อ
371.4
ย 143 ผ

ผลของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อน ของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ปริญญานิพนธ์

ของ

ยรรยง ผิวอ่อน

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
เมษายน 2535

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

181685

ม.8 ต.ก. 2535

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน

(ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ นิภา ศรีไพโรจน์)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน

(ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ นิภา ศรีไพโรจน์)

.....พรรณพิศ วาณิชย์การ..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์พรรณพิศ วาณิชย์การ)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์ ดร.สมพร บัวทอง)

วันที่ .22.. เดือน .มีนาคม.. พ.ศ. 2535

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์ นิภา ศรีไพโรจน์ ที่ได้ให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์พรรณพิศ วาณิชย์การ ที่กรุณาให้คำแนะนำและเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแก้ไขเครื่องมือสำหรับการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณคณะอนุกรรมการดำเนินการโครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ที่ให้ทุนสนับสนุนและให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณนิสิตชั้นปีที่ 1 โครงการเพชรในตมทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการทดลองครั้งนี้ และขอขอบคุณนิสิตโครงการเพชรในตมทุกชั้นปี ที่มีส่วนช่วยเหลือให้งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ที่ให้ความช่วยเหลือ และแนะนำในการวิจัย และขอขอบคุณ คุณอรษา เฌรตาก้อง ที่ช่วยเหลือตรวจแบบสอบถามและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

ท้ายที่สุดขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ พี่น้อง ที่ให้กำลังใจและความช่วยเหลือตลอดระยะเวลาของการศึกษาในครั้งนี้

ยรรยง ผิวอ่อน

ผลของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อน ของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

บทคัดย่อ

ของ

ยรรยง ผิวอ่อน

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

เมษายน 2535

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อน ของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 โครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2534 ที่มีคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 50 จำนวน 14 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มกลุ่มโดยวิธีสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางเรื่องการปรับตัวกับเพื่อน ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อสนเทศเรื่องการปรับตัวกับเพื่อน. เครื่องมือที่ใช้วัดการปรับตัวกับเพื่อนคือแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนและแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติการทดสอบของวิลคอกซัน (Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test) และแมนวิทนีย์ (The Mann-Whitney U Test)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางมีการปรับกับเพื่อนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นิสิตที่ได้รับข้อสนเทศมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง มีการปรับตัวกับเพื่อนดีกว่านิสิตที่ได้รับข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE EFFECT OF NON-DIRECTIVE COUNSELING ON PEER GROUP ADJUSTMENT OF FIRST YEAR STUDENTS OF SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY AT PRASARNMIT CAMPUS

AN ABSTRACT

BY

YANYONG PIEW-ON

Presented in partial fulfillment of the requirements for the

Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology

at Srinakharinwirot University

April 1992

The purpose of this experimental research was to study the effect of non-directive counseling on peer group adjustment of the first year students of Srinakharinwirot University at Prasarnmit Campus. The subjects were 14 first year students of Petchnaitom Project of Srinakharinwirot University at Prasarnmit Campus in the academic year 1991. Their peer group adjustment scores were lower than the percentile rank of 50. They were randomly divided into the experimental group and the control group, each group consisted of 7 students. The non-directive counseling was applied to the experimental group while the control group was given the information on peer group adjustment. The research instruments were the peer group adjustment questionnaire and the assessment of peer group adjustment. Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test and the Mann-Whitney U Test were used in testing the research hypothesis.

The results were as follows:

1. The peer group adjustment scores of the experimental group were significantly higher than before the experiment at .05 level.

2. The peer group adjustment scores of the control group were significantly higher than before the experiment at .05 level.

3. After the experiment, the peer group adjustment scores of the experimental group were signigicantly higher than the control group at .05 level.

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	คำนำ	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	5
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	6
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	6
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	6
	นิยามศัพท์เฉพาะ	7
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา	9
	ความหมายของการปรับตัว	9
	ลักษณะของการปรับตัว	10
	วัยรุ่นกับการปรับตัวกับเพื่อน	15
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวกับเพื่อน	17
	ความหมายของการให้คำปรึกษา	20
	การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง	21
	การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางกับการปรับตัวกับเพื่อน	36
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง	37
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	40
	ประชากร	40
	กลุ่มตัวอย่าง	40

บทที่ หน้า

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล 41
วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล 50
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล 52
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 52

4 ผลการทดลองและวิเคราะห์ข้อมูล 56
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 56
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 56

5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 66
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า 66
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 66
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล 67
การดำเนินการทดลอง 67
การวิเคราะห์ข้อมูล 68
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า 69
อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า 69
ข้อเสนอแนะ 73

บรรณานุกรม 75

ภาคผนวก 82

ประวัติย่อของผู้วิจัย 141

บัญชีตาราง

ตาราง หน้า

1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการเปรียบเทียบคะแนน
การปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของ
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง 58

2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการเปรียบเทียบคะแนน
การปรับตัวกับเพื่อน จากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มทดลอง
ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง 59

3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการเปรียบเทียบ
คะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน
ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศ 60

4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการเปรียบเทียบคะแนน
การปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของ
กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง 61

5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการเปรียบเทียบคะแนน
การปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน
ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง 62

6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการเปรียบเทียบคะแนน
การปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน
ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง 63

7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการเปรียบเทียบคะแนน
การปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน
ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศ 64

ตาราง หน้า

8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการเปรียบเทียบคะแนน การปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง 65

9 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน 89

10 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน 96

11 แสดงการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางเป็นรายบุคคลกับกลุ่มทดลอง 103

12 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัว กับเพื่อนของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง 133

13 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการ ปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้ คำปรึกษาแบบไม่นำทาง 134

14 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการ ปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศ 135

15 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัว กับเพื่อนของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง 136

16 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรม การปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง 137

17 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรมการ ปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษา แบบไม่นำทาง 138

18 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรม การปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการ ได้รับข้อสนเทศ 139

ตาราง หน้า

19 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรม
การปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
ภายหลังการทดลอง 140

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ หน้า

1 ภาพแผนภูมิแสดงกระบวนการให้คำปรึกษา 29

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

ประเทศชาติจะเจริญรุ่งเรืองมีความมั่นคงและปลอดภัยได้นั้น สิ่งสำคัญประการหนึ่งก็คือการที่บุคคลในชาติมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน คนทุกคนควรจะมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ไม่มีใครสามารถอยู่คนเดียวโดยไม่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ (Gronlund. 1959 : 15) เมื่อบุคคลมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถปรับตัว และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มีบรรยากาศแห่งความเป็นมิตรที่ดีต่อกัน ย่อมก่อให้เกิดพลังสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าให้กับสังคม หรือประเทศชาติในที่สุด ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลใดในชาติขาดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน หรือไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากันได้ก็จะทำให้เกิดการแตกแยกเกิดความชิงชัง และขาดพลังความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ในการสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าให้กับประเทศชาติ (สุนทร ธนาสนะ. 2516 : 1)

การปรับตัวมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ด้วยเหตุที่มนุษย์ทุกคนไม่สามารถตอบสนองความต้องการทุกอย่างของตนเองได้ ความรู้สึกขัดแย้ง ผิดหวังสับสน ว้าวุ่นใจ และความเครียดจากการเผชิญปัญหา หรืออุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตจริงจึงเกิดขึ้น การปรับตัวจะช่วยบรรเทาความยุ่งยากทางใจให้เบาบางลง จนสามารถรักษาดุลยภาพของชีวิตไว้ได้ (นิภา นิธยายน. 2520 : 14) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของลาซารัส (Lazarus. 1969 : 17-21) ที่กล่าวว่า มนุษย์ต้องมีการปรับตัวและปรับพฤติกรรมของตนเองให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง และสภาพแวดล้อมทางสังคม ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมส่วนใหญ่มักจะเป็นผลมาจากการปรับตัวไม่ดีของบุคคล

ปัญหาในการปรับตัวสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดชีวิต อย่างไรก็ตามวัยรุ่นเป็นวัยที่ประสบปัญหาในการปรับตัวมากกว่าวัยอื่น ๆ (นิภา นิธยายน. 2530 : 14) ซึ่งสอดคล้องกับ เฮอร์ลอค

(Hurlock. 1964 : 3) ที่กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการปรับตัว เป็นวัยแห่งปัญหา เป็นวัยที่มีความเครียดทางอารมณ์ มักเจ้าอารมณ์ ตัดสินใจรวดเร็วและรุนแรง สาเหตุเพียงเล็กน้อยอาจกลายเป็นเรื่องใหญ่โตได้

สุชา จันทน์เอม (2533 : 118) กล่าวถึงการคบเพื่อนของวัยรุ่นไว้ดังนี้ว่า

> เพื่อนมีความสำคัญและมีความหมายต่อวัยรุ่นมาก บุคคลในวัยนี้จะรู้สึกว่าเพื่อนมีความจำเป็นจะขาดเสียไม่ได้ ในการประกอบกิจกรรมอะไรก็ตามมักอาศัยเพื่อนมีเรื่องอะไรมักเล่าให้เพื่อนฟัง หรือขอความเห็น และปรับทุกข์กับเพื่อนมากกว่าบิดามารดาของตน เพราะคิดว่า บิดามารดาไม่เข้าใจตนเองดีพอ หรือพูดกันไม่ค่อยรู้เรื่อง เวลาไปเที่ยวก็จะไปกับเพื่อนมากกว่ากับบิดามารดา เพราะมีความรู้สึกว่าสนุกกว่า และไม่ต้องคอยระมัดระวังตัว

ฉลองรัฐ อินทรีย์ และคนอื่น ๆ (2527 : 39) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการอิสระเสรีในการคบเพื่อน เป็นวัยที่เห็นว่าเพื่อนมีความสำคัญมากที่สุด อีกทั้งเพื่อนที่เลือกคบต้องมีบุคลิกลักษณะ นิสัย ทัศนคติ และรสนิยมคล้ายคลึงกับตน

นอกจากนี้ พัทยา สายหู (2529 : 129) ได้อธิบายเกี่ยวกับคำว่า "เพื่อน" หรือ "สถาบันเพื่อน" ว่า

> เพื่อน หรือสถาบันเพื่อนมีความสำคัญรองลงมาจากสถาบันครอบครัว ในสถาบันครอบครัวทุกคนสัมพันธ์กับสมาชิกของครอบครัวโดยไม่มีการเลือก แต่เพื่อน หรือสถาบันเพื่อนคือสถาบันที่สังคมเปิดโอกาสให้ทุกคนเลือกสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ด้วยเสน่หา ถึงแม้ว่าความเป็นเพื่อนในวัยต้น ๆ ของชีวิตจะมีความหมายซาบซึ้งกว่าวัยหลังของชีวิตก็ตาม ไม่ได้หมายความว่าเพื่อนหรือสถาบันเพื่อนจะหมดความสำคัญไป

วอร์เตอร์ (Waters. 1964 : 342-343) กล่าวว่า ปัญหาของนิสิตนักศึกษาที่พบบ่อยที่สุดคือ ปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์และทางสังคม สำหรับปัญหาการปรับตัวทางสังคมนั้น ได้แก่ ปัญหาในการคบเพื่อน การคบเพื่อนในขณะที่นิสิตนักศึกษากำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะนิสิตนักศึกษาอยู่ห่างไกลจากครอบครัว ต้องพึ่งพาอาศัยเพื่อนทั้งในด้านการเรียนและในชีวิตประจำวัน การมีเพื่อนทั้งชายและหญิงที่รักใคร่สนิทสนม ไว้วางใจ มีความจริงใจ และหวังดีต่อกัน จึงเป็นสิ่งที่มีคุณค่ายิ่ง

โครงการเพชรในตม ตามข้อบังคับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ว่าด้วยการศึกษาภาคปกติขั้นปริญญาตรี พ.ศ.2530 (เชียรศรี วิวิธสิริ. 2533 : 95 - 97) เป็นโครงการผลิตบัณฑิตทางการศึกษาเพื่อพัฒนาท้องถิ่นที่คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จัดร่วมกับศูนย์อาสาพัฒนาและป้องกันตนเอง ศูนย์กิจการพลเรือน และศูนย์ปฏิบัติการกองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายใน

การคัดเลือกบุคคลเข้าเป็นนิสิตภาคปกติขั้นปริญญาตรีโครงการเพชรในตมนั้นกำหนดให้คณะกรรมการคัดเลือกผู้ที่มีคุณสมบัติต่อไปนี้ตามข้อบังคับของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ว่าด้วยการศึกษาภาคปกติขั้นปริญญาตรี

1. เป็นผู้มีภูมิลำเนาปัจจุบันอยู่ในหมู่บ้านอาสาพัฒนาและป้องกันตนเอง และกำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนในจังหวัดที่กำหนดไว้ โดยมีคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึงภาคต้นของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ไม่ต่ำกว่า 2.50

2. เป็นผู้มีความประพฤติดี เรียนดี รักและศรัทธาในวิชาชีพครูอย่างจริงใจ

สำหรับการคัดเลือกให้ดำเนินการตามหลักและวิธีการที่คณะกรรมการกำหนดไว้ ดังนี้

1. นิสิตที่ศึกษาภาคปกติขั้นปริญญาตรีโครงการเพชรในตมจะต้องศึกษาวิชาเอกที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาท้องถิ่นตามที่คณะกรรมการกำหนด

2. นิสิตที่ศึกษาภาคปกติขั้นปริญญาตรีโครงการเพชรในตมจะต้องทำกิจกรรมเสริมหลักสูตรตามที่คณะกรรมการกำหนด

3. ในระหว่างศึกษา นิสิตที่ศึกษาภาคปกติขั้นปริญญาตรีโครงการเพชรในตมจะต้องเข้าพักในหอพักนิสิตโครงการเพชรในตม และอยู่ในความดูแลของคณะอนุกรรมการหรือ ผู้ที่

คณะกรรมการมอบหมาย และต้องปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับที่ใช้สำหรับนิสิตชั้นปริญญาตรีตามโครงการเพชรในตมอย่างเคร่งครัด

จากการที่ผู้วิจัยเป็นผู้ช่วยอาจารย์ประจำหอพักนิสิตโครงการเพชรในตม และจากการสำรวจจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน พบว่า นิสิตโครงการเพชรในตมร้อยละ 76 ประสบปัญหาในด้านการปรับตัวกับเพื่อน เช่น นิสิตมีความรู้สึกว่าเพื่อนเห็นแก่ตัว ขาดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ขาดความจริงใจให้กัน ขาดมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีต่อกัน แบ่งแยกระดับชั้น แบ่งแยกภูมิภาค เอาใจตนเอง ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล ไม่เคารพในสิทธิซึ่งกันและกัน ขาดความเกรงใจ ชอบวางอำนาจ ขาดความสามัคคี ไม่มีการเสียสละ แก่งแย่งชิงดีชิงเด่น ดอยจับผิด และนินทาว่าร้ายเพื่อน ไม่ยอมปรับตัวเองให้เข้ากับเพื่อน และไม่ทราบว่าตนเองจะปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนอย่างไรดี พฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลให้นิสิตโครงการเพชรในตมประสบกับปัญหาการปรับตัว เกิดความอึดอัดใจ คับข้องใจในขณะที่ศึกษาและพักอยู่ในหอพัก ทำให้นิสิตเกิดความว้าเหว่ ทำตัวเหินห่าง เฉยเมย และเบื่อหน่ายเพื่อนร่วมหอพักเพื่อนร่วมโครงการและเกิดความทุกข์ในที่สุด ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนิสิตมาก ทำให้นิสิตขาดความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ประพฤติ ปฏิบัติตนในลักษณะที่ต่อต้านฝ่าฝืนกฎระเบียบของหอพัก แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ และบุคคลอื่น ๆ ซึ่งผู้วิจัยและคณะอนุกรรมการดำเนินการโครงการเพชรในตมเห็นความสำคัญในเรื่องการปรับตัวของนิสิตนี้มาก จึงเห็นควรที่จะหาทางช่วยเหลือนิสิตที่ประสบปัญหาในการปรับตัวกับเพื่อน ให้สามารถปรับตัวกับเพื่อนได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

การให้คำปรึกษาเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ประสบปัญหาด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะปัญหาการปรับตัว ดังที่ แฮมริน และพอลสัน (Hamrin and Paulson. 1969 : 85) กล่าวว่า การให้คำปรึกษามีความสำคัญมากไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาของตนเองได้ดีขึ้นเท่านั้น แต่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้ต่อไปอีกว่า หากเกิดปัญหาขึ้นอีกจะมีวิถีทางในการแก้ปัญหาอย่างไร

วิธีการให้คำปรึกษานั้นมีหลายวิธี วิธีการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจเกี่ยวกับตนเอง ยอมรับตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองและยอมรับ

บุคคลอื่น ซึ่งจะช่วยให้การปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ดียิ่งขึ้น (Hamsen, Warner and Smith. 1976 : 138 ; citing Rogers. 1959 : 234)

อนนต์ อนันตรังสี (2514 : 127) กล่าวว่า วิธีการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางเป็นวิธีการที่ควรจะนำไปใช้กับผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาสลับซับซ้อนทางอารมณ์ ส่วน คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 73) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางเป็นกระบวนการที่จะช่วยให้บุคคลสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์มากขึ้น บุคคลที่มีลักษณะเช่นนี้จะมีการปรับตัวด้านจิตใจสูงมาก มีวุฒิภาวะและยอมรับประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างสมบูรณ์ และจากงานวิจัยของ ซีแมน และแรสคิน (วัชรี ทรัพย์มี. 2525 : 64 ; อ้างอิงมาจาก Seeman and Raskin. 1953) พบว่า ผลของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาปรับตัวได้ดีขึ้นทั้งทางการศึกษาและการทำงาน ตลอดจนสามารถปรับปรุงสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานได้

ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางมาใช้ในการพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อน ของนิสิตชั้นปีที่ 1 โครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยคาดหวังว่า การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางจะช่วยพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตได้ดีขึ้น ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนานิสิตโครงการเพชรในตมให้เป็นนิสิตที่สมบูรณ์เพื่อที่จะได้กลับไปช่วยพัฒนาการศึกษาของท้องถิ่นให้บรรลุวัตถุประสงค์ต่อไป

<u>ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า</u>

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อน ของนิสิตชั้นปีที่ 1 โครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง

2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศ

3. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนระหว่างนิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางกับนิสิตที่ได้รับข้อสนเทศ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นิสิตมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง
2. นิสิตมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นหลังจากการได้รับข้อสนเทศ
3. นิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางมีการปรับตัวกับเพื่อนดีกว่านิสิตที่ได้รับข้อสนเทศ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะช่วยให้การปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตโครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ดีขึ้น และคาดว่าจะได้ข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์ต่อคณะอนุกรรมการดำเนินการโครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ตลอดทั้งอาจารย์แนะแนวในสถาบันอุดมศึกษาอื่น ๆ อาจจะนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางไปใช้ในการให้คำปรึกษาแก่นิสิตนักศึกษาอื่น ๆ ที่ประสบปัญหาการปรับตัวกับเพื่อนต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 โครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2534 จำนวน 28 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 โครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2534 ที่มีคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 50 จำนวน 14 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิต ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 วิธี ได้แก่

3.1.1 การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง

3.1.2 การให้ข้อสนเทศ

3.2 ตัวแปรตาม คือ การปรับตัวกับเพื่อน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง (Non - Directive Counseling) หมายถึง กระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีของโรเจอร์ส โดยเน้นการลดปัญหาทางอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งใช้กับกลุ่มทดลอง ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

1.1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกไว้วางใจมั่นใจ ได้รับการยอมรับและสามารถแสดงความรู้สึกออกมาอย่างเสรีปราศจากความกดดันใด ๆ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความจริงใจ มีการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข และมีความเข้าใจผู้รับคำปรึกษา

1.2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนซ้ำ การเงียบ การใช้คำถามปลายปิด การตีความหมาย การทำให้เกิดความกระจ่าง การให้กำลังใจ และการสรุปความ

1.3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาสรุปสาระสำคัญของเรื่องที่ผู้รับคำปรึกษา ภายหลังที่ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเอง และทราบว่าจะดำเนินการต่อไปอย่างไร

2. การให้ข้อสนเทศ หมายถึง วิธีการที่ทำให้นิสิตในกลุ่มควบคุมได้เรียนรู้วิธีพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อน โดยผู้วิจัยแจกเอกสารที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการปรับตัวกับเพื่อนและเปิดโอกาสให้นิสิตซักถามถ้ามีข้อสงสัย

3. การปรับตัวกับเพื่อน หมายถึง พฤติกรรมที่นิสิตแสดงออกได้อย่างเหมาะสมในการคบเพื่อน ได้แก่ การใช้วาจาที่เหมาะสม การแสดงกิริยาท่าทางที่เหมาะสม การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การทำงานร่วมกับเพื่อน การยอมรับความแตกต่างของบุคคล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 การใช้วาจาที่เหมาะสม ได้แก่ การพูดคุยกับเพื่อนด้วยถ้อยคำสุภาพ ไม่ตำหนิเพื่อน ไม่นินทาเพื่อน ไม่พูดก้าวร้าวเพื่อน ไม่พูดข่มเพื่อน

3.2 การแสดงกิริยาท่าทางที่เหมาะสม ได้แก่ ไม่แสดงท่าทางดูถูกความคิดเห็นของเพื่อน รับฟังความคิดเห็นของเพื่อน วางตัวเหมาะสมกับเพื่อน มีความอดทนต่อการโต้แย้ง แสดงความใกล้ชิดสนิทสนม ไม่ก้าวก่ายเรื่องส่วนตัวของเพื่อน ไม่จับผิดเพื่อน และมีความเกรงใจเพื่อน

3.3 การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ได้แก่ การแบ่งปันสิ่งของเครื่องใช้ให้แก่เพื่อน แสดงความเห็นใจ ให้ความช่วยเหลือเมื่อเพื่อนได้รับความเดือดร้อน และให้ความรักความอบอุ่นแก่เพื่อน

3.4 การทำงานร่วมกับเพื่อน ได้แก่ การให้ความร่วมมือกับเพื่อนในการประกอบกิจกรรมของหอพัก มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ และมีการประนีประนอมขณะเกิดความขัดแย้งในการประชุม

3.5 การยอมรับความแตกต่างของบุคคล ได้แก่ การแสดงความจริงใจ มีความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อน ไม่แบ่งแยกระดับชั้น ไม่แบ่งแยกภูมิภาค และมีความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อนพี่น้อง

4. โครงการเพชรในตม หมายถึง โครงการผลิตบัณฑิตทางการศึกษาเพื่อพัฒนาท้องถิ่น ที่คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จัดขึ้นร่วมกับศูนย์อาสาพัฒนาและป้องกันตนเอง ศูนย์กิจการพลเรือน และศูนย์ปฏิบัติการกองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายใน

5. นิสิต หมายถึง นิสิตชั้นปีที่ 1 ทั้งชายและหญิงที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2534 ระดับขั้นปริญญาตรี โครงการเพชรในตม และพักประจำในหอพักนิสิตโครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สำหรับเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในบทที่ 2 ผู้วิจัยขอเสนอหัวข้อต่าง ๆ ตามลำดับดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกับการปรับตัวกับเพื่อน
   - 1.1 ความหมายของการปรับตัว
   - 1.2 ลักษณะของการปรับตัว
   - 1.3 วัยรุ่นกับการปรับตัวกับเพื่อน
   - 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวกับเพื่อน
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง
   - 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษา
   - 2.2 การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง
   - 2.3 การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางกับการปรับตัวกับเพื่อน
   - 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวกับเพื่อน

1.1 ความหมายของการปรับตัว

โคลแมน และแฮมเมน (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 69 ; อ้างอิงมาจาก Coleman and Hammen. 1964 : 69) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนกระทั่งบุคคลนั้นสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ และถ้าบุคคลนั้นปรับตัวได้ บุคคลนั้นก็จะอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่าง

มีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับ กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์ (2524 : 180) ที่กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านบุคลิกภาพ และปัญหาด้านความต้องการให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถทนอยู่ได้ในสังคมหรือสภาพแวดล้อมนั้น ๆ

อรทัย ชื่นมนุษย์ (ม.ป.ป. : 11) กล่าวว่า การปรับตัว คือ ปฏิกิริยาของคนที่มีต่อสิ่งแวดล้อม การปรับตัวจะรวมถึงการปรองดองไกล่เกลี่ยความต้องการส่วนตนให้สอดคล้องกับความต้องการของสิ่งแวดล้อมด้วย

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

ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2533 : 15) ได้สรุปความหมายของการปรับตัวไว้ว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อให้สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นได้อย่างมีความสุข

จากคำจำกัดความดังกล่าว สรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านบุคลิกภาพ ปัญหาด้านความต้องการให้เข้ากับความต้องการของตน ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถทนอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข รวมทั้งปฏิกิริยาโต้ตอบต่าง ๆ ต่อสิ่งแวดล้อมของมนุษย์ และการปรองดองไกล่เกลี่ยความต้องการส่วนตนให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อม

1.2 <u>ลักษณะของการปรับตัว</u>

วารินทร์ สายโอบเอื้อ และสุณีย์ ธีรดากร (2522 : 159-160) กล่าวถึง สาเหตุของการปรับตัวว่า อาจเกิดจากสิ่งต่อไปนี้

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

1.1 ความต้องการทางด้านร่างกาย ได้แก่ ความหิว ความกระหายน้ำ อากาศ ขับถ่ายของเสีย ความต้องการทางเพศ การพักผ่อน ความต้องการป้องกันความร้อนหนาว

1.2 ความต้องการทางด้านความปลอดภัย ได้แก่ ความรู้สึกอบอุ่นมั่นคง การปกป้องคุ้มครองจากผู้อื่น การหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด หรือความทุกข์

1.3 ความต้องการความรักความเป็นเจ้าของ ได้แก่ ต้องการความรักความอบอุ่น การมีส่วนร่วมรับผิดชอบในกิจการต่าง ๆ ตลอดจนการเข้าร่วมเป็นสมาชิกในหมู่คณะ

1.4 ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ ได้แก่ ต้องการชื่อเสียงเกียรติยศ ความร่ำรวย ฐานะทางสังคม การยอมรับนับถือ และการยอมรับจากสังคม

1.5 ความต้องการสัจจะแห่งตน ได้แก่ ต้องการเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและสรรพสิ่งทั้งหลาย ต้องการใช้พลังงานความสามารถของตนเองให้เต็มที่เพื่ออุทิศตนให้เป็นประโยชน์แก่วิทยาการและมวลมนุษย์ ซึ่งเป็นความต้องการที่อยู่เหนือความต้องการเกี่ยวกับชื่อเสียงเกียรติยศ ความร่ำรวย หรือการกระทำเพื่อตนเอง

2. เกิดจากความขัดแย้ง ความขัดแย้ง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลไม่สามารถจะตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความต้องการของตนเอง ความขัดแย้งจำแนกเป็น 3 ลักษณะคือ

2.1 ความขัดแย้งในทางบวก เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากการที่ต้องเลือกเพียงอย่างเดียวในสิ่งที่ตนเองชอบเท่า ๆ กัน ตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป ยิ่งชอบมากทุกอย่างยิ่งเลือกยากกว่าจะเลือกได้ก็ต้องใช้เวลานาน แม้เลือกแล้วก็ยังต้องเสียดายสิ่งที่ไม่สามารถจะเลือก

2.2 ความขัดแย้งในทางลบ เกิดจากการที่บุคคลต้องเลือกในสิ่งที่ไม่ชอบไม่ถูกใจตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป จะไม่เลือกก็ไม่ได้ เลือกไปแล้วก็ไม่สบายใจ เพราะสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นบุคคลไม่ชอบไม่ถูกใจเลย แต่ก็ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

2.3 ความขัดแย้งในทางบวกและลบ เกิดขึ้นในกรณีที่สิ่งต่าง ๆ หรือบุคคลหรือสัตว์ที่ต้องเลือกนั้นมีทั้งถูกใจและไม่ถูกใจในระดับที่เท่า ๆ กันทั้งหมดตั้งแต่ 2 อย่างขึ้นไป แต่ต้องเลือกเพียงอย่างเดียว

เมื่อพิจารณาสาเหตุของการปรับตัวดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การปรับตัวของมนุษย์

โดยทั่วไปมีสาเหตุเนื่องมาจากมนุษย์ไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนเองได้ และเนื่องมาจากความขัดแย้งในการต้องตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความต้องการของตน

ทินดอล (Tindall. 1959 : 76) กล่าวถึง บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีโดยทั่วไปไว้ดังนี้

1. รักษาไว้ซึ่งความสมบูรณ์ของบุคลิกภาพ โดยมีความสามารถผสมผสานความต้องการของตนกับพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อสนองความต้องการนั้น โดยที่พฤติกรรมดังกล่าวต้องเข้ากันได้กับสิ่งแวดล้อม

2. ประพฤติปฏิบัติตามบทัสถานของสังคม

3. ปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริง

4. มีความมั่นคงทางอารมณ์ และสามารถควบคุมอารมณ์ได้

5. มีวุฒิภาวะ

6. มองสังคมในแง่ดี และช่วยเหลือสังคมเสมอ

โรเจอร์ส (ศศิวิมล โสภณพันธ์. 2523 : 15 ; อ้างอิงมาจาก Rogers. 1974 : 358) กล่าวถึงลักษณะการปรับตัวที่ดีว่า การปรับตัวที่ดี คือ การที่บุคคลมีความเข้าใจตนเองและเข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง รู้จักตนเอง รู้จักคุณภาพความสามารถ แรงบันดาลใจ และทัศนคติที่มีต่อตนเอง ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

ประดินันท์ อุปรมัย (2518 : 52) กล่าวถึงการปรับตัวที่ดีว่า หมายถึง การที่บุคคลสามารถทำตัวให้เข้ากับสภาพของความเป็นอยู่ได้อย่างดี และมีความสุข

รัตนา ยัญทิพย์ (2522 : 32-33) กล่าวว่า บุคคลที่มีการปรับตัวดีนั้น จะมีการแสดงออกดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่มีปมด้อย ไม่เกรงกลัวตำแหน่งหรือความยิ่งใหญ่ ไม่ก้าวร้าว ขณะเดียวกันก็ยอมรับความสามารถ และความสำเร็จ ของผู้ที่เหนือกว่าตน

2. ยอมรับสภาพความเป็นจริง มีความกล้าที่จะเผชิญกับชีวิตแม้ว่าจะมีเหตุร้ายบางขณะไม่ท้อแท้ กล้าที่จะต่อสู้เต็มกำลังความสามารถ

3. มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น เป็นผู้ที่มองบุคคลอื่นในแง่ดีปราศจากอคติใด ๆ

4. ไม่เป็นปฏิปักษ์ต่อสังคม เป็นผู้ไม่มีแต่ความเบื่อหน่าย ไม่มีการทะเลาะวิวาทบ่อย ๆ และยุติธรรมต่อบุคคลอื่น

5. ไม่เป็นผู้ที่มีความประพฤติถอยหนี เป็นบุคคลที่สามารถนำเหตุการณ์ที่ผ่านมา แล้วมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ไม่เป็นคนเห็นแก่ตัว

6. สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี มีใจกว้างพอที่จะรับฟังความคิดเห็น และข้อโต้แย้งของผู้อื่น

7. ปราศจากนิสัยทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ

8. มีความเข้าใจและยอมรับสภาพของตนเอง รู้จุดเด่น และจุดด้อยของตนเอง

9. ปฏิบัติตามระเบียบของสังคม ปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับมาตรฐานของสังคม

10. มีความรู้สึกเป็นอิสระ รู้สึกว่าตนไม่ถูกบังคับ

มาลินี อยู่ไพธิ์ (2525 : 36) กล่าวว่า บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดี มิใช่ผู้ที่ปราศจากปัญหา แต่เป็นผู้ที่กล้าจะเผชิญปัญหาอุปสรรค และความยุ่งยากในชีวิตอย่างมีสติและไม่หวาดหวั่นตลอดจนเป็นผู้ที่พร้อมที่จะเผชิญทั้งความสุข และความทุกข์ในชีวิต บางครั้งแม้จะประสบความผิดหวังและล้มเหลวในชีวิต ก็ยังมีความเข้มแข็งที่จะดำเนินชีวิตต่อไปโดยไม่ยอมพ่ายแพ้ หรือท้อถอย

นอกจากนี้ นิภา นิธยายน (2530 : 155-157) กล่าวถึง ลักษณะของวัยรุ่นที่มีการปรับตัวที่ดีไว้ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นและความรู้สึกที่มั่นคง มีความภาคภูมิใจในตนเอง

2. มีความอบอุ่นเป็นมิตร มีนิสัยที่น่าคบ มีเมตตากรุณา

3. ตระหนักในคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ

4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ ๆ และสนใจเข้าร่วมกิจกรรมรอบตัว

5. รู้จักรักษาสุขภาพอนามัยสม่ำเสมอ

6. มีความกล้าที่จะเผชิญกับความจริงในชีวิต

7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่ท้อถอยหวาดหวั่น พร้อมที่จะแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างเต็มกำลังความสามารถ

8. มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี

9. ไม่มีอารมณ์เกลียดเคียดแค้น รู้จักยับยั้ง และควบคุมอารมณ์ได้

10. ไม่เคร่งเครียด หรือวิตกกังวลจนเกินเหตุ ปราศจากนิสัยในทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ

นอกจากนี้ รุจิราภา สิทธิปาน (2531 : 11) ได้กล่าวถึงลักษณะของวัยรุ่นที่มีการปรับตัวที่ดีว่า จะต้องเป็นบุคคลที่สามารถเข้าใจตนเอง สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น และเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคมได้ดี

จากลักษณะของการปรับตัวที่ดีดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การปรับตัวที่ดี หมายถึง การที่บุคคลเข้าใจตนเอง ทำตัวเข้ากับสภาพความเป็นอยู่ได้อย่างดี มีความกล้าที่จะเผชิญปัญหาและอุปสรรคอย่างมีสติ มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น ประพฤติปฏิบัติตามปทัสถานทางสังคม สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี มีใจกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นตลอดทั้งข้อโต้แย้งของผู้อื่น และสามารถผสมผสานความต้องการของตนกับพฤติกรรมที่แสดงออกได้อย่างเหมาะสม โดยที่พฤติกรรมดังกล่าวไม่ขัดต่อสิ่งแวดล้อม

โรเจอร์ส (Rogers. 1962 : 360-361) ได้แบ่งลักษณะของวัยรุ่นที่มีการปรับตัวทางสังคมที่เป็นปัญหาไว้ดังนี้คือ

1. วัยรุ่นที่ไม่ค่อยใยดีจะร่วมอยู่ในกลุ่ม เช่น วัยรุ่นที่วุฒิภาวะเร็ว กิจกรรมของเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันจะไม่ค่อยสนใจ หรือมีความหมายต่อเขานัก บางคนมีความรู้สึกไว และมักกลัวความตรงไปตรงมาของเพื่อน ๆ จึงทำให้ต้องหลีกหนีไป บางคนมีความรู้สึกว่า ตนได้รับความชิงชังจากเพื่อน ๆ เมื่อตอนเป็นเด็กก็ไม่รู้ว่าจะทำตัวให้เข้ากับเพื่อนได้อย่างไร และมักจะชดเชยความเปล่าเปลี่ยวโดยหันไปชื่นชมกับสิ่งที่เขากระทำด้วยตนเอง วัยรุ่นเหล่านี้ไม่มีความสุขในสภาพอันโดดเดี่ยวของเขา มีความทุกข์ใจในการขาดความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

2. วัยรุ่นที่สังคมเมินเฉย พวกนี้จะขาดแรงกระตุ้นให้มีส่วนร่วมในกลุ่ม การสร้างสรรค์ทางสังคมอาจเพิ่มขึ้น ถ้าได้ทำงานร่วมกับกลุ่มเล็ก ๆ ให้มีตำแหน่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ในการรับผิดชอบงาน และสร้างให้เขามีความเชื่อมั่นในตนเอง และจะค่อย ๆ เพิ่มทักษะทางสังคมจนเพียงพอที่จะเข้ากับสถานการณ์ได้

3. วัยรุ่นที่สังคมชิงชัง พวกนี้ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มแต่ถูกขัดขวาง เพราะเขาไม่รู้จะเกี่ยวข้องกับผู้อื่นได้อย่างไร เพราะขาดคุณสมบัติที่จำเป็น หรือขาดทักษะในทางสังคมที่จะทำให้พวกเขาประสบความสำเร็จ

ราศรี ธรรมนิยม (ม.ป.ป. : 165) กล่าวถึง บุคลิกภาพที่แสดงออกของเด็กที่ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ ได้แก่ (1) ก้าวร้าว คุยโวโอ้อวดเกี่ยวกับความสามารถของตน (2) ถอยหนี เก็บตัว ไม่พูด ไม่สังคมกับใคร ไม่ได้รับความนิยมจากเพื่อน และจากครู ชอบเถียงผู้อื่นทั้ง ๆ ที่ตนไม่มีความสามารถที่จะช่วยให้งานของกลุ่มดำเนินไปได้อย่างดี

นอกจากนี้ ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2533 : 21) กล่าวว่า บุคคลที่ปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ ได้แก่ บุคคลที่ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม และขาดทักษะในการที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น

จากลักษณะการปรับตัวที่เป็นปัญหาดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า บุคคลที่มีลักษณะการปรับตัวที่เป็นปัญหา เป็นบุคคลที่มีลักษณะเก็บตัว หรือถอยหนี เข้ากับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ ทำงานกลุ่มกับเพื่อนไม่ได้ ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่มเพื่อน ชอบโอ้อวด และขาดทักษะที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น

1.3 <u>วัยรุ่นกับการปรับตัวกับเพื่อน</u>

การศึกษาในมหาวิทยาลัย เป็นการเตรียมตัวนิสิตนักศึกษาให้พร้อมที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ ดังนั้นมหาวิทยาลัยจึงให้เสรีภาพแก่นิสิต นักศึกษามากขึ้น และเริ่มฝึกให้นิสิต นักศึกษามีความรับผิดชอบเกี่ยวกับตนเอง ยิ่งไปกว่านั้นสังคมในมหาวิทยาลัยมีสิ่งต่าง ๆ ที่แปลกแตกต่างไปจากสิ่งที่นิสิต นักศึกษาเคยพบมาในอดีต ดังนั้น นิสิต นักศึกษาใหม่จึงมีความยุ่งยากใจในการปรับตัวให้เข้ากับชีวิตในมหาวิทยาลัย (มัลลวีร์ อดุลวัฒนศิริ. 2534 : 62) ปัญหาการปรับตัวของนิสิต นักศึกษาในปีแรก ๆ ได้แก่ การที่นิสิตไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนได้ ทำให้นิสิต นักศึกษารู้สึกว้าเหว่ โดดเดี่ยว (วัชรินทร์ แก้วลา. 2531 : 22) ในทำนองเดียวกัน ดวงใจ กสานติกุล (ปิยรัตน์ นุชผ่องใส. 2531 : 1 ; อ้างอิงมาจาก ดวงใจ กสานติกุล. 2529 : 10) ได้ศึกษาพบว่า นิสิต นักศึกษาในปัจจุบันมีอาการทางโรคประสาทมากขึ้น สาเหตุประการหนึ่งเนื่องมาจาก นิสิต นักศึกษามีความรู้สึกเศร้า วิตกกังวล และปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนไม่ได้

สำหรับการปรับตัวกับเพื่อนในมหาวิทยาลัยนั้น มีความสำคัญมาก เนื่องจากนิสิต นักศึกษาต้องอยู่ห่างไกลจากบิดามารดาจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยเพื่อน ทั้งในด้านการเรียนและในชีวิตประจำวัน การมีเพื่อนทั้งชาย และหญิงที่รักใคร่สนิทสนม ไว้วางใจ จริงใจและหวังดีต่อกันเป็นสิ่งที่มีคุณค่า (มัลลวีร์ อดุลวัฒนศิริ. 2534 : 65) อีกทั้งเพื่อนยังช่วยให้นิสิตนักศึกษาที่ประสบปัญหาการปรับตัวจากทางบ้านให้สามารถปรับตัวในมหาวิทยาลัยได้ช่วยสนับสนุนในการเรียนทั้งในชั้นเรียน และนอกชั้นเรียน ช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเองในด้านอารมณ์และด้านจิตใจ ช่วยให้เรียนรู้ชีวิตการอยู่ร่วมกับนิสิต นักศึกษาอื่น ๆ ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านทัศนคติ และค่านิยม และช่วยให้เกิดความคิดและประสบการณ์ใหม่ ๆ (Baskin. 1968 : 307) ในทำนองเดียวกัน ริงเนสส์ (บังอร ชูพงศ์. 2523 : 19 ; อ้างอิงมาจาก Ringness. 1968 : 271) กล่าวว่า เพื่อนมีอิทธิพลต่อการปรับตัวและพัฒนาการด้านบุคลิกภาพ เพื่อนช่วยให้มีความรู้สึกเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น และมีประสบการณ์ในการปะทะสังสรรค์ในสังคม

นอกจากนี้ ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพธาราม (2527 : 112-113) ได้กล่าวถึง ข้อดีของการปรับตัวกับเพื่อนของวัยรุ่นดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้วัยรุ่นมีสิ่งยึดเหนี่ยว ไม่เกิดความรู้สึกถูกทอดทิ้งให้ว้าเหว่เกินไป

2. ช่วยให้วัยรุ่นมีประสบการณ์ในการอยู่ร่วมกันในสังคม เพื่อเป็นบทเรียนในวัยผู้ใหญ่

3. ช่วยให้วัยรุ่นลดความเพ้อฝัน การปรับตัวเพื่อให้พ้นจากความกังวลในปัญหาต่าง ๆ ทำให้วัยรุ่นหาทางออกด้วยการสร้างความฝันต่าง ๆ ที่ตนเห็นว่าตนต้องการจะได้รับความสุข ความสำเร็จ ซึ่งเป็นการวาดภาพของตนเองในอุดมคติ การปรับตัวเข้ากับเพื่อนจะทำให้วัยรุ่นใช้เวลาในการทำกิจกรรมกับเพื่อน ได้มีเพื่อนคุยไม่มีเวลาว่างพอที่จะเพ้อฝัน

4. ช่วยให้วัยรุ่นลดความเครียด หรือความกดดันได้ ความกังวลอึดอัดใจของวัยรุ่นมีมาก ปัญหาบางปัญหาสามารถที่จะบอกเล่าให้บิดามารดา หรือผู้ใหญ่ทราบได้ บางปัญหาไม่สามารถที่จะบอกเล่าให้ทราบได้ การคบเพื่อนจะช่วยให้วัยรุ่นได้ปรับทุกข์กับผู้ที่มีปัญหาเช่นเดียวกัน ช่วยทำให้เกิดความสบายใจได้

5. ช่วยให้วัยรุ่นเกิดความคิดในเรื่องการเสียสละ การเห็นแก่ส่วนรวม การร่วมกิจกรรมกับเพื่อนช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ในเรื่องการอยู่ร่วมกัน รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความ

อดทน อดกลั้น มีหลักเกณฑ์ในการทำงานที่เป็นแบบแผน และช่วยให้วัยรุ่นวางตัวได้อย่างเหมาะสมในสังคม

วัยรุ่นกับการปรับตัวกับเพื่อน จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การปรับตัวกับเพื่อนในมหาวิทยาลัยมีความสำคัญต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก วัยรุ่นคนใดสามารถปรับตัวกับเพื่อนได้ดีจะช่วยให้เป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่น ๆ มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ มีประสบการณ์ทางสังคม ช่วยให้เรียนรู้ชีวิตการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ช่วยสนับสนุนการเรียน ช่วยให้มีสิ่งยึดเหนี่ยว ช่วยลดความเพ้อฝัน แต่ถ้าวัยรุ่นคนใด ไม่สามารถปรับตัวกับเพื่อนได้จะเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ว้าเหว่ รู้สึกเศร้า วิตกกังวล ปรับตัวไม่ได้ และมีอาการโรคประสาทในที่สุด

1.4 <u>งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวกับเพื่อน</u>

<u>งานวิจัยในต่างประเทศ</u>

แสตรง (ธาดา ปุณศรี. 2533 : 16 ; อ้างอิงมาจาก Strang. 1958 : 14-15) ได้ศึกษาการปรับตัวกับนิสิตกลุ่มที่ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี และกลุ่มที่ประสบความล้มเหลวในการปรับตัวเข้ากับสังคม กลุ่มละ 26 คน พบว่า ผู้ที่ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีจะมีอารมณ์ขัน มีความรู้สึกอบอุ่น เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น ฉลาด และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักแก้ไขสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ เป็นคนเปิดเผย ซื่อสัตย์ ระลึกในหน้าที่และความรับผิดชอบ ปรับตัวเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม

เพรสท์เลย์ (กานดา พู่พุฒ และคณะ. 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

จากการวิจัยในต่างประเทศดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า วัยรุ่นที่เป็นนิสิต นักศึกษา ในมหาวิทยาลัยที่แยกตัวออกมาจากครอบครัวมาพักในหอพักของมหาวิทยาลัย หรือเช่าบ้านอยู่ในระหว่างที่ศึกษาในมหาวิทยาลัย นิสิตนักศึกษา มักจะประสบปัญหาทางจิต เช่น มีความรู้สึกเหงาโดดเดี่ยว คิดถึงบ้าน และประสบปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน ซึ่งปัญหาเหล่านี้มีอิทธิพลต่อผลการศึกษาของนิสิตนักศึกษาทั้งทางตรงและทางอ้อม แต่ถ้าหากนิสิตนักศึกษาสามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนได้ จะมีความรู้สึกอบอุ่น เข้าใจ และเห็นใจผู้อื่น ฉลาด และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ระลึกในหน้าที่ มีความรับผิดชอบ และปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม

<u>งานวิจัยภายในประเทศ</u>

สำหรับงานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิต นักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย มีผู้ทำวิจัยไว้ดังนี้คือ

วิเชียร กาลจักร (จิตรา วสุวานิช. 2528 : 114 ; อ้างอิงมาจาก วิเชียร กาลจักร. 2517) ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวเข้ากลุ่มเพื่อนของนักศึกษาปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการศึกษาพบว่า อุปสรรคในการปรับตัวเข้ากลุ่มเพื่อนของนักศึกษามีผลเนื่องมาจากระบบการเรียนในมหาวิทยาลัยที่จะต้องพึ่งตนเองมากที่สุด การไม่เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความวิตกกังวลในเรื่องการเรียนมากเกินไป นอกจากนี้ ทัศนคติ บุคลิกภาพ และความเชื่อมั่นที่แตกต่างกันก็มีส่วนทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้เช่นกัน

วิจิตรา ฤทธิธาดา (จิตรา วสุวานิช. 2528 : 114 ; อ้างอิงมาจาก วิจิตรา ฤทธิธาดา. 2519) ได้สำรวจการปรับตัวในระดับมหาวิทยาลัยของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2518 มหาวิทยาลัยรามคำแหง สรุปได้ว่า การที่นักศึกษาจะประสบผลสำเร็จทางการศึกษามีผลมาจากการปรับตัวในมหาวิทยาลัยได้เช่นกัน เพราะการปรับตัวในด้านต่าง ๆ จะทำให้ความรู้สึกนักศึกษามีความตั้งใจเรียน หรือมีสมาธิในการเรียนเพิ่มขึ้น หรือลดลงได้ ถ้าหากนักศึกษาปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมไม่ได้ เป็นต้นว่า การปรับตัวในการฟังคำบรรยายสรุป อาจทำให้ติดตามบทเรียนไม่ทัน และเบื่อหน่ายบทเรียนได้ ส่วนสถานที่เรียนนั้น นักศึกษาส่วนมากพยายามปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เช่น จะต้องเรียนในห้องใหญ่ที่ต้องใช้โทรทัศน์วงจรปิดในการสอน และ

เวลาเรียนเสมือนถูกนำมาอยู่ท่ามกลางคนแปลกหน้าไม่รู้จักใคร นักศึกษาส่วนใหญ่สามารถปรับตัวเข้าได้กับสภาพต่าง ๆ ของสถานที่เรียน ไม่ว่าจะเป็นห้องเรียน ตึกเรียน นอกจากนี้ กิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยนั้น นักศึกษาส่วนใหญ่รู้สึกว่า กิจกรรมต่าง ๆ มีส่วนทำให้มีโอกาสพบเพื่อนฝูง และนักศึกษาอื่น ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ มีส่วนทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้มีการปรับตัวเข้ากลุ่มได้ และกล้าที่จะแสดงออกถึงความคิดเห็นต่าง ๆ ของตน การคบเพื่อนนับว่าเป็นส่วนหนึ่งที่มีผลต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัย

สิริวรรณ คำแช่ม (2520 : 59-61) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวในการคบเพื่อนต่างเพศของนักศึกษาหญิงปีที่ 1 ที่สำเร็จการศึกษามาจากโรงเรียนสตรี และนักศึกษาปีที่ 1 ที่สำเร็จการศึกษามาจากโรงเรียนสาธิตของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาหญิงที่จบจากโรงเรียนสตรี มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนต่างเพศที่แตกต่างไปจากนักศึกษาหญิงที่สำเร็จการศึกษามาจากโรงเรียนสาธิต โดยสังเกตได้จากการที่นักศึกษาหญิงที่สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนสตรีมีเพื่อนน้อย ชอบอยู่ในกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน มีความวิตกกังวลในการมีนัด ถ้ามีความพอใจในเพื่อนต่างเพศจะไม่แสดงออกโดยตรง ในปีเดียวกัน เตือนจิตต์ จิตต์อารี (2520 : 77) ได้ศึกษาการคบเพื่อนของนิสิตหญิง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการศึกษาพบว่า นิสิตหญิงส่วนใหญ่นิยมคบเพื่อนที่มีลักษณะ 5 ประการ เรียงตามลำดับความนิยมจากมากไปหาน้อยดังนี้คือ เพื่อนที่มีความประพฤติดี เพื่อนที่ให้ความช่วยเหลือดี เพื่อนที่มีความสนใจตรงกัน เพื่อนที่เรียนดีและมีฐานะ ส่วนปัญหาเกี่ยวกับการคบเพื่อนพบว่า มีปัญหาที่เกิดจากการคบเพื่อนเพศเดียวกันมากกว่าเพื่อนต่างเพศ นอกจากนี้ยังพบว่า ชั้นเรียนและภูมิลำเนามีผลทำให้ลักษณะของเพื่อนที่คบ และปัญหาที่เกิดจากการคบเพื่อนแตกต่างกัน และเมื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการคบเพื่อนกับตัวแปร ภูมิลำเนา ชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทำให้ลักษณะของเพื่อนที่คบ และปัญหาที่เกิดจากการคบเพื่อนแตกต่างกัน

วัชรินทร์ แก้วลา (2531 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมสังคมกลุ่มเพื่อนในทัศนะของนักศึกษาวิทยาลัยครูนครราชสีมา ผลการศึกษาสรุปข้อคิดเห็น หรือเหตุผลของนักศึกษาได้ดังนี้ การพัฒนาสภาพแวดล้อมสังคมกลุ่มเพื่อนให้เอื้ออำนวยต่อการเสริมสร้างบุคลิกภาพของนักศึกษานั้น วิทยาลัยครูควรดำเนินการเรื่องต่อไปนี้คือ ส่งเสริมให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของสังคมกลุ่มเพื่อน

จัดสภาพแวดล้อมวิทยาลัยที่เอื้อต่อการพัฒนาสังคมกลุ่มเพื่อน พัฒนาคุณภาพของการจัดกิจกรรมนักศึกษา และการให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาในการปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อน

จากผลการวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวภายในประเทศดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าวัยรุ่นที่เป็นนิสิต นักศึกษามีความสนใจ มีความต้องการ และมีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม การเรียนการสอน และกลุ่มเพื่อน ปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม พบว่า นิสิต นักศึกษาต้องปรับตัวให้เข้ากับห้องเรียน สถานที่เรียน และกิจกรรมต่าง ๆ การปรับตัวให้เข้ากับการเรียนการสอน พบว่า นิสิต นักศึกษาต้องปรับตัวให้เข้ากับระบบการเรียนการสอน ส่วนการปรับตัวกับเพื่อน พบว่า นิสิต นักศึกษาขาดความเชื่อมั่นในการคบเพื่อน มีความวิตกกังวลในการมีนัด และมีปัญหาในการคบเพื่อนทั้งเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง

2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษา

โรเจอร์ส (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2529 : 124 ; อ้างอิงมาจาก Rogers. 1942) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง การติดต่อสัมพันธ์โดยตรงระหว่างบุคคล โดยบุคคลหนึ่งต้องการความช่วยเหลือจากอีกบุคคลหนึ่ง เพื่อเปลี่ยนเจตคติ ความรู้สึก ตลอดทั้งพฤติกรรมต่าง ๆ การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพจะต้องมีรูปแบบการดำเนินงานที่เอื้อต่อการเสริมสร้างความสัมพันธ์ เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษาได้รับความรู้ และเข้าใจตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งจะเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยเพิ่มความสามารถในการช่วยตนเองของผู้มารับคำปรึกษา ให้มีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเองมากยิ่งขึ้น

โครว์ และโครว์ (Crow and Crow. 1962 : 164) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาหมายถึง การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเอง ทำให้สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาตนเองได้

หลุยส์ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2530 : 8 ; อ้างอิงมาจาก Louis. 1970 : 10) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้มีปัญหา ได้รับความช่วยเหลือให้เกิดความรู้สึก และ

การแสดงพฤติกรรมอย่างสบายใจขึ้น โดยผ่านการปะทะสัมพันธ์กับผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะให้ข้อมูลและแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ อันจะเป็นสิ่งเร้าทำให้ผู้มีปัญหา สามารถพัฒนาการแสดงพฤติกรรมของตนเอง ทำให้สามารถติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 1) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาไว้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่แสดงถึงมนุษยสัมพันธ์ที่ละเอียดอ่อนระหว่างบุคคล โดยบุคคลหนึ่งทำหน้าที่ให้คำปรึกษา และอีกบุคคลหนึ่ง คือผู้มารับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษา หมายถึง บุคคลที่ได้รับการศึกษา มีประสบการณ์ความรู้ ความสามารถในการให้คำปรึกษาและทางจิตวิทยา สามารถให้ความช่วยเหลือและคำปรึกษาแก่ผู้มาขอรับคำปรึกษา เพื่อให้บุคคลที่มารับคำปรึกษาแล้ว เข้าใจปัญหา หรือเรื่องราวที่นำมาปรึกษา สามารถใช้พลังปัญญาและความสามารถของตนเองในการตัดสินใจ ตกลงใจที่จะเลือกกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ในวิถีทางที่เหมาะสมที่เขาปรารถนา และในที่สุดบุคคลที่มาขอรับคำปรึกษาจะสามารถแก้ปัญหา และพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมที่สุด

วัฒนา พัชราวนิช (2531 : 152) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาว่าหมายถึงกระบวนการสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ประสบปัญหา สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองรู้จักและเข้าใจตนเองเป็นอย่างดี สามารถเป็นผู้นำแห่งตนได้ และสามารถวางแนวทางชีวิตในอนาคตได้ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากคำจำกัดความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษา คือ กระบวนการของความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง ช่วยตนเองในการป้องกันปัญหา แก้ไขปัญหา ตัดสินใจเลือกในวิถีทางที่เหมาะสมแก่ตนเอง และพัฒนาตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 <u>การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง (Non - Directive Counseling)</u>

การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง เป็นการให้คำปรึกษา โดยยึดถือผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client - Centered Approach) ซึ่ง โรเจอร์ส (Rogers) เป็นผู้ริเริ่มการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง บางครั้งเรียกการให้คำปรึกษาแบบนี้ว่าการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส (Rogerian Counseling) การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางนี้จะเน้นกระบวนการที่จะให้ผู้รับคำ

181686

ปรึกษาได้ระบายอารมณ์และความคับข้องใจ โดยผู้ให้คำปรึกษาคอยให้ความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง และสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ในที่สุด (Patterson. 1973 : 378)

2.2.1 <u>ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์</u>

การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง ได้ระบุเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ไว้ดังนี้ คือ (1) มนุษย์มีเหตุผล มีศักดิ์ศรี เชื่อถือได้ ไว้วางใจได้ มีความเป็นอิสระ และเป็นตัวของตัวเอง (2) มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ มีความสามารถ และแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2529 : 133) ในทำนองเดียวกัน โรเจอร์ส มีความเชื่อว่า (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2530 : 63) มนุษย์สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างอิสระ สามารถเลือกสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตให้กับตนเองได้ ถ้ามนุษย์นำเอาความสามารถของตนออกมาใช้ร่วมกันอย่างเสรี ก็จะทำให้สนองความต้องการของสังคมได้ ในการให้คำปรึกษานั้นโรเจอร์ส จะเน้นกระบวนการในการให้คำปรึกษามากกว่าผลที่จะได้รับให้ความเคารพนับถือเกี่ยวกับสิทธิเสรีภาพของบุคคล และระมัดระวังที่จะไม่ทำให้เกิดความกระทบกระเทือนต่อชีวิต เสรีภาพของบุคคล

ลักษณะที่สำคัญของมนุษย์ตามแนวคิดของโรเจอร์ส มีดังนี้ (วัชรี ทรัพย์มี. 2525 : 50-52)

1. มนุษย์มีความสามารถและมีคุณค่า ผู้ให้คำปรึกษาพึงสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง พึ่งตนเองได้

2. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง กระบวนการให้คำปรึกษา จึงมีจุดมุ่งหมายในการจัดสภาพการณ์ที่เหมาะสมให้กับผู้รับคำปรึกษา ได้พัฒนาความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ ฉะนั้นทฤษฎีนี้จึงเน้นเรื่องการจัดสภาพการณ์ต่าง ๆ

3. โดยพื้นฐานแล้ว มนุษย์เป็นคนดีน่าเชื่อถือโรเจอร์ส เชื่อว่า ถ้าผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดการใช้กลวิธีป้องกันจิตใจของตนเอง จะทำให้เขาเปิดรับประสบการณ์เพิ่มขึ้น พิจารณาตนเองใหม่ และก็สามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีที่น่าเชื่อถือได้ต่อไป

4. มนุษย์จะมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และสิ่งแวดล้อมตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ดังนั้น การที่จะเข้าใจบุคคลต้องพยายามเข้าใจว่าเขารับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างไร กรอบแห่งการรับรู้

ของเขาเป็นอย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาต้องเข้าใจความรู้สึกนึกคิด ทัศนคติและค่านิยมของผู้รับคำปรึกษา ไม่ใช้ความคิดเห็นของผู้ให้คำปรึกษาตัดสิน

5. มนุษย์ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาพึงมีทัศนคติที่ดี และยอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไข

2.2.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางมีดังนี้ (วัชรี ทรัพย์มี. 2525 : 54-55)

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความจริง พิจารณาตนเอง และสภาพแวดล้อมได้สอดคล้องกับข้อเท็จจริง ไม่บิดเบือน หรือเก็บกดประสบการณ์ของตน ปราศจากความรู้สึกว่าได้รับความคุกคามด้านจิตใจ ไม่ใช้กลวิธีป้องกันจิตใจของตนเองในการแก้ปัญหา

2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดรับประสบการณ์ โดยพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างกว้างขวางในหลายแง่มุม

3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น ลดความรู้สึกหดหู่ท้อถอย มีกำลังใจต่อสู้ชีวิตใหม่ และพร้อมที่จะเลือกดำเนินชีวิตของตนเอง

4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเพิ่มขึ้น และพยายามพัฒนาตนเอง

5. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปฏิบัติภารกิจในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งด้านส่วนตัว การเรียน และการทำงาน

2.2.3 หลักการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง

การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง ประกอบด้วย หลักการให้คำปรึกษาดังนี้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2529 : 125)

1. การให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการของการช่วยเหลือบุคคลอย่างมีจุดมุ่งหมาย เพื่อช่วยให้ผู้รับการบริการรู้จักและเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดียิ่งขึ้น และสามารถมีพฤติกรรมหรือการกระทำที่จะช่วยแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ผู้ให้คำปรึกษาต้องเคารพในสิทธิมนุษยชนของผู้มารับบริการ และต้องตระหนักว่าผู้รับบริการมีสิทธิ และความสามารถที่จะตัดสินใจในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

นอกจากนี้ พัชรีวัลย์ กำเนิดเพ็ชร์ (2533 : 3-4) กล่าวถึง หลักการในการให้

คำปรึกษาแบบไม่นำทางไว้ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาพึงปฏิบัติต่อผู้รับคำปรึกษาแต่ละบุคคลอย่างที่เขาเป็นอยู่ กล่าวคือต้องปฏิบัติต่อผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนแตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันทั้งในเรื่องพันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม

2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงออกอย่างอิสระ และพึงศึกษาถึงการแสดงออกทางความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา เพราะการแสดงออกเหล่านั้น มีความหมาย ทั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาต้องยอมรับการแสดงความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาด้วย ถ้าเขาท้อแท้ก็กระตุ้นให้แสดงออกมาโดยการพูด

3. ผู้ให้คำปรึกษาพึงควบคุมอารมณ์ขณะให้คำปรึกษา ไม่คล้อยตาม แต่ต้องไวต่อความรู้สึกที่ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงออก และพยายามทำความเข้าใจแล้วตอบโต้อย่างเหมาะสม

4. ผู้ให้คำปรึกษาพึงยอมรับพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา ไม่ว่าพฤติกรรมนั้นจะมีจุดเด่นหรือจุดด้อย การมีบรรยากาศแห่งการยอมรับจะช่วยลดกลไกการปกป้องตัวเองให้น้อยลง และได้ข้อเท็จจริงมากขึ้น

5. ผู้ให้คำปรึกษาพึงให้ผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจด้วยตนเอง ยอมรับสิทธิและความต้องการของผู้รับคำปรึกษา แต่อาจชี้ทางออกหลาย ๆ ทางให้เขาพิจารณาหาทางที่ดีที่สุดเพื่อแก้ไข หรือป้องกันปัญหา

6. ผู้ให้คำปรึกษาพึงรักษาความลับของผู้รับคำปรึกษาตามจรรยาบรรณ เพราะมิฉะนั้นอาจนำความเสียหายมาสู่ผู้รับคำปรึกษาและผู้เกี่ยวข้องได้

7. ผู้ให้คำปรึกษาพึงระวัง โดยไม่ยึดค่านิยมของตนเองเป็นหลักในการตัดสินใจว่าผู้รับคำปรึกษาไม่ดี แต่ต้องศึกษาปัญหาและพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษาตามหลักวิชาการโดยศึกษาและวิเคราะห์ปัญหาไปพร้อม ๆ กับผู้รับคำปรึกษาเพื่อเขาจะได้เรียนรู้ตัวเองมากขึ้น

จากข้อความที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง เป็นกระบวนการของการช่วยเหลืออย่างมีจุดมุ่งหมาย โดยผู้ให้คำปรึกษาเคารพ และยอมรับในสิทธิ พฤติกรรม และความต้องการของผู้รับคำปรึกษาในการแก้ปัญหา

2.2.4 <u>กระบวนการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง</u>

ในการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องมีความรู้ และความเข้าใจกระบวนการให้คำปรึกษา ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 149-163) ได้แบ่งกระบวนการของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางไว้ดังนี้

1. สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา สัมพันธภาพเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของกระบวนการให้คำปรึกษา สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาเป็นสัมพันธภาพของการช่วยเหลือระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ ทักษะและประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษา และจรรยาบรรณของการให้คำปรึกษา พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาด้วยความจริงใจ และเข้าใจ พยายามส่งเสริมผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่แนวทางที่พึงปรารถนา ตัดสินใจในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งในปัจจุบัน และอนาคตได้ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข นอกจากนี้สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาจะสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ถ้าบรรยากาศและสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษามีความเป็นกันเอง นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องแสดงความเห็นอกเห็นใจ สามารถเข้าใจทั้งเนื้อหาสาระสำคัญของเรื่องราวและความรู้สึกที่แท้จริงที่ซ่อนเร้นของผู้รับคำปรึกษา ยอมรับนับถือ ให้เกียรติเชื่อในคุณค่าความสามารถและศักยภาพของผู้รับคำปรึกษามีความจริงใจ ตั้งใจจริงที่จะฟัง และสามารถสื่อความหรือตอบสนองได้ชัดเจน และตรงประเด็น อีกทั้งสามารถรักษาความลับเรื่องราวต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษา

2. ทักษะในการให้คำปรึกษา ประกอบด้วยทักษะการฟัง ทักษะการนำ และทักษะการตอบสนอง

2.1 ทักษะการฟัง ผู้ให้คำปรึกษาต้องฟังอย่างตั้งใจ แสดงความเป็นกันเอง นั่งฟังด้วยความสุภาพ ให้เกียรติ และให้ความสนใจที่จะฟังอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งบรรยากาศของการฟังต้องอบอุ่น การฟังในระหว่างการให้คำปรึกษาจะสมบูรณ์หากผู้ให้คำปรึกษาตระหนักถึงเรื่องการนั่ง การจัดที่นั่ง ภาษาพูด และภาษาท่าทาง การฟังจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเต็มใจที่จะแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมา และให้ความร่วมมือ และช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษา

และผู้รับคำปรึกษาอีกด้วย

2.2 ทักษะการนำ การนำมีความสำคัญต่อปฏิกิริยาระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา และมีความสำคัญต่อกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้ทักษะการนำต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษาดังนี้ (1) ทักษะการนำที่เน้นเนื้อหาและสาระ (2) ทักษะการนำที่ดึงความรู้สึก หรือเข้าถึงอารมณ์เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล้าแสดงอารมณ์ออกมา หรือตระหนักถึงอารมณ์ของตน (3) ทักษะการนำที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองได้ชัดเจนขึ้น (4) ทักษะการนำที่กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษากระทำ หรือปฏิบัติ (5) ทักษะการนำที่ให้ข้อมูลแก่ผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษานำมาประกอบการพิจารณาตัดสินใจที่จะกระทำ หรือดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่ง

2.3 ทักษะการตอบสนอง การตอบสนองเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพของความช่วยเหลือระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ทักษะการตอบสนองประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้ (1) ทักษะการตอบสนองที่แสดงความเห็นอกเห็นใจและเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงและเนื้อหาเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษา (2) ทักษะการตอบสนองที่แสดงการให้เกียรติ ยอมรับนับถือเชื่อในคุณค่าความสามารถของผู้รับคำปรึกษา (3) ทักษะการแสดงความอบอุ่นใจ (4) ทักษะการสื่อความอย่างชัดเจน และตรงประเด็น (5) ทักษะการสื่อความที่แสดงความจริงแท้ (6) ทักษะการตอบสนองที่เปิดเผยไม่ปิดบังตนเอง

3. ขั้นตอนในการให้คำปรึกษา

3.1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา สัมพันธภาพที่ดีจะก่อให้เกิดบรรยากาศของความเป็นกันเอง ความร่วมมือ ความไว้วางใจ และให้เกียรติซึ่งกันและกัน

3.2 ขั้นระบุปัญหา เป็นขั้นที่ให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกในใจเกี่ยวกับปัญหาเพื่อผ่อนคลายความวิตกกังวล ความเครียด ขณะเดียวกันผู้ให้คำปรึกษาต้องรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษาด้วยความสนใจ ตั้งใจ พร้อมทั้งคิดพิจารณาและสรุปให้ได้ว่า ปัญหาที่แท้จริงของผู้รับคำปรึกษาคืออะไร และหากมีเรื่องใด สิ่งใด หรืออะไรไม่แจ่มแจ้ง ไม่ชัดเจน ผู้ให้คำปรึกษาต้องหาทางเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกออกมา

3.3 ขั้นระบุวัตถุประสงค์

3.3.1 วัตถุประสงค์ทั่วไปของการให้คำปรึกษาคือ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง ทราบขอบเขตความสามารถของตนเอง ยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเอง พร้อมที่จะรับผิดชอบ และแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

3.3.2 วัตถุประสงค์เฉพาะในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง จะขึ้นกับปัญหาและสภาพของผู้รับคำปรึกษา ในการระบุวัตถุประสงค์เพื่อแก้ปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาต้องตั้งวัตถุประสงค์ร่วมกัน และเห็นพ้องต้องกัน และวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้ควรชัดเจน เพื่อนำไปประกอบการวางแผน และโครงการแก้ปัญหาต่อไป

3.4 ขั้นวางแผนและโครงการ ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาจะต้องวางแผนในการแก้ปัญหาร่วมกัน ภายหลังที่ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาทราบแล้ว ว่าปัญหาที่ประสงค์จะแก้ไข หรือปรับปรุงคือปัญหาอะไร หรือในบางกรณี ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาในการวางแผน โครงการ หลักการ วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ ระยะเวลาในการดำเนินงาน การประเมินผล และติดตามผลเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

3.5 ขั้นปฏิบัติตามแผนและโครงการ ในขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสนับสนุนให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเพื่อปฏิบัติตามแผน และหากมีข้อบกพร่องที่ก่อให้เกิดการชะงักงันในการปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องคอยให้ความช่วยเหลือและตรวจสอบแผนงานที่วางไว้ให้สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

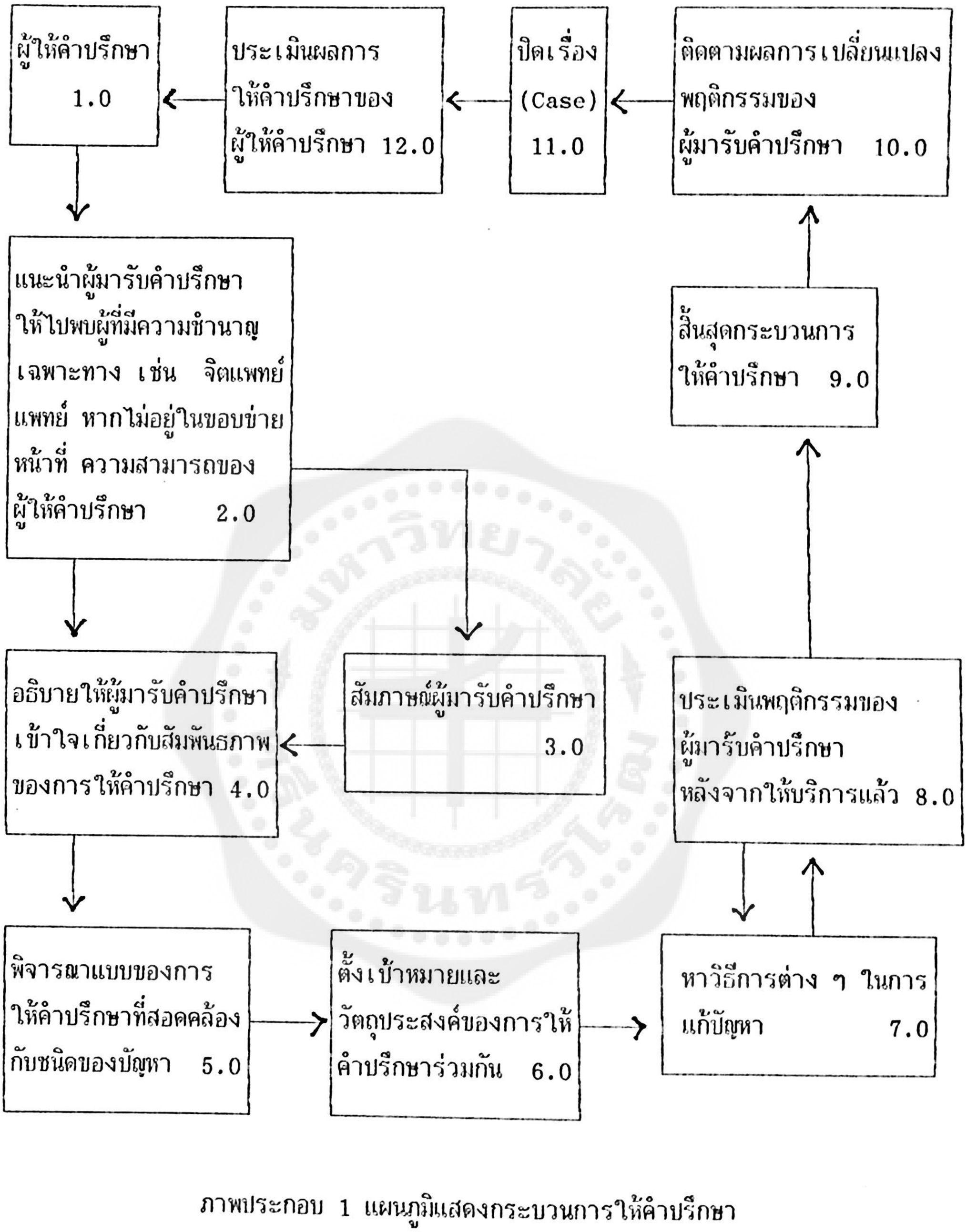
3.6 ขั้นประเมินผล เพื่อประเมินผล และพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาว่าสอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือไม่ และเพื่อปรับปรุงแก้ไขหากมีข้อบกพร่องหรืออุปสรรคใด ๆ

3.7 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา หากผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเห็นพ้องต้องกันว่า การให้คำปรึกษานั้นบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ และผู้รับคำปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในวิถีทางที่เหมาะสมและสามารถพัฒนาตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ กระบวนการให้คำปรึกษานั้นก็สามารถยุติได้

3.8 ขั้นติดตามผล เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ความช่วยเหลือต่อไป หากเป็นความประสงค์ของผู้รับคำปรึกษา

3.9 ขั้นประเมินผลการให้คำปรึกษาของผู้ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาควรจะประเมินผลงานของการให้คำปรึกษาเพื่อปรับปรุงงานให้ดี เหมาะสม และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น อีกทั้งผู้ให้คำปรึกษาควรจะสำรวจตนเองเพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง หรือเพื่อเพิ่มพูนประสิทธิภาพความรู้ให้แก่ตนเอง เพื่อจะได้สามารถให้บริการต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข

สำหรับกระบวนการให้คำปรึกษานั้น ปรากฏในภาพประกอบ 1 (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2529 : 163; อ้างอิงมาจาก Stewart and others. 1971)



ภาพประกอบ 1 แผนภูมิแสดงกระบวนการให้คำปรึกษา

2.2.5 <u>เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง</u>

ในการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ผู้ให้คำปรึกษาต้องปฏิบัติต่อผู้รับคำปรึกษาอย่างเอาใจใส่ เพราะปัญหาของผู้รับคำปรึกษามักเกี่ยวข้องกับอารมณ์ จิตใจ และปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมบางประการ ซึ่งอาจเป็นปัญหาที่ลึกซึ้งเปิดเผยได้ยาก ด้วยเหตุนี้ผู้ให้คำปรึกษาจึงมีความจำเป็นต้องรู้จักเทคนิคในการให้คำปรึกษาและนำเทคนิคต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสม (พัชรีวัลย์ กำเนิดเพ็ชร์. 2533 : 14) เทคนิคที่สำคัญที่จะนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง คือ

1. การเริ่มต้นให้คำปรึกษา (Opening the Interview) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้คำพูด หรือแสดงอาการยินดีต้อนรับ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกสบายใจ มีความรู้สึกเป็นกันเอง และช่วยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้เริ่มต้นปัญหาของตนเองได้ (ธีรศักดิ์ ศรีประเสริฐ. 2520 : 42) ซึ่งบางครั้งเป็นการยากลำบากมากในการเริ่มต้นสนทนา กล่าวคือทั้งผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาอาจจะอยู่ในภาวะที่ตื่นเต้น ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรเป็นผู้ช่วยปรับสถานการณ์ให้ดีขึ้น โดยนึกถึงหลักของการปฏิบัติตนที่ดีต่อบุคคลอื่นที่มาพบ ดังนั้นอาจจะเริ่มโดยการถามในลักษณะที่ทำให้ผู้มาพบรู้สึกว่า ได้รับความอบอุ่นใจ และเต็มใจไปด้วยความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือ เช่น "ครูช่วยเหลืออะไรเธอได้บ้าง" (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2529 : 101-102)

2. การตั้งคำถาม (Questioning) เป็นส่วนหนึ่งของการนำ โดยมากผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามปลายเปิด ซึ่งจะช่วยผู้รับคำปรึกษามีการแสวงหาต่อไป ไม่ได้ใช้คำถามเหล่านี้เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูล และไม่ใช่คำถามซึ่งต้องการคำตอบเพียงใช่หรือไม่ แต่เป็นคำถามซึ่งให้อิสระแก่ผู้รับคำปรึกษาในการแสวงหา และให้ผู้รับคำปรึกษาได้ดำเนินการสัมภาษณ์ไปในแนวทางที่ตนปรารถนามากกว่าจะเป็นไปในแนวทางที่ผู้ให้คำปรึกษาสนใจ (ศิริบูรณ์ สายโกสุม. 2530 : 157) การใช้คำถามควรเป็นคำถามที่กระตุ้น ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายออกซึ่งความในใจมากที่สุด หรือ เป็นคำถามที่จูงใจให้ผู้รับคำปรึกษากระจ่างในปัญหาของเขา อาจเป็นการสะท้อนความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เขาได้รับรู้และยอมรับความเป็นจริงทางอารมณ์ที่แฝงอยู่ในปัญหานั้น ๆ เพื่อผู้รับคำปรึกษาได้รู้จักเลือกตีความหมาย และปรับตัวได้อย่างดี (สุธีรพันธ์ กรลักษณ์.

2518 : 70)

3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) การสะท้อนความรู้สึกเป็นเทคนิคที่มีความสำคัญ และมีประโยชน์มากที่ผู้รับคำปรึกษาจะแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมา โดยผู้ให้คำปรึกษานำเอาข้อความ หรือคำพูดของผู้รับคำปรึกษามาแปลความแล้วจัดคำพูดนั้น ๆ เสียใหม่เพื่อสะท้อนให้เห็นเด่นชัด มักเริ่มต้นด้วยคำพูดที่ว่า "คุณรู้สึกว่า..." เป็นการเน้นความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้และเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของเขา (พัชรีวัลย์ กำเนิดเพ็ชร์. 2533 : 7) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องระมัดระวังในเรื่องความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษามากเป็นพิเศษ เพราะสภาพอารมณ์ของบุคคลจะทำให้เราเข้าใจจิตใจส่วนลึกของเขาได้เป็นอย่างดี ดีกว่าการใช้คำพูดเสียอีก นอกจากนั้นบุคคลที่มารับบริการให้คำปรึกษา ส่วนมากยังไม่เข้าใจตนเอง มีความสับสนในเรื่องความรู้สึก ความต้องการ การรับรู้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามสะท้อนความรู้สึก และอารมณ์ที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกมากลับคืนไปสู่ผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองได้อย่างลึกซึ้ง (จำเนียร ช่วงโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์. 2524 : 125)

4. การทวนซ้ำ (Paraphrase) คือ การที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ถ้อยคำของผู้รับคำปรึกษาตามความหมายเดิม เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจเรื่องราว และปัญหาของตน ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องจับใจความตามเนื้อหาที่พูด และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาให้ได้ แล้วพูดใหม่ด้วยคำพูดของผู้ให้คำปรึกษาเองที่มีใจความคล้ายคลึงกับที่ผู้รับคำปรึกษาพูด ด้วยถ้อยคำที่กระชับ (พัชรีวัลย์ กำเนิดเพ็ชร์. 2533 : 7) จุดมุ่งหมายสำคัญของการทวนซ้ำเพื่อทดสอบความเข้าใจว่าตรงกับที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการจะบอกหรือไม่ จุดมุ่งหมายประการต่อมา เป็นการสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่า ผู้ให้คำปรึกษาพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่เขาพูด การทวนซ้ำช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความพอใจ และเป็นเป้าหมายอันหนึ่งที่แสดงถึงความเข้าใจเขา (ศิริบูรณ์ สายโกสุม. 2530 : 149)

5. การเงียบและการฟัง (Silence and Listening) คือ เทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะหยุดนิ่ง และตั้งใจฟังเพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าเรื่องราวต่อไป (ธีรศักดิ์ ศรีประเสริฐ. 2520 : 44) การเงียบไม่ได้หมายความว่า จะไม่มีกิจกรรมใด ๆ เกิดขึ้นในระหว่างนั้นเลย

ในระหว่างที่ใช้ความเงียบนี้ ผู้รับคำปรึกษาอาจจะกำลังรวบรวมคำพูด หรือความคิด ฉะนั้น จึงไม่ควรหาวิธีทำลายความเงียบ เพราะอาจขัดขวางความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษาในช่วงเวลานั้น (สุธีรพันธ์ กรลักษณ์. 2518 : 73)

6. การทำให้เกิดความกระจ่างชัด (Clarification) เทคนิคการทำให้เกิดความกระจ่างชัดเป็นการทำเนื้อหาที่ไม่ชัดเจนแน่นอนให้มีความกระจ่างชัดขึ้น ผู้ให้คำปรึกษามักกล่าวถึงคำพูดที่ผู้รับคำปรึกษาพูดออกมาโดยไม่เปลี่ยนเนื้อหานั้นใหม่ช่วยทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่า ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจเขาและเข้าใจแจ่มชัดขึ้น การทำให้เกิดความกระจ่างชัดนี้ มักจะเริ่มด้วยคำพูดกล่าวนำก่อนแล้วต่อด้วยคำพูดของผู้รับคำปรึกษา (พัชรีวัลย์ กำเนิดเพ็ชร์. 2533 : 7) ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรใช้เทคนิคนี้บ่อยเกินไป เพราะความสามารถในการเข้าใจตนเองของบุคคลต้องเกิดขึ้นทีละเล็กละน้อย การไปเร่งเร้าจะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่ากำลังถูกคุกคามได้ การใช้เทคนิคการทำให้เกิดความกระจ่างชัดนี้ ต้องอาศัยความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาด้วย เพราะโดยธรรมชาติผู้รับคำปรึกษาย่อมไม่ชอบฟังความจริงที่ไม่ดีเกี่ยวกับตนเองและมักมีการต่อต้าน แต่ถ้าทั้งสองฝ่ายมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ผู้รับคำปรึกษาจะยอมรับตนเองได้ง่ายขึ้น และการต่อต้านจะลดน้อยลง (จำเนียร ช่วงโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์. 2522 : 129 -131)

7. การตีความหมาย (Interpretation) หมายถึง การตีความหมาย หรือการแปลความหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงปัญหาของตนไม่ว่าจะเป็นเรื่องพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกที่เขาได้แสดงออก แม้ว่าเขามิได้แสดงออกมาตรง ๆ แต่การแสดงออกนั้นจะมีความหมายทั้งสิ้น การตีความหมายทำให้ทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจและเห็นใจร่วมกัน สื่ออารมณ์กันได้และเข้าใจความจริง ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเชื่อถือ ศรัทธาในตัวผู้ให้คำปรึกษามากขึ้น มีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตัวเองและยอมเปิดเผยตนเอง เมื่อผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเห็นใจและเข้าใจร่วมกัน ย่อมช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจตนเอง และปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนในที่สุด (พัชรีวัลย์ กำเนิดเพ็ชร์. 2533 : 10) การตีความหมายจะต้องพิจารณาในการเลือกใช้ดังต่อไปนี้ (1) การตีความหมายควรระมัดระวังในเรื่องจังหวะเวลา โดยทั่วไปจะใช้การตีความหมายหลังจากได้มีสัมพันธ์กันหลาย

ครั้งแล้ว (2) การตีความหมายมีพื้นฐานอยู่ที่เนื้อหาสาระที่ปรากฏจริงของผู้รับคำปรึกษา มิใช่ใช้ฐานความคิดและค่านิยมส่วนตัวของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อผู้รับคำปรึกษา (3) การตีความหมายควรเสนอในลักษณะที่เปลี่ยนได้ อาจใช้คำพูดเช่น "ผมสงสัยว่า ถ้า..." "อาจเป็นไปได้ที่..." "บางที..." "คงใช่....." (วัชรี ธุวธรรม. 2533 : 128-133)

8. การให้กำลังใจ (Minimal Encouragement) เทคนิคนี้ใช้เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่ามีผู้ให้กำลังใจเขา เขามิได้เผชิญปัญหาอยู่คนเดียว ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้ว่าเขามีความสามารถ มีศักยภาพที่จะทำอะไรได้ มีความคิดริเริ่มที่จะต่อสู้ รวมถึงมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น โดยปกติแล้วผู้รับคำปรึกษาบางคนขาดความคิดริเริ่ม ไม่กระตือรือร้น จึงจำเป็นต้องให้การสนับสนุนกำลังใจกระตุ้นให้พูดออกมา ให้มีความคิดริเริ่มสำหรับผู้ที่ขาดความมั่นใจในตนเอง นอกจากนี้แล้ว อาจนำเทคนิคนี้มาใช้เพื่อชักจูงใจหรือแนะนำพฤติกรรมบางอย่างที่เป็นประโยชน์ต่อผู้รับคำปรึกษาด้วย (พัชรีวัลย์ กำเนิดเพ็ชร์. 2533 : 9)

9. การสรุปความ (Summarization) เป็นการรวบรวมเรื่องราวต่าง ๆ ที่ได้พูดคุยมาแล้ว ซึ่งอาจมีหลายเรื่องด้วยกัน บางครั้งอาจเกิดความสับสนได้ การสรุปความจึงมีความจำเป็นและควรครอบคลุมเนื้อหา และความรู้สึกต่าง ๆ ที่พูดคุยกันมา ไม่นำความคิดใหม่เพิ่มเติมเข้าไป เพราะจะทำให้สับสนได้ง่าย การสรุปความจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาของตนเด่นชัดขึ้น (พัชรีวัลย์ กำเนิดเพ็ชร์. 2533 : 7) การสรุปความยังช่วยให้การยุติการให้คำปรึกษาดูเป็นธรรมชาติ ช่วยทำให้ความคิดที่กระจายเข้ารูป และมีความกระจ่างขึ้น ช่วยเปิดทางสำหรับความคิดใหม่ ๆ และยังมีผลช่วยย้ำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจว่าผู้ให้คำปรึกษาสามารถติดตามและเข้าใจเรื่องราวที่เล่ามาทั้งหมดได้ ถ้าเป็นไปได้ผู้ให้คำปรึกษาอาจให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้สรุปเพื่อเป็นการทดสอบความเข้าใจ และขณะเดียวกันก็เป็นวิธีการที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อปัญหาของตนด้วย (ศิริบูรณ์ สายโกสุม. 2530 : 162-164)

2.2.6 คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง

คุณลักษณะที่จำเป็นของผู้ให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง ควรประกอบด้วยคุณลักษณะดังต่อไปนี้ (ศิริบูรณ์ สายโกสุม. 2530 : 11-30)

1. การยอมรับนับถือ เป็นคุณลักษณะของบุคลิกภาพพื้นฐานของผู้ให้คำปรึกษา ทั้งนี้การยอมรับนับถือต้องเป็นการยอมรับนับถือในทางบวก โดยปราศจากเงื่อนไข การยอมรับโดยพื้นฐานแล้วประกอบด้วย 2 สิ่งคือ ความเต็มใจยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และตระหนักว่าประสบการณ์ในชีวิตของแต่ละบุคคลเป็นสิ่งซับซ้อนมีผลต่อแบบแผนการคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจึงไม่ควรประเมินค่าผู้มารับคำปรึกษา แต่พยายามทำความเข้าใจถึงแบบแผนบุคลิกภาพของเขา ดังนั้นไม่ว่าผู้รับคำปรึกษาจะเป็นใครก็ตาม ย่อมได้รับความสนใจ และการยอมรับนับถือจากผู้ให้คำปรึกษาไม่แตกต่างกัน ผู้ให้คำปรึกษาควรมุ่งสนใจถึงเป้าหมาย ค่านิยม แผนการใช้ชีวิต ความเชื่อ และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน

2. ความเข้าใจ คือ การที่ผู้ให้คำปรึกษาสามารถจับความหมายที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าได้อย่างชัดเจนสมบูรณ์ ผู้ให้คำปรึกษายังต้องเข้าใจการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษาต่อสภาพการณ์นั้น ๆ รวมถึงปฏิกิริยาของผู้รับคำปรึกษาต่อสิ่งนั้น ในขณะที่ผู้ให้คำปรึกษารับฟังผู้รับคำปรึกษานั้นจะต้องพยายามทำความเข้าใจเสมือนกับเป็นตัวผู้มารับคำปรึกษาซึ่งอยู่ในสภาพนั้น ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งนี้รวมถึงการยอมรับนับถือความคิด ค่านิยม ความรู้สึกของผู้อื่น โดยสามารถให้ผู้รับคำปรึกษารู้ว่า ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจและมีการรับรู้เกี่ยวกับตัวเขา ความเข้าใจไม่จำเป็นต้องเข้าใจผู้รับคำปรึกษาได้ดียิ่งกว่าตัวเขาเอง และความเข้าใจไม่จำเป็นว่าผู้ให้คำปรึกษาต้องเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับเขา เพียงแต่เข้าใจ และเคารพในสิทธิของเขา รู้สึกความรู้สึกของเขา ให้การยอมรับมีความเต็มใจที่จะรับฟังทัศนะ และความคิดที่แตกต่างของเขา

3. ความจริงใจ คือ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไม่เสแสร้ง การที่คำพูดและการกระทำสอดคล้องกันจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจ กล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น ยังรวมถึงความน่าเชื่อถือของผู้ให้คำปรึกษาด้วย การที่ผู้รับคำปรึกษารับรู้ว่าสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาพูดและแสดงออกด้วยความจริงใจย่อมทำให้เกิดความเชื่อถือ และช่วยให้เขามีความสอดคล้องกันระหว่างคำพูดและความรู้สึก นอกจากนี้การที่ผู้ให้คำปรึกษามีความจริงใจเปิดเผย ย่อมเป็นการเสริมแรงให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยตนเองมากขึ้น ได้พบว่า ผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพสามารถใช้การเปิดเผยตนเองสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมาย อย่างไรก็ตาม ถ้าผู้ให้คำปรึกษาเปิดเผยตนเองมากไปจะทำให้สับสนในบทบาท การเปิดเผยตนเองควรทำแต่พอเหมาะให้เป็น

ธรรมชาติ และไม่รวดเร็วจนเกินไป

พงษ์พันธ์ พงษ์ไสภา (2525 : 11-13) ได้กล่าวสรุปคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพไว้ดังต่อไปนี้

1. ทางด้านการรับรู้ทั่วไป เมื่อแรกพบกับบุคคล ผู้ให้คำปรึกษาที่ดีควรมองให้ถึงเนื้อแท้ของมนุษย์มากกว่าส่วนประกอบภายนอก มีความรู้สึกไวต่อความสัมพันธ์ของผู้ที่ตนได้สัมผัสให้ความรู้สึกต่อความเป็นมนุษย์ในด้านคุณธรรมมากกว่าจะมองมนุษย์เป็นเพียงวัตถุ ให้ความสัมพันธ์ของความเป็นมนุษย์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นมากกว่าสิ่งของกับเหตุการณ์

2. ทางด้านการยอมรับผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาที่ดีต้องมีการยอมรับบุคคลอื่นว่า มีความสามารถ มีความน่าไว้วางใจ มีคุณค่าและมีความรู้สึกเป็นมิตร

3. ทางด้านการยอมรับตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาที่ดีควรรับรู้ว่า ตนเองมีความรู้สึกร่วมกับผู้อื่น มีความรู้สึกว่าตนเองเพียงพอ เปิดเผยตนเองมากกว่าปกปิด และมีความยินดีที่จะเปิดเผยตนเอง

4. ทางด้านวัตถุประสงค์ ผู้ให้คำปรึกษาที่ดีควรยอมรับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาเป็นอิสระมากกว่าถูกควบคุม หรือถูกบังคับ เพื่อผลประโยชน์ของผู้รับคำปรึกษามากกว่าของตนเอง พิจารณาความหมายในมุมกว้างมากกว่าส่วนปลีกย่อย

นอกจากนี้ พัชรีวัลย์ กำเนิดเพ็ชร์ (2533 : 5) ได้กล่าวถึง คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาไว้ดังต่อไปนี้

1. มีความรู้ (Knowledge) ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องมีความรู้ในเรื่องที่จะให้คำปรึกษาเป็นอย่างดีรวมไปถึงความรู้พื้นฐานที่จะทำความเข้าใจในปัญหาของผู้รับคำปรึกษารู้จุดเด่น และจุดด้อย และสามารถให้การศึกษาให้ความรู้แก่ผู้มีปัญหาได้ถูกต้องตามหลักวิชาการ

2. มีทัศนคติ (Attitude) ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษา มีความจริงใจที่จะช่วยเหลือ มีความเห็นใจ และเข้าใจรู้สึกร่วมไปกับผู้รับคำปรึกษา การมีความเข้าใจและเห็นใจ ย่อมจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจในเกียรติภูมิ และมีค่าของมนุษย์ ช่วยให้รู้สึกไม่อายที่จะพูดถึงปัญหาของตน และค้นหาความเป็นจริงเพื่อทำความเข้าใจในพฤติกรรมของตน

3. มีทักษะ (Skill) ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นจะต้องมีทักษะในการให้คำปรึกษา ซึ่งหมายถึง การนำความรู้ และทัศนคติมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงาน ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีทางออก เข้าใจตนเอง เป็นที่พอใจที่ได้รับความช่วยเหลือ

จากคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องมีความรู้ในเรื่องที่จะให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี มีทัศนคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษา มีทักษะในการให้คำปรึกษา มีการยอมรับ มีความเข้าใจ และมีความจริงใจต่อผู้รับคำปรึกษา

2.3 <u>การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางกับการปรับตัวกับเพื่อน</u>

บุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ หมายถึง บุคคลที่มีความขัดแย้งระหว่างความคิดเกี่ยวกับตน และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ทำให้เกิดความเครียด มีความรู้สึกวิตกกังวล สับสน ไม่แน่ใจ และเกิดความรู้สึกไม่เป็นตัวของตัวเอง บุคคลที่ปรับตัวไม่ได้จะพยายามใช้กลวิธานแบบปฏิเสธหรือบิดเบือนประสบการณ์ ในการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่น ยอมรับ และเข้าใจผู้รับคำปรึกษา พยายามช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้เกี่ยวกับตนเองตามสภาพที่เป็นจริง รวมทั้งรับรู้ถึงการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น (Hamsen, Warner and Smith. 1976 : 138 ; citing Rogers. 1951) บอร์ดิน ไคเมอร์ และคอมบส์ (อนนต์ อนันตรังสี. 2514 : 127-134 ; อ้างอิงมาจาก Bordin. 1946 ; Comer. 1947 ; Combs. 1947) ได้ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางใช้ได้ผลดีกับผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาการปรับตัว และปัญหาทางอารมณ์

ชุตินันท์ แจ่มจรัส (2530 : 38) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง ยอมรับข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตนเอง มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น และสามารถแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้ดีขึ้น

นอกจากนี้ ธีระ ประพฤติกิจ (ม.ป.ป. : 312-313) ได้เสนอความคิดเห็นว่า การ

ให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางสามารถนำไปใช้เมื่อบุคคลต้องการเข้าใจผู้อื่น หรือต้องการให้ผู้อื่นเข้าใจ และมีความเต็มใจที่จะเปิดเผยตนเอง เพื่อให้เกิดความงอกงามได้อย่างดี และทฤษฎีการให้คำปรึกษานี้ สามารถใช้ได้ทั้งคนปกติทั่วไป พวกโรคประสาท และโรคจิตทั้งในโรงเรียน ในครอบครัว และพวกที่มีปัญหาในการแต่งงาน

จากข้อคิดเห็นดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางเป็นวิธีการที่สามารถใช้ได้ผลดีกับผู้ที่มีปัญหาในการปรับตัว และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น

2.4 <u>งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง</u>

<u>งานวิจัยในต่างประเทศ</u>

แฮมริน และพอลสัน (ธีระ มูลธิยะ. 2530 : 28 ; อ้างอิงมาจาก Hamrin and Paulson. 1950 : 85) ได้กล่าวสรุปประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาของเขาว่า วิธีการให้คำปรึกษามีความสำคัญมาก ไม่ว่าผู้ให้คำปรึกษาจะใช้วิธีใดก็ตาม ผู้รับคำปรึกษาจะได้เรียนรู้ต่อไปด้วยว่า ถ้าเกิดปัญหาขึ้นเขาจะแก้ไขได้อย่างไร ซึ่งการเรียนรู้เช่นนี้จะบังเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองขึ้นหลังจากได้มีโอกาสเล่าเรื่องราวของตนเองอย่างอิสระ

ซีแมน และแรสคิน (วัชรี ทรัพย์มี. 2525 : 64 ; อ้างอิงมาจาก Seeman and Raskin. 1953) ได้ศึกษาวิจัยพบว่า ผลการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางช่วยให้ผู้รับบริการปรับตัวได้ดีขึ้นทั้งด้านการศึกษา และการทำงาน กล่าวคือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น มีนิสัยในการปฏิบัติงานดีขึ้น มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานให้เป็นไปตามเป้าหมายเพิ่มขึ้น ตลอดจนสามารถปรับปรุงสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน ซึ่งสอดคล้องกับโรเจอร์ส และไดมอนด์ (วัชรี ทรัพย์มี. 2525 : 64 ; อ้างอิงมาจาก Rogers and Dymond. 1954) ที่ศึกษาวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางเป็นวิธีการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพเพราะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดการปกป้องจิตใจตนเองลง และผู้รับคำปรึกษาสามารถประเมินตนเองตามความเป็นจริงเพิ่มขึ้น

ในปี ค.ศ.1961 ไทเลอร์ (Tyler. 1961 : 235-279) ได้ทดลองให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สเพื่อพัฒนาความคิดและทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง ผลการทดลองพบว่าภายหลังการให้

คำปรึกษา กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนดีขึ้นกว่าเดิม

นอกจากนี้ ทรูเอค และคาร์คาฟฟ์ (วัชรี ทรัพย์มี. 2525 : 64 ; อ้างอิงมาจาก Truax and Carkhuff. 1967) ทำการวิจัยพบว่า การจัดสภาพการณ์ที่เหมาะสมให้กับผู้รับคำปรึกษาคือ การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข ให้ความอบอุ่น เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของผู้รับคำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมที่พึงปรารถนาเพิ่มขึ้น

<u>งานวิจัยในประเทศ</u>

พเยาว์ พูลเจริญ (2524 : 50-54) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับรายบุคคลที่มีต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2524 จำนวน 16 คน ผลการศึกษาปรากฏว่า ภายหลังการให้คำปรึกษาทั้งแบบกลุ่ม และแบบรายบุคคล นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวในภาคปฏิบัติดีขึ้นกว่าก่อนได้รับคำปรึกษา เมื่อนำผลการวิจัยทั้งสองแบบมาเปรียบเทียบกันไม่สามารถบอกได้ว่าให้ผลแตกต่างกัน หรือไม่สามารถบอกได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบใดได้ผลดีกว่ากัน

ในปีต่อมา วาสนา แฉล้มเขตร (2525 : 48-49) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สต่อการลดปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล โดยการให้คำปรึกษากับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ให้คำปรึกษาคนละ 6 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที ผลการศึกษาปรากฏว่า หลังจากการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาลดลงกว่าก่อนให้คำปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับ ธีระ มูลธิยะ (2530 : 52) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนมติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม ผลการศึกษาปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สมีอัตมโนมติในด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้น

นอกจากนี้ มานิดา ทองทวี (2526 : 72-75) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ โรงเรียนชลบุรี "สุขบท" ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาทั้งแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลแล้วมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางทั้งในต่างประเทศ และในประเทศที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางสามารถพัฒนาด้านการศึกษาการทำงาน สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน ความคิด ทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง อัตมโนมติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ ความเชื่อมั่น และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ นอกจากนี้ยังสามารถลดปัญหาทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี ซึ่งผู้วิจัยคาดว่า การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางน่าจะสามารถพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตโครงการเพชรในตมได้

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งวิธีดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
3. วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล
4. วิธีจัดกระทำกับข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 โครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2534 จำนวน 28 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 โครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2534 ที่มีคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 50 จำนวน 14 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน โดยมีขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ให้นิสิตชั้นปีที่ 1 ทั้งชายและหญิง จำนวน 28 คน ประเมินพฤติกรรมการปรับตัวของเพื่อนร่วมชั้นปีตามแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยนิสิต 1 คน ประเมินพฤติกรรมการปรับตัวของเพื่อนทุกคน

2. ให้นิสิตชั้นปีที่ 1 ทั้งชายและหญิง จำนวน 28 คน ตอบแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3. นำแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนในข้อ 1 และแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนในข้อ 2 มาตรวจให้คะแนนตามที่กำหนดไว้

4. เลือกนิสิตที่ได้คะแนนการปรับตัวกับเพื่อนต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 50 ในข้อ 1 และข้อ 2 และมีคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนในข้อ 1 และข้อ 2 สอดคล้องกันจำนวน 14 คน มาสอบถามความสมัครใจที่จะเข้าร่วมการทดลอง

5. สุ่มนิสิตอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน

<u>เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล</u>

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือในการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. แบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน
2. แบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง
4. โปรแกรมการให้ข้อสนเทศ

1. แบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน มีลำดับขั้นในการสร้างดังนี้

1.1 ผู้วิจัยสำรวจปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน ของนิสิตชั้นปีที่ 1 โครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2534 โดยใช้แบบสอบถามปลายเปิด ผลการสำรวจพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มีปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน 5 ด้าน คือ ด้านการใช้วาจาที่เหมาะสม ด้านการแสดงกิริยาท่าทางที่เหมาะสม ด้านการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น และด้านการยอมรับความแตกต่างของบุคคล

1.2 ผู้วิจัยศึกษาหลักการ ทฤษฎี ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการ

ปรับตัวกับเพื่อน ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ดังกล่าวในข้อ 1.1

1.3 ผู้วิจัยสร้างแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ให้สอดคล้องกับปัญหาการปรับตัวกับเพื่อนในข้อ 1.1

1.4 ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ของแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์พรรณพิศ วาณิชย์การ พิจารณาว่าข้อความในแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนที่สร้างขึ้นนั้นสามารถวัดได้ตรงตามลักษณะต่าง ๆ ตามนิยามศัพท์ที่ตั้งไว้หรือไม่ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปใช้จริง

1.5 นำแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ ไปทดสอบกับนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้เทคนิค 25 % นำคะแนนที่ตรวจแล้วมาเรียงลำดับจากสูงสุดมายังต่ำสุด แล้วแยกนิสิตออกเป็น 25 % ที่ได้คะแนนสูง 25 % ที่ได้คะแนนต่ำ นำค่าเฉลี่ยรายข้อของทั้งสองกลุ่มมาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติโดยใช้ t-test เลือกข้อที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไปไว้ใช้ในการทดลอง

1.6 นำแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนที่ปรับปรุงแล้วมาหาความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนเท่ากับ 0.93

<u>ลักษณะแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน</u>

แบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ประกอบด้วยข้อประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน 5 ด้าน คือ ด้านการใช้วาจาที่เหมาะสม ด้านการแสดงกิริยาท่าทางที่เหมาะสม ด้านการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ด้านการทำงานร่วมกับเพื่อน และด้านการยอมรับความแตกต่างของบุคคล

วิธีประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนให้ผู้ประเมินอ่านข้อความในแบบประเมิน แล้ว

พิจารณาว่า เพื่อนนิสิต (เขา) ที่กำลังถูกประเมินนั้นได้แสดงพฤติกรรมตามข้อความดังกล่าวนั้นเพียงใด แล้วเลือกขีดเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องระดับพฤติกรรมที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ทำทุกครั้ง	หมายถึง	นิสิตที่ได้รับการประเมินแสดงพฤติกรรมนั้นทุกครั้ง
ทำเกือบทุกครั้ง	หมายถึง	นิสิตที่ได้รับการประเมินแสดงพฤติกรรมนั้นเกือบทุกครั้ง
ทำบางครั้ง	หมายถึง	นิสิตที่ได้รับการประเมินแสดงพฤติกรรมนั้นเป็นบางครั้ง
ทำน้อยครั้ง	หมายถึง	นิสิตที่ได้รับการประเมินแสดงพฤติกรรมนั้นน้อยครั้ง
ทำน้อยครั้งที่สุด	หมายถึง	นิสิตที่ได้รับการประเมินแสดงพฤติกรรมนั้นน้อยครั้งที่สุด

<u>ตัวอย่างแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน</u>

ข้อที่	พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ระดับของการแสดงพฤติกรรม				
		ทำทุกครั้ง	ทำเกือบทุกครั้ง	ทำบางครั้ง	ทำน้อยครั้ง	ทำน้อยครั้งที่สุด
	<u>การใช้วาจาที่เหมาะสม</u>					
0	เขาพูดจาด้วยถ้อยคำสุภาพนุ่มนวลกับเพื่อน ๆ	.....	.....	.....	.....	....
00	เขาพูดถึงความสามารถของเขาที่เกินความเป็นจริง.....	.....	.....	.....	.....	....
	<u>การแสดงกิริยาท่าทางที่เหมาะสม</u>					
0	เขาแสดงปฏิกิริยาต่อต้านเพื่อน เมื่อเพื่อนทำในสิ่งที่เขาไม่พอใจ.....	.....	.....	.....	.....	....

ข้อที่	พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ระดับของการแสดงพฤติกรรม				
		ทำทุกครั้ง	ทำเกือบทุกครั้ง	ทำบางครั้ง	ทำน้อยครั้ง	ทำน้อยครั้งที่สุด
00	เขาขออนุญาตเพื่อนก่อนหยิบของของเพื่อน.....	....	.....	.....	.....	....
	<u>การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน</u>					
0	เขาให้เพื่อน ๆ ยืมของใช้ต่าง ๆ	.....	.....	.....	.....	...
00	เพื่อน ๆ ชอบปรึกษาปัญหาต่าง ๆ กับเขา.....	.....	.....	.....	.....	...
	<u>การทำงานร่วมกับเพื่อน</u>					
0	เขาชอบทำงานตามลำพังในหอพัก...	....	.....	.....	.....	.....
00	เพื่อน ๆ ขอร้องให้เขารับผิดชอบงานที่เขาได้รับมอบหมาย.....	.....	.....	.....	.....	.....
	<u>การยอมรับความแตกต่างของบุคคล</u>					
0	เขาแสดงความจริงใจกับเพื่อน ๆ...	.....	.....	.....	.....	.....
00	เขายกย่องเพื่อน ๆ ที่มาจากภูมิภาคเดียวกันมากกว่าที่มาจากภูมิภาคอื่น ๆ	.....	.....	.....	.....	.....

<u>เกณฑ์การให้คะแนน</u>

ข้อความประเมินเชิงนิมาน ได้แก่ข้อที่ 1, 2, 3, 5, 6, 8, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 21, 23, 24, 26, 27, 30, 32, 33, 35, 36 และ 40 ให้คะแนนดังนี้

ทำทุกครั้ง	ให้คะแนน	5	คะแนน
ทำเกือบทุกครั้ง	ให้คะแนน	4	คะแนน
ทำบางครั้ง	ให้คะแนน	3	คะแนน
ทำน้อยครั้ง	ให้คะแนน	2	คะแนน
ทำน้อยครั้งที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน

ข้อความประเมินเชิงนิเสธ ได้แก่ข้อที่ 4, 7, 9, 12, 15, 17, 19, 22, 25, 28, 29, 31, 34, 37, 38 และ 39 ให้คะแนนดังนี้

ทำทุกครั้ง	ให้คะแนน	1	คะแนน
ทำเกือบทุกครั้ง	ให้คะแนน	2	คะแนน
ทำบางครั้ง	ให้คะแนน	3	คะแนน
ทำน้อยครั้ง	ให้คะแนน	4	คะแนน
ทำน้อยครั้งที่สุด	ให้คะแนน	5	คะแนน

2. แบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน มีลำดับขั้นในการสร้างดังนี้

2.1 ผู้วิจัยสำรวจปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน ของนิสิตชั้นปีที่ 1 โครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2534 โดยใช้แบบสอบถามปลายเปิด ผลการสำรวจพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มีปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน 5 ด้าน คือ ด้านการใช้วาจาที่เหมาะสม ด้านการแสดงกิริยาท่าทางที่เหมาะสม ด้านการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ด้านการทำงานร่วมกับเพื่อน และด้านการยอมรับความแตกต่างของบุคคล

2.2 ผู้วิจัยศึกษาหลักการ ทฤษฎี ตำรา เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวกับเพื่อน ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ดังกล่าวในข้อ 2.1

2.3 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ให้สอดคล้องกับปัญหาการปรับตัวกับเพื่อนในข้อ 2.1

2.4 ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ของ

แบบสอบถาม โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์ พรรณพิศ วาณิชย์การ พิจารณาว่าข้อความในแบบสอบถามที่สร้างขึ้นนั้น สามารถวัดได้ตรงตามลักษณะต่าง ๆ ตามนิยามศัพท์เฉพาะที่ตั้งไว้หรือไม่ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปใช้จริง

2.5 นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ไปทดสอบกับนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 % โดยนำคะแนนที่ตรวจแล้วมาเรียงลำดับจากสูงสุดมายังต่ำสุด แล้วแยกนิสิตเป็น 25 % ที่ได้คะแนนสูง 25 % ที่ได้คะแนนต่ำนำค่าเฉลี่ยรายข้อของทั้งสองกลุ่มมาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ โดยใช้ t - test เลือกข้อที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไปมาใช้ในการทดลอง

2.6 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนเท่ากับ 0.89

<u>ลักษณะแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน</u>

แบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ประกอบด้วยข้อคำถามการปรับตัวกับเพื่อน 5 ด้าน คือ ด้านการใช้วาจาที่เหมาะสม ด้านการแสดงกิริยาท่าทางที่เหมาะสม ด้านการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ด้านการทำงานร่วมกับเพื่อน และด้านการยอมรับความแตกต่างของบุคคล

วิธีตอบแบบสอบถาม ให้ผู้ตอบอ่านข้อคำถามแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิด หรือการกระทำที่แท้จริงในระดับใด แล้วเลือกขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับของพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิด หรือการกระทำของท่าน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน

ข้อที่	พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ระดับของการแสดงพฤติกรรม				
		ทำทุกครั้ง	ทำเกือบทุกครั้ง	ทำบางครั้ง	ทำน้อยครั้ง	ทำน้อยครั้งที่สุด
	<u>การใช้วาจาที่เหมาะสม</u>					
0	ข้าพเจ้าพูดจาด้วยถ้อยคำสุภาพนุ่มนวลกับเพื่อน ฯ.....	.....	.....	.....	.....	.....
00	ข้าพเจ้าพูดถึงความสามารถของข้าพเจ้าเกินความเป็นจริง.....	.....	.....	.....	.....	.....
	<u>การแสดงกิริยาท่าทางที่เหมาะสม</u>					
0	ข้าพเจ้าแสดงปฏิกิริยาต่อต้านเพื่อนเมื่อเพื่อนทำในสิ่งที่ข้าพเจ้าไม่พอใจ...	.....	.....	.....	.....	.....
00	ข้าพเจ้าขออนุญาตเพื่อนก่อนหยิบของของเพื่อน.....	.....	.....	.....	.....	.....
	<u>การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน</u>					
0	ข้าพเจ้าให้เพื่อน ฯ ยืมของใช้ต่าง ฯ..	.....	.....	.....	.....	.....
00	เพื่อน ฯ ชอบปรึกษาปัญหาต่าง ฯ กับข้าพเจ้า.....	.....	.....	.....	.....	.....
	<u>การทำงานร่วมกัน</u>					
0	ข้าพเจ้าชอบทำงานตามลำพังในหอพัก..	....	.....	.....	.....	.....
00	เพื่อน ฯ ขอร้องให้ข้าพเจ้ารับผิดชอบงานที่ข้าพเจ้าได้รับมอบหมาย.....	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ระดับของการแสดงพฤติกรรม				
		ทำทุกครั้ง	ทำเกือบทุกครั้ง	ทำบางครั้ง	ทำน้อยครั้ง	ทำน้อยครั้งที่สุด
	<u>การยอมรับความแตกต่างของบุคคล</u>					
0	ข้าพเจ้าแสดงความจริงใจกับเพื่อน ๆ..	.....	.....	.....	.....	.....
00	ข้าพเจ้ายกย่องเพื่อน ๆ ที่มาจากภูมิภาคเดียวกันมากกว่าที่มาจากภูมิภาคอื่น ๆ..	.....	.....	.....	.....	.....

<u>เกณฑ์การให้คะแนน</u>

ข้อความเชิงนิมาน ได้แก่ ข้อที่ 1, 2, 3, 5, 6, 8, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 21, 23, 24, 26, 27, 30, 32, 33, 35, 36 และ 40 ให้คะแนนดังนี้

ทำทุกครั้ง	ให้คะแนน	5	คะแนน
ทำเกือบทุกครั้ง	ให้คะแนน	4	คะแนน
ทำบางครั้ง	ให้คะแนน	3	คะแนน
ทำน้อยครั้ง	ให้คะแนน	2	คะแนน
ทำน้อยครั้งที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน

ข้อความเชิงนิเสธ ได้แก่ข้อที่ 4, 7, 9, 12, 15, 17, 19, 22, 25, 28, 29, 31, 34, 37, 38 และ 39 ให้คะแนนดังนี้

ทำทุกครั้ง	ให้คะแนน	1	คะแนน
ทำเกือบทุกครั้ง	ให้คะแนน	2	คะแนน

ทำบางครั้ง	ให้คะแนน	3	คะแนน
ทำน้อยครั้ง	ให้คะแนน	4	คะแนน
ทำน้อยครั้งที่สุด	ให้คะแนน	5	คะแนน

3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

3.1 ศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางตามทฤษฎีของโรเจอร์ส การปรับตัวกับเพื่อน และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนประสบการณ์จากการฝึกปฏิบัติให้คำปรึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

3.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการทำวิจัย

3.3 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์ พรรณพิศ วาณิชย์การ ตรวจสอบเรื่องความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากับแนวปฏิบัติ เพื่อพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนนิสิต

ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล คนละ 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ ตั้งแต่วันจันทร์ถึงศุกร์ ระหว่างวันที่ 27 มกราคม ถึงวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2535 ระหว่างเวลา 08.00 - 18.00 น. (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ข)

4. โปรแกรมการให้ข้อสนเทศ ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

4.1 ผู้วิจัยรวบรวมเนื้อหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการปรับตัวกับเพื่อนจากหนังสือ วารสาร และบทความต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการให้ข้อสนเทศ

4.2 สร้างโปรแกรมการให้ข้อสนเทศให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการทำวิจัย

4.3 นำโปรแกรมการให้ข้อสนเทศที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์

พรรณพิศ วาณิชย์การ พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างหัวข้อ วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการก่อนนำไปใช้กับกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยทำหน้าที่ให้ข้อสนเทศแก่กลุ่มควบคุมพร้อมกันทั้ง 7 คน โดยให้ข้อสนเทศสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ ในวันอังคารและวันศุกร์ ระหว่างวันที่ 28 มกราคม ถึงวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2535 ระหว่างเวลา 20.30 - 21.20 น. โดยใช้ห้อง STUDY ชั้นที่ 2 ของหอพักนิสิตโครงการเพชรในตมในการให้ข้อสนเทศ (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ข)

<u>วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล</u>

1. แบบแผนการทดลอง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ Randomized Control Group Pretest - Posttest Design (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2528 : 77) มีแบบแผนการทดลองดังนี้

การกำหนดเข้ากลุ่ม	สอบก่อน	ตัวแปรอิสระ	สอบหลัง
(R) E	T_{1E}	X	T_{2E}
(R) C	T_{1C}	~	T_{2C}

<u>สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง</u>

(R) แทน การกำหนดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มต่าง ๆ อย่างสุ่ม

E แทน กลุ่มทดลอง (การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง)

C แทน กลุ่มควบคุม (การให้ข้อสนเทศ)

T_{1E}, T_{2E} แทน การสอบก่อนและการสอบหลังในกลุ่มทดลองตามลำดับ

T_{1C}, T_{2C} แทน การสอบก่อนและการสอบหลังในกลุ่มควบคุมตามลำดับ

X แทน การทดลองโดยการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางเป็นรายบุคคล

~ แทน การทดลองโดยการให้ข้อสนเทศ

2. <u>วิธีดำเนินการทดลอง</u>

ผู้วิจัยกำหนดลำดับขั้นวิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล ดังนี้

2.1 ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นิสิตชั้นปีที่ 1 จำนวน 28 คน ประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน และตอบแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน เมื่อวันที่ 17 มกราคม 2535 ผู้วิจัยรวบรวมคะแนนที่ได้จากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน และคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไว้เป็นคะแนนทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)

2.2 ดำเนินการทดลอง

2.2.1 ผู้วิจัยทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางเป็นรายบุคคลกับกลุ่มทดลองตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษาแต่ละคน 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ ระหว่างวันที่ 27 มกราคม ถึงวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2535 ระหว่างเวลา 08.00 - 18.00 น. โดยใช้ห้องให้คำปรึกษาภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

2.2.2 ผู้วิจัยทำหน้าที่ให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับการพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนกับกลุ่มควบคุมตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้ข้อสนเทศพร้อมกัน ครั้งละ 7 คน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ ทุกวันอังคารและวันศุกร์ ระหว่างวันที่ 28 มกราคม ถึงวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2535 ระหว่างเวลา 20.30 - 21.20 น. โดยใช้ห้อง STUDY ชั้นที่ 2 ของหอพักนิสิตโครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ในการให้ข้อสนเทศ

2.3 หลังจากสิ้นสุดการทดลอง ให้นิสิตชั้นปีที่ 1 จำนวน 28 คน ประเมินพฤติกรรมการปรับตัวของเพื่อน และตอบแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนอีกครั้งหนึ่ง เมื่อวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2535 คะแนนที่ได้จากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนและแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมครั้งนี้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

2.4 นำคะแนนทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

<u>วิธีจัดกระทำกับข้อมูล</u>

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนก่อนและหลังการทดลองของนิสิตในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนก่อนและหลังการทดลองของนิสิตในกลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศ

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนก่อนและหลังการทดลองของนิสิตในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางกับกลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศ

<u>สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล</u>

1. สถิติพื้นฐานได้แก่

1.1 คะแนนเฉลี่ย (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2528 : 71) โดยใช้สูตร

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

เมื่อ $\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย

$\sum X$ แทน คะแนนรวมของนิสิตในกลุ่มตัวอย่าง

N แทน จำนวนนิสิตในกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ค่าความแปรปรวน (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 : 75) โดยใช้สูตร

$$S^2 = \frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N (N-1)}$$

เมื่อ S^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนน

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

$\sum X^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

N แทน จำนวนนิสิตในกลุ่มตัวอย่าง

2. <u>สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ</u>

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน และแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน โดยใช้สูตร t-test (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 : 187) โดยใช้สูตร

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2}{N_H} - \frac{S_L^2}{N_L}}}$$

เมื่อ t แทน ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม

$\bar{X}_H$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ได้คะแนนสูง

$\bar{X}_L$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ

S_H^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มที่ได้คะแนนสูง

S_L^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ

N_H , N_L แทน จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามในกลุ่มที่ได้คะแนนสูงและต่ำตามลำดับ

2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน และแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน โดยใช้สูตร α - Coefficient (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2528 : 171) ดังนี้

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

เมื่อ α แทน ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ

N แทน จำนวนข้อของแบบสอบถามทั้งฉบับ

S_i^2 แทน ค่าความแปรปรวนของคะแนนเป็นรายข้อ

S_t^2 แทน ค่าความแปรปรวนของคะแนนแบบสอบถามทั้งฉบับ

3. <u>สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน</u>

3.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้การทดสอบของ วิลคอกซัน แมทช์ แพร์ ซายน์ แรงค์ (The Wilcoxson Matched Pairs Signed - Ranks test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 91 - 97)

3.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบของ วิลคอกซัน แมทช์ แพร์ ซายน์ แรงค์ (The Wilcoxson Matched Pairs Signed - Ranks test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 91 - 97)

3.3 ทดสอบความแตกต่างของผลต่างของคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบ แมน - วิทนีย์ ยู เทสท์ (Mann - Whitney U test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 149)

บทที่ 4

ผลการทดลอง และการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง และแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N แทน จำนวนนิสิตในกลุ่มตัวอย่าง

R^+ แทน การจัดอันดับค่าผลต่างของคะแนนที่มีค่าเป็นบวก

R^- แทน การจัดอันดับค่าผลต่างของคะแนนที่มีค่าเป็นลบ

R_E แทน ผลรวมของตำแหน่งที่ได้จากกลุ่มทดลอง

R_C แทน ผลรวมของตำแหน่งที่ได้จากกลุ่มควบคุม

U แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของแมน-วิทนีย์ (Mann-Whitney U Test)

T แทน ผลรวมของค่า R ที่มีจำนวนน้อยกว่า ซึ่งใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน (Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง

2. เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง

3. เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศ

4. เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง

5. เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง

6. เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง

7. เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศ

8. เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อน จากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

กลุ่ม	N	$\bar{X}$	S.D.	U	P
ทดลอง	7	167.00	14.787	12.5	.073
ควบคุม	7	161.857	7.335		

*P $\leq$ .05

จากตาราง 1 พบว่า ค่าความน่าจะเป็นที่ได้จากตารางมากกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (α .05) จึงไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นสรุปได้ว่าก่อนการทดลองคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง และกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศ ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อน จากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง

ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		T
$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
167.000	14.787	178.857	5.047	0*

*$T_{.05,7}$ = 3

จากตาราง 2 พบว่า ค่า T ที่คำนวณได้เท่ากับ 0 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่า ภายหลังการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง คะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางสูงกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อน จากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศ

ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		T
$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
161.857	7.335	166.571	7.524	1*

*$T_{.05,7}$ = 3

จากตาราง 3 พบว่า ค่า T ที่คำนวณได้เท่ากับ 1 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่า ภายหลังการให้ข้อสนเทศ คะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศสูงกว่าก่อนได้รับข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นิสิตที่ได้รับข้อสนเทศเกี่ยวกับการปรับตัวกับเพื่อนมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นกว่าก่อนได้รับข้อสนเทศ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อน จากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง

กลุ่ม	N	$\bar{X}$	S.D.	U	P
ทดลอง	7	178.857	5.047	2.5	.001*
ควบคุม	7	166.571	7.524		

*P $\leq$ .05

จากตาราง 4 พบว่า ค่าความน่าจะเป็นที่ได้จากตาราง น้อยกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (α .05) จึงมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นสรุปได้ว่าภายหลังการทดลองคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง และกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อน จากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

กลุ่ม	N	$\bar{X}$	S.D.	U	P
ทดลอง	7	143.428	3.207	23	.451
ควบคุม	7	142.285	6.150		

*P $\leq$ .05

จากตาราง 5 พบว่า ค่าความน่าจะเป็นที่ได้จากตาราง มากกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (α .05) จึงไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นสรุปได้ว่า ก่อนการทดลองคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง และกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศ ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อน จากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง

ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		T
$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
143.571	3.408	153.571	2.699	0*

*$T_{.05,7} = 3$

จากตาราง 6 พบว่า ค่า T ที่คำนวณได้เท่ากับ 0 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่า ภายหลังการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง คะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางสูงกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อน จากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศ

ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		T
$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
142.285	6.156	152.000	5.537	0*

*$T_{.05,7} = 3$

จากตาราง 7 พบว่า ค่า T ที่คำนวณได้เท่ากับ 0 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่า ภายหลังการให้ข้อสนเทศ คะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มควบคุม ที่ได้รับข้อสนเทศสูงกว่าก่อนได้รับข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นิสิตที่ได้รับข้อสนเทศเกี่ยวกับการปรับตัวกับเพื่อนมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นกว่าก่อนได้รับข้อสนเทศ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง

กลุ่ม	N	$\bar{X}$	S.D.	U	P
ทดลอง	7	153.571	2.699	23.5	.476
ควบคุม	7	152.000	5.537		

*P $\leq$ .05

จากตาราง 8 พบว่า ค่าความน่าจะเป็นที่ได้จากตารางมากกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (α .05) จึงไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นสรุปได้ว่า ภายหลังการทดลองคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางและกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศ ไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อน ของนิสิตชั้นปีที่ 1 โครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง

2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศ

3. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนระหว่างนิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางกับนิสิตที่ได้รับข้อสนเทศ

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 โครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2534 จำนวน 28 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 โครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2534 ที่มีคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 50 จำนวน 14 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน

<u>เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล</u>

1. แบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน
2. แบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง
4. โปรแกรมการให้ข้อสนเทศ

<u>วิธีดำเนินการทดลอง</u>

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นิสิตชั้นปีที่ 1 จำนวน 28 คน ประเมินพฤติกรรมการปรับตัวของเพื่อน และตอบแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน คัดเลือกนิสิตที่มีคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 50 ลงมาจำนวน 14 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน รวบรวมคะแนนที่ได้จากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน และแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไว้เป็นคะแนนทดสอบก่อนการทดลอง

2. ขั้นทดลอง

2.1 ผู้วิจัยทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางเป็นรายบุคคลกับกลุ่มทดลองตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษาแต่ละคนครั้งละ 50 นาที ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน คือวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ตั้งแต่วันที่ 27 มกราคมถึงวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2535 ระหว่างเวลา 08.00 - 18.00 น.

2.2 ผู้วิจัยทำหน้าที่ให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับการพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนกับกลุ่มควบคุมตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้ข้อสนเทศพร้อมกันครั้งละ 7 คน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ทุกวัน อังคาร และวันศุกร์ ตั้งแต่วันที่ 28 มกราคม ถึงวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2535 ระหว่างเวลา 20.30 - 21.20 น.

3. หลังจากสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้นิสิตชั้นปีที่ 1 จำนวน 28 คนประเมินพฤติกรรมการปรับตัวของเพื่อน และตอบแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนอีกครั้งหนึ่ง คะแนนที่ได้จากแบบ

ประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนและแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมครั้งนี้เป็นคะแนนทดสอบหลังการทดลอง

4. นำคะแนนทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

<u>การวิเคราะห์ข้อมูล</u>

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งแยกวิเคราะห์ดังนี้

1. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน และจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน ของนิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง และนิสิตกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อสนเทศก่อนการทดลอง โดยใช้การทดสอบของ แมน-วิทนีย์ (The Mann-Whitney U Test)

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน และจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน ของนิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test)

3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน และจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน ของนิสิตกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อสนเทศก่อนและหลังการให้ข้อสนเทศโดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test)

4. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน และจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน ของนิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง และนิสิตกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อสนเทศภายหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบของแมน-วิทนีย์ (The Mann-Whitney U test)

<u>สรุปผลการศึกษาค้นคว้า</u>

การศึกษาค้นคว้าสรุปผลได้ดังนี้

1. เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน และจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ปรากฏว่าคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน จากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

2. เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน จากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง พบว่า นิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อสนเทศ พบว่า นิสิตที่ได้รับข้อสนเทศมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ พบว่า นิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางมีการปรับตัวกับเพื่อนดีกว่านิสิตที่ได้รับข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ พบว่า นิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางและนิสิตที่ได้รับข้อสนเทศมีการปรับตัวกับเพื่อน ไม่แตกต่างกัน

<u>อภิปรายผล</u>

จากการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อน ของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร พบว่า

1. นิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง ทั้งจากการตอบแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนด้วยตัวของนิสิตเองและจากการประเมินของนิสิตชั้นปีที่ 1 ตามแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตชั้นปีที่ 1 ได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางนั้น ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับคำปรึกษา ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกไว้วางใจ มั่นใจ และสามารถแสดงความรู้สึกออกมาอย่างเสรี ปราศจากความกดดันใด ๆ ประกอบกับผู้วิจัยมีความจริงใจ ให้การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข มีความเข้าใจผู้รับคำปรึกษา และใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษาทำให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเอง และทราบว่าจะดำเนินการต่อไปอย่างไร ดังที่โรเจอร์ส (Hamsen, Warner and Smith 1976 : 138; citing Rogers. 1959 : 234) กล่าวว่า วิธีการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางเป็นวิธีที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจเกี่ยวกับตนเอง ยอมรับตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง ยอมรับบุคคลอื่น และจะช่วยให้การปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ดียิ่งขึ้น และยังสอดคล้องกับ ชุตินันท์ แจ่มจรัส (2530 : 38) ที่กล่าวว่าการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง ยอมรับข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตนเอง มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น และสามารถแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้ดีขึ้น นอกจากนี้ ธีระ ประพฤติกิจ (ม.ป.ป. : 312 - 313) ได้เสนอความคิดเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางสามารถนำไปใช้เมื่อบุคคลต้องการเข้าใจผู้อื่น หรือต้องการให้ผู้อื่นเข้าใจ และมีความเต็มใจจะเปิดเผยตนเองเพื่อให้เกิดความเจริญส่วนบุคคล

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ธีระ มูลธิยะ (2530 : 52) ที่ได้ศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สมีอัตมโนมติในด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ซีแมนและแรสคิน (วัชรี ทรัพย์มี. 2525 : 64; อ้างอิงมาจาก Seeman and Raskin. 1953) ที่ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางทำให้ผู้รับคำปรึกษามีการปรับตัวดีขึ้นทั้งทางการศึกษาและการทำงาน ตลอดจนสามารถปรับปรุงสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานได้

2. นิสิตที่ได้รับข้อสนเทศมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นหลังจากได้รับข้อสนเทศทั้งจากการตอบ

แบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนด้วยตัวของนิสิตเอง และจากการประเมินของนิสิตชั้นปีที่ 1 ตามแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่า การให้ข้อสนเทศเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตชั้นปีที่ 1 ได้ ทั้งนี้เพราะข้อสนเทศที่ให้แก่กลุ่มควบคุมเป็นการให้ความรู้เรื่องการปรับตัวกับเพื่อน ให้ข้อคิดและแนวทางปฏิบัติในการปรับตัวกับเพื่อน นิสิตจะได้ความรู้และเกิดแนวความคิดที่จะนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง ในการทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยการแจกเอกสารข้อสนเทศนี้ ผู้วิจัยสังเกตพบว่าสมาชิกมีความสนใจให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง โดยมีความตั้งใจในการอ่านเอกสารซักถามปัญหา ร่วมอภิปรายปัญหาและสรุปแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อการนำไปปฏิบัติตลอดจนสนใจฟังการสรุปของผู้วิจัย

ในการให้ข้อสนเทศนี้ ซาสเซ (Sasse. 1975 : 136 - 137) กล่าวว่า การให้ข้อสนเทศจะทำให้บุคคลเกิดความคิดความรู้มากยิ่งขึ้นและยังช่วยให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งจะนำไปสู่การปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้น อีกทั้งคมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521 : 12 - 13) กล่าวไว้ว่า การให้ข้อสนเทศจะทำให้ผู้ที่ได้รับข้อสนเทศได้มีโอกาสรับรู้รายละเอียดบางประการที่จำเป็นต่อการตัดสินใจหรือปรับปรุงส่วนที่บกพร่อง และข้อสนเทศที่มีคุณค่าจะมีส่วนช่วยพัฒนาให้ผู้รับข้อสนเทศได้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องว่าจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างไรจึงจะทำให้ประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ มีความเข้าใจตนเองได้ถูกต้องยิ่งขึ้น นอกจากนี้การได้รับข้อสนเทศเป็นการเสริมสร้างรากฐานที่ดีในการปรับปรุงลักษณะต่าง ๆ ของตนเองให้ดีขึ้นอย่างเต็มที่ เพื่อการปรับตัวที่ดีสามารถดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธีระ มูลธิยะ (2530 : 53) ที่ศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศมีอัตมโนมติด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้นหลังจากได้รับข้อสนเทศ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ จงกล หงสุรพันธุ์ (2534 : 66) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการปรับตัวในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาคาร เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี และพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศมีการปรับตัวในครอบครัวดีขึ้นหลังจากการให้ข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางมีการปรับตัวกับเพื่อนดีกว่านิสิตที่ได้รับการให้ข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิตที่ระดับ .05 จากการตอบแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน

ด้วยตัวของนิสิตเอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางสามารถพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนได้ดีกว่าการให้ข้อสนเทศ ทั้งนี้เพราะว่าในระหว่างการให้คำปรึกษาผู้วิจัยมีความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ที่กล่าวว่า มนุษย์มีเหตุผล มีศักดิ์ศรี เชื่อถือได้ ไว้วางใจได้ มีความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ มีความสามารถและแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2529 : 133) ดังนั้นในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้พยายามสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา จึงทำให้บรรยากาศในการให้คำปรึกษาอบอุ่น เป็นกันเองซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกอย่างอิสระ ประกอบกับผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ทำให้นิสิตเข้าใจตนเอง ทราบขอบเขตความสามารถของตนเอง ยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเอง พร้อมที่จะรับผิดชอบและแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษานี้ไม่ได้นำมาใช้กับนิสิตกลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศ นิสิตกลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศจึงไม่มีโอกาสได้ระบายความรู้สึก ความทุกข์ใจหรือความอัดอั้นตันใจที่เก็บไว้ออกมาทำให้ไม่กระจ่างในปัญหาของตน ถึงแม้ข้อสนเทศจะเป็นประโยชน์ทำให้นิสิตเรียนรู้เกี่ยวกับการปรับตัวกับเพื่อนได้ดีขึ้น แต่รายละเอียดของเนื้อหาของข้อสนเทศไม่ได้เน้นถึงสภาพปัญหาที่แท้จริงของนิสิตแต่ละคน จึงทำให้คะแนนการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตที่ได้รับข้อสนเทศนั้นแม้ว่าจะสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการให้ข้อสนเทศ แต่คะแนนการปรับตัวกับเพื่อนนั้นมีคะแนนต่ำกว่าคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาแบบไม่นำทาง สำหรับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางนี้ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 73) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางเป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์มากขึ้น บุคคลที่มีลักษณะเช่นนี้จะมีการปรับตัวด้านจิตใจสูงมาก มีวุฒิภาวะและยอมรับประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างสมบูรณ์

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ วาสนา แจล้มเขตร (2525 : 49) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สต่อการลดปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลภายหลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สมีระดับต่ำกว่าปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลภายหลังการได้รับข้อสนเทศ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ธีระ มูลธิยะ (2530 : 54) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนมติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวาปีปทุม

จังหวัดมหาสารคาม และพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สแล้วมีอัตมโนมติด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ

นอกจากนี้จากการประเมินของนิสิตชั้นปีที่ 1 ตามแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน นิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง กับนิสิตที่ได้รับการให้ข้อสนเทศมีการปรับตัวกับเพื่อนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 ที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง และการให้ข้อสนเทศสามารถพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนได้ไม่แตกต่างกัน ถึงแม้ว่านิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง และนิสิตที่ได้รับการให้ข้อสนเทศจะมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นกว่าก่อนการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางและการให้ข้อสนเทศ แต่เมื่อเปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตทั้ง 2 กลุ่มแล้ว พบว่า นิสิตทั้ง 2 กลุ่มมีการปรับตัวกับเพื่อนไม่แตกต่างกัน ผลการวิจัยครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ วาสนา แจล้มเขตร (2525 : 49) ที่พบว่า ปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส มีระดับต่ำกว่าปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลหลังได้รับข้อสนเทศ ในทำนองเดียวกันไม่สอดคล้องกับ ธีระ มูลธิยะ (2530 : 54) ที่พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สแล้ว มีอัตมโนมติด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนของการวิจัย ได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ตลอดทั้งนิสิตมีความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง และมีพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสมในการคบเพื่อน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 จากการวิจัยครั้งนี้ สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางสามารถพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตได้ ดังนั้นการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางน่าจะเป็นวิธีการหนึ่งที่คณะอนุกรรมการดำเนินการโครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และอาจารย์แนะแนวในสถาบันอุดมศึกษาอื่น ๆ น่าจะนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตนักศึกษา และพัฒนาด้านอื่น ๆ เช่น การปรับตัวทางสังคม การปรับตัวทางการเรียน สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นต้น

1.2 ควรฝึกอบรมให้คณะอนุกรรมการดำเนินการโครงการเพชรในตมมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และอาจารย์ผู้เกี่ยวข้องกับนิสิต นักศึกษาทั่วไป ได้เรียนรู้กระบวนการในการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่ถูกต้อง เพื่อจะได้นำไปใช้ในการพัฒนาการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาได้อย่างเหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

2.1 ควรวิจัยติดตามผลระยะยาว ทุก 3 เดือน 6 เดือน 1 ปี หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองแล้วเพื่อติดตามว่า การปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางแล้วนั้นมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นมากน้อยเพียงใด และมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่อย่างไร

2.2 ควรมีการทดลองให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง เพื่อพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิต นักศึกษา ที่มีระดับชั้น อายุ เพศ และสาขาวิชาต่าง ๆ กัน

2.3 ควรมีการทดลองให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง เพื่อพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนในวงการอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากนิสิตนักศึกษาในสถานศึกษา

2.4 ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางเป็นรายบุคคล กับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางเป็นกลุ่ม เพื่อพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตนักศึกษา

2.5 ควรจะศึกษาผลของการให้คำปรึกษาโดยยึดถือกระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอื่น ๆ เพื่อพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิต นักศึกษา เช่น การให้คำปรึกษาโดยวิธีบำบัดด้วยเหตุผล การให้คำปรึกษาตามแนวเกสตัลส์

2.6 ควรจะมีการทดลองให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางเพื่อพัฒนาด้านอื่น ๆ เช่น การปรับตัวทางสังคม การปรับตัวทางการเรียน สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ฯลฯ

2.7 ในการวิเคราะห์ตัวแปรการปรับตัวกับเพื่อนควรแยกเป็นรายด้าน เพื่อจะได้ทราบถึงการปรับตัวกับเพื่อนในแต่ละด้านว่ามีลักษณะอย่างไร

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์. สุขภาพจิตในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524.

กันยา สุวรรณแสง. การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บำรุงสาสน์, 2533.

กานดา พู่พุฒ และคนอื่น ๆ. การสำรวจเกี่ยวกับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม. : รายงานการวิจัยภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2523.

คมเพชร ฉัตรศุภกุล. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.

_____. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.

_____. บริการสนเทศ. กรุงเทพฯ : แสงรุ่งการพิมพ์, 2521.

จงกล หงสุรพันธ์. ผลการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการปรับตัวในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาการ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. อัดสำเนา.

จำเนียร ช่วงโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์. เทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2522.

_____. เทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2524.

จิตรา วสุวานิช. สุขภาพจิตและการปรับอารมณ์. กรุงเทพฯ : หจก. คุณพินอักษร, 2528.

ฉลองรัฐ อินทรีย์ และคนอื่น ๆ. ปัญหาและความต้องการของวัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ : รายงานการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.

ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม. พัฒนาการวัยรุ่นและบทบาทครู. กรุงเทพฯ : มิตรนราการพิมพ์, 2527.

ชุตินันท์ แจ่มจรัส. การให้คำปรึกษาเชิงปฏิบัติการ. ฉะเชิงเทรา : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูฉะเชิงเทรา, 2530.

ชูศรี วงศ์รัตนะ. แบบแผนการทดลองและสถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.

เชียรศรี วิวิธสิริ. ประกายเพชร 2. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533.

เตือนจิตต์ จิตต์อารี. การคบเพื่อนของนิสิตหญิงมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2520. อัดสำเนา.

ธาดา บุณศรี. การปรับตัวทางสังคมในสถานศึกษาของนักเรียนพลตำรวจสังกัดกองกำกับการตำรวจภูธร 7 จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2533. อัดสำเนา.

ธีระ ชัยยุทธยรรยง. ผลการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านหมี่วิทยา จังหวัดลพบุรี. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.

ธีระ ประพฤติกิจ. ทฤษฎีบุคลิกภาพและการทำจิตบำบัด. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูหมู่บ้านจอมบึง, ม.ป.ป.

ธีระ มูลธิยะ. ผลการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนมติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

ธีระศักดิ์ ศรีประเสริฐ. "หลักการและทฤษฎีการให้คำปรึกษา" วารสารแนะแนว. 11(51) ; มิถุนายน - กรกฎาคม 2520.

นพพร พานิชสุข. "เราจะสร้างมนุษยสัมพันธ์ในการปฏิบัติงานให้เกิดขึ้นได้อย่างไร," วารสารข้าราชการ. 24(5) : 69-71 ; พฤษภาคม 2522.

นิภา นิธยายน. การปรับตัวและบุคลิกภาพ : จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพฯ : สารศึกษาการพิมพ์, 2520.

_____. การปรับตัวและบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์, 2530.

นิภา ศรีไพโรจน์. สถิตินอนพาราเมตริก. กรุงเทพฯ : ไอเดียนสไตร์, 2533.

บังอร ชูพงศ์. การศึกษาสภาพปัญหาที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักเรียนอาชีวะศึกษาในกรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523. อัดสำเนา.

ประดินันท์ อุปรมัย. จิตวิทยา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศรีอนันต์, 2518.

ปรานี พรรณวิเชียร. "ทำอย่างไรไม่ไร้เพื่อน," วารสารสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. 9(1) : 76-78 ; กรกฎาคม 2534.

ปิยะรัตน์ นุชผ่องใส. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บัณฑิตการพิมพ์, 2529.

_____. สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บัณฑิตการพิมพ์, 2530.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พิทักษ์อักษร, 2525.

พัชรีวัลย์ กำเนิดเพ็ชร์. "การแนะแนวและการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับอาจารย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่," ใน เอกสารประกอบการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ. ศูนย์การให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.

พัทยา สายหู. กลไกสังคม. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

พเยาว์ พูลเจริญ. การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับแบบรายบุคคลที่มีต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อัดสำเนา.

มัลลวีร์ อดุลวัฒนศิริ. "ชีวิตในมหาวิทยาลัย" ศึกษาศาสตร์. 14(1) : 62 - 66 ; กุมภาพันธ์ - พฤษภาคม 2534.

มะยม (นามแฝง). "มนุษยสัมพันธ์," วารสารมิตรครู. 26(13) : 16-21 ; กรกฎาคม 2527.

มานิดา ทองทวี. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.

มาลินี อยู่โพธิ์. การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.

ระวีวรรณ โพธิ์วัง และเสาวมร โพธิ์วัง. "การให้," วารสารมิตรครู. 33(6) : 14-17 ; มีนาคม 2534.

รัตนา ยัญทิพย์. ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู พฤติกรรมตอบสนองระหว่างบุคคลและการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522. อัดสำเนา.

ราศรี ธรรมนิยม. จิตวิทยาพัฒนาการฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท., ม.ป.ป.

รุจิราภา สิทธิปาน. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย ลพบุรี. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ทวีกิจการพิมพ์, 2524.

วัชรินทร์ แก้วลา. สภาพแวดล้อมสังคมกลุ่มเพื่อนในทัศนะของนักศึกษาวิทยาลัยครูนครราชสีมา. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.

วัชรี ทรัพย์มี. ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.

วัชรี ธุวธรรม. ทักษะการให้คำปรึกษาแบบจุลภาค. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮ้าส์, 2533.

วัฒนา พัชราวนิช. หลักการแนะแนว. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศาสนา, 2531.

วารินทร์ สายโอบเอื้อ และสุณีย์ ธีรดากร. จิตวิทยาการศึกษา. นนทบุรี : โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์หญิงปากเกร็ด กรมประชาสงเคราะห์, 2522.

วาสนา แฉล้มเขตร. ผลการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส่ต่อการลดปัญหาทางอารมณ์. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.

ศศิวิมล ไสภณพันธ์. ลำดับการเกิดและการปรับตัว. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523. อัดสำเนา.

ศิริบูรณ์ สายโกสุม. กลวิธีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2530.

สิริวรรณ คำแช่ม. การศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวในการคบเพื่อนต่างเพศของนักศึกษาปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520. อัดสำเนา.

สุนทร ธนาสนะ. การศึกษาเด็กที่เพื่อนชิงชังและผลของการศึกษาที่มีต่อการปรับตัวของเด็กเหล่านั้น. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2516. อัดสำเนา.

สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาเด็กเกเร. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2533.

สุธีรพันธุ์ กรลักษณ์. "กลวิธีการให้คำปรึกษาเฉพาะอย่าง" วารสารแนะแนว. 9(9) : 70 - 84 ; มิถุนายน - กรกฎาคม 2518.

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

อนนต์ อนันตรังสี. หลักการแนะแนว. กรุงเทพฯ : ไอเดียนสโตร์, 2514.

อาภรพันธ์ จันทร์สว่าง. การพัฒนาบุคคล กลุ่ม และชุมชน. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์, 2525.

Baskin, Samul. Higher Education. New York : McGraw - Hill Book Company, 1968.

Crow, Alice and Lester D. Crow. An Introduction to Guidance : Principles and Practices. New York : American Book Company, 1962.

Gillmer, B. Von. Haller and others. Industrial and Organizational Psychology. New York : McGraw - Hill Book Company, 1971.

Gronlund, Norman Eward. Sociometry in the Classroom. New York : Haper, and Row Publishers, 1959.

Hamrin, Shirley A. and Blanche B. Paulson. Counseling Adolescences. Chicago : Science Research Associates Inc, 1969.

Hamsen, Jame C. Richard W. Warner and E.M.Smith. Group Counseling : Theory and Process. Chicago : Rand McNally College Publishing, 1976.

Hurlock, Elizabeth B. Developmental - Psychology. New York : McGraw - Hill Book Company, 1964.

Lazarus, Richard S. Patterns of Adjustment and Human Effectiveness. New York : McGraw - Hill Book Company, 1969.

Patterson, C.H. Theory of Counseling and Psychotherapy. New York : Harper and Row Publishers, 1973.

Rogers. Derothy. The Psychology of Adolescence. New York : Appleton - Century - Crofts Inc., 1962.

Sasse, Connine R. Person to Person. Peoria, W : Chas A. Benneet, 1975.

Tindall, R.H. " Relationships Among Measures of Adjustment," Reading in the Psychology of Asjustment. New York : McGraw - Hill Book Co. Inc, 1959.

Tyler, Leona E. The Work of the Counselor. New York : Appleton-Century-Crofts Inc, 1961.

Warters, Jame. Techniques of Counseling. New York : McGraw - Hill Book Company, 1964.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- แบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน
- ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน
- แบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน
- ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน

แบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน

คำชี้แจง แบบประเมินพฤติกรรมชุดนี้ต้องการทราบเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกในการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตชั้นปีที่ 1 โครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โปรดอ่านข้อความในแบบประเมินนี้แล้วระบุว่า นิสิตผู้ที่ได้รับการประเมินแสดงพฤติกรรมตามข้อความดังกล่าวต่อไปนี้เพียงใด โดยใส่เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องระดับของการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ผลของการประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนทุกฉบับ ผู้วิจัยจะรักษาไว้เป็นความลับ

ตัวอย่าง

ข้อที่	พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ระดับของการแสดงพฤติกรรม				
		ปฏิบัติทุกครั้ง	ปฏิบัติเกือบทุกครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติน้อยครั้ง	ปฏิบัติน้อยครั้งที่สุด
0.	เมื่อเขาทำผิด เขาพูดคำ "ขอโทษ" กับเพื่อน.....	.....	...✓...	.....	.....	.....
00.	เขาให้เพื่อนยืมของใช้ต่าง ๆ	.....	.....	.....	..✓..	.....

ชื่อนิสิตได้รับการประเมิน .....

ข้อที่	พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ระดับของการแสดงพฤติกรรม				
		ปฏิบัติทุกครั้ง	ปฏิบัติเกือบทุกครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติน้อยครั้ง	ปฏิบัติน้อยครั้งที่สุด
1.	เมื่อเขาทำผิด เขาพูดคำ "ขอโทษ" กับเพื่อน.....	.....	.....	.....	.....	.....
2.	เขายอมรับความคิดเห็นของเพื่อน.....	.....	.....	.....	.....	.....
3.	เขาสามารถคบเพื่อน ๆ ได้โดยไม่คำนึงถึงความรู้ความสามารถทางการเรียนของเพื่อน ๆ	.....	.....	.....	.....	.....
4.	เขาไม่ชอบให้เพื่อนยืมอุปกรณ์การเรียนหรือสิ่งของเครื่องใช้.....	.....	.....	.....	.....	.....
5.	เขาพูดจาสุภาพกับเพื่อน.....	.....	.....	.....	.....	.....
6.	เขาเข้าร่วมกิจกรรมของหอพักด้วยความสมัครใจ	.....	.....	.....	.....	.....
7.	เขาตำหนิผลงานของเพื่อน.....	.....	.....	.....	.....	.....
8.	เขารับฟังข้อเสนอแนะของเพื่อนในการแก้ปัญหาต่าง ๆ	.....	.....	.....	.....	.....
9.	เขาชอบจับผิดเกี่ยวกับเรื่องความประพฤติของเพื่อน.....	.....	.....	.....	.....	.....
10.	เขาปลอบใจเพื่อนเมื่อเพื่อนไม่สบายใจ.	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ระดับของการแสดงพฤติกรรม				
		ปฏิบัติทุกครั้ง	ปฏิบัติเกือบทุกครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติน้อยครั้ง	ปฏิบัติน้อยครั้งที่สุด
11.	เขาชอบเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อน ๆ	.....	.....	.....	.....	.....
12.	เขาพูดถึงความรู้ความสามารถของเขาเกินความเป็นจริง.....	.....	.....	.....	.....	.....
13.	เขาคบค้าสมาคมกับเพื่อนได้ทุกคนโดยไม่คำนึงถึงระดับของการศึกษาของเพื่อน.....	.....	.....	.....	.....	.....
14.	เขากล่าวคำชมเกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติตัวของเพื่อน.....	.....	.....	.....	.....	.....
15.	เขามักพูดถึงเพื่อนในแง่ร้าย.....	.....	.....	.....	.....	.....
16.	เขารับฟังความคิดเห็นของเพื่อนโดยไม่โต้แย้งแม้ว่าความคิดเห็นนั้นขัดแย้งกับความรู้สึกของเขา.....	.....	.....	.....	.....	.....
17.	เขามักไม่ให้ความช่วยเหลือเพื่อนเมื่อเพื่อนได้รับความเดือดร้อน.....	.....	.....	.....	.....	.....
18.	เขาไม่นินทาเพื่อน.....	.....	.....	.....	.....	.....
19.	เขาคบกับเพื่อน ๆ ที่มาจากภูมิภาคเดียวกัน มากกว่าเพื่อนที่มาจากภูมิภาคอื่น ๆ	.....	.....	.....	.....	.....
20.	เขาปฏิบัติตัวได้อย่างเหมาะสมกับเพื่อน.	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ระดับของการแสดงพฤติกรรม				
		ปฏิบัติทุกครั้ง	ปฏิบัติเกือบทุกครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติน้อยครั้ง	ปฏิบัติน้อยครั้งที่สุด
21.	เพื่อน ๆ ชอบปรึกษาปัญหาต่าง ๆ กับเขา.....	.....	.....	.....	.....	.....
22.	เขาพูดกระทบกระเทียบเปรียบเปรยเพื่อน.....	.....	.....	.....	.....	.....
23.	เขาปฏิบัติตามระเบียบของหอพักอย่างเคร่งครัด.....	.....	.....	.....	.....	.....
24.	เขาทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถ.....	.....	.....	.....	.....	.....
25.	เขากล่าวถึงเรื่องของบุคคลอื่นที่อยู่นอกวงสนทนา.....	.....	.....	.....	.....	.....
26.	เขาทักทายกับเพื่อน ๆ ได้อย่างสนิทสนม	.....	.....	.....	.....	.....
27.	เขาเข้าไปทักทายกับเพื่อน ๆ ก่อนเมื่อมีโอกาส.....	.....	.....	.....	.....	.....
28.	เขาทำให้เพื่อนอึดอัดใจเมื่ออยู่ร่วมกันในหอพัก.....	.....	.....	.....	.....	.....
29.	เขาแสดงอาการอึดอัดใจเมื่อยู่ใกล้ชิดเพื่อน.....	.....	.....	.....	.....	.....
30.	เขาขออนุญาตเพื่อนก่อนหยิบสิ่งของของเพื่อน.....	.....	.....	.....	.....	.....
31.	เขาทำอะไรโดยไม่เกรงใจเพื่อน.....	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ระดับของการแสดงพฤติกรรม				
		ปฏิบัติทุกครั้ง	ปฏิบัติเกือบทุกครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติน้อยครั้ง	ปฏิบัติน้อยครั้งที่สุด
32.	เขาพูดคุยกับเพื่อน ๆ ในหอพักได้อย่างสนิทสนม.....	.....	.....	.....	.....	.....
33.	เขาพูดอ่อนหวานกับเพื่อน.....	.....	.....	.....	.....	.....
34.	เขาถามเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นเรื่องส่วนตัวของเพื่อน.....	.....	.....	.....	.....	.....
35.	เขาปรับความเข้าใจกับเพื่อน ๆ เมื่อมีเรื่องขัดใจกัน.....	.....	.....	.....	.....	.....
36.	เขาพูดถึงประสบการณ์ของเขาที่ฟังแล้วตรงกับความเป็นจริง.....	.....	.....	.....	.....	.....
37.	เขาขอบขอความช่วยเหลือจากเพื่อนโดยไม่เกรงใจ.....	.....	.....	.....	.....	.....
38.	เขาทำอะไรตามความพอใจของเขาเอง	.....	.....	.....	.....	.....
39.	เขาไม่พยายามปรับความเข้าใจกับเพื่อน ๆ เมื่อเขาถูกเพื่อนกล่าวหา....	.....	.....	.....	.....	.....
40.	เขารับฟังความคิดเห็นของเพื่อน.....	.....	.....	.....	.....	.....

เพื่อความมั่นใจว่าท่านได้ทำครบทุกข้อโปรดตรวจดูอีกครั้ง ขอขอบคุณในความร่วมมือด้วยดี

ตาราง 9 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน

ข้อที่	t	ข้อที่	t
1 (1)	2.33	21 (3)	3.33
2 (2)	5.56	22 (1)	7.82
3 (5)	5.71	23 (4)	5.44
4 (3)	3.52	24 (4)	5.14
5 (1)	4.19	25 (1)	2.37
6 (4)	3.20	26 (2)	3.80
7 (1)	6.18	27 (2)	4.00
8 (2)	6.10	28 (5)	3.45
9 (2)	4.86	29 (2)	5.00
10 (3)	5.68	30 (2)	4.16
11 (4)	2.24	31 (2)	7.20
12 (1)	7.52	32 (5)	3.85
13 (5)	5.65	33 (1)	5.60
14 (1)	9.26	34 (2)	2.13
15 (2)	9.14	35 (4)	2.67
16 (2)	3.85	36 (1)	4.30
17 (3)	6.40	37 (2)	8.00
18 (1)	4.89	38 (2)	4.65
19 (5)	2.33	39 (4)	4.57
20 (2)	6.50	40 (2)	4.95

(1) การใช้วาจาที่เหมาะสม
(2) การแสดงกิริยาท่าทางที่เหมาะสม
(3) การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
(4) การทำงานร่วมกัน
(5) การยอมรับความแตกต่างของบุคคล

แบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้ต้องการทราบความรู้สึกนึกคิดหรือการปฏิบัติของท่านที่มีต่อเพื่อน แต่ละข้อไม่มีคำตอบถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีความรู้สึกนึกคิดและการปฏิบัติไม่เหมือนกัน ดังนั้น คำตอบที่ดีที่สุด คือคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดหรือการปฏิบัติที่แท้จริงของท่าน ขอได้โปรดตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง คำตอบท่านจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการศึกษาค้นคว้า คำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านผู้วิจัยจะรักษาไว้เป็นความลับ

การตอบแบบสอบถาม

1. ขอให้ท่านอ่านข้อความทีละข้อแล้วพิจารณาว่า ข้อความในช่องพฤติกรรมที่ปฏิบัตินั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดหรือการปฏิบัติของท่านเพียงใด แล้วขีดเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องระดับของการแสดงพฤติกรรมที่ตรงตามความรู้สึกนึกคิดหรือการปฏิบัติของท่าน
2. กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ตัวอย่าง

ข้อที่	พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ระดับของการแสดงพฤติกรรม				
		ปฏิบัติทุกครั้ง	ปฏิบัติเกือบทุกครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติน้อยครั้ง	ปฏิบัติน้อยครั้งที่สุด
0.	เมื่อข้าพเจ้าทำผิดข้าพเจ้าจะกล่าวคำ "ขอโทษ" กับเพื่อน	.....	..✓....	.....	.....	.....
00.	ข้าพเจ้าไม่นำเรื่องของบุคคลอื่นมาพูดคุย	.....	.....	.....	..✓..	.....

ชื่อ .....

ข้อที่	พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ระดับของการแสดงพฤติกรรม				
		ปฏิบัติทุกครั้ง	ปฏิบัติเกือบทุกครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติน้อยครั้ง	ปฏิบัติน้อยครั้งที่สุด
1.	เมื่อข้าพเจ้าทำผิดข้าพเจ้าจะกล่าวคำ "ขอโทษ" กับเพื่อน	.....	.....	.....	.....	.....
2.	ข้าพเจ้ายอมรับความคิดเห็นของเพื่อน..	.....	.....	.....	.....	.....
3.	ข้าพเจ้าสามารถคบเพื่อน ๆ ได้โดยไม่คำนึงถึงความรู้ความสามารถทางการเรียนของเพื่อน ๆ	.....	.....	.....	.....	.....
4.	ข้าพเจ้าไม่ชอบให้เพื่อนยืมอุปกรณ์การเรียน หรือสิ่งของเครื่องใช้.....	.....	.....	.....	.....	.....
5.	ข้าพเจ้าพูดจาสุภาพกับเพื่อน.....	.....	.....	.....	.....	.....
6.	ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมของหอพักด้วยความสมัครใจ.....	.....	.....	.....	.....	.....
7.	ข้าพเจ้าตำหนิผลงานของเพื่อน.....	.....	.....	.....	.....	.....
8.	ข้าพเจ้ารับฟังข้อเสนอแนะของเพื่อนในการแก้ปัญหาต่าง ๆ	.....	.....	.....	.....	.....
9.	ข้าพเจ้าชอบจับผิดเกี่ยวกับเรื่องความประพฤติของเพื่อน.....	.....	.....	.....	.....	.....
10.	ข้าพเจ้าปลอบใจเพื่อนเมื่อเพื่อนไม่สบายใจ.....	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ระดับของการแสดงพฤติกรรม				
		ปฏิบัติทุกครั้ง	ปฏิบัติเกือบทุกครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติน้อยครั้ง	ปฏิบัติน้อยครั้งที่สุด
11.	ข้าพเจ้าชอบเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อน ๆ	.....	.....	.....	.....	.....
12.	ข้าพเจ้าพูดถึงความรู้ความสามารถของข้าพเจ้าเกินความเป็นจริง.....	.....	.....	.....	.....	.....
13.	ข้าพเจ้าคบค้าสมาคมกับเพื่อนได้ทุกคน โดยไม่คำนึงถึงระดับการศึกษาของเพื่อน ๆ	.....	.....	.....	.....	.....
14.	ข้าพเจ้ากล่าวคำชมเกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติตัวของเพื่อน.....	.....	.....	.....	.....	.....
15.	ข้าพเจ้ามักพูดถึงเพื่อนในแง่ร้าย.....	.....	.....	.....	.....	.....
16.	ข้าพเจ้ารับฟังข้อคิดเห็นของเพื่อนโดยไม่โต้แย้งแม้ว่าความคิดเห็นนั้นขัดแย้งกับความรู้สึกของข้าพเจ้า.....	.....	.....	.....	.....	.....
17.	ข้าพเจ้ามักไม่ให้ความช่วยเหลือเพื่อนเมื่อเพื่อนได้รับความเดือดร้อน.....	.....	.....	.....	.....	.....
18.	ข้าพเจ้าไม่นินทาเพื่อน.....	.....	.....	.....	.....	.....
19.	ข้าพเจ้าคบกับเพื่อน ๆ ที่มาจากภูมิภาคเดียวกันมากกว่าเพื่อน ๆ ที่มาจากภูมิภาคอื่น ๆ	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ระดับของการแสดงพฤติกรรม				
		ปฏิบัติทุกครั้ง	ปฏิบัติเกือบทุกครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติน้อยครั้ง	ปฏิบัติน้อยครั้งที่สุด
20.	ข้าพเจ้าปฏิบัติตัวได้อย่างเหมาะสมกับเพื่อน ๆ	.....	.....	.....	.....	.....
21.	เพื่อน ๆ ชอบปรึกษาปัญหาต่าง ๆ กับข้าพเจ้า					
22.	ข้าพเจ้าพูดกระทบกระเทียบเปรียบเปรยเพื่อน.....	.....	.....	.....	.....	.....
23.	ข้าพเจ้าปฏิบัติตามระเบียบของหอพักอย่างเคร่งครัด.....	.....	.....	.....	.....	.....
24.	ข้าพเจ้าทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถ.....	.....	.....	.....	.....	.....
25.	ข้าพเจ้ากล่าวถึงเรื่องของบุคคลอื่นที่อยู่นอกวงสนทนา.....	.....	.....	.....	.....	.....
26.	ข้าพเจ้าทักทายกับเพื่อน ๆ ได้อย่างสนิทสนม.....	.....	.....	.....	.....	.....
27.	ข้าพเจ้าเข้าไปทักทายเพื่อน ๆ ก่อนเมื่อมีโอกาส.....	.....	.....	.....	.....	.....
28.	ข้าพเจ้าทำให้เพื่อน ๆ อึดอัดใจเมื่ออยู่ร่วมกันในหอพัก.....	.....	.....	.....	.....	.....
29.	ข้าพเจ้าแสดงอาการอึดอัดเมื่ออยู่ใกล้ชิดเพื่อน ๆ	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ระดับของการแสดงพฤติกรรม				
		ปฏิบัติทุกครั้ง	ปฏิบัติเกือบทุกครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติน้อยครั้ง	ปฏิบัติน้อยครั้งที่สุด
30.	ข้าพเจ้าขออนุญาตเพื่อนก่อนหยิบของของเพื่อน.....	.....	.....	.....	.....	.....
31.	ข้าพเจ้าทำอะไรโดยไม่เกรงใจเพื่อน..	.....	.....	.....	.....	.....
32.	ข้าพเจ้าพูดคุยกับเพื่อน ๆ ในหอพักได้อย่างสนิทสนม.....	.....	.....	.....	.....	.....
33.	ข้าพเจ้าพูดอ่อนหวานกับเพื่อน.....	.....	.....	.....	.....	.....
34.	ข้าพเจ้าถามเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นเรื่องส่วนตัวของเพื่อน.....	.....	.....	.....	.....	.....
35.	ข้าพเจ้าปรับความเข้าใจกับเพื่อน ๆ เมื่อมีเรื่องขัดใจกัน.....	.....	.....	.....	.....	.....
36.	ข้าพเจ้าพูดถึงประสบการณ์ของข้าพเจ้าที่ตรงกับความเป็นจริง.....	.....	.....	.....	.....	.....
37.	ข้าพเจ้าขอบขอความช่วยเหลือจากเพื่อนโดยไม่เกรงใจ.....	.....	.....	.....	.....	.....
38.	ข้าพเจ้าทำอะไรตามความพอใจของข้าพเจ้า.....	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ระดับของการแสดงพฤติกรรม				
		ปฏิบัติทุกครั้ง	ปฏิบัติเกือบทุกครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติน้อยครั้ง	ปฏิบัติน้อยครั้งที่สุด
39.	ข้าพเจ้าไม่พยายามปรับความเข้าใจกับเพื่อน ๆ เมื่อข้าพเจ้าถูกเพื่อนกล่าวหา.....	.....	.....	.....	.....	.....
40.	ข้าพเจ้ารับฟังความคิดเห็นของเพื่อน...	.....	.....	.....	.....	.....

เพื่อความมั่นใจว่าท่านได้ทำครบทุกข้อโปรดตรวจดูอีกครั้ง ขอขอบคุณในความร่วมมือด้วยดี

ตาราง 10 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน

ข้อที่	t	ข้อที่	t
1 (1)	3.77	21 (3)	2.91
2 (2)	3.47	22 (1)	7.11
3 (5)	3.11	23 (4)	4.70
4 (3)	2.50	24 (4)	5.75
5 (1)	3.65	25 (1)	2.67
6 (4)	3.74	26 (2)	4.29
7 (1)	6.12	27 (2)	5.60
8 (2)	3.58	28 (5)	6.22
9 (2)	7.56	29 (2)	7.73
10 (3)	5.33	30 (2)	4.00
11 (4)	2.26	31 (2)	7.25
12 (1)	5.56	32 (5)	6.48
13 (5)	4.25	33 (1)	4.21
14 (1)	4.20	34 (2)	1.78
15 (2)	6.75	35 (4)	2.81
16 (2)	2.33	36 (1)	4.25
17 (3)	4.73	37 (2)	6.66
18 (1)	3.48	38 (2)	3.14
19 (5)	3.33	39 (4)	4.52
20 (2)	5.88	40 (2)	2.32

(1) การใช้วาจาที่เหมาะสม
(2) การแสดงกิริยาท่าทางที่เหมาะสม
(3) การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
(4) การทำงานร่วมกัน
(5) การยอมรับความแตกต่างของบุคคล

ภาคผนวก ข

- โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางสำหรับกลุ่มทดลอง
- ตารางแสดงการให้คำปรึกษารายบุคคลกับกลุ่มทดลอง
- โปรแกรมการให้ข้อสนเทศสำหรับกลุ่มควบคุม
- ข้อสนเทศเรื่อง การปรับตัวกับเพื่อน

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง

เงื่อนไขในการทดลอง

1. การให้คำปรึกษาแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

2. การสร้างสัมพันธภาพต้องสร้างตลอดกระบวนการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษามีความจริงใจ ให้การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข มีความเข้าใจและแสดงความสนใจต่อผู้รับคำปรึกษา เพื่อสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นอย่างเสรี

3. เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนซ้ำ การเงียบ การใช้คำถามปลายปิด การตีความหมาย การทำให้เกิดความกระจ่าง การให้กำลังใจและการสรุปความ การใช้เทคนิคใดก่อนหลัง มากหรือน้อยเพียงใด ในช่วงจังหวะใดหรือขั้นตอนใดย่อมขึ้นอยู่กับเรื่องราวต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ และเริ่มต้นการให้คำปรึกษา	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับความอบอุ่น คุ้นเคย และไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบ และเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาท หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาแนะนำตัว 2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาตลอดจนอธิบายรายละเอียด วิธีการ บทบาท หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา 3. ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งโปรแกรมการให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทราบ 4. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		ตลอดทั้งโปรแกรมในการให้คำปรึกษา	เล่าประวัติของตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษารับฟังและใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา 5. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา 6. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปเรื่องที่สนทนาเพื่อความเข้าใจตรงกัน 7. นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
2	สัมพันธภาพและปัญหาในการปรับตัวกับเพื่อน	1. เพื่อศึกษาสัมพันธภาพของผู้รับคำปรึกษากับเพื่อน 2. เพื่อศึกษาปัญหาในการปรับตัวกับเพื่อนของผู้รับคำปรึกษา	<u>การให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนมีวิธีในการดำเนินการให้คำปรึกษา ดังนี้</u> 1. ทบทวนติดตามผลเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกและเรื่องราวเกี่ยวกับปัญหาในการปรับตัวกับเพื่อนออกมาอย่างอิสระเสรี โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง ตามทฤษฎีของโรเจอร์ส 3. สรุปเรื่องที่สนทนาและเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถาม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			4. นัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป
3	การใช้วาจาที่เหมาะสม และการแสดงกิริยาท่าทางที่เหมาะสม	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจเกี่ยวกับการใช้วาจาที่เหมาะสม และการแสดงกิริยาท่าทางที่เหมาะสม 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบวิธีที่พึงปฏิบัติต่อเพื่อนโดยการใช้วาจาและการแสดงกิริยาท่าทางที่เหมาะสม	1. ทบทวนติดตามผลเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกและเรื่องราวเกี่ยวกับปัญหาในการใช้วาจาและการแสดงกิริยาท่าทางที่เหมาะสมอย่างอิสระเสรี โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีของโรเจอร์ส 3. สรุปเรื่องที่สนทนาและเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถาม 4. นัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป
4	การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจเกี่ยวกับการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันและวิธีที่พึงปฏิบัติในการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันกับเพื่อน	1. ทบทวนติดตามผลเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกและเรื่องราวเกี่ยวกับการช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างอิสระเสรีโดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามทฤษฎีของโรเจอร์ส 3. สรุปเรื่องที่สนทนาและเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถาม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			4. นัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป
5 และ 6	การทำงานร่วมกับเพื่อน	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจในบทบาทของตนเองและเพื่อน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจวิธีที่พึงปฏิบัติในการทำงานร่วมกับเพื่อน	1. ทบทวนติดตามผลเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกและเรื่องราวเกี่ยวกับการทำงานร่วมกับเพื่อนอย่างอิสระเสรี โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีของโรเจอร์ส 3. สรุปเรื่องที่สนทนาและเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถาม 4. นัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป
7	การยอมรับความแตกต่างของบุคคล	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จัก เข้าใจ และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลของเพื่อน	1. ทบทวนติดตามผลเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกและเรื่องราวที่เกี่ยวกับการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลอย่างอิสระเสรี โดยผู้ให้คำปรึกษาคำใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาของโรเจอร์ส 3. สรุปเรื่องที่สนทนาและเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถาม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			4. นัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป
8	ปัจฉิมนิเทศ และยุติการให้คำปรึกษา	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาเรื่องการปรับตัวกับเพื่อน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปวิธีการหรือแนวทางที่จะใช้ในการปรับตัวกับเพื่อน 3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาเรื่องการปรับตัวกับเพื่อน 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปวิธีการในการปรับตัวกับเพื่อนที่สามารถจะนำไปใช้ได้อย่างเหมาะสม และผู้ให้คำปรึกษาปิดการทดลอง 3. ยุติการให้คำปรึกษา

ตาราง 11 แสดงการให้คำปรึกษารายบุคคลกับกลุ่มทดลอง

วัน / เวลา	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	หมายเหตุ
08.00 - 08.50			คนที่ 7			
09.00 - 09.50			คนที่ 1	คนที่ 3		
10.00 - 10.50	คนที่ 1					
11.00 - 11.50						
12.00 - 12.50	คนที่ 2	คนที่ 4		คนที่ 4	คนที่ 6	
13.00 - 13.50					คนที่ 7	
14.00 - 14.50						
15.00 - 15.50	คนที่ 3	คนที่ 5			คนที่ 5	
16.00 - 16.50		คนที่ 6		คนที่ 2		
17.00 - 17.50						

โปรแกรมการให้ข้อสนเทศ

ครั้งที่	หัวข้อ/เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ (50 นาที)	1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ให้นิสิตเกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และเป็นกันเอง 2. เพื่อให้นิสิตได้ทราบวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาท หน้าที่ของผู้วิจัย และของนิสิตตลอดทั้งโปรแกรมการให้ข้อสนเทศ	1. ผู้วิจัยสร้างความสัมพันธ์ให้นิสิตได้รู้จักและคุ้นเคย 2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้ข้อสนเทศ เรื่องการปรับตัวกับเพื่อนตลอดจนอธิบายรายละเอียด วิธีการ บทบาท หน้าที่ของผู้วิจัยและนิสิตที่จะปฏิบัติในการให้ข้อสนเทศ 3. ผู้วิจัยแจกเอกสารโปรแกรมการให้ข้อสนเทศให้นิสิตทุกคน 4. เปิดโอกาสให้นิสิตซักถามข้อสงสัยและปัญหาต่าง ๆ ที่ไม่เข้าใจแล้วให้นิสิตช่วยกันสรุป เพื่อความเข้าใจร่วมกัน โดยผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 5. นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้ข้อสนเทศครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ/เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	สัมพันธภาพและปัญหาในการปรับตัวกับเพื่อน (50 นาที)	1. เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้และเข้าใจวิธีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน 2. เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้และเข้าใจปัญหาในการปรับตัวกับเพื่อน	1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่องสัมพันธภาพและปัญหาการปรับตัวกับเพื่อนให้นิสิตอ่าน 2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นิสิตซักถาม 3. ผู้วิจัยให้นิสิตร่วมกันสรุปสาระที่ได้จากการอ่าน 4. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 5. นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้ข้อสนเทศครั้งต่อไป
3	การใช้วาจาที่เหมาะสม และการแสดงกิริยาท่าทางที่เหมาะสม (50 นาที)	1. เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้และเข้าใจการใช้วาจาที่เหมาะสม และการแสดงกิริยาท่าทางที่เหมาะสม 2. เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้วิธีที่พึงปฏิบัติต่อเพื่อนโดยการใช้วาจาที่เหมาะสม และการแสดงกิริยาท่าทางที่เหมาะสม	1. ผู้วิจัยแจกเอกสารที่เกี่ยวกับการใช้วาจาที่เหมาะสม และการแสดงกิริยาท่าทางที่เหมาะสมให้นิสิตอ่าน 2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นิสิตซักถาม 3. ผู้วิจัยให้นิสิตร่วมกันสรุปสาระที่ได้จากการอ่าน 4. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 5. นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้ข้อสนเทศครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ/เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (50 นาที)	1. เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้เรื่องการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน 2. เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้วิธีที่พึงปฏิบัติในการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่องการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันให้นิสิตอ่าน 2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นิสิตซักถาม 3. ผู้วิจัยให้นิสิตช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการอ่าน 4. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 5. นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้ข้อสนเทศครั้งต่อไป
5 และ 6	การทำงานร่วมกับเพื่อน (100 นาที) ครั้งละ 50 นาที	1. เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้และเข้าใจในบทบาทตนเองและบทบาทของเพื่อน 2. เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้และเข้าใจวิธีที่พึงปฏิบัติในการทำงานร่วมกับเพื่อน	1. ผู้วิจัยแจกเอกสารที่เกี่ยวกับการทำงานร่วมกับเพื่อนให้นิสิตอ่าน 2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นิสิตซักถาม 3. ผู้วิจัยให้นิสิตร่วมกันสรุปสาระที่ได้จากการอ่าน 4. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 5. นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้ข้อสนเทศครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ/เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	การยอมรับความแตกต่างของบุคคล (50 นาที)	1. เพื่อให้นิสิตได้มีความรู้ความเข้าใจว่า แต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน 2. เพื่อให้นิสิตยอมรับสภาพความแตกต่างระหว่างบุคคลของเพื่อน	1. ผู้วิจัยแจกเอกสารที่เกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบุคคล และการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลให้นิสิตอ่าน 2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นิสิตซักถาม 3. ผู้วิจัยให้นิสิตร่วมกันสรุปสาระที่ได้จากการอ่าน 4. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 5. นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้ข้อสนเทศครั้งต่อไป
8	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้นิสิตสรุปผลการให้ข้อสนเทศเรื่องการปรับตัวกับเพื่อน 2. เพื่อให้นิสิตนำความรู้ที่ได้ไปพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อน	1. ผู้วิจัยให้นิสิตร่วมกันสรุปผลการเรียนรู้ที่ได้จากข้อสนเทศทั้งหมด และแนวทางในการนำไปปฏิบัติกับเพื่อนต่อไป 2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และปิดการให้ข้อสนเทศ

โปรแกรมการให้ข้อสนเทศเรื่อง การปรับตัวกับเพื่อน

ครั้งที่ 1

หัวข้อ ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนิสิต และระหว่างนิสิตกับนิสิต

2. เพื่อให้นิสิตเข้าใจวัตถุประสงค์ และวิธีการของการให้ข้อสนเทศ ตลอดทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และของนิสิต และแจ้งโปรแกรมการให้ข้อสนเทศ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตัว และให้นิสิตแต่ละคนแนะนำตัว

2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการให้ข้อสนเทศ

3. ผู้วิจัยอธิบายบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและนิสิตที่จะปฏิบัติในการให้ข้อสนเทศ

4. สำหรับวิธีการให้ข้อสนเทศนั้น ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับการปรับตัวกับเพื่อนให้นิสิตอ่าน หากนิสิตไม่เข้าใจหรือสงสัยเนื้อหาตอนใดผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้นิสิตซักถาม จากนั้นเป็นการสรุป โดยให้นิสิตสรุปก่อน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม สำหรับการให้ข้อสนเทศแก่นิสิตจะมีทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

การประเมิน

ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

ครั้งที่ 2

หัวข้อ สัมพันธภาพและปัญหาในการปรับตัว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้และเข้าใจวิธีสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน
2. เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้และเข้าใจปัญหาในการปรับตัวกับเพื่อน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "สัมพันธภาพและปัญหาในการปรับตัวกับเพื่อน"
2. ให้นิสิตอ่านเอกสาร และเปิดโอกาสให้ซักถาม
3. สรุป โดยให้นิสิตสรุปก่อนและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่ขาดหายไป
4. นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้ข้อสนเทศครั้งต่อไป

เนื้อหา

สัมพันธภาพ หมายถึง ความผูกพัน ความเกี่ยวดอง เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันทั้งด้านส่วนตัวและด้านการงานไปตลอดชีวิต ดังคำกล่าวของ C. Evans แห่งมหาวิทยาลัย Wayne สหรัฐอเมริกากล่าวไว้ว่า "คนเราจะต้องเกี่ยวข้องกับคนอื่น ๆ ถึง 67 % ของเวลาทั้งหมด" ดังนั้นการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต ผู้ที่ประสบความล้มเหลวประการหนึ่งก็คือขาดสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ แม้ว่าบุคคลนั้นจะมีความรู้ความสามารถสูงสักเพียงใด ถ้าหากไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้แล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ไม่ว่าจะเป็นความรู้ความสามารถ รวมทั้งชีวิตและร่างกายก็จะไร้คุณค่าไม่มีความหมาย ซึ่งอาจจะทำให้ต้องประสบความล้มเหลวในชีวิต ดังนั้นสัมพันธภาพและการสร้างสัมพันธภาพเป็นสิ่งที่สำคัญที่น่าจะศึกษาและพัฒนาให้สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ได้

จากข้อเขียนของมะยมในวารสารมิตรครู (2527 : 16-21) กล่าวถึง การสร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นกับตนเองไว้ดังนี้คือ

1. บุคคลต้องมีความเข้าใจตนเอง

2. บุคคลต้องมีความเข้าใจบุคคลอื่น

3. บุคคลต้องเข้าใจสิ่งแวดล้อมของตนเองและผู้อื่น

ตัวเราเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างสัมพันธภาพ การที่เรามีความเข้าใจตนเอง ทำตัวเราให้เป็นที่น่าคบหาจะทำให้เรามีความสุข แจ่มใสร่าเริง เพราะสัมพันธภาพจะนำความสุขมาสู่เราเสมอและสิ่งนั้นจะเกิดขึ้นตลอดชีวิตของเรา สัมพันธภาพจะมีได้ก็ต่อเมื่อเราแสวงหาและรักษาสัมพันธภาพนั้นให้ถาวรยืนยง การสร้างสัมพันธภาพเป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องรู้จักสร้าง ถ้าอยากมีชีวิตอย่างมีชีวา มีความสุข มีความรัก มีคุณค่า เราควรมองตัวเราเองและสร้างสัมพันธภาพโดยคำนึงถึงวิธีการดังต่อไปนี้ (ปรานี พรรณวิเชียร. 2534 : 76-78)

1. ให้เวลาสำหรับบุคคลอื่น สัมพันธภาพจะมีขึ้นไม่ได้ถ้าเราไม่มีเวลาสำหรับบุคคลอื่น เราควรจะเจียดเวลาที่จะไปพบบุคคลอื่น ๆ เช่น อาจจะจดหมาย โทรศัพท์ถามข่าวคราวบุคคลอื่น หรือใช้เวลาพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น ๆ

2. เก็บข้อมูลเล็ก ๆ น้อย ๆ ของบุคคลอื่นไว้ การแสดงความเอาใจใส่ ความสนใจ เช่น ส่งการ์ดให้ในวันเกิด แสดงความยินดีในวาระสำคัญ แสดงความห่วงใยเมื่อบุคคลอื่นมีความทุกข์ เป็นต้น

3. เก็บอคติต่าง ๆ ไว้ในใจ ความสนิทสนมกับบุคคลอื่น ๆ ทำให้เราเห็นข้อบกพร่องของเขา อย่าเก็บสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านั้นมาทำให้เกิดความกังวลใจ พยายามทำใจให้ยอมรับว่าไม่มีใครที่สมบูรณ์ และดีพร้อมไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าเรามองข้ามข้อบกพร่องของเขาไป เราอาจจะพบแต่สิ่งที่ดีในตัวเขา และจะเห็นว่าเขาก็เป็นคนที่น่าคบหาสมาคมอีกคนหนึ่ง

4. อย่าจดจำสิ่งที่เราให้ไป การเป็นผู้ให้และการเป็นผู้รับเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่สมบูรณ์ แต่เราก็ไม่ควรใส่ใจว่า เราได้ทำอะไรให้เขาบ้าง เพราะจะทำให้เราคอยกังวลว่าบุคคลที่เราให้นั้นเมื่อไรเขาจะตอบแทนเรา แต่ควรจดจำในสิ่งที่เราได้รับมาจากบุคคลอื่น ๆ และควรจะตอบแทนเขาบ้างหากมีโอกาส

5. เปิดโอกาสให้บุคคลอื่นได้แสดงน้ำใจกับเราบ้าง ถึงแม้ว่าการเป็นผู้ให้ของเราจะดีกว่าการเป็นผู้รับก็ตาม แต่จงทำตัวเราเป็นผู้รับบ้างเพื่อโยงสายใยแห่งความรัก ความห่วงใย ถ้าเรามีความสุขที่ได้ช่วยเหลือบุคคลอื่น ๆ เราก็ควรเปิดโอกาสให้เขาได้ช่วยเหลือเราบ้าง

เพราะถ้าเราปฏิเสธการเสนอความช่วยเหลือจากเขา สัมพันธภาพนั้น ๆ อาจจะสิ้นสุดลงก็เป็นได้ เพราะเขาจะรู้สึกว่าเรามองเขาในเชิงปฏิเสธ

6. ฝึกเป็นคนมีอารมณ์ขัน เสียงหัวเราะและการเล่าเรื่องสนุกสนาน จะช่วยผ่อนคลายความเครียดและก่อให้เกิดความสุขใจ คนเราทุกคนอยากอยู่ใกล้คนที่มีอารมณ์ขัน เพราะทำให้มีความสุขและทำให้โลกสดใส

จากข้อความข้างต้นสรุปสัมพันธภาพได้ว่า เป็นของขวัญอันล้ำค่าที่เรามอบให้แก่ตนเอง ถ้าเราสามารถปฏิบัติตามวิธีการที่กล่าวมานี้ได้แล้ว เราจะมีชีวิตอย่างมีความสุขและมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ตลอดไป

ทำไมจิ้งจกที่อยู่ตามบ้านที่ทาสีขาวหรืออยู่ตามตึกสีขาวจึงตัวขาวเหมือนตึก ตึ๊กแตนที่เกาะตามใบไม้สีเขียวจึงมีสีเขียวเหมือนใบไม้ไปด้วย นั้นเป็นการปรับตัวตามธรรมชาติของสัตว์ให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมเพื่อความปลอดภัยจากศัตรู มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ ทุกผู้ทุกนามปรารถนาที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างผาสุก เคล็ดลับของความสุขสบายของมนุษย์อยู่ที่ "ความสามารถในการปรับตัว" ใครปรับตัวไม่ได้ก็จะปราศจากความสุข ใครปรับตัวได้เก่งก็จะมีความรู้สึกว่าโลกนี้เป็นของเรา (กันยา สุวรรณแสง. 2533 : 59) ซึ่งในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ตั้งแต่ยากที่สุดจนถึงปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ และแม้ว่าคนเราจะมีวิธีการต่าง ๆ มากมายในการแก้ปัญหาก็ตาม แต่สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ทำให้เราต้องพบกับความกดดันและความตึงเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะเราไม่สามารถสนองความต้องการของเราอย่างง่ายดายเสมอไป (ราศรี ธรรมนิยม. 2522 : 35)

ในทางจิตวิทยา กันยา สุวรรณแสง (2533 : 64) กล่าวว่าปัญหาในการปรับตัวของบุคคลมีอยู่ 2 ทาง คือ การปรับตัวภายในกับการปรับตัวภายนอก บุคคลที่มีการปรับตัวทั้งภายในและภายนอกได้ดีเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพอย่างประสมประสาน ดังนั้นบุคคลควรจะต้อง

1. ปรับตัวให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่น
2. ปรับตัวให้เข้ากับสภาพดินฟ้าอากาศ
3. ปรับตัวให้เข้ากับระเบียบแบบแผนของสังคม
4. ปรับตัวให้เข้ากับแนวความคิดของสังคม
5. ปรับตัวให้เข้ากับตัวของตัวเอง

เมื่อพิจารณาจากข้อ 1-4 แล้วเป็นเรื่องของการปรับตัวภายนอก ส่วนข้อ 5 นั้น เป็นการปรับตัวภายใน

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น การจะทำอะไรนอกจากจะทำให้ตัวเองสุขใจแล้วควรจะนึกถึงสังคมด้วย ส่วนวิธีการปรับตัวมีมากมายหลายวิธี บางวิธีเป็นวิธีที่เหมาะสม บางวิธีก็ไม่เหมาะสมไม่ถูกไม่ควร ดังนั้นจึงควรรู้จักเลือกวิธีที่เหมาะสมกับสภาพของตัวเองและของสังคม (กันยา สุวรรณแสง. 2533 : 61)

<u>การประเมิน</u>

สังเกตจากความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสนเทศและการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

ครั้งที่ 3

หัวข้อ การใช้วาจาและการแสดงกิริยาท่าทางที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้และเข้าใจการใช้วาจาและการแสดงกิริยาท่าทางที่เหมาะสมกับเพื่อน

2. เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้วิธีการที่พึงปฏิบัติต่อเพื่อนโดยการใช้วาจาและการแสดงกิริยาท่าทางที่เหมาะสม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "การใช้วาจาที่เหมาะสมและการแสดงกิริยาท่าทางที่เหมาะสม

2. ให้นิสิตอ่านเอกสาร และเปิดโอกาสให้ซักถาม

3. สรุป โดยให้นิสิตสรุปก่อนและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่ขาดหายไป

4. นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้ข้อสนเทศครั้งต่อไป

เนื้อหา

พระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว จาก วิวาห์พระสมุทร ความว่า

ถึงเป็นครูรู้วิชาปัญญามาก
ไม่รู้จักใช้ปากให้จัดจ้าน
เหมือนเต่าพังนั่งซื่อฮื่อรำคาญ
วิชาชาญมากเปล่าไม่เข้าที
ปากเป็นเอกเลขเป็นโทโบราณว่า
หนังสือตรีมีปัญญาไม่เสียหลาย
ถึงรู้มากไม่มีปากลำบากตาย
มีอุบายพูดไม่เป็นเห็นป่วยการ

นอกจากนี้สุนทรภู่ได้ให้ความสำคัญของการพูดจาไว้ในนิราศภูเขาทอง ไว้ว่า

ถึงบางพูดพูดดีเป็นศรีศักดิ์
มีคนรักรสถ้อยอร่อยจิต
แม้นพูดชั่วตัวตายทำลายมิตร
จะชอบผิดในมนษย์เพราะพดจา
อันอ้อยตาลหวานลิ้นแล้วสิ้นซาก
แต่ลมปากหวานหูไม่รู้หาย
แม้นเจ็บอื่นหมื่นแสนจะแคลนคลาย
เจ็บจนตายนั้นเพราะเหน็บให้เจ็บใจ
เป็นมนุษย์สุดนิยมที่ลมปาก
จะได้ยากโหยหิวเพราะชิวหา
แม้นพูดดีมีคนเขาเมตตา
จะพูดจาจงพิเคราะห์ให้เหมาะความ

จากบทประพันธ์ที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การใช้วาจามีความสำคัญยิ่งกว่าสิ่งใดถึงกับคนโบราณยกให้เป็นเอก ถึงแม้มีความรู้ความสามารถสักปานใดหากแม้นไม่สามารถใช้วาจาให้เป็นก็จะไม่มีประโยชน์อันใด นอกจากนี้แล้ว วาจายังเป็นสิ่งที่ทำให้คนทั่วไปชื่นชมนิยมชมชอบ และทำให้คนเกลียดได้เช่นเดียวกัน วาจาที่อ่อนหวานนั้นจะประทับใจอยู่ตราบนานเท่านานกว่ารสหวานอื่น ๆ และมนุษย์เราจะได้ดีมีคนนิยม มีคนเมตตาก็เพราะวาจาที่ดีนั่นเอง ในทางตรงข้ามความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นทั้งหลายก็ไม่มีความเจ็บปวดใดเท่ากับความเจ็บใจที่เกิดจากการใช้วาจา ผลของการใช้วาจามีผลทั้งทางบวกและลบ ถ้าหากเป็นทางบวกจะทำให้บุคคลอื่น ๆ ที่ได้ยินได้ฟังชื่นใจ เบิกบานใจ อบอุ่นใจ ถ้าเป็นทางด้านลบจะทำให้บุคคลที่ได้ยินได้ฟังเกิดความไม่พอใจ เสียใจและเศร้าใจ ดังนั้นการใช้วาจาเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนควรให้ความสนใจและศึกษา

บุคคลบางคนมักใช้วาจาไม่สุภาพกับเพื่อน โดยคิดว่าจะทำให้เกิดความเป็นกันเอง นับว่าเป็นความเข้าใจผิด การพูดคำหยาบกับเพื่อนเป็นการแสดงถึงการไม่ให้เกียรติกัน อย่าลืมว่าคนเราทุกคนต้องการการยอมรับและต้องการได้รับการยกย่อง ถ้าเป็นการติหรือตักเตือนด้วยแล้ว จำเป็น

อย่างยิ่งที่ต้องกระทำตัวต่อตัว และไม่ควรนำเรื่องข้อบกพร่องของเพื่อนไปเล่าให้บุคคลอื่นฟังโดยเด็ดขาด เพราะจะเป็นการทำลายสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน

การใช้วาจาในที่ประชุม ถ้าหากท่านจะเสนอความคิดเห็นในเรื่องใดก็ตาม ถ้าไม่ตรงตามความคิดเห็นของบุคคลอื่นที่เสนอไปแล้วก็ไม่จำเป็นที่ต้องกล่าวคำว่า "ไม่เห็นด้วยกับความคิดของ..." ควรจะเสนอความคิดของท่านได้เลย ถ้าตรงกับความคิดของบุคคลอื่นก็สมควรกล่าวคำว่า "ผมเห็นด้วยกับความคิดของ..." เพราะเป็นการส่งเสริมสนับสนุนความคิดนั้นซึ่งก็ไม่เป็นสิ่งที่เสียหายอะไร

นอกจากท่านจะเป็นผู้ที่รู้จักใช้วาจาที่เหมาะสมให้เป็นที่นิยมชมชอบของบุคคลอื่น ๆ แล้ว สิ่งที่ต้องปฏิบัติควบคู่กันไปก็คือการแสดงกิริยาท่าทาง เพราะกิริยาท่าทางของการแสดงออกนั้นเป็นส่วนสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการใช้วาจา หลายต่อหลายคนที่ประสบความล้มเหลวเพราะการแสดงกิริยาท่าทางที่ไม่เหมาะสม

กิริยาท่าทางที่พึงแสดงต่อบุคคลอื่นพอสรุปได้ดังต่อไปนี้ คือ

1. แสดงกิริยายิ้มแย้มแจ่มใส เพราะรอยยิ้มเป็นการแสดงออกซึ่งความรักที่มีความหมายมากที่สุด แต่ลงทุนน้อยที่สุด

2. แสดงความสนใจกับบุคคลอื่น เช่น ทักทายถึงทุกข์สุข ฯลฯ

3. ตั้งใจฟังบุคคลอื่นพูด หากท่านกำลังทำงานเมื่อมีบุคคลอื่นมาสนทนาด้วยก็ควรจะเก็บงานที่ทำเอาไว้ชั่วคราวก่อน อย่าทำงานไปด้วยฟังไปด้วยเพราะเป็นกิริยาที่ไม่เหมาะสม อันแสดงถึงการไม่ให้ความสนใจบุคคลนั้น

4. แสดงกิริยารับฟังข้อคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะของบุคคลอื่น

5. ทำตนให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี อย่าจ้องแต่จะจับผิดบุคคลอื่น จะทำให้เกิดความหวาดระแวงซึ่งกันและกัน หากบุคคลอื่นทำอะไรก็ให้มองในแง่ดีไว้ก่อน อย่าคอยจ้องแต่จะนินทา ทั้งนี้เพื่อปัญหาต่าง ๆ จะได้ลดน้อยลง

6. แสดงความเกรงใจบุคคลอื่น เนื่องจากความสนิทสนมเกินไปอาจทำให้เกิดความไม่เกรงใจกัน

7. ระงับอารมณ์เสียบ้าง เป็นธรรมดาในการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น ๆ ก็อาจจะมีสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่พอใจได้ ดังนั้นหากเราเกิดอารมณ์ก็ควรจะพยายามระงับอารมณ์ไว้บ้าง เพราะ

การเป็นคนเจ้าอารมณ์ไม่ได้ก่อให้เกิดอะไรดีขึ้นเลย นอกจากจะทำลายความสัมพันธ์ที่เคยมีมาก่อน

8. วางตัวอยู่ในฐานะที่เหมาะสม ไม่แสดงกิริยาอาการโอ้อวดจะเป็นการยกตนข่มท่าน ไม่ว่าบุคคลใด ๆ ไม่มีใครชื่นชมคนที่ข่มเขาให้ต่ำลง

จากสถานการณ์ต่อไปนี้ให้ท่านพิจารณาว่าสถานการณ์ใด คือความต้องการของท่านและของบุคคลโดยทั่ว ๆ ไป

สถานการณ์ที่ 1

สุริยา : คุณสมศักดิ์ครับ ผมมีธุระที่ต้องขอคำปรึกษา

สมศักดิ์ : มีเรื่องอะไรรึ (ยังก้มหน้าก้มตาทำรายงานต่อไปโดยไม่ยอมเงยหน้ามอง)

สุริยา : ผมอยากปรึกษาเรื่องการเขียนรายงานครับ

สมศักดิ์ : ผมมีเวลา 2 นาที กำลังเร่งงานจะส่งพรุ่งนี้

สุริยา : งั้นผมขอปรึกษาเมื่อคุณเสร็จงาน

สมศักดิ์ : ช่วงนี้ผมไม่ว่างตลอดเลย

สถานการณ์ที่ 2

ชุมพร : (กำลังยุ่งอยู่กับการเขียนรายงานที่เร่งด่วนและจะส่งในวันพรุ่งนี้เช่นเดียวกันเมื่อเห็นสงขลามีท่าทีจะขอคุยธุระเรื่องงาน)
มีอะไรจะให้ผมช่วยหรือเปล่าคุณสงขลา

สงขลา : มีครับ แต่ว่าพอดีคุณชุมพรกำลังยุ่งเลยไม่อยากรบกวน

ชุมพร : เป็นเรื่องด่วนรึเปล่าครับ

สงขลา : ไม่ครับ เพียงแต่จะปรึกษาคุณเรื่องการเขียนรายงานนิดหน่อย

ชุมพร : เอางั้นะครับ ผมคาดว่าอีกประมาณ 35 นาทีผมคงเสร็จ ช่วงนี้คุณสงขลาทำธุระอื่นไปก่อนแล้วค่อยแวะมาใหม่นะ

จากการใช้วาจาและการแสดงกิริยาท่างทางทั้งสองสถานการณ์ที่กล่าวมา ท่านมีความรู้สึกประทับใจสถานการณ์ใด ท่านจะเลือกปรึกษาใคร เพราะอะไร

<u>การประเมินผล</u>

ผู้วิจัยสังเกตการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสนเทศและซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

ครั้งที่ 4

หัวข้อ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้เรื่องการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
2. เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้วิธีที่พึงปฏิบัติในการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน"
2. ให้นิสิตอ่านเอกสาร และเปิดโอกาสให้ซักถาม
3. สรุป โดยให้นิสิตสรุปก่อนและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในประเด็นสำคัญที่ขาดหายไป
4. นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้ข้อสนเทศครั้งต่อไป

เนื้อหา

การให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นสิ่งสำคัญในการอยู่ร่วมกัน ผู้ที่ได้รับความช่วยเหลือจะเกิดความซาบซึ้งใจ และประทับในผู้ที่ให้ความช่วยเหลือ และผู้ที่ให้ความช่วยเหลือจะมีความสุขใจที่ได้เห็นผู้ที่ได้รับความช่วยเหลือมีความสุข

การให้ความช่วยเหลือ แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ (ระวีวรรณ ไพธิ์วัง และเสวตามร ไพธิ์วัง. 2534 : 14)

1. การให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจ
2. การให้ความช่วยเหลือทางด้านวัตถุสิ่งของ

การให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจ จะมีผลต่อความรู้สึกของผู้ที่ได้รับความช่วยเหลือ เมื่อผู้ให้ความช่วยเหลือได้ให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลใดแล้ว เขาเหล่านั้นจะเกิดความสุขใจ สบายใจ ซาบซึ้งใจ การช่วยเหลือประเภทนี้ได้แก่

1. การให้ความรัก ทุกคนมีความปรารถนาอยากให้ตนเองเป็นที่รักของบุคคลอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นความรักในลักษณะใดก็ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาทั้งสิ้น คนเราถ้ารักกันแล้วจะมีความปรารถนาดีต่อกัน มีเจตคติที่ดีต่อกัน ไม่มุ่งร้ายทำลายกัน สังคมก็จะมีแต่ความสุขสงบ

2. การให้ความเมตตากรุณา เมตตา หมายถึง ความปรารถนาอยากให้บุคคลอื่น ๆ มีความสุข ส่วนกรุณา หมายถึง ความปรารถนาอยากให้บุคคลอื่นพ้นทุกข์ ปัญหา อุปสรรค ความผิดหวังความทุกข์ทรมานด้วยสาเหตุต่าง ๆ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของทุกคนไม่มากก็น้อย บุคคลที่ตกอยู่ในความทุกข์ความผิดหวัง เป็นบุคคลที่น่าสงสารน่าเห็นใจ ปราศจากความสุข มีแต่ความเว้าเหว่ ท้อแท้สิ้นหวัง เหมือนกับถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียวในโลกตามลำพัง ความต้องการคนที่จะเห็นอกเห็นใจจะโดยตรงหรือโดยอ้อมก็ตามจะปรากฏอยู่ในส่วนลึกของจิตใจ เพราะเขากำลังต้องการบุคคลที่จะคอยให้ความช่วยเหลือในการชี้ช่องทางให้ทุกข์นั้นคลายลง ไม่มีอะไรจะเป็นสิ่งมีค่าสำหรับเขาเท่ากับความเมตตากรุณาที่เขาได้รับการช่วยเหลือเพราะเขาจะมีความรู้สึกเหมือนว่ากำลังจะจมน้ำตายแล้วมีขอนไม้ หรือบุคคลให้ความช่วยเหลือจนเขารอดชีวิต หลุดพ้นจากความทุกข์ได้

<u>การให้ความช่วยเหลือทางด้านวัตถุสิ่งของ</u> เป็นการให้สิ่งของหรือเครื่องใช้ต่าง ๆ แก่บุคคลอื่น ๆ เมื่อเห็นบุคคลใดก็ตามได้รับความทุกข์เนื่องจากขาดแคลน อยู่ในวิสัยที่ท่านจะให้หรือแบ่งปันแก่บุคคลนั้นได้ โดยที่ตัวท่านไม่ได้เดือดร้อนอะไรมากมายก็ควรจะได้เสียสละ ชีวิตของท่านก็จะได้มีความสุขและบุคคลที่ได้รับความช่วยเหลือก็จะได้มีความสุขด้วย

ในสังคมถ้ามีผู้ที่เสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้ความช่วยเหลือแก่กันและกันแล้ว การอยู่ร่วมกันในสังคมก็สงบราบรื่น ร่มเย็น ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจก็เกิดขึ้นทั้งสองฝ่าย การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราจะทำให้เกิดความเข้าใจระหว่างกันอย่างดี ในสังคมปัจจุบันจะพบว่าความวุ่นวายสับสน ความขัดแย้งต่าง ๆ มักจะเกิดขึ้นเพราะบุคคลส่วนใหญ่มุ่งกอบโกยผลประโยชน์ส่วนตน ลืมนึกถึงความเสียสละแบ่งปันทั้งทางวัตถุสิ่งของและทางจิตใจให้แก่กัน ช่องว่างระหว่างชนชั้นในสังคมจึงเกิดขึ้น

ระวีวรรณ ไพธิ์วัง และเสวตามร ไพธิ์วัง (2534 : 15) ได้กล่าวถึงวิธีที่พึงปฏิบัติในการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันไว้ดังนี้

1. แสดงความรักความห่วงใยและเอาใจใส่ต่อบุคคลอื่น ๆ
2. ให้ความช่วยเหลือแบ่งปันสิ่งของเครื่องใช้แก่บุคคลอื่น ๆ

3. ให้ความช่วยเหลือโดยการให้คำแนะนำคำปรึกษาหารือ และให้กำลังใจเมื่อบุคคลอื่นได้รับความเดือดร้อน

4. ให้ความร่วมมือสนับสนุนในการทำกิจกรรมของบุคคลอื่นด้วยความเต็มใจ

การให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นการแสดงออกของความเป็นมิตรที่ดี การให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันจะทำให้ผู้ให้ความช่วยเหลือได้รับความรัก ความชื่นชมยินดีใจ ความประทับใจจากผู้ที่ได้รับความช่วยเหลือ และผู้ที่ได้รับความช่วยเหลือก็จะมีความสุขใจ ในการให้ความช่วยเหลือกันและกันสามารถช่วยเหลือได้ทั้งทางด้านจิตใจและทางด้านการให้วัตถุสิ่งของ

<u>การประเมินผล</u>

ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสนเทศและซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

ครั้งที่ 5

หัวข้อ การทำงานร่วมกับเพื่อน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้และเข้าใจในบทบาทของตนเองและบทบาทของเพื่อน
2. เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้และเข้าใจวิธีที่พึงปฏิบัติในการทำงานร่วมกับเพื่อน

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "การทำงานร่วมกัน"
2. ให้นิสิตอ่านเอกสารและเปิดโอกาสให้ซักถาม
3. สรุป โดยให้นิสิตสรุปก่อนและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่ขาดหายไป
4. นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้ข้อสนเทศครั้งต่อไป

เนื้อหา

ในสังคมปัจจุบัน การงานต่าง ๆ ที่จะต้องจัดทำทวีความยุ่งยากซับซ้อนขึ้น การทำงานที่ซับซ้อนเหล่านั้นจะสำเร็จได้จำเป็นต้องอาศัยความคิดและการทำงานของบุคคลหลายคนร่วมกัน ฉะนั้น การทำงานร่วมกันจึงมีความสำคัญและมีความจำเป็น ไม่ว่าจะเป็นการทำงานด้านปกครอง ด้านการศึกษา ด้านธุรกิจ และด้านอื่น ๆ ร้อยละ 90 ของงานเหล่านั้นดำเนินไปในรูปแบบของการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มไม่ว่าจะเป็นกลุ่มเล็กหรือกลุ่มใหญ่ก็ตาม

ในการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม สิ่งที่หลีกไม่พ้นคือความขัดแย้งหรือความไม่เข้าใจระหว่างสมาชิกที่ทำงานร่วมกัน ความขัดแย้งนำไปสู่การทะเลาะ มีปากมีเสียง ตลอดจนมีการกลั่นแกล้งหาทางทำลายกันและกัน ทำให้ผลเสียตกแก่หน่วยงานนั้น หรือกลุ่ม ๆ นั้นอย่างไม่ต้องสงสัย อีกทั้งบรรยากาศในหน่วยงานนั้นก็ต้องเสียลง และก่อให้เกิดอุปสรรคต่าง ๆ ในการปฏิบัติงานอย่างมาก ผลที่ติดตามมาในภายหลังคือความเบื่อหน่าย หมดกำลังใจของผู้ปฏิบัติงานนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วประสิทธิภาพในการทำงานก็จะลดลง

ด้วยเหตุผลดังกล่าวมาข้างต้นหนทางหนึ่งที่จะช่วยขจัดความขัดแย้ง ความทะเลาะเบาะแว้งมีปากมีเสียง ตลอดจนการกลั่นแกล้งกันและกันนั้น นพพร พานิชสุข (2522 : 68-70) ได้สรุปวิธีที่พึงปฏิบัติต่อกันในการทำงานร่วมกันไว้ดังต่อไปนี้ คือ

1. ความเป็นผู้มีอัธยาศัยไมตรีอันดีต่อกัน เป็นองค์ประกอบสำคัญและจำเป็นต้องสร้างให้เกิดขึ้นในการทำงานร่วมกัน ไม่ว่าบุคคลนั้นจะอยู่ในสภาพที่สูงกว่าหรือต่ำกว่าก็ตาม โดยที่ตนเองไม่ถือตัว ไม่หยิ่ง หรือไม่มีความคิดว่าตนเองสูงกว่าหรือเหนือกว่า ทั้งคุณสมบัติและชาติกำเนิดกว่าบุคคลอื่น ๆ พูดคุยสนทนาด้วยความสุภาพ ไพเราะอ่อนหวานนุ่มนวลและยิ้มแย้มแจ่มใส สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นต้องสร้างให้เกิดขึ้นในการทำงานร่วมกัน

2. ความสามัคคีของหมู่คณะหรือของเพื่อนร่วมงาน ความสามัคคีจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อสมาชิกแต่ละคนมีทัศนคติและความรู้สึกอันดีต่อกัน เห็นความสำคัญของกันและกัน และเห็นความสำคัญของกลุ่ม

3. ความเป็นผู้มีการออมชอมหรือตกลงกัน ในการทำงานร่วมกันนั้นเป็นเรื่องธรรมดาที่สมาชิกแต่ละคนอาจมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน อย่างไรก็ตามในการทำงานร่วมกันนั้น สมาชิกแต่ละคนควรจะรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น มีเหตุผลเหนืออารมณ์และปราศจากอคติ

4. ความเป็นผู้ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันตามความสามารถและตามโอกาส ทั้งนี้เพราะมนุษย์เราจำเป็นต้องมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน พึ่งพาอาศัยกัน ดังคำโบราณว่า "น้ำพึ่งเรือ เสือพึ่งป่า" เพราะชีวิตนี้ไม่แน่นอนวันหนึ่งข้างหน้าเราอาจจะต้องพึ่งพาอาศัยกันโดยไม่รู้สึกตัว จึงไม่ควรมองข้ามเห็นว่าไม่มีความสำคัญ สิ่งใดที่เราพอจะให้ความช่วยเหลือได้ ถ้ามีโอกาสก็ควรจะให้การช่วยเหลือกัน

5. ความมีอิสระ สมาชิกจะต้องมีความเป็นอิสระในการคิด การแสดง ความคิดเห็นในการทำงานร่วมกันกับบุคคลอื่นที่มีความแตกต่างกันทั้งตำแหน่ง สถานภาพ หรือบทบาท หรืออื่น ๆ อาจจะทำให้มีการผูกขาดการใช้อำนาจหรือมีความเกรงใจกัน ซึ่งอาจจะทำให้สมาชิกที่ร่วมกันทำงานขาดอิสระในการแสดงความคิดเห็น ซึ่งความคิดเห็นเหล่านั้นอาจจะเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มก็ได้ ดังนั้นสมาชิกที่ทำงานร่วมกันควรจะตระหนักว่าสมาชิกแต่ละคนต่างก็มีอิสระที่จะแสดงความคิดเห็น

6. เป็นผู้มีความจริงใจ คุณลักษณะข้อนี้ของสมาชิกจะก่อให้เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เรื่องของความจริงใจในปัจจุบันเป็นสิ่งที่ค่อนข้างหาได้ยากแม้ว่าทุกคนต่างก็

เรียกร้องหา เรามักพบแต่ความอิจฉาริษยาแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น เพราะมนุษย์นั้นมีกิเลส คือ โกธร โลภ หลง อันเป็นรากฐานที่ทำให้เกิดความจริงใจลดน้อยลง ตราบใดที่มนุษย์ยังไม่ลดละกิเลสให้ลดน้อยลง ความจริงใจจะหาได้ยาก เพราะต่างคนต่างสวมหน้ากากและแสดงละครเข้าหากัน ด้วยเหตุนี้ความจริงใจจึงเป็นรากฐานที่สำคัญประการหนึ่งในอันจะก่อให้เกิดความร่วมมือร่วมใจในการทำงานร่วมกัน

7. หลีกเลี่ยงการวิพากย์วิจารณ์เพื่อนร่วมงาน การจะวิพากษ์วิจารณ์เพื่อนร่วมงานสมาชิกทุกคนต้องระลึกว่าสักวันหนึ่งคำพูดจะต้องไปถึงหูของเพื่อนร่วมงาน และที่สำคัญไม่เป็นการยุติธรรมแก่เพื่อนร่วมงาน ถ้าเราด่วนวิพากย์วิจารณ์สมาชิกเพื่อนร่วมงานฝ่ายเดียวทั้ง ๆ ที่เราไม่รู้จักเขาดีพอ หรือได้ข้อมูลของเขามาผิด ๆ นอกจากนี้สมาชิกที่ทำงานร่วมกันไม่ควรจะนินทากันและกัน ทั้งนี้เพราะว่าการวิพากย์วิจารณ์หรือแม้กระทั่งการนินทา มิได้ก่อให้เกิดประโยชน์ในการสร้างความสามัคคีหรือการร่วมมือร่วมใจแต่ประการใด

8. ยกย่องชมเชยเพื่อนสมาชิกที่ร่วมงานด้วยกันเมื่อมีโอกาสอันควร พฤติกรรมเช่นนี้เป็นสิ่งที่พึงประสงค์ของทุกคน แต่ก็ไม่ควรทำพร่ำเพรื่อจนเกินไป การยกย่องชมเชยทั้งต่อหน้าและลับหลังด้วยความภูมิใจ และมีเหตุผลต่อเพื่อนร่วมงาน เป็นการสร้างกำลังใจให้แก่ผู้ถูกชมการจะขอความร่วมมือจากเพื่อนสมาชิกในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ก็สะดวกขึ้น

ในการทำงานร่วมกันไม่ว่าจะเป็นงานเล็กหรืองานใหญ่ หากสมาชิกที่ทำงานร่วมกันปฏิบัติตนเป็นผู้มีอัธยาศัยไมตรีที่ดีต่อกัน มีความสามัคคี มีการประนีประนอม ช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน มีความเป็นอิสระ มีความจริงใจให้กันและกัน ยกย่องชมเชยกันและกัน และหลีกเลี่ยงการวิพากย์วิจารณ์เพื่อนร่วมงาน ความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อกันก็เกิดขึ้น เกิดความพึงพอใจ เกิดความรักใคร่กลมเกลียวในการทำงาน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะก่อให้เกิดทั้งประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงานร่วมกัน

<u>การประเมินผล</u>

ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสนเทศ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

ครั้งที่ 6

หัวข้อ การทำงานร่วมกับเพื่อน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้และเข้าใจในบทบาทของตนเองและบทบาทของเพื่อน
2. เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้และเข้าใจวิธีที่พึงปฏิบัติในการทำงานร่วมกับเพื่อน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง "การทำงานร่วมกับเพื่อน"
2. ให้นิสิตอ่านเอกสาร และเปิดโอกาสให้ซักถาม
3. สรุป โดยให้นิสิตสรุปก่อน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในประเด็นที่สำคัญในการทำงานร่วมกับเพื่อนที่ขาดหายไป
4. นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้ข้อสนเทศครั้งต่อไป

เนื้อหา

การที่บุคคลรวมกันเป็นกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมหรือทำงานต่าง ๆ ได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายอย่างมีประสิทธิภาพนั้น ย่อมอาศัยองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งคือ สมาชิกของกลุ่มทราบบทบาทและหน้าที่ของตนเป็นอย่างดี มีส่วนในการเป็นผู้นำและสมาชิกที่ดีของกลุ่ม ซึ่งทั้งผู้นำและสมาชิกต่างก็มีความสำคัญในการทำงานร่วมกัน

บทบาทของผู้นำ

บทบาทของผู้นำกลุ่มที่จะช่วยให้การทำงานร่วมกันของกลุ่มประสบผลสำเร็จในการทำงานด้วยดีมีดังนี้

1. บทบาทในการริเริ่มการทำงานของกลุ่ม หมายถึง การที่ผู้นำริเริ่มการดำเนินงานต่อไปได้ โดยผู้นำกลุ่มอาจจะเสนอแนวทางในการคิดการทำงาน และวิธีทำงาน กระตุ้นให้มีการ

อภิปรายเพื่อหาแนวทางในการทำงานร่วมกันเป็นต้น

2. บทบาทในการวางระเบียบการทำงาน หมายถึง ผู้นำจะแนะแนวทางและกระตุ้นการทำงานของกลุ่ม โดยการกำหนดจุดมุ่งหมาย วางขั้นตอนและระยะเวลาในการทำงานตลอดทั้งมีการสรุปเพื่อประมวลข้อมูลที่เกี่ยวกับระเบียบการทำงาน

3. บทบาทในการเสนอข้อมูล หมายถึง ผู้นำกลุ่มสามารถเสนอข้อมูล และแนวความคิดใหม่ ๆ ให้แก่กลุ่มเช่นเดียวกับสมาชิกคนอื่น ๆ

4. บทบาทในการสนับสนุน หมายถึง การที่ผู้นำสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานช่วยให้สมาชิกต้องการทำงาน เช่น มีการยอมรับความคิดที่ดีของสมาชิก มอบหมายความรับผิดชอบให้แก่สมาชิกตามความเหมาะสม ช่วยให้สมาชิกมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ช่วยเหลือสมาชิกให้เข้าใจตนเอง สร้างความสัมพันธ์ในหมู่สมาชิก ใช้วิธีประนีประนอมเมื่อเกิดความขัดแย้ง และมีการควบคุมสถานการณ์เมื่อกลุ่มประสบปัญหาต่าง ๆ

5. บทบาทในการประเมินผล หมายถึง การที่ผู้นำช่วยเหลือกลุ่มในการประเมินผลการทำงาน เช่น ประเมินจุดมุ่งหมาย วิธีการของกลุ่มตลอดทั้งการตัดสินใจของกลุ่ม เพื่อจะได้ข้อสรุปที่ถูกต้องและเหมาะสม

<u>บทบาทของสมาชิก</u>

บุคคลที่เข้าร่วมทำงานกลุ่มนอกจากผู้นำแล้วยังมีสมาชิกของกลุ่ม ซึ่งสมาชิกของกลุ่มต่าง ๆ มีความสำคัญต่อกลุ่ม เมื่อเป็นเช่นนี้หากสมาชิกของกลุ่มเข้าใจบทบาทของตนเองก็จะช่วยให้การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมาย และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น บทบาทของสมาชิกจำแนกเป็น

1. บทบาทที่เกี่ยวกับหน้าที่การงาน เป็นบทบาทที่เกี่ยวข้องกับการงาน โครงงาน จุดมุ่งหมายในการดำเนินงาน ปัญหาและเรื่องราวที่กลุ่มกำลังอภิปรายและดำเนินการอยู่บทบาทที่เกี่ยวกับหน้าที่การงาน มีดังนี้คือ บทบาทของการเป็น (1) ผู้ริเริ่ม (2) ผู้แสวงหาข้อมูล (3) ผู้ให้ข้อมูลหรือความคิดเห็น (4) ผู้ชี้แจงให้เหตุผลอย่างกระจ่างแจ้ง (5) ผู้บอกกล่าว (6) ผู้สรุป ผู้ประเมินผล (7) ผู้กำหนดมาตรฐาน (8) ผู้ปฏิบัติการ (9) ผู้บันทึก

2. บทบาทในการสร้างเสริมและดำรงความเป็นกลุ่มไว้ เป็นบทบาทต่าง ๆ ที่ส่งผลให้กลุ่มรวมกัน และดำเนินการปฏิบัติงานเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายร่วมกันได้สำเร็จ บทบาทดังกล่าวนี้

ได้แก่การเป็น (1) ผู้สนับสนุน (2) ผู้ควบคุมการสนทนาและการทำงาน (3) ผู้ประนีประนอม (4) ผู้สังเกตการณ์ และผู้แสดงความคิดเห็น (5) ผู้ผ่อนคลายความตึงเครียด

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นสรุปไว้ว่า บทบาทของผู้นำ ได้แก่การ เปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดเห็น รับฟังและประสานความคิด เพื่อนำมาใช้ในการตัดสินใจ ช่วยทำให้เกิดบรรยากาศที่ดีและให้กำลังใจสมาชิกให้ทำงานได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ส่วนบทบาทของสมาชิก ได้แก่ การช่วยกันแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผลไม่นิ่งเฉยให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่การตัดสินในของกลุ่มทำงาน รับฟังผู้อื่นและช่วยเหลือการทำงานของกลุ่มให้ดำเนินไปได้อย่างเรียบร้อยจนประสบความสำเร็จ

ในการทำงานใดก็ตามทุกคนควรจะคำนึงถึงบทบาทและหน้าที่ของตน เพื่อประสิทธิภาพของงานอันจะเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ดังคำกลอนที่กล่าวไว้ว่า

หากตัวผู้นำเข้มแข็ง	สมาชิกร่วมแรงเต็มที่
ผู้นำรับฟังอย่างดี	สมาชิกยินดีให้ข้อมูล
ผู้นำประสานความคิด	สมาชิกช่วยคิดเหตุผล
ผู้นำชื่นชมสมาชิกตน	สมาชิกทุกคนช่วยกัน
งานจะสำเร็จได้ดี	สมตามที่ได้หมายมั่น
ผู้นำสมาชิกต้องช่วยกัน	ทำตามบทตนนั้นให้สมบูรณ์

<u>การประเมินผล</u>

สังเกตจากความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสนเทศ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

ครั้งที่ 7

หัวข้อ การยอมรับความแตกต่างของบุคคล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตได้มีความรู้ความเข้าใจว่าแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน
2. เพื่อให้นิสิตยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลของเพื่อน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "การยอมรับความแตกต่างของบุคคล"
2. ให้นิสิตอ่านเอกสาร และเปิดโอกาสให้ซักถาม
3. สรุป โดยให้นิสิตสรุปก่อน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในประเด็นที่สำคัญของเรื่องการยอมรับความแตกต่างของบุคคล
4. นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้ข้อสนเทศครั้งต่อไป

เนื้อหา

องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระศาสดาแห่งพุทธศาสนาทรงตรัสไว้ว่า มนุษย์เป็นเวไนยสัตว์ คือ สัตว์อันพึงสอนได้หรือเรียนรู้ได้ อย่างไรก็ดีการสอนมนุษย์หรือการทำให้มนุษย์เกิดการเรียนรู้มิใช่ทำได้โดยง่ายทั่วกันและด้วยวิธีการเดียวกัน เนื่องจากการเรียนรู้และการรับรู้ของมนุษย์ไม่เหมือนกัน ดังนั้นการสอนมนุษย์องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงแบ่งมนุษย์ออกเป็น 4 ประเภท คือ บัวเหนือน้ำหนึ่ง บัวปริ่มน้ำหนึ่ง บัวใต้น้ำหนึ่ง และบัวในตมอีกหนึ่ง โดยทรงอุปมาอุปไมยมนุษย์เสมือนดอกบัว (อาภรณ์พันธ์ จันทร์สว่าง. 2528 : 1)

ทำไมบุคคลจึงแตกต่างกัน

ตามหลักแห่งพุทธศาสนา สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่าบุคคลแตกต่างกันด้วยกรรม ซึ่งหมายถึงการกระทำของบุคคลนั้นนั่นเอง ดังพุทธพจน์ที่ว่า "สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเป็นผู้มีกรรมเป็น

ของตน เป็นผู้รับผลของกรรม เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งพาอาศัย จักทำกรรมอันใดไว้ดีหรือชั่วจักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น" ส่วนกรรมหรือการกระทำตามหลักพุทธศาสนา หมายถึง มโนกรรม กายกรรมและวจีกรรม คือการกระทำด้วยใจ ด้วยกาย และด้วยวาจา ดังนั้น "กรรม" จึงเปรียบได้กับ "บุคลิกภาพ" ซึ่งต้องหมายถึงลักษณะทั้งฝ่ายจิตใจและฝ่ายกายทั้งหมดเข้าด้วยกัน บุคคลจึงแตกต่างกันด้วยบุคลิกภาพ (อาภรณ์พันธ์ จันทร์สว่าง. 2528 : 2)

นักจิตวิทยาได้แบ่งองค์ประกอบที่ทำให้มนุษย์มีความแตกต่างกัน ได้แก่

1. พันธุกรรม และ

2. สิ่งแวดล้อม

พันธุกรรม หมายถึง การถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ จากบรรพบุรุษไปสู่รุ่นลูกรุ่นหลานเช่น รูปร่างหน้าตา สีผม สีนัยตา ฯลฯ ส่วนสิ่งแวดล้อม หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา เช่น การอบรมเลี้ยงดู สภาพสังคม ฯลฯ และในเรื่องของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมนี้เป็นเรื่องที่ถกเถียงกันไม่มีที่สิ้นสุดว่า อะไรมีอิทธิพลต่อมนุษย์มากกว่ากัน ที่สำคัญที่สุดคือองค์ประกอบทั้งสองมีอิทธิพลต่อมนษย์ และทำให้มนษย์แตกต่างกัน

ถ้าจะกล่าวถึงลักษณะความแตกต่างของบุคคลโดยทั่วไปแล้วในวงการจิตวิทยากล่าวว่าจะต้องพิจารณาองค์ประกอบต่าง ๆ 5 ด้านคือ

1. ความแตกต่างทางด้านร่างกาย หมายถึงความแตกต่างที่เกี่ยวกับรูปร่างลักษณะทางกายที่มองเห็นหรือปรากฏ ได้แก่ลักษณะสูงเตี้ย อ้วนผอม ผิวขาว ผิวเหลือง จมูกโด่งจมูกแบน ผมหยิก ผมตรง ศีรษะใหญ่ ศีรษะกลม ฯลฯ

2. ความแตกต่างทางด้านอารมณ์ หมายถึงความแตกต่างที่เกี่ยวกับลักษณะความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางจิตใจ อาจจะแสดงให้ปรากฏหรือไม่ย่อมแล้วแต่พื้นฐานความมั่นคงทางจิตใจของแต่ละคน คนที่เก็บอารมณ์ไม่ได้ก็มักแสดงออกให้ปรากฏ แต่คนที่เก็บความรู้สึกเก่งเราไม่สามารถทราบได้เลย ลักษณะอารมณ์ต่าง ๆ นี้ได้แก่ อารมณ์ดี เสียใจ ฯลฯ

3. ความแตกต่างทางด้านสังคม หมายถึงความแตกต่างในด้านสภาพของสังคมความเป็นอยู่ ฐานะทางเศรษฐกิจ การแต่งกาย การวางตัว และการเข้าสังคม ฯลฯ

4. ความแตกต่างทางด้านเชาวน์ปัญญา หมายถึงความแตกต่างในด้านสมรรถภาพของ

สมอง เช่น ความคิด ความจำ การแก้ปัญหา การตัดสินใจ การปรับตัว ฯลฯ ซึ่งแสดงออกถึงความฉลาดหรือโง่ของบุคคลนั้นเอง

5. ความแตกต่างในด้านความถนัด หมายถึงความแตกต่างที่เกี่ยวกับการแสดงความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพของแต่ละบุคคลในการประกอบอาชีพ หรือการเลือกทำกิจกรรมใดก็ตาม บุคคลควรเลือกทำตามความถนัด เช่น บุคคลมีความถนัดในทางเครื่องจักรกลมักประกอบอาชีพวิศวกรหรือช่างกล บุคคลที่มีความถนัดทางด้านศิลปดนตรีมักประกอบอาชีพศิลปิน นักดนตรี เป็นต้น

ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่า มนุษย์ไม่ว่าจะเป็นชนชาติใดก็ตาม ไม่ปรากฏว่ามีใครเหมือนใครในเรื่องหนึ่งเรื่องใด แม้แต่แฝดแท้ที่มีลักษณะทางกายเหมือนกันจนแทบแยกไม่ออกว่าใครเป็นใคร ยังไม่มีใครกล้ารับรองได้ว่าทั้งคู่เหมือนกันทุก ๆ เรื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านความรู้สึกนิสัยใจคอ แม้แต่เรื่องที่เป็นนามธรรมเห็นกันเด่นชัดไม่ว่าจะมองมุมไหน ๆ ก็เหมือนกัน ก็ยังมีการมองแตกต่างกัน ในที่สุดสรุปได้ว่าเป็นเรื่องต่างคนต่างมองต่างคนต่างจิตใจ นานาจิตตัง

ในหน่วยงานในครอบครัว หรือแม้แต่ในกลุ่มเพื่อนย่อมมีปัญหาเกี่ยวกับความเห็นของสมาชิกไม่ตรงกัน ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาที่สุด แต่ความสุขหรือความสำเร็จของหน่วยงานหรือของครอบครัวหรือของกลุ่มก็เกิดขึ้นได้ ถ้าหากสมาชิกยอมรับว่าความคิดเห็นของบุคคลอื่นก็ถูกต้องเหมือนกัน เพียงแต่เขามองเห็นไม่ตรงกับเราเท่านั้นเอง ถ้าทุกคนคิดอย่างนี้ ความขัดแย้งจะไม่เกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นก็ลดน้อยลงหรือแทบไม่มีเลย เพราะทุกคนยอมรับนับถือกัน การยอมรับความแตกต่างของบุคคลจะช่วยทำให้เราสบายใจและปรับตัวอยู่ในกลุ่มได้อย่างมีความสุข

ความผิดหวังความยุ่งยากที่เกิดขึ้นระหว่างกลุ่มของบุคคลส่วนใหญ่เกิดจากการที่สมาชิกในกลุ่มไม่ยอมรับซึ่งกันและกันตามสภาพที่เป็นจริง ไม่รับฟังความคิดเห็น ไม่เข้าใจความรู้สึกของกันและกัน ถ้าเราคิดอยากจะเปลี่ยนให้บุคคลอื่น ๆ ให้เข้ากับเรา เป็นตัวเรา ทำเหมือนเราทำ คิดเหมือนเราคิด รับประทานอาหารเหมือนที่เราชอบ อะไรต่อมิอะไรเช่นเราเป็น ฯลฯ โดยไม่ยอมให้บุคคลอื่นมีความคิดความรู้สึกเป็นตัวของเขาเอง การกระทำเช่นนี้ย่อมสร้างความเดือนร้อนอย่างใหญ่หลวงในกลุ่มอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้เราจะต้องยอมรับความแตกต่างของบุคคล ยอมรับฟังความรู้สึก ความคิดเห็น ฯลฯ ไม่เอาแต่ใจตนเองเป็นใหญ่เพราะการพยายามฝืนใจบุคคลอื่นนั้นเป็นการทำลายน้ำใจ และเป็นการทำลายสัมพันธภาพที่ดีต่อกันด้วย

ความพยายามเข้าใจความคิดความรู้สึกของบุคคลอื่น เข้าใจธรรมชาติของบุคคลอื่นให้เกียรติให้คุณค่า มีความเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น เอาใจเขามาใจใส่ใจเรา คิดเสียว่าการกระทำทุกอย่างของบุคคลมีสาเหตุ และเพื่อความสบายใจของเราให้พยายามมองบุคคลอื่นในส่วนที่ดี ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า

เขามีส่วน เลวบ้าง ช่างหัวเขา
จงเลือกเอา ส่วนดี เขามีอยู่
เป็นประโยชน์ โลกบ้าง ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว อย่าไปรู้ ของเขาเลย
จะหาคน มีดี โดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยว ค้นหา สหายเอ่ย
เหมือนเที่ยวหา หนวดเต่า ตายเปล่าเลย
ฝึกให้เคย มองแต่ดี มีคุณจริง

<u>การประเมินผล</u>

ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสนเทศและการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

ครั้งที่ 8

หัวข้อ ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตสรุปผลการให้ข้อสนเทศเรื่องการปรับตัวกับเพื่อน
2. เพื่อให้นิสิตนำความรู้ที่ได้ไปพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นิสิตร่วมกันสรุปผลการเรียนรู้ที่ได้จากข้อสนเทศทั้งหมดและแนวทางในการนำไปปฏิบัติกับเพื่อนต่อไป
2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและปิดการให้ข้อสนเทศ

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือและการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

ภาคผนวก ค

- ตารางเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง
- ตารางเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง
- ตารางเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศ
- ตารางเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง
- ตารางเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง
- ตารางเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง
- ตารางเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศ
- ตารางเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง

ตาราง 12 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง

คนที่	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		U	P
	คะแนน (X)	อันดับ (R_C)	คะแนน (X)	อันดับ (R_E)		
1	155	2.5	137	1		
2	155	2.5	162	6		
3	156	4	167	8.5		
4	160	5	168	10	12.5	.073
5	166	7	178	12.5		
6	167	8.5	178	12.5		
7	174	11	179	14		
Σ	-	40.5	-	64.5	-	-
$\bar{X}$	161.857	-	167.000	-	-	-
S.D.	7.335	-	14.787	-	-	-

ตาราง 13 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง

คนที่	คะแนนการปรับตัวกับเพื่อน		ผลต่างของคะแนนการปรับตัวกับเพื่อน	อันดับ	R^+	R^-
	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง				
1	171	137	34	7	+7	
2	173	162	11	4	+4	
3	182	167	15	5	+5	
4	185	168	17	6	+6	T = 0*
5	181	178	3	3	+3	
6	179	178	1	1	+1	
7	181	179	2	2	+2	
$\bar{X}$	178.857	167	-	-	-	-
S.D.	5.047	14.787	-	-	-	-

ตาราง 14 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศ

คนที่	คะแนนการปรับตัวกับเพื่อน		ผลต่างของคะแนนการปรับตัวกับเพื่อน	อันดับ	R^+	R^-
	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง				
1	152	155	-3	1		-1
2	167	155	12	7	+7	
3	166	156	10	6	+6	
4	164	160	4	4	+4	T = 1*
5	171	166	5	5	+5	
6	170	167	3	3	+3	
7	176	174	2	2	+2	
$\bar{X}$	166.571	161.857	-	-	-	-
S.D.	7.524	7.335	-	-	-	-

ตาราง 15 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		U	P
	คะแนน (X)	อันดับ (R_C)	คะแนน (X)	อันดับ (R_E)		
1	152	1	171	6.5		
2	167	4	173	8		
3	166	3	182	13		
4	164	2	185	14	2.5	.001
5	171	6.5	181	11.5		
6	170	5	179	10		
7	176	9	181	11.5		
Σ	-	30.5	-	74.5	-	-
$\bar{X}$	166.571	-	178.857	-	-	-
S.D.	7.524	-	5.047	-	-	-

ตาราง 16 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง

คนที่	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		U	P
	คะแนน (X)	อันดับ (R_C)	คะแนน (X)	อันดับ (R_E)		
1	132	1	138	2.5		
2	138	2.5	141	5		
3	140	4	143	7		
4	142	6	144	8.5	23.0	.451
5	148	12.5	144	8.5		
6	148	12.5	147	10		
7	148	12.5	148	12.5		
Σ	-	51	-	54	-	-
$\overline{X}$	142.285	-	143.428	-	-	-
S.D.	6.150	-	3.207	-	-	-

ตาราง 17 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง

คนที่	คะแนนการปรับตัวกับเพื่อน		ผลต่างของคะแนนการปรับตัวกับเพื่อน	อันดับ	R^+	R^-
	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง				
1	148	138	10	3.5	+3.5	
2	154	141	13	7	+ 7	
3	154	143	11	6	+ 6	
4	154	144	10	3.5	+3.5	T = 0*
5	154	144	10	3.5	+3.5	
6	157	147	10	3.5	+3.5	
7	154	148	6	1	+ 1	
$\bar{X}$	153.571	143.571	-	-	-	-
S.D.	2.699	3.408	-	-	-	-

ตาราง 18 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศ

คนที่	คะแนนการปรับตัวกับเพื่อน		ผลต่างของคะแนนการปรับตัวกับเพื่อน	อันดับ	R^+	R^-
	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง				
1	147	132	15	7	+7	
2	147	138	9	2	+2	
3	145	140	5	1	+1	
4	154	142	12	6	+6	T = 0*
5	158	148	10	4.5	+4.5	
6	158	148	10	4.5	+4.5	
7	155	148	3	3	+3	
$\bar{X}$	152.000	142.285	-	-	-	-
S.D.	5.537	6.156	-	-	-	-

ตาราง 19 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวกับเพื่อน ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		U	P
	คะแนน (X)	อันดับ (R_C)	คะแนน (X)	อันดับ (R_E)		
1	147	2.5	148	4		
2	147	2.5	154	7.5		
3	145	1	154	7.5		
4	154	7.5	154	7.5	23.5	.475
5	158	13.5	154	7.5		
6	158	13.5	157	12		
7	155	11	154	7.5		
Σ	-	51.5	-	53.5	-	-
$\bar{X}$	152.000	-	153.571	-	-	-
S.D.	5.537	-	2.699	-	-	-

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นายยรรยง ชื่อสกุล ผิวอ่อน

เกิดวันที่ 23 เดือน กันยายน พุทธศักราช 2501

สถานที่เกิด บ้านโพนโก อำเภอสนม จังหวัดสุรินทร์

สถานที่อยู่ปัจจุบัน 23 หมู่ 11 ตำบลโพนโก อำเภอสนม จังหวัดสุรินทร์ 32160

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์ 1 ระดับ 4

สถานที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนบ้านโนนเชียง อำเภอสนม จังหวัดสุรินทร์

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2517 มัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนรัตนบุรี อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์

พ.ศ. 2520 ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา จากวิทยาลัยครูบุรีรัมย์

พ.ศ. 2524 พิเศษครูมัธยม

พ.ศ. 2529 ครุศาสตร์บัณฑิต (การแนะแนว) จากวิทยาลัยครูพระนคร

พ.ศ. 2535 การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร