บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

" วิถีชีวิตมนุษย์นั้น จะให้มีแต่ความปรกติสุขอย่างเดียวไม่ได้ จะต้องมีทุกข์ มีภัย มีอุปสรรค ผ่านเข้ามาด้วยเสมอ ยากจะหลีกเลี่ยงพ้น ข้อสำคัญอยู่ที่ ทุก ๆ คนจะต้องเตรียมกาย เตรียมใจและเตรียมการไว้ให้พร้อมทุกเวลา เพื่อเผชิญและแก้ไขความไม่ปรกติเดือดร้อนทั้งนั้นด้วยความไม่ประมาท ด้วยเหตุผล ด้วยหลักวิชา และด้วยสามัคคีธรรม จึงจะผ่อนหนักให้เป็นเบา และกลับร้ายให้กลายเป็นดีได้ "

พระราชดำรัสในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานแก่ประชาชนชาวไทยในโอกาสขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช 2528 (2549, หน้า 67)

จากพระราชดำรัสดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ปกติชีวิตของมนุษย์นั้นจะต้องเผชิญทั้งความสุขและความทุกข์ยากที่จะหลีกเลี่ยงพ้น ดังนั้นมนุษย์ควรจะเตรียมพร้อมในการเผชิญปัญหาทุกเวลาด้วยความไม่ประมาท ด้วยเหตุผลและด้วยความสามัคคีแต่เนื่องจากสภาพสังคมไทยในปัจจุบันนั้นมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทั้งด้านโครงสร้างของประชากร เศรษฐกิจ สังคม การเมืองการปกครอง และประเพณีวัฒนธรรม การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจึงทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้นเป็นจำนวนมาก และสะสมก่อเป็นปัญหาสังคมหลายประการ เช่น ปัญหาการขาดการศึกษา ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาการติดสารเสพติด ปัญหาการถูกกดขี่ทางเพศ และปัญหาอาชญากรรม ซึ่งปัญหาดังกล่าวส่งผลให้บุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลในสังคมทำให้บุคคลเกิดความทุกข์ความเดือดร้อนทางจิตใจเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดความล้มเหลวในการปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นผลเสียต่อทรัพยากรบุคคลของชาติอย่างสำคัญยิ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชนซึ่งเป็นกำลังของประเทศชาติ ดังนั้นรัฐบาลจึงได้กำหนดแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (2549-2554) ว่าด้วย การพัฒนาคุณภาพคนและความเข้มแข็งของชุมชน โดยกำหนดถึงคนไทยทุกคนต้องได้รับการพัฒนาให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา คุณธรรม จริยธรรม อารมณ์ มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีทักษะในการประกอบอาชีพ มีความมั่นคงใน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี และอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข (คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2550, หน้า 14)

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อคั่นกลางระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่และเป็นช่วงวัยที่บุคคลต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความคิดและสังคม รวมถึงต้องตอบสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ ทั้งในด้านความรัก ความสนุกสนาน ความเป็นอิสระ การยกย่อง การมีชื่อเสียง มีอุดมคติสูง มีความสนใจเรื่องเพศ ต้องการร่วมกลุ่ม ต้องการการยอมรับจากผู้ใหญ่ ต้องการอนาคตและความสำเร็จ เป็นต้น และประสบการณ์ที่บุคคลได้รับในช่วงวัยนี้จะเป็นพื้นฐานของชีวิดเมื่อบุคคลเติบโดเป็นผู้ใหญ่ แต่ในโอกาสเดียวกันช่วงวัยนี้ก็เป็นช่วงวัยที่บุคคลประสบปัญหามากมายหลายประการ ทั้งเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ ปัญหาการเจริญทางด้านร่างกาย ปัญหาการปรับตัวเข้ากับสังคมของวัยรุ่น ปัญหาการเลี้ยงชีพ ปัญหาครอบครัว ปัญหาการมีอารมณ์ที่ไม่มั่นคง เป็นต้น และปัญหาที่สำคัญปัญหาหนึ่งคือปัญหาด้านสุขภาพจิตเพราะสุขภาพจิดของบุคคลจะมีความสัมพันธ์กับการเรียนรู้ของบุคคลนั้น โดยบุคคลที่มีสุขภาพจิดดีจะสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาได้และสามารถเผชิญปัญหาอย่างมีสติและมีโอกาสประสบความสำเร็จในการเรียน การทำงาน และมีความสุขในการดำเนินชีวิตมากกว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดีหรือสุขภาพจิดอ่อนแอ เพราะการไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ ทำให้เกิดความกดดัน ความคับข้องใจ ความขัดแย้ง ความวิตกกังวล และความเครียด ดังนั้นการที่วัยรุ่นจะพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่มั่นคงในอนาคตได้นั้นควรจะต้องมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีควบคู่กันไปด้วย เพราะกายกับจิดนั้นสัมพันธ์กัน คนที่มีสุขภาพกายดีเป็นผลมาจากสุขภาพจิตดี คนที่มีสุขภาพจิตดีก็มาจากการมีสุขภาพกายที่ดีด้วย

สำหรับนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 17-22 ปี โดยเฉพาะนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 เป็นบุคคลที่เปลี่ยนสภาพมาจากนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมาเป็นนิสิตในระดับอุดมศึกษา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงลักษณะดังกล่าวมีผลกระทบและก่อให้เกิดความเครียดหรือภาวะทางจิด เพราะนิสิตบางคนมีภูมิลำเนาเดิมอยู่ต่างจังหวัด บางส่วนต้องจากครอบครัวมาเพื่อการศึกษา แต่การเป็นนิสิตต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ต้องประสบปัญหาเรื่องการขาดความอบอุ่น ขาดที่ปรึกษา มีภาระค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น และปัญหาการเรียนในหลาย ๆ ด้าน เช่น วิธีการเรียนที่ต้องรับผิดชอบในการเรียนด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ ต้องเรียนรู้ในเรื่องการแบ่งเวลา การสร้างสัมพันธภาพกับอาจารย์ หลักสูตรการเรียนการสอน การคบเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ การพักอยู่กับเพื่อนร่วมห้องที่มีพื้นฐานจิตใจแตกต่างกัน การถูกบีบบังคับให้ปฏิบัติตามกฎของรุ่นพี่ การเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ซึ่งในบางครั้งตัวนิสิตเกิดความรู้สึกเหงา และซึมเศร้า หรือมีความขัดแย้งในใจเกี่ยวกับมาตรฐาน และค่านิยมในมหาวิทยาลัย ซึ่งปัญหาต่าง ๆ นั้น บุคคลต้องอาศัยความพยายามในการปรับตัว ซึ่งอาจจะทำให้นิสิตมีความรู้สึกว่าตนต้องเผชิญกับปัญหามากมายในการดำเนินชีวิตต้องเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้านิสิตมีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพก็สามารถปรับตัวไปในทางที่ดีได้ ส่วนนิสิตที่มีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพหรือพยายามหนีจากปัญหา อาจจะทำให้นิสิตมีโอกาสใช้สารเสพติดหรือแอลกอฮอล์เพื่อหนีปัญหา จนอาจมีผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตขึ้นได้ ซึ่งการศึกษาของ Felker (1973 อ้างถึงใน โสภิตา พุ่มดียิ่ง, 2547, หน้า 3) พบว่า นักศึกษาที่รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสถานศึกษาใหม่ในปีแรกของการศึกษา จะสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในอนาคตได้ ส่วนนิสิตที่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ได้จะเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตและส่งผลกระทบไปถึงด้านการเรียนด้วย ดังจะเห็นได้จากข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ฉบับต่าง ๆ ว่านิสิตมีการดื่มสุราและเสพอบายมุข มีการเล่นเกมส์ออนไลน์ มีการขายบริการทางเพศ และการฆ่าตัวตาย เป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้อาจเกิดมาจากบุคคลมีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ และจากการสำรวจของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (2548, หน้า 30 อ้างถึงใน สกล วรเจริญศรี, 2550, หน้า 3) ได้สำรวจปัญหาของเยาวชนไทยในปัจจุบัน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ถึงระดับปริญญาตรี จำนวน 4,645 คน จาก 25 จังหวัด ผลการศึกษา พบว่า ปัญหาอันดับ 1 ของเยาวชนไทย คือ ปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อันดับ 2 คือ ปัญหาการทะเลาะวิวาท อันดับ 3 คือ ปัญหาการใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย และอันดับรอง ๆ ลงมา คือ ปัญหาการเที่ยวสถานบันเทิงในเวลากลางคืน ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ปัญหาติดการพนัน ปัญหาการสูบบุหรี่ ปัญหาการคิดฆ่าตัวตาย ปัญหาการใช้สารเสพติด ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวิษณุ บุญมารัตน์ (2550, หน้า 5) ที่กล่าวว่า สังคมในมหาวิทยาลัยเป็นอีกจุดหนึ่งที่มีผลในการหล่อหลอมนิสิตให้เป็นคนดี และในอีกมุมหนึ่งนั้นก็มีด้านที่เป็นจุดบอดที่เป็นอุปสรรคในการพัฒนาเยาวชนของประเทศชาติ อันเป็นทรัพยากรที่สำคัญยิ่งที่จะเป็นฟันเฟืองหมุนเพื่อการพัฒนาที่ดี โดยเฉพาะปัญหา การดื่มสุราและเสพอบายมุขในเครื่องแบบนักศึกษา การขายบริการทางเพศทั้งนิสิตเพศหญิงและเพศชาย การติดเกมส์ออนไลน์ เพราะฉะนั้นการใช้ชีวิตเป็นนิสิต นักศึกษา (วรรณี ลิมอักษร, 2544, หน้า 35) ในมหาวิทยาลัยจนสามารถจบการศึกษาตามความต้องการไม่ใช่เรื่องง่าย ไม่ใช่เรื่องสนุก หนทางของความสำเร็จไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ แต่นักศึกษาต้องรู้จักวางแผนหลายเรื่อง ทั้งการเรียน การสอบ การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และวางแผนการใช้จ่ายเงินให้เหมาะสมกับสถานภาพของตน ทุ่มเทให้กับการเรียนอย่างเต็มที่ และต้องเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นในมหาวิทยาลัย รวมถึง

การสร้างวินัยให้ตนเองและสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองถึงแม้ว่าจะล้มเหลวก็ต้องมีความเข้มแข็งพอที่จะลุกขึ้นมาต่อสู้ใหม่

มหาวิทยาลัยบูรพาถือกำเนิดมาจากวิทยาลัยวิชาการศึกษา บางแสน ซึ่งสถาปนาขึ้นเมื่อวันที่ 8 กรกฎาคม พ.ศ. 2498 นับเป็นสถาบันอุดมศึกษาแห่งแรกที่ตั้งอยู่ในส่วนภูมิภาคของประเทศ ต่อมาได้รับ การยกฐานะเป็นมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒวิทยาเขตบางแสน ในปี พ.ศ. 2517 ปัจจุบันได้รับการยกฐานะเป็นมหาวิทยาลัยบูรพาตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยบูรพา ตั้งแต่วันที่ 30 กรกฎาคม 2533 สำหรับมหาวิทยาลัยบูรพาถือว่าเป็นสถาบันอุดมศึกษาที่มีส่วนในการผลิตคนที่มีคุณภาพออกไปรับใช้สังคมโดยเฉพาะหลักสูตรการศึกษาบัณฑิตสาขาวิชาการสอนต่าง ๆ ที่นิสิตจะต้องเป็นนักวิชาการที่ดี เป็นครูที่ดีและเป็นคนดี โดยหลักสูตรของระดับปริญญาตรีแบ่งออกเป็น หลักสูตรปริญญาตรี (4 ปี) หลักสูตรปริญญาตรี (5 ปี) หลักสูตรปริญญาตรี (ต่อเนื่อง) ซึ่งนิสิตที่เรียนสาขาวิชาการสอนภาษาต่างประเทศหลักสูตรปริญญาตรี (5 ปี) จะมีความแตกต่างจากนิสิตสาขาการสอนอื่น ๆ เนื่องจากต้องศึกษาที่ประเทศไทยเป็นเวลา 2 ปี ศึกษาที่สถาบันอุดมศึกษาอื่นทั้งในประเทศและต่างประเทศเป็นเวลา 2 ปี และมีการฝึกประสบการณ์วิชาชีพที่ประเทศไทย 1 ปี ตามโรงเรียนต่าง ๆ ที่อยู่ในโครงการส่งนิสิตออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพ จากวิธีการเรียนการสอนแบบนี้อาจจะก่อให้เกิดปัญหาด้านต่าง ๆ แก่ตัวนิสิตและนิสิตอาจจะมีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ ไม่เหมาะสมเกิดขึ้นได้

ผู้วิจัยสำรวจปัญหาเบื้องต้นของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์สาขาวิชาการสอนภาษาต่างประเทศ ที่เรียนวิชาประสบการณ์วิชาชีพครู 1 ตามโครงสร้างหลักสูตรของคณะศึกษาศาสตร์ ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 40 คน โดยใช้แบบสอบถามซึ่งมีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบปลายเปิดเป็นเครื่องมือในการสำรวจข้อมูล จำนวน 12 ข้อ สรุปปัญหาได้ดังนี้ นิสิตมีปัญหาด้านการปรับตัวทางด้านการเรียน คือ เรียนไม่เก่ง มีพื้นฐานทางด้านวิชาเอกน้อย ไม่สนใจค้นคว้าอ่านหนังสืออย่างแท้จริง ไม่ทราบวิธีเรียนที่มีประสิทธิภาพ ปัญหาด้านการปรับตัวเกี่ยวกับเพื่อน คือ คุยกับเพื่อนบางคนไม่สนิทใจ รู้สึกอายที่ต้องแสดงความคิดเห็น ไม่ค่อยสนิทกับเพศตรงข้าม การปฏิเสธเพื่อนในบางเรื่อง ปัญหาด้านอารมณ์และส่วนตัว คือ ขาดความมั่นใจในตนเอง เครียด ขี้กังวล ปัญหาด้านที่อยู่อาศัย คือ หอพักในมหาวิทยาลัยมีจำนวนไม่เพียงพอ และจำนวนของนิสิตที่พักในแต่ละห้องมากเกินไป ปัญหาด้านนันทนาการ คือ มีเวลาพักผ่อนน้อย เพราะเรียนหนัก ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ปัญหาด้านสุขภาพและพัฒนาการทางร่างกาย คือ นิสิตบางรายมีโรคประจำตัว บางรายไม่พอใจในรูปร่างของตน ปัญหาด้านสถานภาพทางเศรษฐกิจ คือ รายรับไม่พอกับรายจ่าย ไม่มีเงินเก็บเป็นของตนเอง ปัญหาด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว คือ นิสิตบางรายไม่สามารถเข้ากับสมาชิกภายในบ้านได้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ปัญหาด้านหลักสูตรและการสอน คือ ไม่เข้าใจในสิ่งที่อาจารย์สอน อาจารย์ที่ปรึกษาไม่ค่อยใส่ใจตารางเรียนแน่นมาก ปัญหาด้านอนาคต เกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา คือ กังวลเกี่ยวกับเรื่องงานในอนาคต กลัวว่าจะเลือกอาชีพได้ไม่เหมาะสม กลัวทำงานไม่ได้ และปัญหาด้านการศึกษาต่อที่ต่างประเทศ คือ กังวลเรื่องค่าใช้จ่าย การใช้ภาษา การปรับตัวด้านวัฒนธรรม การดำเนินชีวิตในต่างประเทศ

จากสภาพปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะช่วยให้นิสิตสามารถต่อสู้กับอุปสรรคเหล่านี้ได้ด้วยวิธีการ “ การเผชิญปัญหา (Coping) ” ซึ่ง ลาซารัส และโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) กล่าวว่าการเผชิญปัญหาเป็นความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อจะจัดการกับปัญหาหรือข้อเรียกร้องนี้จากทั้งภายนอกและภายในที่บุคคลประเมินว่ามีผลต่อสวัสดิภาพของตนในทางลบ ได้แก่ การคุกคาม ความเครียด การสูญเสีย การท้าทายหรือเกินกว่าความสามารถที่ตนจะรับได้ และโดยธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อเกิดสภาพปัญหาที่มาขัดขวางจนเกิดเป็นความทุกข์กาย ทุกข์ใจ มนุษย์จะเลือกแสดงพฤติกรรมเพื่อลดสภาพความทุกข์ใจโดยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งแบ่งได้ 2 วิธีการคือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (Problem Focus Coping) และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotional Focus Coping) ซึ่งทั้งสองวิธีนี้จะเกิดควบคู่กันขึ้นอยู่กับการประเมินสถานการณ์ของบุคคล ถ้าบุคคลประเมินสถานการณ์ว่ารุนแรง บุคคลจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์มากกว่าการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา ซึ่งถือว่าเป็นการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ และในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลประเมินสถานการณ์ว่าไม่รุนแรงหรือเป็นสิ่งที่ท้าทาย บุคคลจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา มากกว่าแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ซึ่งถือว่าเป็นพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ ดังนั้นการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพจะต้องใช้การผสมผสานให้เกิดความสมดุลระหว่างการเผชิญปัญหาทั้ง 2 วิธีการ ลาซารัส และโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ยังพบว่าบุคคลที่ไม่ประสบผลสำเร็จในการเผชิญปัญหามักมีพฤติกรรมปฏิเสธและต่อต้านสังคม ไม่สามารถประพฤติตามกฎระเบียบได้ และลักษณะการเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลและมีการพัฒนาไปพร้อม ๆ กับพัฒนาการด้านอื่น ๆ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามประสบการณ์ วุฒิภาวะ ความรู้สึกนึกคิด และสติปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับคาสเมเยอร์ มิทเชลล์ และบีทรัส (Cassmeyer, Mitchell & Bctrus, 1995, p. 169) กล่าวว่าการเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการทางสติปัญญาและทักษะ สามารถปรับให้มีประสิทธิภาพได้โดยอาศัยประสบการณ์เดิม และการได้ข้อมูลข่าวสารจะมีผลให้บุคคลเลือกใช้การเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม

อุษา เชาวลิต (2540, หน้า 34) ได้สรุปไว้ว่า การเผชิญปัญหาเกิดขึ้นและพัฒนาไปในตัวบุคคลพร้อม ๆ กับขั้นของการพัฒนาการด้านอื่น ๆ ในการพัฒนาจากวัยทารกสู่วัยชรา บุคคล

จะต้องประสบกับสถานการณ์หลายด้าน การเผชิญปัญหาจะเกิดขึ้นในระหว่างที่เผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ตามขั้นตอนของพัฒนาการเหล่านั้น การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์จะเริ่มเกิดขึ้นเมื่ออายุประมาณ 3 ขวบและจะพัฒนาเข้าสู่ระดับที่มีวุฒิภาวะสูงสุดในช่วงวัยรุ่น การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาเกิดขึ้นครั้งแรกจากการได้รับการอบรมสั่งสอนในวัยเด็ก หรือได้รับการถ่ายทอดความรู้จากผู้อื่น หรือได้เลียนแบบจากผู้อื่นหรือเกิดจากการลองผิดลองถูกของตนเองแล้วได้รับแรงเสริมในทางบวกจากประสบการณ์ในการใช้การเผชิญปัญหานั้น ๆ และสามารถจะพัฒนาเป็นทัศนคติของบุคคลต่อสถานการณ์และต่อพฤติกรรมของตนได้ในที่สุด ส่วน พนม เกตุมาน (2550 ก) กล่าวว่า ชีวิตคนเราต้องมีการปรับตัวให้เกิดความสมดุลในการดำรงชีวิต ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด คือผลรวมของปฏิกิริยาตามธรรมชาติของมนุษย์ ที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา การเปลี่ยนแปลง หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ความเครียดที่เหมาะสมจะกระตุ้นให้เกิดการปรับตัวแก้ไขปัญหา เกิดการพัฒนาและสร้างสรรค์แต่ความเครียดที่มากเกินไปเป็นผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ เกิดความไม่สบายใจ ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ทำให้ปรับตัวไม่ได้ แก้ไขปัญหาได้ต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง และพบว่าความเครียดส่งผลต่อปฏิกิริยาของคนเราด้วย ดังนั้น การเผชิญปัญหาจึงเป็นความพยายามทั้งด้านสติปัญญาและพฤติกรรมของบุคคลที่ใช้ในการจัดการกับความต้องการหรือสิ่งกระตุ้นของร่างกายทั้งภายนอกและภายในของบุคคลหรือสิ่งที่มาคุกคามที่อาจจะประกอบด้วยพฤติกรรมที่เปิดเผยหรือไม่เปิดเผยก็ได้

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่านิสิตจะต้องเผชิญกับปัญหามากมาย เพื่อให้นิสิตสามารถเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับความต้องการพื้นฐานภายในของนิสิต ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำทฤษฎีทางเลือก (Choice Theory) มาใช้เพื่อพัฒนาความคิดและพฤติกรรมของนิสิตในด้านความต้องการ การรับรู้ตนเองตามความเป็นจริงและการเลือกใช้การเผชิญปัญหาให้มีประสิทธิภาพและเหมาะสม เนื่องจากแนวคิดสำคัญของทฤษฎีทางเลือก เชื่อว่าพฤติกรรมมนุษย์มีจุดมุ่งหมาย ซึ่งเกิดจากความต้องการของบุคคล ไม่ได้เกิดจากแรงกระตุ้นจากภายนอก มนุษย์แสดงพฤติกรรมจากแรงกระตุ้นภายในตัวบุคคล เพื่อสนองความต้องการของตน กลาสเซอร์ (Glasser, 1998) การดำรงชีวิตของมนุษย์นั้น บุคคลทำตามความต้องการภายในตนเอง 5 ประการ คือ ความต้องการการมีชีวิต ความต้องการความรักและความผูกพัน ความต้องการพลังอำนาจ ความต้องการอิสรภาพ และความต้องการความสนุกสนาน แม้ว่าบุคคลจะมีความต้องการพื้นฐานทั้ง 5 ประการนี้ แต่ความต้องการของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน และแต่ละคนก็มีวิธีการที่หลากหลายในการทำตามความต้องการจึงพยายามเลือกทำพฤติกรรมที่จะควบคุมชีวิตของตนเองเพื่อให้ชีวิตเป็นไปในทิศทางที่ตนได้เลือกไว้ นอกจากนี้ทฤษฎีทางเลือกมีความคิดว่าบุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนได้เพียงคนเดียวเท่านั้น การควบคุมสถานการณ์ในชีวิตของตน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ขึ้นอยู่กับสิ่งที่บุคคลเลือกที่จะกระทำความรู้สึกของตน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคคลอื่นหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น บุคคลไม่ใช่ทาสของผู้ใดและไม่ติดอยู่กับอดีตหรือปัจจุบัน นอกจากบุคคลเลือกที่จะเป็นและอดีตอาจส่งผลต่อปัญหาปัจจุบันแต่อดีตไม่ใช่ปัญหา ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในอดีต การดำเนินชีวิตให้มีประสิทธิภาพ อยู่ที่บุคคลต้องมีชีวิตอยู่ต่อไปและวางแผนชีวิตที่เป็นปัจจุบัน หน้าที่ของบุคคลก็คือ ทำทุกอย่างที่จะแก้ไขสัมพันธภาพในปัจจุบัน เพราะบุคคลย้อนกลับไปเปลี่ยนสิ่งที่บุคคลทำหรือสิ่งที่ผู้อื่นทำกับบุคคลไม่ได้ และยังสามารถช่วยอธิบายธรรมชาติและวิธีการในการสร้างสัมพันธภาพในการดำเนินชีวิตได้ ดังนั้นทฤษฎีการปรึกษาทางเลือกแบบกลุ่มที่ให้ความสำคัญกับการติดต่อและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจวิธีการตอบสนองความต้องการของตนเองและสามารถเข้าใจพฤติกรรมโดยรวมซึ่งประกอบด้วย การกระทำ ความคิด ความรู้สึก สรีรวิทยา และสิ่งเหล่านี้เป็นส่วนประกอบที่บุคคลทั่วไปจะเลือกหาวิธีทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับบุคคลนั้นให้มีความสุขกับชีวิตในปัจจุบัน โดยเรียนรู้จากสัมพันธภาพในกลุ่ม ถ้าสมาชิกรับรู้ว่าสิ่งที่สมาชิกทำ ความคิด และความรู้สึก เป็นสิ่งที่สมาชิกเลือกได้ก็จะช่วยให้สมาชิกเลือกทำสิ่งที่ดีกว่า ทฤษฎีทางเลือกจึงช่วยให้สมาชิกค้นหาความต้องการของตนเอง เข้าใจตนเองอย่างชัดแจ้ง ยอมรับตนเองตามความเป็นจริงและสามารถหาทางเลือกที่เหมาะสมรวมถึงมีความรับผิดชอบในการเลือกพฤติกรรม

ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจนำวิธีการการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือก (Choice Theory) มาทดลองใช้กับนิสิต เพื่อเป็นกระบวนการในการใช้พัฒนาการเผชิญปัญหาของนิสิต โดยมุ่งให้นิสิตสำรวจพฤติกรรมของตนเองอย่างเหมาะสม พัฒนาความคิดเพื่อให้นิสิตเข้าใจความต้องการพื้นฐานของตนอย่างชัดเจน โดยให้นิสิตประเมินตนเองจากสภาพความเป็นจริง และหาวิธีทางเลือกที่เหมาะสมและสามารถปฏิบัติได้จริง ซึ่งจะช่วยให้สามารถแสดงพฤติกรรมตอบสนองความต้องการของตนเองตามทางเลือก และมีการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวอยู่ในมหาวิทยาลัย สังคมได้อย่างมีความสุขรวมถึงช่วยลดปัญหาของประเทศชาติอีกทางหนึ่ง

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกต่อวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สมมติฐานการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลองต่อการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1

2. นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกมีการเผชิญปัญหาสูงกว่านิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกในระยะหลังการทดลอง

3. นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกมีการเผชิญปัญหาสูงกว่านิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกในระยะติดตามผล

4. นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกมีการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกมีการเผชิญปัญหาในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกต่อวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1

2. จากการศึกษาในครั้งนี้ เป็นแนวทางให้นิสิตสามารถใช้ทฤษฎีทางเลือกในการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

3. เป็นแนวทางสำหรับอาจารย์ในมหาวิทยาลัย บิดามารดา หรือผู้ปกครอง ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้อง สามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้เพื่อให้นิสิตมีการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร คือ นิสิตคณะศึกษาศาสตร์สาขาวิชาการสอนภาษาต่างประเทศที่เรียนวิชา 400391 ประสบการณ์วิชาชีพครู 2 (Professional Experience II) ตามโครงสร้างหลักสูตรของคณะศึกษาศาสตร์ ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2551 ที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 107 คน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2. กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2551 ของมหาวิทยาลัยบูรพา ที่เรียนสาขาวิชาการสอนภาษาต่างประเทศ ได้แก่ สาขาวิชาการสอนภาษาจีน และสาขาวิชาการสอนภาษาญี่ปุ่น จำนวน 16 คน โดยมีวิธีคัดเลือก ดังนี้

2.1 ให้นิสิตที่เรียนสาขาวิชาการสอนภาษาจีน และสาขาวิชาการสอนภาษาญี่ปุ่น จำนวน 107 คน ทำแบบวัดวิธีการเผชิญปัญหา

2.2 นำคะแนนที่ได้มาคัดเลือกนิสิตที่มีคะแนนสัมพัทธ์ในวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาต่ำกว่า 0.25 ลงมา และในวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์สูงกว่า 0.75 ขึ้นไป จำนวน 56 คน

2.3 สอบถามความสมัครใจเพื่อเข้าร่วมการทดลองได้จำนวน 16 คน

2.4 แบ่งกลุ่มโดยใช้วิธีการสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) เพื่อจำแนกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ วิธีการทดลอง และระยะเวลาในการทดลอง ดังนี้

1.1 วิธีการทดลอง 2 วิธี ดังนี้

1.1.1 การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือก (Choice Theory)

1.1.2 วิธีตามปกติ

1.2 ระยะเวลาในการทดลองจำแนกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

1.2.2 ระยะหลังการทดลอง

1.2.3 ระยะติดตามผล

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ การเผชิญปัญหา ซึ่งมี 2 วิธีการ คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (Problem Focus Coping) และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotional Focus Coping)

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การเผชิญปัญหา หมายถึง กระบวนการทางความคิด การกระทำและความรู้สึกเพื่อบรรเทาหรือจัดการกับปัญหาที่นิสิตประเมินว่าเป็นสิ่งที่คุกคามและท้าทายต่อชีวิตความเป็นอยู่ทั้งจากสาเหตุภายนอกหรือภายในร่างกาย ที่อาจประกอบด้วยพฤติกรรมที่เปิดเผยหรือไม่เปิดเผยก็ได้ เพื่อให้ตนเองกลับสู่สภาวะสมดุลตามปกติและดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ซึ่งการจัดการกับปัญหา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สามารถผันแปรได้ตามสถานการณ์และประสบการณ์ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัด The Ways of Coping ของ ลาซารัส และโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) โดยมีการเผชิญปัญหา 2 วิธี คือ

1.1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (Problem Focus Coping) หมายถึง วิธีการที่นิสิตพยายามแก้ปัญหาที่ตนเองและสิ่งแวดล้อมที่เป็นสาเหตุโดยตรงเพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้น โดยพยายามทำความเข้าใจปัญหา และหาทางออกที่เป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหาโดยใช้หลักทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งวัดได้โดย

1.1.1 การเผชิญหน้ากับปัญหา (Confrontive Coping) หมายถึง การจัดการกับปัญหาโดยตรงเพื่อปรับเปลี่ยนสถานการณ์ และระดับของการเสี่ยงภัย ประกอบด้วยข้อคำถาม 5 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 1, 2, 3, 4, 5

1.1.2 การวางแผนแก้ปัญหา (Planful Problem Solving) หมายถึง วิธีการแก้ปัญหาโดยเน้นที่ปัญหาโดยตรง มีขั้นตอนในการกระทำ การแก้ไขเพื่อเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างที่เกี่ยวกับปัญหา ประกอบด้วยข้อคำถาม 5 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 6, 7, 8, 9, 10

1.2 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotional Focus Coping) หมายถึง วิธีการที่นิสิตพยายามจัดการหรือควบคุมกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากสถานการณ์ที่ตึงเครียดที่เกิดจากปัญหา โดยมิได้มุ่งแก้ไขที่ปัญหาหรือที่สาเหตุ ซึ่งวัดได้โดย

1.2.1 การประเมินค่าใหม่ทางบวก (Positive Reappraisal) หมายถึง การสร้างความหมายทางบวกจากเหตุการณ์ปัญหาโดยมุ่งเน้นที่การพัฒนาของบุคคล การใช้วิธีทางศาสนา ประกอบด้วยข้อคำถาม 7 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17

1.2.2 การแสดงความรับผิดชอบต่อปัญหา (Accepting Responsibility) หมายถึง การยอมรับบทบาทของตัวเองในสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นกับความยากในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ถูกต้อง ประกอบด้วยข้อคำถาม 3 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 18, 19, 20

1.2.3 การควบคุมตนเอง (Self - Controlling) หมายถึง การพยายามควบคุมความรู้สึกและการกระทำ ประกอบด้วยข้อคำถาม 5 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 21, 22, 23, 24, 25

1.2.4 การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking Social Support) หมายถึง การหาแหล่งในการช่วยเหลือจากบุคคล การช่วยเหลือทางอารมณ์และคำแนะนำเกี่ยวกับสิ่งที่จะต้องกระทำ ประกอบด้วยข้อคำถาม 5 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 26, 27, 28, 29, 30

1.2.5 การถอยห่าง (Distancing) หมายถึง ความคิดที่จะหนีปัญหาและให้ความสำคัญกับสถานการณ์ปัญหาเพียงเล็กน้อย ประกอบด้วยข้อคำถาม 6 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 31, 32, 33, 34, 35, 36

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

1.2.6 การหลีกหนีเลี่ยงปัญหา (Escape - Avoidance) หมายถึง ความปรารถนา ความคิดและพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยงปัญหา และระดับความแตกต่างของการถอยห่าง ประกอบด้วย ข้อคำถาม 4 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 37, 38, 39, 40

2. การเผชิญปัญหาสูง หมายถึง นิสิตมีการใช้วิธีการเผชิญปัญหาทั้งแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา และแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ อย่างสมดุล ราบรื่นและมีประสิทธิภาพ โดยมีคะแนนสัมพัทธ์ในวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาตั้งแต่ 0.25 ขึ้นไป และมีคะแนนสัมพัทธ์ในวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ตั้งแต่ 0.75 ลงมา

3. คะแนนสัมพัทธ์ หมายถึง คะแนนที่ใช้บอกสัดส่วนของการใช้วิธีการเผชิญปัญหาแต่ละวิธี และอยู่ในรูปของอัตราร้อยละซึ่งขยายจาก 0 ไปถึง 100 โดยมีการคิดคะแนนตามแนวคิดของ ลาซารัส และโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ซึ่งคะแนนสัมพัทธ์ของการเผชิญปัญหาแต่ละวิธีจะมีค่าอยู่ระหว่าง 0 - 1 ถ้าคะแนนสัมพัทธ์ของวิธีการเผชิญปัญหาวิธีใดสูงก็แสดงว่าบุคคลใช้วิธีการเผชิญปัญหานั้นบ่อยหรือใช้อยู่เป็นประจำมากกว่าวิธีการเผชิญปัญหาที่มีคะแนนสัมพัทธ์รองลงมา

4. การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน และยังช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รับการพัฒนาทักษะในการจัดการกับปัญหา กล้าเผชิญความจริง รวมถึงการให้กำลังใจซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ และสามารถนำความคิดจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

5. การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือก หมายถึง วิธีการที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือก โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเอง โดยเฉพาะศักยภาพของตนทั้งด้านการมีชีวิต ความรัก พลังอำนาจ อิสรภาพ ความสนุกสนาน โดยผู้ให้การปรึกษาคอยช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้มีความเข้าใจ และหาทางเลือกในการเผชิญปัญหาที่ดีสำหรับวิถีชีวิตของตนอย่างมีความสุข ภายใต้สัมพันธภาพของการปรึกษาที่เต็มไปด้วยความอบอุ่น เปิดเผย มีการยอมรับซึ่งกันและกัน โดยมีกระบวนการให้คำปรึกษา ดังต่อไปนี้

5.1 การสร้างสัมพันธภาพ เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ให้มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน กล้าเปิดเผยตนเองและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างเป็นกันเองกับผู้ให้การปรึกษา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

5.2 ความรักและความผูกพัน เพื่อค้นหาความต้องการในความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ตระหนักถึงความต้องการของตนเองในด้านความรักที่ต้องการรักผู้อื่นและต้องการเป็นที่รักและความเป็นเจ้าของ และเข้าใจถึงเป้าหมายในอนาคต

5.3 พลัง อำนาจหรือความสำเร็จ เพื่อค้นหาความต้องการประสบความสำเร็จตามเป้าหมายในชีวิต หรือการดูแลตนเองและวิธีการในการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

5.4 อิสรภาพ เพื่อค้นหาความต้องการมีอิสระและเสรีภาพในการเลือกด้วยตนเอง ตระหนักรู้เกี่ยวกับความมีคุณค่าของตนเอง และสามารถดำรงชีวิตตามความต้องการอย่างมีศักยภาพ

5.5 ความสนุกสนาน เพื่อค้นหาความต้องการความสุขในชีวิต สามารถหัวเราะและมีอารมณ์ขันได้ดีในการดำเนินชีวิต

5.6 การมีชีวิต เพื่อค้นหาความต้องการในการดำรงชีวิตอยู่และการมีสุขภาพที่ดีตามวิถีชีวิตของตน สามารถจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่จำเป็นต่อตนเองและสามารถตัดสินใจเลือกอย่างมีประสิทธิภาพ

5.7 บูรณาการทางเลือก เพื่อสามารถเลือกวิธีในการแก้ปัญหาของตนได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ รวมถึงมีกำลังใจและมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติในสิ่งที่ตนเลือกอย่างมีความสุข

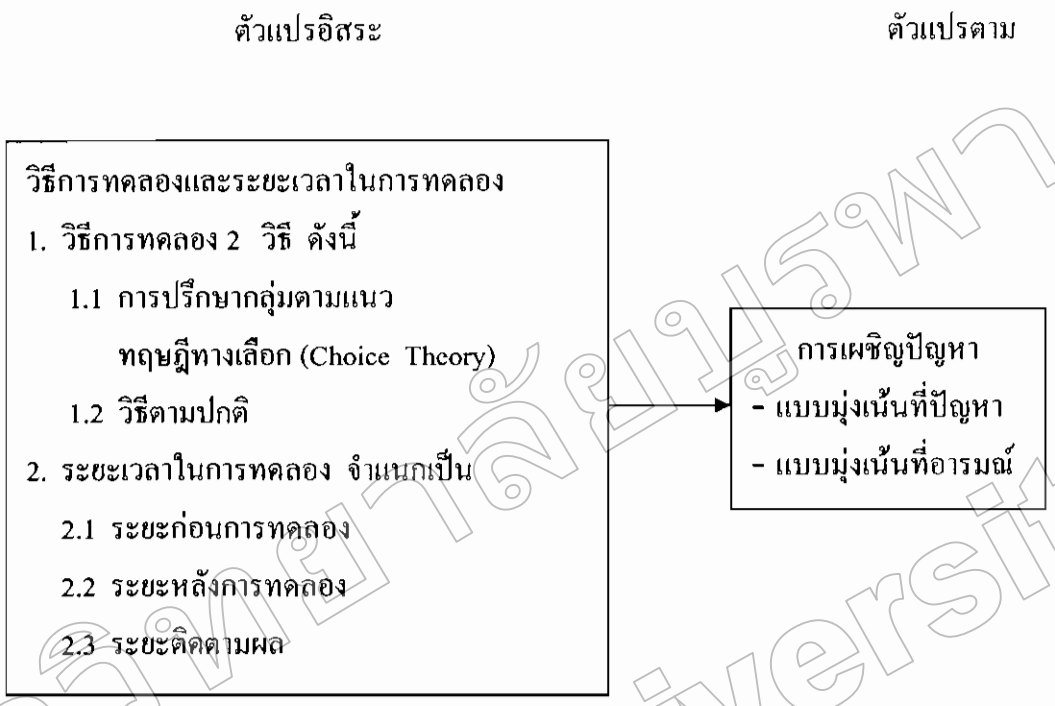
5.8 ยุติการให้การปรึกษา เพื่อขอบคุณผู้รับการปรึกษาและให้กำลังใจแก่ผู้รับการปรึกษาและประเมินผลการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกหลังการทดลอง

6. วิธีตามปกติ หมายถึง วิธีการที่ให้นิสิตดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในชีวิตประจำวันและการเรียนการสอนตามปกติของนิสิต โดยไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือก

7. นิสิต หมายถึง นิสิตคณะศึกษาศาสตร์สาขาวิชาการสอนภาษาต่างประเทศที่เรียนวิชา 40039I ประสบการณ์วิชาชีพครู 2 (Professional Experience II) ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2551 ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยบูรพา ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กรอบแนวคิดของการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University