

ผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการปรับตัวในครอบครัวของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโพธิ์สัมพันธ์พิทยาคาร เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี

ปริญญาพนธ์

ของ

จنگกล หงส์พันธ์

๒๒ ก.ย. 2535

๒ ๒3656

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

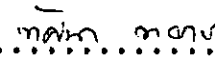
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

กันยายน 2534

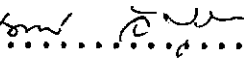
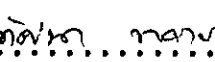
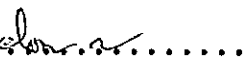
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปฏิญานินพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
จิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

.....  ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จิตรศุกุล)
.....  กรรมการ
(อาจารย์ทัศน ทองภักดี)

คณะกรรมการสอบ

.....  ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จิตรศุกุล)
.....  กรรมการ
(อาจารย์ทัศน ทองภักดี)
.....  กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ศาสตราจารย์ ดร.ม่วงพรรณ เกิดนิทัศน์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปฏิญานินพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....  คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.สมพร บัวทอง)
วันที่ 10 เดือน กันยายน พ.ศ. 2534

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรคุกุล ประธานที่ปรึกษาและควบคุมการวิจัย อาจารย์ทัศนาก ทองภักดี กรรมการที่ปรึกษา และศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดนิทกซ์ ที่ได้กรุณาให้ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ ตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องในการทำปริญญานิพนธ์แก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา หาลิตะพันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์บังอร เสตนะห์ อาจารย์อรุณศรี กุมท ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดนิทกซ์ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กริทอง และอาจารย์พรรณนิศ วาณิชัยการ ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย รวมทั้งกรุณาให้คำปรึกษาในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์โรงเรียนโศธสัมพันธ์วิทยาคาร ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือสนับสนุน ตลอดจนอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ด้วยดีเสมอมา และขอขอบใจนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโศธสัมพันธ์วิทยาคาร ปีการศึกษา 2534 ที่ได้ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบระลึกถึงพระคุณของคุณแม่ประทุม หงส์พันธ์ ผู้ล่วงลับไปแล้ว คุณพ่อจำนง หงส์พันธ์ สมาชิกทุกคนในครอบครัว ตลอดจนพี่ ๆ เพื่อน ๆ และน้อง ๆ ทุกคน ที่ให้ความสนับสนุนช่วยเหลือด้านต่าง ๆ อีกทั้งให้ความห่วงใยและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

จงกล หงส์พันธ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
✓ ภูมิหลัง	1
✓ จุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า	5
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	5
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	6
ขอบเขตในการศึกษาค้นคว้า	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
ความหมายของการปรับตัว	10
ลักษณะของการปรับตัว	11
ทฤษฎีการปรับตัว	12
สาเหตุของการปรับตัว	15
การปรับตัวที่ดี	16
วัยรุ่นกับการปรับตัว	19
ครอบครัวกับการปรับตัว	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในครอบครัว	23
งานวิจัยในต่างประเทศ	23
งานวิจัยในประเทศ	25
การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส	26
ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์	27

ข้อตกลงเบื้องต้นของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส	28
จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส	29
ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส	30
เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส	32
คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส	35
เงื่อนไขที่จำเป็นในการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่จะนำไปสู่การ เปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ	36
การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับปัญหาการปรับตัวในครอบครัว ..	39
งานวิจัยในต่างประเทศ	41
งานวิจัยในประเทศไทย	42
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	44
การเลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	44
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	45
การดำเนินการทดลอง	49
วิธีดำเนินการทดลอง	50
การวิเคราะห์ข้อมูล	51
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	52
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค้นคว้า	55
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	55
ผลการศึกษาค้นคว้า	55

5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	61
	จุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า	61
	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	62
	วิธีดำเนินการทดลอง	62
	การวิเคราะห์ข้อมูล	63
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	64
	อภิปรายผล	64
	ข้อเสนอแนะทั่วไป	69
	ข้อเสนอแนะในการวิจัย	69
	บรรณานุกรม	71
	ภาคผนวก	80
	ประวัติย่อของผู้วิจัย	156

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในครอบครัวก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม กับกลุ่มทดลอง	56
2	เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในครอบครัวก่อนและหลังการทดลองของ กลุ่มทดลอง	57
3	เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในครอบครัวก่อนและหลังการทดลองของ กลุ่มควบคุม	58
4	เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนการปรับตัวในครอบครัวก่อนและหลัง การทดลองของกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง	59

บทนำ

ภูมิหลัง

มนุษย์ทุกคนต่างปรารถนาที่จะดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและหลีกเลี่ยงความทุกข์ แต่ในปัจจุบันสังคมมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ทั้งทางด้านวัฒนธรรม เศรษฐกิจ การเมือง และวิทยาการสมัยใหม่ ประกอบกับมนุษย์จำเป็นต้องแสวงหาทางที่จะตอบสนองความต้องการทั้งของตนและสังคมอยู่ตลอดเวลา เมื่อความต้องการมีอุปสรรคมาขัดขวางย่อมเกิดความไม่สบายใจ ตัดสินใจแก้ปัญหาไม่ถูก เกิดความเครียด ความกดดันทางอารมณ์ ความคับข้องใจ ความวิตกกังวลและมีความทุกข์ปัญหาความยุ่งยากย่อมเกิดขึ้นได้ ซึ่งมนุษย์ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ ผู้ที่จะดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะต้องมีความสามารถในการปรับตัวอยู่ตลอดเวลา บุคคลที่มีความสามารถในการปรับตัว จะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตไปสู่จุดมุ่งหมายปลายทางที่ตั้งไว้ สามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคนานาประการที่เกิดขึ้นได้ การปรับตัวจึงเป็นกิจกรรมที่สำคัญมากของชีวิต ดังที่ กันยา สุวรรณแสง (2533 : 59 - 60) กล่าวว่า เคล็ดลับของความสุขสบายของมนุษย์อยู่ที่ "ความสามารถในการปรับตัว" ถ้าใครปรับตัวไม่ได้ก็จะปราศจากความสุข มีแต่ความทุกข์ ไม่มีใครอยากสมาคมด้วย ภายหลังอาจเป็นโรคจิตได้ ใครปรับตัวได้เก่งก็จะมีความรู้สึกว่าโลกนี้เป็นของเรา และจุดมุ่งหมายของการปรับตัวก็คือความสุขของตัวเอง

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมหน่วยแรกของมนุษย์ การปรับตัวในครอบครัวจึงมีความสำคัญมากต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี ตลอดจนการปรับตัวในสภาพแวดล้อมและสังคมอื่น ๆ ด้วย เนื่องจากแต่ละคนมีสภาพครอบครัวที่แตกต่างกัน ถ้าบุคคลใดอยู่ในครอบครัวที่สมบูรณ์ ก็นับว่าโชคดีที่จะดำรงชีวิตอย่างมีความสุข แต่ถ้าบุคคลใดมาจากครอบครัวที่แตกแยก หรือมีปัญหาต่าง ๆ ในครอบครัว ย่อมทำให้เกิดความไม่สบายใจไม่มีความสุขในครอบครัว

ปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวนั้น บางครั้งบุคคลไม่อาจจะแก้ไข แต่สามารถปรับจิตใจให้ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวได้ ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้บุคคลมีการปรับตัวในครอบครัวโดยการช่วยให้เขาพัฒนาความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกในครอบครัว และแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมกับสภาพความเป็นอยู่ในครอบครัว อีกทั้งยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัว เพื่อชีวิตที่เป็นสุข และมีความสามารถที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ได้ดีต่อไป ดังที่ ลาซารัส (Lazarus. 1969 : 17 - 21) กล่าวว่า มนุษย์ต้องปรับตัวและพฤติกรรมของตนเองให้สอดคล้องกับความต้องการภายในของตนเอง และสภาพแวดล้อมทางสังคม ปัญหาที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่จึงมักเป็นผลมาจากการปรับตัวไม่ดีของบุคคลซึ่งทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 พ.ศ. 2530-2534 (คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2530 : 71 - 75) ได้ให้ความสำคัญแก่การพัฒนาสังคมในระดับพื้นฐานคือระดับคน ครอบครัวและชุมชนมากขึ้น มีการรณรงค์เรื่องบทบาท หน้าที่ และความรับผิดชอบของครอบครัวต่อสังคมมากขึ้น รวมทั้งเปิดโอกาสให้ครอบครัวปรับปรุงคุณภาพชีวิตในครอบครัวให้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการที่รัฐบาลได้ประกาศให้วันที่ 14 เมษายนของทุกปีเป็นวันแห่งครอบครัว เพราะเล็งเห็นว่าครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่สุดในการพัฒนามนุษย์ ครอบครัวมีพลังและเป็นพลังที่จะเสริมสร้างให้คนมีคุณภาพ ด้วยเหตุนี้ครอบครัวจึงเป็นส่วนพื้นฐานในการสร้างสังคม ประเทศชาติ ให้มีคุณภาพไปด้วย (กองสุขภาพจิต. 2533 : 25) ดังที่สมาคมสหประชาชาติแห่งประเทศไทย (2524 : 197 - 198) กล่าวว่า สถาบันแห่งแรกที่เป็นรากฐานในการส่งเสริมให้วัยรุ่นปรับตัวได้อย่างมีความสุขในสังคม ได้แก่ สถาบันครอบครัว ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการหล่อหลอมบุคลิกภาพของเด็กตั้งแต่เกิดจนเป็นผู้ใหญ่ เด็กที่มีความสัมพันธ์กับบิดามารดาดี มักจะมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดปัญหาสังคม นอกจากนั้นถ้าภายในบ้านหรือครอบครัวมีความสุข มีความสามัคคีกลมเกลียวเป็นอย่างดี ย่อมทำให้เด็กเจริญเติบโตด้วยดีทั้งสติปัญญาและความนึกคิด เฝ้ายบพร้อมด้วยความงามทั้งกาย วาจาและใจ ซึ่งจะเป็นกำลังของประเทศต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาและการวิจัยของ

ฉลองรัฐ อินทรี และคนอื่น ๆ (2527 : 1) ที่พบว่า ปัญหาของเด็กวัยรุ่นเกิดจากการขาดความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจจากครอบครัวคือบิดามารดาสำคัญที่สุด ซึ่งถ้าวัยรุ่นขาดความรักและความอบอุ่นจากครอบครัวจะทำให้เกิดปัญหามากมายแก่สังคม ทำให้กระทบกระเทือนต่อเศรษฐกิจและสังคมของประเทศชาติอย่างรุนแรง ดังนั้นครอบครัวจึงเป็นสถาบันที่มีอิทธิพลมากที่สุดที่จะทำให้เด็กมีปัญหา

ช่วงวัยที่สำคัญที่สุดคือ ช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยเชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ ระยะนี้เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ชีวิตในขั้นปลายจะราบรื่นหรือไม่เพียงใด ขึ้นอยู่กับ การดำเนินชีวิตของระยะหัวเลี้ยวหัวต่อนี้ เพราะเหตุว่าเด็กวัยนี้ต้องประสบความยุ่งยาก มีปัญหาต่าง ๆ มากมายและมีความลำบากในการปรับตัว (สุชา จันทน์เอม. 2527 : 133) ดังที่ นิภา นิธยาชน (2530 : 14) กล่าวว่า ในบรรดาวัยต่าง ๆ ของชีวิต วัยรุ่นเป็นวัย ซึ่งประสบปัญหาและวิกฤติการณ์ในการปรับตัวมากกว่าวัยอื่น ซึ่งสอดคล้องกับ เฮิร์ลอค (Hurlock. 1964 : 3) ที่กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการปรับตัว เป็นวัยแห่งปัญหา เป็นวัยที่มีความเครียดทางอารมณ์ มักเจ้าอารมณ์ ตัดสินใจรวดเร็วและรุนแรง สาเหตุเล็กน้อย อาจเป็นเรื่องใหญ่โตได้ เกี่ยวกับเรื่องนี้ คูเลน (Kuhlen. 1952 : 8) ได้ให้ความเห็นว่า ผู้ใหญ่ควรยอมรับว่า เมื่อถึงระยะวัยรุ่น เด็กจะประสบการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิตและอาจมีปัญหามากบ้างน้อยบ้างต่างกัน ผู้ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นควรจะได้ศึกษา สังเกต พยายาม ให้ความรู้และความช่วยเหลือเด็กที่อยู่ในสภาพเช่นนี้ ให้สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น

จากการที่ผู้วิจัยสอนอยู่ที่โรงเรียนโพธิ์สัมพันธ์พิทยาคาร เมืองพัทยา ซึ่งเป็นโรงเรียน ในระดับมัธยมศึกษา ที่นักเรียนอยู่ในช่วงวัยรุ่น ผู้วิจัยพบว่านักเรียนในโรงเรียนเป็นจำนวน มากมีปัญหาทางครอบครัว เช่น มาจากครอบครัวที่แตกแยก เข้ากับพ่อเลี้ยงแม่เลี้ยงไม่ได้ บิดามารดาทะเลาะวิวาทกัน สัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี ขาดความอบอุ่นในครอบครัว ครอบครัวมีปัญหาด้านฐานะทางเศรษฐกิจ ปัญหาจากการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา อาชีพ ของบิดามารดาไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม บิดามารดาทำงานช่วงกลางคืน เช่น งานโรงแรม

บาร์เบียร์ ทำให้ไม่มีเวลาดูแลลูก ฯลฯ ซึ่งส่งผลให้นักเรียนเหล่านี้มีปัญหาดิตตามมาเมื่ออยู่โรงเรียน เช่น นักเรียนเบื่อโรงเรียน เบื่อการงาน ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ นักเรียนประพฤติผิดระเบียบวินัย แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมและปรับตัวเข้ากับคนอื่นไม่ได้ ผู้วิจัย ตลอดจนผู้อำนวยการ ฝ่ายปกครองของโรงเรียน และครูแนะแนวเห็นความสำคัญในเรื่องนี้มาก แต่การที่ทางโรงเรียนจะไปแก้ไขสภาพทางบ้านของนักเรียนคงเป็นไปได้ยาก ดังนั้นจึงควรที่จะช่วยนักเรียนที่ประสบปัญหาในครอบครัว ให้สามารถปรับตัวเข้ากับครอบครัวให้ได้ เพื่อจะได้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะปัญหาในเรื่องการปรับตัวนั้น ในทางการแนะแนวมักใช้วิธีให้คำปรึกษา ซึ่งมีหลายวิธีและหลายทฤษฎี แต่ทฤษฎีหนึ่งที่ผู้วิจัยสนใจคือ วิธีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส เพราะการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สเป็นกระบวนการที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาระบายอารมณ์และความคับข้องใจออกมา โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยช่วยเหลือให้เขารู้จักตัวเองและสามารถช่วยตัวเองได้ในที่สุด (Rogers and Wallen. 1946 : 5) โดยเฉพาะการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา ความจริงใจ ความเข้าใจ การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไขของผู้ให้คำปรึกษาจะทำให้เกิดบรรยากาศทางจิตใจที่เหมาะสม ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดพลังแห่งการเปลี่ยนแปลง ซึ่งโรเจอร์ส (Rogers. 1961 : 35) กล่าวว่า ภายในตัวของแต่ละคน จะมีพลังแห่งการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเจริญงอกงามซ่อนเร้นอยู่ ซึ่งถูกกดไว้ด้วยกลการป้องกันตนเองแต่ละคน พลังนี้มีสมรรถภาพและแนวโน้มมุ่งสู่สภาวะ เพียงแต่รอเวลาที่เหมาะสม เมื่อใดที่บรรยากาศทางจิตใจเหมาะสมและเงื่อนไขอื่นพร้อมสมบูรณ์พลังนี้จะแสดงออกมาทันที

ในเรื่องการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สนี้ คมเพชร จัตรคุญกุล (2530 : 73) กล่าวว่า เป็นกระบวนการที่จะทำให้บุคคลสามารถปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ได้อย่างสมบูรณ์มากขึ้น บุคคลที่มีลักษณะเช่นนี้จะมีการปรับตัวทางด้านจิตใจสูงมาก มีวุฒิภาวะ และยอมรับประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างสมบูรณ์ และจากการศึกษาของ บอดิน คอฟเนอร์ และโคมบส์ (อนันต์ อนันตรังสิ. 2514 : 127 - 134 ; อ้างอิงมาจาก Bodin. 1946 ; Covner. 1947 ; Combs. 1947) พบว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สนี้จะใช้ได้ผลดีในกรณีที่ผู้มารับคำปรึกษา

มีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์ ในทำนองเดียวกัน งานวิจัยของ ซีแมน และแรลคิน (วัชร ทรัพย์มี. 2528 : 73 ; อ้างอิงมาจาก Seeman and Raskin. 1953) พบว่า ผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาปรับตัวได้ดีขึ้นทั้งด้านการศึกษา และการทำงาน ตลอดจนสามารถปรับปรุงสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะ ศึกษาว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส จะสามารถช่วยเหลือนักเรียนซึ่งมีปัญหาด้านการปรับตัวในครอบครัวให้มีการปรับตัวในครอบครัวดีขึ้นได้หรือไม่

จุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการปรับตัวในครอบครัวของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในครอบครัวของนักเรียนก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในครอบครัวของนักเรียนก่อนและหลังการให้ข้อสนเทศ
3. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในครอบครัวระหว่างนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สและที่ได้รับข้อสนเทศ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีการปรับตัวในครอบครัวดีขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส
2. นักเรียนมีการปรับตัวในครอบครัวดีขึ้นหลังจากได้รับข้อสนเทศ

3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สมีการปรับตัวในครอบครัวดีกว่า
นักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะเป็นแนวทางให้ครูแนะแนวและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับ
นักเรียน นำวิธีการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ตามทฤษฎีโรเจอร์สไปช่วยเหลือนักเรียนที่
มีปัญหาการปรับตัวในครอบครัวและการปรับตัวด้านอื่น ๆ ให้ปรับตัวได้ดีขึ้น เพื่อให้สามารถ
ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขอบเขตในการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน
โพธิ์สามพันชัยพิทยาคาร ซึ่งเป็นโรงเรียนสหศึกษาในเมืองนันทยา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา
2534 ที่มีการปรับตัวในครอบครัวต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 75 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนโพธิ์สามพันชัยพิทยาคาร เมืองนันทยา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2534 ที่มี
การปรับตัวในครอบครัวต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย
(Simple Random Sampling) จากประชากร จำนวน 16 คน ที่สมัครใจเข้ารับ
การทดลอง แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการพัฒนาการปรับตัวในครอบครัว ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 วิธี ได้แก่

3.1.1 การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส

3.1.2 การให้ข้อสนเทศ -

3.2 ตัวแปรตาม คือ การปรับตัวในครอบครัว

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา โดยเริ่มต้นจากการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลทั้งสองฝ่ายเพื่อให้ผู้มีปัญหาเกิดความรู้สึกคุ้นเคย ไว้วางใจ และสามารถแสดงความรู้สึกออกมาอย่างเสรีโดยปราศจากความกดดันต่าง ๆ ผู้ให้คำปรึกษามีความจริงใจ มีการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไขและมีความเข้าใจในผู้รับคำปรึกษา ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นที่ยอมรับ, เกิดความมั่นใจและกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น อีกทั้งผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การฟังและการเจียบ การยอมรับ การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้เกิดความกระจ่าง และการตั้งคำถาม ซึ่งจะส่งผลทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น และในที่สุดก็จะสามารถมองเห็นวิธีการในการเปลี่ยนแปลงตนเอง สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น และทำให้เกิดความสอดคล้องระหว่างอัตมโนทัศน์และประสบการณ์ ทั้งนี้เป็นการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

2. การให้ข้อสนเทศ หมายถึง วิธีการให้นักเรียนได้รับรู้ข้อมูลที่มีเนื้อหาสาระอันเป็นประโยชน์กับนักเรียน เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาการปรับตัวในครอบครัวของตนเอง ในการให้ข้อสนเทศแต่ละครั้ง จะดำเนินการดังนี้

- 2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักเรียนอ่าน
- 2.2 เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม
- 2.3 ให้นักเรียนสรุปสาระที่ได้จากการอ่าน
- 2.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. การปรับตัวในครอบครัว หมายถึง การที่บุคคลพยายามสร้างสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกในครอบครัว และแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมกับสภาพความเป็นอยู่ของครอบครัว ได้แก่ การรู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลของสมาชิกในครอบครัว ทำให้เข้ากับสมาชิกในครอบครัวได้ และยอมรับสภาพความเป็นอยู่ในครอบครัวอย่างแท้จริง

4. ในกรณีนี้ผู้วิจัยศึกษาเฉพาะนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สำหรับเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในบทที่ 2 ผู้วิจัยขอเสนอหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในครอบครัว
 - 1.1 ความหมายของการปรับตัว
 - 1.2 ลักษณะของการปรับตัว
 - 1.3 ทฤษฎีการปรับตัว
 - 1.4 สาเหตุของการปรับตัว
 - 1.5 การปรับตัวที่ดี
 - 1.6 ภัยรุมกับการปรับตัว
 - 1.7 ครอบครัวกับการปรับตัว
 - 1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในครอบครัว
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส
 - 2.1 การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส
 - 2.2 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์
 - 2.3 ข้อตกลงเบื้องต้นของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส
 - 2.4 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส
 - 2.5 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส
 - 2.6 เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส
 - 2.7 คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส
 - 2.8 เงื่อนไขที่จำเป็นในการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ที่จะนำไปสู่การ

เปลี่ยนแปลงบุคคลิกภาพ

2.9 การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับปัญหาการปรับตัวในครอบครัว

2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับการปรับตัว

ในครอบครัว

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในครอบครัว

ความหมายของการปรับตัว

กิลเมอร์ (Gilmer. 1971 : 73) อธิบาย ความหมายของการปรับตัวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่มนุษย์มีปฏิริยาโต้ตอบสิ่งแวดล้อมรอบตัว เป็นการปรับตัวเข้ากับปัญหา รวมถึงการปรับสภาพปัญหาที่เป็นอยู่ให้เข้ากับความต้องการด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ โคลแมน และแฮมเมอร์ (ผ่องพรรณ เกิดนิทัศน์. 2530 : 69 ; อ้างอิงมาจาก Coleman and Hamen. 1964 : 69) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า หมายถึงผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม จนเป็นสถานการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ในทำนองเดียวกัน กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2524 : 180) อธิบายว่า การปรับตัว หมายถึงกระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านบุคลิกภาพ และปัญหาด้านความต้องการให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสถานการณ์ที่ตนสามารถทนอยู่ได้ในสังคมหรือสภาพแวดล้อมนั้น ๆ และ ทวี ท่อแก้ว และอรบม สันภิบาล (2517 : 109) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า หมายถึง การที่บุคคลพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งมีความสอดคล้องกับ กันยา สุวรรณแสง (2533 : 63) ที่กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การปรับภายในให้อยู่ในสังคมได้ในสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีความสุข นอกจากนี้ มอสโควิทซ์ และออร์เกิล (Moskowitz and Orgeil. 1969 : 305) ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง การปรับพฤติกรรมของแต่ละบุคคลให้เข้ากับความเป็นไปที่เกิดขึ้นจากความต้องการ แรงจูงใจและนิสัยของ

แต่ละบุคคลไปในทางใดทางหนึ่ง นอกจากนี้ความเปลี่ยนแปลงนั้นขึ้นอยู่กับโอกาส ความต้องการ และข้อจำกัดของสิ่งแวดล้อมด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ แชฟเฟอร์ และโซเบน (Shaffer and Shoben, 1956 : 56) กล่าวถึงการปรับตัวว่า คือ การลดหรือการทำให้เกิดความพอใจ ในแรงขับนั้นเอง และในทำนองเดียวกัน สุกา จันท์เอม และสุรางค์ จันท์เอม (2518 : 142 - 143) อธิบายว่า การปรับตัวคือลักษณะการกระทำในเรื่องความต้องการของมนุษย์ คือ ความต้องการทางกายและความต้องการตำแหน่งทางสังคม ดังนั้นการที่มนุษย์พยายามตอบสนองความต้องการของตน จึงเป็นความพยายามที่ต้องการให้การกระทำของตนเอง สอดคล้องกับสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เขาอาศัยอยู่ จึงจะทำให้เขาสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ได้อย่างมีความสุข

จากคำจำกัดความดังกล่าว สรุปได้ว่าการปรับตัวหมายถึง การที่บุคคลพยายามแสดง พฤติกรรมให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม สถานการณ์ต่าง ๆ อีกทั้งการปรับสภาพปัญหาที่เป็นอยู่ให้เข้ากับความต้องการของตน สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ตนเป็นสมาชิกได้ อย่างมีความสุข

ลักษณะของการปรับตัว

การปรับตัวมีกำเนิดมาจากวิชาชีววิทยา กล่าวคือ ดาร์วิน (Darwin) เป็นผู้เริ่มใช้ คำว่า "การปรับตัว" (Adaptation) ในทฤษฎีวิวัฒนาการที่ว่าสิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้ เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายได้เท่านั้นที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ การ ปรับตัวในแง่ชีววิทยา เป็นการปรับตัวที่เป็นไปตามสภาพความต้องการของร่างกาย แต่การ ปรับตัวในแง่จิตวิทยา (Adjustment) หมายถึง การปรับตัวที่เป็นไปตามสภาพความต้องการ ของจิตใจ

การปรับตัวของมนุษย์เป็นไปตามแรงผลักดันสองอย่าง คือ

1. แรงผลักดันจากภายนอก (External Demands) เกิดจากการที่มนุษย์ต้องอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม การที่มนุษย์ต้องอยู่ร่วมกัน และต้องผูกพันกับผู้อื่น ดังนั้นคนจึงต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และสังคม ซึ่งเริ่มตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่

2. แรงผลักดันจากภายใน (Internal Demands) อันได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ และความอบอุ่น เพื่อให้สามารถดำรงชีพอยู่ได้ด้วยความสะดวกสบายและอีกส่วนหนึ่งเกิดจากสภาวะทางจิต ซึ่งเป็นผลของการเรียนรู้ เช่น ความต้องการความอบอุ่นใจ ความต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม และความต้องการความสำเร็จ (Lazarus. 1969 : 17 - 18)

ทอร์ป และชมูลเลอร์ (สมชาย วรดิเรก. 2527 : 9 ; อ้างอิงมาจาก Thorpe and Schmuller. 1965 : unpagged) ได้จำแนกการปรับตัวของบุคคลออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การปรับตัวด้านส่วนตัว (Personal Adjustment) ซึ่งหมายถึงความคิด ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง และการปรับตัวทางสังคม (Social Adjustment) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อบุคคลอื่น และให้ทัศนะว่า บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีคือ บุคคลที่สามารถทำให้การปรับตัวด้านส่วนตัวและการปรับตัวทางสังคมอยู่ในลักษณะสมดุลกัน นอกจากนี้ เดโซ ลวนานท์ (2512 : 8) ยังได้กล่าวว่า การปรับตัวนั้นจำแนกได้เป็น 3 ประเภทคือ การปรับตัวทางกาย การปรับตัวทางอารมณ์ และการปรับตัวทางสังคม

พอสรุปได้ว่า การปรับตัวของมนุษย์เป็นไปตามแรงผลักดันจากภายนอกและภายใน ซึ่งจำแนกออกเป็นลักษณะใหญ่ ๆ ได้ 2 ประเภทคือ การปรับตัวด้านส่วนตัวและการปรับตัวทางสังคม

ทฤษฎีการปรับตัว

ในที่นี้จะกล่าวถึงทฤษฎีการปรับตัวของอิริคสัน และทฤษฎีการปรับตัวของรอยล์ ดังนี้

ทฤษฎีการปรับตัวของอิริคสัน

ทฤษฎีการปรับตัวของอิริคสัน กล่าวว่า สิ่งที่มีความสำคัญที่สุดในการปรับตัวคือ ความสัมพันธ์กับผู้ที่เกี่ยวข้องแวดล้อมตนในช่วงนั้น ๆ ครอบครัวจึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัวของเด็กมาก ครอบครัวมีความสำคัญในการวางพื้นฐานทางจิตใจให้แก่บุคคล

ตั้งแต่วัยทารกเป็นต้นมา ความจำเป็นที่จะต้องปรับตัวของบุคคล เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทางความรู้ ความสามารถ และความเปลี่ยนแปลงสภาพทางสังคม การที่บุคคลจะปรับตัวได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของบุคคลนั้นที่มีต่อผู้แวดล้อมรอบตน อีกทั้งความสามารถในการปรับตัวได้ดีในขั้นก่อนจะมีอิทธิพลต่อความสามารถปรับตัวในขั้นต่อไปด้วย นอกจากนี้ทฤษฎีของอิริคสัน กล่าวว่า เด็กต้องปรับตัวเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสรีระประกอบกับการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว และพื้นฐานทางจิตใจแต่เดิมของเด็ก ซึ่งจะส่งผลร่วมกันต่อความสามารถในการปรับตัวของบุคคลในแต่ละช่วงอายุ ระยะช่วงวัยรุ่น บุคคลยังต้องการความอบอุ่นและความเข้าใจจากครอบครัว ฉะนั้นความสัมพันธ์ภายในครอบครัว จึงมีความสำคัญมากต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น

ทฤษฎีของอิริคสัน มีประโยชน์ในการช่วยอธิบายความเกี่ยวข้องระหว่างครอบครัวกับสุขภาพจิตของบุคคลในวัยเด็ก ทฤษฎีนี้ได้เน้นวิธีการอบรมเลี้ยงดูบุตรแบบรักสนับสนุน และแบบใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ตั้งแต่วัยเด็กเล็กจนถึงวัยรุ่น นอกจากนี้ทฤษฎีของอิริคสันได้ชี้ให้เห็นข้อขัดแย้งระหว่างบิดามารดากับเด็ก ซึ่งอาจจะเกิดได้ทุกระดับอายุและโดยเฉพาะในวัยรุ่น อันเป็นสาเหตุหนึ่งที่ขัดขวางความสามารถในการปรับตัวของเด็ก นอกจากนี้การปฏิบัติต่าง ๆ ของบิดามารดาต่อเด็กจะเป็นที่พอใจของเด็กเพียงใดขึ้นอยู่กับความต้องการและความสามารถในด้านต่าง ๆ ตลอดจนพัฒนาการทางอารมณ์เชิงสังคมของเด็กด้วย (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจวบปัจฉิก. 2524 : 10 - 12)

จะเห็นได้ว่า ตามทฤษฎีการปรับตัวของอิริคสันนี้ ครอบครัวมีความสำคัญกับการปรับตัวของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก วัยรุ่นยังต้องการความรักและความเข้าใจจากครอบครัวมาก บุคคลจะปรับตัวได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของบุคคลนั้นที่มีต่อผู้แวดล้อมรอบตัว ซึ่งจะมีผลถึงการปรับตัวในขั้นต่อไปด้วย

ทฤษฎีการปรับตัวของรอย

รอย (Roy. 1974 : 135 - 138) กล่าวถึงทฤษฎีนี้ว่า พื้นฐานความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ว่า ประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งทำงานผสมผสาน

เป็นหน่วยเดียวกัน เพื่อคงภาวะปกติสุขหรือภาวะสุขภาพดี ความเจ็บป่วยหรือสิ่งกระตุ้นอื่น ๆ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงจากภายนอกหรือภายในบุคคลที่เข้าสู่ระบบชีวิต จะก่อให้เกิดความกระทบกระเทือนต่อบุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้นบุคคลจึงต้องมีการปรับตัว เพื่อรักษาความสมดุลของร่างกาย/จิตใจและสังคมของบุคคล บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัว จะมีความมั่นคงในชีวิต ซึ่งมีพฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็นคือ มีสุขภาพดี ยอมรับความเป็นจริง มีความพึงพอใจในชีวิต เป็นต้น ส่วนผู้ที่ประสบความล้มเหลวในการปรับตัว ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพไม่ยอมรับความจริง มีความเครียด เป็นต้น

การปรับตัวเพื่อคงภาวะสมดุลในบุคคลนั้น รอยได้รวบรวมพฤติกรรมการปรับตัวของมนุษย์ไว้เป็น 4 ประเด็น คือ

1. พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการทางด้านสรีรวิทยา (Physiological Needs) เพื่อรักษาภาวะของการมีสุขภาพดี

2. พฤติกรรมการปรับตัวตามมโนทัศน์ของตนเอง (Self Concept) มีพื้นฐานมาจากความต้องการทางด้านจิตใจ เป็นความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง หากบุคคลมีความมั่นคงทางจิตใจ มีความเชื่อมั่นและมองเห็นคุณค่าของตนเอง / ยอมรับความเป็นจริง ย่อมปรับตัวได้ดีกว่าบุคคลที่มองตนเองไร้ค่าและไม่ยอมรับความเป็นจริง

3. พฤติกรรมการปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ (Role Function) เป็นการตอบสนองความต้องการเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม ในสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนเองได้ บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อแสดงบทบาทของตนให้เป็นไปตามปกติ แต่จะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับ การปรับตัวของบุคคลนั้น

4. พฤติกรรมการปรับตัวตามความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่น (Interdependence Relations) เป็นการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคลเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม ดังนั้นความพอเหมาะระหว่างการพึ่งตนเอง การพึ่งผู้อื่น และการให้ผู้อื่นพึ่งพาตนมีส่วนช่วยให้เกิดความมั่นคงทั้งด้านจิตใจและสังคม

จะเห็นได้ว่า พฤติกรรมการปรับตัวต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วก็คือ การปรับตัวด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม นั่นเอง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการปรับตัวของอีริคสัน และทฤษฎีการปรับตัวของ รอย ทั้งนี้เพราะทฤษฎีการปรับตัวของอีริคสัน ทำให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจความลึกลับของ นักเรียนกับครอบครัว ซึ่งมีผลต่อสุขภาพจิต โดยเฉพาะความขัดแย้งระหว่างบิดามารดากับ นักเรียนในช่วงวัยรุ่น อันเป็นสาเหตุที่ขัดขวางความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน และ ทฤษฎีการปรับตัวของรอย เน้นการให้เด็กให้มีการพัฒนาการปรับตัวในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งจะช่วยให้ประสบความสำเร็จในการปรับตัว มีความมั่นคงในชีวิต ในการให้ คำปรึกษาจะต้องให้นักเรียนได้มีพฤติกรรมปรับตัวในครอบครัวที่ดี โดยมีการพัฒนาให้มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง มีการปรับตัวตามบทบาทและหน้าที่ของตน อีกทั้งมีการปรับตัว ตามความลึกลับเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น

สาเหตุของการปรับตัว

วารินทร์ สายโยธะเอื้อ และสฤณี ชีรดากร (2522 : 159 - 160) อธิบายถึง สาเหตุของการปรับตัวว่า คนจะปรับตัวเมื่อเกิดความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล ความ คับข้องใจ และความเครียดซึ่งจะเกิดจาก

1. ไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนได้ ซึ่งอาจเป็นเพราะ อุปสรรคที่เนื่องมาจากตัวเองหรือผู้อื่น มีผลทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจ ความคับข้องใจ ตามมา

นักจิตวิทยาแบ่งความต้องการพื้นฐานของบุคคลไว้หลายอย่างด้วยกัน โดยเฉพาะ มาสโลว์ (Maslow) ได้จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็นขั้นต่าง ๆ 5 ขั้น ดังนี้

1.1 ความต้องการทางด้านร่างกาย

1.2 ความต้องการความปลอดภัย

1.3 ต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ เช่น ต้องการความรักความอบอุ่น การมีส่วนร่วมรับผิดชอบในกิจการต่าง ๆ ตลอดจนการเข้าร่วมเป็นสมาชิกในหมู่คณะ

1.4 ต้องการได้รับการยกย่องนับถือ เช่น ต้องการชื่อเสียง เกียรติยศ ความร่ำรวย ฐานะทางสังคม การยอมรับนับถือตนเอง และการยอมรับจากสังคม

1.5 ต้องการสำรวจการแห่งตน นั่นคือ ต้องการเข้าใจในตนเองอย่างถ่องแท้ เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและสรรพสิ่งทั้งหลาย ต้องการใช้พลังความสามารถของตนเอง ให้เต็มที่เพื่ออุทิศตนให้เป็นประโยชน์แก่วิทยาการและมวลมนุษย์ ซึ่งเป็นความต้องการที่อยู่เหนือ ความต้องการเกี่ยวกับชื่อเสียง เกียรติยศ ความร่ำรวย หรือการกระทำเพื่อตนเอง

2. เกิดจากความขัดแย้ง ความขัดแย้ง หมายถึงการที่บุคคลไม่สามารถจะตัดสินใจ เลือกการกระทำทั้งสองอย่างได้ในขณะเดียวกัน แต่จะต้องเลือกกระทำเพียงอย่างเดียว มี 3 ลักษณะคือ

2.1 ความขัดแย้งในทางบวก เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากการที่จะต้องเลือก | เพียงอย่างเดียว ในสิ่งที่ตัวเองชอบเท่า ๆ กัน ตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป ยิ่งชอบมากทุกอย่าง ยิ่งเลือกยากกว่าจะเลือกได้ก็ต้องใช้เวลา ถึงจะเลือกแล้วก็ยังเสียดายสิ่งที่ไม่สามารถจะเลือก

2.2 ความขัดแย้งในทางลบ เกิดจากการที่ตัวเองต้องเลือกในสิ่งที่ไม่ชอบ เลยตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป จะไม่เลือกก็ได้ เลือกไปแล้วก็ไม่สบายใจ เพราะสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นเราไม่ชอบเลย แต่เราก็ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

2.3 ความขัดแย้งในทางบวกและลบ เกิดขึ้นในกรณีที่สิ่งต่าง ๆ หรือบุคคล หรือสัตว์ที่เราต้องเลือกนั้นมันทั้งถูกใจและไม่ถูกใจเราในระดับที่เท่า ๆ กัน ทั้งหมดตั้งแต่ 2 อย่างขึ้นไป แต่เราก็ต้องเลือกเพียงอย่างเดียว

สรุปสาเหตุของการปรับตัวได้ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการที่จำเป็นแก่ชีวิตมากมาย เมื่อมีอุปสรรคไม่อาจสนองความต้องการของตนเองได้ ทำให้เกิดความคับข้องใจ และเมื่อ บุคคลเกิดความขัดแย้ง ไม่สามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ จึงต้องมีการปรับตัวเพื่อให้เกิดความสบายใจขึ้น

การปรับตัวที่ดี

โรเจอร์ส (Rogers. 1974 : 358) กล่าวถึงลักษณะการปรับตัวที่ดีว่า หมายถึง บุคคลที่มีความเข้าใจตนเอง และเข้าใจบุคลิกลักษณะของตนเองได้ เขาอธิบายต่อไปว่าเมื่อ บุคคลรู้จักตนเอง รู้จักคุณภาพ ความสามารถ แรงบันดาลใจ และทัศนคติที่มีต่อตนเอง

ตลอดจนเข้าใจสัณฐานภาพที่มีต่อบุคคล ก็จะไม่มีความเครียด ซึ่งแสดงถึงการปรับตัวที่ดีทางจิตวิทยา ซึ่งสอดคล้องกับ ประดิษฐ์ อปรมัย (2518 : 52) ที่กล่าวว่า การปรับตัวที่ดี หมายถึง การที่บุคคลสามารถทำให้เข้ากับสภาพของความเป็นอยู่ได้อย่างดี โดยการพยายามปรับตนเองให้เข้ากับบุคคลอื่น ๆ และสภาพต่าง ๆ ของสังคมที่ตนอยู่ให้ได้ การปรับตัวนี้ไม่จำเป็นต้องหมายถึงการที่บุคคลต้องเปลี่ยนแปลงตนเองหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทั้งหมด แต่หมายถึงการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างเพื่อลดความเครียดหรือแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเท่านั้น นอกจากนี้ มอลินี อยู่โพธิ์ (2525 : 36) กล่าวว่า บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดี มีใช้ผู้ที่ปราศจากปัญหา แต่เป็นผู้กล้าเผชิญปัญหา อุปสรรค และความยุ่งยากในชีวิตอย่างมีสติและไม่หวาดหวั่น ตลอดจนเป็นผู้พร้อมที่จะเผชิญทั้งความสุขความทุกข์ในชีวิต บางครั้งแม้จะประสบชะตากรรมที่ยังความผิดหวังแก่ชีวิต ก็มีความกล้าหาญเข้มแข็งพอที่จะดำเนินชีวิตต่อไป โดยไม่ยอมพ่ายแพ้หรือท้อถอย

เกี่ยวกับลักษณะของวัยรุ่นที่มีการปรับตัวดี มีสุขภาพจิตดี นิภา นิธยาน (2530 : 155 - 157) กล่าวว่าสรุปได้ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นและความรู้สึกมั่นคง มีความภูมิใจในตนเอง
2. มีลักษณะอบอุ่นเป็นมิตร มีลักษณะนิสัยน่ารัก มีเมตตากรุณา
3. รู้สึกตระหนักในคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ
4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ ๆ และสนใจเข้ากิจกรรมรอบตัว
5. รู้จักรักษาสภาพอนามัยสม่ำเสมอ
6. มีความกล้าที่จะเผชิญกับความจริงในชีวิต
7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่ท้อถอยหวาดหวั่น พร้อมจะแก้ปัญหาและอุปสรรคที่

เกิดขึ้นอย่างเต็มกำลังความสามารถ

8. มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี
9. ไม่มีอารมณ์เกลียดเคียดแค้น รู้จักยับยั้งและควบคุมอารมณ์ได้
10. ไม่เคร่งเครียดหรือวิตกกังวลจนเกินเหตุ ปราศจากนิสัยในทางจิตที่กระเทว

กระเทือนบุคลิกภาพ

ในทำนองเดียวกัน ทินดอล (Tindall. 1959 : 76) มีความเห็นสอดคล้องกับ กอร์โลว์ (Gorlow. 1968 : 75 - 76) ในเรื่องการปรับตัวที่ดีว่า มีลักษณะดังนี้

1. รักษาบุรณาการแห่งบุคลิกไว้ได้ โดยสามารถประสานสัมพันธ์ระหว่างความต้องการของบุคคลกับพฤติกรรมที่จะไปสู่จุดมุ่งหมายนั้น และพฤติกรรมดังกล่าวต้องเข้ากับสิ่งแวดล้อม
2. ประพฤติปฏิบัติตนตามปทัสถาของสังคม
3. การปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริง มีความสามารถในการที่จะเผชิญกับสภาพความยากลำบาก เพื่อนำตัวเองไปสู่จุดมุ่งหมายที่วางไว้
4. มีความมั่นคง สามารถทำนายพฤติกรรมและมีความหวังที่จะปรับตัวได้
5. มีวุฒิภาวะเพียงพอ มีพัฒนาการไปตามลำดับขั้นของการเจริญเติบโต และขบวนการของการปรับตัวที่สมบูรณ์แบบ
6. รักษาอารมณ์ให้อยู่ในภาวะปกติเสมอ สามารถควบคุมอารมณ์ไม่ให้พุ่งชนไปกับสิ่งแวดล้อมภายนอก
7. มองสังคมในทัศนะที่ดีและช่วยเหลือสังคม

นอกจากนี้ เออร์ลอค (Hurlock. 1978 : 260 - 261) สรุปไว้ว่า ถ้าเด็กมีการปรับตัวดี จะมีลักษณะยอมรับสภาพของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองว่า สามารถจะช่วยเหลือผู้อื่นได้ มีความเป็นประชาธิปไตย มีวิธีสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ดี และสนใจเพื่อน เออร์ลอค ได้ให้หลักในการพิจารณาลักษณะของการปรับตัวที่ดีไว้ 4 ประการ คือ

1. การแสดงออก ถ้าหากว่าพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นเหมาะสมกับความคิดหวังของกลุ่มอายุและระดับของพัฒนาการแล้วก็จะเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม
2. ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลได้ทุกกลุ่ม
3. มีทัศนคติที่ดีต่อคนอื่นและต่อบทบาทของตนในสังคม
4. มีความพอใจในตนเองทั้งในการเป็นผู้นำและผู้ตาม

เมื่อพิจารณาลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีดังกล่าว พบสรุปได้ว่า บุคคลที่ปรับตัวได้ดี จะต้องเป็นบุคคลที่รู้จักและเข้าใจตนเอง ยอมรับสภาพของตนเอง เข้าใจผู้อื่น มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น สร้างสัมพันธไมตรีกับบุคคลอื่นได้ดี ปฏิบัติตนเป็นไปตามปทัสฐานของสังคม มีอารมณ์มั่นคง ยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตได้ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

วัยรุ่นกับการปรับตัว

เกษม ตันติผลาชีวะ (2530 : 12) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่สำคัญมากวัยหนึ่งของชีวิต เพราะเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ นับว่าเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตที่ควรแก่การสนใจ ปัญหาทางจิตหลายอย่างก็มักเริ่มต้นในวัยนี้ เพราะเป็นระยะที่สำคัญ ที่ท้าทายความสามารถในการปรับตัว ซึ่งสอดคล้องกับ นิภา นิธยาน (2530 : 14) ที่มีความเห็นว่า ในบรรดาวัยต่าง ๆ ของชีวิต วัยรุ่นเป็นวัยซึ่งประสบปัญหาและวิกฤติการณ์ในการปรับตัวมากกว่าวัยอื่น

คุเลน (Kuhlen. 1952 : 8) ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวของวัยรุ่น และสรุปผลไว้ว่า เมื่อถึงวัยรุ่น บุคคลจะต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของชีวิต และจะต้องประสบปัญหาในการปรับตัวมากบ้างน้อยบ้าง ซึ่งผู้เกี่ยวข้องควรจะต้องสังเกต ศึกษา และให้ความช่วยเหลือ เพื่อจะสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น

การที่วัยรุ่นจะสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขนั้น จะต้องมีการปรับตัวได้ดีในด้านต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา คือ

การปรับตัวทางด้านร่างกาย วันดี วราวิทย์ (2529 : 134 - 137) กล่าวว่า ความรู้สึกของวัยรุ่นเองยังสับสนในบทบาทของตัวเองในการปรับตัวในเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างมากมาย การรับผิดชอบตัวเองยังกำกวมระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ ได้รู้สึคว่าตนเองเริ่มจะเป็นผู้ใหญ่ อยากรับผิดชอบตัวเองเต็มที่ แต่ขณะเดียวกันก็ขาดความรู้และประสบการณ์ที่จะแยกแยะว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเขาในการเปลี่ยนแปลงสรีระของการเติบโตในวัยรุ่นตามธรรมชาติ หรือเป็นสิ่งที่ผิดปกติ ดังนั้นในการที่จะช่วยให้วัยรุ่นปรับตัวทางด้านร่างกายได้ดี ควรจะต้องค้นหาความผิดปกติและรักษาแก้ไขตั้งแต่ต้น รักษาอนามัยส่วนบุคคล ป้องกันโรค ส่งเสริมโภชนาการ ออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ

การปรับตัวทางด้านอารมณ์ สุชา จันทน์เอม (2529 : 30) กล่าวว่า วัยรุ่นกำลังอยู่ในช่วงความเจริญของต่อมต่าง ๆ กำลังอยู่ในระยะปรับตัว ดังนั้นวัยรุ่นจึงตกอยู่ใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่ยั่วเย้าทางอารมณ์ได้ง่าย เพราะเด็กในวัยนี้มีอารมณ์อ่อนไหว เชื่อง่าย หลงง่าย ไม่มีอารมณ์มั่นคงเหมือนผู้ใหญ่ จึงมักเกิดปัญหายุ่งยากทางอารมณ์เสมอ ดังนั้นวัยรุ่นจะต้องหลีกเลี่ยงความยุ่งยากต่าง ๆ ผู้ที่เกี่ยวข้องก็ควรหลีกเลี่ยงการกระทำที่เป็นต้นเหตุให้เด็กเกิดความโมโหหรือเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ เพราะจะทำให้เด็กหมดความเชื่อมั่นในตัวเอง ควรปล่อยให้เด็กประสบกับปัญหาชีวิตด้วยตนเอง ซึ่งเขาจะได้รู้จักหักห้ามใจหรือหาทางออกที่ดีด้วยตนเอง อันจะทำให้มีสุขภาพทางอารมณ์ดีขึ้น

ในการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่น ปรีชา เกตุทัต (2529 : 237 - 238) กล่าวว่า เนื่องจากช่วงวัยรุ่นอยู่ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้นจึงมีปัญหามาก ๆ เกิดขึ้น ที่สำคัญได้แก่ การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคม และการเรียนรู้วิธีสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นให้เหมาะสมกับบทบาทที่เป็นอยู่ในขณะนั้น เพราะพฤติกรรมที่เคยปฏิบัติในวัยเด็กย่อมไม่เหมาะสมที่จะนำมาปฏิบัติในวัยรุ่น การปรับตัวทางสังคมในช่วงวัยรุ่นจะเป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่า เขาจะมีการปรับตัวทางสังคมได้ดี เมื่ออยู่ในวัยผู้ใหญ่

การปรับตัวทางด้านสติปัญญา สุชา จันทน์เอม (2529 : 32 - 33) กล่าวว่า วัยรุ่นมีพลังมาก มีความกระตือรือร้น สนใจผู้อื่นและมีความสนใจเกี่ยวกับความแตกต่างทางบุคลิกภาพ มีทัศนคติต่อบุคคลและสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดี สามารถใช้ความคิดของตนได้อย่างมีเหตุผล สามารถออกความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักสังเกตความรู้สึกของคนอื่นที่มีต่อตนได้มากขึ้น ต้องการงานให้ประทับใจผู้อื่น พยายามหาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไข ชอบเรียนรู้แบบลองผิดลองถูก ซึ่งการเรียนรู้โดยวิธีนี้เด็กได้ลงมือทำเอง ได้พบปัญหาและวิธีแก้ปัญหาเรื่อยไปจนกว่าจะได้ผล

สรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ประสบปัญหาในการปรับตัวมากกว่าวัยอื่น ผู้ที่เกี่ยวข้องควรช่วยเหลือให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้ดีทั้งการปรับตัวทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

ครอบครัวกับการปรับตัว

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมแห่งแรกที่ทุกคนต้องเกี่ยวข้อง. ชีวิตครอบครัวที่
 เฝื่อนพร้อมด้วยความรักใคร่กลมเกลียวและอบอุ่นมั่นคงในวัยเยาว์ ย่อมเป็นรากฐานสำคัญ
 ของบุคลิกภาพที่ดีในภายหลัง เด็กที่โชคริและเกิดมาอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมเบื้องแรกทาง
 ครอบครัวที่รุ่มเย็นเป็นสุขตั้งแต่ทารกจนกระทั่งเติบโตใหญ่ ย่อมมีบุคลิกภาพที่ดีงามและสามารถ
 ปรับตัวได้ดี มีชีวิตที่เป็นสุข (ถาวร กองคิด. 2526 : 7) ในทำนองเดียวกัน ซัลลิแวน
 (Sullivan. 1965 : 5) เชื่อว่า การพัฒนาบุคลิกภาพมีผลมาจากสัมพันธ์ภาพระหว่าง
 บุคคลในครอบครัว ถ้าในครอบครัวมีความรักใคร่ซึ่งกันและกัน มีความเป็นอยู่ที่อบอุ่น ก็
 จะทำให้เด็กเกิดความมั่นใจ ปรับตัวในสังคมได้ดี มีการพัฒนาทางบุคลิกภาพที่ดีได้ เช่นเดียวกับ
 แฮร์ล็อก (Hurlock. 1964 : 661) ซึ่งมีความเห็นว่า พ่อแม่ที่ยอมรับเด็ก คือให้
 ความรัก ความสนใจ และสร้างความอบอุ่นที่เกิดขึ้นในบ้าน ผลที่ตามมาคือ ทำให้เด็กมี
 อารมณ์มั่นคง ไร้เรง สามารถเผชิญชีวิต มีความมั่นใจและปรับตัวดี

ประสบการณ์ที่เด็กได้รับจากที่บ้าน ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญยิ่งกับการพัฒนาการด้าน
 บุคลิกภาพ และการปรับตัวของเด็ก เด็กจะนำเอาสิ่งต่าง ๆ ที่ตนได้พบเห็นมาวิจารณ์
 และมาทำความเข้าใจกับบิดามารดาของเขที่บ้าน บรรยากาศของบ้านจึงเป็นส่วนสำคัญ
 ของการพัฒนาการ หากเด็กที่มาจากบ้านที่มีบรรยากาศดี เด็กจะมีความรู้สึกดี และสามารถ
 ปรับตัวได้ดีกับสังคมนอกบ้าน ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ความสัมพันธ์ที่เด็กมีต่อพ่อแม่ พี่น้อง
 จึงมักเป็นรากฐานสำคัญของความสัมพันธ์นอกบ้าน ถ้าพ่อแม่แสดงความรักใคร่และเอ็นดู
 เด็กจะมีความรู้สึกที่บ้านเป็นสถานที่ตนรู้สึกอบอุ่น และเป็นสถานที่ที่ตนสามารถใช้พึ่งพา
 ทางใจได้ตลอดเวลา แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าพ่อแม่แสดงอาการรังเกียจหรือไม่ต้องการ
 เด็กหรืออาจมีเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น เป็นต้นว่า แยกทางกันหรือเกิดปัญหาทางด้านการ
 ครองชีพเด็กอาจอยู่ด้วยความไม่สงบใจ เกิดความหวาดกลัว และมีชีวิตอยู่ด้วยความหวาด
 ระแวง และเมื่อไปโรงเรียนเด็กก็จะไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ได้
 ทำให้เกิดปัญหาขัดแย้งใจนานาประการ (นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคนอื่น ๆ. 2520 :
 197) ในทำนองเดียวกัน จรรยา สุวรรณทัต (2529 : 408) ได้กล่าวถึงการปรับตัว

และสัมพันธภาพในครอบครัวสรุปได้ว่า เด็กวัยรุ่นจะมีความสุขและปรับตัวได้ดี เมื่ออยู่ในครอบครัวที่พ่อแม่ให้ความอบอุ่นให้มีอิสระเสรี และความเป็นตัวของตัวเองภายในขอบเขตที่สมควรและมีเหตุผล ในทางตรงข้ามถ้าต้องอยู่กับครอบครัวที่พ่อแม่เป็นผู้เฝ้าและควบคุมมากเกินไป เด็กวัยรุ่นจะขาดความสุข และปรับตัวได้ยาก ในฐานะที่เป็นพ่อแม่ของเด็กวัยรุ่น ควรจะรู้สึกถึงความรับผิดชอบ ในการที่จะแนะนำและรู้จักยับยั้งลูกวัยรุ่นของตน ความยากลำบากที่สุดที่พ่อแม่ของวัยรุ่นทุกคนตระหนักก็คือ ทำอย่างไรจะรักษาความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุม กับการให้ความเป็นอิสระเสรีแก่เด็กอย่างสมเหตุสมผล และกลมกลืนกัน

สภาพทางเศรษฐกิจ เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในการปรับตัวของเด็ก เด็กที่มาจากครอบครัวยากจน จะไม่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการ ไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางใจ ในทางตรงข้าม เด็กที่มาจากครอบครัวที่ร่ำรวยก็เกิดปัญหาด้านการปรับตัวได้เช่นกัน คือ เด็กพวกนี้อาจได้สิ่งของต่าง ๆ มากมาย แต่ขาดการตอบสนองทางด้านจิตใจก็จะสร้างปัญหาในสังคมเช่นกัน พ่อแม่บางคนทำงานจนเพลิน เพื่อสร้างครอบครัวให้มั่นคงลืมว่าลูกต้องการความรักความอบอุ่น พ่อแม่บางคนตามใจลูกจนเกินไป ลูกจะเรียกร้องสิ่งใดต้องได้ทั้งนั้น เลี้ยงลูกเหมือนไข่ในหิน บ้านที่ประกอบด้วยพ่อแม่ลักษณะดังกล่าวจะก่อให้เกิดปัญหาการปรับตัวของเด็ก (นพอม วงศ์สารศรี. 2526 : 237) นอกจากนี้ ขนาดของครอบครัวของวัยรุ่นที่แตกต่างกัน ก็มีผลให้วัยรุ่นมีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันไปด้วย โดยเฉพาะวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีขนาดเล็ก จะมีการปรับตัวได้ดีกว่าวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีขนาดใหญ่ (กุลวรรณ วิทยาวงศ์จิ. 2526 : 25)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ครอบครัวมีความสำคัญมากในการปรับตัวของวัยรุ่น โดยเฉพาะสัมพันธภาพในครอบครัวมีผลต่อการปรับตัวของวัยรุ่นเป็นอย่างดี ถ้าสัมพันธภาพในครอบครัวดี วัยรุ่นจะสามารถปรับตัวได้ดี แต่ถ้าสัมพันธภาพในครอบครัว รวมทั้งสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไม่ดี ก็จะทำให้วัยรุ่นปรับตัวได้ยาก นอกจากนี้การปรับตัวของวัยรุ่นยังขึ้นอยู่กับกรอบเลี้ยงดู สถานะทางเศรษฐกิจ และขนาดของครอบครัวเป็นสำคัญ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในครอบครัว

งานวิจัยในต่างประเทศ

เออร์ลอค (Hurlock. 1964 : 661) ศึกษาพบว่า พ่อแม่ที่ยอมรับเด็กคือ ให้ความรัก ความสนใจ และสร้างความอบอุ่นให้เกิดขึ้นในบ้าน ผลตามมาก็คือทำให้เด็กปรับตัวได้ดี มีอารมณ์มั่นคง ร่าเริง สามารถเผชิญชีวิตด้วยความมั่นใจ ในทำนองเดียวกัน วิทเมอร์ (ประคอง ประสิทธิ์พร. 2519 : 14 ; อ้างอิงมาจาก Witmer. 1937 : 756 - 763) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก พบว่า เด็กที่ปรับตัวได้ดีมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับพ่อแม่ น้อยกว่าเด็กที่มีปัญหา เด็กเกเรหรือเด็กประเภทที่มีอาการค่อนข้างไปทางโรคจิต และเศร้าซึม ซึ่งสอดคล้องกับ ออร์ (เอื้ออารี แจ่มผล. 2533 : 32 ; อ้างอิงมาจาก Orr. 1978) ได้ศึกษาเด็กที่เรียนชั้น 8-10 จำนวน 10 คน พบว่า เด็กวัยรุ่นในครอบครัวที่มีสัมพันธภาพที่ดี จะมีการปรับตัวได้ดี และมีความมั่นคงทางอารมณ์

สำหรับ บาลด์วิน (Baldwin. 1948 : 127 - 136) ศึกษาเด็กอายุ 4 ขวบ จำนวน 64 คน พบว่า เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และครอบครัวมีความสัมพันธ์ในด้านความรักใคร่ให้ความอบอุ่น ให้อิสระเสรี มีการพูดคุยกันระหว่างพ่อแม่ลูก เด็กจะปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมได้ดีกว่า ในทำนองเดียวกัน แลงดิส (Landis. 1955 : 537 - 540) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวของเด็กวัยรุ่นในด้านต่าง ๆ คือ

1. พื้นเพครอบครัวที่พ่อแม่ปกครองแบบมีอำนาจเหนือลูก แบบประชาธิปไตย
2. ขนาดของครอบครัว เล็ก ใหญ่
3. สภาพของครอบครัวแบบบ้านแตก (Broken Home) ครอบครัวธรรมดา โดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นสูงสุดของโรงเรียน จำนวน 5,500 คน สรุปผลได้ว่า

1. เด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่ปกครองแบบประชาธิปไตย โดยทั่ว ๆ ไปแล้วปรับตัวได้ดีกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่ปกครองแบบมีอำนาจเหนือลูก มีจำนวนเล็กน้อยเท่านั้นที่มีปัญหาในการปรับตัว

2. เด็กที่มาจากครอบครัวขนาดเล็ก มีปัญหาในการปรับตัวมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวขนาดใหญ่ และมีเพื่อนจำนวนน้อยกว่า

3. เด็กที่มาจากครอบครัวที่สภาพบ้านแตก มีปัญหาในการปรับตัวมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวธรรมดาเล็กน้อย มีความเครียดมากกว่า มีภูมิต้านทานและมีความพร้อมในการรับผิดชอบ

การที่จะส่งเสริมให้เด็กมีลักษณะของการปรับตัวที่ดีดังกล่าว หรือปรับตัวได้ดีนั้น ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติของพ่อแม่ หรือบุคคลที่มีความใกล้ชิดกับเด็ก ดังที่ เอเยอร์ และ เบอร์นรูเทอร์ (Ayer and Bernrueter, 1937 : 136) ศึกษาพฤติกรรมของเด็ก อันเนื่องมาจากวินัยที่ได้รับจากพ่อแม่ต่าง ๆ กัน พบว่า เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูมีพฤติกรรมห่างจากความเป็นจริง ต้องการพึ่งผู้ใหญ่ในด้านความรัก และเอาใจใส่อย่างผิดปกติ และปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ยาก ส่วนเด็กที่พ่อแม่ฝึกให้รู้จักพึ่งตนเอง โดยให้รู้จักใช้ความคิด และตัดสินใจด้วยตนเอง จะสามารถปรับตัวและกล้าเผชิญความจริงได้ดีกว่า และต้องการพึ่งผู้ใหญ่น้อยกว่า เช่นเดียวกับที่ สมาร์ท (Smart, 1967 : 411) สำรวจเด็กที่ปรับตัวได้ดี จำนวน 400 คน อายุระหว่าง 5-20 ปี พบว่า เด็กที่ปรับตัวได้ดี เป็นเด็กที่ทำตามระเบียบวินัยของโรงเรียน ครู และเข้ากับเพื่อนฝูงได้ดี ทำงานด้วยความสามารถของตนเอง และควบคุมอารมณ์ได้ดี และจากการสัมภาษณ์บิดามารดาถึงชีวิตของเด็กเมื่ออยู่ที่บ้าน ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ช่วยให้เด็กปรับตัวได้ดี ปรากฏว่าพ่อแม่ทุกคนกล่าวถึงเรื่องระเบียบวินัยว่ารวมไปถึงการทำโทษด้วย แต่ทั้งระเบียบวินัย และการทำโทษต้องอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม และมีเหตุผล

นอกจากนี้ สปริงเกอร์ (พวงสร้อย วรกุล, 2522 : 26 ; อ้างอิงมาจาก Springer, 1938 : 321 - 328) ศึกษาพบว่า ความมั่นคงทางอารมณ์ของเด็ก มีความสัมพันธ์อย่างมากกับฐานะความเป็นอยู่ของครอบครัว กล่าวคือ เด็กที่มาจากบ้านที่ยากจน มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ จะเป็นคนที่ปรับตัวไม่ดีและมีอารมณ์ไม่มั่นคง มีปริมาณมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงและสังคมระดับปานกลาง

งานวิจัยในประเทศ

กุลวรรณ วิทยาวงศรุจิ (2526 : 58 - 59) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่าง
สัมพันธภาพในครอบครัวกับการปรับตัว โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่ศึกษาอยู่ใน
โรงเรียนสหศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 499
คน ผลการวิจัยสรุปว่า มีความสัมพันธ์ในทางบวกคือ ถ้าความสัมพันธ์ภายในครอบครัวระหว่าง
พ่อแม่กับเด็กวัยรุ่นดี การปรับตัวและพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นจะเป็นไปในทางที่ดีด้วย แต่ใน
ทางตรงกันข้าม ถ้าความสัมพันธ์ภายในครอบครัวไม่ดี จะทำให้เด็กวัยรุ่นปรับตัวได้ยากขึ้น
ในทำนองเดียวกัน บุขง เมฆวิชัย (2523 : บทคัดย่อ) ศึกษาเกี่ยวกับการป้องกันแก้ไข
ปัญหาเด็กและเยาวชนในเขตรับผิดชอบของกองกำกับการตำรวจนครบาล พบว่า ความสัมพันธ์
ในครอบครัวคือความรัก ความอบอุ่น และความเข้าใจกันภายในครอบครัว มีอิทธิพลต่อการ
ปรับตัว บุคลิกภาพและพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน

ในเรื่องการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่มีผลต่อการปรับตัวของเด็ก รัตนา ยัญทิพย์
(2522 : 51) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู พฤติกรรมตอบสนองระหว่าง
บุคคล และการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน
ในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดนครสวรรค์ ผลการศึกษพบว่า การอบรมเลี้ยงดูมีความ
สัมพันธ์กับการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบฝึกให้พึ่ง
ตนเอง มีการปรับตัวดีกว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบยับยั้งการพึ่งตนเอง เด็กใน
กรุงเทพมหานครและเด็กในจังหวัดนครสวรรค์มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน และ สมาน กำเนิด
(2520 : 35) ศึกษาพบว่า เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยปรับตัวได้ดีกว่า
เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยและแบบเข้มงวดกวดขัน ทั้งที่แยกเพศ และ
ไม่แยกเพศ

นอกจากนี้ สังวาลย์ สมสนิท (2518 : 75) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความขัดแย้ง
กับพ่อแม่และการปรับตัวของวัยรุ่น ได้ผลการศึกษาว่า จำนวนเด็กวัยรุ่นที่ขัดแย้งกับแม่มากกว่า
พ่อมีมากกว่าเด็กวัยรุ่นที่ขัดแย้งกับพ่อมากกว่าแม่ วัยรุ่นชายและหญิงมีความขัดแย้งกับพ่อแม่ไม่

แตกต่างกัน เด็กวัยรุ่นตอนต้นมีความขัดแย้งกับพ่อแม่มากกว่าเด็กวัยรุ่นตอนปลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เด็กวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร มีความขัดแย้งกับพ่อแม่แตกต่างกับเด็กวัยรุ่นในต่างจังหวัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่าความขัดแย้งของเด็กวัยรุ่นที่มีต่อพ่อแม่สัมพันธ์กับการปรับตัวของเด็กวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และวรรณ บวรโชติ (2515 : 49 - 53) ศึกษาเกี่ยวกับเด็กที่มีการปรับตัวไม่ดี พบว่า มักจะเป็นเด็กที่มีความขัดแย้งทางอารมณ์ ปัญหาทางการปรับตัวจะเกิดขึ้นเมื่อเด็กมีปฏิกริยาโต้ตอบบุคคลอื่น ๆ เช่น บุคคลในครอบครัว ครู เด็กในโรงเรียน เป็นต้น

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในครอบครัวทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทย ดังได้กล่าวมาแล้ว พอจะสรุปได้ว่า ครอบครัวมีความสำคัญต่อการปรับตัวของเด็กมาก การที่เด็กจะปรับตัวได้ดีในครอบครัวเพียงใดขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ความเข้าใจกันของสมาชิกในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ ขนาดของครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจและสภาพของครอบครัว ฯลฯ บุคคลจะดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะต้องพยายามพัฒนาตนให้ปรับตัวเข้ากับครอบครัวของตนให้ได้

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส

การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส

การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส หรือการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์เรียน (Rogerian Counseling) ซึ่งเรียกชื่อผู้ริเริ่มวิธีการคือ คาร์ล อาร์ โรเจอร์ส (Carl R. Rogers) โรเจอร์สเรียกวิธีการให้คำปรึกษาของเขาว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Counseling) หรือการให้คำปรึกษาแบบอัตตา (Self-Theory Counseling) หรือการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง (Non - directive Counseling)

การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง จะเน้นที่ผู้รับคำปรึกษาเป็นสำคัญ ผู้ให้คำปรึกษาเป็นเพียงผู้รับฟังปัญหาและช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นปัญหาของตน โดยเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้ โดยที่ โรเจอร์ส (Rogers. 1942 : 36) เน้นว่าการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้รับคำปรึกษาได้รับการช่วยเหลือให้รู้จักช่วยตนเอง

ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ (View of Human Nature)

โรเจอร์สเชื่อว่า มนุษย์มีธรรมชาติที่ดี มีแรงจูงใจไปในด้านบวก มีเหตุผลได้รับการขัดเกลาและสามารถตัดสินใจเลือกทางชีวิตของตนเองได้ ถ้ามีอิสระเพียงพอและในสถานการณ์ที่เอื้ออำนวย มนุษย์จะพัฒนาได้เต็มศักยภาพไปในทิศทางที่เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละบุคคล ไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization) (อาภา จันทรสกุล. 2531 : 71)

ลักษณะที่สำคัญของมนุษย์ ตามแนวคิดของโรเจอร์สมิดังนี้ (วัชร ทรัพย์มี. 2528 : 51 - 53)

1. มนุษย์มีความสามารถและมีคุณค่า ผู้ให้คำปรึกษาพึงสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง พึ่งตนเองได้
2. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง กระบวนการในการให้คำปรึกษาจึงมีจุดมุ่งหมายในการจัดสภาพการณ์ที่เหมาะสมให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ ฉะนั้นทฤษฎีนี้จึงเน้นเรื่องการจัดสภาพการณ์ต่าง ๆ
3. โดยพื้นฐานแล้วมนุษย์เป็นคนดีและน่าเชื่อถือ โรเจอร์สเชื่อว่าถ้าผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดการใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเองลง จะทำให้เขาเปิดรับประสบการณ์เพิ่มขึ้นพิจารณาตนเองใหม่ และก็จะสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีและน่าเชื่อถือได้ต่อไป
4. มนุษย์จะมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ดังนั้นการที่จะเข้าใจบุคคลต้องพยายามเข้าใจว่า เขารับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างไร

กรอบแห่งการรับรู้ของเขาเป็นอย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาต้องเข้าใจความรู้สึกนึกคิด ทักษะ และค่านิยมของผู้รับคำปรึกษา ไม่ใช่ใช้ความคิดเห็นของผู้ให้คำปรึกษาเองตัดสิน

5. มนุษย์ต้องการความรัก ความเอาใจใส่และการยอมรับจากผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาพึงมีทัศนคติที่ดีและยอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไข

จะเห็นว่า โรเจอร์สมีความนับถือในเรื่องเสรีภาพของบุคคลเป็นอย่างมาก เขาจึงระมัดระวังที่จะไม่ทำให้เกิดความกระทบกระเทือนต่อเสรีภาพของแต่ละคน อีกทั้งไม่เห็นด้วยกับความคิดที่ว่าผู้ให้คำปรึกษานั้นเป็นผู้เชี่ยวชาญ โรเจอร์สมีความเชื่อว่าบุคคลจะสามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างอิสระ สามารถที่จะเลือกสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตให้กับตนเองได้ ถ้ามนุษย์นำเอาความสามารถของตนออกมาใช้ร่วมกันอย่างเสรี ก็จะทำให้ตอบสนองความต้องการของสังคมได้ ในการให้คำปรึกษา โรเจอร์สจึงเน้นกระบวนการในการให้คำปรึกษามากกว่าผลที่จะได้รับ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2530 : 63)

ข้อตกลงเบื้องต้นของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส

ข้อตกลงเบื้องต้นของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สมิดังนี้ (คมเพชร

ฉัตรศุภกุล. 2530 : 64)

1. บุคคลจะอยู่ในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โดยมีตนเองเป็นศูนย์กลาง โลกส่วนตัวนี้จะครอบคลุมถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องเป็นไปในระดับจิตสำนึก และโลกส่วนตัวนั้นเจ้าตัวเท่านั้นจึงจะรู้ว่าคืออะไร

2. มนุษย์จะตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่เคยรับรู้มาก่อน และมีประสบการณ์มา ดังนั้นบุคคลจะถือว่าสิ่งแวดล้อมที่บุคคลรับรู้คือความจริงของเขา

3. บุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่เป็นส่วนรวม

4. บุคคลมีแนวโน้มที่จะพยายามเข้าใจตนเอง รักษาไว้ซึ่งประสบการณ์ต่าง ๆ และส่งเสริมให้เกิดความสมบูรณ์ในด้านประสบการณ์ ซึ่งจะทำให้ตนเองดูแลตนเองได้ สร้างแบบแผนให้แก่ตนเองได้ และมีเสรีภาพแห่งตน ทั้งนี้ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมของบุคคลอื่น ๆ

5. การแสดงพฤติกรรมของบุคคลจะเป็นความพยายามโดยมีจุดมุ่งหมายที่บุคคลจะแสดงความต้องการของบุคคลเท่าที่รับรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา

6. อารมณ์จะมีความเกี่ยวข้องและมีส่วนในการเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ อย่างมีจุดหมาย

7. การเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลได้ดีที่สุด คือ การเข้าใจความรู้สึกที่อยู่ภายในตัวบุคคล

8. เมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม จะทำให้พัฒนาโครงสร้างแห่งตนขึ้นมา

9. พฤติกรรมทั้งหลายที่บุคคลแสดงออกมาจะสอดคล้องกับความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง

10. การที่บุคคลปรับตัวไม่ได้ นั่น เป็นเพราะไม่ยอมรับเรื่องความรู้สึกที่สำคัญของตนเอง และประสบการณ์ภายใน

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สมิฉะนั้น (วัชร ทรัพย์มี. 2528 :

58)

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความเป็นจริง พิจารณาตนเองและสภาพแวดล้อม ได้สอดคล้องกับข้อเท็จจริง ไม่บิดเบือนหรือเก็บกดประสบการณ์ของตน ปราศจากความรู้สึกว่าได้รับความคุกคามด้านจิตใจ ไม่ใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเองในการแก้ปัญหา

2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดรับประสบการณ์ โดยพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างกว้างขวางในหลายแง่มุม

3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น ลดความรู้สึกหดหู่ ท้อถอย มีกำลังใจต่อชีวิตใหม่และพร้อมที่จะเลือกดำเนินการกับชีวิตของตนเอง

4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเพิ่มขึ้น และพยายามพัฒนาตนเอง

5. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปฏิบัติการกิจในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งด้านส่วนตัว การเรียนและการทำงาน

สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส เน้นจัดหรือลดความทุกข์ทางอารมณ์ และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง สามารถดำเนินการกับชีวิตของตนได้อย่างเหมาะสม เป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส

โรเจอร์สได้เสนอขั้นตอนในการให้คำปรึกษาไว้ 12 ประการ ซึ่งขั้นตอนดังกล่าวควรจะดำเนินไปอย่างครบถ้วน แต่ลำดับขั้นอาจสลับกันได้ ดังนี้ (อาภา จันทรสกุล. 2531 : 86 - 87)

1. มีบุคคลมาขอรับคำปรึกษา
2. ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้รับการชี้แจงให้เข้าใจถึงสถานการณ์ในการให้คำปรึกษา
3. ผู้ให้คำปรึกษาสันนิษฐานให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ โดยเฉพาะความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เขากำลังเผชิญอยู่
4. ผู้ให้คำปรึกษายอมรับ เอาใจใส่และเข้าใจความรู้สึกทางด้านลบของผู้รับคำปรึกษา
5. เมื่อผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกทางด้านลบออกมาจนหมดแล้ว แรงขับของความรู้สึกทางด้านบวกจะตามมา ซึ่งเป็นลักษณะของการปรับตัวที่ดี
6. ผู้ให้คำปรึกษายอมรับ เอาใจใส่ และเข้าใจความรู้สึกทางด้านบวกของผู้รับคำปรึกษาเช่นเดียวกับที่เคยยอมรับและเข้าใจความรู้สึกทางด้านลบ
7. การหยั่งเห็น (Insight) การเข้าใจตนเองและการยอมรับตนเอง เป็นส่วนสำคัญต่อไปของกระบวนการทั้งหมด
8. ประสมประสานไปกับขั้นตอนของการหยั่งเห็น คือ ขบวนการทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง ทำให้สามารถตัดสินใจเลือกได้
9. พฤติกรรมทางด้านบวกเริ่มปรากฏ เป็นขั้นตอนที่มีนัยสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

10. การหยั่งเห็นพัฒนาต่อไปอย่างลึกซึ้ง ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองได้ถูกต้อง ตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น เนื่องจากผู้มารับคำปรึกษากล้าเผชิญและพิจารณาถึงการกระทำของตนเองมากขึ้น

11. ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมทางด้านบวกเพิ่มมากขึ้น กลัวต่อการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ น้อยลง มีความเชื่อมั่นที่จะนำตนเองเพิ่มขึ้น

12. ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกต้องการความช่วยเหลือลดน้อยลง ผู้ให้คำปรึกษารับรู้ถึงความต้องการของผู้รับคำปรึกษา และสัมพันธ์ภาพในการให้คำปรึกษาลึกลงในที่สุด ในทำนองเดียวกัน แพทเทอร์สัน (Patterson, 1966 : 418 - 419) ได้แบ่งกระบวนการของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สออกเป็น 7 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 จะเป็นระยะที่ผู้รับคำปรึกษาไม่เต็มใจที่จะเล่าเรื่องเกี่ยวกับตนเอง แต่จะสื่อสารกับผู้ให้คำปรึกษาเฉพาะเรื่องทั่วไปก่อน ไม่มีการรับรู้ต่อความรู้สึกหรือปัญหาของตนเอง ยังไม่มีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

ระยะที่ 2 จะเริ่มเข้าสู่ระยะที่ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในสภาพที่จะเปลี่ยนแปลงโดยการพูดถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่ยังไม่ใช่เรื่องราวของตนเอง ความรู้สึกบางอย่างเริ่มแสดงออกมา แต่เขายังไม่ยอมรับว่าเป็นความรู้สึกหรือปัญหาของเขาเอง ระยะนี้ผู้รับคำปรึกษาเริ่มสมัครใจที่จะสื่อสารกับผู้ให้คำปรึกษา

ระยะที่ 3 ผู้รับคำปรึกษาจะเริ่มแสดงออกอย่างอิสระเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเอง และจะเกี่ยวเนื่องกับสถานการณ์ของตนเองด้วย เขาจะเล่าถึงความรู้สึกและประสบการณ์ในอดีต ซึ่งมักเป็นด้านลบ มีการยอมรับตนเองน้อย ยังไม่สามารถแยกแยะความรู้สึกได้ชัดเจนนัก แต่เริ่มมีการรับรู้ถึงความขัดแย้งของประสบการณ์

ระยะที่ 4 การยอมรับและความรู้สึกเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษาที่แสดงออกในระยะที่ 3 จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาผ่านระยะที่ 3 มาสู่ระยะที่ 4 ซึ่งจะมีการระบายความรู้สึกและประสบการณ์ในปัจจุบันอย่างเข้มข้นขึ้น แต่จะมีความรู้สึกไม่แน่ใจ กลัว ลังเลที่จะแสดงออกอยู่บ้าง ระยะนี้เริ่มแยกแยะความรู้สึกของตนเองได้มากขึ้น ยอมรับความรู้สึกของตนเอง และเริ่มรับผิดชอบในปัญหาของตนเอง

ระยะที่ 5 ผู้รับคำปรึกษาจะแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเสรี แต่ยังสงสัย และกลัวอยู่ และแม้ว่าจะกลัวและขาดความชัดเจนเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเอง ผู้รับคำปรึกษา ก็สามารถแยกแยะยอมรับความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองได้มากขึ้น รับรู้ต่อประสบการณ์ในปัจจุบันได้ดีขึ้น เผชิญปัญหาของตนเองด้วยความรับผิดชอบ ระยะนี้เป็นระยะที่ผู้รับคำปรึกษาเริ่มเป็นตัวของตัวเอง แยกแยะความรู้สึกและประสบการณ์ได้

ระยะที่ 6 ความรู้สึกและประสบการณ์ต่าง ๆ จะได้รับการยอมรับอย่างเต็มที่ โดยไม่มีการปฏิเสธหรือต่อต้าน ภาวะของความไม่สอดคล้องระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง เปลี่ยนมาเป็นการแสดงออกอย่างสอดคล้องกัน การแสดงออกทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ ระยะนี้สำคัญมาก เพราะแสดงว่าความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาจะไม่กลับไปสู่ภาวะเดิมอีก

ระยะที่ 7 ผู้รับคำปรึกษาจะเป็นตัวของตัวเองเต็มที่ พร้อมทั้งจะพัฒนาต่อไปโดยสามารถรับรู้ความรู้สึกใหม่ ๆ ประสบการณ์ใหม่ ๆ ได้อย่างรวดเร็ว รู้จักตนเอง และรับรู้ประสบการณ์ที่เป็นจริง สามารถตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส (Rogers and Wallen. 1946 : 5)

ดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาขอความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษา
2. ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับอารมณ์ของตนเองอย่างเสรี
3. ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจและมองเห็นปัญหาของตนเองอย่างทะลุปรุโปร่ง
4. ผู้รับคำปรึกษาวางแนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา
5. ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ยุติการติดต่อเอง

เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส

เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สนั้น โรเจอร์ส (Patterson. 1966 : 420 ; citing Rogers. 1959) เน้นที่ปรัชญาและทัศนคติของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะแสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพในการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษามากกว่าเทคนิคที่ใช้ ฉะนั้นเทคนิค

ที่นำมาใช้จึงเป็นไปเพื่อสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษานั้นเอง เทคนิคเหล่านี้จะเป็นการแสดงออกและการสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่า ผู้ให้คำปรึกษายอมรับและเคารพในความ เป็นบุคคลที่มีคุณค่าของเขา มีความเข้าใจความคิดความรู้สึกของเขา การเปิดโอกาสให้เขา ได้ทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตนเอง ยอมรับตนเองจึงเป็นเรื่องสำคัญ เทคนิคสำคัญที่จะ นำมาใช้คือ

1.) การยอมรับ (Acceptance) ผู้ให้คำปรึกษา เป็นเพียงผู้รับฟังเรื่องราวที่ผู้รับ คำปรึกษาเล่าให้ฟังเท่านั้น โดยไม่แสดงความในใจ ความคิดเห็น หรือปฏิกิริยาใด ๆ ของ ตนออกไป จะไม่พูดทวนคำพูดที่ผู้รับคำปรึกษาได้พูดไปแล้ว ไม่ท้วงติง ไม่ให้ความมั่นใจ การ ยอมรับแสดงออกด้วยการพยักหน้าและพูดว่า "อ้อ อ้อ" (up-huh) บางทีใช้คำพูดที่เป็นวลี เช่น "ใช่" "ไม่เป็นไร" "ฉันเข้าใจ" เป็นต้น จะหลีกเลี่ยงการใช้ประโยคที่ทำให้ต้อง รับผิดชอบต่อแนวทางการให้คำปรึกษา และถือว่าการพูดมากเป็นอุปสรรคต่อความเจริญเติบโต ของบุคคล (พรพรรณ ใฝ่กระโทก. 2529 : 30)

2.) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) คือ เป็นการนำเอา ข้อความและคำพูดของผู้รับคำปรึกษามาตีความหมายและพูดออกมาในเชิงความรู้สึกที่แฝงอยู่ ในเนื้อหานั้น โดยผู้ให้คำปรึกษาอาจถอดข้อความและจัดคำพูดนั้นใหม่ โดยพยายามเน้นถึง ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษามากกว่าเนื้อหาของคำพูด ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับ ความรู้ เข้าใจถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตน และสามารถแสดงความรู้สึกของตนออกมาด้วย วาจา โดยปราศจากความวิตกกังวล (สุธีรพันธุ์ กรลักษณ์ และคนอื่น ๆ. 2527 : 41) ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องระวังในเรื่องความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษามากเป็นพิเศษ เพราะ สภาพอารมณ์ของบุคคลจะทำให้เราเข้าใจจิตใจส่วนลึกของเขาได้เป็นอย่างดีว่าการใช้ คำพูดเสียอีก นอกจากนั้นบุคคลที่มารับบริการให้คำปรึกษส่วนมากยังไม่เข้าใจตัวเอง มี ความสับสนในเรื่องความรู้สึก ความต้องการ การรับรู้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามสะท้อน ความรู้สึกและอารมณ์ที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกมากลับคืนไปสู่ผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับ คำปรึกษาเข้าใจตนเองได้อย่างลึกซึ้งและรอบคอบ (จำเนียร ช่วงโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์. 2524 : 125)

3. การสะท้อนเนื้อหา (Reflecting of Content) คือ การที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามสรุปคำพูดของผู้รับคำปรึกษาตั้งแต่ต้นที่เล่ามา เพื่อแสดงว่าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษา โดยพยายามค้นหาสิ่งที่มีความหมายและมีความสัมพันธ์กับผู้รับคำปรึกษา และสะท้อนกลับความรู้สึก ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งเกี่ยวกับความรู้สึกของเขา (ชุตินันท์ แจ่มจรัส. 2530 : 36)

4. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) เทคนิคนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะพูดให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาของเขาอย่างชัดเจน เพราะตามปกติผู้รับคำปรึกษาจะสับสน ไม่เข้าใจตัวเอง การมองโลกและรับรู้อาจบิดเบือนไปจากความเป็นจริง เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างขึ้นในตัวเอง นำไปสู่ความเข้าใจตัวเองที่ละเอียดและค่อยยอมรับในสิ่งที่เคยปฏิเสธว่าไม่ใช่ตนเอง เทคนิคนี้ควรใช้เมื่อผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ฟังที่ดีมาโดยตลอด และพิจารณาเห็นว่าปัญหานั้นได้พูดกันมาพอเพียงแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรใช้เทคนิคนี้บ่อยเกินไป เพราะความสามารถในการเข้าใจตนเองของบุคคลต้องเกิดขึ้นทีละเล็กละน้อย การไปเร่งเร้าจะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่ากำลังถูกคุกคามได้ การใช้เทคนิคทำให้เกิดความกระจ่างนี้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาด้วย เพราะโดยธรรมชาติผู้รับคำปรึกษาย่อมไม่ชอบฟังความจริงที่ไม่ดีเกี่ยวกับตัวเอง และมักจะมีการต่อต้าน แต่ถ้าทั้งสองฝ่ายมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ผู้รับคำปรึกษาจะยอมรับตนเองได้ง่ายขึ้น และการต่อต้านจะลดน้อยลง (จำเนียร ช่วงโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์. 2522 : 129 - 131)

5. การเงียบและการฟัง (Silence and Listening) เทคนิคนี้ส่งเสริมให้ผู้มารับคำปรึกษาได้พูดหรือเล่า รวมทั้งแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเสรี ถ้าผู้ให้คำปรึกษาขัดจังหวะ อาจจะทำให้ความรู้สึกที่อยากเล่านี้หมดไป นอกจากการเงียบแล้วผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามฟังอย่างตั้งใจที่สุด เพื่อที่จะเข้าใจในเรื่องที่พูดถึงเป็นอย่างดี ประโยชน์ของการเงียบอีกประการหนึ่งคือ เปิดโอกาสให้ผู้ให้คำปรึกษาได้ใคร่ครวญถึงการตัดสินใจหรือการแก้ปัญหา โดยไม่รีบร้อนจนเกินความจำเป็น ผู้รับคำปรึกษาอาจจะ

หยุดการสนทนาในบางครั้ง ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรตกใจและหาวิธีทำลายความเงิบโดยการชวนคุยต่อไป สิ่งที่เราควรกระทำคือกล่าวถึงสิ่งที่เขาพูดไปแล้ว ก็จะทำให้ดำเนินการให้คำปรึกษาต่อไป (คมเพชร จัตรคุฏก. 2529 : 103)

6.) การตั้งคำถาม (Questioning) ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการนำ โดยมากมักกระทำในรูปคำถามปลายเปิด (Open Question) ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ถือเอาเป็นจุดเริ่มต้นในการสำรวจตนเองต่อไป การซักถามนี้มีไว้เพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมอย่างเดียว และก็มีใช้สิ่งที่จะสามารถตอบคำถามด้วยคำว่า "ใช่หรือไม่ใช่" แต่เป็นคำถามปลายเปิด โดยมุ่งที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารูสึกเป็นอิสระในการที่จะศึกษาค้นคว้าให้กว้างขวางลึกซึ้งแล้วแต่ความต้องการ รวมทั้งเป็นการเปิดโอกาสให้เขามาร่วมในการให้คำปรึกษาด้วย วิธีการซักถามนี้ถือว่าการถามจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจมากกว่าที่จะส่งเสริมความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษา (ทองเรียน อมรัชกุล. 2524 : 115)

คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส

ผู้ให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สควรมีคุณลักษณะดังนี้ (Patterson. 1966 : 421 - 422)

1. การยอมรับ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องยอมรับว่า ผู้รับคำปรึกษาเป็นบุคคลหนึ่งซึ่งมีความขัดแย้งและไม่มั่นคง ผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้จักเด่นจุดอ่อนของเขา ยอมรับว่าเขาเป็นบุคคลที่มีค่า มีทำที่ที่ให้ความเป็นมิตรกับเขา ไม่มีการประเมิณหรือตัดสินการกระทำของเขาทั้งในแง่บวกและแง่ลบ ซึ่งการยอมรับนี้คือ การที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องแสดงให้เห็นว่ายอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น
2. มีความสอดคล้องกันของความรู้สึกและการกระทำ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีคุณลักษณะที่สอดคล้องกันของความรู้สึก และการแสดงออกทั้งทางคำพูด และการกระทำในการสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้คำปรึกษา และมีความสม่ำเสมอ จะต้องรู้จักตนเอง และจะต้องยอมรับความรู้สึกของตนเองได้ก่อน และมีความตั้งใจจริงที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกและทัศนคติของตนได้อย่างเหมาะสม และเป็นการแสดงออกด้วยความจริงใจ

3. มีความเข้าใจ ความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษา จะต้องปรากฏในลักษณะของ ความสามารถร่วมรู้ความรู้สึกและเข้าใจอย่างถูกต้อง ในโลกส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษาความ เข้าใจลักษณะนี้ จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถสำรวจและเข้าใจความรู้สึกของตนเองได้ อย่างอิสระและลึกซึ้ง เพื่อจะพัฒนาตนเองได้

4. ความสามารถสื่อสารลักษณะที่สำคัญของตนเองสู่ผู้รับคำปรึกษา การยอมรับ ความสอดคล้องระหว่างความรู้สึกกับการแสดงออก และความเข้าใจผู้รับคำปรึกษาอย่าง ลึกซึ้ง จะไม่มีความหมาย ถ้าผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถแสดงออกมาได้ ผู้ให้คำปรึกษาจึงควร ได้แสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งการแสดงออกอาจทำได้หลาย ๆ ทาง ทั้งการใช้คำพูด และท่าทาง

5. การสร้างสัมพันธภาพ ถ้าผู้ให้คำปรึกษาสามารถสื่อสารคุณลักษณะส่วนตัวต่อ ผู้รับคำปรึกษาได้แล้ว สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาจะพัฒนาขึ้น ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกปลอดภัย มั่นใจ และรู้สึกเป็นอิสระจากภาวะความต่าง ๆ รู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนให้ แสดงออก ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าได้รับประสบการณ์ที่ดีจากการแสดงออกของผู้ให้คำปรึกษา ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางสร้างสรรค์ขึ้น

สรุป - ผู้ให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ควรมีคุณลักษณะให้การยอมรับและเข้าใจผู้รับ คำปรึกษา สามารถสร้างสัมพันธภาพและสื่อสารกับผู้รับคำปรึกษา อีกทั้งมีความสอดคล้องกัน ของความรู้สึกและการกระทำ

เงื่อนไขที่จำเป็นของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

บุคลิกภาพ

อาภา จันทรสกุล (2531 : 89 - 91) กล่าวว่า โรเจอร์สเชื่อว่า เงื่อนไขทาง จิตวิทยา จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ ทั้งในแง่การเปลี่ยนแปลงอย่างผิวเผินและ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของบุคลิกภาพอย่างลึกซึ้ง เช่น เปลี่ยนจากความขัดแย้งทางจิต ไปสู่ความกลมเกลียวผสมผสาน มีพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงการอยู่อย่างเต็มประสิทธิภาพ เงื่อนไขที่

จำเป็นในการให้คำปรึกษาที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพตามความเชื่อของโรเจอร์สมีดังนี้

1. สัมพันธภาพทางจิต (Psychological Contact) ผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษามานพบปะกัน มีสัมพันธภาพทางจิตต่อกัน
2. ความร่วมมือของผู้รับคำปรึกษา เนื่องจากผู้รับคำปรึกษายอมรับว่า เขามีความวิตกกังวล มีความขัดแย้งอยู่ในจิตใจ และเขาต้องการลดความวิตกกังวล ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อนำไปสู่การปรับตัวที่เหมาะสม
3. ความจริงใจของผู้ให้คำปรึกษา (Counselor Genuineness) ความเป็นตัวเองอย่างแท้จริงของผู้ให้คำปรึกษา ไม่ใช่การเสแสร้งแสดงตนตามบทบาท นั่นคือผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้มีความเข้าใจตนเอง รู้จักตนเองอย่างดีอยู่แล้วเป็นพื้นฐาน เป็นบุคคลที่เต็มไปด้วยประสิทธิภาพ ชื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง อีกทั้งมีความไวต่อการรับรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนสามารถรับรู้สภาพการณ์ต่าง ๆ ได้ตรงกับความเป็นจริง
4. การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditioned Positive Regard) ผู้ให้คำปรึกษาต้องให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับประสบการณ์ที่มีการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข ซึ่งถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา เป็นภาวะที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข คือ การยอมรับในตัวบุคคล ในความเป็นมนุษย์ของบุคคลนั้น ไม่ว่าเขาจะมีค่านิยมและพฤติกรรมอย่างไรก็ตาม ในบรรยากาศของการให้คำปรึกษาที่มีภาวะการยอมรับอย่างปราศจากเงื่อนไข ผู้รับคำปรึกษาจะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า กล้าที่จะสำรวจตนเองและยอมรับตนเองทั้งในทางบวกและลบ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ
5. ความเข้าใจโดยร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) หมายถึงการที่ผู้ให้คำปรึกษาสามารถเข้าใจโลกทัศน์ภายในของผู้รับคำปรึกษามากที่สุดเท่าที่บุคคลอื่นภายนอกผู้รับคำปรึกษาจะทำได้ ผู้ให้คำปรึกษาถ่ายทอดความรู้สึกเกี่ยวกับโลกทัศน์ภายในของผู้รับคำปรึกษามาสู่ตัวเขา ทำให้เกิดความเข้าใจผู้รับคำปรึกษา เปรียบเสมือนการรู้จักเอาใจเขามา

ใส่ใจเรา ทำให้สามารถมองปัญหา เข้าใจปัญหาที่บุคคลอื่นกำลังเผชิญอยู่ เข้าใจสภาวะที่ผู้รับคำปรึกษาเผชิญอยู่

6. การรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา (Client Perception) ผู้ให้คำปรึกษาสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษารู้ถึงทัศนคติของผู้ให้คำปรึกษาที่มีความจริงใจ ให้การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไขและสามารถเข้าใจโดยรวมรู้สึกกับผู้รับคำปรึกษา การสื่อสารนั้นอาจใช้ภาษาพูดหรือภาษาท่าทางก็ได้แล้วแต่สภาวะที่เหมาะสม

จากเงื่อนไขในการให้คำปรึกษาดังกล่าว กระบวนการของการให้คำปรึกษา จะเอื้อให้ลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา

1. ผู้รับคำปรึกษามีอิสระในการแสดงความรู้สึกเพิ่มเติม ทั้งทางวาจาและภาษาท่าทาง
2. ความรู้สึกที่แสดงออกจะเปลี่ยนจากเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับตนเองมาสู่เรื่องเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น
3. การรับรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ถูกต้องตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น เริ่มแยกแยะและเข้าใจความรู้สึกของตนเองต่อสิ่งต่าง ๆ
4. ความรู้สึกที่แสดงออกจะเชื่อมโยงให้เขารับรู้มากขึ้น ถึงความไม่สอดคล้องกันระหว่างประสบการณ์และการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง
5. การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไขของผู้ให้คำปรึกษา เอื้อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความขัดแย้งในการกระทำของตนเอง อันเนื่องมาจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างประสบการณ์และการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง
6. ผู้รับคำปรึกษารับรู้ความรู้สึกที่เขาเคยบิดเบือนหรือปฏิเสธมาก่อนได้ ในภาวะที่รู้สึกตัวอย่างเต็มที่
7. เริ่มมีการจัดระบบใหม่ของการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง โดยดึงเอาประสบการณ์เดิมที่เคยปฏิเสธหรือบิดเบือนไปจากการรับรู้มารวมเข้าไว้เป็นส่วนหนึ่งของการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง

8. ขณะที่ขบวนการเปลี่ยนแปลงและจัดระบบใหม่เกี่ยวกับโครงสร้างของตนเอง ดำเนินอยู่ การรับรู้เกี่ยวกับตนเองจะมีความสอดคล้องกับประสบการณ์มากขึ้น และการใช้กลไกป้องกันตนเองจะลดน้อยลง

9. ผู้รับคำปรึกษาไม่รู้สึกว่าตนเองถูกคุกคาม เพราะสามารถรับรู้การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไขของผู้ให้คำปรึกษา

10. ผู้รับคำปรึกษารู้สึกยอมรับตนเองโดยปราศจากเงื่อนไขมากขึ้น

11. ผู้รับคำปรึกษารู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง ทั้งจากการรับรู้ภายในตนเอง และจากภายนอก

12. การแสดงออกหรือการตอบสนองต่อประสบการณ์จะเกิดจากการประเมินโดยใช้กระบวนการพัฒนาค่านิยมของตนเองมากขึ้น

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส - ดังได้กล่าวมาทั้งหมดนี้สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สนี้ เน้นในเรื่องสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ประกอบกับผู้รับคำปรึกษาให้ความร่วมมือในการแก้ปัญหาของตน โดยผู้ให้คำปรึกษามีการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข สามารถสื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ในความเข้าใจ ความจริงใจ ที่ผู้ให้คำปรึกษามีต่อผู้รับคำปรึกษา จะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า จึงมีอิสระที่จะระบายความไม่สบายใจออกมา และพิจารณาเพื่อทำความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง และสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น

การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับการปรับตัวในครอบครัว

วิธีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สเหมาะสมกับการที่จะนำมาใช้กับบุคคลที่มีปัญหาด้านการปรับตัว เพราะจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส มุ่งให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองอย่างตรงต่อข้อเท็จจริงเพิ่มขึ้น มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถแก้ปัญหาตนเองได้และปรับตัวได้ดี ดังที่ บอดิน โคเวนเนอร์ และคอมบส์ (อนันต์ อนันตรังสี. 2514 : 127 - 134 ; อ้างอิงมาจาก Bodin. 1946 ; Covner. 1947 ; Combs. 1947)

ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สได้ผลดีในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษามีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวและปัญหาทางอารมณ์ ซึ่ง โรเจอร์ส (จำเนียร ช่วงโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์. 2522 : 84 ; อ้างอิงมาจาก Rogers. 1942) ได้ตั้งสมมติฐานไว้ว่า "มนุษย์เป็นผู้มีเหตุผล สร้างสรรค์ ขัดเกลาได้ และสามารถก้าวไปข้างหน้า บุคคลแต่ละคนมีศักยภาพที่จะเจริญเติบโตและพัฒนาตนเองตามศักยภาพได้อย่างเต็มที่ การให้คำปรึกษาช่วยให้เขาแสดงศักยภาพออกมา"

บุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ตามแนวคิดของ โรเจอร์ส (Hansen, Warner and Smith. 1976 : 138 ; citing Rogers. 1951) หมายถึงบุคคลที่มีความขัดแย้งระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนเองและประสบการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นจริง ทำให้เกิดความเครียด มีความรู้สึกวิตกกังวล สับสนไม่แน่ใจ และเกิดความรู้สึกที่ไม่สามารถเป็นตัวเองที่แท้จริงได้ (Incongruence) บุคคลที่ปรับตัวไม่ได้จะพยายามใช้กลวิธีแบบปฏิเสธประสบการณ์ หรือบิดเบือนประสบการณ์ให้ไปสอดคล้องกับความคิดเกี่ยวกับตนเองที่มีอยู่ การให้คำปรึกษาจึงเน้นที่ "ตน" โดยผู้ให้คำปรึกษาจะสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่น ยอมรับ และเข้าใจผู้รับคำปรึกษา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในสภาพที่เป็นจริงมากขึ้น ซึ่งประกอบด้วยการรับรู้บุคลิกภาพ ความสามารถ และศักยภาพของตน รวมทั้งการรับรู้ตนเองไปสัมพันธ์กับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม เกิดการยอมรับตนเอง มีความสอดคล้องระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนเองและการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในสภาพที่เป็นจริงมากขึ้น (Congruence) ทำให้บุคคลเป็นตัวของตัวเอง มีการเลือกและการตัดสินใจด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ กลายเป็นบุคคลที่มีการปรับตัวได้ดี ในทำนองเดียวกัน ชูตินันท์ แจ่มจรัส (2530 : 38) กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สว่า สามารถพัฒนาให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง ยอมรับข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตนเอง มีความมั่นใจในตนเองสูง และสามารถแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้ดีขึ้น อันเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม นอกจากนี้ สุธีรพันธุ์ กรลักษ์ และคนอื่น ๆ (2523 : 62) ได้เสนอความคิดเห็นไว้ว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สนั้น เป็นทฤษฎีหนึ่งที่น่าสนใจใช้กันเมื่อผู้รับคำปรึกษาเกิดปัญหาในระดับความรู้สึก โดยอธิบายว่าความทุกข์

ในระดับของความรู้สึกเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทั่วไป ซึ่งมักจะทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์สูง แนวทางที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องปฏิบัติคือ จะต้องพยายามหาทางให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายอารมณ์และความรู้สึกที่เก็บกดไว้นั้นออกมามากที่สุดเท่าที่จะมากได้ และในเวลาเดียวกันผู้ให้คำปรึกษาจะต้องร่วมรับรู้กับอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาไปด้วยตลอดเวลา ปัญหาที่เกิดในระดับความรู้สึกอาจได้แก่ ความรู้สึกเบื่อหน่าย หมดอ้ายในชีวิต ความน้อยเนื้อต่ำใจในตนเอง ซึ่ง วัชร ทรัพย์มี (2528 : 76) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส จะช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้ลดความทุกข์ทางอารมณ์และความรู้สึกลง เพื่อให้ได้ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาหรือตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส เป็นทฤษฎีที่นำไปใช้เพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์ได้ทุกรูปทุกแบบ ที่ไหนที่บุคคลต้องการเข้าใจผู้อื่นหรือต้องการให้ผู้อื่นเข้าใจและมีความเต็มใจที่จะเปิดเผยตนเองเพื่อให้เกิดการรอกงาม ที่นั่นก็สามารถนำทฤษฎีนี้ไปใช้ได้อย่างเต็มที่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สนี้ได้ถูกนำไปใช้อย่างแพร่หลายในการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ทั้งกับคนปกติทั่วไป พวกโรคประสาทและโรคจิต อีกทั้งการให้คำปรึกษาในโรงเรียน ในครอบครัว และกับพวกที่มีปัญหาในการแต่งงาน (ธีระ ประพฤติกิจ.ม.ป.ป. : 312 - 313)

จากความคิดเห็นดังกล่าว พอจะพิจารณาสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สจะเป็นวิธีการที่สามารถใช้ได้ผลดีในการพัฒนาการปรับตัวในครอบครัวของนักเรียนที่มีปัญหาการปรับตัวในครอบครัว เพื่อจะได้อยู่ในครอบครัวอย่างมีความสุข อันจะส่งผลต่อการปรับตัวในสังคมและสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส

งานวิจัยในต่างประเทศ

ซีแมน และแรสกิน (วัชร ทรัพย์มี. 2528 : 73 ; อ้างอิงมาจาก Seeman and Raskin. 1953) วิจัยพบว่า ผลจากการให้บริการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง ช่วยให้ผู้รับบริการปรับตัวได้ดีขึ้น ทั้งด้านการศึกษาและการทำงาน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

และนิสัยในการเรียนดีขึ้น มีนิสัยในการปฏิบัติงานดีขึ้น มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานให้เป็นไปตามเป้าหมายเพิ่มขึ้น ตลอดจนสามารถปรับปรุงสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน ในปีถัดมา โรเจอร์ส และโดมอนด์ (วัชร ทรัพย์มี. 2528 : 73 ; อ้างอิงมาจาก Rogers and Dymond. 1954) ทำวิจัยพบว่า การให้บริการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางที่มีประสิทธิภาพช่วยให้ผู้รับบริการลดการปกป้องจิตใจตนเองลง และผู้รับบริการสามารถประเมินตนเองตามความเป็นจริงเพิ่มขึ้น

ในปี ค.ศ. 1961 ไทเลอร์ (Tyler. 1961 : 279) ทดลองให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส เพื่อพัฒนาความคิดและทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง ผลพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มตัวอย่าง มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมีการประมาณค่าพฤติกรรมของตนดีขึ้นกว่าเดิม ทรูเอค และคาร์คัพ (วัชร ทรัพย์มี. 2528 : 74 ; อ้างอิงมาจาก Truax and Carkh. 1967) ศึกษาพบว่า การจัดสภาพการณ์ที่เหมาะสมให้กับผู้รับบริการคือ ยอมรับผู้รับบริการอย่างปราศจากเงื่อนไข ให้ความอบอุ่น เข้าใจความรู้สึกนึกคิด ช่วยให้ผู้รับบริการสำรวจตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา แอนดรูว์ (Andrew. 1971 : 93 - 96) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส กับวิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งมีต่อความวิตกกังวลและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีสติปัญญาปานกลางและมีความวิตกกังวลสูง ผลปรากฏว่าวิธีการทั้งสองสามารถลดความวิตกกังวลของนักเรียนลง และทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นพอ ๆ กัน

งานวิจัยในประเทศไทย

สำหรับการวิจัยในประเทศไทยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบโรเจอร์ส นั้น มีผู้ทำวิจัยไว้ดังนี้คือ

พเยาว์ พูลเจริญ (2524 : 49) ทดลองให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม โดยวิธีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส เพื่อช่วยเหลือให้นักศึกษายาบาลที่มีปัญหาการปรับตัวในภาคปฏิบัติ โรงพยาบาลรามารักษ์ จำนวน 16 คน ผลการทดลองปรากฏว่า นักศึกษายาบาล

ที่ได้รับคำปรึกษาแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม มีการปรับตัวในภาคปฏิบัติดีขึ้นกว่าก่อนได้รับคำปรึกษา

ในปีต่อมา วาสนา แฉล้มเขตร. (2525 : 48 - 49) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สต่อการลดปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษายาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล โดยการให้คำปรึกษากับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ให้คำปรึกษาคณะละ 6 ครั้ง หลังได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ปัญหาทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองมีระดับลดลงกว่าก่อนได้รับคำปรึกษา และ จิระ มุลธิยะ (2530 : 52) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 7 คน ผลปรากฏว่า หลังจากให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบโรเจอร์สแล้ว นักเรียนมีอัตมโนทัศน์ด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้น

นอกจากนี้ มานิดา ทองทวี (2526 : 72 - 75) ศึกษาเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลและแบบกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนชลบุรี "สุขบท" จังหวัดชลบุรี จำนวน 16 คน ผลปรากฏว่า หลังจากให้คำปรึกษาแก่กลุ่มตัวอย่างทั้งรายบุคคลและแบบกลุ่มแล้ว นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สทั้งในต่างประเทศ และในประเทศไทย ดังได้กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส สามารถช่วยแก้ปัญหาและพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ได้ เช่น ปัญหาการปรับตัว ปัญหาทางอารมณ์ ความวิตกกังวล การป้องกันตนเอง การมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองไม่ดี การเข้าใจและยอมรับตนเอง พัฒนาด้านสัมพันธภาพ พัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง พัฒนาอัตมโนทัศน์ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา ดังนั้นผู้วิจัยคาดว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส น่าจะพัฒนาการปรับตัวในครอบครัวได้

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาวิจัยตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การเลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การดำเนินการทดลอง
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การเลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโพธิ์สามต้นวิทยาคาร ซึ่งเป็นโรงเรียนสหศึกษาในเมืองนันทยา จังหวัดชลบุรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2534 ที่มีการปรับตัวในครอบครัวต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 75 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโพธิ์สามต้นวิทยาคาร เมืองนันทยา จังหวัดชลบุรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2534 ที่มีการปรับตัวในครอบครัวต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร โดยมีขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ให้นักเรียนหญิงทั้งหมดจำนวน 300 คน ตอบแบบสอบถามการปรับตัวในครอบครัว

2. นำแบบสอบถามการปรับตัวในครอบครัวมาตรวจให้คะแนนตามที่กำหนดไว้ เรียงลำดับคะแนนจากสูงสูดมาหาต่ำสุด แล้วเลือกเฉพาะนักเรียนที่ได้คะแนนต่ำกว่า เปอร์เซนต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 75 คน มาถามความสมัครใจ แล้วลุ่มอย่างง่าย จำนวน 16 คน

3. ลุ่มตัวอย่างโดยการลุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ✓

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส
2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
3. แบบสอบถามการปรับตัวในครอบครัว

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

1.1 ศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส การปรับตัวในครอบครัว และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนประสบการณ์จากการฝึกปฏิบัติให้คำปรึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

1.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการทำวิจัยครั้งนี้

1.3 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษา จำนวน 4 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา หาลิยะพันธุ์ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดนิทกซ์ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กริทอง และ อาจารย์พรรณนิศ วาณิชการ ตรวจสอบในเรื่องความสอดคล้องระหว่างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับวิถีดำเนินการของการปรับตัวในครอบครัวของนักเรียน

ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาโดยให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแก่นักเรียนในกลุ่มทดลอง คนละ 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาทีต่อสัปดาห์ ติดต่อกัน 8 สัปดาห์ ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันพฤหัสบดี ระหว่างวันที่ 27 พฤษภาคม 2534 ถึงวันที่ 18 กรกฎาคม 2534 (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปรับตัวในครอบครัว โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยรวบรวมเนื้อหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการปรับตัวในครอบครัว จากหนังสือ วารสาร และบทความต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมข้อเสนอแนะ

2.2 สร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ แล้วนำโปรแกรมนี้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา หาลิยะพันธุ์ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดนิทกซ์ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กริทอง และอาจารย์พรรณนิศ วาณิชการ พิจารณาความสอดคล้องระหว่างหัวข้อวัตถุประสงค์และวิถีดำเนินการก่อนนำไปใช้กับกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยทำหน้าที่ให้ข้อเสนอแนะแก่กลุ่มควบคุม ให้เรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องการปรับตัวในครอบครัว พร้อมกันทั้ง 8 คน โดยให้ข้อเสนอแนะสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ติดต่อกัน 8 สัปดาห์ ทุกวันอังคาร ระหว่างวันที่ 28 พฤษภาคม 2534 ถึงวันที่ 16 กรกฎาคม 2534 (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

3. แบบสอบถามการปรับตัวในครอบครัว

แบบสอบถามการปรับตัวในครอบครัวนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโดย

3.1 ศึกษาหลักการ ทฤษฎี ตำรา เอกสารต่าง ๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในครอบครัว ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้านคือ การรู้จักและเข้าใจตนเอง การแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลของสมาชิกในครอบครัว และการยอมรับสภาพความเป็นอยู่ในครอบครัวอย่างแท้จริง

3.2 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามการปรับตัวในครอบครัว จำนวน 53 ข้อ ข้อความเป็นสถานการณ์ให้สอดคล้องกับการปรับตัวในครอบครัวทั้ง 4 ด้าน ดังกล่าวในข้อ 3.1

3.3 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา หาสิตะพันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์บังอร เสดนท์ และอาจารย์อรุณศรี กุมท ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) เพื่อพิจารณาความเหมาะสมและภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้

3.4 นำแบบสอบถามการปรับตัวในครอบครัวนี้ไปทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางละมุง เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2534 จำนวน 100 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ เทคนิค 25% โดยใช้ t-test และคัดเลือกข้อที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไปไว้ใช้ในการทดลอง

3.5 นำแบบทดสอบที่หาค่าอำนาจจำแนกแล้วมาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นต่อไปด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92 จึงนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยต่อไป

ลักษณะแบบสอบถาม

แบบสอบถามการปรับตัวในครอบครัว มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบบลิเคอร์ท (Likert Type) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด และประกอบด้วยข้อความที่เป็นสถานการณ์เกี่ยวกับการปรับตัวในครอบครัว

วิธีตอบแบบสอบถาม ให้ผู้ตอบอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วพิจารณาข้อความนั้น ตรงกับความรู้สึกนึกคิดหรือการกระทำที่แท้จริงในระดับใด แล้วเลือกขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดหรือการกระทำของตน โดยมีเกณฑ์ดังนี้

- มากที่สุด เมื่อสถานการณ์นั้นตรงกับตนเองมากที่สุด
 มาก เมื่อสถานการณ์นั้นตรงกับตนเองมาก
 ปานกลาง เมื่อสถานการณ์นั้นตรงกับตนเองเป็นบางครั้ง
 น้อย เมื่อสถานการณ์นั้นตรงกับตนเองน้อย
 น้อยที่สุด เมื่อสถานการณ์นั้นไม่เคยเกิดขึ้นกับตนเองเลย เกิดขึ้นน้อยมากจนนับครั้งได้

ตัวอย่างแบบสอบถาม

สถานการณ์	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๐) นงนุชเป็นคนสุภาพเรียบร้อย พุดดีกับสมาชิกในครอบครัว แต่สมาชิกในครอบครัวของเธอ พุดกันด้วยคำพูดที่ไม่สุภาพ บางครั้งใช้วาจาหยาบคาย หรือใช้น้ำเสียงกระโชกโฮกฮาก นงนุชรู้สึกเฉย ๆ กับบุคคลในครอบครัว เพราะคิดว่าเขาพุดกันอย่างนี้มานานแล้ว ถ้านักเรียนเป็นนงนุช นักเรียนจะทำใจได้อย่างไร อย่างนงนุชเพียงใด.....					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อที่ 1, 3, 4, 7, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 26, 27, 28, 31, 32, 33, 35, 36, 38, 39 และ 40 ให้คะแนนดังนี้

มากที่สุด	ให้ 5 คะแนน
มาก	ให้ 4 คะแนน
ปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
น้อย	ให้ 2 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้ 1 คะแนน

ข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อที่ 2, 5, 6, 8, 9, 11, 14, 18, 22, 25, 29, 30, 34 และ 37 ให้คะแนนดังนี้

มากที่สุด	ให้ 1 คะแนน
มาก	ให้ 2 คะแนน
ปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
น้อย	ให้ 4 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้ 5 คะแนน

การดำเนินการทดลอง

แบบแผนการทดลอง

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

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

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

(R)	แทน	การกำหนดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มต่าง ๆ อย่างสุ่ม
E	แทน	กลุ่มทดลอง
C	แทน	กลุ่มควบคุม
T_{1E}, T_{2E}	แทน	การสอบก่อนและสอบหลังในกลุ่มทดลอง ตามลำดับ
T_{1C}, T_{2C}	แทน	การสอบก่อนและสอบหลังในกลุ่มควบคุม ตามลำดับ
X	แทน	การทดลองให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบโรเจอร์ส
-	แทน	การให้ข้อเสนอแนะ

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยกำหนดลำดับขั้นวิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามการปรับตัวในครอบครัว เพื่อให้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2. ดำเนินการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยทำหน้าที่ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบโรเจอร์สกับกลุ่มทดลองตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษาแต่ละคนครั้งละ 50 นาทีต่อสัปดาห์ ติดต่อกัน 8 สัปดาห์ ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันพฤหัสบดี ระหว่างวันที่ 27 พฤษภาคม ถึงวันที่ 18 กรกฎาคม 2534 ระหว่างเวลา 7.20 ถึง 16.20 น.

2.2 ผู้วิจัยทำหน้าที่ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการพัฒนาการปรับตัวในครอบครัวกับกลุ่มควบคุมตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้ข้อเสนอแนะพร้อมกันทั้ง 8 คน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ติดต่อกันไป 8 ครั้ง ทุกวันอังคาร ระหว่างวันที่ 28 พฤษภาคม ถึงวันที่ 16 กรกฎาคม 2534 เวลา 12.50 ถึง 13.40 น.

3. หลังจากสิ้นสุดการทดลอง ให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามการปรับตัวในครอบครัวอีกครั้งหนึ่ง เพื่อใช้เป็นคะแนนหลังการทดลอง

4. นำคะแนนก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล มีลำดับขั้นดังนี้คือ

1. หาค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามการปรับตัวในครอบครัว
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวในครอบครัวก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส
๒๗/๖/๒๕๓๕
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวในครอบครัวก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนในกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ
๒๗/๖/๒๕๓๕
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวในครอบครัวก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ
๒๗/๖/๒๕๓๕

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 หาค่าเฉลี่ย โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2527 : 40)

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

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ค่ารวมของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่ม

1.2 หาค่าความแปรปรวน โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2527 : 74)

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

เมื่อ S^2 แทน ค่าความแปรปรวน

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

$\sum X^2$ แทน ผลรวมทั้งหมดของคะแนนรวมแต่ละตัวยกกำลังสอง

N แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ ใช้สูตรดังนี้ (ล้วน สายยศ และ
อังคณา สายยศ. 2528 : 185)

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

t แทน ค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ

$\bar{X}_H$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง

$\bar{X}_L$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ

S^2_H แทน ความแปรปรวนของคะแนนของกลุ่มสูง

S^2_L แทน ความแปรปรวนของคะแนนของกลุ่มต่ำ

n_H แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูง

n_L แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มต่ำ

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ ใช้สูตรดังนี้ (ล้วน สายยศ และ
อังคณา สายยศ. 2528 : 171)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S^2_i}{S^2_L} \right]$$

α แทน ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น

n แทน จำนวนข้อสอบของแบบทดสอบ

$\sum S^2_i$ แทน ความแปรปรวนของคะแนนของแบบทดสอบแต่ละข้อ

S^2_L แทน ความแปรปรวนของคะแนนของแบบทดสอบทั้งฉบับ

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวในครอบครัวก่อนการทดลองกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซ์ แมทช์ แพรส์ ซายน์ แรงค์ (Wilcoxon matched-pairs signed rank test) (Sanders. 1980 : 419)

3.2 ทดสอบความแตกต่างของผลต่างของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวในครอบครัวก่อนการทดลองกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบ แมน - วิทนี ยู เทสต์ (Mann - Whitney U test) (Sanders. 1980 : 419)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษา

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

- ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลองและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้
- N แทน จำนวนนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง
 - R^+ แทน การจัดอันดับค่าผลต่างของคะแนนที่มีค่าเป็นบวก
 - R^- แทน การจัดอันดับค่าผลต่างของคะแนนที่มีค่าเป็นลบ
 - R_E แทน ผลรวมของตำแหน่งที่ได้จากกลุ่มทดลอง
 - R_C แทน ผลรวมของตำแหน่งที่ได้จากกลุ่มควบคุม
 - U แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของ แมน - วิทนี (Mann - Whitney U test)
 - T แทน ผลรวมของค่า R ที่มีจำนวนน้อยกว่า ซึ่งใช้พิจารณาในการทดสอบของ วิลคอกซัน (Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test)

ผลการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในครอบครัวก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
2. เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในครอบครัวก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

3. เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในครอบครัวก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

4. เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในครอบครัวก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตาราง 1 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในครอบครัวก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่มควบคุม	อันดับ	กลุ่มทดลอง	อันดับ
95	1	96	2
102	4	99	3
117	6	116	5
119	7.5	119	7.5
121	9.5	121	9.5
123	12	122	11
124	13	125	14
131	16	130	15

$$R_c = 69$$

$$R_E = 67$$

$$U = 31$$

จากตาราง Critical Values ของ U ใน The Mann - Whitney U Test ของ Sanders (Sanders. 1980 : 420) ในระดับนัยสำคัญที่ .01 ค่า U ที่คำนวณได้จะต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ 7

ดังนั้นผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 1 ก่อนการทดลอง U มีค่ามากกว่า 7 แสดงว่าคะแนนการปรับตัวในครอบครัวของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01.

ตาราง 2 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในครอบครัวก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

คนที่	คะแนนการปรับตัวในครอบครัว		ผลต่างของคะแนน		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	การปรับตัวในครอบครัว	อันดับ	R ⁺ R ⁻
1	96	142	46	5	+5
2	99	139	40	6	+6
3	116	130	14	8	+8
4	119	180	61	1	+1
5	121	174	53	3	+3
6	122	176	54	2	+2
7	125	162	37	7	+7
8	130	178	48	4	+4

ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 T = 0

จากตาราง Critical Values ของ T ใน Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test ของ Sanders (Sanders, 1980 : 418) ในระดับนัยสำคัญที่ .01 ค่า T ที่คำนวณได้จะต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 (N = 8)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 2 ปรากฏว่า ค่า T ที่คำนวณได้เท่ากับ 0 แสดงว่าคะแนนการปรับตัวในครอบครัวของกลุ่มทดลอง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส สูงกว่าคะแนนก่อนการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สสามารถทำให้นักเรียนมีคะแนนการปรับตัวในครอบครัวดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 1 ที่ตั้งไว้

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในครอบครัวก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

คนที่	คะแนนการปรับตัวในครอบครัว		ผลต่างของคะแนน		
	ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง		การปรับตัวในครอบครัว	อันดับ	R^+ R^-
1	95	134	39	2	+2
2	102	137	35	3.5	+3.5
3	117	139	22	8	+8
4	119	144	25	7	+7
5	121	168	47	1	+1
6	123	158	35	3.5	+3.5
7	124	153	29	6	+6
8	131	165	34	5	+5

**ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

$T = 0^{**}$

จากตาราง Critical Values ของ T ใน Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test ของ Sanders (Sanders, 1980 : 418) ในระดับนัยสำคัญที่ .01 ค่า T ที่คำนวณได้จะต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ($N = 8$)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 3 ปรากฏว่า ค่า T ที่คำนวณได้เท่ากับ 0 แสดงว่าคะแนนการปรับตัวในครอบครัวของกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับข้อสนเทศสูงกว่าคะแนนการปรับตัวในครอบครัวก่อนได้รับข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าการได้รับข้อสนเทศเกี่ยวกับการปรับตัวในครอบครัว สามารถทำให้นักเรียนมีคะแนนการปรับตัวในครอบครัวดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 2 ที่ตั้งไว้

ตาราง 4 เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนการปรับตัวในครอบครัวก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่มควบคุม	อันดับ	กลุ่มทดลอง	อันดับ
39	8	46	6
35	10.5	40	7
22	15	14	16
25	14	61	1
47	5	53	3
35	10.5	54	2
29	13	37	9
34	12	48	4

$$R_c = 88$$

$$R_E = 48$$

$$U = 12$$

** ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง Critical Values ของ U ใน The Mann - Whitney U Test ของ Sanders (Sanders, 1980 : 419) ในระดับนัยสำคัญที่ .05 ค่า U ที่คำนวณได้ จะต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ 15

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 4 ปรากฏว่า U มีค่าน้อยกว่า 15 แสดงว่าคะแนนการปรับตัวในครอบครัวภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส สามารถทำให้นักเรียนมีการปรับตัวในครอบครัวดีขึ้นกว่าการให้ข้อเสนอแนะ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 3 ที่ตั้งไว้

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในครอบครัวของนักเรียนก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในครอบครัวของนักเรียนก่อนและหลังการให้ข้อสนเทศ
3. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในครอบครัวระหว่างนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส และที่ได้รับข้อสนเทศ

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโพธิ์สัมพันธ์พิทยาคาร เมืองพญา จังหวัดชลบุรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2534 ที่มีการปรับตัวในครอบครัวต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 75 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโพธิ์สัมพันธ์พิทยาคาร เมืองพญา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2534 ที่มีการปรับตัวในครอบครัวต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร จำนวน 16 คน ที่สมัครใจเข้ารับการทดลอง แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส
2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
3. แบบสอบถามการปรับตัวในครอบครัว

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ให้นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 300 คน ตอบแบบสอบถามการปรับตัวในครอบครัว และคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 75 คน ทำการสัมภาษณ์เพื่อถามความสมัครใจในการเข้ากลุ่ม แล้วสุ่มจากนักเรียนที่สมัครใจด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 16 คน และสุ่มอย่างง่ายแยกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน และเก็บคะแนนไว้เป็นการทดสอบครั้งแรก (Pretest)

2. ขั้นตอนทดลอง

2.1 ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับกลุ่มทดลองตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลครั้งละ 50 นาทีต่อสัปดาห์ ติดต่อกัน 8 สัปดาห์ ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันพฤหัสบดี ระหว่างวันที่ 27 พฤษภาคม ถึงวันที่ 18 กรกฎาคม 2534 ระหว่างเวลา 7.20 ถึง 16.20 น.

2.2 ดำเนินการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการพัฒนาการปรับตัวในครอบครัวกับกลุ่มควบคุม ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้ข้อเสนอแนะพร้อมกันทั้ง 8 คน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ติดต่อกันไป 8 ครั้ง ทุกวันอังคาร ระหว่างวันที่ 28 พฤษภาคม 2534 ถึงวันที่ 16 กรกฎาคม 2534 เวลา 12.50 ถึง 13.40 น.

3. หลังจากสิ้นการทดลองตามโปรแกรมของแต่ละกลุ่มแล้ว ให้นักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามการปรับตัวในครอบครัวชุดเดิมอีกครั้งหนึ่ง เพื่อใช้เป็นคะแนน หลังการทดสอบ (Posttest)

4. นำคะแนนก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวใน ครอบครัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งแยกวิเคราะห์ดังนี้

1. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวในครอบครัวก่อนการทดลองของ นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส และนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ โดยใช้ การทดสอบของ แมน - วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวในครอบครัวก่อนและหลังการ ทดลองของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซ์ (Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test)

3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวในครอบครัวก่อนและหลังการ ทดลองของนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซ์ (Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test)

4. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวในครอบครัวก่อนและหลังการ ทดลองของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สและนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ ภายหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบของ แมน - วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าสรุปผลได้ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในครอบครัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ปรากฏว่าคะแนนการปรับตัวในครอบครัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันทางสถิติ
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในครอบครัวของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้ คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส พบว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ทำให้นักเรียนมีการปรับตัว ในครอบครัวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในครอบครัวของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการให้ ข้อเสนอแนะ พบว่า การให้ข้อเสนอแนะ ทำให้นักเรียนมีการปรับตัวในครอบครัวดีขึ้นอย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในครอบครัวก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่ม ทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ พบว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ทำให้นักเรียนมีการปรับตัวในครอบครัวดีขึ้นกว่า การให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการปรับตัวในครอบครัว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโพธิ์สามพันรัษฎาคาร เมืองนันทา จังหวัดชลบุรี พบว่า

1. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส มีการปรับตัวในครอบครัว ดีขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่ง เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สเป็นวิธีหนึ่งที่

“จะช่วยให้การปรับตัวในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ดีขึ้นได้ ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนคำกล่าวของโรเจอร์สที่ว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในสภาพที่เป็นจริงมากขึ้น เกิดการยอมรับตนเองเป็นตัวของตัวเอง และเลือกตัดสินใจด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ปรับตัวได้ดีขึ้น (Hansen, Warner and Smith. 1976 : 138 ; citing Rogers. 1959 : 234) ซึ่งสอดคล้องกับ ชุตินันท์ แจ่มจรัส (2530 : 38) ที่กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ที่ว่าสามารถพัฒนาให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง ยอมรับข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตนเอง มีความมั่นใจในตนเองสูงขึ้น และสามารถแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้ดีขึ้น อันเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม ในทำนองเดียวกัน ทรุเอต และคาร์คาฟฟ์ (วัชร ทรัพย์มี. 2528 : 78 ; อ้างอิงมาจาก Truax and Carkh. 1967) ศึกษาพบว่า การจัดสภาพการณ์ที่เหมาะสมให้กับผู้รับบริการคือ ยอมรับผู้รับบริการอย่างปราศจากเงื่อนไข ให้ความอบอุ่น เข้าใจความรู้สึกนึกคิด ช่วยให้ผู้รับบริการสำรวจตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา และบอดิน โคเวนอร์ และคอมบส์ (อนนต์ อนันตรังสี. 2514 : 127 - 134 ; อ้างอิงมาจาก Bodin. 1946 ; Covner. 1947 ; Combs. 1947) ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ใช้ได้ผลดีในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษามีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวและปัญหาทางอารมณ์

นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับ ซีแมน และแรสกิน (วัชร ทรัพย์มี. 2528 : 73 ; อ้างอิงมาจาก Seeman and Raskin. 1953) วิจัยพบว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สช่วยให้ผู้รับบริการปรับตัวได้ดีขึ้น ในทำนองเดียวกัน ไทเลอร์ (Tyler. 1961 : 279) ทดลองพบว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ช่วยให้นักลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและประเมินตนเองดีขึ้นกว่าเดิม นอกจากนี้ พเยาว์ พูลเจริญ (2524 : 49) ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สสามารถทำให้มีการปรับตัวในภาคปฏิบัติดีขึ้น และธีระ มุลธิยะ (2530 : 52) ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สสามารถพัฒนาอ้อมโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ได้

จากการวิจัยในครั้งนี้ และผลการวิจัยที่สอดคล้องดังกล่าว ย่อมแสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาการปรับตัวในครอบครัวให้ดีขึ้นได้

2. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีการปรับตัวในครอบครัวดีขึ้นหลังการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 แสดงให้เห็นว่า การได้รับข้อเสนอแนะสามารถพัฒนาการปรับตัวในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ดีขึ้นได้ ทั้งนี้เพราะข้อเสนอแนะที่ให้แก่มุมความคมเป็นการให้ความรู้เรื่องการปรับตัวในครอบครัวให้ข้อคิดในการอยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว นักเรียนจะได้รับความรู้และเกิดความคิดที่จะนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง ซึ่งการทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยการแจกเอกสารข้อเสนอแนะนี้ ผู้วิจัยสังเกตว่านักเรียนมีความสนใจอ่านข้อเสนอแนะ มีความตั้งใจในการสรุปสาระที่ได้จากการอ่าน มีการซักถามเมื่อมีข้อสงสัย ตลอดจนสนใจฟังการสรุปของผู้วิจัย บรรยายภาคในกลุ่มเป็นไปด้วยดี

ในเรื่องการให้ข้อเสนอแนะนี้ เรย์มอนด์ และเจมส์ (Raymond and James. 1961 : 107 - 108) กล่าวว่า ความคับข้องใจต่าง ๆ ของเด็กในโรงเรียนนั้น ส่วนมากเกิดจากการที่เขาเหล่านั้นขาดข้อเสนอแนะ ไม่ได้รับข้อเสนอแนะต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเขา ทำให้เขาเกิดความวิตกกังวลต่าง ๆ นานา หากได้รับข้อเสนอแนะที่ดีมีประโยชน์ จะทำให้ความคับข้องใจเหล่านั้นลดลง มีการปรับตัวดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ซาสเซ (Sasse. 1975 : 136 - 137) ที่ว่า การให้ข้อเสนอแนะจะทำให้บุคคลเกิดความคิด ความรู้มากขึ้น และยังช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งจะนำไปสู่การปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้น ในทำนองเดียวกัน คมเพชร จัตรศุภกุล (2521 : 12 - 13) กล่าวว่า ถ้านักเรียนได้รับข้อเสนอแนะที่มีคุณค่าอันเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมก็จะเป็นการช่วยพัฒนาให้เขาเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องว่า จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างไรจึงจะประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ นอกจากนี้การได้รับข้อเสนอแนะเป็นการเสริมสร้างรากฐานที่ดีในการปรับปรุงลักษณะต่าง ๆ ของตนเองให้ดีขึ้นอย่างเต็มที่ เพื่อการปรับตัวที่ดี สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จึงอาจกล่าวได้ว่าข้อสนเทศที่ดีสามารถช่วยพัฒนาการปรับตัวในครอบครัวให้ดีขึ้นได้ และจากงานวิจัยของ จีระ มุลธิยะ (2530 : 53) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ พบว่า อัตมโนทัศน์ด้านการปรับตัวทางอารมณ์หลังการได้รับข้อสนเทศสูงกว่าก่อนได้รับข้อสนเทศ ซึ่งจะเห็นได้ว่า การให้ข้อสนเทศนั้น นับเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลต่าง ๆ ที่ผู้เรียนยังไม่รู้หรือยังไม่เข้าใจชัดเจน ผู้เรียนมีโอกาสศึกษาด้วยตนเอง และยังเปิดโอกาสให้มีการซักถามปัญหาต่าง ๆ อันจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ได้ข้อมูลต่าง ๆ ที่ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

จากการวิจัยครั้งนี้ ย่อมแสดงให้เห็นว่า การได้รับข้อสนเทศก็สามารถนำมาใช้พัฒนาการปรับตัวในครอบครัวได้เช่นกัน

3. นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์ส มีการปรับตัวในครอบครัวดีขึ้นกว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส สามารถพัฒนาการปรับตัวในครอบครัวได้ดีกว่าการได้รับข้อสนเทศ ถึงแม้ว่ากลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศจะมีการปรับตัวในครอบครัวดีขึ้นกว่าก่อนการได้รับข้อสนเทศ แต่เมื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในครอบครัวของทั้ง 2 กลุ่มแล้วพบว่า กลุ่มทดลองมีการปรับตัวในครอบครัวสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า วิธีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส มุ่งให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองอย่างตรงกับข้อเท็จจริงเพิ่มขึ้น มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถแก้ปัญหาตนเองได้ และปรับตัวได้ดี

ในเรื่องการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สนี้ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 73) กล่าวว่า เป็นกระบวนการที่จะทำให้นักเรียนสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์มากขึ้น บุคคลที่มีลักษณะเช่นนี้จะมีการปรับตัวทางด้านจิตใจสูงมาก มีวุฒิภาวะ และยอมรับประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างสมบูรณ์ ซึ่ง วัชร ทรัพย์มี (2528 : 76) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส จะช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาลดความทุกข์ทางอารมณ์ และความรู้สึกลง เพื่อจะได้ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาหรือตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้วิจัยพยายามที่จะยึดปรัชญาของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่ว่า มนุษย์มีศักดิ์ศรี และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ตามศักยภาพที่มีอยู่ด้วยการพึ่งตนเอง เป็นตัวของตัวเอง (จำเนียร ช่างโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์. 2524 : 30) โดยเฉพาะการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา จะทำให้เกิดบรรยากาศทางจิตใจที่เหมาะสม ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดพลังแห่งการเปลี่ยนแปลง อีกทั้งคำนึงถึงความต้องการยอมรับ และความต้องการมีอิสระของวัยรุ่นด้วย ฉะนั้นจึงพยายามอย่างยิ่งที่จะทำให้เกิดบรรยากาศที่เป็นกันเอง และให้ผู้รับคำปรึกษามีอิสระในการระบายความไม่สบายใจออกมา ซึ่งในกลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศจะไม่ได้รับสิ่งเหล่านี้ ไม่มีโอกาสได้ระบายความทุกข์ใจหรือความอัดอั้นตันใจที่เก็บกดเอาไว้ออกมา ทำให้ไม่กระจ่างในปัญหาของตน ถึงแม้ว่าข้อสนเทศนี้จะ เป็นประโยชน์ แต่ก็ไม่สามารถทำให้เข้าใจตนเองอย่างถูกต้องในสภาพที่เป็นจริงเท่ากับการให้คำปรึกษา อีกทั้งเนื้อหาในข้อสนเทศจะเป็นข้อมูลในเชิงเสนอแนะความรู้และความคิดที่ถูกต้อง ไม่ได้เน้นไปที่ปัญหาของแต่ละบุคคล

ผลของการวิจัยนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ วาสนา แลล้มเขตร (2525 : 49) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สต่อการลดปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษายาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษายาบาลหลังได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์ส มีระดับต่ำกว่าปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษายาบาลหลังได้รับข้อสนเทศ และในทำนองเดียวกัน สิริระ มุลธิยะ (2530 : 52) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สแล้ว มีอัตมโนทัศน์ด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส สามารถนำมาใช้พัฒนาการปรับตัวในครอบครัวให้ดีขึ้นกว่าการได้รับข้อสนเทศได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 จากการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส สามารถพัฒนาการปรับตัวในครอบครัวของนักเรียนได้ ดังนั้นการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส น่าจะเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งที่อาจารย์แนะแนวจะนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการปรับตัวใน ครอบครัวของนักเรียนและพัฒนาด้านอื่น ๆ เช่น การปรับตัวทางสังคม สัมพันธภาพระหว่าง บุคคล เป็นต้น

1.2 ควรฝึกอบรมให้อาจารย์ในโรงเรียนและผู้มีอาชีพทางด้านบริการชุมชน ที่เกี่ยวข้องกับเยาวชน เช่น นักสังคมสงเคราะห์ แพทย์ พยาบาล ตำรวจ ฯลฯ ได้เรียนรู้ วิธีการให้คำปรึกษาที่ถูกต้อง เพื่อจะได้สามารถนำไปใช้กับนักเรียนหรือเด็กได้อย่างเหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

2.1 ควรมีการทดลองให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส เพื่อพัฒนาการปรับตัวใน ครอบครัวแก่นักเรียนในระดับอื่น ๆ เช่น ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นต้น

2.2 ควรมีการทดลองให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส เพื่อพัฒนาการปรับตัวใน ครอบครัวกับบุคคลในวงการอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากนักเรียนในสถานศึกษา

2.3 ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส เป็นรายบุคคลกับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สเป็นกลุ่ม เพื่อพัฒนาการปรับตัวในครอบครัว ของนักเรียน

2.4 ควรจะศึกษาผลของการให้คำปรึกษาโดยยึดกระบวนการให้คำปรึกษา ตามทฤษฎีอื่น เพื่อพัฒนาการปรับตัวในครอบครัวของนักเรียน เช่น การให้คำปรึกษาแบบ นำทาง การให้คำปรึกษาโดยวิธีบำบัดด้วยเหตุและผล การให้คำปรึกษาตามแนวเกสตัลต์ ฯลฯ

2.5 ควรมีการทดลองให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สเพื่อพัฒนาด้านอื่น ๆ บ้าง เช่น การปรับตัวทางสังคม การปรับตัวเข้ากับเพื่อน การปรับตัวทางการเรียน สัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล พฤติกรรมก้าวร้าว การควบคุมตัวเอง วินัยในตนเอง ฯลฯ

2.6 ในการวิเคราะห์ตัวแปรการปรับตัวในครอบครัว ควรแยกให้เห็นเป็น รายด้าน จะทำให้ทราบว่าด้านใดพัฒนาไปอย่างไร

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. สุขภาพจิตในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524.
- กองสุขภาพจิต, กรมการแพทย์. "วันแห่งครอบครัว 14 เมษายน 2533," ข่าวสารสุขภาพจิต. 9(4) : 25 - 26 ; เมษายน 2533.
- กันยา สุวรรณแสง. การพัฒนาคุณภาพและการปรับตัว. กรุงเทพฯ : รวมสาส์นภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2533.
- กุลวรรณ วิทยาวงศจุ. ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับการปรับตัว. ปรินญาณินท์ กค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.
- เกษม ตันติผลาชีวะ. "วัยรุ่นนุ่นจริงหรือ," วารสารไกล้มอ. 11(11) : 11 - 14 ; พฤศจิกายน 2530.
- คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 พ.ศ. 2530-2534. กรุงเทพฯ : สำนักงานกรัฐมนตรี, 2530.
- คมเพชร จัตตุกุล. การแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2529.
- _____. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- _____. บริการสนเทศ. กรุงเทพฯ : แสงรุ่งการพิมพ์, 2521.
- จรรยา สุวรรณทัต. "วัยรุ่นกับความสัมพันธ์ในครอบครัว," ใน เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการการวัยรุ่นและการอบรม. หน้า 399 - 438. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2529.
- จำเนียร ช่างโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์. เทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2522.

ฉลองรัฐ อินทรีย์ และคนอื่น ๆ. ปัญหาและความต้องการของวัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2527.

ชัยนาถ นาคบุปผา. โลกของวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แสงศิลป์, 2515.

ชุตินันท์ แจ่มจรัส. การให้คำปรึกษาเชิงปฏิบัติการ. ฉะเชิงเทรา : ภาควิชาจิตวิทยา และการแนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูฉะเชิงเทรา, 2530.

ชูศรี วงศ์รัตนะ. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.

_____. แบบแผนการทดลองและสถิติ. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.

ดวงเดือน นันธมณาวิน และเพ็ญแข ประจวบจวนิก. ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวกับสุขภาพจิตและจริยธรรมของนักเรียนวัยรุ่น. รายงานการวิจัย ฉบับที่ 26. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524.

เดโช สวานานนท์. ปทานุกรมจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2512.

ถาวร กองคิด. "การปรับตัวของเด็กวัยเข้าโรงเรียน," วารสารประชาศึกษา.

3(2) : 4 - 9 ; พฤศจิกายน 2526.

ทวี ท่อแก้ว และอบรม สนิทบาล. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2517.

ทองเรียน อมรัชกุล. เทคนิคเบื้องต้นในการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรไทย, 2524.

จิระ ประพฤติกิจ. ทฤษฎีบุคลิกภาพและการทำจิตบำบัด. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา และการแนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูหมู่บ้านจอมบึง, ม.ป.ป.

จิระ มุลธิยะ. ผลการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการพัฒนาอัตโนมิติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวชิรวิทย์ จังหวัดมหาสารคาม. ปรินทูปานันท์ กค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

- นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคนอื่น ๆ. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รามคำแหง, 2520.
- นันทิกา ชัยมสรवल. ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแนะแนว. พิมพ์ครั้งที่ 2. นครปฐม : แผนบริการกลาง สำนักงานอธิการบดี พระราชวังสนามจันทร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2524.
- นิภา นิธยาน. การปรับตัวและบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์, 2530.
- บุษบง เมฆวิชัย. การป้องกันแก้ไขปัญหาเด็กและเยาวชนในเขตรับผิดชอบของกองกำกับการตำรวจนครบาล. วิทยานิพนธ์ สส.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2523. อัดสำเนา.
- ประคอง ประสิทธิ์พร. ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิสัมพันธ์ของครูกับนักเรียนในด้านการเรียนการสอนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการปรับตัว. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2519. อัดสำเนา.
- ประดินันท์ อูปรมย์. จิตวิทยา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศรีอนันต์, 2518.
- ปรียา เกตุทัต. "พัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่น," ใน เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม. หน้า 237 - 244. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2529.
- ผ่องพรรณ เกิดนิทกซ์. สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- พยอม วงศ์สารศรี. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยครูสวนดุสิต, 2526.
- พเยาว์ พลเจริญ. การเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลที่มีต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลโรงพยาบาลรามธิบดี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อัดสำเนา.

- พวงสร้อย วรกุล. การเปรียบเทียบสภาพปัญหาในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลา. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522. อัดสำเนา.
- มานิดา ทองทวี. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.
- มาลินี อยู่โพธิ์. การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.
- รัตนา ยัญทิพย์. ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู พฤติกรรมตอบสนองระหว่างบุคคลและการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522. อัดสำเนา.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ศึกษาพร, 2528.
- วรรณ บุณยโชติ. "วิถีแก้ไขเด็กที่ปรับตัวไม่ดีในโรงเรียน," วารสารจิตวิทยาคลินิก. 3(3) : 49 - 53 ; สิงหาคม 2515.
- วันดี วรวิทย์. "พัฒนาการทางกายของวัยรุ่น," ใน เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการของวัยรุ่นและการอบรม. หน้า 77 - 139. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2529.
- วัชร ทรัพย์มี. ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- วารินทร์ สายอินเื้อ และสลิษฐ์ จีรดากร. จิตวิทยาการศึกษา. นนทบุรี : โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์หญิงปากเกล็ด กรมประชาสงเคราะห์, 2522.
- วาสนา แฉล้มเขตร. ผลการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สต่อการลดปัญหาทางอารมณ์. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.

สมชาย วรดิเรก. ปัญหาด้านการปรับตัวของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2527. อัดสำเนา.

สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย. ครอบครัวสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วิบูลย์กิจ, 2524.

สมาน กำเนิด. การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่มีผลต่อการปรับตัวของเด็ก. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2520. อัดสำเนา.

สังวาลย์ สมสนิท. ความสัมพันธ์ระหว่างความขัดแย้งกับพ่อแม่และการปรับตัวของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2518. อัดสำเนา.

สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาเด็กเกเร. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2527. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2529.

สุธีรพันธุ์ กรลักษณ์. จิตวิทยาพื้นฐานการแนะแนว. กรุงเทพฯ : สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, 2523.

สุธีรพันธุ์ กรลักษณ์ และคนอื่น ๆ. "กลวิธีการให้คำปรึกษา." วารสารแนะแนว. 18(92) : 38 - 46 ; เมษายน - พฤษภาคม 2527.

อนนต์ อนันตรังสี. หลักการแนะแนว. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2514.

อาภา จันทรสกุล. ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษา สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2531.

เอื้ออารี แจ่มผล. ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2533. อัดสำเนา.

Andrew, W.R. "Behavioral and Client - Centered Counseling of Underachievers," Journal of Counseling Psychology. 18 : 93 - 96 ; March, 1981.

Ayer, M.E. and R. Bernrueter. "A Study of the Relationship Between Discipline and Personality Traits in Young Children," Journal of Genetic Psychology. 50 : 163 - 170 ; April, 1937.

Baldwin, A.L. "Socialization and the Parent Child Relationship," Child Development. 19 : 127 - 136 ; November, 1948.

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

Gorlow, Leon. Readings in the Psychology of Adjustment. 2nd ed. New York : McGraw-Hill, 1968.

Hansen, James 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.

_____. Children Development. 5th ed. New York : McGraw-Hill, 1978.

Kuhlen, Raymond G. The Psychology of Adolescent Development. New York : Harper and Brothers Publishers, 1952.

Landis, Paul H. "The Families That Produce Adjusted Adolescents," Clearing House. 29 : 537 - 540 ; May, 1955.

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

Moskowitz, Merle J. and Arthur R. Orgel. General Psychology.
Boston : Houghton Mifflin Company, 1969.

Patterson, C.H. Theories of Counseling and Psychotherapy.
New York : Harper and Row Publishers, 1966.

Raymond N. Hatch and James W. Coster. Guidance Services in the
Elementary School. Dubuque, Iowa, WM.C. BROWN Co. INC.,
1961.

Rogers, Carl R. Counseling and Psychotherapy : Newer Concepts in
Practices. Massachusetts : Houghton Mifflin Company, 1942.

_____. on Becoming a Person. Boston : Houghton Mifflin, 1961.

_____. "The Organization of Personality," Journal of American
Psychologists. 2 : 358 ; 1974.

Rogers, Carl R. and John L. Wallen. Counseling with Returned
Serviceman. New York : McGraw-Hill Book Company, 1946.

Roy, Sister C. "Introduction to Nursing : An Adaptation Model,"
New Jersey : Prentice-Hall Inc., 1976.

Sanders, Donald H., A Franklin Murph and Robert J. Eng.
Statistics : A Fresh Approach. International Student
Edition, Tokyo : McGraw-Hill International Book Company,
1980.

- Sasse, Connine R. Person to Person. Peoria, Ill. : Chas A. Bennett
1975.
- Shaffer, Laurence P. and Edward J. Shoben. The Psychology of
Adjustment. Boston : Houghton Mifflin Company, 1956.
- Smart, Mollie S. Children Development and Relationships. New York :
Macmillan, 1967.
- Sullivan, Harry S. Personal Psychopathology. New York : W.W.Norton
& Company Inc., 1965.
- Tindall, R.H. "Relationships Among Measures of Adjustment,"
Reading in the Psychology of Adjustment. New York :
McGraw-Hill Book Co. Inc., 1959.
- Tyler, Leona E. The Work of the Counselor. New York : Appleton -
Century - Crofts Inc., 1961.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามการปรับตัวในครอบครัว

แบบสอบถามการปรับตัวในครอบครัว

คำชี้แจงในการทำแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้ต้องการทราบความรู้สึกนึกคิดหรือการกระทำของนักเรียนที่มีต่อครอบครัว แต่ละข้อไม่มีคำตอบถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีความรู้สึกนึกคิด การกระทำไม่เหมือนกัน ดังนั้นคำตอบที่ถูกต้องที่สุดคือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดหรือการกระทำที่แท้จริงของนักเรียน

การตอบแบบสอบถาม

ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่นักเรียนต้องการจะตอบเพียงข้อละ 1 ช่อง ดังนี้

	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
(0)					

กาช่องมากที่สุด เมื่อสถานการณ์นั้นตรงกับตนเอง มากที่สุด

กาช่องมาก เมื่อสถานการณ์นั้นตรงกับตนเอง มาก

กาช่องปานกลาง เมื่อสถานการณ์นั้นตรงกับตนเอง เป็นบางครั้ง

กาช่องน้อย เมื่อสถานการณ์นั้นตรงกับตนเอง น้อย

กาช่องน้อยที่สุด เมื่อสถานการณ์นั้น ไม่เกิดขึ้นกับตนเองเลย เกิดขึ้น น้อยมาก จนนับครั้งได้

ตัวอย่างการตอบ

(๐) นงนุชเป็นคนสุภาพเรียบร้อย พุดดีกับบุคคลในครอบครัว แต่สนิทกับในครอบครัวของเขอพุดกันด้วยคำพูดที่ไม่สุภาพ บางครั้งใช้วาจาหยาบคายหรือใช้น้ำเสียงกระโชกโฮกฮาก นงนุชรู้สึกเฉย ๆ กับบุคคลในครอบครัว เพราะคิดว่าเขาพุดกันอย่างนี้มานานแล้ว

ถ้านักเรียนเป็นนงนุช นักเรียนจะทำได้หรือนงนุชเพียงใด

เมื่อนักเรียนอ่านข้อความนี้แล้ว พิจารณาตัวนักเรียนเองว่า ข้อความนี้ตรงกับความรู้สึกนึกคิดหรือการกระทำของนักเรียนเพียงใด สมมติว่าข้อความนี้ตรงกับความรู้สึกนึกคิดหรือการกระทำของนักเรียนมาก ก็กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องมากดังนี้

สถานการณ์	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
(๐) นงนุชเป็นคนสุภาพเรียบร้อย พุดดีกับบุคคลในครอบครัว แต่สนิทกับในครอบครัวของเขอพุดกันด้วยคำพูดที่ไม่สุภาพ บางครั้งใช้วาจาหยาบคายหรือใช้น้ำเสียงกระโชกโฮกฮาก นงนุชรู้สึกเฉย ๆ กับบุคคลในครอบครัว เพราะคิดว่าเขาพุดกันอย่างนี้มานานแล้ว ถ้านักเรียนเป็นนงนุช นักเรียนจะทำได้หรือนงนุชเพียงใด		✓			

สถานการณ์	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สมพรเป็นนักเรียนที่เรียนเก่ง แต่ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวไม่ค่อยดีนัก เมื่อเรียนสำเร็จชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จึงไม่เรียนต่อ เธอออกมาทำงานเป็นพนักงานในโรงแรม และจะหาโอกาสเรียนต่อภาคค่ำในระดับ 5 ที่โรงเรียนผู้ใหญ่ นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของสมพรเพียงใด.....					
2. นภาไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ หลายคน และต้องไปส่งเพื่อนคนหนึ่งที่อยู่ไกล จึงทำให้กลับถึงบ้านดึก โดยไม่ได้ขออนุญาตแม่ไว้ก่อน แม่จึงคอยเพื่อจะชี้แจงว่าทำอย่างนี้ไม่ดีต่อไปไม่ควรทำ แต่นภาไม่ฟัง กลับเดินหนีเข้าห้องไป นักเรียนเห็นด้วยกับการที่นภาปฏิบัติกับแม่เพียงใด.....					
3. ปวีณาไปทัศนศึกษาที่จังหวัดเชียงใหม่ เธอซื้อของมาฝากสมาชิกในครอบครัว มีหลายคนไม่ชอบของที่เธอซื้อมาฝาก แต่ปวีณาก็มิได้เสียใจหรือน้อยใจแต่อย่างใด นักเรียนเห็นด้วยกับการที่ปวีณาไม่รู้ลึกเสียใจหรือน้อยใจแต่อย่างใดเพียงใด.....					
4. ลำดวนเป็นเด็กวัยรุ่นเช่นเดียวกับนักเรียนเพื่อน ๆ ว่าลำดวนทำตัวเป็นยายแก่เสียสละให้ครอบครัวมากไป ควรจะเที่ยวเตร่นอกบ้านบ้าง					

สถานการณ์	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
แต่ลำดวนก็ยังคงปฏิบัติเช่นเดิม ทั้ง ๆ ที่อยากจะ ไปเที่ยวบ้าง					
นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของลำดวนเพียงใด.....					
5. สด่าไม่สนใจการเรียน ชอบเที่ยว ดูโทรทัศน์ และหย่อนใจ ทำให้ถูกพ่อแม่ดูเสมอ ๆ สด่าคิดว่าพ่อ แม่ลำเอียง รักน้อง ๆ มากกว่าตน					
นักเรียนเห็นด้วยกับความคิดของสด่าเพียงใด.....					
6. อมราไม่ทำงานเร่งด่วนตามที่แม่สั่ง มัวนั่งดู โทรทัศน์ เพราะเป็นเรื่องที่ตนสนใจ แม่จึงดู แต่ อमारาก็ยังไม่ทำงานตามที่แม่สั่ง และบอกกับแม่ว่า จะดูโทรทัศน์ให้จบก่อนแล้วจึงจะทำ					
นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของอมราเพียงใด.....					
7. แม่ของดวงเนตรชอบดูโขนมาก วันหนึ่งมี โขนกรมศิลปากรมาแสดงที่สนามหน้าเมืองนันทยา แม่ชวนดวงเนตรไปเป็นเพื่อนดูโขน ถึงดวงเนตร จะไม่ชอบดูแต่ก็ไปเป็นเพื่อนแม่					
นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของดวงเนตร เพียงใด.....					
8. พ่อแม่ให้เงินทัศนีย์ใช้อย่างจำกัด เพราะมี รายได้น้อยและมีลูกหลายคน ทัศนีย์รู้สึกไม่พอใจกับ จำนวนเงินที่ได้รับ และรู้สึกเสียใจที่เกิดเป็นลูกคนจน					
นักเรียนเห็นด้วยกับความรู้สึกของทัศนีย์เพียงใด.....					

สถานการณ์	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. ครอบครัวของดวงใจมีรายได้ปานกลาง พ่อจึงบอกกับดวงใจและลูกคนอื่น ๆ ให้ใช้จ่ายอย่างประหยัด แต่ดวงใจอยากมีของใช้เหมือนคนอื่น เมื่อพบของที่พอใจ เธอจะซื้อทันที นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของดวงใจเพียงใด.....					
10. พี่สาวของจันทนาเป็นคนใจน้อย โกรธง่าย หายเร็ว บางครั้งขาดเหตุผล และชอบให้คนอื่นเอาใจ เวลาที่พี่สาวโกรธ จันทนาจะเฉย ๆ ไม่ได้ตอบอะไร ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าพี่สาวอยู่ในใจ นักเรียนเห็นด้วยกับการที่จันทนาไม่ได้ตอบกับพี่สาวเพียงใด.....					
11. แม่มักเตือนจารุณีเรื่องกิริยามารยาทในการพูด การแต่งกาย การเคารพผู้อาวุโส โดยให้คำนิยามถึงธรรมเนียมไทย จารุณีโต้แย้งแม้ว่าไม่เข้าใจวัฒนธรรมสมัยใหม่อย่างตน เพราะแม่กับตนเกิดคนละสมัย นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของจารุณีเพียงใด.....					
12. วันหนึ่งโรงเรียนเลิกครึ่งวัน เพื่อน ๆ อยากไปเที่ยวบ้านวิภา ถึงแม้ว่าบ้านของเธอจะไม่ใหญ่โตสวยงามนัก แต่วิภาก็เต็มใจที่จะพาเพื่อนไปเที่ยวบ้านได้อย่างสบายใจ นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของวิภาเพียงใด.....					

สถานการณ์	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
13. เตือนใจเป็นคนชอบช่วยเหลือผู้อื่น เพื่อนบ้านจึงมักวานให้ช่วยงานต่าง ๆ โดยที่เธอไม่เคยบ่นเบี่ยงหรือขอค่าจ้าง เตือนใจมักถูกคนในบ้านค่อนข้างว่าโง่ ถูกหลอกใช้งาน แต่เธอไม่เคยใส่ใจหรือโกรธ นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของเตือนใจที่ไม่ใส่ใจหรือโกรธเพียงใด.....					
14. โกสุมมีนัดกับแม่ ปรากฏว่าแม่ผิดนัด โกสุมต้องคอยนานมากทำให้อารมณ์เสีย และไม่ยอมไปกับแม่ บอกให้ชวนน้องไปแทน นักเรียนเห็นด้วยกับการที่โกสุมไม่ยอมไปกับแม่เพียงใด.....					
15. ปริศนามีความคิดเห็นว่า การขัดแย้งหรือโต้เถียงกับสมาชิกในครอบครัวเป็นเรื่องปกติ ดังนั้นเมื่อสมาชิกในครอบครัวมีความเห็นขัดแย้งกัน ปริศนาจะรับฟังความคิดเห็นนั้นทั้ง ๆ ที่บางครั้งไม่เห็นด้วย นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของปริศนาเพียงใด.....					
16. วันหนึ่งเพื่อน ๆ ดุถูกนพวรรณว่าบ้านของเธอไม่น่าอยู่ คับแคบ และเก่ามาก นพวรรณไม่พอใจเพื่อนแต่คิดได้ว่า ถึงแม้ว่าบ้านของเธอจะเล็กและเก่า แต่เธอก็อยู่ในบ้านอย่างมีความสุข นักเรียนเห็นด้วยกับความคิดของนพวรรณเพียงใด.....					

สถานการณ์	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
17. ครอบครัวของสมจิตมีอาชีพค้าขาย พ่อแม่บอกว่าเมื่อสมจิตโตขึ้นจะให้ประกอบอาชีพค้าขายแทน เพราะไว้ใจสมจิต แต่สมจิตไม่ชอบอาชีพนี้ เธอต้องการที่จะเป็นครู จึงตัดสินใจเรียนต่อในวิทยาลัยครู ทั้ง ๆ ที่พ่อแม่ไม่เห็นด้วย นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของสมจิตเพียงใด.....					
18. รักชนกฝากพี่สาวซื้อของ แต่ได้ของไม่ถูกใจ รักชนกบอกพี่สาวว่าของที่ซื้อมามีตำหนิและราคาแพง น่าจะซื้อให้ดี ๆ กว่านี้ นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของรักชนกเพียงใด.....					
19. อำไพยอมรับว่า สมาชิกทุกคนในบ้านไม่สามารถทำให้ตนถูกใจได้ตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อสมาชิกในครอบครัวทำอะไรไม่ถูกใจตน อำไพจะให้อภัย นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของอำไพเพียงใด.....					
20. ครอบครัวของอนงค์มีปัญหาด่าง ๆ เกิดขึ้นเสมอ ๆ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น อนงค์จะพยายามทำให้เกิดความวิตกกังวลน้อยที่สุด และพยายามแก้ปัญหา นั้น ปัญหาใดที่แก้ไม่ได้ ก็ต้องทำใจยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของอนงค์เพียงใด.....					

สถานการณ์	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
21. วรณชคิดว่าการทำกิจกรรมของโรงเรียนทำให้มีประสบการณ์มาก จึงทุ่มเทความสนใจให้กับกิจกรรมของโรงเรียนอย่างจริงจัง เพราะคิดว่าความรู้และประสบการณ์ต้องควบคู่กันจึงจะเอาตัวรอด แต่เธอหาเวลาดูหนังสือเสมอ นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของวรณชเพียงใด.....					
22. วิไลวรรณให้น้องริดเลื้อยตัวไปรด เพื่อจะไล่ไปงานวันเกิดเพื่อนในตอนเย็น น้องสาวริดเลื้อยไหม้ วิไลวรรณโกรธมาก ต่อน้องจรรยาให้ นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของวิไลวรรณเพียงใด.....					
23. เมื่อสุปราณีมีเรื่องไม่สบายใจ หรือมีปัญหา สุปราณีจะปรึกษาหารือกับพ่อแม่หรือสมาชิกในครอบครัวที่ตนไว้วางใจ นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของสุปราณีเพียงใด.....					
24. พ่อของอรรถยชอบดื่มสุรา เมื่อเมาแล้วพูดไม่ค่อยรู้เรื่องเพื่อน ๆ ล้ออรรถยว่าเป็นลูกคนขี้เมา อรรถยทำใจได้ว่าถึงพ่อจะเมา พ่อก็รักลูกและมีความรับผิดชอบต่อครอบครัว ถ้านักเรียนเป็นอรรถย นักเรียนจะคิดเช่นอรรถยเพียงใด.....					

สถานการณ์	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
25. กิ่งแก้วเป็นคนขวยอายทำงานสบายและรายได้ดี จึงไปสมัครเป็นประชาสัมพันธ์โรงแรม แต่กิ่งแก้วแสดงกิริยาไม่สุภาพกับแขกของโรงแรม เมื่อแขกมาติดต่อสอบถามเรื่องต่าง ๆ ซ้ำ ๆ ซาก ๆ โดยไม่จำเป็น นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของกิ่งแก้วเพียงใด.....					
26. เพื่อน ๆ ชวนจุฑามาศไปเที่ยวดิสโกเธค เมื่อใกล้สอบ แม่ไม่อนุญาตให้ไป บอกให้ดูหนังสือเตรียมตัวสอบ ถึงแม้ว่าจุฑามาศจะอยากไปเที่ยวมากแต่ก็ทำตามที่แม่บอก นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของจุฑามาศเพียงใด.....					
27. จิรภาเป็นคนเรียนเก่ง เธอสอนการบ้านให้น้อง ๆ ถึงแม้ว่าน้องบางคนจะเรียนอ่อนเข้าใจบทเรียนยาก จิรภาจะอธิบายซ้ำหลาย ๆ ครั้งโดยเต็มใจและไม่เคยดูว่าน้อง นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของจิรภาเพียงใด.....					
28. พ่อของรุ่งฤดีมีภรรยาหลายคน เธอถูกเพื่อน ๆ ล้อว่าเป็นลูกเมียช้อย แต่รุ่งฤดีก็ไม่เสียใจแต่อย่างใด เธอคิดว่าพ่อไม่ได้ทอดทิ้งเธอและแม่รับผิดชอบต่อครอบครัวดี ส่วนเรื่องการมีภรรยา					

สถานการณ์	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
เป็นเรื่องราวส่วนตัวของพ่อ และแม่ก็ให้ความรักความอบอุ่นกับเธอเป็นอย่างดี นักเรียนเห็นด้วยกับความคิดของรุ่งฤดีเพียงใด.....					
29. พ่อเก็บเงินมาหลายปีเพื่อซ่อมแซมบ้าน กรรมการฯ ขอแบ่งเงินส่วนหนึ่งไปซื้อรถยนต์ไฮลักซ์ เพื่อจะได้ไปโรงเรียนโดยไม่ต้องรีบร้อน นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของกรรมการฯ เพียงใด.....					
30. สักขีถูกคุณยายชักถามอย่างละเอียด ทุกครั้งทีออกนอกบ้านจนรำคาญใจ ระยะเวลาหลัง ๆ จึงออกนอกบ้านไปโดยไม่บอกให้คุณยายทราบเพื่อ ไม่ให้คุณยายซักถาม นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของสักขี เพียงใด.....					
31. พี่ชายของสุจิตรา มีบุคลิกลักษณะท่าทาง รวมทั้งการแต่งกายคล้ายผู้หญิง ถึงแม้ว่าสุจิตรา จะไม่ชอบกิริยาท่าทางของพี่ชาย แต่เธอก็รักใคร่ สนิทสนมกับพี่ชายเป็นอย่างดีและไม่แสดงกิริยา รังเกียจพี่ชาย นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของสุจิตรา เพียงใด.....					

สถานการณ์	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
32. พ่อของราชินีเป็นคนดี ถ้าลูกทำผิดจะลงโทษอย่างรุนแรง ล้วนแม่เป็นคนใจดีขึ้น วันหนึ่งราชินีทำแก้วแตก ถูกพ่อแม่ดว่าไม่ระวัง ราชินีไม่ได้ตอบอะไร คิดว่าพ่อแม่เป็นผู้มีบุญคุณกับเธอ ถ้านักเรียนเป็นราชินี นักเรียนจะคิดได้เช่นราชินีเพียงใด.....					
33. ครอบครัวของवासनाมีรายได้น้อย ในวันหยุด वासनाจะรับจ้างเป็นพนักงานเสิร์ฟตามร้านอาหาร ทำให้ถูกเพื่อน ๆ ล้อและดูถูก แต่เธอก็ไม่โกรธ เพราะถือว่าตนกระทำสิ่งที่ถูกต้อง นักเรียนเห็นด้วยกับการที่वासनाไม่โกรธเมื่อถูกเพื่อนล้อเพียงใด.....					
34. ก่อนไปเข้าค่ายเนตรนารี ผลิตีทะเลาะกับแม่ หลังจากเข้าค่าย ผลิตีไม่กลับบ้าน แต่ไปอยู่บ้านเพื่อน เพราะยังโกรธอยู่ คิดว่าพอทำใจได้แล้วจะกลับบ้านเอง นักเรียนเห็นด้วยกับการที่ผลิตีไม่กลับบ้านเพียงใด.....					
35. ถึงแม้ว่าครอบครัวของจินตนาจะไม่ลงรอยกันนัก แต่เธอก็อยู่บ้านได้อย่างเป็นปกติ เพราะคิดว่าแต่ละคนก็มีโลกของตนเอง นักเรียนเห็นด้วยกับความคิดของจินตนาเพียงใด.....					

สถานการณ์	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
36. บ้านของกนกวรรณคับแคบ อีกทั้งอยู่กันหลายครอบครัว มักมีเรื่องขัดแย้งกันบ่อย ๆ กนกวรรณคิดว่าการอยู่ร่วมกันมาก ๆ มักมีเรื่องกันเป็นธรรมดา นักเรียนเห็นด้วยกับความคิดของกนกวรรณเพียงใด..... 37. นิสาเกิดในครอบครัวที่มีอันจะกิน เธอคิดว่าการแต่งตัวสวยตามสมัยนิยม ทำให้มีบุคลิกภาพดีเป็นที่ชื่นชมของคนอื่น และไม่น้อยหน้าเพื่อนฝูง แต่นิสายังไม่มีรายได้ จึงต้องขอเงินแม่ใช้ครั้งละมาก ๆ นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของนิสาเพียงใด..... 38. ปราณีมีเรื่องทะเลาะกับน้อง แต่เธอกลับถูกพ่อ ตัก ๆ ที่ไม่ใช่เป็นฝ่ายผิด โดยพ่อให้เหตุผลว่าเป็นพี่ต้องยอมให้อภัยน้อง ทำให้ปราณีโกรธแต่ไม่ได้ตอบ วันรุ่งขึ้นปราณีก็พูดกับพ่อและน้องอย่างเป็นปกติเหมือนไม่เคยมีเรื่องขัดใจกันมาก่อนเลย นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของปราณีเพียงใด..... 39. วันหนึ่งพ่อแม่พาเรวดีและพี่น้องไปรับประทานอาหารนอกบ้าน เรวดีไปห้องน้ำ คุณแม่และพี่น้องสั่งอาหารมาหลายอย่างซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารที่เรวดีไม่ชอบ เธอไม่ได้ว่าอะไรเพราะคิดว่าเราไม่ชอบแต่คนอื่นเขาชอบ รับประทานอาหารให้อิ่มและมีประโยชน์ก็พอ นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของเรวดีเพียงใด.....					

สถานการณ์	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
40. ครอบครัวมณียากจน ต้องห่อข้าวมารับ ประทานที่โรงเรียนในขณะที่เพื่อน ๆ รับประทาน อาหารกลางวันกันที่โรงอาหาร แต่มณียะนั่งรับ ประทานอาหารอยู่คนเดียวในห้อง นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของมณีเพียงใด.....					

"ขอขอบใจนักเรียนมากที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม"

ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการปรับตัวในครอบครัว

ข้อที่	t	ข้อที่	t
1	4.760	21	7.360
2	4.902	22	2.912
3	5.087	23	6.965
4	5.449	24	6.282
5	2.855	25	3.619
6	3.533	26	8.130
7	4.047	27	6.983
8	4.136	28	6.676
9	4.146	29	5.214
10	2.555	30	3.207
11	3.113	31	7.482
12	6.452	32	5.053
13	5.070	33	5.969
14	2.689	34	2.502
15	4.242	35	3.758
16	8.786	36	5.973
17	4.270	37	2.849
18	1.977	38	6.722
19	5.648	39	5.069
20	9.041	40	4.930

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สสำหรับกลุ่มทดลอง
ตัวอย่างบทสนทนาในการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สสำหรับกลุ่มทดลอง

เงื่อนไขการทดลอง

1. การให้คำปรึกษาแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที
2. การสร้างสัมพันธภาพต้องสร้างตลอดกระบวนการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาแสดงความสนใจ ให้การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข มีความเข้าใจและให้ความจริงใจต่อผู้รับคำปรึกษา เพื่อสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น
3. เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา ประกอบด้วยเทคนิคต่าง ๆ คือการยอมรับ การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้เกิดความกระจ่าง การเรียบและการฟัง และการตั้งคำถาม การใช้เทคนิคใดก่อนหลัง มากหรือน้อยเพียงใด ในช่วงจังหวะหรือขั้นตอนใดนั้น สัมพันธ์อยู่กับเรื่องราวต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษา และผลจากการใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังกล่าวนี้อาจช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการหยั่งเห็นและเข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศและ การสร้างความสัมพันธ์	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับความอบอุ่นใจ ไว้วางใจ และรู้จักคุ้นเคยกับผู้ให้คำปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาทหน้าที่ ทั้งผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา	1. ผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาแนะนำตัว 2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา ตลอดจนอธิบายรายละเอียด วิธีการ อีกทั้งบทบาทหน้าที่ทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา 3. ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งโปรแกรมทั้งหมดในกระบวนการให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	สัมพันธภาพและ ปัญหาในครอบครัว	1. เพื่อศึกษาสัมพันธภาพของ ผู้รับคำปรึกษากับสมาชิกใน ครอบครัว ตลอดทั้งปัญหา ต่าง ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษา ประสบ	4. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้เล่า เกี่ยวกับประวัติของตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษารับฟังและ ใช้เทคนิคต่าง ๆ ของการให้ คำปรึกษา 5. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา ซักถามข้อสงสัยในการรับคำ ปรึกษา จากนั้นผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาช่วยกันสรุป เพื่อความเข้าใจร่วมกัน การให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการปรับ ตัวในครอบครัวครั้งที่ 2 ถึงครั้ง ที่ 7 มีวิธีดำเนินการในการให้ คำปรึกษาเช่นเดียวกันดังนี้ 1. ทบทวนติดตามผลเรื่องที่ สนทนาในครั้งที่แล้ว 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความ รู้สึกออกมาอย่างอิสระเสรี โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค ต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษา แบบโรเจอร์ส

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			3.สรุปเรื่องที่สนทนา และเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถาม 4.นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
3	การรู้จักและเข้าใจตนเองเกี่ยวกับความรู้สึก ทศณคติ และบุคลิกภาพของตนเอง	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเอง อีกทั้งกระจ่างในเรื่องต่าง ๆ ของตนเอง	
4	การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลของสมาชิกในครอบครัว	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลของสมาชิกในครอบครัว	
5	-การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อสมาชิกในครอบครัว -การสร้างความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมที่พึงปฏิบัติต่อสมาชิกในครอบครัว 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบวิธีการสร้างความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6	บทบาทของผู้รับคำปรึกษาและสมาชิกในครอบครัว อีกทั้งการให้ความร่วมมือช่วยเหลือระหว่างสมาชิกในครอบครัว	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจบทบาททั้งของตนเองและสมาชิกในครอบครัว ตลอดจนการให้ความร่วมมือช่วยเหลือระหว่างสมาชิกในครอบครัว	
7	การยอมรับสภาพความเป็นอยู่ในครอบครัวและทราบถึงวิธีการในการปรับตัวในครอบครัว	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถยอมรับสภาพความเป็นอยู่ในครอบครัว และสามารถปรับตัวในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม	
8	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาเรื่องการปรับตัวในครอบครัว 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงวิธีการหรือแนวทางที่จะใช้ในการปรับตัวในครอบครัว	1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษาเรื่องการปรับตัวในครอบครัว 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปถึงวิธีการในการปรับตัวในครอบครัวที่สามารถจะนำไปใช้ได้เหมาะสมและกล่าวปิดการทดลอง

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 (ปฐมนิเทศ)

วัน เวลา 28 พฤษภาคม 2534 เวลา 7.20 - 8.10 น.

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา โรงเรียนโพธิ์สามพันต์พิทยาคาร

ผู้รับคำปรึกษา เด็กหญิงพรสุดา คิริชัย (นามสมมติ)

ผู้ให้คำปรึกษา นางสาวจงกล หงส์พันธุ์

ผู้ให้คำปรึกษา : ลวัลดีคะ นิ่งชิตะ

ผู้รับคำปรึกษา : (ยกมือไหว้) ลวัลดีคะอาจารย์

ผู้ให้คำปรึกษา : ครูชื่อจงกล หงส์พันธุ์ เป็นอาจารย์แนะแนว มีอะไรที่จะให้ครูช่วยเหลือ
เชิญได้เลยค่ะ ครุยินดีให้ความช่วยเหลือ พรสุดาช่วยแนะนำตัวให้ครูรู้จัก
บ้างชิตะ

ผู้รับคำปรึกษา : หนูชื่อเด็กหญิงพรสุดา คิริชัย เรียนอยู่ชั้น ม.3/2 แผนการเรียนคณิต-
วิทย์ค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : เราจะมีเวลาคุยกัน 50 นาที ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราคุยกันครูจะเก็บไว้เป็น
ความลับ ในการคุยกัน ครูขออนุญาตอัดเทปไว้ทุกครั้ง เพื่อครูจะได้นำข้อมูล
ไปศึกษาให้ละเอียดเพื่อจะได้ช่วยเหลือหนูต่อไป และเมื่อศึกษาเรียบร้อยแล้ว
แล้ว ครูจะลบเทป ขอให้หนูสบายใจได้ และเรื่องราวต่าง ๆ ที่พูดคุยกันใน
ครั้งนี้ และเรื่องการอัดเทป จะเป็นความลับ ในการคุยกัน พรสุดาสามารถ
ระบายความรู้สึกหรือความในใจออกมาได้อย่างเสรี โดยครูจะเป็นผู้รับฟัง
ให้ความเข้าใจและยอมรับในตัวหนู จุดมุ่งหมายในการคุยกันคือ ต้องการให้
พรสุดาอยู่ในกรอบคร่าวๆที่มีความสุขยิ่งขึ้น เราจะคุยกันทั้งหมด 5 ครั้ง
ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ทุกวันอังคาร ในแต่ละสัปดาห์จะสลับ
เวลาในการคุยกัน ระหว่างเข้าก่อนเข้าเรียน ตั้งแต่เวลา 7.20 -
8.10 น. และบ่ายหลังเลิกเรียน ตั้งแต่เวลา 15.30 - 16.20 น.

เช่นสัปดาหฺนี้เราจะพบกันเข้าวันอังคาร สำหรับสัปดาหฺหลัง เราจะพบกัน
 บ่ายวันอังคารหลังเลิกเรียน มีอะไรจะซักถามบ้างไหมคะ

ผู้รับคำปรึกษา : ไม่มีคะ

ผู้ให้คำปรึกษา : พรสุดาช่วยเล่าเรื่องในครอบครัวของหนูให้ครูฟังด้วยค่ะ

ผู้รับคำปรึกษา : ขณะนี้หนูอยู่กับปู่และย่า น้าเล่าให้หนูฟังว่า ก่อนที่พ่อจะแต่งงานกับแม่ แม่
 เป็นคนประวัติดิมาาก่อน คือ ทางบ้านเขาไม่รับแม่เป็นลูก ก่อนนั้นแม่มี
 แฟนคนหนึ่งแล้ว แต่เขาไม่ได้อยู่กันจริงจัง จนกระทั่งพ่อเจอแม่ ขอแม่
 แต่งงาน แม่มาอยู่กับพ่อไม่กี่เดือนท้องโตขึ้น อยู่กันเพียง 7 เดือน ก็คลอด
 ลูกคือพี่สาวหนู น้าบอกไม่แน่ใจว่าพี่หนูจะเป็นลูกพ่อหรือเปล่า คงจะเป็นลูก
 ของแฟนคนแรกของแม่ ปีต่อมาแม่ตั้งท้องอีกคือหนู ก่อนที่พ่อจะรู้ว่าแม่ท้อง
 แม่จะกินยาขับไม่ให้หนูเกิด พ่อมาเห็นโกรธแม่มาก พ่อเตะแม่และห้ามไม่
 ให้เอาลูกออก แม่รอจนท้องโตและคลอดหนูออกมาไม่ถึงเดือน แม่ก็หนีพ่อ
 ไปมีแฟนใหม่ ทั้งให้หนูและพี่สาวอยู่กับพ่อ น้าบอกที่จำได้แม่มีแฟนใหม่อีก 6
 คน คนที่ไม่ได้นับอีกตั้งเยอะที่แม่ไปยุ่งกับเขา หนูฟังเรื่องนี้แล้วสงสารพ่อ
 มาก เกลียดแม่ และย่าบอกว่าแม่เคยได้เสียกับแฟนอา

ผู้ให้คำปรึกษา : พรสุดาช่วยเล่าเพิ่มเติมอีกซิคะ เกี่ยวกับพ่อของหนู

ผู้รับคำปรึกษา : พ่อเป็นคนดีมากคะ มีอะไรจะคิดถึงหนูก่อนเสมอ พ่อรักหนูมาก พ่อไม่เคยติ
 ไม่เคยให้หนูลำบาก พ่อไม่เคยพูดถึงแม่ให้หนูสะเทือนใจ พ่อเข้าใจหนูทุก
 อย่าง หนูอยากจะได้อะไร พ่อก็หามาให้ หนูมีความสุขมากที่อยู่กับพ่อ แต่
 พ่อมีโรคประจำตัวเป็นลมชัก เวลาไม่สบายน้ำลายฟูมปาก มีอยู่ครั้งหนึ่งแม่
 จับพ่อล้มไว้ไม่ให้พ่อตื่น ตอนเย็นเรียกป้ามาดู ป้าสงสารพ่อเลยแกล้งให้ออก
 หนูกับพี่สาวอยู่กับพ่อเรื่อยมาจนกระทั่งหนูอายุประมาณ 7 ขวบ อยู่ชั้น ป.2
 ปู่กับย่าทะเลาะกันรุนแรงมาก ปู่ไม่มีเงินกินเหล้า แต่ย่าไม่ให้ ย่าจะหนีออก
 จากบ้าน พ่อขอร้องไม่ให้ย่าไป บอกว่าถ้าแม่ไปพวกผมจะอยู่กันได้อย่างไร
 ย่าเก็บเสื้อผ้า พ่อเสียใจมาก เข้าไปหยาบป่นสั่งมายิงตัวตาย หลังจากเผา
 ศพพ่อแล้ว หนูกับพี่สาวต้องแยกจากกัน พี่สาวไปอยู่กับป้า หนูอยู่กับปู่และย่า

ผู้ให้คำปรึกษา : หนูรู้สึกอย่างไรกับการจากไปของพ่อคะ

ผู้รับคำปรึกษา : หนูคิดถึงพ่อมากค่ะ จำได้ว่าเวลาเลิกเรียนเห็นคนอื่นมีพ่อมารับกลับบ้าน หนูมองแล้วอดที่จะอิจฉาเขาไม่ได้ เขามีพ่อมีแม่แต่หนูไม่มี จนกระทั่งเดี๋ยวนี้ หนูเป็นคนเจ้าปัญหา คิดว่าไม่มีใครเข้าใจหนู เวลาหนูไม่สบายใจ เวลา โดนดุด โดนตี หรือมีความทุกข์ใจจะคิดถึงพ่อมาก อยากจะให้พ่อกลับมาอยู่กับหนู (ร้องไห้ นิ่งเงียบ)

ผู้ให้คำปรึกษา : ขณะนี้หนูรู้สึกอย่างไรคะ

ผู้รับคำปรึกษา : รู้สึกสบายใจขึ้นมาบ้าง เพราะว่าในชีวิตหนูเกิดมาเวลามีปัญหาจะต้อง แก้นปัญหาคนเดียว ต้องจากนี้ไปตั้งแต่เล็ก ๆ หนูถูกบังคับให้แต่งงานกับผู้ชาย ที่เขาไม่รักไม่เต็มใจ แต่งงานได้ 10 วัน หนีไปอยู่กับแม่ ตอนที่หนีไป มีคนว่าเลือดแม่แรงจะเอาออกอย่างไรก็ไม่หมดหรอก จะแข่งมีผิวกับแม่หรืออย่างไร คนชอบประนามพี่ว่ามีเลือดชั่วของแม่ หนูก็ไม่รู้เหมือนกันว่าชั่วในสายเลือดจะติดมาได้อย่างไร ชาวบ้านแถวนั้นมักจะพูดว่าลูกหลานบ้านนี้จะต้องไม่ได้ดี หนูไม่เข้าใจว่าทำไมเขาพูดกันอย่างนั้น

ผู้ให้คำปรึกษา : หนูรู้สึกสะเทือนใจที่คนอื่นชอบว่าพี่มีเลือดชั่วของแม่

ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ ถ้าหนูทำอะไรไม่ดี เขาก็คงว่าหนูเช่นเดียวกับพี่ ก่อนนี่จะออกจากบ้าน พี่บอกว่าจะส่งหนูเรียน แต่พี่ก็ถูกรถชน เขาให้เงินมา 4 หมื่นบาท แม่เอาเงินไปใช้หมด หนูโกรธแม่มาก ไม่พูดกับแม่ แต่พี่บอกว่าแม่เป็นคนดี หนูก็ไม่รู้ว่าเขาดีอย่างไร ตอนที่หนีไปอยู่กับแม่ มีคนนิทานว่า พ่อเลี้ยงจะเอาพี่ทำเมีย ช่วงที่พี่ถูกรถชน หนูเสียใจมาก ทางบ้านไม่ให้หนูไปเยี่ยมพี่ อาบอกว่า ถ้าไปเขาจะไปด่าที่โรงพยาบาล วันนั้นเขาให้หนูไปด้วย ย่า ป้า อา โกรธพี่มาก ด่าพี่ว่าให้แต่งงานดี ๆ ไม่เอา นิสัยเหมือนแม่มัน จะเล่นซู้เหมือนแม่ ให้แต่งงานดี ๆ ไม่เอา อยากจะมีผิวหลายคนหรืออย่างไร พี่ร้องไห้ใหญ่ ตอนนั้นแม่อยู่ด้วย แม่บอกว่าเรื่องมันจบแล้วจะมว่ากันอยู่ทำไม เห็นไหมคนในโรงพยาบาลเขามองชายหน้าเขา หลังจากออกจากโรงพยาบาล

พี่จะกลับมาอยู่กับย่า ญาติพี่น้องทางย่า ไม่ให้พี่เข้าบ้าน บอกว่าอยากจะไปอยู่กับแม่ก็ไปอยู่ ไม่ต้องเข้าบ้านนี้ ถ้าเข้ามาจะไล่ให้ไปอยู่กับแม่ ถ้ากลับมาจะเอาให้ตายเลย พี่ร้องไห้ แล้วพี่ก็ไปอยู่กับแม่ ต่อมาพวญาติพี่น้องให้ภัย พี่จึงมาอยู่กับย่าอยู่กับหนู แต่ก็ยังมีคนว่าพี่อยู่

ผู้ให้คำปรึกษา : หนูมีความรู้สึกอย่างไรกับพี่คะ

ผู้รับคำปรึกษา : รักค่ะ คิดว่าเขาเป็นพี่เรา สงสารเขามีแต่คนว่าเขามีเลือดชั่วของแม่ สมัยนี้เจริญแล้วผู้ใหญ่ไม่ควรบังคับจิตใจกันแล้ว แต่เขาก็ยังทำกันอยู่และอีกอย่างหนึ่งพี่คงไม่ใช่ลูกพ่อ อาจจะเป็นลูกของสามีคนแรกของแม่หน้าพี่ก็ไม่เหมือนพ่อ แต่พ่อก็เลี้ยงดูมาตลอด พี่เรียนต่อแต่เรียนไม่จบเลยออกมาช่วยป้าขายของ

ผู้ให้คำปรึกษา : มีอะไรที่พรสุดาอยากจะทำให้ครุ่น

ผู้รับคำปรึกษา : เรื่องพ่อค่ะ เมื่อก่อนพ่อมีเงินเก็บมาก มีแต่คนเกรงใจ เพราะพ่อทำงานหาเงินให้ย่า พ่อรักและเข้าใจหนู เวลาพ่อมีอะไรก็จะคิดถึงพวกหนูก่อน ป้าเคยเล่าว่า วันหนึ่งป้าซื้อขนมมาให้พ่อกิน แต่พ่อไม่ยอมกิน ป้าถามว่าทำไมไม่กิน พ่อบอกว่าจะเก็บไว้ให้ลูก เมื่อก่อนพ่อรับจ้างสร้างตึกไปเข้าเย็นกลับมาตอนเช้าพ่อแต่งตัวให้หนูและจะรีบไปทำงาน ตอนเย็นกลับมาจากโรงเรียนจะเจอพ่อ พ่อไม่เคยตีหรือด่าหนู ใครจะตีพ่อก็ไม่ให้ตี พ่อพ่อตาย ใครจะใช้อย่างไรก็ได้ ป้าบอกว่าพี่น้องไม่เคยเห็นพวกเรามาตีหรือทรมาน เขาเห็นแต่ลูกเขาดิ ป้าบอกให้หนูทำตัวดี ๆ

ผู้ให้คำปรึกษา : พรสุดาารู้สึกว่าการจากไปของพ่อ มีผลต่อความเปลี่ยนแปลงในชีวิตของหนูมาก ซึ่งทำให้หนูไม่สบายใจ

ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ ตอนพ่อจากไปหนูร้องไห้คิดถึงพ่อมาก ช่วงที่พ่ออยู่หนูจะอยู่กับพ่อทุกเย็น พ่อจะพาเดินเล่นและซื้อขนมให้กินทุกวัน ตอนเช้าพ่อให้เงินแล้วก็ไปทำงาน วันเสาร์ อาทิตย์ พ่อจะเอาหนูไปฝากให้ย่าเลี้ยง

ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ ครุ่นเข้าใจ การที่หนูสูญเสียพ่อ สร้างความทุกข์ใจให้แก่หนูมาก

ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ เคยคิดว่าเวลาอยู่กับพ่อสบายใจทุกอย่าง พ่อเป็นพ่อที่ดี เป็นทั้งแม่
 เพื่อน พี่และพ่อ เขารักหนูมาก พ่อเป็นคนเดียวที่เข้าใจหนูมากที่สุด
 จนกระทั่งพ่อจากไป หนูเสียใจมาก ร้องไห้ เวลาโดนดุโดนว่า ไม่มี
 ใครปลอบใจ เวลาไม่สบายใจจะคิดถึงพ่อ เวลาไม่มีพ่อหนูรู้ดีว่าเป็น
 อย่างไร ไม่มีใครเข้าใจ เห็นคนอื่นเขามีพ่อ เขารักพ่อ พ่อรักเขา
 แต่หนูไม่มีพ่อ อยากจะมีพ่อเหมือนคนอื่น ไม่มีใครเข้าใจหนูเลย
 (เงียบ 1 นาที)

ผู้ให้คำปรึกษา : ขณะนี้หนูรู้สึกอย่างไรคะ

ผู้รับคำปรึกษา : รู้สึกสบายใจขึ้น เรื่องที่เคยเก็บ ๆ มา เรื่องที่หนูไม่สบายใจ เอามาแล้ว
 ให้อาจารย์ฟังแล้ว รู้สึกว่าสบายใจขึ้น

ผู้ให้คำปรึกษา : ที่เราคุยกันในวันนี้ หนูเล่าให้ครูฟังว่า ก่อนที่พ่อกับแม่จะแต่งงานกัน แม่เป็น
 คนไม่ดี มีสามีมาก่อน แม่อยู่กับพ่อได้เพียง 7 เดือนก็คลอดพี่สาว หนูคิดว่า
 พี่สาวคงจะไม่ใช้พ่อเดียวกับหนู หนูทราบมาว่า แม่จะเอาหนูออกตั้งแต่ออยู่ใน
 ท้อง แต่พ่อห้ามไว้ จนกระทั่งแม่คลอดหนู แม่หนีพ่อ-พี่และหนูไป แม่มีสามี
 ใหม่ถึง 6 คน หนูเกลียดแม่มาก พ่อรัก และให้ความอบอุ่นแก่หนูมาก วันหนึ่ง
 ตอนนั้นหนูอยู่ชั้น ป.2 ปู่กับย่ามีเรื่องทะเลาะกันขึ้นรุนแรง ย่าจะหนีออกจาก
 บ้าน พ่อห้ามไม่ให้ย่าไป แต่ย่าไม่ฟัง พ่อเสียใจมาก ในที่สุดพ่อยิงตัวตาย
 หนูคิดว่าการจากไปของพ่อทำให้ชีวิตหนูเปลี่ยนแปลงมาก ยิ่งเวลามีปัญหา
 ต้องการให้มีคนเข้าใจหนู มักจะมีเรื่องไม่สบายใจ ทุกข์ใจ คิดว่าชีวิตหนู
 ไม่ได้ได้รับความรัก ความอบอุ่นเท่ากับคนอื่นเขาอีกทั้งหนูสงสัยว่าสิ่งที่ถูกบังคับ
 ให้แต่งงาน พี่ถูกประนามว่ามีเลือดชั่วเหมือนแม่ ทำให้หนูสะเทือนใจมาก

ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : มีอะไรจะเพิ่มเติมอีกไหมคะ

ผู้รับคำปรึกษา : ไม่มีค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : เราจะพบกันครั้งต่อไปบ่ายวันอังคารหลังเลิกเรียนนะคะ สวัสดิ์ค่ะ

ผู้รับคำปรึกษา : (ยกมือไหว้) สวัสดิ์ค่ะ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2

วัน เวลา 4 มิถุนายน 2534 เวลา 15.30 - 16.20 น.

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา โรงเรียนโพธิ์สัมพันธ์พิทยาคาร

ผู้รับคำปรึกษา เด็กหญิงพรสุดา คิริชัย (นามสมมติ)

ผู้ให้คำปรึกษา นางสาวจงกล หงส์พันธุ์

ผู้รับคำปรึกษา : (ยกมือไหว้) สวัสดีค่ะอาจารย์

ผู้ให้คำปรึกษา : สวัสดีค่ะ (เชิญนั่ง) เรามีเวลาคุยกัน 50 นาที และทุกสิ่งทุกอย่างที่เราคุยกันควรจะเก็บไว้เป็นความลับ ขอให้พรสุดาสบายใจได้เลยค่ะ เมื่อคราวที่แล้ว พรสุดาเล่าให้ครูฟังว่าพ่อของหนูยังตัวตายตั้งแต่หนูอยู่ชั้น ป.2 ส่วนแม่หลังจากคลอดหนูแล้ว แม่หนีไปมีสามีใหม่ หนูทราบว่าแม่เคยจะเอาหนูออกจากท้องแต่พ่อห้ามไว้ หนูเสียใจต่อการกระทำของแม่มาก หนูเกลียดแม่ ตั้งแต่พ่อจากไป หนูเสียใจมาก ไม่มีความสุข คิดถึงพ่อมาก ไม่มีใครเข้าใจหนู เพราะเวลาพ่ออยู่พ่อให้ความรัก และเอาใจใส่หนูมาก อีกอย่างหนึ่งหนูไม่พอใจที่ญาติพี่น้องบังคับให้พี่สาวแต่งงานและว่าพี่มีเลือดชั่วของแม่

ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ หนูอยากจะให้พ่อกลับมาหาหนู

ผู้ให้คำปรึกษา : ขณะนี้พรสุดาอยู่กับใครคะ

ผู้รับคำปรึกษา : หนูอยู่กับย่า ในบ้านมี ปู่ ย่า พี่สาว (พี่สาวเพิ่งจะกลับมา) น้องสาว (เป็นลูกของอา) และมีบ้านของป้า น้า และอา ปลูกอยู่บริเวณเดียวกันกับบ้านของย่า

ผู้ให้คำปรึกษา : ขอให้พรสุดาช่วยเล่าถึงลักษณะของคนในบ้านและความสัมพันธ์ของหนูกับสมาชิกในบ้านแต่ละคนให้ครูฟังด้วยค่ะ

ผู้รับคำปรึกษา : หนูกับน้องคนเล็กเข้ากันได้ เพราะนิสัยเขาคล้ายกับหนู หนูอะไรเขาจะเชื่อ น้องคนโต หนูอะไรไม่ค่อยจะเชื่อ เขาจะดื้อ ชอบเล่น ไม่ชอบเรียน ชอบ

เล่นแบบเด็กผู้ชาย เช่น จับปลา ยิงนก เวลาเย็นกลับบ้านจะไม่ค่อยช่วยทำงานบ้าน

ผู้ให้คำปรึกษา : ช่วยบอกความรู้สึกของพรสุดาที่มีต่อน้องซิคะว่าเป็นอย่างไร

ผู้รับคำปรึกษา : รู้สึกว่ารักน้องคนเล็กมากกว่าน้องคนโต เพราะวานิสัยของเราคล้ายกัน เราสนิทกันมาก เวลาไปไหนจะไปด้วยกัน เขาเชื่อฟังหนู และเขาก็รักหนูด้วย กับน้องคนโตถึงแม้ว่าเขาจะดี แต่เรามีเรื่องขัดแย้งกันบ่อยนัก เพราะหนูไม่ค่อยจะไปยุ่งกับเขา ต่างคนต่างไม่ค่อยจะยุ่งกัน

ผู้ให้คำปรึกษา : กับพี่สาวล่ะคะเป็นอย่างไรบ้าง

ผู้รับคำปรึกษา : หนูรักพี่คะ สงสารพี่ที่ถูกบังคับให้แต่งงาน และถูกว่ามีเลือดชั่วของแม่ แต่เวลาอยู่ด้วยกัน หนูกับพี่เข้ากันไม่ค่อยได้ นิสัยเราต่างกัน เราถูกแยกกันตั้งแต่เล็ก ๆ หลังจากเผาศพพ่อ พี่เป็นคนเจ้ากี้เจ้าการเกินไป เป็นคนเจ้าระเบียบ สะอาด ชอบให้หนูทำตัวอยู่ในขอบเขตที่เขาต้องการ ชอบออกคำสั่ง ถ้าสั่งแล้วหนูไม่ทำเขาจะโกรธ พี่ชอบว่าหนูเสียงดัง ถ้าทะเลาะกันต่างคนต่างไม่พูดกัน หน้าบึ้งเข้าหากัน พี่ชอบหาเรื่อง พี่ไม่ค่อยมีเหตุผลเท่าใดนัก ตอนแรกทีพี่มาอยู่กับหนูเราขัดแย้งกันบ่อยมาก แต่ระยะหลังดีขึ้นบ้าง

ผู้ให้คำปรึกษา : หนูอดอดใจกับความเจ้าระเบียบของพี่สาวมากในระยะแรก แต่ระยะหลังดีขึ้นบ้าง

ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ แต่หนูก็รักพี่นะคะ ไม่อยากให้ใครมา ว่าพี่ ถ้าพี่ไม่ผิด หนูจะแก้แทนที่ หนูคิดว่าเขาคงรักหนูบ้าง แต่เรายังปรับตัวเข้ากันไม่ค่อยได้

ผู้ให้คำปรึกษา : พรสุดาเล่าถึงลักษณะและความสัมพันธ์ระหว่างปู่และย่าให้ครูฟังบ้างซิคะ

ผู้รับคำปรึกษา : ปู่ดื่มเหล้าเก่ง เวลาดื่มเหล้าจะอารมณ์ดี ไม่ค่อยจะยุ่งกับใคร แต่ถ้าเขาไม่มีเงินซื้อเหล้าจะโมโห ตำว่าคนโน้นคนนี้หรือไม่กี่หาอะไรไปขาย แล้วเอาเงินไปซื้อเหล้า ถ้าไม่ได้ดื่มเหล้าปู่จะหงุดหงิดโกรธง่าย โมโหร้าย ชอบทำเสียงดัง กับหนูปู่ไม่ค่อยดุ เขาจะเตือนเราดี ๆ ไม่รุนแรง รู้สึก

ว่า ปู่ไม่ค่อยเจ้าก็เจ้าการ นาน ๆ จะขัดแย้งกันสักครั้งหนึ่ง ตอนเล็ก ๆ
 รักหนูมาก พอโตแล้วรู้สึกรักน้องมากกว่า

ผู้ให้คำปรึกษา : ความสัมพันธ์ของหนูกับย่าเป็นอย่างไรคะ

ผู้รับคำปรึกษา : สำหรับย่านะคะ ย่าเป็นคนไม่เข้าใจเด็ก ไม่เข้าใจวัยรุ่น รักน้องมากกว่า
 หนู ย่าคิดว่าหนูโตแล้วคงจะช่วยเหลือตนเองได้ ถ้าหนูทะเลาะกับน้อง เขา
 จะเข้าข้างน้อง ถ้าหนูผิดน้องถูกจะไม่เถียงเขา แต่ถ้าน้องผิดหนูถูกหนูจะ
 เถียงย่า ย่าชอบว่าหนูดื้ออะไรชอบเถียง หนูบอกเหตุผลว่าหนูไม่ผิด ย่าจะ
 เฉย ๆ ไป และเขาจะไม่ยุ่งอะไรด้วย ตั้งแต่ที่บ้านมีโต๊ะสนุ๊ก ย่าจะบ่นเก่ง
 มาก บ่นจนหนูเบื่อ ซึ่งแต่ก่อนไม่เคยบ่นขนาดนี้ ชอบว่าหนูนิสัยไม่ค่อยจะดี
 ย่าไม่ตามใจหนู แต่ก่อนไม่เคยตี เดิมนี่ตี หนูคิดว่าย่าตีหนูอย่างไม่มีเหตุผล

ผู้ให้คำปรึกษา : หนูไม่ชอบที่ย่าเป็นคนขี้บ่น และไม่มีเหตุผล

ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ ย่าเป็นคนไม่มีเหตุผล ไม่ฟังเหตุผลของเด็ก อย่างเช่น ย่าจะไม่ให้ชื่อ
 ของทั้ง ๆ ที่ของนั้นจำเป็นมาก ย่าบอกว่าตอนเป็นเด็กอายุเท่าหนู พ่อแม่
 ตามใจ แต่มีระเบียบ มีขอบเขต แต่ก่อนไม่มีโทรทัศน์ดู เมื่อก่อนไม่เคยชื่อ
 ของมาก ย่าว่าหนูใช้เงินเปลือง หนูบอกว่ามันจำเป็นนะย่า หนูเรียนหนังสือ
 จะต้องซื้ออุปกรณ์การเรียน ย่าเป็นคนขี้เหนียว ย่ามักจะเอาเรื่องเก่า ๆ
 มาพูดว่าให้เจ็บใจ หนูเสียใจที่ย่าชอบว่ากระแทกอยู่เรื่อย ๆ ซึ่งกับคนอื่นย่า
 จะไม่ทำอย่างนี้ เวลาไปไหนกับพี่สาว กลับบ้านผิดเวลา ย่าจะว่าหนูคนเดียว
 ไม่ว่าพี่สาว

ผู้ให้คำปรึกษา : นรสุดารู้สึกอย่างไรกับการกระทำของย่าคะ

ผู้รับคำปรึกษา : รู้สึกน้อยใจค่ะ ย่าไม่เข้าใจหนู เรื่องที่ไปกับพี่ก็เหมือนกัน ขนาดไปกับพี่ย่า
 ยิ่งว่าหนู ถ้าไปคนเดียวเขาคงจะว่าหนูมากกว่านี้ และการที่ย่าชอบเอาเรื่อง
 เก่า ๆ มาบ่นซ้ำแล้วซ้ำอีก มันไม่ได้ทำให้หนูสำนึกขึ้นมาได้เลย กลับทำให้
 เราโกรธโมโหยิ่งขึ้น

ผู้ให้คำปรึกษา : ความสัมพันธ์ของหนูกับย่าไม่ค่อยจะดี มีเรื่องขัดแย้งกันบ่อย หนูคิดว่าย่าไม่เข้าใจหนู

ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ จะติดต่อกันตอนที่หนูทำงานตามที่ย่าสั่ง

ผู้ให้คำปรึกษา : มีใครอีกบ้างไหมคะ ที่หนูจะต้องเกี่ยวข้องกับเขาเมื่ออยู่ในบ้าน

ผู้รับคำปรึกษา : มีน้าค่ะ ชอบใช้งาน ถ้าทำงานไม่ดีเขาจะว่าให้คนอื่นฟัง เรื่องที่หนูทำไม่ดี เช่น ทะเลาะกับเพื่อนในโรงเรียน เขาจะว่ากระทบกระเทือนให้หนูอาย ว่าหนูทำให้เสียชื่อเสียงวงศ์สกุล น้ามักจะเอาหนูไปเปรียบเทียบกับลูกของเขา (ลูกน้าเป็นผู้หญิงเรียนอยู่ห้องเดียวกับหนู) ว่าลูกเขาดีทุกอย่างเลย และว่าหนูไม่ดี ชอบใช้หนูทำงานทั้ง ๆ ที่ไม่ใช่หน้าที่ของหนู เป็นงานของลูกเขา แต่กลับมาใช้หนู ถ้าหนูไม่ทำเขาจะโกรธ อะไร ๆ ลูกเขาต้องดีทุกอย่าง ลูกเขาเรียนแ่กกว่าหนู หนูสอบได้ที่ 7 ลูกเขาสอบได้ที่ 21 แต่เขาไม่เคยว่าลูกเขาเลย เขาจะโกหกคนอื่นว่าลูกเขาจะต้องดีกว่าหนูทุกอย่าง ครั้งหนึ่ง มีเรื่องกับลูกน้า น้าออกปากว่า ที่หลังไปไหนไม่ต้องไปกับลูกเขา มีเรื่องเรื่อย น้าทำอะไรไม่มีเหตุผลเลย ถ้าเขาไม่พอใจหนูเขาจะตีหนู น้าตีหนูมากกว่าย่า หนูโกรธมาก เวลาเขาตีหนูทั้ง ๆ ที่ไม่ผิด หนูร้องไห้ นึกในใจว่าทำไมเราต้องโดนอย่างนี้ ถ้าพ่ออยู่เราคงไม่ลำบากขนาดนี้

ผู้ให้คำปรึกษา : พรสุดามีความรู้สึกอย่างไรกับน้าคะ

ผู้รับคำปรึกษา : ไม่ชอบน้าคะ เขาไม่เกรงใจใคร แม้แต่ย่าซึ่งเป็นแม่ของเขา ชอบว่าแรง ๆ ใครอยู่ร่วมกับเขา จะมีอะไรดีกว่าเขาและลูกเขาไม่ได้ เขาไม่เข้าใจเด็ก ลูกเขามีพ่อแม่ ลูกเขาคงไม่มีปัญหาเหมือนหนู เขาน่าจะเห็นใจหนูบ้าง หนูไม่อยากพบหน้าเขา แต่ก็ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไรดี เพราะบ้านอยู่ในบริเวณเดียวกัน และน้าก็มาบ้านหนูบ่อยด้วย

ผู้ให้คำปรึกษา : ความสัมพันธ์ของหนูกับน้าไม่ค่อยจะดี น้าชอบเปรียบเทียบหนูกับลูกของเขา และไม่ชอบเห็นใครดีกว่าลูกของเขา

ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : มีเรื่องไม่สบายใจอะไรในบ้าน เล่าให้ครูฟังได้เลยค่ะ

ผู้รับคำปรึกษา : ตั้งแต่เปิดโตะสนุกมาก หนูไม่ค่อยมีเวลาทำการบ้าน ต้องช่วยย่าดูโตะสนุก ต้องทำงานบ้าน ทำความสะอาดบ้าน ย่าชอบบ่นว่าหนูขี้เกียจ ไม่ทำงาน เวลาเลิกจากโรงเรียน หนูไปทำการบ้านที่บ้านพี่ข้างบ้าน ไปแค่ครึ่ง ชั่วโมงกลับมาบ่นว่าหนูมาก หลังจากทำการบ้านหนูต้องหุงข้าว พอกทานข้าวแล้ว ก็ต้องไปช่วยย่าดูโตะสนุก กว่าเสร็จ 3-4ทุ่ม บางวันถึง 5ทุ่ม วันเสาร์ อาทิตย์ ไม่มีโอกาสไปไหน ๆ เหมือนเด็กคนอื่น ๆ จะต้องดูโตะสนุก ถ้าไปเที่ยวไหน ย่าจะว่า อาจารย์คะบางครั้งหนูก็อยากจะเปลี่ยนบรรยากาศบ้าง ย่าไม่ให้อิสระหนูเลย

ผู้ให้คำปรึกษา : หนูไม่สามารถทำตามความต้องการของย่าที่จะคุมสนุกเป็นเวลานาน ๆ หนูต้องการเป็นตัวของตัวเองบ้าง

ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ ย่าไม่เข้าใจว่า หนูทำไมได้หมดตามที่ย่าต้องการ ย่าจะดูว่าแรง ๆ พวกญาติพี่น้องก็ไม่เข้าใจหนู ชอบว่าหนูให้อาย ย่าบอกว่าถ้าหนูทำไม่ดีจะด่าหนูที่โตะสนุกให้อายเลย หนูบอกว่าอยากด่าก็ด่าไป เเท่านี้หนูก็อายคนอื่น เขาจะตายไปแล้ว ย่ามองหนูในแง่ร้าย ครั้งหนึ่งหนูไปออกกำลังกายปวดตรงซี่โครง ต้องไปโรงพยาบาล ย่าและน้าหาว่าหนูไปเล่นกับผู้ชาย หนูเถียงเขา เขาก็ว่าไม่มีมารยาท เถียงคำไม่ตกปาก เป็นเด็กไม่ควรเถียงผู้ใหญ่ ถ้าหนูไม่ผิด หนูควรจะเถียงหรือเปล่า (เงิบ 1 นาที)

ผู้ให้คำปรึกษา : ขณะนี้หนูรู้สึกอย่างไรคะ

ผู้รับคำปรึกษา : ทุกคนไม่รักหนูเลย มีย่าที่เลี้ยงดู มีแต่ด่าแต่ว่า เขาคิดว่าหนูเป็นตัวอะไรสักอย่าง หนูไม่เข้าใจว่าคนอื่นคิดอย่างไรกับหนู เขาจะมองหนูในแง่ใด กลัวหนูกลัวมาก เวลาไม่สบายใจ เวลาเสียใจมาก ๆ หรือโดนตี จะนั่งคนเดียว เขียนลงสมุดว่า คิดถึงพ่อมาก อยากให้พ่อกลับมา ถ้าพ่ออยู่คงจะมีคนสนใจเราน้ำ เราคงจะมีอนาคตดีกว่านี้ เวลาว่าง ๆ จะคิดถึงตัวเองว่า ตัวเราเองต้องอยู่คนเดียวไม่มีพ่อ ไม่มีแม่ ทำไมเราจึงไม่มีพ่อแม่เหมือนคนอื่นเขา ทำไมพ่อจึงไม่อยู่ มีแม่ก็เหมือนไม่มี แม่เป็นหญิงหลายใจ

ผู้ให้คำปรึกษา : พรสุดาคิดว่า ถ้าพ่ออยู่ หนูคงไม่ทุกข์ใจขนาดนี้ อีกทั้งแม่ก็เป็นทีหนึ่งไม่ได้

ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ (ร้องไห้) เวลาอย่าว่าหนูอย่างไม่มีเหตุผล หนูจะเถียง ย้ำขอว่าแรง ๆ ย้ำบอกว่าถ้าหนูไม่ยอมอยู่ จะให้ไปอยู่กับแม่ เขียวไปอยู่กับแม่เลย จะได้เลย เหมือนแม่ ย้ำว่าหนูสั่นตาค้นไม้ตีหนีไม่พ้น คิดว่าหนูติดนิสัยแม่ เชื่อไม่ทั้งแถว หนูก็ไม่รู้เหมือนกันว่า แม่ทำความชั่วอะไรไว้มากมายเขาถึงว่าขนาดนี้ อีกทั้งอย่างหนึ่งเวลาอย่าโมโห จะให้หนูออกจากโรงเรียน

ผู้ให้คำปรึกษา : หนูคิดอย่างไรในเรื่องนี้คะ

ผู้รับคำปรึกษา : หนูคิดว่าออกก็ออกค่ะ ทั้ง ๆ ที่ตัวหนูอยากจะเรียน เพราะหนูไม่มีค่าในสายตาใคร ตอนอยู่ชั้น ป.6 ย้ำบอกว่า ไม่มีเงินจะส่ง ครูประจำชั้นบอกว่า จะขอทุนให้ย่ำทวงบุญคุณบ่อย่างว่า การที่หนูเรียน ย้ำต้องเสียค่าต่าง ๆ มากมาย เช่น ค่ารถ ค่าชุด ค่ากิน ค่าอุปกรณ์การเรียน เดือนหนึ่งตกเท่าไร ปีหนึ่งตกเท่าไร ทั้ง ๆ ที่หนูช่วยย่าเก็บโตะส่นัก ต้องเฝ้าโตะส่นักถึงดึก เข้าย่ำจะเรียกหุงข้าวแต่เช้า ต้องหุงข้าวให้ทันใส่บาตรพระทุกวัน เว้นวันพระ

ผู้ให้คำปรึกษา : พรสุดาไม่พอใจที่ย่ำจะให้หนูออกจากโรงเรียน เพราะต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก หนูคิดว่าหนูมีส่วนช่วยย่ำหาเงินโดยการดูโตะส่นัก

ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ ย่าไม่เห็นใจหนูบ้างเลย

ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ ที่เรารุณกันมาในวันนี้ พรสุดาเล่าให้ครูฟังถึงลักษณะนิสัยของบุคคลในบ้าน และความลุ่มพุ่มของหนูกับบุคคลในบ้าน อีกทั้งเรื่องที่หนูไม่สบายใจในบ้าน หนูเล่าว่า เข้าย่ำน้องคนเล็กได้ดี ส่วนน้องคนโต พุดอะไรเขาจะไม่ค่อยเชื่อ หนูรักน้องคนเล็กมากกว่าน้องคนโต สำหรับพี่สาว ใจจริงหนูรักพี่สาว แต่เข้าย่ำไม่ค่อยได้ ปู่เป็นคนชอบดื่มเหล้า ไม่ค่อยดูแล จะตักเตือนหนูดี ๆ ย่ำเป็นคนไม่มีเหตุผล บ่นเก่ง ชอบด่าว่าหนู มีเรื่องขัดแย้งกันบ่อย หนูเข้าย่ำน้ำไม่ได้ น้ำชอบว่าหนู เรื่องที่พรสุดาไม่สบายใจในขณะนี้คือ ย่ำชอบบ่น ชอบด่าว่าหนูแรง ๆ โดยเฉพาะตั้งแต่เปิดโตะส่นักมา ย่ำจะให้หนูเฝ้าโตะส่นักจน

หนูไม่มีเวลาทำกิจกรรมอื่น และหนูต้องมีหน้าที่ทำงานอื่น ๆ ในบ้านด้วย หนูมีความรู้สึกว่าย่ำและญาติพี่น้องไม่เข้าใจหนู ไม่รักหนู มองหนูในแง่ร้าย ชอบว่าให้หนูอาย เวลาไม่สบายใจจะคิดถึงพ่อมาก ถ้าพ่ออยู่หนูคงจะไม่ลำบากขนาดนี้ เวลาอย่าโมโหอย่าจะให้หนูออกจากโรงเรียน และว่าหนูคงจะติดนิสัยไม่ดีของแม่ ทำให้หนูสะเทือนใจมาก มีอะไรจะเพิ่มเติมอีกไหมคะ

ผู้รับคำปรึกษา : ไม่มีค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : เราจะพบกันครั้งต่อไปเช้าวันอังคาร เวลา 7.20 น. นะคะ

ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ สวัสดีค่ะ (ยกมือไหว้)

ผู้ให้คำปรึกษา : สวัสดีค่ะ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 7

วัน เวลา 9 กรกฎาคม 2534 เวลา 7.20 - 8.10 น.

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา โรงเรียนโพธิ์สัมพันธ์พิทยาคาร

ผู้รับคำปรึกษา เด็กหญิงพรสุดา คิริชัย (นามสมมติ)

ผู้ให้คำปรึกษา นางสาวจงกล หงส์พันธุ์

ผู้ให้คำปรึกษา : สวัสดิ์ค๊ะ พรสุดา

ผู้รับคำปรึกษา : (ยกมือไหว้) สวัสดิ์ค๊ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : เรามีเวลาคุยกัน 50 นาทีเช่นเดิม และทุกสิ่งทุกอย่างที่เราคุยกัน ครู่จะเก็บไว้เป็นความลับ ขอให้หนูสบายใจได้เลย เมื่อสัปดาห์ที่แล้ว เราคุยกันถึงบทบาทของหนูและสมาชิกในครอบครัว ตลอดทั้งการให้ความร่วมมือช่วยเหลือระหว่างสมาชิกในครอบครัว พรสุดาเล่าให้ครูฟังว่าอยู่ในบ้านหนูมีหน้าที่ดูโต๊ะสนุ๊ก ชักผ้า หุงข้าว ใส่นาตร กวาดถูบ้าน เปิดปิดบ้าน รีดเสื้อผ้าและของตัวเอง เดิมบ้านทั้งพระและหิ้งพ่อ จัดที่นอน หนูบอกครูว่าทำหน้าที่สมบูรณ์บ้าง ไม่สมบูรณ์บ้าง และจะพยายามทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ที่สุด หนูบอกครูว่าสมาชิกแต่ละคนในบ้านต่างก็มีหน้าที่ด้วยกันทุกคน มากบ้างน้อยบ้าง อะไรที่พอจะช่วยเหลือครอบครัวได้จะพยายามทำ และจะดูแลน้องให้มากยิ่งขึ้น ค่ะช่วงนี้สบายใจขึ้นบ้างไหมคะ

ผู้รับคำปรึกษา : สบายใจขึ้นบ้างค่ะ คิดถึงแม่บ้าง อยากจะให้เขากลับมาอยู่กับเรา อยากจะให้เขาเลิกกับแฟนของเขา แต่หนูก็ยังไม่มีโอกาสได้คุยกับแม่เลย ไม่ทราบว่าแม่คิดอย่างไรกับหนู

ผู้ให้คำปรึกษา : ตอนแรก ๆ ที่เราคุยกัน หนูบอกครูว่าหนูเกลียดแม่ ขณะนี้หนูคิดอย่างไรกับแม่คะ

ผู้รับคำปรึกษา : คิดถึงเขาค่ะ ไม่เกลียดเขาเหมือนเมื่อก่อนแล้วค่ะ อยากจะให้เขาปรับปรุงตัวใหม่ เป็นแม่ที่ดี คอยดูแลลูก อยากให้เขารู้ว่า เขายังมีลูกอีกสองคนที่จะต้องดูแล อยากให้เขารู้ว่าลูกยังคิดถึงเขา ลูกเขาอยากจะมีแม่

ผู้ให้คำปรึกษา : หนูคิดว่าเป็นไปได้ไหมคะ ที่แม่จะกลับมาอยู่กับหนู

ผู้รับคำปรึกษา : คิดว่าคงจะไม่มีโอกาสที่แม่จะกลับมาหาหนู ทางญาติพี่น้องอย่ารังเกียจแม่ และแม่คงจะเลิกกับแฟนเขาไม่ได้

ผู้ให้คำปรึกษา : พรสุดาคิดว่าแม่คงจะไม่มีโอกาสกลับมาหาหนู แล้วหนูคิดว่าควรจะทำอย่างไรในเรื่องนี้

ผู้รับคำปรึกษา : คิดว่าขอมรับสภาพของเราดีกว่า เพราะเราก็ไม่มีแม่มานานแล้ว อีกอย่างหนึ่ง เรายังมีย่า ปู่ พี่ น้องอยู่ และมีป้าที่หวังดีต่อหนูเสมอมา ป้ารักน้ามาก

ผู้ให้คำปรึกษา : ช่วงนี้ยังมีความไม่สบายใจ และคิดถึงพ่ออีกไหมคะ

ผู้รับคำปรึกษา : คิดถึงพ่อเป็นบางเวลาค่ะ เวลาที่มีเรื่องทุกข์ใจจะคิดถึงเขา แต่คิดถึงขนาดไหนพ่อก็ไม่กลับมาแล้ว คิดถึงความคิดของเขาดีกว่า เดิมนั้นเวลาคิดถึงพ่อไม่เศร้าโศกเหมือนเมื่อก่อนแล้วค่ะ เมื่อก่อนนี้อาจจะมองสะท้อนตนเองว่าเป็นคนมีปมด้อยเพราะไม่มีพ่อ ไม่มีใครเป็นที่ปรึกษา ไม่มีคนรักเราเหมือนพ่อ เราคงจะเป็นคนมีปัญหามองตลอดเวลาว่าเราทำตัวเข้ากับคนอื่นไม่ได้ แต่ขณะนี้ไม่คิดอย่างนั้นแล้ว คิดว่าหนูควรยอมรับความจริงในเรื่องการจากไปของพ่อดีกว่า เป็นไปไม่ได้ที่พ่อจะกลับมา

ผู้ให้คำปรึกษา : ดีมากค่ะ พรสุดาสามารถทำใจยอมรับได้ในเรื่องการเสียชีวิตของพ่อ

ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ เป็นเวลา 7 ปีแล้วที่พ่อจากหนูไป

ผู้ให้คำปรึกษา : หนูคิดอย่างไรกับย่าคะ

ผู้รับคำปรึกษา : แต่ก่อนเวลาย่าบ่นจะเถียง ถึงขนาดถูกว่าเป็นคนเถียงเก่ง เป็นคนนิสัยไม่ดี เดิมนั้นไม่ค่อยเถียง ในเรื่องการบ่นของย่า หนูคิดว่าคงจะห้ามย่าไม่ได้ รับฟังเขาดีกว่า เรื่องที่เขาพูดจะนำมาปรับปรุงใหม่ มองตัวเราว่าเป็นคนขี้เกียจหรือไม่ขี้เกียจ และจะอธิบายให้เขาฟังว่าเราไม่ผิด ถ้าเรื่องไหนผิด จะเชื่อเขา จะปรับปรุงแยกแยะว่าทำอย่างนี้ไม่ดี

ผู้ให้คำปรึกษา : พรสุดาคิดว่าในเรื่องการบ่นของย่าไม่สามารถจะห้ามย่าได้ แต่หนูสามารถแก้ไขโดยการไม่เถียงย่า และขยันทำงานให้ดีที่สุด คิดว่าย่ามีความรู้สึกอย่างไรกับหนูคะ

ผู้รับคำปรึกษา : ย่าเขาก็รักค่ะ แต่เขาแบ่งความรักไปหลายอย่าง คือ รักน้อง รักพี่ รักทุกคนในบ้าน ย่าไม่มีเวลาให้ความรักกับเราเพราะงานเขามีมาก เวลาในเรื่องอะไรจะปรึกษาย่าไม่ได้ หนูคิดว่าหนูควรจะยอมรับว่า ย่ามีงานมาก ย่าจึงไม่สามารถรับฟังเรื่องของหนูได้ ย่าเหนื่อยที่ต้องดูแลหลาย ๆ คน รวมทั้งตัวหนูด้วย เห็นใจที่เขาทำทุกอย่างเพื่อเรา ย่าควรจะพักผ่อนได้แล้ว แต่ต้องมาลำบากรับผิดชอบเลี้ยงหลานถึง 4 คน

ผู้ให้คำปรึกษา : พรสุดา ก็เข้าใจและยอมรับย่าได้มากขึ้น และก็เห็นใจย่าที่ทำทุกอย่างเพื่อหลาน ๆ

ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ กับย่ารู้สึกสบายใจขึ้นบ้าง เมื่อก่อนเวลาบ่นย่าเหมือนกับเห็นอะไรที่น่ากลัว จะต้องรีบหนี กลัวย่าจะดุ กลัวย่าจะว่าเรา เดี่ยวนี้พอจะคุยกันได้บ้าง ย่าขอบคุณกับพี่มากกว่าหนู ย่าอยากให้มีได้งานดี ๆ อยากให้พี่แต่งงานกับผู้ชายดี ๆ

ผู้ให้คำปรึกษา : กับพี่หนูคิดว่าควรจะทำอย่างไรดีคะ

ผู้รับคำปรึกษา : นิสัยยังเข้ากับพี่ไม่ได้เท่าที่ควร คิดว่าจะปรับปรุงแก้ไขนิสัยให้เข้ากันได้ แต่คงจะต้องใช้เวลา ถ้าทั้งสองคนทำนิสัยเข้ากันไม่ได้ จะแยกกันไปใหญ่ ปรับปรุงตัวเราให้เข้ากับเขาดีกว่า คิดว่าจะพยายามยอมรับเขา ถ้าเขาทำอะไรไม่ถูกใจควรจะให้อภัยเขา

ผู้ให้คำปรึกษา : จะปรับปรุงในด้านใดคะ

ผู้รับคำปรึกษา : เสียใจค่ะ บางครั้งหนูใช้เสียงกระโชกโฮกฮากใส่เขา เรื่องการเถียง เรื่องการทำงาน ถ้าเขาใช้ทำงานก็ทำให้เขาบ้าง อะไรที่ทำไม่ได้ก็บอกเขาดิ ๆ

ผู้ให้คำปรึกษา : พรสุดาจะพยายามปรับปรุงตัวเข้ากันได้ให้ได้ คิดว่าไม่สามารถแก้นิสัยของพี่ได้ ทางที่ดีที่สุดคือ การยอมรับนิสัยของพี่ แล้วปล่อยเคคิดอย่างไร

ผู้รับคำปรึกษา : หนูไม่อยากให้ปู่ดื่มเหล้า ห้ามเขาแล้วแต่เขาไม่ฟัง คงต้องปล่อยเขาไป เพราะปู่ชอบดื่มเหล้ามาก ปู่คงจะติดจนแก้ไม่ได้แล้ว เพราะถ้าเขาไม่ได้ดื่มเหล้า เขาจะหงุดหงิด โมโห ถ้าดื่มเหล้าแล้วจะอารมณ์ดี คิดเสียว่าเป็นความสุขของปู่ ปู่ดื่มเหล้ามาตั้งแต่หนุ่ม ๆ แล้ว เคยเลิกไปได้พักหนึ่ง แต่แล้วก็กลับมาดื่มอีก เห็นคนอื่นเขาดื่มก็อยากดื่ม

ผู้ให้คำปรึกษา : พรสุดาคิดว่าปู่ไม่มีทางที่จะเลิกดื่มเหล้าได้ เขามีความสุขที่ได้ดื่มเหล้า

ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ กับน้องคนเล็กก็ไม่มีปัญหาอะไร เราเข้ากันได้ สำหรับน้องคนโตที่เขาติดชน เพราะย่าตามใจ และเราไม่ค่อยดูแลเอาใจใส่เขา คิดว่าเขาโตแล้ว จะพยายามทำใจยอมรับเขา เรื่องความซนคงเป็นธรรมชาติของเด็ก คิดว่าเขาก็มีสายเลือดเดียวกันกับเรา และอีกอย่างหนึ่ง เขากับเราก็เหมือนกัน คือ ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ จะตักเตือนเขาไม่ให้มีปมด้อย ให้กำลังใจเขาเช่น บอกน้องว่า เด็กพ่อก็มาเยี่ยม น้าผู้ชายซึ่งเป็นพ่อของน้องมีแฟนหลายคน แม่ของน้องสองคนหนีไป ไม่มาดูแลเขาเลย ตีที่แม่เลี้ยงของน้องมีนิสัยดี เขามีอาชีพเป็นทนายความ

ผู้ให้คำปรึกษา : พรสุดาเห็นใจน้อง จะให้ความรักความเข้าใจต่อเขามากขึ้น กับน้าสาว ละคะ จะทำอย่างไรดี

ผู้รับคำปรึกษา : คิดว่าเขาเป็นญาติผู้ใหญ่ พยายามมองเขาในแง่ดีให้มากขึ้น พยายามปรับปรุงตัวเราให้ดีขึ้น ให้เขาเห็นความดีของเราบ้าง แต่ถ้าเขาไม่ดีด้วย ก็ต้องปล่อยเขาไป พยายามหลีกเลี่ยงไม่เกิดเรื่องกระทบกันเป็นดีที่สุด

ผู้ให้คำปรึกษา : พรสุดาจะปฏิบัติต่อน้าให้ดีขึ้น แต่ถ้าเขาไม่ดีด้วยก็จะทำใจยอมรับสภาพที่เกิดขึ้น มีอะไรที่หนูอยากจะเล่าให้ครูฟังอีกไหมคะ

ผู้รับคำปรึกษา : เรื่องการเรียนค่ะ ตอนอยู่ชั้นประถม และ ม.1 เรียนได้ดี แต่ตอนนี้การเรียนไม่ดี เกิดความท้อแท้ว่าเรียนไปทำไม เรียนไปก็เท่านั้น คิดว่าจะต้องขยันและตั้งใจเรียนให้มากขึ้น เพื่อจะได้มีงานทำ เอาเงินมาให้ย่าและส่งน้องเรียน

ผู้ให้คำปรึกษา : ดีมากค่ะที่พรสุตามีความตั้งใจที่จะขยันเรียนมากขึ้น และมีจุดมุ่งหมายในการเรียนว่าจะได้มีงานทำ มีเงินมาช่วยย่าและน้อง

ผู้รับคำปรึกษา : อาจารย์คะหนูมีป้า ซึ่งเขาติดต่อกับหนูมาก ป้ารักพ่อกันมาก มีเรื่องอะไรป้าจะเตือนหนูให้ทำตัวดี ๆ ตั้งใจเรียนให้สำเร็จ จะได้มีงานทำ ป้าบอกว่าป้ากับย่าคงจะอยู่กับเราไปไม่นาน เพราะเขาก็กแก่แล้ว

ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ พรสุตามีป้าที่หวังดีกับหนู ตักเตือนหนูในทางที่ถูกที่ควร ที่เรารู้กันในวันนี้ หนูบอกครูว่าจะพยายามทำใจยอมรับกับสภาพความเป็นอยู่ในครอบครัวของหนูให้ได้ และหนูทราบวิธีการในการปรับตัวให้เข้ากับครอบครัวของหนู คิดว่าคงเป็นไปได้ที่แม่จะกลับมาอยู่กับหนู แม่คงเลิกกับสามีใหม่ไม่ได้ และญาติพี่น้องทางย่าก็ไม่ต้อนรับแม่ เขามองแม่เป็นคนไม่ดี สำหรับตัวหนูเองก็มีย่า ปู่ พี่น้องอยู่กับหนู ส่วนในเรื่องพ่อไม่มีทางที่พ่อจะกลับมาหาหนู วิธีที่ดีที่สุดคือ การทำใจยอมรับความจริงกับการเสียชีวิตของพ่อดีกว่า จะเสียใจอย่างไร คิดถึงพ่ออย่างไร พ่อก็ไม่มีโอกาสกลับมาอยู่กับหนูอีก กับย่า หนูจะทำตัวให้ดีขึ้น การที่ย่าบ่น ย่าด่า จริง ๆ แล้วลึก ๆ หนูก็ทราบว่าย่ารักหนู จะช่วยเหลือนางย่าให้มากขึ้น เป็นธรรมดาที่ย่าจะต้องให้ความรักพี่และน้อง ๆ บ้าง เพราะทุกคนเป็นหลานย่า การที่ย่าไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่ หนูก็เพราะย่ามีงานที่จะต้องทำมาก สำหรับเรื่องพี่หนูไม่มีสิทธิ์ที่จะแก้แค้นพี่ได้ หนูจะพยายามปรับตัวให้เข้ากับพี่มากที่สุด กับน้องหนูจะให้ความรัก เอาใจใส่น้องมากยิ่งขึ้น เห็นใจที่เขาคลาย ๆ กับเราในเรื่องไม่มีพ่อแม่จึงต้องมาอยู่กับย่า ในเรื่องน้ำ จะพยายามเข้าใจน้ำให้มากขึ้น ยอมรับในนิสัยของเขา เมื่อหนูทำดีแล้ว เขาไม่ดีด้วย ก็ต้องปล่อยเขาไป มีอะไรจะเพิ่มเติมอีกไหมคะ

ผู้รับคำปรึกษา : ไม่มีค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : เราจะพบกันครั้งต่อไปเป็นครั้งสุดท้าย ในวันอังคารหลังเลิกเรียนนะคะ สวัสดีค่ะ

ผู้รับคำปรึกษา : (ยกมือไหว้) สวัสดีค่ะ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 8 (ปัจฉิมนิเทศ)

วัน เวลา 16 กรกฎาคม 2534 เวลา 15.30 - 16.20 น.

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา โรงเรียนโพธิ์สัมพันธ์นิเทศาคาร

ผู้รับคำปรึกษา เด็กหญิงพรสุดา ศิริชัย (นามสมมติ)

ผู้ให้คำปรึกษา นางสาวจงกล หงส์พันธุ์

ผู้ให้คำปรึกษา : สวัสดิ์ค๊ะ พรสุดา

ผู้รับคำปรึกษา : (ยกมือไหว้) สวัสดิ์ค๊ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : เรามีเวลาคุยกัน 50 นาทีเช่นเดิมค่ะ และทุกสิ่งทุกอย่างที่เราคุยกัน ครูจะเก็บไว้เป็นความลับ ขอให้หนูสบายใจได้เลย เราคุยกันมาแล้ว 7 ครั้ง ครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย ครั้งแรกที่เราพบกัน พรสุดาเล่าเรื่องชีวิตของหนูในครอบครัวให้ครูฟัง ต่อมาเราพูดถึงเรื่องสัมพันธภาพของหนูในครอบครัว และปัญหาในครอบครัว ครั้งที่ 3 หนูเล่าถึงลักษณะ ทักษะ และบุคลิกภาพของตนเอง ทำให้หนูรู้จักตนเองมากขึ้น ครั้งต่อมามีการคุยกันถึงลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพของบุคคลในบ้าน ซึ่งได้ข้อคิดว่าบุคคลแต่ละคนไม่เหมือนกัน การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในครอบครัว จะทำให้หนูสบายใจขึ้น ครั้งที่ 5 เราคุยถึงการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว และการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อสมาชิกในครอบครัว ครั้งต่อมาเราคุยกันถึงบทบาทของหนูและสมาชิกในครอบครัว และครั้งที่แล้วเราคุยกันถึงเรื่องการยอมรับสภาพความเป็นอยู่ในครอบครัว และวิธีการปรับตัวในครอบครัว พรสุดาลองพิจารณาซิคะว่า เมื่อ 2 เดือนก่อนที่เราจะพบกัน จนกระทั่งถึงวันนี้ คิดว่าตัวหนูมีการเปลี่ยนแปลงไหมคะ

ผู้รับคำปรึกษา : เปลี่ยนแปลงค่ะ เมื่อก่อนไม่ค่อยจะยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นคนชอบประชดชอบเถียง เข้ากับคนอื่นไม่ได้ พุดอะไรออกไปจะไม่ค่อยคิด ไม่ค่อยพูดอะไร เวลาอยู่บ้านไม่ค่อยทำงาน ปัจจุบันยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น เชื่อย่ำมากขึ้น เขาใช้อะไรจะเชื่อเขา ทำงานมากขึ้น ไม่ค่อยเถียงย่ำ รองจนกว่าเขาจะอารมณ์ดีจึงจะพูดกับเขาดี ๆ ชี้แจงเหตุผล หนูว่าหนูทำตัวดีขึ้นนะคะอาจารย์

ผู้ให้คำปรึกษา : คนในบ้านมีการเปลี่ยนแปลงไหมคะ

ผู้รับคำปรึกษา : เปลี่ยนแปลงค่ะ เปลี่ยนไปในทางที่ดีด้วยค่ะ (ยิ้ม) พี่เริ่มเข้าใจว่าหนูมีนิสัยอย่างไร พี่กับหนูต่างปรับตัวเข้าหากัน พี่ดีกับหนูมากกว่าเดิม ให้โอกาสหนูมากขึ้น หนูเองก็พยายามทำดีกับเขา ไม่ประชด เวลาเขาใช้อะไรก็ทำให้เขา พุดคุยกันมากขึ้น

ผู้ให้คำปรึกษา : ย่ำเป็นอย่างไรบ้างคะ

ผู้รับคำปรึกษา : ดีขึ้นมาบ้างค่ะ บ่นน้อยลง เวลาย่ำบ่นก็ทำได้ ปล่อยเขาไปเดี๋ยวก็เลิกบ่นไปเอง ทำให้ดีที่สุดในแล้วกัน เมื่อก่อนเวลาย่ำบ่นจะเถียง จะโมโหมาก และทำสีหน้าไม่พอใจ คิดว่าทำไมย่ำต้องบ่นด้วย หนูไม่ผิดสักหน่อย ตอนนี้ถ้าย่ำบ่นจะทำเฉย ๆ ถ้าบ่นมาก ๆ ไม่เลิกสักที หนูจะเดินไปทำงาน พอย่ำเห็นเราทำงานเขาจะเลิกบ่นไปเอง พอเขาอารมณ์ดีแล้วจึงพูดให้ย่ำฟังว่าความจริงเป็นอย่างไร แต่ถ้าหนูผิดหนูก็ยอมรับผิดนะคะ บอกย่ำว่าตอนนี้หนูรู้แล้วว่าควรจะทำตัวอย่างไร ย่ำจะพูดดีด้วย สั่งสอนให้ทำตัวดี ๆ ไม่รุนแรงกับหนูเหมือนแต่ก่อน

ผู้ให้คำปรึกษา : ปล่อยคะเป็นอย่างไรบ้าง

ผู้รับคำปรึกษา : ตามปกติปกติไม่ค่อยจะมายุ่งกับหนูเท่าใดนัก เขาพูดตลกตลกดี ๆ แต่พูดชอบตีตมเหล่าเหมือนเดิมค่ะ ช่วยอะไรเขาไม่ได้ มันเป็นความสุขของเขา เหล่าทำให้ปุ่อารมณ์ดี กับน้องสองคนก็เข้ากันได้มากขึ้น โดยเฉพาะน้องคนโตเขาเชื่อหนูมากกว่าเดิม ถ้าเขาคิดก็คิดว่าเป็นธรรมชาติของเขา เด็กก็ต้องมีดีบ้าง หนูเองดูแลเอาใจใส่น้องมากขึ้น

ผู้ให้คำปรึกษา : ก็น้ำเข้ากันได้หรือยังคะ

ผู้รับคำปรึกษา : หนูพยายามไม่ไปยุ่งกับเขา พยายามทำดีกับเขา เขาใช้งานอะไรถ้าทำได้ จะทำให้เขา หาเรื่องตลก ๆ มาเล่าให้เขาฟัง เพราะรู้ว่าเขาชอบฟัง ทำดีกับลูกของเขา ขณะนี้รู้สึกวุ่นวายใจมากกว่าเดิม คำว่าหนูน้อยลง ความขัดแย้งก็มีบ้างแต่น้อยกว่าเดิม และหนูพยายามไม่ถือเขา

ผู้ให้คำปรึกษา : สรุปว่า บุคคลในบ้านติดกับหนูมากขึ้น และตัวหนูรู้สึกสบายใจขึ้น

ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ แต่ก็ยังมีเรื่องขัดแย้งกันบ้าง แต่ไม่มากเหมือนเมื่อก่อน เมื่อเกิดเรื่องไม่พอใจกัน หนูก็จะพยายามปรับตัวให้เข้ากับเขา ถ้าเขาผิดก็ให้อภัยเขา คิดอย่างนี้ได้เราก็นสบายใจ

ผู้ให้คำปรึกษา : พรสุดาคิดว่า การที่คนในบ้านติดกับหนูเกิดจากอะไรคะ

ผู้รับคำปรึกษา : หนูคิดว่าสิ่งสำคัญเกิดจากตัวหนูค่ะ ทำตัวดีขึ้น ยอมรับเขามากขึ้น คนอื่นเขาพูดอะไร จะยอมรับฟังความคิดเห็นของเขามากขึ้น ฟังเหตุผลของเขา ถ้าเขาไม่ฟังก็ช่างเขาปล่อยเขาไป คิดว่าเราทำดีที่สุดแล้ว เมื่อเราทำดีกับคนอื่น เขาย่อมจะดีกับเรา

ผู้ให้คำปรึกษา : ความรู้สึกในปัจจุบันกับเมื่อก่อนเวลาอยู่ในบ้านเหมือนกันไหมคะ

ผู้รับคำปรึกษา : ไม่เหมือนกันค่ะ เมื่อก่อนคิดอยู่ตลอดเวลาว่าทำไมเราถึงเป็นอย่างนี้ ทำไมนิสัยเราจึงเข้ากับคนในบ้านไม่ได้ เราทำถูกทำไมคนอื่นว่าเราผิด ไม่มีความสุขเวลาอยู่ในบ้าน ใครพูดอะไรหนูจะเถียงตลอดเวลาเถียงว่าหนูไม่ผิด ทั้ง ๆ ที่หนูมีทั้งข้อผิดและข้อไม่ผิด ไม่อยากจะเข้าบ้าน เพราะในบ้านมีแต่เรื่องไม่สบายใจ คิดว่าคนอื่น ๆ ในบ้านจะหาเรื่องเรา หนูไม่ติดกับเขา พยายามหลีกเลี่ยงตลอดเวลา ไม่อยากจะพบไม่อยากจะเจอใคร อยากจะอยู่คนเดียว ไม่อยากให้ใครมาพูดกับเรา และนิสัยเราก็ดูเข้ากับเขาไม่ได้ น้อยใจชีวิตของตัวเอง

ผู้ให้คำปรึกษา : เมื่อก่อนมีความรู้สึกว่ายู่ในบ้านไม่มีความสุข และปัจจุบันละคะเป็นอย่างไรบ้าง เมื่ออยู่ในบ้าน

ผู้รับคำปรึกษา : มีความสุขมากขึ้นค่ะ สามารถฟังคนอื่นพูดอะไรได้มากขึ้น มีความอดทนมากขึ้น ถ้ารู้ตัวว่าผิดจะยอมรับผิด ไม่รังเกียจผู้อื่น พยายามสร้างสัมพันธ์กับคนในบ้าน มองดูตัวอย่างคนรอบข้างว่าเขาทำอะไรดี ๆ เพื่อจะได้ทำตามของเราให้ดีขึ้น ปรับนิสัยเราให้เข้ากับคนอื่นมากขึ้น

ผู้ให้คำปรึกษา : ปัจจุบันรู้สึกสบายใจมากขึ้น เมื่ออยู่ในบ้าน นอกจากที่หนูเล่ามา หนูคิดว่าตัวของหนูมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านใดอีกไหมคะ

ผู้รับคำปรึกษา : มีค่ะ รู้สึกว่าหนูมีนิสัยใจเย็นขึ้น มีเหตุผลมากกว่าเดิม ขยับขึ้นมาก ทำอะไรจะคิดก่อนทำเสมอว่าทำอย่างนี้ดีไหม คิดก่อนพูด เราพูดอย่างนี้ออกไปคนอื่นจะเสียใจไหม พูดไปแล้วคนอื่นเขาจะโกรธไหม ทำอะไรไปคนอื่นเขาจะชอบเราไหม

ผู้ให้คำปรึกษา : ครุติใจมากที่พระสุตามีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลในครอบครัวและสภาพของครอบครัวได้ดีขึ้น และหนูมีความสุขเมื่ออยู่ในครอบครัวมากยิ่งขึ้น มองเห็นวิธีการที่จะดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัวอย่างเป็นสุข อีกทั้งบุคคลในครอบครัวดีกับหนูมากยิ่งขึ้น ครูขอให้หนูมีกำลังใจเข้มแข็งที่จะต่อสู้กับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ตลอดไป มีอะไรจะเพิ่มเติมอีกไหมคะ

ผู้รับคำปรึกษา : เมื่อก่อนนี้ เวลาเจอใคร ๆ จะมองเขาในแง่ร้ายอยู่ตลอดเวลา เขาพูดอะไร ทำอะไร จะหวาดระแวง ว่าเขาจะทำร้ายเรา เมื่อก่อนเป็นคนไม่มีเหตุผล คิดว่าขณะนั้นหนูทำได้มากขึ้น ยอมรับคนอื่นได้มากขึ้น เขาคิดอย่างหนึ่งเราก็คิดอย่างหนึ่ง

ผู้ให้คำปรึกษา : ในการดำเนินชีวิตต่อไป พระสุดาคิดว่าอาจจะมีเรื่องขัดแย้งในครอบครัวขึ้นอีกได้หรือไม่

ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ ความขัดแย้งย่อมเกิดขึ้นในครอบครัวเป็นธรรมดา ถ้ามีเรื่องอะไรเกิดขึ้น หนูจะพยายามแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นค่ะ อะไรที่ไม่สามารถแก้ไขได้ก็ต้องทำใจยอมรับเพื่อให้เราสบายใจ ระบายนี้หนูไม่รู้สึกท้อแท้ใจในชีวิตเหมือนเมื่อก่อนแล้วค่ะ ไม่ค่อยจะกลัวอะไรเหมือนเมื่อก่อน

ผู้ให้คำปรึกษา : มีอะไรที่อยากจะบอกครูอีกไหมคะ

ผู้รับคำปรึกษา : ไม่มีค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : ตกลงเราจะยุติการให้คำปรึกษาเพียงเท่านี้ สิ่งต่าง ๆ ที่มีการเปลี่ยนแปลง
ในด้านดีนั้น เกิดจากความคิด การกระทำ และการตัดสินใจของหนูเอง
แสดงว่าหนูเป็นผู้มีความสามารถ ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นคลี่คลายลงด้วยดี
เพราะตัวของหนูเอง ครูหวังว่า หนูจะมีความสุขในครอบครัวตลอดไป
และเมื่อมีปัญหาอะไรเกิดขึ้น หนูจะแก้ปัญหาให้ได้ ครูขอเอาใจช่วย ถ้ามี
เรื่องอะไรมาหาครูได้เลยค่ะ ครูยินดีรับฟังเสมอ สวัสดีค่ะ

ผู้รับคำปรึกษา : (ยกมือไหว้) ขอบขอบคุณอาจารย์ หนูจะพยายามทำให้ดีที่สุดค่ะ
สวัสดีค่ะ

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะสำหรับกลุ่มควบคุม
ข้อเสนอแนะที่ให้กับกลุ่มควบคุม

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะสำหรับกลุ่มควบคุม

ครั้งที่	หัวข้อ/เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	การปฐมนิเทศ (50 นาที)	1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ให้นักเรียนเกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย และเป็นกันเอง 2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและของนักเรียน	1. ผู้วิจัยสร้างความสัมพันธ์ให้นักเรียนรู้จักและคุ้นเคยกัน 2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้ข้อเสนอแนะเรื่องการปรับตัวในครอบครัว ตลอดจนอธิบายรายละเอียด วิธีการ บทบาท หน้าที่ของผู้วิจัย และนักเรียนที่จะปฏิบัติในการให้ข้อเสนอแนะ 3. ผู้วิจัยแจกโปรแกรมข้อเสนอแนะให้นักเรียนทุกคน 4. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย และปัญหาต่าง ๆ ที่ไม่เข้าใจในการให้ข้อเสนอแนะ จากนั้นให้นักเรียนช่วยกันสรุปเพื่อความเข้าใจร่วมกัน และผู้วิจัยเพิ่มเติม
2	การรู้จักและเข้าใจตนเอง (50 นาที)	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองเกี่ยวกับความรู้สึก ทศณคติ และบุคลิกภาพของตนเอง	การให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ 2 ถึงครั้งที่ 7 มีวิธีดำเนินการเพื่อให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการปรับตัวในครอบครัว เช่นเดียวกันดังนี้

ครั้งที่	หัวข้อ/เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล (50 นาที)	2. เพื่อให้นักเรียนยอมรับคุณลักษณะต่าง ๆ ของตนตามความเป็นจริง 1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจว่าบุคคลแต่ละคนในครอบครัวมีความแตกต่างกัน 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดการยอมรับเรื่องความแตกต่างของบุคคลในครอบครัว 3. เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการยอมรับฟังความคิดเห็นความรู้สึกของบุคคลในครอบครัว	1. ผู้วิจัยแจกเอกสารข้อสนเทศให้นักเรียนอ่าน 2. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม 3. ให้นักเรียนสรุปสาระที่ได้จากการอ่าน 4. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
4	การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว (50 นาที)	1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการพัฒนาตนในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว 2. เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลในครอบครัวยอมรับในคุณค่า ความสามารถ และความดีงามของบุคคลในครอบครัว	

ครั้งที่	หัวข้อ/เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5	การยอมรับสภาพ ความเป็นอยู่ของ ตนในครอบครัว (50 นาที)	1. เพื่อให้นักเรียนได้มีความรู้ ความเข้าใจว่าแต่ละ ครอบครัว จะมีสภาพใน ครอบครัวที่แตกต่างกัน 2. เพื่อให้นักเรียนยอมรับสภาพ ในครอบครัวของตน เช่น ฐานะทางเศรษฐกิจ สภาพ ความเป็นอยู่ในบ้านและรอบ บ้าน บรรยากาศในครอบครัว วิถีปฏิบัติของพ่อแม่ต่อลูก อิทธิพลบทบาทและหน้าที่ของ ตนในครอบครัว	
6	การแสดงพฤติกรรม ที่เหมาะสมใน ครอบครัว (50 นาที)	1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธี การแสดงพฤติกรรมที่ เหมาะสมในครอบครัว 2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ วิธีการช่วยเหลือและสนับสนุน บุคคลในครอบครัว	
7	การอยู่ร่วมกับ บุคคลในครอบครัว อย่างมีความสุข (50 นาที)	1. เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดี ที่ดีต่อการอยู่ร่วมกับบุคคลใน ครอบครัว	

ครั้งที่	หัวข้อ/เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	ปัจฉิมนิเทศ (50 นาที)	2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข 1. เพื่อสรุปผลการให้ข้อเสนอแนะเรื่องการปรับตัวในครอบครัวแก่นักเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้ไปพัฒนาและปรับปรุงวิธีการปรับตัวในครอบครัว	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปผลการเรียนรู้ที่ได้จากข้อเสนอแนะทั้งหมด และแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตนต่อไป 2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและกล่าวปิดการให้ข้อเสนอแนะ

การให้ข้อเสนอแนะ เรื่อง การปรับตัวในครอบครัว

ในการให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับการปรับตัวในครอบครัวให้นักเรียนทุกคนอ่าน ถ้านักเรียนไม่เข้าใจหรือสงสัยเนื้อหาตอนใด ก็เปิดโอกาสให้ซักถาม การให้ข้อเสนอแนะมีทั้งหมด 8 ครั้งดังนี้

ครั้งที่ 1

หัวข้อ ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ให้นักเรียนเกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และเป็นกันเอง
2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาท หน้าที่ของผู้วิจัยและของ

นักเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสร้างความสัมพันธ์กับนักเรียนเพื่อให้นักเรียนรู้จักและเกิดความรู้สึกคุ้นเคยกัน
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้ข้อเสนอแนะเรื่องการปรับตัวในครอบครัว ตลอดจนอธิบายรายละเอียด วิธีการ บทบาท หน้าที่ของผู้วิจัย และหน้าที่ของนักเรียนที่จะปฏิบัติในการให้ข้อเสนอแนะ

3. ผู้วิจัยแจกโปรแกรมข้อเสนอแนะให้นักเรียนทุกคน
4. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย และปัญหาต่าง ๆ ที่ไม่เข้าใจในการให้ข้อเสนอแนะ จากนั้นให้นักเรียนช่วยกันสรุปเพื่อความเข้าใจร่วมกันและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลจากสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา และความเข้าใจเรื่องวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาท หน้าที่ของผู้วิจัยและของนักเรียน

ครั้งที่ 2

เรื่อง การรู้จักและเข้าใจตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองเกี่ยวกับความรู้สึก ทักษะคิดและบุคลิกภาพของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนยอมรับคุณลักษณะต่าง ๆ ของตนตามความเป็นจริง

เนื้อหา

การรู้จักและเข้าใจตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของนักเรียนมาก ซึ่งจะช่วยในการตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม สามารถประเมินว่าคนอื่นมองเราอย่างไร อันเป็นพื้นฐานในการปรับปรุงตนเอง ผู้ที่รู้จักและเข้าใจตนเองจะไม่มองตนเองสูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง สามารถควบคุมตนเองและฟังตนเองได้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง อีกทั้งสามารถวางตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสภาพและฐานะของตน

คำว่า "อัตตะ" หรือ "ตน" หรือ "ตนเอง" เป็นศูนย์รวมของความรู้สึกและการแสดงออก ดังนั้น "ตน" จึงมีความสำคัญต่อการปรับตัวอย่างมาก สิ่งสำคัญในการที่นักเรียนจะปรับตัวเข้ากับบุคคลในครอบครัวคือ นักเรียนต้องรู้จักตัวเองว่า นักเรียนมีสิ่งที่ดีหรือบกพร่องอย่างไร เพื่อจะได้แก้ไขปรับปรุงตัวของนักเรียนให้ดีขึ้น

การที่นักเรียนจะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองควรจะต้องเริ่มจากการทำความเข้าใจเกี่ยวกับ "ตน" ว่า "ตน" แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ตนตามที่เป็นจริง หมายถึง การที่บุคคลสามารถมองตนเองได้ตรงกับสภาพที่แท้จริงในขณะนั้น เช่น นักเรียนมองตนเองว่ามีความสามารถในการทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี และนักเรียนก็ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข เป็นต้น

2. ตนที่ตนเองรับรู้และคนอื่นรับรู้ สามารถแยกออกได้ 2 ลักษณะ

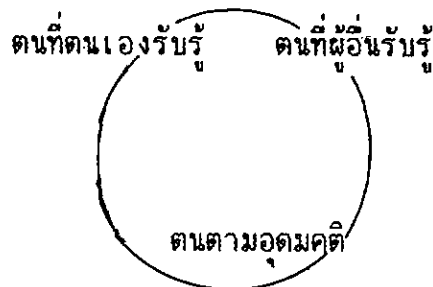
- 2.1 ตนที่ตนเองรับรู้ หมายถึงการที่บุคคลมองตนเองว่าเป็นคนอย่างไร เช่น นักเรียนมองตัวเองว่านักเรียนเป็นคนเก่ง มีความรู้ ฉลาด เป็นต้น

2.2 คนที่คนอื่นรับรู้ หมายถึงการที่คนอื่นมองนักเรียนและตัดสินว่านักเรียนเป็นอย่างไร เช่น คนอื่นมองนักเรียนและตัดสินนักเรียนว่า นักเรียนเป็นคนหนึ่ง เห็นแก่ตัว ไม่เป็นมิตร เป็นต้น

คนที่ตนเองรับรู้และที่คนอื่นรับรู้อาจจะไม่สอดคล้องกันและอาจจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความขัดแย้งในใจหรือเกิดความคับข้องใจ

3. คนตามอุดมคติ หมายถึงการที่บุคคลนั้น ๆ อยากจะเป็น เช่น อยากจะเรียนเก่ง อยากจะเป็นคนรวย อยากจะเป็นคนสวย คนประเภทนี้เกิดขึ้นจากความรู้สึกที่บุคคลเก็บมันไว้และจะเป็นแรงผลักดันให้บุคคลพยายามจะทำในสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเป้าหมายเพื่อให้บรรลุอุดมคติที่ตั้งไว้

การรู้จักและเข้าใจตนเอง



ผู้ที่ปรับตัวเข้ากับบุคคลในครอบครัวได้ดีนั้น จะต้องมีความสอดคล้องกันทั้ง 3 ประเภทนี้ คือ มีความสอดคล้องกันระหว่างคนตามที่เป็นจริง คนที่ตนเองรับรู้และคนที่คนอื่นรับรู้ และคนตามอุดมคติ เช่น นักเรียนมีความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จในการปรับตัวในครอบครัว (คนตามอุดมคติ) และนักเรียนก็มองตัวนักเรียนว่าเป็นผู้มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว อีกทั้งคนอื่นก็ยอมรับในความสามารถของนักเรียน (คนตามที่

ตนเองและคนอื่นรับรู้) และในความเป็นจริงนักเรียนก็เป็นคนที่มีความสามารถที่จะปรับตัวเข้ากับครอบครัวได้จริง (คนที่แท้จริง) และบุคคลในครอบครัวก็ยอมรับนักเรียน

นอกจากนี้ในการรู้จักตนเองนั้นนักเรียนจะต้องทราบแนวทางในการวิเคราะห์ตนเอง โดยเริ่มจากการตั้งคำถาม ถามตัวเองว่านักเรียนเป็นคนมีบุคลิกภาพอย่างไร มีข้อดีข้อเสียอย่างไรบ้าง มีความพอใจในสิ่งต่าง ๆ หรือยัง มีความสนใจความสามารถ ความถนัด และความเชี่ยวชาญในสิ่งใดบ้าง บุคคลในสังคมที่นักเรียนเกี่ยวข้องยอมรับหรือนิยมชมชอบนักเรียนมากน้อยเพียงไร นักเรียนเข้ากับสมาชิกในครอบครัวหรือร่วมกิจกรรมกับบุคคลในครอบครัว มีความรู้สึกสนุกสนานและมีความสุขบ้างหรือไม่... การตอบคำถามดังกล่าวได้อย่างชัดเจน จะทำให้ทราบได้ว่านักเรียนรู้จักตัวนักเรียนเอง ซึ่งจะทำให้ นักเรียนสามารถวางตัวได้ถูกต้องและเหมาะสม สามารถพิจารณาตัวว่าอะไรที่ควรกระทำ หรือควรละเว้นและเมื่อนักเรียนมองภาพรวมที่เป็นตัวนักเรียนเองทั้งหมดแล้ว จะช่วย ทำให้นักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่น ตลอดทั้งสมาชิกในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

เมื่อนักเรียนสามารถวิเคราะห์ตนเองจนรู้จักตนเองดีพอแล้ว นักเรียนควรที่จะพัฒนาคุณลักษณะต่าง ๆ ของตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งในการปรับปรุงตนเองเพื่อพัฒนาการปรับตัวเข้ากับครอบครัวนักเรียนควรจะทำดังนี้

1. ปรับปรุงตนเอง โดยการศึกษาจุดเด่นจุดด้อยในตัวนักเรียนเองว่า มีสิ่งใด หรือพฤติกรรมใดที่ดีและไม่ดี พฤติกรรมที่ดีจะต้องรักษาไว้ เช่น การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี อารมณ์เย็น สุภาพเรียบร้อย อ่อนน้อม ฯลฯ และพฤติกรรมที่ไม่ดีจะต้องขจัดออกไป เช่น ไม่สุภาพ หยาดคาย แข็งกระด้าง อารมณ์ร้อน ฯลฯ ขณะเดียวกันก็ศึกษาจุดเด่นในตัวเรา ว่ามีอะไรบ้าง เพื่อจะเสริมสร้างหรือคงสิ่งดีนั้นไว้ แล้วลดจุดด้อยให้น้อยลง สร้างเสริมปรับปรุงจุดเด่น เปลี่ยนแปลงจุดด้อยให้เด่น ปรับตัวเราให้เข้ากับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม มิใช่ปรับผู้อื่นให้เข้ากับเรา

2. ศึกษาและเข้าใจบุคคลในครอบครัว โดยการที่นักเรียนพยายามศึกษาและเข้าใจบุคคลในครอบครัว โดยพิจารณาว่าแต่ละคนมีจุดเด่นจุดด้อยอย่างไร เขาชอบอะไร ไม่ชอบอะไร เพื่อที่เราจะได้ปรับตัวให้เข้ากับสมาชิกในครอบครัวได้อย่างราบรื่นยิ่งขึ้น

3. ศึกษาและเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยพิจารณาว่าการที่เขาคิด เช่นนั้น เขาทำเช่นนั้น เขาแสดงพฤติกรรมเช่นนั้น เป็นเพราะแต่ละคนแตกต่างกัน

4. ศึกษาแนวทางของการปรับตัวในครอบครัว ซึ่งอาจจะลองพิจารณาเปรียบเทียบว่าถ้านักเรียนจะเดินทางโดยทางเรือให้ถึงจุดหมายปลายทาง นักเรียนจะต้องทราบและศึกษาสิ่งต่าง ๆ เช่น มีแผนที่เดินทาง ศึกษาการทำงานของเครื่องจักรยนต์กลไก คันบังคับ ฯลฯ ของเรืออย่างถูกต้องและเชี่ยวชาญ ในทำนองเดียวกันการที่จะปรับตัวเข้ากับครอบครัว นักเรียนจะต้องทราบ ศึกษาหลักเกณฑ์ความมุ่งหมาย เทคนิคต่าง ๆ ที่จะทำให้นักเรียนเดินทางไปสู่จุดหมายปลายทางของการพัฒนาการปรับตัวในครอบครัวได้ถูกต้องแม่นยำโดยไม่ต้องหลงวนเวียนจนอุปปางเสียก่อน

การรู้จักและเข้าใจตนเองเป็นหน้าที่สำคัญที่นักเรียนพึงกระทำ คนที่รู้จักและเข้าใจตนเองทั้งในจุดเด่นและจุดด้อย และยอมรับสภาพจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง จะสามารถปรับปรุงและพัฒนาตนเองไปให้สูงเต็มความสามารถที่แท้จริงของตนได้

ขอให้นักเรียนพยายามฝึกฝนการพิจารณาตนเองเพื่อที่จะได้รู้จักและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริงว่าตนเองเป็นคนเช่นไร มีความสามารถแค่ไหน มีหน้าที่ความรับผิดชอบอย่างไร อันจะเป็นพื้นฐานในการที่จะปรับตัวให้เข้ากับครอบครัวต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลจากการที่นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองเกี่ยวกับความรู้สึก ทศณคติ และบุคลิกภาพของตนเอง อีกทั้งนักเรียนสามารถยอมรับคุณลักษณะต่าง ๆ ของตนตามความเป็นจริง

ครั้งที่ 3

เรื่อง การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจว่าบุคคลแต่ละคนในครอบครัวมีความแตกต่างกัน
2. เพื่อให้นักเรียนยอมรับความแตกต่างของบุคคลในครอบครัว
3. เพื่อให้เรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการรับฟังความคิดเห็นและความรู้สึกของบุคคล

ในครอบครัว

เนื้อหา

ขึ้นชื่อว่ามนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นชนชาติใดก็ตาม ไม่ปรากฏว่ามีใครเหมือนใครในเรื่องหนึ่งเรื่องใด แม้แต่เด็กแฝดแท้ ซึ่งมีลักษณะปรากฏทางร่างกายเหมือนกันมาก รวมทั้งมีเพศเดียวกันด้วย ยังไม่มีใครกล้ารับรองเลยว่า ทั้งคู่จะเหมือนกันในทุก ๆ เรื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านความรู้สึกนึกคิด นิสัยใจคอ

สมาชิกในครอบครัวเดียวกัน ถึงแม้จะมีสายเลือดเดียวกัน มีภูมิหลังและสิ่งแวดล้อมที่เหมือนกันก็จริง แต่บุคลิกลักษณะของแต่ละคน อันได้แก่ รูปร่าง หน้าตา ท่าทาง อารมณ์ นิสัย ทัศนคติ พฤติกรรม ความถนัด ความสามารถ สุขภาพ รสนิยม และการเข้าสังคม จะแตกต่างกัน การยอมรับความแตกต่างของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว จะช่วยให้นักเรียนสบายใจและปรับตัวอยู่ในครอบครัวได้อย่างมีความสุข

นักเรียนเคยได้ยินใครกล่าวข้อความนี้หรือไม่

"ฟังหนูบ้างซิคะคุณแม่"

"คุณพ่อคุณแม่ไม่เข้าใจความรู้สึกของหนูเลย"

"เข้าใจความต้องการของหนูบ้างซิคะ คุณพ่อ"

"หนูมีเหตุผลของหนูว่า..."

ข้อความดังกล่าวข้างต้นนี้ เคยเกิดขึ้นกับครอบครัวนักเรียนบ้างหรือไม่ การอยู่ร่วมกันในครอบครัวถ้าต่างฝ่ายมีใจกว้างพอที่จะรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน และเข้าใจความรู้สึกของสมาชิกในครอบครัว จะทำให้แต่ละคนว่าตนเองมีความสำคัญ ทำให้เกิดความรัก ความผูกพันในครอบครัว และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ความผิดหวังยุ่งยากที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกในครอบครัว ส่วนใหญ่เกิดจากการที่สมาชิกไม่ยอมรับกันและกันตามสภาพที่เป็นจริง ไม่รับฟังความคิดเห็นและไม่เข้าใจความรู้สึกของกันและกัน ถ้านักเรียนอยากจะเปลี่ยนคนอื่นให้เข้ากับนักเรียน ทำเหมือนที่นักเรียนทำ คิดเหมือนที่นักเรียนคิด รับประทานเหมือนที่นักเรียนชอบ พูดอีกนัยหนึ่งก็คือนักเรียนอยากจะให้คนอื่นปรับตัวเข้ากับนักเรียน โดยไม่ยอมให้คนอื่นมีความเป็นตัวของตัวเองเลย การกระทำเช่นนี้ย่อมนำความเดือดร้อนมาสู่ครอบครัวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ นักเรียนจะต้องยอมรับบุคคลอื่น ยอมรับความคิดเห็นของคนอื่นบ้าง ไม่เอาแต่ใจตนเองเป็นใหญ่ การพยายามฝืนใจอีกฝ่ายหนึ่งให้ทำตามใจนักเรียนเป็นการทำลายจิตใจและความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

คนเราเมื่ออยู่ร่วมกัน จะแสดงความแตกต่างกันออกมาอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในครอบครัว นักเรียนจะพบความขัดแย้งเกิดขึ้นเสมอ เช่น

"ทำไมพ่อจึงไม่อนุญาตให้หนูไปเที่ยวกับเพื่อน"

"ทำไมคุณแม่จึงจุกจิกจู้จี้กับหนู"

"ทำไมพี่เราจึงเห็นแก่ตัวนัก"

"ทำไมน้องเราจึงมีสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง"

"ทำไมเราจึงเป็นคนขี้อาย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง"

คำถามว่า ทำไม? ทำไม? ทำไม? จะเกิดขึ้นเสมอในความคิดของนักเรียน ทั้งนี้ย่อมเกิดจากความแตกต่างระหว่างบุคคล ทำให้ไม่สามารถจะเข้าใจกันได้ เกิดปัญหาตามมามากมาย

บุคคลต่างวัยหรือต่างสมัย อาจจะมีทัศนคติต่อเรื่องต่าง ๆ แตกต่างกันไปตามประสบการณ์และสภาพแวดล้อมของสังคม แต่ในเรื่องประสบการณ์ชีวิต ผู้ใหญ่ผ่านมามากกว่าย่อมเข้าใจชีวิตได้กว้างไกลกว่าผู้เยาว์ ในขณะที่กฎหมายมีไว้เพื่อป้องกันการเอาเปรียบเอารัดเอาเปรียบซึ่งกันและกันของบุคคลในสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณี หรือข้อกำหนดของครอบครัวจึงมีไว้เพื่อปกป้องผู้อ่อนต่อโลกมีประสบการณ์ในชีวิตน้อย

ปัญหาที่พบบ่อยระหว่างพ่อแม่ ปู่ ย่า ตา ยาย กับบุตรหลาน ก็คือ ปัญหาช่องว่างระหว่างวัย นั่นคือ ความคิดของผู้ใหญ่กับเด็กจะแตกต่างกัน ผู้ใหญ่ต้องการอย่างหนึ่ง ทำให้ไม่เข้าใจกัน นักเรียนจึงระลึกอยู่เสมอว่า ท่านย่อมปรารถนาดีต่อเราเสมอ การที่แต่ละคนต่างเกิดกันคนละสมัย มีประสบการณ์ที่ต่างต่างกัน มักจะทำให้มีความคิดและการกระทำที่ต่างต่างกัน ถ้านักเรียนพยายามปรับตัวของนักเรียนให้เข้ากับท่านให้ได้ ให้อยู่ในความรุนแรงและคำพูดว่ากล่าวที่ท่านกระทำกับนักเรียน และเคารพรักท่าน เหตุการณ์ที่ตึงเครียดจะค่อย ๆ ดีขึ้น เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งไม่ได้ตอบ แต่ใช้ความสุภาพ นุ่มนวล พูดคุยกันดี ๆ ด้วยเหตุผล

ในทางจิตวิทยา เราจะต้องพยายามฝึกฝนตนเองให้สามารถยอมรับบุคคลอื่น ๆ ตามสภาพของเขาและมีใจกว้างที่จะฟังความคิดเห็นของเขา นั่นคือ ไม่ว่าเขาจะคิดอย่างไร มีพฤติกรรมอย่างไร นักเรียนต้องคิดเสมอว่า นั่นคือตัวเขาเองและเขาก็คงมีเหตุผลในการที่เขาประพฤติปฏิบัติ

เมื่อนักเรียนทราบว่ามนุษย์ต่างต่างกัน การอยู่ร่วมกันในครอบครัว เราจะไม่ปล่อยให้ความแตกต่างเหล่านี้เป็นเครื่องกีดขวางความสัมพันธ์ ทำให้เกิดอคติ เกิดความขัดแย้งในการไม่เหมือนเราหรือขัดกับเรา

การปรับเรื่องความคิดเห็นที่ต่างต่างกันของสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้ทุกคนมีความเป็นอยู่อย่างเรียบร้อยและเป็นสุข เป็นสิ่งที่ควรกระทำอย่างยิ่ง การรู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาวซึ่งกันและกัน จะทำให้ทุกคนรู้สึกสบายใจ เมื่อลูกกับพ่อแม่หันหน้าเข้าหากัน โดยมีข้อเรียกร้องต้องการที่ไม่มากจนเกินไป มีทัศนคติที่ไม่แข็งกร้าว การผ่อนสั้นผ่อนยาวก็ย่อมกระทำได้ การรู้จักประนีประนอมของแต่ละฝ่าย จะช่วยให้สิ่งที่ขัดแย้งกันบรรเทาเบาบางลง และก็จะมองเห็นหนทางที่จะแก้ไขปัญหอย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

สิ่งที่นักเรียนควรปฏิบัติคือ พยายามเข้าใจบุคคลในครอบครัว ให้อยู่ พยายามปรับตัวนักเรียนให้เข้ากับสมาชิกในครอบครัว คล้อยตามเขาบ้างในบางสถานการณ์ เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีทัศนคติที่ดีต่อสมาชิกในครอบครัว คิดเสมอว่าเขาเป็นญาติ

พี่น้องกับเรา ธรรมชาติของเขาเป็นอย่างนั้นเอง เขามีฐานะและมีเกียรติของความเป็นคนเท่ากับเรา ไม่เป็นคนระวาง ไม่วางตัวเหนือเขา เห็นใจเขา เอาใจเขามาใส่ใจเรา ทบทวนว่าหากเราเป็นเขา อยู่ในสถานการณ์อย่างเขา จะทำอย่างนั้นหรือไม่ คิดเสมอว่าการกระทำของทุก ๆ คนมีสาเหตุนั้น ๆ จะทำให้เราไม่เกิดความขัดแย้ง และสามารถปฏิบัติต่อบุคคลในครอบครัวอย่างมีค่าเท่าเทียมกัน

นักเรียนจะเห็นว่า การยอมรับในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล เป็นสิ่งสำคัญต่อการปรับตัวในครอบครัว นักเรียนต้องยอมรับความอ่อนแอ ความแข็งแรง ความบกพร่อง และความดีงามของสมาชิกในครอบครัว รับฟังความคิดเห็นและเข้าใจความรู้สึกของเขา ไม่ตั้งหน้าตั้งตาแต่จะเปลี่ยนแปลงนิสัยผู้อื่น ถ้านักเรียนคิดจะเปลี่ยนเขาขอให้พยายามเปลี่ยนแปลงตัวเองเสียก่อน ซึ่งจะได้ประสบความสำเร็จกว่าการที่จะคิดจะเปลี่ยนบุคคลอื่น

ประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลจากความเข้าใจในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลในครอบครัว ยอมรับความแตกต่างของบุคคลในครอบครัว และมีทัศนคติที่ดีต่อการรับฟังความคิดเห็นและความรู้สึกของบุคคลในครอบครัว

ครั้งที่ 4

เรื่อง การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการพัฒนาตนในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว
2. เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลในครอบครัว ยอมรับคุณค่า ความสามารถ

และความดีงามของบุคคลในครอบครัว

เนื้อหา

ครอบครัวเป็นสถาบันที่เก่าแก่ที่สุดของมนุษย์ และเป็นหน่วยพื้นฐานสำคัญที่สุดของสังคมอารยธรรมของชาติดำรงอยู่ได้หรือสาบสูญนั้นขึ้นอยู่กับชีวิตครอบครัวว่าเข้มแข็งหรืออ่อนแอ ครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่จะนำเราไปสู่ความอบอุ่น ความสุขและความสำเร็จในชีวิต หากครอบครัวใดไม่มีวินัยและขาดความสามัคคีแล้ว สมาชิกในครอบครัวก็จะขาดความสุขและประสบความล้มเหลวในชีวิต ด้วยเหตุนี้สมาชิกทุกคนในครอบครัวควรที่จะประคับประคองให้ครอบครัวที่เราอาศัยอยู่ดำเนินไปด้วยความราบรื่น

มีเรื่องเล่าว่า แต่ก่อนนานมาแล้ว ยังมีตาเฒ่าคนหนึ่ง มีสมาชิกครอบครัวห้าชั่วคน รวมสามสิบกว่าคน ทั้งหมดอาศัยร่วมชายคาเดียวกัน พวกเขาใช้ชีวิตร่วมกันอย่างสันติสุข ชาวบ้านต่างพากันขนานนามครอบครัวนี้ว่าเป็น "ครอบครัวตัวอย่าง"

หมู่บ้านแห่งนี้มีจอหงวนคนหนึ่ง ซึ่งมีสมาชิกในครอบครัวยี่สิบกว่าคน ในวันเกิดครบรอบ 80 ปีของพ่อเฒ่า "ครอบครัวตัวอย่าง" จอหงวนท่านนี้ก็มาร่วมอวยพรด้วย ภรรยาของท่านจอหงวนถามท่านจอหงวนหลังจากกลับจากงานวันเกิดว่า "วันนี้พี่ท่านไปอวยพรวันเกิด ท่านผู้เฒ่า ไม่ทราบว่าพี่ท่านมีความประทับใจในครอบครัวตัวอย่างอย่างไรบ้าง" ท่านจอหงวนตอบโดยไม่ต้องครุ่นคิดว่า "ครอบครัวนี้รักใคร่ปรองดองกันดีมาก ไม่เลิยที่ที่ชาวบ้านยกย่องให้เป็น "ครอบครัวตัวอย่าง" ภรรยาจึงพูดต่อไปว่า "พี่ท่านคงไม่ทราบดอกว่าพวกเขาเล่นละครตบตาชาวบ้านต่อหน้าพวกเรา เขาก็ปรองดองกันดี แต่ลับหลังก็ทะเลาะเบาะแว้งกันหาความสุขไม่ได้เลย ทั้งนี้เพราะพวกเขาต้องการรักษาชื่อเสียงข่มพวกเราเท่านั้นเอง" ท่านจอหงวนรู้สึกแปลกใจมาก เมื่อคิดทบทวนดูก็คิดว่า คำพูดของภรรยาน่าจะเป็นความจริง

แต่ครอบครัวตัวเองซี มีสมาชิกแค่สี่สิบกว่าคนยังมีเรื่องทะเลาะวิวาทไม่หยุด แล้วพ่อเฒ่า
นั้นก็มีสมาชิกตั้งสามสิบกว่าคนทำไมจะมีความขัดแย้งกันไม่ได้ พ่อเฒ่าต้องโกหกพกลมแน่ ๆ
พวกเขาแสดงละครตบตาชาวบ้านจริง ๆ หรือ

วันรุ่งขึ้น ท่านจอหงวนจึงส่งสาขสิบไปสืบข่าวจากพ่อเฒ่า สาขสิบผู้นั้นเลียบ ๆ
เคียง ๆ ถามพ่อเฒ่าว่า "ครอบครัวของท่านพ่อเฒ่ามีสมาชิกตั้งสามสิบกว่าคน ไม่เคยทะเลาะ
วิวาทกันเลย ไม่ทราบว่ามีเคล็ดลับอะไรบ้างครับ" "อ้อ มีแน่ มีแน่" ชายชราหัวเราะร่าเรีง
พร้อมกับกล่าวต่อไปว่า "การที่ครอบครัวของเราสามัคคีกันได้ มีเคล็ดลับอยู่อันเดียวก็คือ ผู้นำ
ครอบครัวต้องไม่หุบเขา ไม่เชื่อคำยุยงใด ๆ ของผู้อื่น แม้กระทั่งเมียของตัวเอง"

สาขสิบกลับมารายงานท่านจอหงวน ท่านจอหงวนได้ยื่นคำรายงานเช่นนี้ก็รู้สึก
ละอายใจ ขณะเดียวกันก็ออกจะโมโหภรรยาของตนที่อิจฉาความสงบสุขของครอบครัวอื่น จึง
สร้างข่าวลือต่าง ๆ นานาขึ้น ขณะนั้นมีพ่อค้าสาละเดินทางผ่านมา ท่านจอหงวนอยากสั่งสอน
เมียของตน จึงซื้อสาละผลหนึ่งแล้วให้คนนำไปมอบให้ครอบครัวของท่านพ่อเฒ่า จากนั้นตนและ
ภรรยาก็แอบดูว่า พ่อเฒ่าจะจัดการอย่างไรกับผลสาละเพียงผลเดียว เมื่อพ่อเฒ่าได้รับสาละ
มาผลหนึ่งก็เรียกสมาชิกสามสิบกว่าคนมาชุมนุมกัน แยกดูขึ้นว่า "ขนไก่เส้นหนึ่งส่งมาเป็น
ของขวัญจากแดนไกล-แม้จะด้อยราคาแต่ก็สูงด้วยคุณค่า ผลสาละผลนี้ก็เช่นเดียวกัน แม้ว่าเขา
ตั้งใจส่งมาเป็นของขวัญอวยพรวันเกิดให้ข้าเป็นการเฉพาะ แต่ข้าก็ไม่มีสิทธิ์กินมันเพียงคน
เดียว ครอบครัวเรามีทุกข์ร่วมด้านมีสุขร่วมเสพ มาพวกเราทุกคนมากินสาละผลนี้ด้วยกัน
ถือว่าเป็นความสุขอย่างหนึ่งของครอบครัว..." ชายสองคนเดินเข้าไปหาพ่อเฒ่า พ่อเฒ่า
สั่งให้พวกเขานำสาละผลนั้นลับเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แล้วใส่ลงไปในถังน้ำ จากนั้นใช้กระบวย
ตักน้ำสาละแบ่งกันกิน ชายชรากล่าวเชื้อเชิญสมาชิกทุกคนว่า "มา ทุกคนลิ้มรสสาละกันเถิด..."

ท่านจอหงวนและภรรยาแอบดูถึงตอนนี้ ก็รู้สึกอับอายขายหน้ามาก ทอดถอนหายใจ
เอือกใหญ่ ท่านจอหงวนเปรยขึ้นว่า "ถ้าเชื่อข่าวลือ ย่อมหาความสุขไม่ได้"

ข้อเสนอแนะในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว

1. จงมองเห็นความสำคัญของครอบครัว นักเรียนควรหันมาแสวงหาความสุขใน
บ้านให้มากขึ้น คิดว่าบ้านเป็นศูนย์กลางของชีวิต ควรเสียสละเวลา น้ำใจ กำลังกาย
และสิ่งอื่น ๆ ให้แก่ครอบครัว

2. พยายามเข้าใจทัศนะของสมาชิกในครอบครัว วัยรุ่นส่วนใหญ่มักจะมองพ่อแม่ว่าเป็นคนแก่ที่มีความคิดล้าสมัยคอยขัดขวางการกระทำของตน นักเรียนควรเข้าใจว่าผู้ใหญ่ย่อมดำรงชีวิตอย่างผู้ใหญ่ วิธีการคิดของผู้ใหญ่อมแตกต่างจากเด็กอย่างมาก พ่อแม่ต้องรับผิดชอบหลาย ๆ ด้าน บางครั้งการกระทำของท่านอาจขัดกับลูก ให้นักเรียนลองวิเคราะห์โดยใช้เหตุผล นักเรียนก็จะเข้าใจการกระทำของพ่อแม่ และมีความเห็นใจท่านมากขึ้น เด็กวัยรุ่นมักคิดว่าตนฉลาดกว่าพ่อแม่ ซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่คิดว่าเราฉลาดกว่าผู้อื่น สิ่งสำคัญที่นักเรียนควรจะทำคือ ค้นหาความฉลาดของพ่อแม่ นักเรียนจะทราบว่าพ่อแม่ไม่ได้ขาดสติปัญญาดังที่คิด ปัญญาของคนนั้นมิได้เกิดจากการเรียนหนังสือในโรงเรียนแต่เพียงอย่างเดียว ประสบการณ์ที่ผู้ใหญ่แต่ละคนได้รับจากชีวิตจริง ย่อมทำให้เขามีความคิดและปัญญาอันลึกซึ้ง ถึงแม้ว่าท่านจะแก้โจทย์คณิตศาสตร์ที่ยาก ๆ ไม่ได้ แต่ท่านก็มีปัญญาพอที่จะวินิจฉัยได้ว่าอะไรถูกอะไรผิด อะไรดี อะไรชั่ว นอกจากพ่อแม่แล้ว นักเรียนจะต้องพยายามเข้าใจทัศนคติของสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวด้วย อีกทั้งยอมรับในคุณค่า ความสามารถและความดีงามของเขา

3. พิจารณาปัญหาของครอบครัวร่วมกัน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในครอบครัว นักเรียนควรมีส่วนร่วมในการรับรู้ปัญหา และร่วมกันปรึกษาหารือกับสมาชิกในครอบครัว เต็มใจช่วยเหลือครอบครัวเท่าที่จะทำได้ แต่ปัญหบางเรื่องที่นักเรียนไม่อาจจะช่วยเหลือได้โดยตรง นักเรียนอาจจะช่วยทางอ้อมได้ โดยการให้กำลังใจ การรับรู้ปัญหาเพื่อเข้าใจสถานการณ์ในครอบครัว จะเป็นประโยชน์ต่อการปรับตัวในครอบครัวได้เป็นอย่างดี

4. พักผ่อนหย่อนใจร่วมกัน นักเรียนควรหาโอกาสพักผ่อนหย่อนใจร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว เพราะจะทำให้มีความสนิทสนมกันมากขึ้น การได้ทำกิจกรรมร่วมกันจะก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน กิจกรรมการพักผ่อนร่วมกัน เช่น การเล่นกีฬา การเล่นดนตรี หรือการรับประทานอาหารนอกบ้านร่วมกัน ฯลฯ

5. สร้างความสนิทสนมในครอบครัวด้วยวิธีอื่น นักเรียนควรหาช่องทางสร้างความสนิทสนมต่อกันด้วยวิธีต่าง ๆ ดังนี้

5.1 เอาใจใส่ความเป็นไปของครอบครัว โดยหาเวลาไต่ถามทุกข์สุขของสมาชิกในครอบครัวและให้ช่วยเป็นกำลังใจให้สมาชิกในครอบครัว อีกทั้งทำตนให้เป็นภาระแก่คนอื่นน้อยลง

5.2 หาเวลาช่วยเหลืองานบ้านซึ่งนอกจากจะแบ่งเบาภาระจากพ่อแม่พี่น้องแล้ว ยังทำให้สมาชิกของครอบครัวมีความผูกพันกันมากขึ้น

5.3 พยายามหาโอกาสแสดงน้ำใจต่อสมาชิกในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นด้านกำลังกายกำลังใจหรือสติปัญญา

5.4 ไต่ถามและพูดคุยกัน นอกจากจะทำให้รู้เรื่องของกันแล้ว ยังก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันด้วย

5.5 รับฟังปัญหาของสมาชิกในครอบครัวด้วยความเห็นใจ คอยให้กำลังใจเมื่อเขากระทำผิดพลาด

5.6 กล่าวชมสิ่งที่ดีงามในตัวของสมาชิกในครอบครัวด้วยความจริงใจ

5.7 แสดงกิริยาท่าทางไม่ว่าจะเป็นคำพูด หรือการกระทำ ต่อสมาชิกในครอบครัวให้เกียรติซึ่งกันและกัน

การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว จะทำให้เกิดความเข้าใจอันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว เกิดความเลื่อมใสศรัทธา ความเชื่อถือ ไว้วางใจกัน เกิดความร่วมมือร่วมใจกันในครอบครัวจะมีความรักใคร่ สามัคคีกลมเกลียวกัน นำมาซึ่งความสงบสุขในครอบครัว

ครอบครัวหนึ่งมีฐานะร่ำรวย มีเครื่องอำนวยความสะดวกครบครัน แต่สมาชิกในบ้านไม่เข้าใจกัน ต่างคนต่างอยู่ ไม่มีความสัมพันธ์ต่อกัน ครอบครัวไม่มีความสุข นักเรียนจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างอันเป็นเครื่องบำรุงบำเรอความสุขจะไม่มี ความหมายอะไร เพราะความสุขในครอบครัวไม่ได้เกิดจากวัตถุเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากจิตใจที่ดีต่อกันของสมาชิกในครอบครัว นักเรียนควรศึกษาและใช้ศิลปะเพื่อพัฒนาความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว

อย่างไรก็ตามไม่มีบุคคลใดที่จะมีคุณสมบัติครบถ้วนทุกประการในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวได้อย่างสมบูรณ์ สิ่งสำคัญอยู่ที่ความพยายามและความตั้งใจจริงของแต่ละคนที่จะเสริมสร้างปรับปรุงตนในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวอีกทั้งความสำเร็จของการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวของนักเรียนนั้น ขึ้นอยู่กับการกระทำ คำพูด และความสนใจหมั่นฝึกฝนของนักเรียน ซึ่งนักเรียนก็สามารถจะกระทำได้อย่างแน่นอน

ประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลจากความเข้าใจในเรื่องวิธีการพัฒนาตนในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว และมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลในครอบครัว

ครั้งที่ 5

เรื่อง การยอมรับสภาพความเป็นอยู่ของตนในครอบครัว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจว่าแต่ละครอบครัวมีสภาพในครอบครัวแตกต่างกัน

2. เพื่อให้นักเรียนยอมรับสภาพในครอบครัว เช่น สถานะทางเศรษฐกิจ สภาพความเป็นอยู่ในบ้านและรอบบ้าน บรรยากาศในครอบครัว วิถีปฏิบัติของพ่อแม่ต่อลูก อีกทั้งบทบาทและหน้าที่ของตนในครอบครัว

เนื้อเรื่อง

แต่ละครอบครัวมีสภาพที่แตกต่างกัน บางครอบครัวอยู่กันอย่างสงบสุข แต่บางครอบครัวพบกับความยากลำบากหรือปัญหาต่าง ๆ มากมาย ซึ่งถ้าเลือกเกิดเองได้ทุกคนจะเลือกเกิดในครอบครัวที่เพียบพร้อม แต่ในเมื่อคนเราไม่สามารถจะเลือกเกิดได้ ตามหลักพุทธศาสนาถือว่า มนุษย์แต่ละคนมีกรรมแตกต่างกัน กรรมทำให้แต่ละคนเกิดต่างกัน ผู้ใดทำกรรมอย่างใดไว้ ย่อมจะได้รับผลแห่งกรรมนั้น ดังนั้นเมื่อเราเกิดมาในครอบครัวใด เราควรจะยอมรับสภาพความเป็นอยู่ในครอบครัว พยายามทำความดีให้มากที่สุด ทำจิตใจให้ผ่องใส เมื่อครอบครัวพบกับปัญหาอย่าท้อถอย พยายามฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ อย่างมีสติ

ขอให้นักเรียนศึกษาสภาพครอบครัว การกระทำ การตัดสินใจ และความคิดของตัวละครในครอบครัวทั้งสามครอบครัว ต่อไปนี้

ครอบครัวที่ 1

บุศราเป็นลูกคนแรกในจำนวน 3 คน น้องคนรองชื่อสมชาติ เรียนอยู่ชั้น ม.1 และน้องคนเล็กชื่อนัยนา เรียนอยู่ชั้น ป.5 ปีนี้บุศราเรียนอยู่ชั้น ม.3 คุณแม่ของบุศราเป็นอาจารย์อยู่ในโรงเรียนที่บุศราและน้องชายเรียนอยู่ด้วย คุณพ่อของบุศราทำงานธนาคารแห่งหนึ่งในเมืองพัทยา รายได้ของพ่อแม่รวมกันมีมากพอที่จะทำให้ทุกคนในครอบครัวอยู่กันอย่างมีความสุขในบ้านพักครู โดยอาศัยหลักการประหยัด เมื่อปีที่ผ่านมาคุณแม่ของบุศรา

ได้เงินโบนัสมาก่อนหนึ่ง คุณพ่อและคุณแม่ของเธอตกลงใจไปเช่าซื้อบ้านไว้หลังหนึ่ง ซึ่งใหญ่พอสมควร สำหรับครอบครัว 5 คน และย้ายเข้าไปอยู่บ้านหลังนั้น โดยคุณพ่อและคุณแม่บอกลูก ๆ ว่า จะต้องประหยัดกันอีกซักหน่อย เพราะจะต้องผ่อนส่งบ้านหลังใหม่นั้นอีกเดือนละ 6,500 บาท เป็นเวลา 5 ปี ทุกคนในครอบครัวอยู่ร่วมกันด้วยความรักใคร่ปรองดอง เอื้อเฟื้อกัน ช่วยกันทำงานบ้าน วันเสาร์ อาทิตย์ คุณแม่ทำขนมและเด็ก ๆ ช่วยกันนำไปส่งตามร้านค้า มีรายได้เพิ่มเติมมาพอเป็นค่าใช้จ่ายที่จำเป็นสำหรับลูก ๆ ใช้ในการศึกษาเล่าเรียน บุตราและน้อง ๆ รู้สึกภาคภูมิใจที่มีส่วนช่วยเหลือครอบครัว แต่แล้วความสุขของครอบครัวก็เริ่มมีอุปสรรคเมื่อคุณพ่อล้มป่วยลงด้วยโรคมะเร็งในตับ โรคร้ายกำเริบอย่างรวดเร็ว จนทุกคนไม่ทันรู้ตัว คุณพ่อจากทุกคนไปโดยไม่มีวันกลับในเวลาเพียงไม่ถึง 1 เดือน คุณพ่อซึ่งเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของทุกคนจากไปแล้ว ทั้งภาระให้คุณแม่และลูก ๆ ต้องต่อสู้ต่อไป

ถึงแม้ว่าบุตรจะรักการเรียนมาก เธอตั้งใจว่าจะเรียนให้จบมหาวิทยาลัย แต่เมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เธอต้องออกมาทำงานช่วยเหลือครอบครัวและตั้งใจว่าจะหาโอกาสเรียนต่อภาคค่ำในโรงเรียนผู้ใหญ่ บุตราคิดว่าเธอจะต้องพยายามทำใจยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นในครอบครัวของเธอให้ได้

ครอบครัวที่ 2

สายพินเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พ่อทำงานเป็นช่างไฟฟ้าที่โรงเรียนแห่งหนึ่งในเมืองนันทยา สายพินไม่สบายใจที่พ่อกินเหล้าแทบทุกวันติดต่อกันมา 3 ปีแล้ว ในปีต่อมาพ่อกินเหล้าจัดขึ้น งานก็ทำบ้างไม่ทำบ้างจนถูกให้ออกจากงานเป็นเวลาเกือบ 1 ปีแล้ว พ่อเริ่มเป็นหนี้ มีคนมาทวงเงินบ่อย ๆ โดยเฉพาะร้านขายเหล้า พ่อกับแม่ทะเลาะกันบ่อย ก่อความรำคาญแก่สายพินและชาวบ้านเกือบทุกวันทำให้สายพินไม่มีสมาธิที่จะทำอะไร การเรียนของเธอแย่ลงทุกที

สายพินเคยถามพ่อเมื่อพ่อสร้างเมวว่า ทำไมจึงดื่มเหล้า แล้วทะเลาะกับแม่ พ่อตอบว่า "เรื่องของผู้ใหญ่เด็กไม่เกี่ยว" สายพินน้อยใจคิดว่า พ่อคือพ่อของเธอ แม่คือแม่ของเธอ จะไม่ให้เธอเกี่ยวได้อย่างไร เธอเป็นลูกสาวคนโตที่มีน้องอีกสามคนที่กำลังโตขึ้นมาทุกวัน

สายนิลคิดจะหนีออกจากบ้านหลายครั้ง หนีให้พ้นความรำคาญ อีกใจหนึ่งก็คิดว่าเธอต้องทนเพื่อช่วยแม่ทำงานหาเลี้ยงครอบครัวและช่วยดูแลน้อง บางครั้งคิดประชดตัวเอง อยากจะประณัตินตนเองให้รู้แล้วรู้รอดไป แต่เธอก็คิดว่า ถ้าทำอย่างนั้นปัญหาที่ตามมาจะหนักยิ่งขึ้น แม่และน้องจะยุ่งยากมากขึ้น สายนิลรักครอบครัวมาก คิดว่าวันหนึ่งบ้านของเธอจะสงบสุขเช่นเคย ขณะนี้แม่กับสายนิลได้ปรึกษาหารือให้ช่วยให้น้องอดเหล้าและรักษาสุขภาพให้ดีขึ้น

สายนิลพยายามทำจิตใจให้เป็นปกติ

ครอบครัวที่ 3

พรสุดาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เธอมีพี่สาว 1 คน และน้องชาย 1 คน เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ครอบครัวของพรสุดามีสมาชิกทั้งหมด 7 คน คือ พ่อ แม่ ปู่ ย่า และลูก 3 คน ครอบครัวของเธอมีสถานะค่อนข้างยากจน พ่อกับแม่ของเธอจะต้องทำงานหนักเพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัว

พรสุดาเป็นคนมีความรับผิดชอบทั้งทางด้านการเรียนและการทำงานที่บ้าน เธอตื่นนอนแต่เช้า ทำกิจวัตรส่วนตัวแล้วช่วยแม่บดข้าวเหลือง คั้นน้ำข้าวเหลืองเพื่อให้พ่อไปขายที่ตลาด ตั้งแต่ 6 โมงเช้า วันหนึ่งรายได้ไม่ต่ำกว่า 200 บาท แต่เนื่องจากปู่ย่าร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง ต้องใช้เงินซื้อยารักษาโรค พ่อแม่ของพรสุดาจึงต้องแบ่งเงินส่วนหนึ่งไว้รักษาสุขภาพของปู่ย่านอกเหนือจากค่าใช้จ่ายปกติในครอบครัว

พรสุดาและพี่สาวรู้สภาพของครอบครัวดีจึงตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ทุกอย่างที่ได้รับมอบหมาย หลังจากเลิกเรียนตอนเย็น พรสุดารีบกลับบ้าน เธอเลี้ยงหมูไว้ 10 ตัว โดยใช้กากข้าวเหลืองที่เหลือจากคั้นน้ำเต้าหู้เป็นอาหารหมู เมื่อหมูโตขึ้นขายได้ราคาดี เธอแบ่งเงินส่วนหนึ่งให้พ่อแม่ อีกส่วนหนึ่งเก็บซื้อลูกหมูมาเลี้ยงต่อไป นอกจากเลี้ยงหมูแล้ว พรสุดายังปลูกผักไว้รับประทานในครอบครัวเป็นการช่วยลดรายจ่ายโดยใช้มูลหมูเป็นปุ๋ย เธอทำงานด้วยความสนุกเพลิดเพลินและแบ่งเวลาอย่างเหมาะสมทั้งการทำงานบ้านและการศึกษาเล่าเรียน

ตอนค่ำหลังจากรับประทานอาหารแล้ว พรสุดากับพี่ช่วยแม่เก็บถ้วยชามล้าง พักผ่อนทำการบ้าน ดูหนังสือ ประมาณสี่ทุ่มจึงเข้านอน เธอตั้งใจว่าจะพยายามศึกษาเล่าเรียนต่อไปในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายให้ได้

จากสภาพครอบครัวทั้งสามครอบครัวที่อ่าน นักเรียนจะเห็นว่า ทุกครอบครัวประสบปัญหาด้วยกันทั้งสิ้น ปัญหาต่าง ๆ ย่อมส่งผลกระทบต่อสมาชิกในครอบครัวอย่างแน่นอน แต่ถ้าสมาชิกในครอบครัวพยายามปรับตัว ปรับจิตใจให้ยอมรับสภาพความเป็นอยู่ของตนในครอบครัวให้ได้ เขาย่อมจะดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ปัญหาใดที่ไม่สามารถจะแก้ไขได้ ทางที่ดีที่สุดคือการพยายามที่จะเข้าใจปัญหานั้นและยอมรับปัญหานั้นตามสภาพความจริง

สำหรับในเรื่องครอบครัวนั้นนักเรียนควรพยายามที่จะให้เข้าใจและยอมรับในเรื่องต่าง ๆ ของครอบครัว เช่น การยอมรับในเรื่องฐานะทางเศรษฐกิจ สภาพความเป็นอยู่ภายในบ้านและนอกบ้าน บรรยากาศในครอบครัว วิถีปฏิบัติของพ่อแม่ที่มีต่อลูก อีกทั้งบทบาทและหน้าที่ของตนในครอบครัว เมื่อนักเรียนสามารถยอมรับสภาพความเป็นอยู่ของตนในครอบครัวได้ นักเรียนจะมีชีวิตในครอบครัวอย่างมีความสุข มีกำลังใจต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นด้วยจิตใจที่มั่นคง

ประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลจากความเข้าใจในเรื่องแต่ละครอบครัวมีสภาพในครอบครัวแตกต่างกันและนักเรียนสามารถยอมรับสภาพในครอบครัวได้

ครั้งที่ 6

เรื่อง การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในครอบครัว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในครอบครัว
2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการช่วยเหลือและสนับสนุนบุคคลในครอบครัว

เนื้อเรื่อง

สิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งที่นักเรียนจะต้องเรียนรู้และปฏิบัติตนให้ได้ในการปรับตัวเข้ากับครอบครัวคือ การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในครอบครัว เป็นเรื่องใกล้ตัวนักเรียน ถ้านักเรียนสามารถปฏิบัติได้ จะทำให้เป็นผู้มีเสน่ห์ เป็นที่รักของพ่อแม่ พี่น้อง สร้างความสามัคคีกลมเกลียวกันในครอบครัว หวังว่านักเรียนอ่านทำความเข้าใจแล้ว และสามารถทำได้ จะนำมาซึ่งความสุขในครอบครัว การกระทำนี้ไม่อยากเห็นอะไร อยู่ที่กำลังใจ คือนักเรียนต้องเป็นคนจริงและทำจริงเท่านั้น

ข้อเสนอแนะในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในครอบครัว คือ

1. นักเรียนจะต้องมีความสุภาพเรียบร้อยและอ่อนน้อมกับสมาชิกในครอบครัว
ผู้ที่สุภาพเรียบร้อยนั้น คือ ผู้มีมารยาทดี ได้แก่ ต้องมีสัมมาคารวะ รู้จักที่ควรไม่ควร รู้จักที่สูงและที่ต่ำ รู้จักเกรงใจคน ไม่ทำตัวเสมอผู้ใหญ่ เป็นคนอ่อนน้อม ไม่แข็งกระด้าง ไม่ตะโกนข้ามศีรษะผู้ใหญ่ เชื่อฟังบิดามารดา เป็นคนมีเหตุผล ไม่เถียงผู้ใหญ่ ทำผิดแล้วยอมรับผิด รับฟังคำกล่าวตักเตือนของบิดามารดา

2. มีวาจาอ่อนหวาน สุภาพ ไม่หยาบคาย

ทุกคนไม่ว่าจะเป็นคนรับใช้หรือเป็นคนมีฐานะต่ำต้อยสักเพียงใด ล้วนต้องการได้ยินคำพูดที่ไพเราะและอ่อนหวานด้วยกันทั้งสิ้น คำพูดบางคำเช่น สวัสดิ์ โปรด กรุณา ขอบใจ ขอคุณ ขอโทษ ฯลฯ นักเรียนจะต้องหัดพูดให้ติดปากอยู่เสมอ ไม่ใช่คำพูดกระโชกโอกอาก ดึงตึง แข็งกระด้าง หรือหยาบคายและไม่ใช่คำพูดที่จะเป็นการเยาะเย้ยหรือดูถูกเหยียดหยามและवादติ คำพูดที่สุภาพและอ่อนหวานนั้นจะเป็นคำพูดที่มีเสน่ห์ความเป็นมิตร หวังดี มีเมตตาจิต เป็นคำพูดที่ยกให้ผู้อื่นสูงขึ้นและถ่อมตัวเราเองลง ย่อมทำให้ผู้ฟังเกิดความนิยมนรักใคร่นับถือ ทั้งเป็นการแสดงถึงการมีสมบัติผู้ดีอีกด้วย

นอกจากการใช้คำพูดแล้ว สำเนียงหรือหางเสียงก็มีความสำคัญมาก ควรพูดให้มี สำเนียงและหางเสียงอ่อนโยน ละมุนละไม นุ่มนวล มีคำว่า ค่ะ ค่ะ จ๊ะ ฯลฯ ไม่พูดห้วน ๆ หรือกระซวกทำนองมะนาวไม่มีน้ำ

4. เป็นคนยอมแพ้ง่าย ไม่เอาชนะเพียงอย่างเดียว ในเมื่อการยอมแพ้นั้นจะไม่นำความเสียหายมาสู่ตัวเรา

เรื่องนี้นับว่าเป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งในครอบครัว เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัว มักเกิดจากการเอาชนะกัน ไม่ยอมกัน การเอาชนะกัน อาจทำให้เกิดความแตกสามัคคี และเป็นเหตุนำมาซึ่งการทะเลาะวิวาทได้ เพราะตามธรรมชาติ คนทุกคนอยากเด่น อยากเหนือผู้อื่น และอยากเป็นผู้ชนะเสมอ ฉะนั้นเมื่อเราเอาชนะเขา ย่อมทำให้เขาไม่สบายใจเป็นธรรมดา

เมื่อเกิดข้อขัดแย้งขึ้น ให้นักเรียนพยายามควบคุมสติ คิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยเหตุผล พยายามควบคุมอารมณ์ไม่ให้หลั่งไหล ไม่ใช้อารมณ์ ไม่แสดงอารมณ์โกรธออกมาอย่างรุนแรง หรือหงุดหงิด โมโหง่าย พยายามทำให้หนักแน่น

5. มีความสามัคคีกลมเกลียวในครอบครัวและเป็นผู้คอยประสานให้เกิดความสามัคคีในครอบครัว

นักเรียนจะต้องมีความปรองดองกัน ถ้อยทีถ้อยอาศัยกันและกันในครอบครัว ต่างฝ่ายต่างไม่เอาเปรียบกัน มีความสุจริตใจต่อกัน ไม่มีนิสัยชอบยุแหย่ ส่อเสียด ไม่ถือโทษโกรธกัน เห็นใจกัน มีเมตตาจิตต่อกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งจะให้อภัยบุคคลในครอบครัว และนักเรียนจะต้องไม่เป็นคนหุบเขา เชื่อคนง่าย ไม่เป็นคนชี้ระวางสงสัยผู้อื่นโดยเห็นบุคคลในครอบครัวเป็นศัตรูไปเสียหมด ไม่ยกตนข่มท่าน ไม่เชื่อหยิ่งจองหอง ไม่ดูถูกเหยียดหยามคนอื่น เป็นคนไม่เห็นแก่ตัว แต่พร้อมที่จะเสียสละเพื่อครอบครัว เป็นคนมีเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีศีลธรรมเป็นประจำ มีความหวังดีต่อสมาชิกในครอบครัว มีความหนักแน่นอดทน มีความยุติธรรมเที่ยงตรงไม่เป็นคนใช้อิทธิพลและผูกขาด

6. รักญาติพี่น้อง และมีใจเมตตากรุณาโอบอ้อมอารี

เมื่อเราประสงค์จะให้คนอื่นรักเราและสนใจในตัวเรา เราก็ต้องรักเขาสนใจในตัวเขาและแสดงความมีน้ำใจอันดีต่อเขาก่อน

นักเรียนจะต้องมีความรัก มีน้ำใจดีงามต่อสมาชิกในครอบครัว มีใจเมตตาสงสารเขา เมื่อบุคคลในครอบครัวได้ตกใจ แสดงความปลาบปลื้มยินดีด้วยความจริงใจ แต่เมื่อเห็นเขาตกทุกข์ได้ยาก ก็มีความเมตตาสงสารอยากช่วยเหลือ รู้จักหักทายนอคยแสดงให้เห็นถึงความมีไมตรีจิต มีความกตัญญูรู้คุณคน ไม่เอาเปรียบสมาชิกในครอบครัว ไม่เห็นแก่ตัว รู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อครอบครัว

ความโอบอ้อมอารีและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ นั้น อาจทำได้โดยการแบ่งปันสิ่งของหรือการช่วยเหลือในทางความคิดเห็น กำลังกาย หรือทางวาจา เช่น เมื่อเราเห็นบุคคลในครอบครัวมีทุกข์ เราก็แสดงความปรารถนาดีต่อเขา เห็นใจเขา ฯลฯ

7. การมีส่วนร่วมในครอบครัว

ทุกคนถือว่าเป็นสมาชิกสำคัญของครอบครัว นักเรียนควรจะให้ความรักความห่วงใยแก่สมาชิกทุกคนในครอบครัว นักเรียนควรมีส่วนร่วมรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น ปัญหาใดที่นักเรียนสามารถช่วยได้ ให้เต็มใจช่วยเหลืออย่างเต็มกำลังความสามารถหรือให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ บ้าง แต่ถ้าปัญหาใดยิ่งใหญ่เกินกำลังนักเรียนจะแก้ไขได้ ก็ต้องปล่อยให้เป็นที่ของผู้ใหญ่จัดการ พยายามทำตัวให้ดีไม่เป็นภาระของครอบครัว คอยเป็นกำลังใจให้แก่สมาชิกของครอบครัว แสดงความรักความห่วงใยครอบครัวด้วยความจริงใจ

นอกจากนี้ นักเรียนควรฝึกการเป็นผู้ฟังที่ดีด้วย เรื่องบางเรื่องนักเรียนไม่อาจช่วยเหลือได้ แต่สามารถช่วยได้โดยการเป็นผู้ฟังที่ดี ด้วยความเข้าใจ ยอมรับสมาชิกของครอบครัว จะช่วยให้เขาสบายใจขึ้น

8. มีความกตัญญูต่อบุคคลที่ตนพ่อแม่

พ่อแม่ให้ความรัก ความห่วงใย ความสงสาร ความเสียสละ และมีความปรารถนาดีต่อลูกมาก ลูกก็ควรรักเคารพและกตัญญูต่อบุคคลที่ตนพ่อแม่ การที่นักเรียนจะแสดงความกตัญญูต่อบุคคลที่ตนพ่อแม่

ต่อพ่อแม่ในขณะนี้คือ เป็นลูกที่ดี ได้แก่ ขยันเรียนหนังสือ มีความมานะอดทน มีความประพฤติดี มีนิสัยดี และทำตัวให้อยู่ในโอวาทคำสั่งสอนของพ่อแม่ การทำตัวเป็นคนดีให้พ่อแม่ปลาบปลื้มปตินั้น ได้ชื่อว่าเป็นลูกที่รักและกตัญญูต่อท่านมากเพียงนั้น และทั้งจะเป็นประโยชน์และเป็นกุศลแก่ตัวลูกเองด้วย

ขอให้นักเรียนพยายามประพฤติปฏิบัติตนตามที่ได้กล่าวมา และถ้าสามารถปฏิบัติได้ จะทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในครอบครัว เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว และเป็นคนที่มีความสำคัญต่อครอบครัว. ขอให้นักเรียนพยายามให้มาก ๆ ตั้งใจจริงด้วยจิตใจที่แน่วแน่ แล้วนักเรียนจะมีชีวิตอย่างมีความสุขในครอบครัว

ประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลจากความเข้าใจในเรื่องวิธีการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในครอบครัวและวิธีการช่วยเหลือสนับสนุนบุคคลในครอบครัว

ครั้งที่ 7

เรื่อง การอยู่ร่วมกับบุคคลในครอบครัวอย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการอยู่ร่วมกับบุคคลในครอบครัว
2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข

เนื้อเรื่อง

การอยู่ร่วมกับบุคคลในครอบครัวอย่างมีความสุข เป็นเรื่องสำคัญมากที่ทุกคนปรารถนาไม่ว่านักเรียนจะอยู่ในสภาพครอบครัวเช่นใด นักเรียนจะต้องปรับตัวให้เข้ากับครอบครัวให้ได้ขอให้นักเรียนศึกษาชีวิตในครอบครัวราตรี ดังนี้

ราตรีเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เธอเป็นลูกคนที่ 2 และเป็นลูกสาวคนเดียวในบรรดาพี่น้อง 3 คนของครอบครัว บิดาของราตรีเป็นเจ้าของโรงแรมแห่งหนึ่งในเมืองพัทยา และมีธุรกิจอีกหลายแห่ง วันหนึ่ง ๆ จะต้องบริหารงานหลายด้าน และติดต่อกับบุคคลมากมาย ทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ นอกจากนี้ยังได้รับเชิญไปเป็นเกียรติในงานต่าง ๆ อยู่เสมอ

มารดาของราตรีมีงานรับผิดชอบไม่น้อยไปกว่าสามี เธอต้องช่วยสามีบริหารงานธุรกิจ และออกงานร่วมกับสามีเป็นประจำ นอกจากนี้เธอยังร่วมงานทางด้านสังคมสงเคราะห์อีกด้วย กลับถึงบ้านดึกแทบทุกวัน เมื่อเธอกลับถึงบ้านก็อ่อนเพลียหมดแรง ลูก ๆ บางคนหลับแล้ว

ทั้งพ่อและแม่แทบจะไม่มีวันหยุดเป็นของตัวเอง ติดธุระด้านโน้นด้านนี้เป็นประจำไม่ค่อยมีเวลาแม้แต่จะพูดคุยไต่ถามข่าวคราวทุกข์สุข รวมถึงการเรียนของลูก ไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่ความเป็นอยู่ อาหารการกินของลูก ๆ และบ้านเรือน ปล่อยให้ลูก ๆ อยู่กับแม่บ้าน และเชิญครูที่มีความรู้ดี สอนดี มาสอนและดูแลให้ลูก ๆ ทำการบ้าน การสอนพิเศษนี้ทำมาตั้งแต่ลูกชายคนโตยังเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาจนถึงปัจจุบัน เวลาก่อนและหลังเรียนพิเศษรวมทั้งวันเสาร์-อาทิตย์เป็นเวลาอิสระของเด็ก ๆ ที่จะทำอะไรก็ได้ เพราะไม่มีผู้ใหญ่ควบคุมดูแล ส่วนใหญ่พวกเขาจะดูโทรทัศน์และวิดีโอ ซึ่งพ่อแม่เข้ามาให้ หรือฟังเพลงจากวิทยุ และไปเที่ยวตามบ้านเพื่อน เด็กทั้งสามคนแทบไม่ได้ทำการบ้านหรือทบทวนบทเรียนตามล้าพัง

พี่ชายของราตรีเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เมื่อปีที่แล้ว บิดาให้สอบเข้าเรียนด้านบริหารธุรกิจในมหาวิทยาลัยของรัฐ แต่สอบเข้าเรียนไม่ได้ จึงให้เรียนที่มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งซึ่งค่าเล่าเรียนแพงมาก ส่วนตัวราตรีเองนั้นเป็นนักเรียนที่เรียนอยู่ในเกณฑ์ดี บิดาตั้งความหวังจะให้เรียนบริหารธุรกิจเช่นกัน และเมื่อจบปริญญาตรีแล้วจะให้ไปศึกษาต่อปริญญาโทในต่างประเทศ ผลการเรียนของเธอในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และมัธยมศึกษาปีที่ 2 เฉลี่ยแล้วไม่เคยต่ำกว่า 3.5 แต่บรรดาครูที่สอนเธอเริ่มรู้สึกแปลกใจ เมื่อประกาศผลการสอบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เธอต้องแก้ตัวถึง 3 วิชา ครูแนะแนวเรียกเธอไปพบ จึงทราบรายละเอียดดังกล่าวมาข้างต้นนี้

ราตรีเล่าให้ฟังอีกว่า เธอไม่รู้สึกเสียใจเลยที่สอบตก เพราะเธอประสงค์จะให้เป็นอย่างนั้น เพื่อจะทำให้พ่อแม่หันมาสนใจเธอบ้าง เมื่อทราบว่าเธอสอบตกถึง 3 วิชา เธอกล่าวว่า ถ้าพ่อกับแม่สนใจเธอมากกว่านี้ เธอจะรู้สึกขอบคุณใจขึ้น ผลการเรียนของเธอคงจะไม่ใช่เช่นนั้น และเธอคงจะเรียนต่อไปตามที่พ่อแม่หวังไว้ เธอหวังเพียงว่าขอให้พ่อแม่สนใจเธอสักนิด เธออย่างมีความหมายสำหรับพ่อแม่มากกว่าที่เป็นอยู่ในขณะนี้ ไม่ใช่ให้เงินเมื่อเธอขอโดยไม่ใส่ใจไต่ถามว่าจะใช้อย่างไร และให้กวาดวิชาเมื่อผลการสอบไม่ดี ราตรีกล่าวว่า พ่อกับแม่ไม่รักลูกเลย เมื่อมีเรื่องจะปรึกษาแม่ก็บอกว่าเหนื่อย ไม่ใช่รับกวน แม่กับพ่อรักเกียรติ รักหน้าที่ การงานและรักเงิน

เธอยังกล่าวต่อไปอีกว่า หากการประท้วงโดยวิธีการไม่สนใจเรียนและสอบตกในเรื่องนี้ ไม่ประสบผลสำเร็จคือ ทำให้พ่อแม่หันมาสนใจไม่ได้ เธอก็จะดำเนินการตามแผนการต่าง ๆ ที่คิดเตรียมไว้สำหรับประท้วงพ่อแม่ต่อไปอีก ซึ่งล้วนเป็นสิ่งร้าย ๆ ทั้งนี้ โดยเริ่มจากพฤติกรรมที่ร้ายน้อยไปหาที่ร้ายมากยิ่งขึ้นดังต่อไปนี้คือ หินโรงเรียน เทียวกลางคืน เล่นการพนัน ลักขโมย เทียวดิสโกเธค ดื่มสุราและสิ่งมึนเมา เข้ากลุ่มแก๊งอาละวาด เทียวล่าสัตว์กับเพื่อนต่างเพศ เล่นยาเสพติด

เมื่อราตรีได้ระบายความรู้สึกที่อัดอั้นในใจออกไปมากจนเธอรู้สึกสบายใจขึ้นมากกว่าตอนเริ่มต้นสนทนากัน และราตรียอมรับว่าเป็นการกระทำเพื่อประท้วงชีวิต ครูแนะแนวให้ราตรีกลับไปทบทวนว่าตนเข้าใจพ่อแม่ถูกต้องเพียงใด แล้วนัดให้มาพบใหม่เมื่อราตรีต้องการจะคุยกับครู

สามวันต่อมา ราตรีได้มาหาครูแนะแนวตั้งแต่เช้า และบอกว่าเธอได้ล้มเลิกแผนการนั้นแล้ว และคิดว่าควรจะมีแผนการใหม่แทน เพราะเธอได้ทราบและเข้าใจแล้วว่า อันที่จริงนั้น พ่อแม่มีความรักและห่วงใยลูกเพียงไร เธอกล่าวว่า เมื่อคืนวานนี้เธอตื่นขึ้นในตอนดึก และได้ยินบิดากับมารดาปรารภกันถึงปัญหาของลูก ๆ ทั้งสามคนอย่างถูกต้อง และเขาทั้งสองสนทนากันว่า ไม่แน่ใจว่าทำถูกหรือไม่ ที่คิดว่าเงินที่เขากำลังมุ่งแสวงหาอยู่นี้ จะนำความสุขมาให้ลูกได้อย่างแท้จริง เขารักลูก แต่กลับวิ่งไปหาเงิน ทอดทิ้งลูก ไม่ได้เอาใจใส่ลูกเท่าที่ควร ทั้ง ๆ ที่ลูกเป็นดวงตาดวงใจของเขา พ่อแม่เคยได้รับความลำบากมาเรื่องการเงิน จึงไม่อยากให้ลูกได้รับความลำบากในเรื่องนี้

ราตรีบอกต่อไปว่า เธอได้ประจักษ์ในตนเองว่าเธอคิดผิด เข้าใจบิดามารดาของเธอผิดไปมาก และเกือบจะทำลาขออนุญาตของเธอและครอบครัวเสียแล้วด้วยความไม่เข้าใจ เธอกล่าวว่า ขณะนี้ตาและใจของเธอสว่างแล้ว เธอล้มเลิกแผนการเดิมทั้งหมด และกำลังจะกำหนดแผนการใหม่ เพื่อแก้ไขสถานการณ์ทั้งปวงในครอบครัวให้มีผลดีขึ้น

ราตรีขอให้ครูแนะแนวช่วยเสนอแนะเธอในเรื่องการอยู่ร่วมกับบุคคลในครอบครัวอย่างมีความสุข ครูแนะแนวบอกว่า การที่บุคคลจะอยู่ในครอบครัวอย่างมีความสุข มิใช่ว่าครอบครัวของเขาจะปราศจากปัญหา แต่ไม่ว่าครอบครัวของเขาจะมีปัญหาในลักษณะใด เขาย่อมสามารถฝ่าฟันเอาชนะได้เสมอ โดยปัญหาเหล่านั้นไม่สามารถมาลิดรอนความมั่นคงหรือความสุขในครอบครัวของเขา การที่ราตรีจะปรับตัวในครอบครัวจะต้องพยายามสร้างสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวให้ได้ และแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสภาพของครอบครัว ซึ่งราตรีจะต้องพยายามรู้จักและเข้าใจตนเอง ยอมรับความแตกต่างของสมาชิกในครอบครัว สร้างสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว ยอมรับสภาพความเป็นอยู่ของตนในครอบครัว และแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในครอบครัว

นอกจากนี้ครูแนะแนวได้เสนอแนะทางปฏิบัติเพื่อการอยู่ร่วมกับบุคคลในครอบครัวอย่างมีความสุขให้ราตรีรับไว้พิจารณาดังนี้

“ยึดมั่นในครอบครัว	มองไปทั่วเห็นถึงความ
ไม่เว้นเน้นสื่อความ	มีโมงยามให้แก่กัน
รวมใจไขปัญหา	ศีลธรรมหาพาตนพ้น
ครอบครัวคงสุขนล้น	หกข้อท่านพึงเพียรดู”

1. ยึดมั่นในครอบครัว โดยการให้ความสำคัญต่อครอบครัวเหนือสิ่งอื่นใด สมาชิกแต่ละคนในครอบครัว จะต้องเห็นว่าครอบครัวไม่ใช่คนใดคนหนึ่ง แต่หมายถึงทุกคนรวมกัน แต่ละคนจะต้องยอมเสียสละความต้องการและความปรารถนาให้กับครอบครัวได้เสมอ ปัญหาของครอบครัวจะต้องมีความสำคัญมากกว่าปัญหส่วนบุคคล เมื่อใดที่ครอบครัวทำท่าว่าจะมีปัญหา ทุกคนต้องพร้อมที่จะหันมาจัดการกับเรื่องของครอบครัวก่อนด้วยความจริงใจ และความภักดี มั่นคงต่อครอบครัว

2. มองไปทั่วเห็นถึงความ หมายถึงการพยายามมองให้เห็นความดีงามของทุกคนในครอบครัว แต่ละคนพร้อมที่จะมีน้ำใจต่อกัน พยายามหลีกเลี่ยงการพูดหรือการกระทำที่จะนำไปสู่ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อกัน เช่น การตำหนิตะเยียน การวิพากษ์วิจารณ์ การดูถูกเหยียดหยาม หรือโต้เถียงกัน เป็นต้น จะมีแต่การพูดและการกระทำที่ส่งเสริมและให้กำลังใจกันด้วยความจริงใจอย่างเสมอหน้ากันทั้งคนในครอบครัวและคนเกี่ยวของนอกครอบครัว พยายามมองหาข้อดีของกันและกัน มองข้ามจุดด้อยหรือข้อบกพร่องของคนอื่น

3. ไม่เว้นเน้นสื่อความ หมายถึงการไม่เฉยเมยห่างเหินต่อกัน สนใจกันอย่างจริงจัง ความห่างเหินกันนับว่าเป็นช่องว่างที่สำคัญ ซึ่งอาจจะนำไปสู่ความไม่เข้าใจหรือความร้าวฉานระหว่างกัน หากต้องการให้ครอบครัวมีความสุข จำเป็นจะต้องทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดอยู่เสมอ การหมั่นปรึกษาหารือ รับฟังและรับรู้ความรู้สึกของกันและกัน อยู่เสมอ ย่อมจะป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นมา และหากจะเกิดเรื่องความไม่เข้าใจกันขึ้น จะต้องรีบหาสาเหตุและพูดจากันให้รู้เรื่องด้วยการพยายามหันหน้าเข้าหากัน เปิดเผยต่อกันด้วยความจริงใจ

4. มีโมงยามให้แก่กัน หมายถึงการให้เวลาแก่กันและกัน พูดคุยพักผ่อนร่วมกัน ร่วมกิจกรรมกัน จะทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

5. รวมใจไขปัญหา หมายถึงความมุ่งมั่นในการร่วมกันเผชิญปัญหาต่าง ๆ อย่างไม่ท้อถอย และความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะปัญหาต่าง ๆ ที่ประดังเข้ามาย่อมจะช่วยให้ครอบครัวเกิดความแข็งแกร่งยิ่งขึ้น

6. ศีลธรรมหาตนค้น หมายถึงความมั่นคงในคุณธรรมด้านต่าง ๆ กล่าวที่จะดำรงตนอยู่ในเส้นทางแห่งความดีงาม เช่น การมีศีลลัตย การรู้จักอดกลั้นอดทน การรู้จักเสียสละ การไม่เห็นแก่ตัว การมีจิตใจโอบอ้อมอารี เป็นต้น

ราตรีพยายามปรับตัวในครอบครัว ทำให้เธอสบายใจมาก ปัจจุบันเธอและครอบครัวอยู่กันด้วยความสงบสุข เมื่อมีปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้น ทุกคนจะหันหน้าเข้าหากันแก้ไข และพยายามฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ด้วยกัน

ขอให้นักเรียนนำเอาความรู้ที่ได้จากการอ่านไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อที่จะได้อยู่ร่วมกับบุคคลในครอบครัวอย่างมีความสุข

ประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลจากความเข้าใจในเรื่องการมีทัศนคติที่ดีต่อการอยู่ร่วมในครอบครัว และวิธีการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในครอบครัว

ครั้งที่ 8

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปผลของการให้ข้อเสนอแนะเรื่องการปรับตัวในครอบครัวแก่นักเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้ไปพัฒนาและปรับปรุงวิธีการปรับตัวในครอบครัว

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปผลการเรียนรู้ที่ได้จากข้อเสนอแนะทั้งหมด และ
แนวทางในการประพฤติปฏิบัติตนต่อไป
2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และกล่าวปิดการให้ข้อเสนอแนะ

ประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลจากการที่นักเรียนสรุปผลการให้ข้อเสนอแนะเรื่องการปรับตัวใน
ครอบครัว และนักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปพัฒนา และปรับปรุงวิธีการปรับตัวในครอบครัว

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวจงกล หงส์พันธุ์
เกิดวันที่ 28 กรกฎาคม พุทธศักราช 2501
สถานที่เกิด อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน 419/61 หมู่ 5 ถนนพญา - นาเกลือ
อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์ 1 โรงเรียนโพธิ์สัมพันธ์พิทยาคาร
ถนนพญา - นาเกลือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2518 มัธยมศึกษาตอนปลาย (แผนกศิลปภาษา)
จากโรงเรียนตรุณพิทยา กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. 2522 ศศ.บ. (ภาษาและวรรณคดีไทย)
จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน
(มหาวิทยาลัยบูรพา)

พ.ศ. 2534 กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)
จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการปรับตัวในครอบครัวของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโพธิ์สัมพันธ์พิทยาคาร เมืองพญา จังหวัดชลบุรี

บทคัดย่อ
ของ
จกมล หงส์พันธุ์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
กันยายน 2534

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการปรับตัวในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโพธิ์สามพันธุ์พิทยาคาร เมืองพญา จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโพธิ์สามพันธุ์พิทยาคาร ปีการศึกษา 2534 ที่มีคะแนนการปรับตัวในครอบครัวต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปรับตัวในครอบครัว เครื่องมือที่ใช้วัดการปรับตัวในครอบครัวคือ แบบสอบถามการปรับตัวในครอบครัว การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการของวิลคอกซัน (Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test) และแมนวิทนี (The Mann - Whitney U Test)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส มีการปรับตัวในครอบครัวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ มีการปรับตัวในครอบครัวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส มีการปรับตัวดีกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE EFFECTS OF ROGERIAN COUNSELING ON FAMILY ADJUSTMENT OF
MATHAYOM SUKSA III STUDENTS AT PHOTHISAMPHANTPITAYAKARN
SCHOOL IN PATTAYA CITY, CHANGWAT CHON BURI

AN ABSTRACT

BY

JONGKON HONGSURAPANT

Presented in partial fulfillment of the requirements for the Master
of Education Degree in Guidance and Counseling Psychology

September 1991

The purpose of this experimental research was to study the effects of Rogerian Counseling on family adjustment of Mathayom Suksa III girls at Phothisamphanphithayakarn School in Pattaya City, Changwat Chon Buri in the academic year 1991. The subjects were sixteen students whose family adjustment score were lower than the percentill rank of 25. They were randomly divided into an experimental group and a control group, each group consisted of 8 students. The experimental group was exposed to the Rogerian counseling, While the control group was given the family adjustment information. The family adjustment questionnaire was used in collecting the data. Wilcoxon Matched - Pairs Signed Rank Test and Mann - Whitney U Test were used to analyze the data.

. The results were as follow:

1. The difference of the family adjustment of the students exposed to Rogerian counseling before and after being exposed by the Rogerian counseling was statistically significant at .01 level.

2. The difference of family adjustment of the students given the family adjustment information before and after being given the family adjustment information was statistically significant at .01 level.

3. It was found that the difference of family adjustment of the students exposed to the Rogerian counseling and the students given the family adjustment information was statistically significant at .05 level.