
4	157	105
5	157	120
6	157	138
7	156	108
8	148	125

การตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของ
นักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศ

คนที่	Pretest	Posttest
1	166	155
2	160	158
3	155	151
4	151	130
5	150	167
6	148	155
7	141	148
8	141	149

ก.
การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคม
ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

บทคัดย่อ

ของ

มาลินี อยู่โพธิ์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
ตุลาคม 2525

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการ
ปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
ปีการศึกษา 2525 โรงเรียนวัดอินทาราม ถนนเทอดไท เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร
จำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองได้ให้
คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน
9 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง

ผลของการวิจัยพบว่า ปัญหาทางด้านการปรับตัวของกลุ่มทดลองลดลง อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

AN EXPERIMENT ON GROUP COUNSELING FOR DEVELOPING SOCIAL
ADJUSTMENT WITH REFERENCE TO PEER GROUP

AN ABSTRACT

BY

MALINEE YUPHO

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

October 1982

The purpose of this research was to study the effect of group counseling on developing social adjustment with reference to peer group. The subjects were 16 M.S. 4 students during the academic year 1982 from Wat Intaran School, Therdthai Road, Thonburi District, Bangkok. The students were divided into two groups, the control group and the experimental group. The experimental group was treated by group counseling technique using nondirective theory. The group met twice a week for nine sessions. Each session took an hour and a half.

The result indicated that the problems of social adjustment significantly decreased at .01 level.