การศึกษาการปรับตัวด้านการเรียนของนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

สารนิพนธ์

ของ

ศศิธร วรสันต์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
กุมภาพันธ์ 2543

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จ
155.24
ศ 291 ก

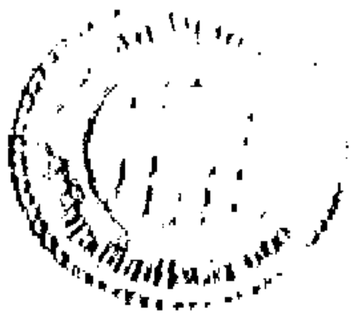
การศึกษาการปรับตัวด้านการเรียนของนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ม.ก. 2544

บทคัดย่อ

ของ

ศศิธร วรสันต์



เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
กุมภาพันธ์ 2543

148250

ศศิธร วรสันต์. (2543), *การศึกษาการปรับตัวด้านการเรียนของนักกีฬาใน โครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม).สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร, อาจารย์ไพศาล อั๋นประเสริฐ.*

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการปรับตัวด้านการเรียนของนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) และเปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนโดยให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้เป็นนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 21 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลที่ศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 9 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าคือ แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน และโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การทดสอบที (t-test) แบบ Dependent Sample

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) มีการปรับตัวด้านการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง แยกพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการตั้งใจเรียน การเอาใจใส่และรับผิดชอบต่อการเรียน การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นมีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมมีการปรับตัวอยู่ในระดับต่ำ

2. นักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) มีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แยกพิจารณารายด้านพบว่าการปรับตัวด้านการตั้งใจเรียนและด้านการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมมีการปรับตัวดีขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนด้านการเอาใจใส่และรับผิดชอบต่อการเรียนและด้านการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นมีการปรับตัวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE STUDY OF LEARNING ADJUSTMENT OF THE SPORTMEN IN THE FOOTBALL TRAINING PROJECT PRASARNMITR DEMOSTRATION SCHOOL (SECONDARY)

AN ABSTRACT

BY

SASITRON WORASAN

Presented in partial fulfillment of the requirements for the

Master of Education degree in Guidance and counseling Psychology

at Srinakharinwirot University

February 2000

Sasitron worasan. (2543) *The Study of learning adjustment of the sportmen in the football training project Prasarnmitr Demonstration School (Secondary)* Master baby thesis, M.A. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee ; Assoc. Prof. Wanpen Pongprayoon, Lecturer. Paisarn Auntprasech.

This research was deteminded to study the learning adjustment of the sportmen in the football training project and to compare it ; before and after attending this project by using group counselling based on client – center counselling the sampling group was 21 sportmen in the football training project of prasarnmit demonstration (secondary), 9 students of Matthayom suksa V were specifically selected from the sampling group in football training project. The method in this research were both questionaire on learning adjustment and adjustment project based on group counselling. The statistic analysis was T-test in dependent sample type.

The results were as follows :

1. The sportmen in football learning project of the sportmen in the football training project Prasarnmitr Demonstration School (secondary) were at medium level of learning adjustment. Considering the specific aspects found that learning attention, learning responsibility and learning participation were at medium level of learning adjustment. However, it was at low level for additional learning acquisition.

2. The sportmen in football training project of Prasarnmitr Demonstration School (secondary) had better learning adjustment after participating in the project based on individual counseling significantly at .05 level Due to the individual consideration it found that there was no significant difference between learning attention and additional learning adjustment. Nevertheless, considering attentiveners, reponsibility and discussion participation of the sportmen significantly increased at .05 level.

สารนิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาการปรับตัวด้านการเรียนของนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล
ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ของ

นางสาวศศิธร วรสันต์

ได้รับอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญามหาบัณฑิต วิชาเอก จิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล)
ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตรจิตวิทยาการแนะแนว

.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล)
หัวหน้าภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา

วันที่ 24 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบสารนิพนธ์

วันเพ็ญ พงศ์ประยูร .....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร)

.....กรรมการ

(อาจารย์ไพศาล อั้นประเสริฐ)

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความเมตตากรุณา ความเอาใจใส่ ให้คำปรึกษาให้ข้อเสนอแนะแก้ไขข้อบกพร่อง และให้กำลังใจของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร ประธานควบคุมสารนิพนธ์ อาจารย์ไพศาล อั้นประเสริฐ กรรมการควบคุมสารนิพนธ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสง

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ที่ให้คำแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่อง.และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่ช่วยเหลือและให้ข้อมูลในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์จิตตชา นิลดำ ที่ให้ความช่วยเหลือแนะนำด้านสถิติ

ขอขอบพระคุณพี่ ๆ วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว และเพื่อนอาจารย์โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่ให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจมาโดยตลอด

ความดีของงานวิจัยฉบับนี้ ขอมอบแด่ คุณแม่สายสมร วรสันต์ ที่ให้กำเนิด ให้การเลี้ยงดู ความรัก และความห่วงใย เป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ศศิธร วรสันต์

สารบัญ

บทที่		หน้า
1.	บทนำ	
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	2
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	3
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	3
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	3
	นิยมศัพท์เฉพาะ	3
2.	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา	5
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน	5
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม	13
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	22
3.	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	37
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	37
	เครื่องมือ	37
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	37
	การวิเคราะห์ข้อมูล	41
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	42
4.	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	45
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	45
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	45
5.	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	49
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	49
	สมมติฐานการศึกษาค้นคว้า	49
	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	49
	เครื่องมือ	49
	การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล	49
	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล	50
	อภิปรายผล	51

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ข้อเสนอแนะ	52
บรรณานุกรม	55
ภาคผนวก	62
ประวัติย่อของผู้วิจัย	82

บัญชีตาราง

ตาราง หน้า

1. แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design 41
2. แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการปรับตัวด้านการเรียน 46
3. เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนก่อนและหลัง
การเข้าร่วมโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน 47
4. เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนแต่ละด้านก่อนและหลัง
การเข้าร่วมโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน 48
5. แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน 80
6. แสดงคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนก่อนและหลัง
การเข้าร่วมโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน 81

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

ในปัจจุบันการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าจำเป็นอย่างยิ่งต้องพัฒนาเยาวชน เพราะเยาวชนจะเจริญเติบโตเป็นกำลังของประเทศในอนาคต ฉะนั้นโรงเรียนหรือสถาบันต่าง ๆ ในสังคมจะควรจะต้องร่วมมือกันพัฒนาเยาวชนให้เจริญขึ้นในทุก ๆ ด้าน การพัฒนาเยาวชนในทุกด้านนั้น ต้องคำนึงถึงทั้งด้านร่างกายและจิตใจควบคู่ไปด้วยกัน(ละม้ายมาศ ศรทัตต์ และจรรจา สุวรรณทัต. 2520 : 112) สภาพการดำเนินชีวิตในสังคมทุกวันนี้เต็มไปด้วยปัญหา ข้อขัดแย้ง และความยุ่งยากนานาประการ เนื่องจากสาเหตุแห่งความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรมและอื่น ๆ ผู้ที่จะดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพในสังคม ย่อมจะต้องมีความสามารถในการปรับตัวเป็นอย่างดี และมีบุคลิกภาพที่มั่นคง อันจะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต ซึ่งการปรับตัวของแต่ละบุคคล จะมีลักษณะอย่างไรนั้นย่อมขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของคน และสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บุคคลนั้นกำลังเผชิญอยู่ (กันยา สุวรรณแสง. 2533 : 61) ปัญหาการปรับตัวย่อมเกิดขึ้นได้ทุกขณะทุกวัย แต่วัยรุ่นจะเป็นวัยที่ประสบปัญหามากกว่าวัยอื่น เพราะวัยรุ่นเป็นผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลง และรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เป็นช่วงชีวิตที่ปรับตัวยาก และมีปัญหามากที่สุด(อาคม สรสุชาติ. 2518 : 64)

นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาเป็นช่วงวัยรุ่น และวัยนี้จะมีปัญหาการปรับตัวต่อสิ่งต่าง ๆ มาก ในปี ค.ศ.1954 แซนเดอร์สัน (Sanderson. 1954 : 290) ได้จำแนกปัญหาที่นักเรียนเผชิญมากไปหาน้อย โดยในอันดับแรกคือ ปัญหาการปรับตัวให้กับการเรียน ที่นักเรียนเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งมีความแตกต่างจากระดับชั้นประถมศึกษา นักเรียนจะต้องใช้ความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ซึ่งอาจเกิดขึ้น เช่น ความแตกต่างของกิจกรรม เนื้อหาวิชา ระเบียบวินัย หลักสูตร สภาพภายในห้องเรียน และนอกห้องเรียน อุปกรณ์การเรียน การคบเพื่อน ครู ฯลฯ คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2515 : 15 – 16) กล่าวว่าการปรับตัวเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อบุคลิกภาพ บุคคลที่ปรับตัวดี จะมีบุคลิกภาพดี อารมณ์มั่นคง จิตใจเข้มแข็ง และอยู่ในสภาวะที่จะต่อสู้กับปัญหาได้ บุคคลที่อยู่ในวัยศึกษาการปรับตัวย่อมจะมีผลต่อความสำเร็จทางการเรียน ลาซารัส (Lazarus. 1967 : 17 – 21) กล่าวว่า มนุษย์ต้องมีการปรับตัว และปรับพฤติกรรมของตน ให้สอดคล้องกับความต้องการของตน และสภาพแวดล้อมทางสังคม ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมส่วนใหญ่เป็นผลมาจากการปรับตัวไม่ดีของบุคคล

สถานศึกษาเป็นสถาบันที่ทำหน้าที่ให้การศึกษาที่สังคมมอบหมายให้ทำหน้าที่พัฒนาความเจริญงอกงามทางสติปัญญา และความคิด เพื่อความเจริญก้าวหน้าทางวิชาการ มุ่งสร้างสรรค์คนในด้านวิชาการเพื่อพัฒนาประเทศและมุ่งพัฒนาคนให้เป็นผู้มีคุณธรรม มีความรู้ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอันมีค่าแก่บุคคล สังคม และประเทศชาติ (ราชกิจจานุเบกษา. 2520 : 250) การที่จะจัดการศึกษาให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าวนั้นจะต้องส่งเสริม ทางด้านสติปัญญา และด้านอื่น ๆ ควบคู่กันไปด้วย

การจัดการศึกษาสำหรับเยาวชนจึงต้องให้สอดคล้องกับความสามารถ และความถนัดของเยาวชนแต่ละกลุ่ม เพื่อให้เยาวชนได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง ต่อสังคม และจะส่งผลถึงผลการเรียน รวมถึงความสามารถพิเศษที่เยาวชนมีอยู่ได้อย่างมีคุณภาพ

สถานศึกษาหลายแห่ง ได้จัดให้มีการเรียนการสอนตามความสามารถของเยาวชน เพื่อส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของเยาวชนให้ดีขึ้น การจัดการเรียนให้กับนักเรียนในโครงการพัฒนากีฬาจะจัดการเรียนการสอนเหมือนกับนักเรียนทั่ว ๆ ไปในแต่ละระดับชั้น แต่ละแผนการเรียน ตามที่นักเรียนได้เลือกศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) เป็นโรงเรียนหนึ่งที่สนับสนุนกิจกรรมด้านกีฬาและการเรียนไปพร้อม ๆ กัน และได้เปิดรับสมัครนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลของโรงเรียนขึ้น โดยจะรับสมัครเฉพาะนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีอายุไม่เกิน 18 ปี มีภูมิลำเนาอยู่นอกเขตกรุงเทพมหานคร มีความสามารถในการเล่นฟุตบอลเป็นอย่างดี มีคะแนนเฉลี่ยสะสมถึงภาคการศึกษาสุดท้ายไม่ต่ำกว่า 1.50 และมีความประพฤติดีเข้าร่วมโครงการ เยาวชนทุกคนที่เข้าร่วมโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลจะต้องเป็นนักเรียนประจำ (กินนอน) ของโรงเรียน ปัจจุบันมีเยาวชนเข้าร่วมโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 21 คน และจากการที่เยาวชนออกจากบ้านจากครอบครัวมาอยู่ที่โรงเรียน เยาวชนมาจากสภาพแวดล้อมและพื้นฐานที่แตกต่างกัน มาพบกับการเปลี่ยนแปลงด้านสิ่งแวดล้อม สถานที่อาคารเรียน หลักสูตรการเรียน วิธีศึกษาเล่าเรียน การจดบันทึกและการบรรยาย ซึ่งอาจทำให้นักเรียนเกิดปัญหาการปรับตัว

จากการสำรวจเบื้องต้นโดยการสัมภาษณ์ครูผู้สอน และครูประจำชั้น และให้นักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 21 คน ตอบแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับการปรับตัวในด้านต่าง ๆ พบว่า การปรับตัวด้านการเรียนเป็นปัญหาที่นักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 100 และปัญหาที่พบในด้านการเรียน ได้แก่ การเรียนไม่ทันเพื่อนร่วมชั้น ส่งงานไม่ทันตามกำหนด ไม่กล้าถามครูผู้สอนเมื่อไม่เข้าใจเนื้อหา จดบันทึกไม่ทัน โดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าศึกษาใหม่ในปีการศึกษา 2542 และเป็นนักเรียนที่มาจากต่างจังหวัดทั้งหมด การเรียนการสอนในชั้นเรียนที่ผู้เรียนมีพื้นฐานการเรียนแตกต่างกัน ทำให้นักเรียนในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลมีความลำบากในการปรับตัวด้านการเรียน

การปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียน สามารถพัฒนาได้หลายวิธี เช่น ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล การใช้กิจกรรมกลุ่ม การแนะแนวกลุ่ม เป็นต้น ในที่นี้ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นอาจารย์แนะแนวของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) มีความสนใจจะใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ในการพัฒนาการปรับตัวทางด้านการเรียนของนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) เพื่อให้นักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) สามารถปรับตัวด้านการเรียนได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาการปรับตัวด้านการเรียนของนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)ก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า

นักกีฬาในโครงการพัฒนาฟุตบอล มีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้น หลังจากเข้าร่วมโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงการปรับตัวด้านการเรียน ในแต่ละด้านของนักเรียน อันได้แก่ การปรับตัวด้านการตั้งใจเรียน การเอาใจใส่และรับผิดชอบต่อการเรียน การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม โดยผลของการศึกษาจะเป็นประโยชน์ต่อครูแนะแนว อาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนจะได้นำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลของโรงเรียนต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ปีการศึกษา 2542 จำนวน 21 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล ที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 9 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ การพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การปรับตัวด้านการเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การปรับตัวด้านการเรียน หมายถึง การที่นักเรียนพยายามปรับปรุงตนเองเกี่ยวกับการเรียน ได้แก่ ตั้งใจเรียน เอาใจใส่ และรับผิดชอบต่อการเรียน การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ตลอดทั้งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเรียน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 การตั้งใจเรียน ได้แก่ ไม่คุยกับเพื่อนในขณะฟังคำบรรยาย จดบันทึกการบรรยายโดยจดหัวข้อที่สำคัญอย่างสั้น ๆ ยกมือถามเมื่อไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียน

1.2 การเอาใจใส่และรับผิดชอบต่อการเรียน ได้แก่ ทบทวนบทเรียน ทำการบ้านส่งงานตามเวลาที่กำหนด เตรียมอุปกรณ์การเรียนให้ครบในแต่ละครั้ง การเตรียมตัวสอบ

1.3 การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ได้แก่ ตอบคำถามครูผู้สอนในชั้นเรียน แสดงความคิดเห็นในการทำงานกลุ่ม

1.4 การศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม ได้แก่ ศึกษาค้นคว้าในห้องสมุด ขอคำแนะนำจากเพื่อน ขอคำแนะนำจากอาจารย์

2. นักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล หมายถึง นักเรียนที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้แก่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุไม่เกิน 18 ปี มีภูมิลำเนาอยู่นอกเขตกรุงเทพมหานคร และมีความสามารถในการเล่นฟุตบอลเป็นอย่างดี มีความประพฤติดี มีคะแนนเฉลี่ยสะสมไม่ต่ำกว่า 1.5 ในปีการศึกษาที่ผ่านมา และได้รับการคัดเลือกเข้าร่วมโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร(ฝ่ายมัธยม)

3. โครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล หมายถึง วิธีการที่นำมาใช้ในการช่วยเหลือให้นักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล สามารถปรับตัวด้านการเรียนได้อย่างเหมาะสมคือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือนักเรียน โดยทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ อบอุ่นและเป็นกันเอง เปิดโอกาสให้นักเรียนในกลุ่มได้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกัน และได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่เขาเผชิญอยู่ทำให้นักเรียนในกลุ่ม ได้เข้าใจตนเอง และได้ใช้ความคิดในการที่จะแก้ปัญหา เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้าน การเรียน ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการสร้างบรรยากาศให้นักเรียนคุ้นเคยกัน ไว้วางใจ เข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกัน นักเรียนแต่ละคนเริ่มอภิปรายถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมตนเอง

2. ขั้นให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นขั้นที่นักเรียนแต่ละคนมีความคุ้นเคย ไว้วางใจกันดีแล้ว นักเรียนแต่ละคนสามารถพูดถึงความคิด ความรู้สึกต่อปัญหาของเขาอย่างเปิดเผย จุดมุ่งหมายสำคัญของขั้นตอนนี้คือ ให้นักเรียนเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแจ่มชัด และเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพด้วยตนเองจากกลุ่ม นักเรียนมีโอกาสสำรวจตนเองและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำเทคนิคการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การเงียบ การใช้คำถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ การให้ความกระจ่าง การทวนซ้ำ และการสรุป มาใช้ให้เหมาะกับสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้กระบวนการกลุ่มสามารถดำเนินไปตามเป้าหมาย

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่นักเรียนในกลุ่มได้เรียนรู้แนวทางแก้ปัญหาโดยสามารถสรุปประเด็นสำคัญของปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนให้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม

บทที่ 2
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ารวบรวมเอกสารแและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย มีลำดับหัวข้อดังต่อไปนี้

1.เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน
   1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน
   1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
   2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
   2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
   3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
   3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน

1.1.1 ความหมายของการปรับตัว

กิลเมอร์ (Gilmer . 1971 : 73) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นความสามารถที่มนุษย์มีปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งแวดล้อม เป็นการปรับตัวให้เข้ากับปัญหา และปรับสภาพปัญหาที่เผชิญอยู่ให้เข้ากับความต้องการของตนเอง

กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์ (2524 : 180) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ ด้านบุคลิกภาพ และด้านความต้องการให้เหมาะกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถทนอยู่ได้ในสังคม หรือ สภาพแวดล้อมนั้น ๆ

สุรางค์ จันทน์เอม (2527 : 84) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายปลายทางในสิ่งแวดล้อมของตน เพื่อมนุษย์ได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการแล้ว ความตึงเครียดต่าง ๆ ก็ย่อมคลายลงไป

ดารณี ประคองศิลป์ (2530 : 24) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การรับรู้ของบุคคลในระดับปกติจากจิตสำนึกเกี่ยวกับอารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อม

โคลแมน และแฮมแมน (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 69 ; อ้างอิงจาก Colman and Hummen. 1964 : 69) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือ

ด้านอารมณ์ ให้เหมาะกับสภาพแวดล้อม จนกระทั่งบุคคลนั้นสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ และถ้าบุคคลนั้นปรับตัวได้ บุคคลนั้นก็จะอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข

เพ็ญทิวา นรินทรางกูร ณ อยุธยา (2532 : 9) ให้ความหมายการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง สภาพจิตใจของคนเราที่รับรู้ในระดับจิตสำนึกเกี่ยวกับตนเอง และสภาพแวดล้อม

ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2533 : 15) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อให้สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

นงเยาว์ สนพิทยานุรักษ์ (2537 : 11) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่จะปรับสภาพที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านสังคม ปัญหาด้านบุคลิกภาพ และปัญหาความต้องการให้เหมาะกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ

วรารัตน์ ประสิทธิธัญกิจ (2537 : 7) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง สภาพจิตใจของนักเรียนที่ประสบปัญหาและการรับรู้ต่าง ๆ ได้แก่ ปัญหาด้านสุขภาพและพัฒนาการทางกาย ปัญหาที่พบเมื่ออยู่ที่โรงเรียนหรือเมื่ออยู่กับครอบครัว ปัญหาด้านการเงิน การงานและอนาคต ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นทั่วไป ตลอดจนปัญหาความกังวลเกี่ยวกับตนเอง วัดได้จากแบบสอบถามการปรับตัวที่ผู้วิจัยได้ปรับปรุงดัดแปลงมาจากแบบสำรวจปัญหาการปรับตัวของมูนนี

วุฒิชัย จงคำนึงศีล (2538 : 11) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ความสามารถที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านความต้องการให้เข้ากับความต้องการของตน ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสถานการณ์ที่ตนสามารถทนอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข รวมทั้งปฏิกิริยาโต้ตอบต่าง ๆ ต่อสิ่งแวดล้อมของมนุษย์ และการปกครองไกล่เกลี่ยความต้องการส่วนตนให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม

วารุณี แจ่มกระจาย (2540 : 15) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง สภาพจิตใจของคนเราที่ประสบและรับรู้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสิ่งแวดล้อมรอบข้างในระดับจิตสำนึก อันได้แก่ ปัญหาสุขภาพและพัฒนาการทางร่างกาย ปัญหาด้านการเงิน ปัญหาด้านสังคม ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ปัญหาด้านการงานและอนาคต รวมถึงการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลทั่วไป

ราตรี พงษ์สุวรรณ (2540 : 10) กล่าวว่า การปรับตัวหมายถึง ความพยายามที่บุคคลปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเองให้สอดคล้องเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านส่วนตัว สังคม และสิ่งแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ชาติชาย หมั่นสมัคร (2542 : 16) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นการที่บุคคลเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ยอมรับและปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาส่วนตัว และด้านสิ่งแวดล้อม จนเป็นสถานการณ์ที่ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ปราศจากความคับข้องใจ

อรทัย ชื่นมนุษย์ (ม.ป.ป. : 1) กล่าวว่า การปรับตัวคือ ปฏิกิริยาของคนที่มีต่อสิ่งแวดล้อม การปรับตัวจะรวมถึงการปรองดองไกล่เกลี่ย ความต้องการส่วนตนให้สอดคล้องกับความต้องการของสิ่งแวดล้อมด้วย

จากคำจำกัดความดังกล่าว สรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง ความสามารถที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเองให้สอดคล้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ ปัญหาด้านส่วนตัว ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม รวมถึงด้านการเรียน จนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

1.1.2 สาเหตุของการปรับตัว

โคลแมน และแฮมแมน (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 71 ; อ้างอิงจาก Colman and Hummen. 1974) ได้กล่าวไว้ว่า ปัญหาต่าง ๆ ในการปรับตัว อาจมีสาเหตุแตกต่างกันไป สาเหตุบางประการอาจเนื่องมาจากบุคคลนั้นเอง หรือจากสภาพแวดล้อม และเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งเผชิญปัญหา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากตัวบุคคลนั้นเอง หรือเป็นปัญหาที่เกิดจากสภาพแวดล้อม โดยทั่วไปบุคคลนั้นก็จะพยายามปรับตัวต่อสภาพที่เป็นปัญหาที่เขากำลังเผชิญนั้น เพื่อให้สภาวะของความกดดัน ความเครียด ความวุ่นวายใจ และ/หรือความกังวลใจค่อย ๆ คลี่คลายลง จนกระทั่งหมดไปในที่สุด อย่างไร ก็ตามบุคคลบางคนไม่สามารถขจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไปได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ สภาวะความวุ่นวายใจหรือไม่เป็นสุขก็ยังคงมีอยู่ต่อไปและอาจจะมีผลกระทบให้บุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลในตนเอง ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความแปรปรวนทางความรู้ ความคิด และพฤติกรรม

นิภา นิธยายน (2520 : 11 - 13) กล่าวว่านอกจากความต้องการทางร่างกายแล้ว สิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ทางสังคมยังผลักดันให้เกิดความต้องการ อีกหลายอย่าง นอกเหนือจากความต้องการทางร่างกายได้แก่ ความต้องการความอบอุ่นปลอดภัย ความรัก การได้รับการยกย่องนับถือ ความสำเร็จ ฯลฯ เมื่อความต้องการทั้งหลายได้รับการสนองตอบ จะทำให้บุคคลรู้สึกสบายใจ มีความสุข ในการดำเนินชีวิต แต่เมื่อความต้องการของบุคคลไม่ได้รับการสนองตอบ โดยมีอุปสรรคหรือปัญหาต่าง ๆ มาขัดขวางบุคคลก็จะเกิดความเคร่งเครียด วิตกกังวล สับสนว้าวุ่นใจ และความคับข้องใจ ทำให้ไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต ดังนั้น จึงต้องพยายามหาหนทางหรือวิธีการต่าง ๆ เพื่อขจัดอุปสรรคที่มาขัดขวางความต้องการ หรือเพื่อทำให้ปัญหาต่าง ๆ เบาบางลงไป อันจะนำมาซึ่งความสุข ความสบายใจในการดำเนินชีวิตต่อไป

ราตรี พงษ์สุวรรณ (2540 : 12) กล่าวว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัวของคนเรานั้นเกิดจากความต้องการพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการทางร่างกาย ความต้องการทางจิตใจ และความต้องการทางสังคม ความต้องการดังกล่าว มีทั้งความสมหวังและความผิดหวัง เมื่อสมหวังจะทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ มีความสุข ในทางตรงกันข้าม ถ้าผิดหวังจะทำให้เกิดความรู้สึกเครียด มีความทุกข์ เสียใจ วิตกกังวล สับสน ว้าวุ่นใจ และคับข้องใจ สาเหตุต่าง ๆ ดังกล่าว ล้วนเป็นแรงผลักดันให้บุคคลต้องมีการปรับตัว เพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

ชาติชาย หมั่นสมัคร (2542 : 19) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวของคนเรานั้น เกิดจากความต้องการพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการทางร่างกาย ความต้องการทางจิตใจ และความต้องการทางสังคม ความต้องการดังกล่าว มีทั้งความสมหวังและผิดหวัง เมื่อสมหวังจะทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ มีความสุข ในทางตรงกันข้าม ถ้าผิดหวังจะทำให้เกิดความรู้สึกเครียด มีความทุกข์ เสียใจ วิตกกังวล สับสน ว้าวุ่นใจ และคับข้องใจ สาเหตุต่าง ๆ ดังกล่าวนี้ ล้วนเป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีการปรับตัวเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สรุปได้ว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัวของคนเรานั้น เกิดจากความต้องการพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการทางร่างกาย ความต้องการทางจิตใจ และความต้องการทางสังคม ซึ่งความต้องการดังกล่าวนั้น ถ้าได้รับการตอบสนองก็จะทำให้บุคคลรู้สึกสบายใจ มีความสุข แต่ถ้าไม่ได้รับการตอบสนองตามที่คาดหวังไว้ก็จะรู้สึกคับข้องใจและเป็นทุกข์ ดังนั้น มนุษย์จึงพยายามหาหนทางหรือวิธีการต่าง ๆ เพื่อขจัดอุปสรรคที่มาขัดขวางความต้องการ จึงทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

1.1.3 ลักษณะของการปรับตัว

ลาซารัส (วารุณี แจ่มกระจ่าง. 2540 : 16 ; อ้างอิงจาก Lasarus 1967 : 17 - 18) กล่าวว่า การปรับตัวของมนุษย์เป็นไปตามแรงผลักดันสองอย่างคือ

1. แรงผลักดันจากภายนอก (External demands) เกิดจากการที่มนุษย์ต้องอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม การที่มนุษย์ต้องอยู่ร่วมกันและต้องผูกพันกับผู้อื่น ดังนั้นคนจึงต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคม ซึ่งเริ่มตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่

2. แรงผลักดันจากภายใน (Internal demands) อันได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ และความอบอุ่น เพื่อให้สามารถดำรงชีพอยู่ได้ด้วยความสุขสบาย และอีกส่วนหนึ่งเกิดจากสภาวะทางจิต ซึ่งเป็นผลของการเรียนรู้ เช่น ความต้องการ ความอบอุ่นใจ ความต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม และความต้องการความสำเร็จ

โรเจอร์ส (สุรชัย โกคิยะกุล . 2526 : 169 ; อ้างอิงจาก Roger . 1947 : 358) กล่าวถึงการปรับตัวที่ดีว่า การปรับตัวที่ดีก็คือ

1. การที่บุคคลมีความเข้าใจในตนเอง และเข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง
2. รู้จักคุณภาพ ความสามารถ แรงบันดาลใจ และทัศนคติที่ดีต่อตนเอง
3. เข้าใจสัมพันธภาพที่มีต่อบุคคลอื่น ทำให้ไม่มีความตึงเครียด ซึ่งเป็นการปรับตัวที่ดีทางจิตวิทยา

ราตรี พงษ์สุวรรณ (2540 : 15) ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีคือ บุคคลที่เป็นตัวของตัวเอง เข้าใจ และยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง นำประสบการณ์นั้นมาจัดให้สอดคล้องกับโครงสร้างหรือบุคลิกลักษณะของตน อย่างไม่ขัดแย้งหรือบิดเบือน และจะมีการรับรู้และความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก ส่วนบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ จะมีความขัดแย้งระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่อย่างมาก ทำให้เกิดความตึงเครียด วิตกกังวล สับสน ไม่แน่ใจ สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง และมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนจะเป็นในทางลบ

ชาติชาย หมั่นสมัคร (2542 : 24) กล่าวว่า ลักษณะของการปรับตัวเป็นลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะเป็นคนที่มีความรู้สึกนึกคิดและมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม และความต้องการของตนเอง โดยมีลักษณะดังนี้คือ มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง เห็นคุณค่าของตัวเอง มีความเป็นอิสระเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม มีจิตใจ อารมณ์ที่มั่นคง สามารถที่จะแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้เต็มกำลังความสามารถ ตลอดจนผสมผสานความต้องการของตัวเองกับพฤติกรรมที่แสดงออกได้อย่างเหมาะสม ส่วนลักษณะของบุคคลที่มีปัญหาการปรับตัว จะเป็นบุคคลที่มีลักษณะไม่กล้าแสดงออก เก็บตัว หรือถอยหนี เข้ากับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ ทำงานกับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่มเพื่อน ชอบโอ้อวด ขาดทักษะที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีความเครียด และมักมีปัญหาด้านสุขภาพ เจ็บป่วยบ่อย เป็นต้น

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า ลักษณะของการปรับตัวนั้นคือ การที่บุคคลมีความเข้าใจตนเอง และเข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง รู้จักตนเอง รู้จักคุณภาพ ความสามารถ แรงบันดาลใจ และทัศนะที่มีต่อตนเอง ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

1.1.4 ความหมายของการปรับตัวด้านการเรียน

วุฒิชัย จงดำนึงศีล (2538 : 9) ให้ความหมายของการปรับตัวด้านการเรียนไว้ว่า

การปรับตัวด้านการเรียน หมายถึง ความสามารถที่นักเรียนปรับปรุงตนเองเกี่ยวกับการเรียนที่นักเรียนประสบอยู่ ดังนี้

1. ด้านการฟังคำบรรยาย ปรับตัวโดยการตั้งใจฟังคำบรรยาย
2. ด้านการจดบันทึกจากการบรรยาย ปรับตัวโดยจดบันทึกหัวข้อที่สำคัญ เขียนคำอธิบายหัวข้ออย่างสั้น ๆ
3. ด้านการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม ปรับตัวโดยการศึกษาวิธีการค้นคว้าในห้องสมุด ปรึกษารุ่นพี่ ขอคำแนะนำจากอาจารย์
4. ด้านการปฏิบัติจริงในห้องปฏิบัติการ ปรับตัวโดยการศึกษาคำอธิบายการใช้ห้องปฏิบัติการอย่างละเอียด ฟังคำชี้แจงเกี่ยวกับการใช้ห้องจากอาจารย์ให้เข้าใจ ศึกษาคู่มือการปฏิบัติงาน หรือคำสั่งในใบงานให้เข้าใจ
5. ด้านการฝึกฝนทักษะ ปรับตัวโดยการติดต่อขอเวลาเข้าฝึกงานในห้องปฏิบัติการมากขึ้น ปรึกษาอาจารย์ผู้สอน แล้วนำมาปรับปรุงตนเองให้มีทักษะดีขึ้น

จากคำจำกัดความดังกล่าวสรุปได้ว่า การปรับตัวด้านการเรียน หมายถึง ความสามารถที่นักเรียนปรับปรุงตนเองเกี่ยวกับการเรียนด้านต่าง ๆ ที่นักเรียนประสบอยู่

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

แสตรง (ราตรี พงษ์สุวรรณ. 2540 : 18 ; อ้างอิงจาก Strang. 1958 : 14 - 15) ได้ศึกษาการปรับตัวกับนิสิตกลุ่มที่ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี และกลุ่มที่ประสบความล้มเหลวในการปรับตัวเข้ากับสังคม กลุ่มละ 26 คน พบว่า ผู้ที่ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีจะมีอารมณ์ขัน มีความรู้สึกอบอุ่น เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น ฉลาด และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักแก้ไขสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ เป็นคนเปิดเผย ซื่อสัตย์ ระลึกในหน้าที่และความรับผิดชอบปรับตัวเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม

กิลล์ (Gill. 1962 : 144 - 149) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการปรับตัวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวน 450 คน โดยแยกเป็นนักเรียนกลุ่มผู้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง กับผู้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ผลการศึกษาพบว่าเด็กที่เรียนดีมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมได้ดีกว่าเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และเด็กที่เรียนดีสามารถแก้ปัญหาด้านการปรับตัวได้ดีกว่าเด็กที่มีผลการเรียนต่ำ

เพรสท์เลย์ (กานดา พูพุฒ และคนอื่น ๆ. 2523 : 5 ; อ้างอิงมาจาก Priestley. 1965) ได้สำรวจสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ในประเทศออสเตรเลีย พบว่า นักศึกษาที่แยกตัวเองออกมาจากครอบครัว และมาพักอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย หรือเช่าบ้านอยู่ในระหว่างที่ศึกษาในมหาวิทยาลัย มักจะประสบปัญหาทางจิต เช่น คิดถึงบ้าน ความเหงา มีความรู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยว และมีปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน ๆ ปัญหาที่กล่าวมาบางปัญหาอาจจะเกิดขึ้นในระยะแรก ๆ ของการออกมาจากบ้านมาอยู่หอพัก แต่บางปัญหาอาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย ปัญหาต่าง ๆ มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อผลการศึกษาของนักศึกษา

แคคมาร์ซ และคนอื่น ๆ (จรวยพร กาญจนโชติ. 2536 : 24 ; อ้างอิงมาจาก Kaczmarch and Other. 1990 : 1195 - 1202)ได้ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยมิวแมกซิโก ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มที่หนึ่ง เป็นนักศึกษาทั่วไปจำนวน 57 คน (ใช้เปรียบเทียบ) กลุ่มที่สอง เป็นนักศึกษาจำนวน 24 คน นักศึกษาเหล่านี้อยู่ในโครงการที่ได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐ กลุ่มที่สาม เป็นนักศึกษาจำนวน 68 คน มีจุดม่งหมายในการปรับตัวด้านการเรียน โดยใช้แบบสอบถามการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษา เอส เอ ซี คิว (Student Adjustment to College Questionnaire) ผลการศึกษาพบว่านักศึกษากลุ่มที่สาม มีความแตกต่างกับกลุ่มที่หนึ่ง และ สอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านการเรียน

โลว-ลู (Luo-Lu. 1990 : 225 – 232) ได้ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาจีนในมหาวิทยาลัยออกฟอร์ด ประเทศอังกฤษต่อความคิดถึงบ้านจำนวน 49 คน ผลการศึกษาพบว่า บุคลิกภาพ สุขภาพจิต ความต้องการความเอาใจใส่ และการคิดถึงบ้าน ส่งผลกระทบต่อการรับรู้ทางด้านสติปัญหาโดยเฉพาะด้านการเรียน เมื่อเวลาผ่านไปนาน ๆ พฤติกรรมที่นักศึกษาจีนแสดงออกรวมทั้งสภาพสังคมที่นักศึกษาสามารถปรับตัวได้ ความเครียดต่าง ๆ จะค่อย ๆ ลดลง แต่ความคิดถึงบ้านยังมีอยู่

จากผลงานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียน สรุปได้ว่า นักศึกษาที่เข้ามาเรียนในชั้นปีที่ 1 ซึ่งอยู่ไกลบ้าน มักประสบปัญหาการปรับตัวในหลาย ๆ ด้าน และส่งผลกระทบต่อการเรียนของนักศึกษามากที่สุด และปัจจัยที่ส่งผลทำให้นักศึกษาสามารถปรับด้านการเรียนได้ก็คือ ความสนใจ ความตั้งใจ ความเอาใจใส่ ความต้องการที่จะเรียนรู้สิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ และความขยันหมั่นเพียรของนักศึกษาเป็นสำคัญ

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

สมคิด ไชยยันบูรณ์ (2510 : 26-27) ได้ศึกษาบุคลิกภาพบางด้านของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกับนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่หนึ่ง โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย 33 คน หญิง 19 คน โดยใช้แบบสอบถาม High School Personality Questionaire พบว่า นักเรียนที่มีความสามารถในการเรียนสูง มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความสามารถในการบังคับตัวเอง และปรับตัวได้ดีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2515 : 90) ได้ทำการศึกษาองค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ การปรับตัว และกิจกรรมในวิทยาลัยครูของนักศึกษาชั้นปีที่สอง ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาวิทยาลัยครูในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 510 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจะมีปัญหามากกว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

สมาน กำเนิด (2520 : 35 - 36) ได้ทำการศึกษาแบบแผนการ อบรมเลี้ยงดูมีผลต่อการปรับตัวของเด็ก ผลการศึกษาพบว่า เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยปรับตัวได้ดีกว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขันและแบบปล่อยปละละเลยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการปรับตัวของเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขันและแบบปล่อยปละละเลย ทั้งจากการพิจารณาในกลุ่มรวมและพิจารณาแยกตามเพศ สำหรับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย เด็กหญิงปรับตัวดีกว่าเด็กชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อัมพร โอตระกูล (2521 : 144 - 155) ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวที่มีผลต่อสุขภาพจิต พบว่าผู้ที่มีปัญหาการปรับตัวมักมาจากครอบครัวที่มีฐานะเศรษฐกิจปานกลาง และต่ำเสียส่วนใหญ่

พวงสร้อย วรกุล (2522 : 88) ได้ศึกษาสภาพปัญหาการปรับตัวระหว่างนักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน ปีการศึกษา 2521 จำนวน 678 คน ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลา พบว่าโดยส่วนรวมแล้ว นักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ ปานกลาง และสูง มีสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ มีสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวมากกว่านักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและสูง

สุภาพรรณ โคตรจรัส (2524 : 1) ได้ศึกษาปัญหาของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากจำนวน 2,059 คน พบว่ามีปัญหาด้านต่าง ๆ ดังนี้ นิสิตมีปัญหาการปรับตัวทางการเรียนเป็นอันดับหนึ่ง (ร้อยละ 73.97) ปัญหาด้านกิจกรรมทางสังคมเป็นอันดับสอง (ร้อยละ 66.08) ด้านหลักสูตรการสอนเป็นอันดับสาม (ร้อยละ 65.62) ด้านปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัวเป็นอันดับสี่ (ร้อยละ 65.05) ปัญหาการเรียนส่วนใหญ่วิตกกังวลเกี่ยวกับการสอน (ร้อยละ 86)

ดารณี ประคองศิลป์ (2530 : 85 – 88) ได้ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า ปัญหาที่นักศึกษาแพทย์ประสบมากที่สุดเป็นอันดับหนึ่ง ก็คือ ปัญหาทางด้านการเรียน ร้อยละ 99.64 ได้แก่ วิชาที่เรียนมีเนื้อหาสาระมากเกินไป ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับการแบ่งเวลาในการเรียน มีความกดดันในการสอบบ่อยครั้ง มีปัญหาด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ นักศึกษาไม่ได้พักผ่อนเต็มที่ ไม่มีเวลาสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

อภิวันทน์ วงศ์ข้าหลวง (2530 : 62) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวะศึกษา โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 450 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาประสบปัญหามากที่สุด เป็นการปรับตัวด้านการเรียน ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กัน เพราะหากนักศึกษามีปัญหาทางสุขภาพจิตจะส่งผลกระทบต่อการเรียนของนักศึกษาโดยตรง

รัตนา ศิริพานิช (2531 : 60) ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2530 ผลการศึกษาพบว่า มีความวิตกกังวลสูง แบ่งเวลาในการเรียนไม่ถูก และรู้สึกว่าตนเองไม่อบอุ่นมั่นคง สำหรับนักศึกษาที่มีปัญหาในการปรับตัวมากกับอาจารย์คือ รู้สึกว่าตนเองขาดความเป็นกันเองกับอาจารย์ มีความลำบากใจและไม่กล้าเข้าไปปรึกษาอาจารย์เมื่อมีปัญหาด้านการเรียน

สมพร รุ่งเรืองกลกิจ (2532 : 2) ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีปัญหาด้านการเรียนมากที่สุด เช่น ไม่ชอบคณะที่เรียน ไม่รู้วิธีเรียน ไม่มีสมาธิในการเรียน กังวลเกี่ยวกับการสอบ

วิทยา ศรีพิมพ์มาตย์ (2532 : 125) ได้ศึกษาทัศนะของนักศึกษาคณะแพทย์ศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่นที่สอบได้และสอบตกซ้ำชั้น ต่อองค์ประกอบที่มีผลต่อการเรียนการสอน จำนวน 503 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีความเห็นว่าองค์ประกอบด้านการเรียนที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนมากที่สุดคือ การจดตำบรรยายไม่ทัน รองลงมาเป็นเรื่อง การเรียน ซึ่งเป็นระบบการแข่งขัน ต่างคนต่างเรียน การช่วยเหลือในด้านการเรียนมีน้อย หากนักศึกษามีการแบ่งเวลาในด้านการเรียนไม่ถูกต้องก็จะทำให้เสียการเรียน

สืบพงศ์ จินดาพล (2533 : 54) ได้ศึกษาปัญหาทางด้านการเรียน และการปรับตัวของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา ผลการศึกษาพบว่า นิสิตคณะวิทยาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ และคณะศึกษาศาสตร์ มีปัญหาด้านการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

ภุชงค์ เลาหศิริวาส (2534 : 125 - 127) ได้ศึกษาเปรียบเทียบปัญหาในด้านการปรับตัวและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ศึกษาในระบบโรงเรียนและกึ่งระบบโรงเรียนในด้านการปรับตัวนั้น ศึกษาสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวด้านการเรียนการสอน เพื่อนและครู กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาที่เปิดสอนในระบบโรงเรียนและกึ่งระบบโรงเรียนเขตการศึกษา 11 เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามวัดสภาพปัญหาในด้านการการปรับตัวด้านต่าง ๆ และแบบสอบถามวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์พบว่า นักเรียนที่ศึกษาในระบบการศึกษาและกึ่งระบบโรงเรียน มีสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวโดยรวมทั้งสามด้านไม่แตกต่างกัน นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 นักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวปานกลางและต่ำที่ศึกษาในระบบการศึกษาแบบกึ่งระบบโรงเรียน และในระบบโรงเรียนเท่านั้นที่พบว่ามีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่แตกต่างกัน นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่ศึกษาในระบบการศึกษาแบบกึ่งระบบโรงเรียน มีสภาพปัญหาในด้านการปรับตัว โดยส่วนรวมทั้งสามด้านไม่แตกต่างกัน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ศึกษาในระบบการศึกษาแบบกึ่งระบบโรงเรียน มีสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวทั้งสามด้านไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีฐานะทางการเศรษฐกิจปานกลาง และต่ำที่ศึกษาในระบบการศึกษาแบบกึ่งระบบโรงเรียน มีสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวทั้งสามด้านไม่แตกต่างกัน มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ มัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ศึกษาในระบบการศึกษาแบบกึ่งระบบโรงเรียน มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน นักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและต่ำที่ศึกษาในระบบการศึกษาแบบกึ่งระบบโรงเรียน มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่แตกต่างกัน

วิจิตรา ฤทธิธาดา (ยรรยง ผิวอ่อน. 2535 : 18 ; อ้างอิงมาจากวิจิตรา ฤทธิธาดา 2528) ได้ศึกษาการปรับตัวในระดับมหาวิทยาลัยของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการศึกษาพบว่า การที่นักศึกษาจะประสบความสำเร็จทางการศึกษา มีผลมาจากการปรับตัวในมหาวิทยาลัย การปรับตัวมีผลต่อความรู้สึกด้านการเรียนสูงกว่าด้านอื่น ๆ เช่น มีผลต่อความตั้งใจและการมีสมาธิในการเรียน เพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ ถ้าหากนักศึกษาไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมขณะเรียนได้ เช่น การปรับตัวในการฟังคำบรรยาย สรุปอาจทำให้ติดตามบทเรียนไม่ทัน ทำให้เกิดการเบื่อหน่ายในบทเรียนได้ ส่วนสถานที่ที่เรียนนั้น หากนักศึกษาพยายามปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ ไม่ว่าจะเป็นห้องเรียนและตึกเรียนจะไม่เป็นปัญหาในการเรียน

จรวยพร กาญจนโชติ (2536 : 119) ได้ศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้ ผลการศึกษาพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้ ที่ศึกษาคณะวิชาต่างกัน มีการปรับตัวทุก ๆ ด้านไม่แตกต่างกัน

นอกจากนี้ ศรีอร เจตประภาพงศ์ (2539 : 1) ได้สำรวจความคิดเห็นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย พบว่าการเรียนในมหาวิทยาลัยแตกต่างกับการเรียนในระดับมัธยมศึกษาโดยสิ้นเชิง เริ่มตั้งแต่สถานที่เรียน สังคม เพื่อน ผู้สอนและวิธีการสอน เวลาเรียนและวิธีการเรียน และความรับผิดชอบต่อการเรียน นักศึกษาจะต้องพึ่งพาตนเองสูงมาก และมีบทบาทในการเรียนด้วยตนเองสูงมาก ซึ่งผู้

สอนจะเป็นเพียงผู้ชี้แนะแนวทางเท่านั้น นักศึกษาจะเรียนด้วยการจำคำบรรยาย บางวิชาไม่มีหนังสือหรือเอกสารประกอบการสอน ฉะนั้นนักศึกษาจะต้องศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

วุฒิชัย จงคำนึงศีล (2538 : 63) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการให้คำปรึกษากลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อด้านการเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม (ช่างกลสยาม) พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนได้ดีกว่าการให้คำปรึกษารายบุคคล

จากผลงานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน สรุปได้ว่านักศึกษาและนักเรียนมักประสบปัญหาเกี่ยวกับการเรียนการสอนมากและการปรับตัวด้านการเรียนอย่างเหมาะสมจะทำให้นักเรียนประสบผลสำเร็จทางด้านการเรียน

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

วัชรี ทรัพย์มี (2518 : 38) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า หมายถึงการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะได้มีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ความคิดในการที่จะแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง

ทองเรียน อมรัชกุล (2520 : 101) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) ได้ดัดแปลงมาจากจิตบำบัดแบบกลุ่ม (Group Psychotherapy) ซึ่ง เจ.เฮช.แพรท (J.H.Pratt) เป็นคนแรกที่นำเอาเทคนิคกลุ่มมาใช้รักษาคนไข้โรคจิต การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์น้อยกว่าจิตบำบัด แต่ใช้กระบวนการคิดหาเหตุผลมากกว่า ยิ่งไปกว่านั้นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังมุ่งที่จะให้บุคคลแสดงศักยภาพทั้งมวลของตนเองออกมา

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 180) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหา หรือมีความต้องการคล้าย ๆ กันมาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษา คอยให้ความช่วยเหลือร่วมให้คำปรึกษา

วุฒิชัย จงคำนึงศีล (2538 : 17) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพในการให้ความช่วยเหลือบุคคลระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมดีขึ้น จนสามารถนำศักยภาพในตนเองมาใช้ได้อย่างเหมาะสม และมีการแลกเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปตามแนวทางที่ตนปรารถนา

นอกจากนี้ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521 : 90) ได้สรุปความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่ามีลักษณะ 3 ประการคือ

1. การใช้กลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหา ข้อแตกต่าง ระหว่างการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มประสบการณ์หนึ่ง คือการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น สมาชิกทุกคนที่มีปัญหานำปัญหามาอภิปรายและแสดงความคิดเห็นร่วมกันด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน แต่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลนั้นจะไม่ได้รับความคิดอย่างกว้างขวาง ผู้มีปัญหาจะต้องใช้ความคิดมากในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองดังนั้นอาจจะช่วยให้แก้ปัญหาด้วยตนเอง ดังนั้นอาจจะช่วยให้แก้ปัญหาได้ยากในบางกรณี

5. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้มแข็ง สามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นอีกและสามารถรักษาสภาพจิตใจให้เป็นสุขเหมือนกับการอยู่ในกลุ่มได้ต่อไป

2.1.3 ปรัชญาการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีปรัชญาในการช่วยเหลือบุคคลดังนี้ (วราภรณ์ ลิ้มสุวัฒน์. 2522 : 7)

1. การเปิดเผยตนเอง (Self Disciosure) จุดประสงค์ที่สำคัญก็เพื่อสร้างสายใยแห่งความเชื่อมโยงระหว่างสมาชิกในกลุ่ม การเปิดเผยตนเองควรจะได้รับการพัฒนาให้ถึงจุดที่ว่า สมาชิกสามารถแบ่งปันถึงสภาพอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่สิ่งเหล่านี้ต้องไปโยงกับสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม จุดรวมที่สำคัญคือที่นี่และเดี๋ยวนี้ อดีตจะมาเกี่ยวข้องก็เพียงแต่ในโอกาสที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมความรู้สึกและความคิดในปัจจุบันเท่านั้น

2. ความซื่อสัตย์ (Honesty) สมาชิกแต่ละคนจะต้องมีความซื่อสัตย์ต่อการกระทำของเขา ความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่มีผลต่อพฤติกรรมของเขา เขาจะพิจารณาถึงสิ่งที่เหมาะสมในชีวิตและวิถีชีวิตที่พึงประสงค์ ผู้ให้คำปรึกษาควรให้โอกาสแก่สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิถีชีวิตของเขา

3. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกทุกคนจะมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองต่อกลุ่ม

4. การเลือก (Choice) สมาชิกควรมีสิทธิในการเลือกวิธีการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองและพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การให้ข้อมูลย้อนกลับของสมาชิกและการประเมินพฤติกรรมของตนเอง จะช่วยให้เกิดความเข้าใจพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น

6. การตัดสินใจ (Decision) การตัดสินใจส่วนตัว ก่อให้เกิดลู่ทางในการตัดสินใจของกลุ่ม ต้องอาศัยความร่วมมือของสมาชิกทุกคน

2.1.4 หลักพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่ม

หลักพื้นฐานในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น เคมพ์ (วัลลภา ถนอมศิริ 2539 : 24 ; อ้างอิงมาจาก Kemp . 1970) ได้กล่าวสรุปไว้ดังนี้

1. บุคคลทุกคนมีสิทธิในความรู้สึกของตนเอง รู้สึกอย่างที่ตนเองรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกแสดงความรู้สึกของตนออกมา และมีการยอมรับในอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นด้วย

2. แต่ละคนต้องตัดสินใจว่า จะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเอง

3. บุคคลมุ่งที่จะแก้ปัญหาให้ตนเองไม่ใช่แก้ปัญหาให้ผู้อื่น

4. ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ เป็นจุดสำคัญยิ่งกว่าตัวสถานการณ์

5. การเปิดเผยช่วยให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ ถ้าไม่มีการป้องกันตนเองก็พร้อมที่จะรับรู้ พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะเกิดขึ้นในบรรยากาศที่มีความไว้เนื้อเชื่อใจ มีความหวังดี มีความเข้าใจและมีการยอมรับ การเปิดเผยตนเองมากเกินไป แสดงถึงการช่วยเหลือตนเองได้

6. บุคคลจะต้องเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น มีความรับผิดชอบต่อตนเอง

7. จะต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง จะเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น ถ้าบรรยากาศภายในบ้าน ในโรงเรียนไม่คุกคามขู่เข็ญหรือลงโทษมากจนเกินไป ซึ่งจะทำให้พึ่งคนอื่นน้อยลง

8. การลงมือกระทำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งจะมีได้ในบรรยากาศแห่งการยอมรับ ความเข้าใจ อาจใช้บทบาทสมมติ

9. ในการเปิดเผยปัญหา การแก้ปัญหา วิธีการเลือกหลายวิธี ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากล้าแสดงความคิดเห็น

10. สมาชิกเห็นหนทางจากการเลือกวิธีต่าง ๆ สมาชิกแต่ละคนต้องมีคำมั่นสัญญา (Commitment) กับตนเองในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ อีกทั้งการเสริมแรงถือว่าเป็นสิ่งจำเป็น

11. สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ประสบการณ์ในกลุ่มจึงเป็นสิ่งสำคัญ

12. การที่คนรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง ยอมรับตนเอง ทำให้การป้องกันตนเองน้อยลง ทนได้กับคำวิจารณ์ของผู้อื่น

2.1.5 การจัดตั้งกลุ่ม

นักจิตวิทยาหลายท่านได้เสนอแนวทางเกี่ยวกับการจัดกลุ่มไว้ดังนี้

1. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521 : 64 - 65) ได้กล่าวถึงแนวทางในการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรจะเป็นผู้มีปัญญาคล้ายคลึงกัน เพื่อจะได้อภิปรายในประเด็นเดียวกัน และมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน

2. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรเป็นผู้ที่มีความเต็มใจที่จะแก้ปัญหา

3. การจัดกลุ่ม ควรให้สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งก็เป็นไปตามธรรมชาติของกลุ่ม เช่น มีทั้งเพศชาย เพศหญิง แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากจนเกินไป เช่น การจัดให้บุคคลที่ไม่ค่อยพูดอยู่กับคนที่พูดมาก เป็นต้น จะทำให้เกิดปัญหาได้

4. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มต้องพิจารณาว่า แต่ละบุคคลจะได้รับประโยชน์จากกลุ่มและสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในกลุ่มได้ด้วย

นอกจากนี้ เชอร์ทเซอร์ และสโตน (คมเพชร ฉัตรศุภกุล 2521 : 64 – 65 ; อ้างอิงมาจาก Shertzer and Stone . 1971 : 457 - 471) ยังได้กล่าวถึงบุคคลที่ไม่ควรนำเข้ากลุ่ม ดังนี้

1. ก้าวร้าวมาก
2. เหนียมอายมากเกินไป
3. มีปัญหาการปรับตัวมาก
4. ไม่ควรจัดคนที่เป็นญาติหรือเพื่อนสนิทไว้กลุ่มเดียวกัน เพราะว่าต่างคนต่างรู้ปัญหาของอีกฝ่ายหนึ่งอยู่แล้ว อาจทำให้ไม่สามารถเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงออกมาได้

2. ขนาดของกลุ่ม

โดยทั่วไปนิยมจัดกลุ่ม 6 - 8 คน แต่อาจขยายเป็น 10 - 12 คน ไม่ควรให้กลุ่มใหญ่นัก เพราะจะทำให้โอกาสในการสื่อความหมายซึ่งกันและกันมีน้อยลง ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของมาห์เลอร์ (Mehler, 1969 : 54 - 55) ที่กล่าวว่า สมาชิกจะไม่สนใจเท่าที่ควร โอกาสที่สมาชิกหลบเลี่ยงจากกลุ่มมีมาก และผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบุคคลที่จะเข้ากลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์ต่อกันอย่างดี ดังนั้นจำนวนสมาชิกต้องไม่มากเกินไปคือ 6 - 10 คน

3. เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา

แพทเทอร์สัน (Patterson . 1973 : 182) ให้ความเห็นว่าควรจัดให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถ้าช่วงเวลาของการให้คำปรึกษามีน้อยก็อาจจัดให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง ในแต่ละครั้งที่พบกัน ช่วงเวลาการให้คำปรึกษาควรประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง สำหรับสมาชิกที่เป็นวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ แต่ถ้าเป็นเด็กระดับประถมศึกษาไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กอาจเกิดความเบื่อได้ และคมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521 : 99) เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดให้มีสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เวลาอย่างน้อยไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง หรือไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง สำหรับจำนวนครั้งที่พบกัน มาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 57) ให้ความเห็นว่า กลุ่มควรจัดอย่างน้อย 10 ครั้ง และควรให้สมาชิกในกลุ่มพิจารณากันเองว่า จะสิ้นสุดการดำเนินการเมื่อใด

4. การจัดสถานที่

สถานที่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรเป็นห้องที่มีสัดส่วนและมีขนาดพอเหมาะกับจำนวนเก้าอี้นั่งควรมีลักษณะที่นั่งได้สบายและจัดเป็นวงกลม เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นอย่างทั่วถึง พื้นห้องควรสะอาด และพร้อมที่จะให้สมาชิกนั่งพื้นได้ ถ้าสมาชิกต้องการที่จะเปลี่ยนอิริยาบทบ้าง (Ohlsen. 1970 : 29 ; citing Mahter. 1969 : 58 - 59)

5. ชนิดของกลุ่ม

ชนิดของกลุ่ม ควรจัดเป็นกลุ่มแบบเปิด ซึ่งหมายถึงว่าจะไม่มีการเปิดรับสมาชิกใหม่อีกในระหว่างการให้คำปรึกษา แม้จะมีสมาชิกลาออกจากกลุ่มไปแล้วก็ตาม เพราะการจัดกลุ่มเปิดจะทำให้สมาชิกมีปัญหาในเรื่องความไว้วางใจ และความสนิทสนม (Hansen, Warner and Smith.1976 : 366)

6. พลังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้และเข้าใจที่จะนำเอาพลังต่าง ๆ มาใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษาให้มีความสมบูรณ์ ซึ่ง คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521 : 97) กล่าวไว้พอสรุปได้ดังนี้

1. ข้อผูกพัน (Commitment) บุคคลจะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องรับรู้และยอมรับว่ามีความต้องการที่จะรับคำปรึกษา จะต้องพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตน จะแก้ไขและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ได้รับคำปรึกษาจากกลุ่ม

2. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกที่มีปัญหาจะต้องพยายามเพิ่มความรับผิดชอบสำหรับตนเอง และเพื่อการแก้ปัญหาในกลุ่ม

3. การยอมรับ (Acceptance) เมื่อสมาชิกให้การยอมรับตนเองจะเป็นผลให้บุคคลเกิดความเคารพนับถือตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย

4. ความดึงดูด (Attractiveness) จะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้น

5. ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยแบบกลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้นของตัวเอง มีการอภิปรายปัญหาเกิดขึ้นกับตัวเขา มีการยอมรับความคิดของบุคคลที่แสดงตัวต่อเขา และสามารถแสดงความรู้สึกของตนต่อบุคคลอื่น

6. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรู้สึกอย่างรุนแรงต่อความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่มซึ่งจะเป็นผลดีต่อการช่วยกลุ่ม

7. ความเครียด (Tension) การมีความเครียดและไม่พึงพอใจอยู่ในระดับพอเหมาะจะเป็นแรงจูงใจที่เปลี่ยนพฤติกรรม แต่ถ้าความเครียดมากเกินไปจะทำให้บุคคลไม่ได้ใช้ความสามารถที่เปลี่ยนสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ

8. ปทัสถานกลุ่ม (Group Norms) สมาชิกย่อมต้องการได้รับการช่วยเหลือ และไม่ต้องการจะให้คนอื่นมองข้ามไปในแง่ของบุคคลที่แตกต่างไปจากสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่ม ที่มารับคำปรึกษาด้วยกัน

7. บทบาทของผู้นำกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะดำเนินไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จนั้น ผู้นำกลุ่มต้องพยายามให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์กัน โดยผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ภายในกลุ่ม ซึ่งบทบาทของผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษานั้น อาภรณ์ มหาคำ (2526 : 28 - 35) ได้สรุปจากความคิดของนักจิตวิทยาหลายคนไว้ดังนี้

1. การเริ่มต้น ผู้นำจะต้องเตรียมวิธีการต่าง ๆ สำหรับกลุ่มเพื่อให้กลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กัน เช่น ผู้นำอาจนำด้วยคำถามปลายเปิด สำหรับผู้มีประสบการณ์น้อย อาจเริ่มต้นในการให้คำปรึกษาครั้งแรกด้วยการแนะนำตัวซึ่งกันและกัน และถามกลุ่มให้กลุ่มพิจารณาข้อมูลที่สมาชิกแต่ละคนเสนอเพื่อฝึกให้สมาชิกได้พัฒนาความรู้สึกรับผิดชอบต่อกลุ่ม

2. การกำหนดกฎเกณฑ์ ระเบียบทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมและบทบาทหน้าที่ ซึ่งเป็นบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนของผู้นำด้วย

3. มีความสามารถและทักษะ เข้าใจในสิ่งที่สมาชิกพูดและเข้าใจความรู้สึกของสมาชิกให้การยอมรับและให้กำลังใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการสร้างสัมพันธภาพ

4. สร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย มีความไว้วางใจกัน ให้ความเคารพ ความคิดเห็นของกันและกัน อดทนต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้สมาชิกรู้สึกว่าตนมีความสำคัญและเป็นเจ้าของกลุ่ม

5. ช่วยตั้งเป้าหมายให้สมาชิก สมาชิกจะตั้งเป้าหมายของตนเอง เมื่อเขาเห็นประโยชน์ จุดมุ่งหมายของกลุ่มคือช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ให้เขาเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ทัศนคติต่าง ๆ และพฤติกรรมที่จำเป็น

6. ย้ำถึงความคิดต่อเนื่อง และสรุปทบทวนเหตุการณ์สำคัญในการให้คำปรึกษาที่ผ่านมาก่อนที่จะทำครั้งใหม่ เพื่อทำให้เกิดเป็นประสบการณ์ครั้งเดียวกัน

7. ให้ข้อมูลย้อนกลับ การสะท้อนความรู้สึกทั้งคำพูดและการแสดงออก รวมทั้งการแปลความหมาย และการกระทำความกระจ่าง ซึ่งผู้นำต้องกระตุ้นให้สมาชิกคนอื่น ๆ ให้กระทำด้วย เพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบพิจารณาสิ่งที่เขาพูด ชี้ให้เห็นว่ามีความขัดแย้งหรือสอดคล้องกันอย่างไร ซึ่งช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเองดีขึ้น

8. การลดความตึงเครียด ผ่อนคลายความขัดแย้ง ความกลัว ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม และรับผิดชอบในการกำจัดพฤติกรรมบางอย่างที่จะเป็นอันตรายกับสมาชิก ผู้นำจะต้องเข้าไปสอดแทรกขัดขวางในบางกรณี เช่น สมาชิกพูดแทนกัน ขัดแย้งไม่ลงรอยกัน พูดวกวนสับสน หรือกล่าวโทษคนอื่น หรือสถานการณ์อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องหรือแยกกลุ่มกันโดยไม่สนใจกลุ่ม

9. ให้ข้อมูลเพิ่มเติมตามที่เห็นสมควร ผู้นำกลุ่มควรแสดงความรู้สึกส่วนตัว ประสบการณ์ ค่านิยมของตนเอง เมื่อเห็นว่าจะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิก นอกจากนี้ผู้นำควรเป็นแบบอย่างสาธิตให้สมาชิกดูเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้แก้ปัญหาของสมาชิกได้

10. ผู้นำต้องคอยสังเกตและประเมินพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้างในกลุ่ม อาจทำได้โดยการถาม เช่น มีอะไรเกิดขึ้นขณะนี้

8.บทบาทของสมาชิก

โสรีช์ โพธิ์แก้ว (2523 : 9 - 10) กล่าวถึงบทบาทของสมาชิกในกลุ่มที่จะทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มมีประสิทธิภาพดังนี้

1. ไม่พูดเรื่องนอกกลุ่ม สมาชิกควรพูดถึงเฉพาะบุคคลที่อยู่ในกลุ่ม สิ่งที่พูดในกลุ่มจะเก็บไว้เป็นความลับ ไม่นำไปพูดนอกกลุ่ม

2. การฟัง สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้สนใจรับฟังสมาชิกอื่นพูด ทั้งเนื้อหาและความรู้สึก ถ้ามีความยากลำบากในการฟังควรจะรีบบอกผู้พูด ไม่ควรปล่อยผ่านไป

3. การวิพากวิจารณ์ สมาชิกควรพูดถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ที่นี่ เดี๋ยวนี้อย่างไร

4. การใช้สติปัญญาด้วยเหตุผล สมาชิกย่อมได้รับการกระตุ้นให้แสดงการร่วมความคิดและความรู้สึกซึ่งเป็นส่วนตัว จะผลัดเปลี่ยนกันไปถึงเรื่องราวต่าง ๆ ของสังคมและสนใจเรื่องราวเป็นรายบุคคลไป

5. การตั้งคำถาม การถามควรถามในลักษณะของคำอธิบายและเพิ่มเติมขอความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ

6. การเจาะระดับความรู้สึก จะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิก เพื่อให้เขารู้ว่าเขาคือใครและรู้สึกอย่างไร อย่างแท้จริง

7. ความรู้สึกและความคิดเห็นสมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้เข้าใจว่าสิ่งที่คิดและรู้สึกเป็นสิ่งที่แยกออกจากกัน

9. ขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ทองเรียน อมรัชกุล (2520 : 113 - 120) กล่าวถึงการแบ่งขั้นตอนของกระบวนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนที่สำคัญ 4 ขั้นตอนคือ

1. ขั้นก่อตั้งกลุ่ม (The Invcivement Stage) ในขั้นนี้สมาชิกที่เข้ากลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผย เพราะยังไม่ไว้วางใจในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์และสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม และต้องให้เวลาแก่สมาชิกพอสมควรอย่างรีบเร่ง

2. ขั้นการเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม (The Transition Stage) เป็นขั้นต่อจากขั้นแรก กลุ่มเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการขึ้นบ้าง สมาชิกเริ่มรู้สึกไว้วางใจกันแต่ก็ยังมีความวิตกกังวลและตึงเครียดอยู่บ้าง ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามชี้แจงให้สมาชิกกล้าอภิปรายปัญหาของตัวเองอย่างเปิดเผย

3. ขั้นดำเนินการ (The Working Stage) ขั้นนี้สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มจะดีขึ้นมาก เปิดเผยตัวเอง อภิปรายปัญหาตามความเป็นจริง ร่วมแก้ไขปัญหาของสมาชิกทุกคนได้สำรวจตัวเอง เข้าใจปัญหาและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างกระจ่างแจ้ง รู้วิธีแก้และวิธีนำไปปฏิบัติด้วยความพอใจ ไม่มีข้อข้องใจตกค้าง ก็ยุติการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มได้

10. ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

แกซดา (Gazda . 1969 : 306 - 310) ได้รวบรวมประโยชน์ คุณค่าและเอกลักษณ์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดังนี้

1. สมาชิกในกลุ่มได้พบว่า คนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเขาเหมือนกัน

2. การยอมรับ การสนับสนุนจากสมาชิกภายในกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญกับปัญหาของเขา

3. กลุ่มเป็นตัวแทนของสังคมจริง ๆ เป็นที่ซึ่งสมาชิกทุกคนมีโอกาสที่จะแสดงและทดลองพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

4. สมาชิกสามารถแสดงพฤติกรรมและความรู้สึกของตน ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้จากการที่ตระหนักถึงความปลอดภัย ความไว้วางใจจากสมาชิกอื่นภายในกลุ่ม

5. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม

6. สมาชิกมีโอกาสที่จะเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกคนอื่นด้วยการสังเกต

7. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมักจะทำให้สมาชิกในกลุ่มต้องการที่จะได้รับการช่วยเหลือเป็นรายบุคคล

8. บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่ม ทำให้สมาชิกรู้สึกเป็นครอบครัวเดียวกัน ทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว

9. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตน จะต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

10. การที่นักจิตวิทยาการศึกษาได้พบปะกับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน ช่วยประหยัดเวลาและเปิดโอกาสให้นักจิตวิทยาการศึกษาใช้เวลาสำหรับบุคคลอื่น ๆ ได้ทั่วถึงยิ่งขึ้น

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

แซมมวลวิช (วัลลภา ถนอมศิริ 2539 : 31 ; อ้างอิงจาก Samualewiez. 1975 : 2645 - A) ได้ทำการศึกษาวิจัยโดยการทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่นักเรียนที่มีปัญหาด้านการปรับตัวพบว่า สามารถวิเคราะห์วิจารณ์มโนภาพแห่งตนเอง และปรับพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บาร์นส (Barnes . 1977 : 5920 - A) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมต้น ชาวแม็กซิกันและชาวอเมริกัน จำนวน 58 คน ได้แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 29 คน ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองซึ่งได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีผลการเรียนดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ โวล (Wosl . 1964 : 661 - 663) ที่ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมซึ่งผลการเรียนอ่อน จำนวน 6 คน และทั้ง 6 คนนี้ มาจากสภาพครอบครัวที่ไม่มั่นคง สิ่งแวดล้อมทางบ้านไม่ดี และมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อครู นำมาเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นเวลา 48 สัปดาห์ ปรากฏว่าผลการเรียนของนักเรียนกลุ่มนี้ดีขึ้น

โอลเซน (วุฒิชัย จงคำนึงศิล 2538 : 34 อ้างอิงมาจาก Ohlsen . 1973 : 1B - 6B) ได้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนระดับ 9 โดยแบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ในกลุ่มทดลองสมาชิกได้พบกัน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผู้ทดลองเป็นผู้ให้คำปรึกษาทั้งสองกลุ่ม ผลการทดลองพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญสำหรับผู้ที่ได้รับคำปรึกษาคือ มีการยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น พฤติกรรมที่บ้านและที่โรงเรียนได้รับการปรับปรุงมากขึ้น และผลของการเปลี่ยนแปลงอยู่นานกว่า 18 เดือน หลังจากให้คำปรึกษา

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

วิญญู พูลศรี (2523 : 35 - 39) ซึ่งได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความวิตกกังวลในการเรียน นิสัยทัศนคติในการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการการศึกษาชั้นสูง ปีที่ 1 วิทยาลัยครูเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2522 จำนวน 20 คน ที่มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน และสุ่มมาเพียง 8 คน พบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง 6 สัปดาห์ ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ผลปรากฏว่าสมาชิกมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .043 และคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนลดลงกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .043 และคะแนนนิสัยและทัศนคติในการเรียนสูงกว่าก่อนได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .043

ดารณี วงษ์อยู่น้อย (2525 : 83 - 84) ได้ศึกษาผลของการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์โดยวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ใช้กลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสายน้ำผึ้ง ปีการศึกษา 2524 จำนวน 16 คน ให้คำปรึกษา 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ผลปรากฏว่าหลังจากให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนที่ได้รับการทดลองมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่าก่อนได้รับคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มาลินี อยู่โพธิ์ (2525 : 111 - 112) ได้ทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดอินทราราม ปีการศึกษา 2525 นัดให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 9 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ปรากฏว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถช่วยให้นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนให้สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มาลี วงษ์แก้ว (2526 : 35) ได้ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2525 จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ผลการศึกษาพบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองซึ่งได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุภาพร จันทร์ศิริโยธิน (2526 : 127) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางกะปิ ปีการศึกษา 2526 จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ผลการทดลองปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะมีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สรุปได้ว่าเป็นขบวนการในการพัฒนาการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ช่วยลดความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ ที่นักเรียนประสบอยู่ช่วยให้นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวในทุกด้านได้อย่างมีประสิมธิภาพ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้น่าจะพัฒนานักเรียนในด้านการปรับตัวด้านการเรียนได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

ม 148250 0

3. การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

3.1.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นการให้คำปรึกษาโดยยึดถือผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client - Centered Counseling) ซึ่งรอเจอร์ส (Rogers) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันเป็นผู้ให้กำเนิดทฤษฎี และเรียกวิธีการให้คำปรึกษาของเขาว่า การบำบัดแบบผู้มารับการบำบัดเป็นศูนย์กลาง (Client - Centered Therapy) หรือทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอัตตา (Self - Theory Counseling) หรือการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง (Non - Directive Counseling) หรือการให้คำปรึกษาแบบรอเจอร์ส (Rogerian Counseling) และปัจจุบันเรียกทฤษฎีการให้คำปรึกษานี้ว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง จะเน้นกระบวนการที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายอารมณ์ และความคับข้องใจออกมา โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นเพียงผู้รับฟังปัญหา และคอยช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นปัญหาของตน เข้าใจตนเอง แก้ปัญหาของตนและช่วยเหลือตัวเองได้ในที่สุด (ธีระ มูลธียะ. 2530 : 20 ; อ้างอิงมาจาก Patterson. 1973 : 378)

3.1.2 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

โรเจอร์ส (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2530 : 63 ; อ้างอิงมาจาก Rogers . 1954) มีความเชื่อว่ามนุษย์สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างอิสระ สามารถเลือกสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตให้กับตนเองได้ ถ้ามนุษย์นำเอาความสามารถของตนออกมาใช้ร่วมกันอย่างเสรี ก็จะทำให้สนองความต้องการของสังคมได้ ในการให้คำปรึกษานั้น โรเจอร์สจะเน้นกระบวนการในการให้คำปรึกษามากกว่าผลที่จะได้รับ ให้ความเคารพนับถือเกี่ยวกับสิทธิเสรีภาพของบุคคล และระมัดระวังที่จะไม่ให้เกิดความกระทบกระเทือนต่อชีวิต เสรีภาพของบุคคล นอกจากนี้ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 133) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางได้ระบุเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ไว้ดังนี้คือ (1) มนุษย์มีเหตุผล มีศักดิ์ศรี เชื่อถือได้ ไว้วางใจได้ มีความเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง (2) มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ มีความสามารถและแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง

ลักษณะที่สำคัญของมนุษย์ตามแนวคิดของโรเจอร์สมีดังนี้ (วัชรี ทรัพย์มี. 2533 : 39 - 40 ; อ้างอิงมาจาก Rogers . 1954)

1. มนุษย์เป็นผู้มีความสามารถและมีคุณค่า ผู้ให้คำปรึกษาพึงสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษา เป็นตัวของตัวเอง พึ่งตนเองได้

2. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง กระบวนการให้คำปรึกษาจึงมีจุดมุ่งหมายในการจัดสภาพการณ์ที่เหมาะสมให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ ฉะนั้นทฤษฎีนี้จึงเน้นเรื่องการจัดสภาพการณ์ต่าง ๆ

3. โดยพื้นฐานแล้วมนุษย์เป็นคนดีและน่าเชื่อถือ โรเจอร์สเชื่อว่าถ้าผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดการใช้กลไกป้องกันจิตใจตนเองลงจะทำให้เขาเปิดรับประสบการณ์เพิ่มขึ้น พิจารณาตนเองใหม่ และก็จะสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีและน่าเชื่อถือได้ต่อไป

4. มนุษย์จะมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อม ตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ดังนั้นการที่จะเข้าใจบุคคลต้องพยายามเข้าใจว่า เขารับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างไร กรอบแห่งการรับรู้ของเขาเป็นอย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาต้องเข้าใจความรู้สึกนึกคิด ทัศนคติและค่านิยมของผู้รับคำปรึกษา ไม่ใช่ใช้ความคิดเห็นของผู้ให้คำปรึกษาเองตัดสิน

5. มนุษย์ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาพึงมีทัศนคติที่ดี และยอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไข

จากแนวความคิดของโรเจอร์ส จะเห็นได้ว่าโรเจอร์สเชื่อว่ามนุษย์มีธรรมชาติที่ดี มีแรงจูงใจไปทางด้านบวก มีเหตุผล เป็นผู้ได้รับการขัดเกลาและเป็นผู้สามารถตัดสินใจเลือกทางชีวิตของตนเองได้ ถ้ามีอิสระเพียงพอและในสภาพการณ์ที่เอื้ออำนวย มนุษย์จะพัฒนาตนเองไปได้เต็มศักยภาพ ไปในทิศทางที่เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละบุคคล และนำตนเองไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง (Self - Actualization) (อาภา จันทรสกุล . 2535 : 80)

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า โรเจอร์สเชื่อว่าโดยพื้นฐานทั่วไปของมนุษย์ มนุษย์เป็นคนดี มีเหตุผล มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี เชื่อถือและไว้วางใจได้ มีความสามารถในการตัดสินใจ แก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม ถ้ามีอิสระเพียงพอและอยู่ในสภาพการณ์ที่เอื้ออำนวย

3.1.3 ข้อตกลงเบื้องต้นของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 64) ได้สรุปข้อตกลงเบื้องต้นของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางไว้ดังนี้

1. บุคคลจะอยู่ในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โดยมีตนเองเป็นศูนย์กลาง โลกส่วนตัวนี้จะครอบคลุมถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องเป็นไปในระดับจิตรู้สำนึก และโลกส่วนตัวนั้นเจ้าตัวเท่านั้นจึงจะรู้ว่าคืออะไร

2. มนุษย์จะตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่เคยรับรู้มาก่อนและมีประสบการณ์มา ดังนั้นบุคคลจะถือว่าสิ่งแวดล้อมที่บุคคลรับรู้คือความจริงของเขา

3. บุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่เป็นส่วนรวม

4. บุคคลมีแนวโน้มที่จะพยายามเข้าใจตนเอง รักษาไว้ซึ่งประสบการณ์ต่าง ๆ และส่งเสริมให้เกิดความอุดมสมบูรณ์ในด้านประสบการณ์ ซึ่งจะทำให้ตนเองดูแลตนเองได้ สร้างระเบียบแบบแผนให้แก่ตนเองได้ และมีเสรีภาพแห่งตน ทั้งนี้ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมของบุคคลอื่น

5. การแสดงพฤติกรรมของบุคคลจะเป็นความพยายามโดยมีจุดมุ่งหมายที่บุคคลจะแสดงความต้องการของบุคคลเท่าที่รับรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา

6. อารมณ์จะมีความเกี่ยวข้อง และมีส่วนในการเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ อย่างมีจุดมุ่งหมาย

7. การเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลได้ดีที่สุดคือ การเข้าในความรู้สึกที่อยู่ภายในตัวบุคคล

8. เมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม จะทำให้พัฒนาโครงสร้างแห่งตนขึ้นมา

9. พฤติกรรมทั้งหลายที่บุคคลแสดงออกมาจะสอดคล้องกับความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง

10. การที่บุคคลปรับตัวไม่ได้นั้น เป็นเพราะไม่ยอมรับเรื่องความรู้สึกที่สำคัญของตนเองและประสบการณ์ภายใน ผลที่ตามมาคือประสบการณ์ที่ไม่เป็นระเบียบเหล่านั้น ก็จะไปปรากฏในโครงสร้างแห่งตน

3.1.4 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

โรเจอร์สเชื่อว่าปัญหาของผู้รับคำปรึกษาเกิดจากความไม่ประสานสอดคล้องระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนเองหรือมโนภาพแห่งตน (Self Concept) ประกอบด้วย มโนภาพที่เป็นจริง การรับรู้ตนเอง และมโนภาพในอุดมคติ กับประสบการณ์ที่ได้รับมา จึงเป็นหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาที่จะต้องหาทางที่จะช่วยให้มโนภาพแห่งตนกับประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษาผสมผสานให้เข้ากัน ผู้ให้คำปรึกษาในกลุ่มโรเจอร์สจะไม่วางเป้าหมายในการให้คำปรึกษาที่เฉพาะเจาะจงลงไป แต่จะมุ่งถึงการสร้างความสัมพันธ์อย่างไรที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถยอมรับและพัฒนาตนเองไปสู่ระดับการรู้จักตนเองตามความเป็นจริง (Self - Actualization) (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา . 2525 : 92)

วัชรี ทรัพย์มี (2533 : 42 - 43) ได้สรุปจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางดังต่อไปนี้

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความจริง พิจารณาตนเองและสภาพแวดล้อมได้สอดคล้องกับข้อเท็จจริง ไม่บิดเบือน หรือเก็บกดประสบการณ์ของตน ปราศจากความรู้สึกว่าได้รับการคุกคามด้านจิตใจ ไม่ใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเองเป็นการแก้ปัญหา

2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดรับประสบการณ์ โดยพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างกว้างขางในหลายแง่มุม

3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น ลดความรู้สึกหดหู่ ท้อถอย มีกำลังใจต่อสู้ชีวิตใหม่ และพร้อมที่จะเลือกดำเนินการกับชีวิตของตนเอง เป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาหรือเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองในสิ่งที่ได้ไคร่ครวญแล้วว่าเหมาะสม มีความเชื่อมั่นที่จะเลือกทางดำเนินชีวิตของตนเอง

4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเพิ่มขึ้น และพยายามพัฒนาตนเอง

5. ให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปฏิบัติภารกิจในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งด้านส่วนตัว การเรียน และการทำงาน

อาภา จันทรสกุล (2535 : 90 - 91) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางไม่ได้อยู่ที่การแก้ปัญหาให้กับผู้รับคำปรึกษา แต่เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง เข้าใจตนเอง สามารถตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ เลือกเป้าหมายในชีวิตและรับผิดชอบต่อตนเองได้

สรุปได้ว่าจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเน้นขจัดหรือลดความทุกข์ทางอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง สามารถดำเนินการกับชีวิตของตนได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

3.1.5 หลักการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ประกอบด้วยหลักการให้คำปรึกษาดังนี้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ . 2529 : 125)

1. การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการของการช่วยเหลือบุคคลอย่างมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการรู้จักและเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดียิ่งขึ้น และสามารถมีพฤติกรรมหรือการกระทำที่จะช่วยแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ผู้ให้คำปรึกษา ต้องเคารพในสิทธิมนุษยชนของผู้มารับบริการ และต้องตระหนักว่าผู้รับบริการมีสิทธิและความสามารถที่จะตัดสินใจในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

โรเจอร์ส (ธีระ ชัยยุทธยรรยง . 2534 : 41 ; อ้างอิงมาจาก Rogers . 1942) กล่าวถึงหลักการและวิธีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีดังนี้คือ

1. กระบวนการในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึก ได้พูดปัญหาของเขาอย่างเต็มที่

2. การให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ จะเป็นการกระตุ้นศักยภาพของบุคคลให้เจริญได้อย่างเต็มที่

3. การให้คำปรึกษาจะช่วยให้บุคคลยอมรับตนเองมากขึ้น มองเห็นสาเหตุของปัญหา เข้าใจและยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองในแง่ที่เป็นจริงมากขึ้น ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับตัวได้ดียิ่งขึ้น

4. ในการที่เข้าใจบุคคล ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิด ทัศนคติ ค่านิยม ของผู้รับคำปรึกษา

5. ความคิดเห็นที่บุคคลมีต่อตนเอง เกิดจากการที่บุคคลนั้นมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเท่ากับที่บุคคลอื่นได้ปฏิบัติต่อตน

6. การให้คำปรึกษาด้วยวิธีนี้ จะไม่เน้นการให้ข้อมูลแก่ผู้รับคำปรึกษา แต่เน้นที่การรับรู้ และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อตนเองในสภาวะการณ์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันมากกว่าเรื่องราวในอดีต

7. เครื่องมือที่ใช้ในการให้คำปรึกษาคือ การสัมภาษณ์ ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามเข้าใจถึงความรู้สึกและปัญหาของผู้รับคำปรึกษา และแสดงให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าเขารู้สึกอย่างไรต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ให้การยอมรับ และสามารถเลือกแนวทางในการดำเนินชีวิตได้ด้วยตัวของเขาเอง

8. กระบวนการในการให้คำปรึกษา วิธีนี้ไม่ใช่วิธีการวินิจฉัยปัญหา นั่นคือให้ความสำคัญอยู่ที่ตัวบุคคล ไม่ใช่ปัญหาของบุคคล

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า หลักการการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นกระบวนการที่เน้นการรับรู้และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อตนเองในสภาวะการณ์ที่เป็นปัจจุบัน ให้ความสำคัญที่ตัวบุคคลไม่ใช่ปัญหาของบุคคล เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องเคารพในสิทธิมนุษยชนของผู้รับคำปรึกษา และต้องตระหนักว่าผู้รับคำปรึกษามีสิทธิและความสามารถที่จะตัดสินใจในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

3.1.6 กระบวนการและขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 70 - 72) แบ่งกระบวนการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ออกเป็น 7 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 เป็นขั้นที่บุคคลไม่ค่อยจะมีการยืดหยุ่น ผู้รับคำปรึกษาจะไม่เปิดเผยตนเอง จะสื่อสารแต่เรื่องภายนอกเสียส่วนใหญ่

ขั้นที่ 2 ผู้รับคำปรึกษาเริ่มเปิดเผยตนเองมากขึ้น มีการพูดถึงความรู้สึกต่าง ๆ ในอดีต ส่วนเรื่องความรู้สึกขัดแย้งอาจจะพูดถึงบ้าง แต่เขายังไม่ยอมรับสิ่งเหล่านั้น

ขั้นที่ 3 ผู้รับคำปรึกษาเริ่มสามารถพูดถึงตนเอง ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ส่วนการรับรู้ตนเองมีขอบเขตจำกัด และมักจะพบในลักษณะที่สะท้อนอยู่ในบุคคลอื่น ผู้รับคำปรึกษาจะพูดอย่างสบายใจในเรื่องความรู้สึกเก่า ๆ แต่ยังปฏิเสธหรือไม่ค่อยกล้าที่จะพูดถึงความรู้สึกในเหตุการณ์

ปัจจุบัน มักจะมีความคับข้องใจ ท้อถอย ในเรื่องความสามารถที่จะตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลส่วนใหญ่จะเริ่มเข้าสู่การให้คำปรึกษาในขั้นที่ 3 นี้

ขั้นที่ 4 ผู้รับคำปรึกษาสามารถยอมรับปัญหาต่าง ๆ ยอมรับความรู้สึกที่รุนแรงในอดีต แต่ไม่พูดถึงความรู้สึกในเรื่องส่วนตัวที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ผู้รับคำปรึกษาเริ่มมีการยอมรับความรับผิดชอบในการแก้ปัญหาขึ้นบ้าง แต่ก็ยังเป็นระยะที่ทดสอบความรู้สึก ในการรับคำปรึกษายังมีความกลัวในเรื่องสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด

ขั้นที่ 5 ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกของตนเองอย่างมีอิสระ แต่ยังรู้สึกกลัวและตกใจมากกว่าพอใจ แต่สำหรับผู้รับคำปรึกษาก็สามารถยอมรับความรู้สึกที่เกี่ยวกับตนเองมากขึ้น กล้ารับผิดชอบปัญหาของตนเอง นอกจากนี้การสื่อสารภายในและการยอมรับความรู้สึกแห่งตนเป็นไปในแง่ที่ถูกต้องมากขึ้น

ขั้นที่ 6 ผู้รับคำปรึกษาสามารถระบายความรู้สึกต่าง ๆ อย่างเสรีด้วยความรู้สึกเบิกบาน เกิดความสอดคล้องระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนเองและประสบการณ์ที่เป็นจริง ทำให้สิ่งที่มาคุกคามลดลง ผู้รับคำปรึกษาจะขจัดปัญหาให้หมดไป และอยู่ในโลกนี้โดยที่ตนเองเป็นผู้กระทำสิ่งต่าง ๆ หลังจากนี้ผู้รับคำปรึกษาก็จะมีความต้องการที่จะรับคำปรึกษาน้อยลง

ขั้นที่ 7 ผู้รับคำปรึกษาเกิดการยอมรับและมีการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความยืดหยุ่น มีความสนุกสนานกับการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความยึดมั่นในสิ่งต่าง ๆ ก็จะกลายเป็นความยืดหยุ่น ซึ่งโดยปกติขั้นนี้จะไม่ค่อยเกิดขึ้นในสถานการณ์ให้คำปรึกษา

โรเจอร์ส ได้เสนอขั้นตอนในการให้คำปรึกษาไว้ 12 ประการ ซึ่งขั้นตอนดังกล่าวควรดำเนินไปอย่างครบถ้วน แต่ลำดับอาจสลับกันได้ดังนี้ (อาภา จันทรสกุล . 2535 : 96 - 98 ; อ้างอิงมาจาก Rogers 1942)

1. มีบุคคลมาขอรับคำปรึกษา
2. ผู้รับคำปรึกษาได้รับการชี้แจงให้เข้าใจถึงสถานการณ์ในการให้คำปรึกษา
3. ผู้ให้คำปรึกษาสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ โดยเฉพาะความรู้สึกที่เกี่ยวโยงกับปัญหาที่เขากำลังเผชิญอยู่
4. ผู้ให้คำปรึกษายอมรับ เอาใจใส่และเข้าใจความรู้สึกทางด้านลบของผู้รับคำปรึกษา
5. เมื่อผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกทางด้านลบออกมาจนหมดแล้ว แรงขับของความรู้สึกทางด้านบวกจะตามมา ซึ่งเป็นลักษณะของการปรับตัวที่ดี
6. ผู้ให้คำปรึกษายอมรับ เอาใจใส่ และเข้าใจความรู้สึกทางด้านบวกของผู้รับคำปรึกษา เช่นเดียวกับที่เคยยอมรับและเข้าใจความรู้สึกทางด้านลบ
7. การหยั่งเห็น การเข้าใจตนเอง และการยอมรับตนเองเป็นส่วนสำคัญของขบวนการทั้งหมด
8. ประสมประสานไปกับขั้นตอนการหยั่งเห็นคือ ขบวนการทำให้เกิดความกระจ่างเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเอง เข้าใจตนเองทำให้สามารถตัดสินใจเลือกได้
9. พฤติกรรมทางด้านบวกเริ่มปรากฏ เป็นขั้นตอนที่มีนัยสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยน-แปลง

10. การหยั่งเห็นพัฒนาต่อไปอย่างลึกซึ้ง ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองได้ถูกต้องตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น เนื่องจากผู้รับคำปรึกษากล้าเผชิญและพิจารณาถึงการกระทำของตนเองมากขึ้น

11. ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมทางด้านบวกเพิ่มมากขึ้น กลัวต่อการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ น้อยลง มีความเชื่อมั่นที่จะนำตนเองมากขึ้น

12. ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกต้องการความช่วยเหลือลดน้อยลง ผู้ให้คำปรึกษารับรู้ถึงความต้องการของผู้รับคำปรึกษา และสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาสิ้นสุดลงในที่สุด

โรเจอร์ส และวอลเลน (จุไรวรรณ จักษุจินดา . 2537 : 67 ; อ้างอิงมาจาก Rogers and Wallen . 1946 : 5) แบ่งขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็น 5 ขั้นดอนดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาขอความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษา
2. ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับอารมณ์ของตนเองอย่างเสรี
3. ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและมองเห็นปัญหาของตนอย่างชัดเจน
4. ผู้รับคำปรึกษาวางแนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา
5. ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ยุติการติดต่อ

แพทเทอร์สัน (ดำรงกุล เหลี่ยมวัฒนา 2536 : 19 ; อ้างอิงมาจาก Patterson . 1966 : 418 - 419) ได้แบ่งกระบวนการการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางออกเป็น 7 ระยะ เช่นกันดังนี้คือ

ระยะที่ 1 เป็นระยะที่ผู้รับคำปรึกษายังไม่เต็มใจที่จะเล่าเรื่องเกี่ยวกับตนเอง แต่จะสื่อสารกับผู้ให้คำปรึกษาในเรื่องทั่ว ๆ ไปก่อน ไม่มีการรับรู้ต่อความรู้สึกหรือปัญหาของตน และยังไม่มีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

ระยะที่ 2 เป็นระยะที่ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในสภาพที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยจะพูดถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่ยังไม่ใช่เรื่องราวของตนเอง ความรู้สึกบางอย่างเริ่มแสดงออกมา แต่เขายังไม่ยอมรับว่าเป็นความรู้สึกหรือปัญหาของเขาเอง ระยะนี้ผู้รับคำปรึกษาเริ่มสมัครใจหรือเต็มใจที่จะสื่อสารกับผู้ให้คำปรึกษา

ระยะที่ 3 ผู้รับคำปรึกษาจะเริ่มแสดงออกอย่างอิสระ เกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองในสภาพการณ์ที่ตนเกี่ยวข้องอยู่ โดยจะเล่าถึงความรู้สึกและประสบการณ์ในอดีตซึ่งมักเป็นด้านลบ มีการยอมรับตนเองน้อย ยังไม่สามารถแยกแยะความรู้สึกได้ชัดเจน แต่เริ่มรับรู้ถึงความขัดแย้งของประสบการณ์ที่ตนได้รับ

ระยะที่ 4 ผู้รับคำปรึกษามีการระบายความรู้สึก และประสบการณ์ในปัจจุบันออกมาได้มากยิ่งขึ้น แต่ก็ยังมีความรู้สึกไม่แน่ใจ กลัว ลังเลที่จะแสดงออกอยู่บ้าง จะเริ่มแยกแยะความรู้สึกของตนเองได้มากยิ่งขึ้น เริ่มยอมรับความรู้สึกของตนเองและเริ่มรับผิดชอบในปัญหาที่เกิดขึ้นของตนเอง

ระยะที่ 5 ผู้รับคำปรึกษาจะแสดงความรู้สึกและประสบการณ์ต่าง ๆ ของตนเองออกมาอย่างเสรี แต่ก็ยังมีความรู้สึกสงสัยและกลัวอยู่บ้าง แม้ว่าจะกลัวและขาดความชัดเจนเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเอง แต่ผู้รับคำปรึกษาก็สามารถแยกแยะ ยอมรับความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองได้มากยิ่งขึ้น รับรู้ประสบการณ์ในปัจจุบันได้ดีขึ้น สามารถรับผิดชอบต่อปัญหาที่ตนเผชิญอยู่ ซึ่งเป็นระยะที่ผู้รับคำปรึกษาเริ่มเป็นตัวของตัวเอง แยกแยะความรู้สึกและประสบการณ์ได้

ระยะที่ 6 ผู้รับคำปรึกษาจะยอมรับความรู้สึกและประสบการณ์ต่าง ๆ ของตนเองอย่างเต็มที่ โดยไม่ปฏิเสธหรือต่อต้านจากสภาวะของความไม่สอดคล้องระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง

จะเปลี่ยนมาเป็นการแสดงออกที่สอดคล้องกัน การแสดงออกทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ ระยะนี้สำคัญมาก เพราะแสดงว่าความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาจะไม่กลับไปสู่สภาวะเดิมอีก

ระยะที่ 7 ผู้รับคำปรึกษาจะเป็นตัวของตัวเองเต็มที่ พร้อมที่จะพัฒนาต่อไป โดยที่เขาจะสามารถรับรู้ความรู้สึกใหม่ ๆ ประสบการณ์ใหม่ ๆ ได้อย่างรวดเร็ว จะรู้จักตนเอง รับรู้ประสบการณ์ตามความเป็นจริง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่ากระบวนการและขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางแบ่งออกเป็น 7 ขั้นตอนดังนี้คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้รับคำปรึกษาไม่เต็มใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง จะสื่อสารเฉพาะเรื่องทั่วไปที่ไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง

ขั้นที่ 2 ผู้รับคำปรึกษาเริ่มเปิดเผยตนเองมากขึ้น ยังคงพูดถึงเรื่องราวที่ไม่ใช่เรื่องราวของตนเอง เริ่มแสดงความรู้สึกบางอย่างออกมา

ขั้นที่ 3 ผู้รับคำปรึกษาเริ่มแสดงออกอย่างอิสระเกี่ยวกับความรู้สึกและประสบการณ์ในอดีต แต่ไม่พูดถึงความรู้สึกในปัจจุบัน มีการยอมรับตนเองน้อย

ขั้นที่ 4 ผู้รับคำปรึกษามีการระบายความรู้สึกในปัจจุบันมากขึ้น เริ่มแยกแยะความรู้สึกของตนเองได้มากขึ้น ยอมรับความรู้สึกของตนเอง และเริ่มรับผิดชอบในปัญหาของตนเอง แต่ยังมีความรู้สึกกลัวที่จะแสดงออกอยู่บ้าง

ขั้นที่ 5 ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเสรี ยอมรับความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น เริ่มเป็นตัวของตัวเองและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง

ขั้นที่ 6 ผู้รับคำปรึกษามีการยอมรับความรู้สึกและประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างเต็มที่ โดยไม่มีการปฏิเสธหรือต่อต้าน สามารถจะขจัดปัญหาได้

ขั้นที่ 7 ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเองเต็มที่ รู้จักตนเองและรับรู้ประสบการณ์ที่เป็นจริง สามารถตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต้องการความช่วยเหลือลดน้อยลง และสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาสิ้นสุดลง

3.1.7 เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ฮาร์ท (อาภา จันทรสกุล . 2535 : 106 - 109 ; อ้างอิงมาจาก Hart . 1970) กล่าวถึงเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางว่ามีการพัฒนาเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะแรก (1940 - 1950) ในระยะนี้ โรเจอร์สเน้นเทคนิคที่ใช้แล้วประสบผลสำเร็จ ได้แก่ การยอมรับ (Acceptance) การทำให้กระจ่างแจ้ง (Clarification) และการสร้างบรรยากาศที่เป็นอิสระเคารพในเสรีภาพและความเป็นตัวของตัวเองของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาไม่ประเมินค่านิยมของผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนไม่แสดงค่านิยมส่วนตัวต่อผู้รับคำปรึกษา เพียงแต่รับฟัง ให้การยอมรับ ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างแจ้ง เข้าใจในตนเองและปัญหาที่เขาเผชิญอยู่ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาด้วยตัวของเขาเองได้ ไม่ใช้เทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาแบบนำทางใช้ทั่ว ๆ ไป ได้แก่ การตีความ การวินิจฉัย การตั้งคำถาม เป็นต้น

2. ระยะที่สอง (1950 - 1957) ในระยะนี้ โรเจอร์สเน้นที่เทคนิคสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feelings) การสื่อสารจะไม่เน้นเนื้อหา แต่เน้นความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อข้อมูลหรือประสบการณ์นั้น ๆ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องให้การยอมรับ มีความอบอุ่นเป็นมิตร สร้างบรรยากาศที่เป็นอิสระและเคารพในเสรีภาพของผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษาไม่เสนอแนะ ไม่แสดงทัศนคติและค่านิยมของตน

ต่อผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เสมือนกระจกเงาที่สะท้อนให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเอง เข้าใจความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ต่าง ๆ ของเขาได้มากขึ้น

3. ระยะที่สาม (1957 - 1970) เป็นระยะที่ไม่เน้นความสำคัญที่เทคนิคในการให้คำปรึกษา แต่เน้นทัศนคติ ค่านิยม และบุคลิกภาพของผู้ให้คำปรึกษา ที่เอื้อต่อการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา ระยะนี้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเป็นไปอย่างสมบูรณ์ ไม่มีขอบเขตจำกัด ผู้ให้คำปรึกษาแลกเปลี่ยนทัศนคติ ค่านิยม และประสบการณ์ต่อผู้รับคำปรึกษา โดยเปิดเผยความรู้สึก ความคิดเห็นในจังหวะเวลาที่เหมาะสม ความสำคัญในการให้คำปรึกษาคือ การเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกและประสบการณ์ต่าง ๆ ภายใต้สภาวะของสัมพันธภาพที่ดีในการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาให้การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข ให้ความเข้าใจ และไวต่อความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนสื่อสารความเข้าใจรับรู้เกี่ยวกับความรู้สึกนั้นกลับไปให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับทราบในสภาวะที่เหมาะสม ระยะนี้ปรัชญาความเชื่อ ความนิยม และบุคลิกภาพของผู้ให้คำปรึกษามีความสำคัญยิ่ง ที่จะทำให้การให้คำปรึกษาประสบความสำเร็จด้วยดี

เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางนั้น โรเจอร์ส (Patterson. 1966 : 420 ; citing Rogers . 1951) เน้นที่ปรัชญาและทัศนคติของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะแสดงถึงประสิทธิภาพในการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษามากกว่าเทคนิคที่ใช้ เทคนิคเหล่านี้จะเป็นการแสดงออกและการสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่า ผู้ให้คำปรึกษายอมรับและเคารพในความเป็นบุคคลที่มีคุณค่าของเขา มีความเข้าใจความคิด ความรู้สึกของเขา เปิดโอกาสให้เขาทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตนเอง ยอมรับตนเองได้ เทคนิคที่สำคัญที่นำมาใช้คือ

1. การเริ่มต้นการให้คำปรึกษา (Opening the Interview) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้คำพูดหรือแสดงอาการยินดีต้อนรับ ซึ่งจำเป็นจะต้องอาศัยเทคนิคการนำสู่การสนทนา เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นกันเองในการให้คำปรึกษา บางครั้งเป็นการยากลำบากในการเริ่มต้นสนทนา กล่าวคือ ทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาอาจจะอยู่ในภาวะของความตื่นเต้น ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรจะเป็นผู้ช่วยปรับสถานการณ์ให้ดีขึ้น โดยยึดหลักการปฏิบัติตนที่ดีต่อบุคคลอื่นที่พบ ดังนั้นอาจจะเริ่มโดยการถามในลักษณะที่ทำให้ผู้มาพบรู้สึกว่า ได้รับความอบอุ่นใจและเต็มไปด้วยความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือ เช่น "ครูจะช่วยเหลืออะไรเธอได้บ้าง" (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2529 : 101 - 102)

2. การสร้างสายสัมพันธ์ (Establishing Rapport) เมื่อเริ่มต้นการสนทนาได้แล้ว สิ่งที่ตามมาก็คือ การสร้างสายสัมพันธ์ เพราะจะช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปสู่จุดหมายอย่างประสบความสำเร็จ แต่จะต้องทำอย่างระมัดระวัง เพราะเป็นเทคนิคที่มีความละเอียดอ่อนมาก ซึ่งการจะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นนั้น โดยหลักทั่วไปเราควรจะทราบภูมิหลังเกี่ยวกับตัวเขาบ้าง เพื่อนำมาเป็นเครื่องมือในการสร้างสายสัมพันธ์ต่อไป (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2529 : 101 - 102)

3. การตั้งคำถาม (Questioning) ผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้คำถามซึ่งส่วนใหญ่มักใช้คำถามปลายเปิด (Open Question) เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับภูมิหลัง ความสนใจ จุดดีหรือจุดเด่น จุดอ่อนของผู้รับคำปรึกษา อีกทั้งทำให้ผู้รับคำปรึกษาเริ่มต้นสำรวจตนเอง เกิดความเข้าใจตนเอง หรือเป็นการจูงใจให้เขาเกิดความรู้สึกกระจ่างแจ้งในปัญหาของเขา (ธีระ ชัยยุทธยรรยง. 2534 : 46 ; อ้างอิงมาจาก Rogers and Wood. 1974) เพราะนอกจากจะได้ข้อมูลแล้ว บางครั้งยังเป็นการระบายความรู้สึกที่คับข้องใจต่อปัญหาหรือสิ่งที่กำลังพูดถึงด้วย จึงเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษา (คมเพชร ฉัตรศุภกุล . 2529 : 102)

4. การยอมรับ (Acceptance) ผู้ให้คำปรึกษาเป็นเพียงผู้รับฟังเรื่องราวที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าให้ฟังเท่านั้น โดยไม่แสดงความในใจ ความคิดเห็น หรือปฏิกิริยาใด ๆ ของตนออกไป การยอมรับการแสดงออกด้วยการพยักหน้าและพูดว่า "อื่อ ฮื่อ" (Uh-huh) บางทีก็ใช้คำพูดที่เป็นวลี เช่น "ใช่" "ไม่เป็นไร" "ฉันเข้าใจ" เป็นต้น (นันทิกา แย้มสรวญ. 2523 : 36) อีกทั้งเป็นการยอมรับบุคคลในคุณค่า เจตคติ บุคลิกลักษณะประจำตัวที่ผู้รับคำปรึกษามี ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับในแต่ละบุคคลเท่าเทียมกันในความเป็นมนุษย์ที่มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี มีความสามารถในการที่จะเลือกทางดำเนินชีวิตของตน (เจียรชัย ทรงชัยกุล. 2533 : 122 - 123)

5. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เป็นการช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจความรู้สึกของตนเองให้ถูกต้อง เพื่อจะได้เข้าใจตนเองให้มากที่สุด โดยผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เป็นกระจกสะท้อนความรู้สึกและอารมณ์นั้น ๆ โดยการรวบรวมเรียบเรียง สรุปเสียใหม่แล้วสะท้อนให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิดพิจารณาดูความรู้สึกของตนเองให้ดี เพื่อจะได้เข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงในจิตใจของตนเอง (เจียรนัย ทรงชัยกุล. 2533 : 123) นอกจากนั้นผู้รับคำปรึกษาส่วนมากจะเป็นผู้ที่ยังไม่เข้าใจตัวเอง มีความสับสนในความรู้สึก ความต้องการ การรับรู้ ผู้ให้คำปรึกษาพยายามสะท้อนความรู้สึกและอารมณ์ที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกมา กลับคืนไปสู่ผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองได้อย่างลึกซึ้งและรอบคอบ (ธีระ ชัยยุทธยรรยง . 2534 : 46 - 47 ; อ้างอิงมาจาก Rogers and Wood . 1974)

6. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษา ทำให้ข้อมูลเนื้อหาสาระที่ผู้รับคำปรึกษาพูดถ่ายทอดออกมาอย่างสับสน คลุมเครือเกิดความชัดเจนขึ้น โดยผู้ให้คำปรึกษาสรุปสาระสำคัญของข้อมูลพื้นฐานของผู้รับคำปรึกษา การทำให้กระจ่างนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ว่า ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวของเขาถูกต้อง และเป็นการย้ำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างยิ่งขึ้นในเรื่องที่เขาพูด อันจะทำให้เข้าใจตนเองยิ่งขึ้น (เจียรนัย ทรงชัยกุล. 2533 : 123) แต่อย่างไรก็ตามผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามใช้คำพูดในลักษณะที่เข้าใจง่าย และไม่ควรที่จะใช้เทคนิคนี้บ่อยเกินไป เพราะความสามารถในการเข้าใจตนเองของบุคคลเกิดขึ้นทีละเล็กทีละน้อย การไปเร่งเร้าจะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่ากำลังถูกคุกคามได้ การใช้เทคนิคนี้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาด้วย เพราะโดยธรรมชาติผู้รับคำปรึกษาไม่ชอบฟังความจริงที่ไม่ดีเกี่ยวกับตนเองและจะมีการต่อต้าน แต่ถ้าทั้งสองฝ่ายมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ผู้รับคำปรึกษาจะยอมรับตนเองได้ง่ายขึ้น และการต่อต้านจะลดน้อยลง (จำเนียร ช่วงโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์ . 2522 : 129 - 131)

7. การให้ความมั่นใจ (Assurance) เมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงทัศนะหรือโครงการต่อผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษามั่นใจว่า ทัศนะหรือโครงการนั้นถูกต้องและได้ผลดีจริง ผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงออกเพื่อเป็นการให้ความมั่นใจแก่ผู้รับคำปรึกษา (สุธีรพันธุ์ กรลักษณ์ และคนอื่น ๆ. 2527 : 43)

8. การเงียบและการฟัง (Silence and Listening) เทคนิคนี้ส่งเสริมผู้มารับคำปรึกษาได้พูดหรือเล่า รวมทั้งแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเสรี ถ้าผู้ให้คำปรึกษาขัดจังหวะอาจจะทำให้เกิดความรู้สึกที่อยากจะเล่านั้นหมดไป ทั้งยังเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ให้คำปรึกษาได้ใคร่ครวญถึงการโต้ตอบ หรือการแก้ไขปัญหาโดยไม่รีบร้อนเกิดความจำเป็น ผู้รับคำปรึกษาอาจจะหยุดการสนทนาในบางครั้ง ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรตกใจและหาวิธีการทำลายความเงียบโดยการชวนคุยต่อไป สิ่งที่ควรกระทำคือ การกล่าวถึงสิ่งที่เขาพูดไปแล้วก็จะทำให้ดำเนินการให้คำปรึกษาต่อไปได้ นอกจากการเงียบแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามฟังอย่างตั้งใจที่สุดที่จะเข้าใจเรื่องที่พูดถึงเป็นอย่างดี (คมเพชร ฉัตรศุภกุล . 2529 : 103) ในหลาย ๆ ช่วงของการให้คำปรึกษา การเงียบเป็นสิ่งจำเป็น เพราะผู้รับคำปรึกษาอาจจะต้องการความเงียบ เพื่อรวบ

รวมเรื่องราวและความรู้สึกนึกคิดของเขาอย่างต่อเนื่อง ก่อนที่จะบรรยายหรือระบายเรื่องราวและความรู้สึกให้ผู้ให้คำปรึกษาได้รับรู้ (เจียรนัย ทรงชัยกุล . 2533 : 765)

9. การใส่ใจ (Attending) ผู้รับคำปรึกษาจะรู้สึกว่าผู้ให้คำปรึกษาไม่เข้าใจเขาอย่างลึกซึ้ง ถ้าผู้ให้คำปรึกษาไม่ใส่ใจเขา ซึ่งสังเกตได้จากภาษาพูด เช่น "ค่ะ" "ครับ" หรือภาษาท่าทาง เช่น การจับสายตาอยู่ที่ผู้รับคำปรึกษาเป็นการแสดงว่า "ข้าพเจ้ากำลังฟังท่าน กำลังติดตามท่านอยู่" กิริยาดังกล่าวมักจะเป็นการเพิ่มพูนความอบอุ่นให้ผู้รับคำปรึกษา ทำให้เขารู้สึกว่าไม่ถูกทอดทิ้งหรือห่างเหิน จะนำไปสู่ความรู้สึกใกล้ชิดอีกด้วย (พรรณราย ทรัพยะประภา . 2528 : 101) ลักษณะท่าทางในการนั่งที่โน้มตัวไปข้างหน้าพอสมควรของผู้รับคำปรึกษาก็เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่จะแสดงออกถึงความเอาใจใส่ต่อผู้รับคำปรึกษา ในขณะนั้นอีกด้วย (สุธีรพันธุ์ กรลักษณ์ และคนอื่น ๆ . 2527 : 39)

10. การทวนซ้ำ (Paraphase) คือการพูดซ้ำประโยคที่ผู้รับคำปรึกษาพูดมา แต่ใช้ถ้อยคำน้อยลง ขณะเดียวกันก็ยังคงความหมายเดิมอยู่ จุดประสงค์ของการทวนซ้ำ ก็เพื่อจะบอกให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวที่ผู้รับคำปรึกษาพูดมาและยังคงติดตามฟังเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษาอยู่ ในบางครั้งผู้รับคำปรึกษาอาจไม่ปรารถนาที่จะพูดถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นออกมาตรง ๆ แต่จะพูดออกมาในประโยคที่กำกวม ผู้ให้คำปรึกษาอาจหยิบยกความหมายที่แฝงอยู่ออกมาแสดงให้ชัดเจน (ด้วยการทวนซ้ำประโยคดังกล่าวใหม่ (สุธีรพันธุ์ กรลักษณ์ และคนอื่น ๆ . 2527 : 40)

11. การตีความหมาย (Interpretation) ใช้วิธีการตีความหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความเกี่ยวข้องของปัญหาและยอมรับในปัญหานั้น หรือกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า การตีความหมายเป็นขบวน-การที่ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายความหมายของเหตุการณ์ให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจปัญหาของตนเองในด้านอื่นที่อาจยังไม่ได้มองมาก่อน (สุธีรพันธุ์ กรลักษณ์ และคนอื่น ๆ . 2527 : 41) การตีความหมายจะต้องพิจารณาในการเลือกใช้ดังต่อไปนี้ (1) การตีความหมายควรระมัดระวังในเรื่องจังหวะเวลา โดยทั่วไปจะใช้การตีความหมายหลังจากได้มีปฏิสัมพันธ์กันหลายครั้งแล้ว (2) การตีความหมายมีพื้นฐานอยู่ที่เนื้อหาสาระที่ปรากฏจริงของผู้รับคำปรึกษา มิใช่ใช้ฐานความคิดและค่านิยมส่วนตัวของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อผู้รับคำปรึกษา (3) การตีความหมายควรเสนอในลักษณะที่เปลี่ยนแปลงได้ อาจใช้คำพูดเช่น "ผมสงสัยว่า ถ้า .... " "อาจเป็นไปได้ที่ ... " "บางที ... " "คงใช่ ... " (วัชรี ธุวธรรม . 2533 : 128 - 133)

12. การสรุปความ (Summarization) เป็นการรวบรวมสิ่งที่พูดกันไปแล้วนั้น ให้เป็นประโยคเดียว โดยครอบคลุมในเรื่องต่าง ๆ ที่ได้สนทนาในแต่ละตอนของการสนทนา สิ่งที่พึงระลึกถึงในการสรุปก็คือ ไม่นำความคิดใหม่เพิ่มเติมเข้ามาในการสรุป แต่ควรเป็นการรวบรวมสิ่งต่าง ๆ ที่ได้พูดกันมาแล้ว การสรุปจะช่วยให้คู่สนทนาเข้าใจถึงเรื่องราวที่กำลังสนทนากันได้ชัดเจนยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจความคิดหรือความรู้สึกของตนเองหรืออาจนำไปสู่การสนทนาในเรื่องอื่นต่อไป (สุธีรพันธุ์ กรลักษณ์ และคนอื่น ๆ . 2527 : 42)

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเน้นที่ปรัชญาและทัศนคติของผู้ให้คำปรึกษามากกว่าเทคนิคที่ใช้ แต่เทคนิคการให้คำปรึกษาก็ยังคงเป็นสิ่งจำเป็นในกระบวนการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษายอมรับและเคารพในความเป็นบุคคลที่มีคุณค่าของเขา มีความคิด ความเข้าใจ ความรู้สึกของเขา เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมค่านิยมและปรัชญาของการให้คำปรึกษา เทคนิคที่สำคัญที่จะมาใช้ในการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ การตั้งคำถาม การยอมรับ การสะท้อนความรู้สึก การทำให้เกิดความกระจ่าง การให้ความมั่นใจ การเงียบและการฟัง การใส่ใจ การทวนซ้ำ การตีความหมายและการสรุปความ

3.1.8 คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ควรมีลักษณะดังนี้ (ตำรงกุล เหลี่ยมวัฒนา. 2536 : 21 ; อ้างอิงมาจาก Patterson. 1966 : 421 - 422)

1. การยอมรับ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องยอมรับว่า ผู้รับคำปรึกษาเป็นบุคคลหนึ่ง ซึ่งมีความขัดแย้งและไม่มั่นคง ผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้จุดเด่น จุดอ่อนของเขา ยอมรับว่าเขาเป็นบุคคลมีค่า มีท่าทีให้ความเป็นมิตรกับเขา ไม่มีการประเมินหรือตัดสินการกระทำของเขาทั้งในแง่บวกและแง่ลบ ซึ่งการยอมรับนี้คือ การที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องแสดงให้เห็นว่า ยอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น

2. ความสอดคล้องระหว่างความรู้สึกและการกระทำ ความรู้สึกและการแสดงออกทางคำพูดของผู้ให้คำปรึกษาต้องสอดคล้องกัน ผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้จักตนเองและจะต้องยอมรับความรู้สึกของตนเองได้ มีความตั้งใจจริงที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกและทัศนคติของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดทั้งการแสดงออกด้วยความจริงใจ

3. ความเข้าใจ ความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษาจะต้องปรากฏในลักษณะของความสามารถร่วมรับรู้ความรู้สึกและเข้าใจในโลกส่วรตัวของผู้รับคำปรึกษาอย่างถูกต้อง ความเข้าใจในลักษณะนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถสำรวจและเข้าใจความรู้สึกตนเองได้อย่างอิสระและลึกซึ้ง เพื่อที่จะช่วยพัฒนาตนเองได้

4. ความสามารถสื่อสารลักษณะที่สำคัญของตนเองสู่ผู้รับคำปรึกษา การยอมรับความ สอดคล้องระหว่างความรู้กับการแสดงออกและความเข้าใจผู้รับคำปรึกษาอย่างลึกซึ้งจะไม่มีความหมาย ถ้าผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถแสดงออกมา ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งการแสดงออกอาจทำได้หลาย ๆ ทาง ทั้งการใช้คำพูดและท่าทาง

5. การสร้างสัมพันธภาพ ถ้าผู้ให้คำปรึกษาสามารถสื่อคุณลักษณะส่วนตัวต่อผู้รับคำปรึกษาได้แล้ว สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาจะพัฒนาขึ้น ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกปลอดภัย มั่นใจและรู้สึกเป็นอิสระจากสภาวะคุกคามต่าง ๆ รู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนให้แสดงออก ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าได้รับประสบการณ์ที่ดีจากการแสดงออกของผู้ให้คำปรึกษา ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางสร้างสรรค์ขึ้น

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2525 : 11 - 13) ได้กล่าวสรุปลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพไว้ดังต่อไปนี้คือ

1. ทางด้านการรับรู้ทั่วไป เมื่อแรกพบกับบุคคลผู้ให้คำปรึกษาที่ดีควรมองให้ถึงเนื้อแท้ของมนุษย์ว่าส่วนประกอบภายนอกมีความรู้สึกไวต่อความสัมพันธ์ของผู้ที่ตนได้สัมผัส ให้ความรู้สึกต่อความเป็นมนุษย์ในด้านคุณธรรมมากกว่าจะมองมนุษย์เป็นเพียงวัตถุ ให้ความสัมพันธ์ของความเป็นมนุษย์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นมากกว่าสิ่งของกับเหตุการณ์

2. ทางด้านการยอมรับผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาที่ดีต้องมีการยอมรับบุคคลอื่นว่ามีความสามารถ มีความน่าไว้วางใจ มีคุณค่า และมีความรู้สึกเป็นมิตร

3. ทางด้านการยอมรับตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาที่ดีควรรับรู้ว่าตนเองมีความรู้สึกร่วมกับผู้อื่น มีความรู้สึกว่าตนเองเพียงพอ เปิดเผยตนเองมากกว่าปกปิดและมีความยินดีที่จะเปิดเผยตนเอง

4. ทางด้านวัตถุประสงค์ ผู้ให้คำปรึกษาที่ดีควรยอมรับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาเป็นอิสระมากกว่าถูกควบคุมหรือถูกบังคับเพื่อผลประโยชน์ของผู้รับคำปรึกษามากกว่าของตนเอง พิจารณาความหมายในมุมกว้างมากกว่าส่วนปลีกย่อย

นอกจากนี้ ฮอบส์ (อาภา จันทรสกุล. 2535 : 93 - 94 ; อ้างอิงมาจาก Hobbs. 1955) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้รับคำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางไว้ดังต่อไปนี้คือ

1. ทำความเข้าใจกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อมาทั้งเนื้อหาและความรู้สึก แล้วสื่อความเข้าใจต่าง ๆ ที่รับรู้กลับไปยังผู้รับคำปรึกษา

2. แปลความหมายสิ่งต่าง ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาพูด โดยการเรียบเรียงสรุปในรูปแบบใหม่ แล้วสะท้อนกลับไปเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง

3. แสดงการยอมรับในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูดและแสดงให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่า ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจในตัวเอง

4. ในสภาวะที่เหมาะสม ชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องเกี่ยวกับธรรมชาติของสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา ความคาดหวังต่อการให้คำปรึกษา และขอบเขตของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา

5. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะแก้ไขปัญหา โดยผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจและแสดงการยอมรับทั้งด้วยคำพูด (Verbal Expression) และด้วยสีหน้าท่าทาง ตลอดจนแววตา (Nonverbal Expression)

6. ช่วยให้ข้อมูลและตอบคำถามในประเด็นที่เกี่ยวกับวิธีการให้คำปรึกษา แต่จะละเว้นการให้ข้อมูล หรือตอบคำถามที่แสดงให้เห็นถึงการพึ่งพา ไม่กล้าตัดสินใจของผู้รับคำปรึกษา

7. มีส่วนร่วมในขบวนการให้คำปรึกษาอย่างจริงจัง ไวต่อการรับรู้ความรู้สึกขัดจังหวะบ้าง โดยการสะท้อนกลับไปเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกที่เขาแสดงออกมา

จากคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ผู้ให้คำปรึกษาควรเป็นผู้ที่มีความจริงใจ ยอมรับ เข้าใจผู้รับคำปรึกษามีท่าทีที่อบอุ่นเป็นมิตร มีความสอดคล้องกันของความรู้สึกและการกระทำ สามารถสร้างสัมพันธภาพและสื่อสารกับผู้รับคำปรึกษาได้ เป็นผู้ไวต่อความรู้สึก สามารถเข้าใจความรู้สึกและเนื้อหาที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อสารออกมาได้

3.1.9 ลักษณะของผู้รับคำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เหมาะที่จะใช้กับผู้รับคำปรึกษาที่มีลักษณะโดยทั่ว ๆ ไป ดังนี้คือ (อาภา จันทรสกุล . 2535 : 94 - 95)

1. เป็นผู้ที่มีความวิตกกังวล หรือมีความตึงเครียด หรือมีความขัดแย้งในจิตใจ
2. เป็นผู้ที่สามารถรับผิดชอบในการดำเนินชีวิตของตนเองได้
3. สามารถพบผู้ให้คำปรึกษาได้สม่ำเสมอ
4. สามารถสื่อความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจออกมาได้ด้วยคำพูด
5. เป็นผู้ที่มีอิสระในการตัดสินใจ เลือกเป้าหมาย และวิถีทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง
6. เป็นผู้ที่มีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงตามสภาวะการณ์ตามธรรมชาติ เช่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และภาวะการเปลี่ยนแปลงทางสังคม
7. เป็นผู้ที่มีระดับสติปัญญาอยู่ในเกณฑ์เฉลี่ย หรือสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย
8. เป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 10 - 60 ปี

สรุปได้ว่าลักษณะของผู้รับคำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางควรเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลหรือมีความขัดแย้งในจิตใจ สามารถสื่อความรู้สึกที่ขัดแย้งออกมาได้ สามารถรับผิดชอบและมีอิสระในการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของตนเองได้ มีระดับสติปัญญาอยู่ในเกณฑ์เฉลี่ยหรือสูงกว่า และสามารถพบผู้ให้คำปรึกษาได้สม่ำเสมอ

3.1.10 ผลที่ได้จากการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

โรเจอร์ส (นันทิกา แย้มสรวล . 2523 : 27 ; อ้างอิงมาจาก Rogers . n.d.) กล่าวว่า ผลจากการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางช่วยทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความสมเหตุสมผลมากขึ้น ยอมรับประสบการณ์ได้ดีขึ้น การป้องกันตนเอง (Defensiveness) ลดน้อยลง ทำให้การปรับตัวดีขึ้น ช่วยทำให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างมีจุดหมายและเป็นจริงตามสภาพ สรุปได้ดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาจะมีความสมเหตุสมผลขึ้น สามารถเปิดเผยถึงประสบการณ์มากขึ้น
2. ผู้รับคำปรึกษายอมรับความจริงต่อโลกภายนอกและพอใจที่จะแก้ปัญหามากขึ้น
3. ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับตัวทางจิตใจดีขึ้น และมองชีวิตอย่างมีความหมาย ความไม่มั่นคงทางจิตใจลดน้อยลง
4. ผู้รับคำปรึกษาสามารถที่จะตั้งอุดมคติให้เป็นจริงและนำไปสู่ความสำเร็จได้
5. ความตึงเครียดทางร่างกายของผู้รับคำปรึกษาจะลดน้อยลง
6. พฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาที่แสดงออกจะเป็นตัวของตัวเองและมีการควบคุมมากขึ้น
7. พฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาจะเป็นที่ยอมรับของสังคม มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ดีขึ้น

นอกจากนี้ โรเจอร์ส (ธีระ ชัยยุทธยรรยง. 2534 : 44-45 ; อ้างอิงมาจาก Rogers. 1942) กล่าวว่าประสบการณ์ที่ผู้รับคำปรึกษาได้รับจากการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีดังนี้คือ

1. ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจศักยภาพของตนเอง ภายใต้ศักยภาพที่อบอุ่น ปลอดภัยของสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา
2. ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้ถึงประสบการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษาให้การยอมรับเขาอย่างปราศจากเงื่อนไข
3. ผู้รับคำปรึกษาไม่เพียงแต่กล้ายอมรับตนเอง แต่เขายังรู้สึกรักและเห็นคุณค่าของตนเอง
4. ผู้รับคำปรึกษาค้นพบว่าความรู้สึกที่ไม่ดี มิได้เป็นแกนสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพ แต่ความรู้สึกที่ดีและการขัดเกลาตนเองตามสถานการณ์ทางสังคมต่างหากที่เป็นแกนสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพ
5. การแสดงพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา มิได้กระทำไปตามแบบแผนของสังคมหรือความคาดหวังของสังคมหรือบุคคลอื่น แต่เขาจะแสดงพฤติกรรมตามประสบการณ์ที่มีความหมายต่อเขา ซึ่งประสบการณ์ที่มีความหมายเกิดจากความสมดุลในการปรับตัวตามสภาพความเป็นจริง การเข้าใจความรู้สึกของตนต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ตนได้พบ

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ผลที่ได้จากการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางคือ ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจศักยภาพของตนเอง มีความสมเหตุสมผลขึ้น เป็นตัวของตัวเอง ยอมรับตนเองและบุคคลอื่นมากขึ้น สามารถนำตนเองได้ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ดีขึ้น

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

3.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

แฮมรินและพอลสัน (ธีระ มูลธิยะ. 2530 : 28 ; อ้างอิงมาจาก Hamrin and Paulson. 1950 : 85) ได้กล่าวสรุปประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาของเขาว่าวิธีการให้คำปรึกษามีความสำคัญมาก ไม่ว่าผู้ให้คำปรึกษาจะใช้วิธีใดก็ตาม ผู้รับคำปรึกษาจะได้เรียนรู้ต่อไปด้วยว่า ถ้าเกิดปัญหาขึ้นเขาจะแก้ไขได้อย่างไร ซึ่งการเรียนรู้เช่นนี้จะบังเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองขึ้นหลังจากได้มีโอกาสเล่าเรื่องราวของตนเองอย่างอิสระ

ซีแมนและแรสคิน (วัชรี ทรัพย์มี. 2533 : 54 ; อ้างอิงมาจาก Seeman and Raskin. 1953) ได้ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาปรับตัวได้ดีขึ้น ทั้งด้านการศึกษาและการทำงานคือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและนิสัยในการเรียนดีขึ้น มีนิสัยในการปฏิบัติงานดีขึ้น มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานให้เป็นไปตามเป้าหมายเพิ่มขึ้น ตลอดจนสามารถปรับปรุงสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน ในปีต่อมาโรเจอร์สและไดมอนด์ (วัชรี ทรัพย์มี. 2533 : 54 ; อ้างอิงมาจาก Rogers and Dymond. 1954) ได้ศึกษาพบว่าการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีประสิทธิ-ภาพช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดการปกป้องจิตใจตัวเอง และสามารถประเมินตนเองตามความเป็นจริงเพิ่มขึ้น

ในปี ค.ศ.1961 ไทเลอร์ (จงกล หงสุรพันธ์. 2534 : 42 ; อ้างอิงมาจาก Tyler. 1961 : 279) ได้ทดลองให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส เพื่อพัฒนาความคิดและทัศนคติเกี่ยวกับตนเองของผู้รับคำปรึกษาและให้การยอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไข ให้ความอบอุ่นเข้าใจความรู้สึกนึกคิด ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา

ในปี ค.ศ.1967 ทรูแอดและคาร์คาฟฟ์ (วัชรี ทรัพย์มี . 2533 : 54 ; อ้างอิงมาจาก Truax and Carkhuff . 1967) ได้ศึกษาพบว่า การจัดสภาพการณ์ที่เหมาะสมให้กับผู้รับคำปรึกษา และให้การยอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไข ให้ความอบอุ่นเข้าใจความรู้สึกนึกคิด ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา

ในปี ค.ศ.1971 แอนดรูว์ (วันทนี ตรีทศเดช . 2538 : 30 ; อ้างอิงมาจาก Andrew . 1971 : 93 - 96) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับวิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวล และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแก่นักเรียนที่มีสติปัญญาปานกลาง ผลการศึกษาปรากฏว่าวิธีทั้งสองสามารถลดความวิตกกังวลของนักเรียนได้และส่งผลให้สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนสูงขึ้นพอ ๆ กัน

จากเอกสารงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางดังได้กล่าวมาแล้ว จะเห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางสามารถช่วยให้เกิดการเรียนรู้ในการแก้ปัญหาและพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ได้ เช่น ช่วยพัฒนาสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน พัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พัฒนาความคิดและทัศนคติเกี่ยวกับตน ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา

3.2.2 งานวิจัยในประเทศ

สำหรับงานวิจัยในประเทศไทยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้มีผู้ทำวิจัยไว้ดังนี้

พเยาว์ พูลเจริญ (2524 : 49) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับแบบรายบุคคลที่มีต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล โรงพยาบาลรามาธิบดี จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน โดยให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลตามลำดับ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลมีการปรับตัวในภาคปฏิบัติดีขึ้นกว่าก่อนได้รับคำปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ยรรยง ผิวอ่อน (2535 : 69) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการศึกษาพบว่า นิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดำรงกุล เหลี่ยมวัฒนา (2536 : 61) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเชียงของวิทยาคม อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย เป็นรายบุคคลจำนวน 8 คน ให้คำปรึกษา 7 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนสูงขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชุติมา วงศ์วิวัฒน์ (2537 : 57) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคล ที่มีต่อทัศนคติต่อการเรียนวิชากิจกรรมแนะแนวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสภาราชินี จังหวัดตรัง จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน โดยให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลตามลำดับ จำนวน 7 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีทัศนคติต่อการเรียนวิชากิจกรรมแนะแนวดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โสภา ชนะภัย (2537 : 42 - 44) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม กรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลตามลำดับ กลุ่มละ 8 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางแบบกลุ่มและรายบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยในประเทศไทยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นรายบุคคล จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางสามารถพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ได้ เช่น พัฒนาการปรับตัวในภาคปฏิบัติ การปรับตัวกับเพื่อนและครอบครัว พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง พัฒนาอัตมโนมติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ พัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียน พัฒนาทัศนคติต่อการเรียนวิชากิจกรรมแนะแนว และพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงเชื่อว่าการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางน่าจะสามารถพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนได้

บทที่ 3
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้า ตามลำดับดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือ
3. การสร้างเครื่องมือ
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ปีการศึกษา 2542 จำนวน 21 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล ที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 9 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง

เครื่องมือ

ในการศึกษาการปรับตัวด้านการเรียนของนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลของ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการศึกษาค้นคว้าดังนี้

1. แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน
2. โครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

การสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน

ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน โดยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนของ ราตรี พงษ์สุวรรณ (2540 : 145 - 151) และแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียนของ วุฒิชัย จงคำนึงศีล (2538 : 79 - 82) โดยมีขั้นตอนดังนี้

1.1 ศึกษานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

1.2 ศึกษาแบบสอบถามปัญหาด้านการเรียนของ ราตรี พงษ์สุวรรณ (2540 : 145 - 151) และแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียนของ วุฒิชัย จงคำนึงศีล (2538 : 79 - 82) แล้วสร้างแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียนสำหรับนักกีฬา ในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 48 ข้อ ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

1.3 นำแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผศ.วันเพ็ญ พงศ์ประยูร, ศ.ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และอาจารย์ไพศาล อั้นประเสริฐ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสม ทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาแก้ไขปรับปรุงก่อนนำไปใช้

1.4 นำแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียนซึ่งปรับปรุงแก้ไขแล้วจำนวน 48 ข้อ ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้วิธีการแจกแจงที (t – distribution) โดยใช้เทคนิค 25% (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 215) และคัดเลือกข้อคำถามที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 ขึ้นไป ซึ่งได้ค่า t ระหว่าง 1.79 - 8.17 จำนวน 38 ข้อ

1.5 นำแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียนที่ปรับปรุงแล้ว มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) (ล้วน สายยศ และอังคนา สายยศ. 2538 : 200 - 202) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .82

ลักษณะของแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน

แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน เป็นแบบวัดที่มีรูปแบบการวัดของ ลิเคอร์ท (Likert) คือ แบ่งมาตราส่วนออกเป็น 5 ระดับ แล้วให้นักเรียนพิจารณาข้อความที่เป็นจริงสำหรับนักเรียนมากน้อยเพียงใดกับข้อความในแต่ละข้อ ประกอบด้วยข้อความจำนวน 38 ข้อ ซึ่งครอบคลุมองค์ประกอบของการปรับตัวด้านการเรียนทั้ง 4 ด้านได้แก่

1. การตั้งใจเรียน
2. การเอาใจใส่และรับผิดชอบต่อการเรียน
3. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
4. การศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม

ตัวอย่างแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน

แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่เป็นจริงสำหรับนักเรียนมากน้อยเพียงใด

1. ข้อใดตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียน โดยเป็นจริงที่สุด ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องจริงที่สุด
2. ข้อใดตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียน โดยเป็นจริง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องเป็นจริง
3. ข้อใดตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียน โดยเป็นจริงบ้าง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องเป็นจริงบ้าง
4. ข้อใดตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียน โดยเป็นจริงน้อย ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องเป็นจริงน้อยที่สุด
5. ข้อใดไม่ตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียน ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องไม่จริง

ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อยที่สุด	ไม่จริง
0 ข้าพเจ้ายกมือถามเมื่อฟังอาจารย์สอนแล้วไม่เข้าใจ					
00 ข้าพเจ้ารู้สึกง่วงนอนเมื่อฟังอาจารย์สอน					

เกณฑ์การให้คะแนน

สำหรับข้อความที่ความหมายในทางบวก

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

สำหรับข้อความที่มีความหมายในทางลบ

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

เกณฑ์การแปลผลความหมายของการปรับตัวด้านการเรียนโดยรวม (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

คะแนนเฉลี่ย 38.00 – 88.66 หมายถึง มีการปรับตัวอยู่ในระดับต่ำ
คะแนนเฉลี่ย 88.67 – 139.33 หมายถึง มีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 139.34 – 190.00 หมายถึง มีการปรับตัวอยู่ในระดับสูง

เกณฑ์การแปลผลความหมายของการปรับตัวด้านการเรียนรายด้าน

ด้านการตั้งใจเรียน จำนวน 16 ข้อ

คะแนนเฉลี่ย 16.00 – 37.33 หมายถึง มีการปรับตัวอยู่ในระดับต่ำ
คะแนนเฉลี่ย 37.34 – 58.67 หมายถึง มีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 58.68 – 80.00 หมายถึง มีการปรับตัวอยู่ในระดับสูง

ด้านการเอาใจใส่และรับผิดชอบต่อการเรียน จำนวน 11 ข้อ

คะแนนเฉลี่ย 11.00 – 25.66 หมายถึง มีการปรับตัวอยู่ในระดับต่ำ
คะแนนเฉลี่ย 25.67 – 40.33 หมายถึง มีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 40.34 – 55.00 หมายถึง มีการปรับตัวอยู่ในระดับสูง

ด้านการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น จำนวน 3 ข้อ

คะแนนเฉลี่ย 3.00 – 7.00 หมายถึง มีการปรับตัวอยู่ในระดับต่ำ
คะแนนเฉลี่ย 7.01 – 11.01 หมายถึง มีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 11.02 – 15.00 หมายถึง มีการปรับตัวอยู่ในระดับสูง

ด้านการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม จำนวน 8 ข้อ

คะแนนเฉลี่ย 8.00 – 18.66 หมายถึง มีการปรับตัวอยู่ในระดับต่ำ
คะแนนเฉลี่ย 18.67 – 29.33 หมายถึง มีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 29.34 – 40.00 หมายถึง มีการปรับตัวอยู่ในระดับสูง

2. โครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ผู้วิจัยสร้างโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผู้วิจัยได้กระทำตามลำดับขั้น ดังนี้

2.1 ศึกษาหลักการ ทฤษฎี เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนด กิจกรรมให้เหมาะสมกับจุดม่งหมายของงานวิจัย

2.2 สร้างโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของงานวิจัย

2.3 นำโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ที่สร้างขึ้นไปให้คณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ ตรวจสอบ จำนวน 2 ท่านคือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ พงศ์ประยูร และอาจารย์ ไพศาล อั้นประเสริฐ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และเวลาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของกรรมการ

2.4 นำโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ที่ปรับปรุงแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

แบบแผนการทดลอง

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงทดลอง โดยดำเนินการวิจัยแบบ กลุ่มเดียว สอบก่อนและสอบหลั (One Group Pretest - Posttest)(ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538: 249)

ตาราง 1 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง	ทดลอง	หลังการทดลอง
A	T1	X	T2

ความหมายของสัญลักษณ์

A แทน กลุ่มตัวอย่าง

T1 แทน การสอบก่อนการเข้าร่วมโครงการ

T2 แทน การสอบหลังการเข้าร่วมโครงการ

X แทน การพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยดำเนินการวิจัยแบบกลุ่มเดียว สอบก่อน สอบหลัง (One Group Pretest - Posttest Design)

ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาที่ห้องสมุดเสียง โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยมีรายละเอียดคือ

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยให้นักกีฬา ในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 21 คนทำแบบสอบถาม ผู้วิจัยตรวจให้คะแนน แล้วเลือกเฉพาะนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 9 คน เข้าร่วมโครงการ แล้วเก็บคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ขั้นดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน ของนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ตามโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักกีฬาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยใช้เวลาในการเข้าร่วมโครงการจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที โดยจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ระหว่างเวลา 16.00 - 16.45 น. ตั้งแต่วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2543 ถึงวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2543 โดยใช้ห้องสมุดเสียง โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) เป็นสถานที่ดำเนินโครงการ

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน ฉบับเดียวกันที่ใช้ทดสอบก่อนการทดลอง แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) แล้วนำคะแนนก่อนและหลังการทดลอง (Pretest - Posttest) ไปวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย $\left(\overline{X}\right)$

$$\overline{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$\overline{X}$	แทนคะแนนเฉลี่ย
$\sum X$	แทนผลรวมของคะแนนทั้งหมด
N	แทนจำนวนข้อมูล

1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

$$\text{S.D} = \sqrt{\frac{N\sum X^2 - \left(\sum X\right)^2}{N(N-1)}}$$

S.D.	แทนค่าเบี่ยงแบนมาตรฐาน
$\sum X$	แทนผลรวมของคะแนนทั้งหมด
$\sum X^2$	แทนผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
$(\sum X)^2$	แทนผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
N	แทนจำนวนข้อมูล

2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน โดยใช้วิธีการแจกแจงที (t- distribution) แบบเทคนิค 25 % ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 215)

$$t = \frac{\overline{X}_H - \overline{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2}{n_H} + \frac{S_L^2}{n_L}}}$$

t	แทนค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ
$\overline{X}_H$	แทนคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง
$\overline{X}_L$	แทนคะแนนเฉลี่ยกลุ่มต่ำ
S_H^2	แทนคะแนนแปรปรวนของกลุ่มสูง
S_L^2	แทนคะแนนแปรปรวนของกลุ่มต่ำ
n_H	แทนจำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูง
n_L	แทนจำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มต่ำ

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน โดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของครอนบัค (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 200)

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

α	แทนค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น
n	แทนจำนวนข้อของเครื่องมือวัด
S_i^2	แทนคะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ
S_t^2	แทนคะแนนความแปรปรวนของเครื่องมือนั้นทั้งฉบับ

สถิติสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้ t – test แบบ Dependent (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 104)

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

D แทนความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่

N แทนจำนวนคู่

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลองและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนประชากรที่ใช้สุ่มกลุ่มตัวอย่าง
n	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง
T1	แทน	คะแนนก่อนการเข้าร่วมโครงการ
T2	แทน	คะแนนหลังการเข้าร่วมโครงการ
$\sum D$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
$\sum D^2$	แทน	ผลรวมกำลังสองของความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลอง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองตามสูตรของการทดสอบความแตกต่างของข้อมูล t - Dependent (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ . 2538 : 140 - 106)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและเสนอผลการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

1. ศึกษาการปรับตัวด้านการเรียนของนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ปีการศึกษา 2542 (ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 2)

2. เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักกีฬา ในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน (ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงในตาราง 3,4)

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การปรับตัวด้านการเรียนของนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

การปรับตัวด้านการเรียนแต่ละด้าน	N	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
การตั้งใจเรียน	21	49.14	5.70	ระดับปานกลาง
การเอาใจใส่และรับผิดชอบต่อการเรียน	21	38.23	5.51	ระดับปานกลาง
การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น	21	8.61	2.22	ระดับปานกลาง
การศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม	21	18.61	5.06	ระดับต่ำ
การปรับตัวด้านการเรียนโดยรวม	21	114.61	13.75	ระดับปานกลาง

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า นักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) มีการปรับตัวด้านการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง จากการแยกพิจารณารายด้านพบว่า การตั้งใจเรียน การเอาใจใส่และรับผิดชอบต่อการเรียน การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นมีการปรับตัวด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมมีการปรับตัวด้านการเรียนอยู่ในระดับต่ำ

ตาราง 3 เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน

การทดสอบ	จำนวน (คน)	$\bar{X}$	$\sum D$	$\sum D^2$	t
ก่อนการเข้าร่วมโครงการ	9	109.77			
			49	303	7.68*
หลังการเข้าร่วมโครงการ	9	115.11			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ภายหลังจากการเข้าร่วมโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม ของนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) มีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการเข้าร่วมโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน โดยการให้คำปรึกษากลุ่มทำให้นักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้น

ตาราง 4 เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนแต่ละด้านของนักกีฬา ในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน

การปรับตัวด้านการเรียนในแต่ละด้าน		$\bar{X}$	S.D.	T
ด้านการตั้งใจเรียน	ก่อนการเข้าร่วมโครงการ	49.33	2.82	1.06
	หลังการเข้าร่วมโครงการ	50.33	2.69	
ด้านการเอาใจใส่และรับผิดชอบต่อการเรียน	ก่อนการเข้าร่วมโครงการ	35.66	4.09	4.24*
	หลังการเข้าร่วมโครงการ	38.66	4.07	
ด้านการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น	ก่อนการเข้าร่วมโครงการ	7.77	1.85	1.89*
	หลังการเข้าร่วมโครงการ	8.33	1.58	
ด้านการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม	ก่อนการเข้าร่วมโครงการ	17.00	5.70	1.36
	หลังการเข้าร่วมโครงการ	17.77	4.40	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน นักกีฬามีการพัฒนาการปรับตัวด้านการตั้งใจเรียนและด้านการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมดีขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการปรับตัวด้านการเอาใจใส่และรับผิดชอบต่อการเรียนและการปรับตัวด้านการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05แสดงว่าการเข้าร่วมโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน โดยการให้คำปรึกษากลุ่มทำให้การปรับตัวด้านการเอาใจใส่และรับผิดชอบต่อการเรียน และการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของนักกีฬาดีขึ้น

บทที่ 5
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาการปรับตัวด้านการเรียนของนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน

สมมติฐานการศึกษาค้นคว้า

นักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ปีการศึกษา 2542 จำนวน 21 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลที่ศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 9 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ การพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนตามโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การปรับตัวด้านการเรียน

เครื่องมือ

1. แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน

2. โครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยดำเนินการวิจัยแบบกลุ่มเดียว สอบก่อน สอบหลัง (One Group Pretest - Posttest Design)

ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มที่ห้องสมุดเสียง โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยมีรายละเอียดคือ

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยให้นักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 21 คนทำแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน ผู้วิจัยตรวจให้คะแนน แล้วเลือกเฉพาะนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 9 คน เข้าร่วมโครงการ แล้วเก็บคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนเพื่อเป็นคะแนน ก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ขั้นดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที โดยให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 3 ครั้ง คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ระหว่างเวลา 16.00 - 16.45 น. ตั้งแต่ วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2543 ถึงวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2543 โดยใช้ห้องสมุดเสียง โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) เป็นสถานที่ให้คำปรึกษากลุ่ม

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล ตอบแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน ฉบับเดียวกันที่ใช้ทดสอบก่อนการทดลอง แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) แล้วนำคะแนนก่อนและหลังการทดลอง (Pretest - Posttest) ไปวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น

1. ศึกษาการปรับตัวด้านการเรียนของนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยใช้คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2. เปรียบเทียบการปรับด้านการเรียนของนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้สูตร t - test แบบ Dependent Sample

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาค้นคว้าสรุปผลได้ดังนี้

1. นักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) มีการปรับตัวด้านการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง จากการแยกพิจารณาแต่ละด้านพบว่าการปรับตัวด้านการตั้งใจเรียน ด้านการเอาใจใส่และรับผิดชอบต่อการเรียน และ ด้านการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นมีการปรับตัวด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ส่วน ด้านการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมมีการปรับตัวด้านการเรียนอยู่ในระดับต่ำ

2. นักเรียนในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล ที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้น หลังจากการเข้าร่วมโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการแยกพิจารณาแต่ละด้านพบว่า การปรับตัวด้านการตั้งใจเรียนและด้านการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม มีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้น อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการปรับตัวด้านการเอาใจใส่และรับผิดชอบต่อการเรียนและด้านการมีส่วนร่วมในการแสดงความความคิดเห็นมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

จากการศึกษาการปรับตัวด้านการเรียนของนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ปรากฏผลดังนี้

1. การปรับตัวด้านการเรียนของนักกีฬาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลโดยรวมมีการปรับตัวด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะว่านักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลที่เข้ามาศึกษาในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) เป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และกำลังอยู่ในช่วงของวัยรุ่น โดยธรรมชาติแล้วบุคคลวัยนี้จะมีความสามารถทางพุทธิปัญญาสูง มีความอดทน และมีความรับผิดชอบ (ไพฑูรย์ สินลารัตน์ . 2524 : 217) ประกอบกับในภาคการศึกษาแรกที่นักเรียนเข้ามาศึกษานั้นนักเรียนเริ่มมีการคุ้นเคยกับบรรยากาศการเรียนสถานที่เรียน และวิธีจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของโรงเรียน จึงทำให้นักเรียนมีการปรับตัวด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อแยกพิจารณารายด้านพบว่า การปรับตัวด้านการตั้งใจเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากพฤติกรรมด้านการเรียนของนักเรียนขณะอยู่ในห้องเรียนนักเรียนมีความตั้งใจเรียนในขณะที่อาจารย์สอน กล้าซักถามในสิ่งที่ไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียน ไม่พูดคุยกับเพื่อนในขณะเรียน ตลอดจนเตรียมอุปกรณ์ในการเรียน และส่งงานครบทุกครั้งตามที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งเป็นลักษณะที่ทำให้นักเรียนมีการปรับตัวด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการเอาใจใส่และรับผิดชอบต่อการเรียนของนักเรียนพบว่ามีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน อาจเนื่องมาจาก นักเรียนมีความรับผิดชอบในการเรียนสม่ำเสมออยู่แล้ว นักเรียนทำงานที่ได้รับมอบหมาย จัดตารางเรียนและอุปกรณ์การเรียนทุกครั้งเมื่อได้รับมอบหมาย เพราะนอกเหนือจากเวลาเรียนแล้ว นักเรียนต้องซ้อมกีฬาตามตารางการซ้อมของโรงเรียน ดังนั้นนักเรียนจึง มีความกระตือรือร้นที่จะทำงานส่งตามที่อาจารย์ผู้สอนกำหนดจึงทำให้นักเรียนมีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง และการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น มีการปรับตัวด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน อาจเนื่องมาจากในห้องเรียนที่นักเรียนเรียนอยู่นั้นเป็นนักเรียนชายเป็นส่วนมาก และแผนการเรียนที่เรียนเป็นแผนศิลป์คณิต 2 ซึ่งเป็นแผนการเรียนที่ไม่เน้นวิชาคณิศาสตร์และวิทยาศาสตร์และเป็นแผนการเรียนที่ง่ายที่สุดในแผนการเรียนที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเลือกศึกษา นักเรียนในชั้นเรียนมีความรู้ไม่แตกต่างกันมาก บรรยากาศในชั้นเรียนมีความเป็นกันเอง ผู้สอนมีความเข้าใจในพื้นฐานการเรียนของนักเรียนในแผนการเรียนนี้เป็นอย่างดี ทำให้นักเรียนกล้าที่จะซักถามและแสดงความคิดเห็นในขณะที่เรียน จึงทำให้นักเรียนมีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการปรับตัวด้านการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมนั้นมีการปรับตัวอยู่ในระดับต่ำ อาจเป็นเพราะนักเรียนต้องซ้อมกีฬาฟุตบอลตามตารางที่ทางโรงเรียนกำหนดให้ ตอนเช้าตั้งแต่เวลา 04.30 – 7.30 น. และตอนเย็นตั้งแต่เวลา 17.00 – 19.30 น. ประกอบกับนักเรียนต้องออกไปแข่งขันนอกสถานที่ตามหมายการซ้อม ทำให้นักเรียนไม่มีเวลาในการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเรียน จึงทำให้ผลการปรับตัวด้านการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมของนักเรียนอยู่ในระดับต่ำ

2. นักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอล มีการปรับตัวด้านการเรียนโดยรวมดีขึ้น หลังจากการเข้าร่วมโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนได้ กล่าวคือ การให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถพัฒนาให้นักเรียนมีการปรับตัวด้านการเรียนจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันทำให้นักเรียนมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน นักเรียนได้สำรวจตนเอง เกิดการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ โอลเซน (Ohsen. 1970 : 10-11) ที่กล่าวว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการช่วยเหลือบุคคลให้พัฒนา ความเข้าใจตนเอง

เพิ่มขีดความสามารถของตนเอง โดยอาศัยกระบวนการกลุ่ม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ต่อเนื่อง เพื่อให้บุคคลได้ทดลอง พฤติกรรมใหม่ให้เหมาะสม สามารถปรับตัวได้ มีการพัฒนาตนเอง เป็นตัวของตนเอง กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง เกิดการยอมรับ และพร้อมที่รับผิดชอบในการแก้ปัญหาของตนเอง

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นวิธีการที่ช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนได้ดีขึ้นกว่าเดิมได้ ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้นักเรียนเกิดการยอมรับตนเอง มีความมั่นใจ กล้าที่จะเปิดเผย พร้อมทั้งยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง และกลุ่มมีการร่วมการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ระหว่างนักเรียนภายในกลุ่ม ทำให้เกิดการเรียนรู้ และนำเอาประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้แก้ปัญหาของตน ซึ่งมีผลทำให้นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้น

ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผู้วิจัยได้สังเกตนักเรียนในกลุ่ม พบว่านักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเข้ากลุ่ม ในฐานะสมาชิกในกลุ่ม และมีความตั้งใจในการร่วมกันแก้ไขปัญหาของตนและสมาชิกในกลุ่มอย่างเต็มที่ อย่างไรก็ตามในครั้งแรก ๆ มีนักเรียนบางคนไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็น แต่เมื่อได้รับการกระตุ้นจากผู้วิจัยและนักเรียนคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ก็สามารถทำหน้าที่ของตนได้ดี และในช่วงของการปัจฉิมนิเทศ นักเรียนได้ร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ สรุปได้ว่านักเรียนได้รับประโยชน์จากการแลกเปลี่ยนความคิดซึ่งกันและกัน ทำให้รู้แนวทางในการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และนอกจากนั้นนักเรียนที่เข้ากลุ่มยังเกิดความรู้สึกผูกพันธ์ที่ดีต่อกันมากยิ่งขึ้น

ผลจากการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ กับ วุฒิชัย จงคำนึงศีล (2538 : 63) ที่ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนในระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม(ช่างกลสยาม) พบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนได้ดีกว่าการให้คำปรึกษา รายบุคคล และยังสอดคล้องกับ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521 : 97) ที่กล่าวว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนได้ดีกว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นวิธีการเน้นความสัมพันธ์ของนักเรียนที่มีต่อกันตลอดเวลาโดยจะร่วมกันสำรวจปัญหาและความรู้สึกของกันและกันแล้วหาทางแก้ไขปรับปรุงเพื่อพัฒนาตนเอง บรรยากาศของกลุ่มจะสนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดซึ่งเป็นประโยชน์ต่อกัน และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ซีแมนและแรสคิน (วัชรี ทรัพย์มี. 2533 : 54 ; อ้างอิงมาจาก Seeman and Raskin. 1953) ที่พบว่าการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาปรับตัวได้ดีขึ้นทั้งด้านการศึกษาและการทำงาน และยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุดฤทัย มุขยวงศา (2533 : 46) ที่พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สามารถเปลี่ยนแปลงนิสัย และทัศนคติในการเรียนสูงขึ้นหลังจากการได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่ม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ผู้ที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ในการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนควรเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจ ในเทคนิคและทฤษฎีในการให้คำปรึกษา ตลอดจนมีทักษะในการให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี

1.2 ควรมีการติดตามผลหลังจากการนำโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางไปใช้พัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงหลังจากการได้รับการให้คำปรึกษา

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

2.1 การนำโครงการการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางแก่นักกีฬาหรือนักเรียนในโครงการพิเศษ ควรระมัดระวังในเรื่องของเวลาในการทดลองและควรเพิ่มจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาตามความเหมาะสม

2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางแก่นักเรียนในระดับอื่น ๆ เช่น นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เข้าศึกษาใหม่ กลุ่มนักเรียนที่มีสมาธิสั้นในแต่ละระดับชั้น ฯลฯ

2.3 ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนโดยใช้เทคนิคอื่น ๆ เช่น การแนะแนวกลุ่ม กลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น

บรรณานุกรม

กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์. (2524) *สุขภาพจิตในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

กันยา สุวรรณแสง. (2533) *การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว*. กรุงเทพฯ : บำรุงสาส์น.

กานดา พูพุฒ และคนอื่น ๆ. (2523) *การสำรวจเกี่ยวกับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม*. รายงานการวิจัย นครปฐม : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. (2535) *แผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 พ.ศ.2535 - 2539* กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.

คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2530) *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

_____. (2530) *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

_____. (2515) *การศึกษาเปรียบเทียบองค์ประกอบด้านเศรษฐกิจ การปรับตัว และกิจกรรมในมหาวิทยาลัยของนักศึกษา ป.กศ. ปีที่ 2 ปีการศึกษา 2514 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำของวิทยาลัยครูภาคตะวันออกเฉียงเหนือ* . ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร. 123 หน้า, อัดสำเนา.

จรวยพร กาญจนโชติ. (2536) *การปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร อัดสำเนา.

จารุวรรณ ตั้งศิริมงคล. (2530) *สุขภาพจิตและการปรับตัวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร* . วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จงกล หงสุรพันธ์. (2534) *ผลการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ที่มีต่อการปรับตัวในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโพธิสัมพัธ์พิทยาคาร เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,อัดสำเนา.

จำเนียร ช่วงโชติ และ นวลศิริ เปกโรหิตย์. (2521) *เทคนิคการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ชาติชาย หมั่นสมัคร. (2542) *การปรับตัวของนักศึกษาโครงการสมทบพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหารลาดกระบัง*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ

ชุติมา วงศ์วิวัฒน์. (2537) *การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นรายกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อทัศนคติต่อการเรียนวิชากิจกรรมแนะแนวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสภาราชินี จังหวัดตรัง*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,อัดสำเนา.

ดารณี ประคองศิลป์. (2530) *การศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.* วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , อัดสำเนา.

ดารณี วงษ์อยู่น้อย. (2525) *การพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์โดยวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินวิโรฒ ประสานมิตร,อัดสำเนา.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ เพ็ญแข ประจนปัจนึก. (2529) *ความสัมพันธ์ในครอบครัวกับสุขภาพจิตและจริยธรรมนักเรียนวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ดุษฎี บริพัตร ณ อยุธยา, หม่อม. (2531) *เด็กปัญญาเลิศ*. กรุงเทพฯ : ปาณยา.

ดำรง เหลี่ยมวัฒนา. (2536) *ผลการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเชียงของวิทยาคม อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, อัดสำเนา.

ทองเรียน อมรัชกุล. (2520) *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพิษณุโลก.

ธีระ ชัยยุทธยรรยง. (2533) *ผลการใช้ชุดแนะแนวที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดรงเรียนบ้านหมี่วิทยา จังหวัดลพบุรี*.ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินวิโรฒประสานมิตร.

ธีระ มูลธียะ. (2530) *ผลการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,อัดสำเนา.

นันทิกา แย้มสรวล. (2523) *ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแนะแนว*. นครปฐม : ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศิลปากร.

นิภา นิธยายน. (2520) *การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต*. กรุงเทพฯ : สารศึกษาการพิมพ์, 2520.

นิภา นิธยายน. (2520) *การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต*. กรุงเทพฯ : โอ เอส พริ้นติ้ง เฮ้าส์.

นงเยาว์ สมพิทยานุรักษ์. (2537) *ผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่มีต่อการปรับตัวในหอพักของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,อัดสำเนา.

บังอร ซูพงศ์. (2523) *การศึกษาสภาพปัญหาที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักเรียนอาชีวศึกษาในกรุงเทพฯ*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร อัดสำเนา.

ประคอง ประสิทธิ์พร. (2519) *ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิสัมพันธ์ของครูกับนักเรียนในด้านการเรียนการสอนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการปรับตัวของนักเรียน*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, อัดสำเนา.

ปราชญาลปน์ กัณหเนตร. (2515) *ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมตอบสนองระหว่างบุคคล ความเกรงใจและการปรับตัว*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร. 235 หน้า, อัดสำเนา.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2530) *สุขภาพจิตเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บัณฑิตการพิมพ์.

พระบรมราชโองการ เรื่อง *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (ฉบับที่ 4) พศ. 2520* "ราชกิจจานุเบกษา". เล่ม 94 ตอน 30. หน้า 250, 5 เมษายน.

พเยาว์ พูลเจริญ. (2524) *การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับแบบรายบุคคลที่มีต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลโรงพยาบาลรามาธิบดี*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,อัดสำเนา.

พวงสร้อย วรกุล. (2522) *การศึกษาเปรียบเทียบปัญหาในด้านการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดสงขลา*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร , อัดสำเนา.

เพ็ญแข ประจนปัจนึก.(2527) *ลักษณะมุ่งอนาคต,เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม หน่วยที่ 9-15* กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

เพ็ญทิวา นรินทรางกูร ณ อยุธยา. (2532) *ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตโควต้า มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตบางเขน*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , อัดสำเนา.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. *การแนะแนวและการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ : พิทักษ์อักษร, ม.ป.ป.

_____ .(2525) *ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ : พิทักษ์อักษร.

พงษ์สุดา รัตนมาศมงคล. (2533) *ทัศนคติของบิดาต่อบทบาทการเป็นบิดาและความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพด้านการปรับตัวของบุตรวัยรุ่น*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, อัดสำเนา.

ไพฑูรย์ สินลารัตน์. (2524) *เสริมสมรรถภาพบัณฑิตศึกษา*.กรุงเทพฯ : สำนักงานบัณฑิตศึกษาครุศาสตร์ จุฬาลงการณ์มหาวิทยาลัย.

ภุชงค์ เลาหศิริวงศ์. (2534) *การเปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ศึกษาในระบบโรงเรียนและกึ่งระบบโรงเรียน เขตการศึกษา 11*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, อัดสำเนา.

มนูญ แป้นเจริญ. (2522)*การศึกษาเปรียบเทียบปัญหาส่วนตัว ปัญหาสังคม และปัญหาการเรียนของนักเรียนอาชีวศึกษา นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และนักศึกษาผู้ใหญ่ระดับ 5 จังหวัดสงขลา*.ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

มาลินี อยู่โพธิ์. (2525) *การทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร , อัดสำเนา.

มาลี วงษ์แก้ว. (2526) *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์กรุงเทพมหานคร*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ,อัดสำเนา.

เมตตา จินดารักษ์. (2525) *ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ .

ยรรยง ผิวอ่อน.(2535) *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบไม่นำทางที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตปี 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ .

รัตนา ยัญทิพย์. (2522) *ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู พฤติกรรมตอบสนองระหว่างบุคคลและการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร . 76 หน้า, อัดสำเนา.

รัตนา ศิริพานิช. (2531) *การศึกษาสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ศูนย์รังสิต*. กรุงเทพฯ : คณะศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ราตรี พงษ์สุวรรณ. (2540) *การศึกษาปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ละม้ายมาศ ศรทัตต์ และจรรยา สุวรรณทัต. (2520) *อิทธิพลของสังคมต่อพัฒนาการของเด็กที่ตำบลนาป่าอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี*. รายงานการวิจัยฉบับที่ 9 ของสถาบันระหว่างชาติสำหรับการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเด็ก,คุรุสภา.

ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ . (2531) *หลักการวิจัยทางการศึกษา* . กรุงเทพฯ : ศึกษาพรจำกัด.

(2522) สถิติวิทยาทางการศึกษา. วัฒนาพานิช , 286 หน้า.

วราภรณ์ ลิ้มสุวัฒน์. (2522) *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการปรับตัวด้านสังคม ของกลุ่มนักเรียนที่ถูกเพื่อนชิงชัง ซึ่งได้รับการฝึกการรับความรู้สึกก่อน กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก*. วิทยานิพนธ์ คม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทาลัย,อัดสำเนา.

วรารัตน์ ประสิทธิธัญกิจ. (2537) *การศึกษาการปรับตัวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพละศึกษา*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

วัชรี ทรัพย์มี. (2517 - 2518) *การให้คำปรึกษาหารือเป็นกลุ่มแก่วัยรุ่น. วารสารแนะแนว. 9(36):38 – 43,*

วัชรี ธุวะคำ. (2533) จิตวิทยาการแนะแนวและให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : จงเจริญการพิมพ์.

วันทยี ตรีทศเดช. (2538) *การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลที่มีความวิตกกังวลในการเรียนวิชาสูติ-นรีเวชศาสตร์ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

วัลลภา ถนอมศิริ. (2539) *การใช้กิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเกษมพิทยา กรุงเทพมหานคร*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

วารุณี แจ่มกระจาย. (2540) *การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์สำนักการแพทย์กรุงเทพมหานคร*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

วิชาการ, กรม กระทรวง. *วารสารแนะแนว* (2537 - 2538) ปีที่ 29 ธันวาคม

วิเชียร เกตุสิงห์. (2538) *"ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่าย ๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้"* ข่าวสารการวิจัยการศึกษา 18(3):8-11; กุมภาพันธ์-มีนาคม.

วิญญู พูลศรี. (2523) *ผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความวิตกกังวลในการเรียน นิสัยและทัศนะคติทางการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรชั้นสูงวิทยาลัยครูเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,อัดสำเนา.

วิทยา ศรีพิมพ์มาตย์. (2532) *ทัศนะของนักศึกษาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นที่สอบได้และสอบตกซ้ำชั้น ต่อองค์ประกอบที่มีผลต่อการเรียนการสอน*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรม ประสานมิตร.

วุฒิชัย จงคำนึงศีล. (2538) *การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายงานบุคคลที่มีต่อการปรับตัวของการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม (ช่างกลสยาม) กรุงเทพฯ*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร , อัดสำเนา.

สมาน กำเนิด. (2520) *การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่มีผลต่อการปรับตัวของเด็ก*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2520 . 64 หน้า, อัดสำเนา.

สุธีรพันธุ์ กรลักษณ์ และคนอื่น ๆ. (2527) *"กลวิธีการให้คำปรึกษา"* วารสารแนะแนว. 18(92) : 32-42 ; เมษายน-พฤษภาคม.

สุชา จันทร์เอม. *จิตวิทยาวัยรุ่น*. (2538)กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.

สุภาพร จันทร์ศิริโยธิน. (2526) *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร , อัดสำเนา.

สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2524) *ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุระชัย โกดิยะกุล. (2526) *การสร้างแบบวัดความสามารถในการปรับตัสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกำแพงเพชร*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ .

สุรางค์ จันทน์เอม. (2527) สุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 3.กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต.

สุดฤทัย มุขยวงศา (2533)*ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่ม โดยแนวความคิดพิจารณาความจริงที่มีต่อนิสัยและทัศนะคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ก.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*

สืบพงศ์ จินดาพล. (2533) *การศึกษาปัญหาทางการเรียนและการปรับตัวของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. สงขลา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา, อัดสำเนา.

โสภา ชนะชัย. (2537) *การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างโรงเรียนเจ้พระยาวิทยาคม กรุงเทพมหานคร*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,อัดสำเนา.

โสรีช์ โพธิ์แก้ว. (2523) *"การปรึกษาเชิงจิตวิทยา"* เอกสารประกอบการสอนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมคิด ไชยยันบูรณ์. (2510) *การศึกษาเปรียบเทียบบุคลิกภาพบางด้านของนักเรียนที่มีความสามารถในการเรียนสูงกับนักเรียนที่มีความสามารถในการเรียนต่ำ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. ปริญญานิพนธ์ ค.ม. คณะครุศาสตร์จุฬาลงการณมหาวิทยาลัย.

สมชาย วรดิเรก. (2527) *ปัญหาด้านการปรับตัวของนักเรียนประถมศึกษา ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา* วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ , อัดสำเนา.

สมพร รุ่งเรืองกลกิจ. (2532) *การใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อน เพื่อลดปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์ คม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมศรี บุญอรุณรักษา. (2529) *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนเครือคาทอลิก*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, อัดสำเนา.

ศรีอร เจตประภาพงศ์. (2539) *เอกสารประกอบการสอนวิชาทักษะการศึกษา*.กรุงเทพฯ : คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.

อภิวันทน์ วงศ์ข้าหลวง. (2530) *ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, อัดสำเนา.

อาคม สรสุชาติ.(2518) *สุขภาพจิตของประชาชนในปัจจุบัน ในการประชาสงเคราะห์*. กรุงเทพฯ:กรมประชาสงเคราะห์.

อาภา จันทรสกุล. (2535) *ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อรทัย ชื่นมนุษย์. *สุขภาพจิตและการปรับอารมณ์* . กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ ดี.แอล.เอส. , ม.ป.ป.

อรพินทร์ ชูชม และอัฉรา สุขารมณ์.(2532) *องค์ประกอบที่มีความสัพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น*. รายงานการวิจัย ฉบับที่ 48 กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

อัมพา โชติติกเสถียร .*สุขภาพจิตการปรับตัว* กรุงเทพ : โรงพิมพ์ ดี เอส แอล,ม. ป. ป.

อัมพร โอดระกูล. (2521) *ศึกษาสุขภาพจิตผู้รับบริการศูนย์สุขวิทยาจิต*. วารสารจิตวิทยาคลีนิค,สิงหาคม.

Barnes, loona Walters. "the effects of Group Counseling on the self consept and Achievement of Primary Grade Mexcican American Pupils," Dissertation Abstracts Internation. 38:5920-A, Apirl 1977.

Cronbach ,LeeJoseph. The Dependability of Behavioral Measurement Thory of Generalizabirity for Scores and Profiles. New York, Wiley, 1972. 410p.

Gazda, G.M. "Group Conselling and Group Procedures Reported of a Survey," Counsclor Education and Supervision. 6(1) : 5 – 310 ; July, 1967

Gill, L.J. "Same Non – Intellectual Correlated of Acadamic Achievement among Maxican Secondary School Student," Journal of Eduational Psychology. 53 : 144-149,Mach,1962.

Gillmer, B. Von Hall and other. Industrial and Organizational Psychology. New York : Mc Graw – Hill Book Co, 1971.

Hansen, J.C. Richard W. Werner and Elsic M. Smith. Group Counseling : Theory and Process. Chicago : Rand Mc Nally College Publishing Company;1976.

Kelman, H. C. "The Role of the Group in the Induction of Therapcutic Change Internation," Journal of Group Psychotherapy. 13 : 399 – 432 ; 1963

Lazarus , R.S. Patterns of Adjustment and Human Effectivement. New York, Mc Graw – Book Company,1969. 680 p.

Luo-Lu "Adaptation to Brithish Universites:Home Sickness and Mental Hcalth of Chiness Students, :Counselling Psychology Quartarly.3(6) : 225-232;1990.

ภาคผนวก ก.

1. แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน
2. โครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน

คำชี้แจง

ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่เป็นจริงสำหรับนักเรียนมากน้อยเพียงใด

1. ข้อใดตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียนโดยเป็นจริงที่สุด
   ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องจริงที่สุด
2. ข้อใดตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียนโดยเป็นจริง
   ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องจริง
3. ข้อใดตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียนโดยเป็นจริงบ้าง
   ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องจริงบ้าง
4. ข้อใดตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียนโดยเป็นจริงน้อยที่สุด
   ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องจริงน้อยที่สุด
5. ข้อใดไม่ตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียน
   ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องไม่จริง

ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อยที่สุด	ไม่จริง
1. ข้าพเจ้าสนใจบรรยากาศนอกห้องเรียนในขณะที่อาจารย์กำลังสอน	.....	.....	.....	.....	.....
2. ข้าพเจ้ายกมือถามเมื่อฟังอาจารย์สอนแล้วไม่เข้าใจ	.....	.....	.....	.....	.....
3. ข้าพเจ้าจะตั้งใจเรียนเฉพาะวิชาที่ข้าพเจ้าชอบ	.....	.....	.....	.....	.....
4. ข้าพเจ้ารู้สึกง่วงนอนเวลาอาจารย์สอน	.....	.....	.....	.....	.....
5. ข้าพเจ้าไม่ชอบเรียนวิชาไหน ข้าพเจ้าก็จะโดดเรียนวิชานั้น	.....	.....	.....	.....	.....
6. เมื่ออาจารย์สอนไม่เข้าใจ ข้าพเจ้าก็จะไม่กล้าถามอาจารย์	.....	.....	.....	.....	.....
7. ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อไม่เข้าใจสิ่งที่อาจารย์สอน	.....	.....	.....	.....	.....
8. อาจารย์สอนติดต่อกันหลายคาบ ทำให้ข้าพเจ้าเบื่อหน่ายในการเรียน	.....	.....	.....	.....	.....
9. ห้องเรียนมีเสียงดังรบกวนมาก ทำให้ข้าพเจ้าฟังคำบรรยายไม่ชัดเจน	.....	.....	.....	.....	.....
10. เวลาอาจารย์สอน ข้าพเจ้าจะจดเฉพาะหัวข้อที่สำคัญ	.....	.....	.....	.....	.....
11. ข้าพเจ้าไม่จดบันทึกคำบรรยาย เพราะคิดว่าไม่จำเป็น	.....	.....	.....	.....	.....
12. ข้าพเจ้าจะทำกิจกรรมอื่นในขณะที่เพื่อน ๆ กำลังเรียน	.....	.....	.....	.....	.....
13. ข้าพเจ้าไม่ชอบจดบันทึกในขณะที่อาจารย์สอน	.....	.....	.....	.....	.....
14. ข้าพเจ้าเข้าห้องเรียนหลังจากที่อาจารย์เข้าสอนแล้ว	.....	.....	.....	.....	.....
15. ข้าพเจ้าส่งงานที่ได้รับมอบหมายช้ากว่ากำหนด	.....	.....	.....	.....	.....
16. ก่อนเข้าเรียนข้าพเจ้าไม่ได้เตรียมอุปกรณ์การเรียน	.....	.....	.....	.....	.....
17. ข้าพเจ้าไม่มีอุปกรณ์ในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย	.....	.....	.....	.....	.....
18. ข้าพเจ้าไม่เคยจัดตารางเวลาในการอ่านหนังสือ	.....	.....	.....	.....	.....
19. ข้าพเจ้าไม่เคยจัดตารางเรียนในแต่ละวัน	.....	.....	.....	.....	.....
20. ข้าพเจ้าใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ในการเล่นกีฬาจนไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน	.....	.....	.....	.....	.....
21. เมื่อมีการบ้านหลาย ๆ วิชา ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่ายและไม่อยากทำ	.....	.....	.....	.....	.....
22. ข้าพเจ้าไม่ค่อยมีความกระตือรือร้นในการทำงานกลุ่ม	.....	.....	.....	.....	.....
23. ข้าพเจ้าไม่ทราบกำหนดเวลาในการส่งงาน จึงส่งงานไม่ทัน	.....	.....	.....	.....	.....
24. ข้าพเจ้าคิดว่างานที่ได้รับมอบหมายแต่ละวิชามีประโยชน์เท่า ๆ กัน	.....	.....	.....	.....	.....
25. ข้าพเจ้าส่งงานครบทุกครั้งที่ได้รับมอบหมาย	.....	.....	.....	.....	.....
26. เมื่อครูถามคำถามในห้องเรียนถึงข้าพเจ้าตอบได้แต่ก็ไม่กล้าตอบ	.....	.....	.....	.....	.....
27. ข้าพเจ้าไม่กล้าซักถามหรือขอความคิดเห็นจากเพื่อนในชั้น	.....	.....	.....	.....	.....
28. เมื่อข้าพเจ้าเสนอวิธีการใหม่ ๆ ในการทำงานกลุ่ม เพื่อนจะนิ่งเฉย ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกอายและไม่อยากแสดงความคิดเห็น	.....	.....	.....	.....	.....
29. ในการเรียนแต่ละครั้ง ข้าพเจ้าจะอ่านเนื้อหาที่จะเรียนมาก่อน	.....	.....	.....	.....	.....
30. ข้าพเจ้าจะทบทวนบทเรียนที่เรียนไปในแต่ละวัน	.....	.....	.....	.....	.....
31. ข้าพเจ้าจะใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนเข้าห้องสมุดโรงเรียนก่อนการซ้อมกีฬา	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อยที่สุด	ไม่จริง
32. ข้าพเจ้าจะถามอาจารย์ผู้สอนว่าชั่วโมงต่อไปจะเรียนเนื้อหาใด จะได้เตรียมอ่านล่วงหน้า	.....	.....	.....	.....	.....
33. ข้าพเจ้ามีเวลาในการศึกษาหาความรู้ทั้งก่อนและหลังเรียน	.....	.....	.....	.....	.....
34. ข้าพเจ้าไม่เคยอ่านหนังสือล่วงหน้าก่อนเรียน	.....	.....	.....	.....	.....
35. ข้าพเจ้าเรียนพิเศษนอกเหนือจากเวลาปกติ	.....	.....	.....	.....	.....
36. ข้าพเจ้าหาหนังสืออ่านนอกเวลาตามที่อาจารย์กำหนดให้	.....	.....	.....	.....	.....
37. ข้าพเจ้าไม่มีสถานที่ที่เหมาะสมที่จะทำการบ้าน ดูหนังสือ	.....	.....	.....	.....	.....
38. ข้าพเจ้าไม่มีเวลาส่วนตัวในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย	.....	.....	.....	.....	.....

โครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ และขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนได้ทราบกฎ ระเบียบ ข้อผูกพัน บทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษาให้เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจน 2. เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่น คุ้นเคย เป็นกันเอง และไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาทุกคนแนะนำตัว 2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตลอดจนอธิบายรายละเอียด วิธีการ และหน้าที่ผู้รับคำปรึกษา
	เขาเป็นใคร	1. เพื่อสร้างบรรยากาศในกลุ่มให้สมาชิกคุ้นเคยกันมากขึ้น และให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันยอมรับซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น	1. แจกกระดาษให้สมาชิกทุกคน 2. ให้สมาชิกทุกคนไปสัมภาษณ์สมาชิกให้ครบทุกคน คนละ 5 คำถาม 3. เมื่อสัมภาษณ์ครบทุกคนแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะบอกชื่อสมาชิกทีละคน แล้วให้สมาชิกคนอื่นรายงานถึงสมาชิกคนนั้นจากการไปสัมภาษณ์มา
	ฉันเป็นใคร	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความคิดความรู้สึกและเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับบุคลิกภาพของตนเองตามความเป็นจริง 3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่จะต้องการจะปรับปรุงตนเองในเรื่องต่าง ๆ	1. ผู้ให้คำปรึกษาทำป้ายชื่อสมาชิกอื่นที่ไม่ใช่ชื่อตน แล้วให้แต่ละคนปิดชื่อไว้ไม่ให้สมาชิกคนอื่นเห็น 2. เมื่อสมาชิกแต่ละคนได้ป้ายชื่อสมาชิกคนอื่นแล้ว ให้พิจารณาบุคลิกภาพของบุคคลนั้นโดยอย่าให้เขารู้ตัว

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			3. จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนบรรยายบุคลิกภาพเจ้าของป้ายชื่อนั้นให้สมาชิกทั้งหมดฟัง 4. เมื่อครบทุกคนแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาอนุญาตให้สมาชิกลุกขึ้นไปขอป้ายชื่อของตนเอง 5. เมื่อได้ป้ายชื่อของตนเองแล้วให้กลับมานั่งที่เดิม 6. อภิปรายร่วมกัน 7. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายและสรุปหน้าต่างหัวใจของโจฮารี่ 8. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย 9. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปเรื่องเพื่อความเข้าใจตรงกัน 10. นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
2 – 7	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวด้านการเรียน	1. เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยโดยกล้าแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองในเรื่องการปรับตัวด้านการเรียนอย่างตรงไปตรงมา 2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับซึ่งกันและกัน ยอมรับฟังปัญหาของเพื่อนสมาชิกด้วยความเต็มใจ พร้อมที่จะช่วยเหลือและร่วมกันวางแผนในการปรับตัวของตนเองและเพื่อนสมาชิก	ครั้งที่ 2 – 7 ผู้ให้คำปรึกษาให้คำปรึกษาแก่ผู้รับคำปรึกษาให้สามารถปรับตัวด้านการเรียนด้านต่าง ๆ ดังนี้ 1) ด้านการตั้งใจเรียน 2) ด้านการเอาใจใส่และรับผิดชอบต่อการเรียน 3) ด้านการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น 4) ด้านการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม การให้คำปรึกษาแต่ละด้านมีขั้นตอนดังนี้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจปัญหาของตนเองและปัญหาของเพื่อนสมาชิกอื่นอย่างชัดเจน เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้	1. <u>ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา</u> ผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการสร้างบรรยากาศให้นักเรียนคุ้นเคยกัน ไว้วางใจ เข้าใจ และยอมรับซึ่งกันและกัน 2. <u>ขั้นให้คำปรึกษา</u> ผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มให้นักเรียนแต่ละคนสำรวจตนเองอย่างเปิดเผย นักเรียนอื่น ๆ จะรับฟังและร่วมกันเสนอแนะแนวทางเพื่อแก้ไขปัญหา โดยผู้ให้คำปรึกษานำเทคนิคการให้คำปรึกษามาใช้ เพื่อให้ดำเนินไปสู่จุดหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ได้แก่ การฟัง การเงียบ การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ การให้ความกระจ่าง การทวนซ้ำและการสรุป 3. <u>ขั้นยุติการให้คำปรึกษา</u> ผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มเรียนรู้แนวทางการแก้ปัญหา โดยสามารถสรุปประเด็นสำคัญของปัญหา และวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาตนเองในด้านการเรียนได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้คอยสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	ขั้นยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการปรับตัวของตนเองหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแล้ว 3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา	

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศ

เรื่อง ปฐมนิเทศ (กิจกรรมเขาคือใคร ฉันคือใคร)

เวลาที่ใช้ 45 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนได้ทราบกฎระเบียบ ข้อผูกพัน บทบาท หน้าที่ของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา
2. เพื่อสร้างบรรยากาศในกลุ่มให้สมาชิกมีความคุ้นเคยกัน ยอมรับซึ่งกันและกันเป็นกันเอง และไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาทุกคนแนะนำตัว
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตลอดจนอธิบายรายละเอียดวิธีการและหน้าที่รับคำปรึกษา
3. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัยในการให้คำปรึกษา
4. ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษให้สมาชิกทุกคน
5. ให้สมาชิกทุกคนไปสัมภาษณ์สมาชิกให้ครบทุกคน คนละ 5 คำถาม
6. เมื่อสัมภาษณ์ครบทุกคนแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะบอกชื่อสมาชิกทีละคน รายงานถึงสมาชิกคนนั้นจากการไปสัมภาษณ์มา
7. ดำเนินการต่อไปเรื่อยจนครบทุกคน
8. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนั้น
9. ผู้ให้คำปรึกษาทำป้ายชื่อสมาชิกไปให้สมาชิกอื่นที่ไม่ใช่ชื่อตนเอง แล้วให้แต่ละคนปิดชื่อไว้ไม่ให้สมาชิกคนอื่นเห็น
10. เมื่อสมาชิกแต่ละคนได้ป้ายชื่อสมาชิกคนอื่นแล้ว ให้พิจารณาส่วนที่ดีของคน ๆ นั้นให้สมาชิกทั้งหมดฟัง
11. จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนบรรยายส่วนที่ดีของเจ้าของป้ายชื่อนั้นให้สมาชิกทั้งหมดฟัง
12. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนบรรยายบุคลิกภาพเจ้าของป้ายชื่อนั้นให้สมาชิกทั้งหมดฟัง
13. เมื่อครบทุกคนแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาอนุญาตให้สมาชิกลุกขึ้นไปขอป้ายชื่อของตนเองแล้วกลับมานั่งที่เดิม
14. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายสรุปและเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย เพื่อความเข้าใจตรงกัน และนัดหมายวัน เวลา ในการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

<u>อุปกรณ์</u> - กระดาษ
- ปากกา
- ป้ายชื่อสมาชิก

<u>การประเมินผล</u> 1. จากการสนใจและร่วมทำกิจกรรมกลุ่ม
2. จากการซักถามของนักเรียน

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ครั้งที่ 2

เรื่อง การตั้งใจเรียน

เวลา 45 นาที

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถทราบแนวทางของการตั้งใจเรียน
2. นักเรียนบอกวิธีการและเสนอแนวทางในการตั้งใจเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาสร้างบรรยากาศให้นักเรียนคุ้นเคย ไว้วางใจ เข้าใจ และยอมรับซึ่งกันและกันมากขึ้น โดยใช้กิจกรรม "เปลี่ยนที่นั่ง" ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1.1.1 ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม

1.1.2 เมื่อผู้ให้คำปรึกษานับ "1" ให้นักเรียนทุกคนลุกขึ้นไปนั่งเก้าอี้ตัวถัดไปทางซ้ายนับ "2" ให้นักเรียนทุกคนลุกขึ้นไปนั่งเก้าอี้ตัวถัดไปทางขวานับ "3" ทุกคนวิ่งเปลี่ยนที่นั่งไปตรงกันข้าม

1.1.3 ทำเช่นนี้ประมาณ 5 นาที

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้นักเรียนพูดถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองที่มีต่อการเรียนในชั้นเรียน

2. ขั้นให้คำปรึกษา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสำรวจตนเองและพูดถึงปัญหาของตนเองเกี่ยวกับการเรียนการสอนและการตั้งใจเรียน

2.2 นักเรียนคนอื่นรับฟังและร่วมกันเสนอแนวทางเพื่อการแก้ไขและหาวิธีการเพื่อนำมาปรับปรุงให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนความรู้สึกและให้กำลังใจนักเรียน เพื่อให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดำเนินไปตามวัตถุประสงค์

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปและหาแนวทางการแก้ไขปัญหาและปรับปรุงตนเองเกี่ยวกับการตั้งใจเรียน

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมินผล สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ครั้งที่ 3

เรื่อง 1. การเอาใจใส่และรับผิดชอบต่อการเรียน
2. การรับผิดชอบต่อการเรียน

เวลา 45 นาที

วัตถุประสงค์ 1. ให้นักเรียนรู้ถึงวิธีการของความรับผิดชอบ
3. นักเรียนรู้แนวทางในการเสนอแนะเกี่ยวกับการรับผิดชอบต่อการเรียนได้

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา
   - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน
   - 1.2 ทบทวนถึงการเข้ากลุ่ม การให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
   - 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้นักเรียนพูดถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการเอาใจใส่และการรับผิดชอบต่อการเรียน
2. ขั้นให้คำปรึกษา
   - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสำรวจตนเองและพูดถึงตนเองเกี่ยวกับการรับผิดชอบต่อการเรียน
   - 2.2 นักเรียนคนอื่น ๆ รับฟังและร่วมมือกันเสนอแนวทางที่เหมาะสม
   - 2.3 ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามเพื่อสะท้อนความรู้สึกและให้กำลังใจนักเรียน เพื่อให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดำเนินไปตามวัตถุประสงค์
3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา
   - 3.1 ผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปและหาแนวทางการแก้ไขปัญหาและปรับปรุงเกี่ยวกับการรับผิดชอบต่อการเรียน
   - 3.2 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมินผล สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ครั้งที่ 4

เรื่อง การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

เวลา 45 นาที

วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นได้
2. นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างมั่นใจ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา
   - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน
   - 1.2 ทบทวนการเข้ากลุ่ม การให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
   - 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้นักเรียนพูดถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการแสดงความคิดเห็น
2. ขั้นให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
   - 2.1 ผู้ให้ปรึกษาให้นักเรียนสำรวจตนเองและพูดถึงตนเองเกี่ยวกับการเสนอความคิดเห็นในห้องเรียน
   - 2.2 นักเรียนคนอื่น ๆ รับฟังและร่วมมือกันเสนอแนวทางที่เหมาะสม
   - 2.3 ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามเพื่อสะท้อนความรู้สึกและให้กำลังใจนักเรียน ในการแก้ไขข้อบกพร่องในครั้งต่อไป
3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา
   - 3.1 ผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปและหาแนวทางการแก้ไขปัญหาและปรับปรุงเกี่ยวกับการแสดงความคิดเห็น
   - 3.2 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมินผล สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ครั้งที่ 5

เรื่อง การศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม

เวลา 45 นาที

วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจกระบวนการการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเรียน
2. เพื่อให้ทราบวิธีการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา
   - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน
   - 1.2 ทบทวนการเข้ากลุ่ม การให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
   - 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้นักเรียนพูดถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเรียน
2. ขั้นให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
   - 2.1 ผู้ให้ปรึกษาให้นักเรียนสำรวจตนเองและพูดถึงตนเองเกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมในการเรียน
   - 2.2 นักเรียนคนอื่น ๆ รับฟังและเสนอแนวทางในการแก้ไขที่เหมาะสม
   - 2.3 ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามสะท้อนความรู้สึกและให้กำลังใจนักเรียน ในการแก้ไขในครั้งต่อไป
3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา
   - 3.1 ผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปและหาแนวทางการแก้ปัญหาและปรับปรุงตนเองต่อการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม
   - 3.2 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมินผล สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ครั้งที่ 6

เรื่อง การเตรียมตัวสอบ

เวลา 45 นาที

วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนเตรียมพร้อมในการสอบ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา
   - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน และทบทวนการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
   - 1.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนพูดถึงการเตรียมตัวสอบของแต่ละคน และบอกปัญหาที่กำลังประสบอยู่ในการเตรียมตัวสอบ
2. ขั้นให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
   - 2.1 ผู้รับปรึกษาแต่ละคนกล่าวถึงปัญหา และสำรวจตนเองเกี่ยวกับการเตรียมตัวสอบ และช่วยกันเสนอแนะวิธีการเตรียมความพร้อมและความมั่นใจในการสอบ
   - 2.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามเพื่อสะท้อนความรู้สึกและให้กำลังใจนักเรียน ในการแก้ไขปัญหาในครั้งต่อไป
3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา
   - 3.1 ผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปและหาแนวทางการแก้ไขปัญหาในครั้งต่อไป
   - 3.2 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมินผล สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ครั้งที่ 7

เรื่อง การประเมินตนเองในการสอบ

เวลา 45 นาที

วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้นักเรียนประเมินตนเองในการสอบ
2. เพื่อให้นักเรียนรู้ข้อบกพร่องของตนเองในการสอบ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา
   - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน และทบทวนการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
   - 1.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนกล่าวถึงความพร้อมของตนเองในการสอบในแต่ละวิชาของนักเรียนแต่ละคนว่ามีความพร้อมอย่างไรบ้างในการสอบ
2. ขั้นให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
   - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนประเมินตนเองในการสอบในครั้งที่ผ่าน ๆ มา รวมถึงครั้งที่กำลังจะสอบในครั้งนี้
   - 2.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามเพื่อสะท้อนความรู้สึกและให้กำลังใจนักเรียน ในการแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองในการสอบในครั้งต่อไป
3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา
   - 2.3 ผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปและหาแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น
   - 2.4 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมินผล สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ครั้งที่ 8

เรื่อง ยติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

เวลา 45 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนประเมินตนเอง และเกิดความรู้สึกที่เกิดขึ้น ตลอดจนสรุปผลที่ได้จากการได้รับคำปรึกษา เพื่อพัฒนาตนเองในการปรับตัวด้านการเรียนในด้านต่าง ๆ
2. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา เมื่อผู้รับคำปรึกษาเห็นแนวทางในการพัฒนาตนเองในการปรับตัวด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปผลของการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของผู้รับคำปรึกษาภายหลังการให้คำปรึกษา
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปแนวทางในการพัฒนาตนเอง ในการปรับตัวด้านการเรียนที่จะสามารถนำไปใช้ได้อย่างเหมาะสม และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น
4. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา
5. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณผู้รับคำปรึกษา และกล่าวปิดการให้คำปรึกษา

การประเมินผล สังเกตการให้ความร่วมมือของผู้รับคำปรึกษา และความกระตือรือร้นต่อการให้คำปรึกษาทุกครั้งของการให้คำปรึกษา

ภาคผนวก ข

1. ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถาม การปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนในโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
2. ตารางแสดงคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนในโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน โดยใช้การให้ คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ตาราง 5 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	2.73	20	4.86
2	2.31	21	5.09
3	3.40	22	3.10
4	3.08	23	4.52
5	5.77	24	2.31
6	2.86	25	2.72
7	1.79	26	2.88
8	2.12	27	3.41
9	2.21	28	6.83
10	3.75	29	4.27
11	3.83	30	3.57
12	5.04	31	2.04
13	3.61	32	2.38
14	4.43	33	3.57
15	2.83	34	2.83
16	3.16	35	2.22
17	8.17	36	2.71
18	7.05	37	4.72
19	1.84	38	2.66

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = 0.82

ตาราง 6 แสดงคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนของนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน

คนที่	คะแนนการปรับตัวด้านการเรียนของนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาฟุตบอลโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)			
	ก่อนการเข้าร่วมโครงการ	หลังการเข้าร่วมโครงการ	ผลต่างของคะแนน	ผลต่างของคะแนนยกกำลังสอง
1	113	120	7	49
2	120	124	4	16
3	117	122	6	36
4	106	113	7	49
5	107	109	2	4
6	97	101	4	16
7	101	107	6	36
8	105	114	9	81
9	122	126	4	16
	$X1 = 988$	$X2 = 1036$	$\sum D = 49$	$\sum D^2 = 303$

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นางศศิธร วรสันต์
เกิดวันที่	28 ตุลาคม พุทธศักราช 2516
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	9/88 หมู่บ้านศิรินเทพ 8 ถนนศรีนครินทร์
	ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์แนะแนว
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2533	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนโพนทองพัฒนาวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด
พ.ศ.2538	ครุศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยาและการแนะแนว)
	สถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร
พ.ศ.2543	กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ