

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรม เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research Design) โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-Factor Experiment with Repeated Measures on One Factor) (Winer, Brown, & Michels, 1991, p. 509)

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรม ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2553 วิทยาลัยเทคนิคสัทธิบ จำนวน 193 คน ที่มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 20 คน แล้วสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วยแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ โดยให้กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ จำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที รวมเป็นเวลา 6 สัปดาห์และเก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคใน 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในระยะก่อนการทดลอง จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measures Analysis of Variance: One between - Subjects Variable and One Within - Subjects Variable) (Howell, 2007, pp. 449-460)

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรมที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

3. นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรมที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

4. นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรมที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

5. นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรมที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรมที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรมที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรมที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรมที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการศึกษาดังตามสมมติฐาน ดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .05 กล่าวคือ วิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลองส่งผลร่วมกันต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ดังนั้นคือ ในระยะก่อนการทดลองนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรมที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคใกล้เคียงกัน เนื่องจากผู้วิจัยได้ใช้วิธีการคัดเลือกมาจากนักเรียนที่มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มในระยะก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคใกล้เคียงกัน โดยนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรมมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ($\bar{X} = 77.10$) และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ($\bar{X} = 80.70$) แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลได้ผลที่ต่างออกไปจากระยะก่อนการทดลอง โดยจะเห็นว่าในระยะหลังการทดลองค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรมที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ($\bar{X} = 106.10$) และในระยะติดตามผล ($\bar{X} = 133.80$) สูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 77.10$) ทั้งนี้เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ช่วยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจความคิด อารมณ์และสามารถตระหนักถึงสภาวะความรู้สึปัจจุบันของตนเอง โดยการใช้ประสาทสัมผัสของตนเองมากกว่าใช้ความคิด ซึ่งสอดคล้องกับคอเรย์ (Corey, 2008, pp. 195 - 196) กล่าวว่าผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง รู้จักตนเองมากขึ้น ยอมรับความจริง กล้าเผชิญความจริงในปัจจุบันและสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่พัฒนาความเจริญงอกงามให้แก่ตนเอง ด้วยเทคนิควิธีการต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะหลังการทดลอง ($\bar{X} = 77.90$) สูงกว่าในระยะติดตามผล ($\bar{X} = 77.10$) เนื่องจากกลุ่มควบคุมยังขาดแนวทางและวิธีการที่จะพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของตนเอง จึงทำให้กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคทั้ง 3 ระยะไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภัทรพงศ์ สุขมาลี (2550) ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อลดความเครียดของผู้ปกครองที่มีบุตรออทิสติก พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ จินตนา สนธิวงศ์เวช (2547) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชลบุรี “สุขบท”

ปีการศึกษา 2545 พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของนพมาศ เล็กวงษ์ (2546) ศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนคดียาเสพติดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดระยอง พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่ผู้วิจัยนำมาทดลองใช้สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้อย่างเหมาะสมทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่กล่าวว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

2. ผลการศึกษาพบว่านักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรมที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 เนื่องจากนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ จำนวน 12 ครั้ง จากการสังเกตผู้วิจัยพบว่าสมาชิกมีความกระตือรือร้น มีความสนใจในการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาอย่างสม่ำเสมอ เข้าใจบทบาทของตนเองในฐานะสมาชิกของกลุ่มเป็นอย่างดี มีความตั้งใจในการแก้ไขปัญหาของตนเองและของสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มอย่างเต็มที่ ทำให้บรรยากาศของการให้คำปรึกษากลุ่มเต็มไปด้วยความร่วมมือร่วมใจ อย่างไรก็ตาม ในช่วงแรกของการให้คำปรึกษามีสมาชิกบางคนไม่กล้าแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น แต่เมื่อได้รับการกระตุ้นจากผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม สมาชิกก็สามารถให้ความร่วมมือได้มากยิ่งขึ้น โดยในกระบวนการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาได้สนับสนุนให้สมาชิกเกิดการพึ่งพาตนเอง เป็นตัวของตัวเอง รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ใช้เสรีภาพอย่างเต็มที่และเหมาะสม รู้จักขอบเขตและสิทธิของผู้อื่น อยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบัน ไม่ยึดติดอยู่กับอดีตหรือสิ่งที่ยังมาไม่ถึงในอนาคต กล้าเผชิญกับปัญหาตามความเป็นจริง มีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอก และสามารถจัดการความขัดแย้งในจิตใจ สอดคล้องกับแนวคิดของ โอลเซน (Ohlsen, 1970, pp. 31 - 33) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยให้บุคคลกล้าเผชิญกับปัญหาและความจริง รู้จักวิธีแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้ายแรงขึ้นทำให้เกิดการเรียนรู้ตลอดจนสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติจริง เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเจตคติ มีพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น ดังที่ พาสสัน (Passons, 1975, p. 39) และ คมเพชร จิตรสุกกุล (2547, หน้า 119) กล่าวว่ากระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ทำให้สมาชิกมีสติรับรู้เพิ่มขึ้นและช่วยให้เพื่อนสมาชิกมีสติรับรู้เพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปริศนา

ชาญวิชัย (2546) ศึกษาการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาในกลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และงานวิจัยของ ณัฏฐา คำเครือ (2550) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ศิลปบำบัดร่วมกับทฤษฎีเกสตัลท์ต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ติดเชื้อเอชไอวี กลุ่มตัวอย่างผู้ติดเชื้อเอชไอวีของโรงพยาบาลบางบ่อ อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ พบว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ศิลปบำบัดร่วมกับทฤษฎีเกสตัลท์ มีภาวะซึมเศร้าน้อยกว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้รับการให้คำปรึกษาวิธีปกติในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการศึกษาพบว่านักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรมที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 แสดงให้เห็นว่าผลของการให้คำปรึกษาสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค รวมถึงมีความคงทนของการเรียนรู้แม้เวลาจะผ่านไปแล้ว 2 สัปดาห์ก็ตาม ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนในกลุ่มควบคุมได้เกิดการรับรู้ใหม่ ทั้งต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมในสภาวะปัจจุบัน ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น เข้าใจและค้นพบตนเอง พึ่งตนเองได้ทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองและเชื่อในความสามารถของตนเอง มองเห็นว่าตนเองมีคุณค่าสามารถปรับตัวและเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริงอย่างมีสติ ไม่เอาสิ่งที่เป็นเรื่องค้างคาในจิตใจมารบกวนสภาพในการดำเนินชีวิตของตนเองในปัจจุบัน กล้าเผชิญกับปัญหาตามความเป็นจริง และมีความพร้อมที่จะเผชิญต่อสถานการณ์ปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมทำให้สามารถหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข ซึ่งทำให้ในระยะติดตามผลค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุม ส่วนค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลลดลงจากระยะก่อนการทดลอง เป็นเพราะนักเรียนในกลุ่มควบคุมขาดโอกาสที่จะได้เรียนรู้และไม่ได้รับกิจกรรมในการส่งเสริมทักษะความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เมื่อพบเจออุปสรรคก็จะรู้สึกท้อถอย หลีกเลี่ยงปัญหาหรืออาจใช้วิธีในการแก้ไขปัญหาที่ไม่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มะลิวรรณ เชิงทอง (2548) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่านักเรียนมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ เพ็ญประภา นิตยวรรณ

(2550) ศึกษาการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการสร้างเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยเทคนิคหนองคาย พบว่านักเรียนมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการศึกษาพบว่านักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรมที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ทั้งนี้เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ช่วยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองเกิดความตระหนักในตนเอง เข้าใจความคิด อารมณ์และสามารถตระหนักถึงสถานะความรู้สึกปัจจุบันของตนเอง โดยการใช้ประสาทสัมผัสของตนเองมากกว่าใช้ความคิด ซึ่งสอดคล้องกับ คอเรีย (Corey, 2008, pp. 195 - 196) กล่าวว่าผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง รู้จักตนเองมากขึ้น ยอมรับความจริง กล้าเผชิญความจริงในปัจจุบันและสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่พัฒนาความเจริญงอกงามให้แก่ตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 18) ให้ความหมายการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการเชิงจิตวิทยา ใช้ทฤษฎี เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ในการดำเนินการกลุ่มให้กับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน สมาชิกเรียนรู้และเข้าใจตนเองและผู้อื่นเข้าใจว่าปัญหาเป็นเรื่องปกติในการดำเนินชีวิต แต่ละคนมีวิธีการจัดการและเลือกวิธีการเผชิญสถานการณ์ได้ด้วยตนเองมีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงรวมถึงเข้าใจพื้นฐานความเป็นคนก็มีความรู้สึกเช่นเดียวกันเมื่อมีปัญหาที่แตกต่างกันไปและเลือกที่จะแก้ปัญหาด้วยวิธีการใดซึ่งถ้านักเรียนจินตนาการหรือคิดไปก่อนล่วงหน้าว่าจะมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นก็ย่อมทำให้ประสิทธิภาพของการรับรู้และการแก้ปัญหาในสถานการณ์ปัจจุบันสูญเสียไปแต่นักเรียนกล้าเผชิญกับความวิตกกังวลหรือความซับซ้อนใจที่มีอยู่ในปัจจุบัน เขาจะเริ่มมองเห็นสิ่งกีดขวางหรืออุปสรรคที่เขาสร้างขึ้นมาและหาหนทางแก้ไขได้และพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อความรู้สึกและการตัดสินใจ ซึ่งในบางครั้งก็จะใช้วิธีการทำทาบให้นักเรียนเพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนได้แสดงบทบาทที่ตนเองคิดหรืออยากทำออกมาหรือเป็นการกระตุ้นให้เขาได้ฟังตนเองและรับผิดชอบในการกระทำของตนเองมากขึ้นการฝึกการรับรู้ที่อยู่ความรู้สึกของตนเอง การฝึกจินตนาการ การแสดงบทบาทสมมติ การแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้าม รวมถึงการฝึกให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและจิตใจสงบ ซึ่งเป็นการส่งเสริมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนได้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ สดอลท์ซ (Stoltz, 1997, p. 84) ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นสิ่งที่วัดว่าคนแต่ละคนจะตอบสนองต่ออุปสรรคความยากลำบากได้อย่างไร ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสามารถปรับปรุง

เปลี่ยนแปลงได้ การที่นักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์จึงทำให้นักเรียนสามารถนำความรู้และประสบการณ์มาแก้ไขปรับปรุงตลอดจนพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคจึงส่งผลให้ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประภาภรณ์ นิลสม (2553) ศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงของนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ พบว่านักเรียนอาชีวศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์มีทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงในระยะหลังการทดลองมากกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทั้งนี้ในระหว่างการดำเนินการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 1 และ 2 ผู้วิจัยเริ่มด้วยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรมในกลุ่มทดลอง พูดถึงข้อตกลงในการทำกลุ่มเพื่อมุ่งหวังให้นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรมในกลุ่มทดลองได้มีความคุ้นเคยและรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งพบว่าในระยะแรกของการเข้ากลุ่มยังมีความรู้สึกไม่คุ้นเคยในการเข้าร่วมกลุ่ม ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ไม่เปิดเผยตนเองเท่าที่ควร ผู้วิจัยจึงค่อย ๆ สร้างความคุ้นเคยด้วยกิจกรรมวงดรูปหน้า โดยให้สมาชิกแต่ละคนวาดรูปหน้าของตนเองและเขียนจุดเด่นของตนเองที่ทำให้เพื่อนสามารถสังเกตได้ง่ายมา 1 อย่าง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักกันมากขึ้นและยอมรับว่าผู้อื่นมีจุดเด่น จุดด้อยต่างกัน และกิจกรรมคนดาบอด โดยให้สมาชิกจับคู่กันและในแต่ละคู่ คนหนึ่งให้ปิดตา อีกคนหนึ่งทำหน้าที่เป็นผู้จูงพาเดินและบรรยายสิ่งที่ตนเห็นให้กับเพื่อนที่ปิดตาฟังและผลัดเปลี่ยนการทำกิจกรรมนี้ซ้ำอีกครั้งหนึ่ง โดยให้สมาชิกแต่ละคนใช้สรรพนาม “ผม / ฉัน” ในขณะที่บรรยายความรู้สึกของตนเองตอนเดินจูงเพื่อนและปิดตา เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเองและเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และกล้าที่จะเปิดเผยตนเองต่อกลุ่มมากขึ้น

จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 1 และ 2 พบว่าสมาชิกมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น กล้าเปิดเผยตนเอง และยอมรับข้อดีและข้อด้อยของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 เรื่องการควบคุมสถานการณ์ โดยใช้เทคนิคการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาเพ่งการรับรู้อยู่ที่ความรู้สึกของตนเองอย่างต่อเนื่อง (Principle of the Now and the Use of the Awareness Continuum) ด้วยกิจกรรม “กราฟชีวิต” เพื่อช่วยให้สมาชิกรับรู้ความรู้สึกตามสภาพความเป็นจริงของตนเองในสภาวะปัจจุบันและเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่กับประสบการณ์ในอดีตที่ยังส่งผลถึงสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมในปัจจุบัน และใช้เทคนิคหมุนไปรอบ ๆ (Making the Rounds) เพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง กล้าเผชิญหน้ากับความเป็นจริง โดยให้

สมาชิกแต่ละคนกล่าวข้อความใดข้อความหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ดังกล่าว 1 ข้อความ แล้วเดินกล่าวข้อความนั้นแก่สมาชิกคนอื่น ๆ โดยให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวคำพูดตอบกลับเปลี่ยนกันกล่าวจนครบทุกคน

จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3 พบว่าสมาชิกได้สำรวจปัญหา ความรู้สึกในขณะปัจจุบันของตนเอง สามารถตัดสินใจได้ว่าต้องปฏิบัติต่อสถานการณ์และสามารถบอกวิธีการควบคุมสถานการณ์ที่เหมาะสมของตนเองได้

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 เรื่องการควบคุมสถานการณ์ โดยผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษที่มีประโยคที่ว่า “ปัญหาที่ข้าพเจ้ากำลังเผชิญอยู่ในขณะนี้ คือ” ซึ่งใช้เทคนิคการฟังการรับรู้ที่ความรู้สึกของตนเองอย่างต่อเนื่อง (Principle of the New and the Use of the Awareness Continuum) เพื่อช่วยให้สมาชิกรับรู้ความรู้สึกตามสภาพความเป็นจริงของตนเองในสภาวะปัจจุบันและเป็นความรู้สึกที่ก่อกำกับประสบการณ์ในอดีตที่ยังส่งผลถึงภาวะอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมในปัจจุบัน โดยผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถาม “อย่างไร” (How) และอะไร (What) มากกว่าจะใช้คำถามว่า “ทำไม” (Why) และเทคนิคการใช้เกมแสดงเกินกว่าเหตุ (The Exaggeration Game) เพื่อช่วยให้สมาชิกรับรู้ถึงสัญลักษณ์ที่เป็นภาษาทางร่างกายที่สื่อออกมาโดยผู้ให้คำปรึกษาสังเกตลักษณะท่าทาง สีหน้า น้ำเสียง หรือการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สมาชิกแสดงออกในขณะที่ตอบความรู้สึกของตนเอง เช่น สมาชิกที่กำลังเล่าถึงความเศร้าเสียใจ ขณะที่เล่าก็กระดิกขาขวไปมา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้สมาชิกระดิกขาขวามากขึ้น จนสมาชิกระงับถึงพฤติกรรมของตนเอง แล้วจึงให้สมาชิกพุดระบายความรู้สึกที่เกี่ยวกับการกระดิกขาขวามากขึ้น

จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 4 พบว่าสมาชิกได้รับรู้ เข้าใจได้ว่าตนเองสามารถจัดการหรือตอบสนองต่อสถานการณ์และสามารถเปรียบเทียบผลของการควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกได้ สมาชิกมีความเชื่อว่าปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมีหนทางที่แก้ไข มีความมุ่งมั่นในการตัดสินใจและไม่ลดละความตั้งใจในการเผชิญปัญหาและสมาชิกสามารถบอกวิธีการเผชิญปัญหาและควบคุมสถานการณ์ที่เหมาะสมได้

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 เรื่องความพยายามในการแก้ปัญหา โดยใช้เทคนิคการแสดงการกล่าวโทษผู้อื่น (Playing the Projection) เพื่อให้สมาชิกระงับถึงความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีอยู่ในตนเองเป็นความรู้สึกที่ตัวเองไม่ยอมรับและมักกล่าวโทษผู้อื่น คอยมองส่วนไม่ดีของผู้อื่นและช่วยให้สมาชิกรับผิดชอบในความรู้สึกและพยายามปรับปรุงแก้ไขความรู้สึกนั้นที่มีอยู่ภายในตัวของสมาชิก โดยผู้ให้คำปรึกษาจะให้สมาชิกแสดงเป็นบุคคลผู้ที่ไม่มีความไว้วางใจผู้อื่น คอยจับผิดผู้อื่นหรือกล่าวโทษผู้อื่นและใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The Empty Chair Technique) เพื่อให้

สมาชิกได้จัดสิ่งที่ค้างคาใจที่เกิดจากความขัดแย้งกับผู้อื่น หากสมาชิกคนใดมีความขัดแย้งภายในจิตใจเกิดขึ้น โดยผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพูดถึงสิ่งที่ตนเองสับสนหรือวิตกกังวล โดยให้สมาชิกพูดไปที่เก้าอี้ว่างเปล่า

จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5 พบว่าสมาชิกสามารถสำรวจปัญหาและวางแผนในการแก้ไข ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทำให้สมาชิกเกิดความมั่นใจมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ และสมาชิกสามารถกำหนดแนวทางและวิธีในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 เรื่องความพยายามในการแก้ปัญหาโดยใช้เทคนิคการใช้เกมแสดงเกินกว่าเหตุ (The Exaggeration Game) เพื่อช่วยให้สมาชิกรับรู้ถึงสัญลักษณ์ที่เป็นภาษาทางร่างกายที่สื่อออกมา โดยผู้ให้คำปรึกษาสังเกตลักษณะท่าทาง สีหน้า น้ำเสียง หรือการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สมาชิกแสดงออก ใช้เทคนิคเกมการพูดโต้ตอบกับตนเอง (Game of Dialogue) เพื่อให้สมาชิกเกิดความกระจำถึงความรู้สึกที่ตนต้องการอย่างแท้จริง สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่ตนต้องการในการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองและใช้เทคนิคการแสดง ความรับผิดชอบ (Assuming Responsibility) เพื่อให้สมาชิกรับผิดชอบต่อการพูด ความคิด ความรู้สึก การกระทำของตนเองและผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพูดต่อท้ายประโยคที่บอกถึงความรู้สึกด้วยคำพูดที่แสดงถึงความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนด้วยว่า “ผมจะรับผิดชอบต่อการตัดสินใจครั้งนี้”

จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 6 พบว่าสมาชิกสามารถรับรู้ถึงสัญลักษณ์ที่เป็นภาษาทางร่างกายที่สื่อออกมา เข้าใจในพฤติกรรมของตนเองที่แสดงออกมาและเกิดความกระจำถึงความรู้สึกที่ตนต้องการอย่างแท้จริง สมาชิกสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางในการแก้ปัญหาที่ตนต้องการได้ และสมาชิกมีความรับผิดชอบต่อการพูด การคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนโดยไม่ผลักภาระ ความรับผิดชอบให้กับผู้อื่น

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 เรื่องการมองโลกในแง่ดี โดยผู้ให้คำปรึกษานำเข้ากลุ่มด้วยการให้สมาชิกอ่านเอกสารประกอบการปรึกษา “เรื่องมองแต่แง่ดีเกิด” เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกและมีเจตคติที่ดีต่อการมองผู้อื่นและให้สมาชิกหยิบการ์ดขึ้นมาจากกล่องแพนโดราเรื่อง “peekมองโลกในด้านบวก” เพื่อให้สมาชิกสามารถมองปัญหาหรืออุปสรรคให้เป็นด้านดีและใช้เทคนิคการให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ (Use of Personal Pronouns) เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้และรับผิดชอบต่อความคิด การพูดและความรู้สึกของตนเอง โดยให้สมาชิกใช้สรรพนาม “ผม / ฉัน” ในระหว่างการแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกและผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal) เพื่อลดความวิตกกังวล เกิดความมั่นใจว่าพฤติกรรมใหม่

สามารถกระทำและนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 7 พบว่าสมาชิกมีความตระหนักรู้และรับผิดชอบต่อความคิด การพูดและความรู้สึกของตนเอง สมาชิกมีความรู้สึกและเจตคติที่ดีต่อการมองผู้อื่น สมาชิกสามารถมองปัญหาหรืออุปสรรคในด้านดี และเกิดความมั่นใจว่าพฤติกรรมใหม่สามารถกระทำและนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันได้

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 เรื่องการมองโลกในแง่ดี ผู้ให้คำปรึกษากล่าวว่าสมาชิกเคยรู้สึกท้อแท้ ห่อเหี่ยว หมดหวัง หรือไม่อยากทำงานชิ้นนี้แล้วบ้างหรือไม่ โดยใช้เทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal) เพื่อให้สมาชิกลดความวิตกกังวล เกิดความมั่นใจว่าพฤติกรรมใหม่สามารถกระทำและนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาเพ่งการรับรู้ที่อยู่ ที่ความรู้สึกของตนเองอย่างต่อเนื่อง (Principle of the Now and the Use of the Awareness Continuum) เพื่อช่วยให้สมาชิกรับรู้ความรู้สึกตามสภาพความเป็นจริงของตนเองในสภาวะปัจจุบัน เป็นความรู้สึกที่คงค้างอยู่กับประสบการณ์ในอดีต ที่ยังส่งผลถึงสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมในปัจจุบันและใช้เทคนิคการแสดงความรับผิดชอบ (Assuming Responsibility) เพื่อให้สมาชิกรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ การพูด การคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง โดยให้สมาชิกพูดประโยคในคำพูดใหม่ และต่อท้ายประโยคคำพูดด้วยคำว่า "... ฉัน / ผมรับผิดชอบต่อ การตัดสินใจครั้งนี้"

จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 8 พบว่าสมาชิกสามารถรับรู้ความรู้สึกตามสภาพความเป็นจริงของตนเองในสภาวะปัจจุบัน สมาชิกสามารถลดความวิตกกังวล เกิดความมั่นใจว่าพฤติกรรมใหม่สามารถกระทำและนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง สมาชิกสามารถนำวิธีการจัดการกับปัญหาและอุปสรรคไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและสมาชิกสามารถรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ การพูด การคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 เรื่องความอดทนต่อปัญหา ผู้ให้คำปรึกษานำเข้ากลุ่มด้วยกิจกรรมตีกระฟ้าย ทำประชันความสูง เพื่อให้สมาชิกได้มีแนวทาง ขั้นตอนและเป้าหมายในการทำงานหรือในการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นสิ่งที่ช่วยให้สมาชิกเกิดการเตรียมพร้อมในการแก้ปัญหาและอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นมาในชีวิตได้ ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกดู VCD "เรื่องของบุญหลาย" เพื่อให้เห็นเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องความอดทน ผู้ให้คำปรึกษาแจกเอกสารประกอบการปรึกษากลุ่ม "เรื่องสำรวจตนเอง" โดยใช้เทคนิคการแสดงการกล่าวโทษผู้อื่น (Playing the Projection) เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีอยู่ในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ตัวเองไม่ยอมรับและมักกล่าวโทษผู้อื่น คอยมองส่วนไม่ดีของผู้อื่น เช่น สมาชิกมีความรู้สึกไม่ไว้วางใจตนเอง ไม่รับผิดชอบตนเอง ก็มักมองผู้อื่นเป็นผู้ไม่น่าไว้วางใจ ไม่รับผิดชอบ คอยกล่าวโทษหรือคอยจับผิดผู้อื่นในเรื่องนี้

ตลอดเวลา และมักพูดว่า “ฉัน / ผม ไม่ไว้ใจใคร ๆ ทั้งสิ้นว่าจะทำงานนี้สำเร็จ” โดยให้สมาชิกแสดงบทบาทเป็นบุคคลผู้ไม่มีความไว้ใจผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ (Use of Personal Pronouns) เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้และรับผิดชอบต่อความคิด การพูดและความรู้สึกของตนเอง โดยให้สมาชิกใช้สรรพนาม “ผม / ฉัน” ในระหว่างการแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกจากเอกสารประกอบการปรึกษากลุ่ม “เรื่องสำรวจตนเอง” และใช้เทคนิคเกมการพูดโต้ตอบกับตนเอง (Game of Dialogue) เพื่อให้สมาชิกเกิดความกระจำถึงความรู้สึกที่ตนต้องการอย่างแท้จริง สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่ตนต้องการได้ด้วยตนเอง หากสมาชิกบอกว่ารู้สึกโกรธและรู้สึกอึดอัดแต่ต้องเก็บไว้ในใจที่บุคคลนั้น โดยให้สมาชิกใช้นิ้วชี้ซ้ายพูดโต้ตอบกับนิ้วชี้ขวาและนิ้วชี้ขวาพูดโต้ตอบกับนิ้วชี้ซ้าย และให้ใช้นิ้วชี้ทั้ง 2 ข้างพูดโต้ตอบกันจนกระทั่งสมาชิกมองเห็นแนวทางที่จะนำไปใช้ในการแก้ไขความขัดแย้งที่มีอยู่ภายในจิตใจของตนเอง

จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 9 พบว่าสมาชิกเกิดการตระหนักรู้ความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีอยู่ในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ตัวเองไม่ยอมรับและมักกล่าวโทษผู้อื่น คอยมองส่วนไม่ดีของผู้อื่น และสมาชิกเกิดการตระหนักรู้และรับผิดชอบต่อความคิด การพูดและความรู้สึกของตนเอง รับผิดชอบต่อความคิด การพูดและความรู้สึกของตนเอง สมาชิกเกิดความกระจำถึงความรู้สึกที่ตนต้องการอย่างแท้จริง สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่ตนต้องการได้ด้วยตนเอง

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 เรื่องความอดทนต่อปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทำกิจกรรม “กลองแห่งความลับ” เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจปัญหาและกล้าเปิดเผยตนเอง โดยใช้เทคนิคเกมเกินกว่าธรรมดา (The Exaggeration Game) เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้มากขึ้นจากสิ่งต่าง ๆ ที่เขาแสดงออกมาทางภาษาร่างกายและใช้เทคนิคการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้าม (Reversal) เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความรู้สึกอีกส่วนหนึ่งที่ตนมีอยู่และกล้าที่จะแสดงบุคลิกภาพทั้งสองแบบตามความเหมาะสม โดยผู้ให้คำปรึกษาเปิด CD เพลง “ฤดูที่แตกต่าง” ให้สมาชิกฟังแล้วให้แลกเปลี่ยนความรู้สึกกันภายในกลุ่ม หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกอาสาสมัครหยิบบัตรคำ “เรื่องบัญญัติ 6 ประการเพื่อจัดการอุปสรรค” แล้วอ่านดัง ๆ ให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มได้ยิน

จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 10 พบว่าสมาชิกสามารถสำรวจปัญหาและกล้าเปิดเผยตนเอง สามารถกำหนดเป้าหมายและความคาดหวังในอนาคต สมาชิกมีความอดทนต่ออุปสรรคและสามารถค้นหาวิธีในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคด้วยตนเองและเข้าใจว่าอุปสรรคมีที่สิ้นสุดและไม่เชื่อมโยงจากสถานการณ์หนึ่งไปสู่อีกสถานการณ์หนึ่ง สมาชิกเกิดการตระหนักถึงความรู้สึกอีกส่วนหนึ่งที่ตนมีอยู่และกล้าที่จะแสดงบุคลิกภาพทั้งสองแบบตามความเหมาะสม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11 เรื่องบูรณาการความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ผู้ให้คำปรึกษานำเข้ากลุ่มด้วยการสุ่มถามสมาชิก (2-3 คน) ว่า “สมาชิกมีความสามารถอะไรบ้าง และเคยทำอะไรที่เป็นความสำเร็จที่น่าภูมิใจในชีวิตบ้าง” โดยใช้เทคนิคการจินตนาการ (Fantasy Technique) เพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้สึกและความต้องการ ด้วยการให้สมาชิกทุกคนวาดภาพต้นไม้ 1 ต้นและให้เขียนความสามารถที่มีอยู่ไว้ในบริเวณรากต้นไม้และเขียนความสำเร็จที่ได้ไว้ที่กิ่งไม้และใช้เทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal) เพื่อให้สมาชิกลดความวิตกกังวล เกิดความมั่นใจว่าพฤติกรรมใหม่สามารถกระทำและนำไปใช้ได้จริงในชีวิตจริง

จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 11 พบว่าสมาชิกสามารถกำหนดเป้าหมายและคาดการณ์เหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต รวมทั้งหาวิธีในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม สมาชิกรับรู้ถึงความสำเร็จของตนเองและอื่น ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้เกิดกำลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรคและปัญหาต่างๆ เพื่อให้ไปถึงความสำเร็จตามเป้าหมายของสมาชิกที่ตั้งไว้โดยสมาชิกเกิดความมั่นใจว่าพฤติกรรมใหม่สามารถกระทำและนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 12 เรื่องปัจจัยนิमितและชุดการให้คำปรึกษา โดยใช้เทคนิคการให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ (Use of Personal Pronouns) เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้และรับผิดชอบต่อความคิด พูด และความรู้สึกของตนเอง โดยให้สมาชิกขึ้นต้นประโยคด้วยสรรพนาม “ผม / ฉัน/เธอ” เพราะ.....” และใช้เทคนิคหมุนไปรอบ ๆ (Making the Round) เพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง กล้าเผชิญหน้ากับความจริง โดยให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวข้อความใดข้อความหนึ่งที่เป็นคำกล่าวคำชื่นชมและให้สมาชิกเปลี่ยนกันกล่าวจนครบทุกคน

จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 12 พบว่าสมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น สมาชิกเกิดการตระหนักรู้และรับผิดชอบต่อความคิด พูดและความรู้สึกของตนเอง สมาชิกสามารถสำรวจตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความคิด ความรู้สึกและรับรู้ถึงความสามารถของตนเองที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

5. ผลการศึกษาพบว่านักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรมที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ได้เกิดการตระหนักรู้ต่อความรู้สึก ความคิด อารมณ์และความต้องการที่แท้จริงของตนเองในสภาวะปัจจุบัน รับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง อยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบันไม่ยึดติดอยู่กับอดีตหรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง กล้าเผชิญกับปัญหตามความเป็นจริง รู้จักควบคุมและมีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถจัดความขัดแย้งภายในจิตใจ กล้าที่จะตัดสินใจและ

แสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ จึงส่งผลให้นักเรียนในกลุ่มทดลองเกิดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพิ่มขึ้น แม้ระยะเวลาจะผ่านไปถึง 2 สัปดาห์ ซึ่งผลจากการที่ได้รับข้อมูลที่ถูกต้องเหมาะสม และใช้เทคนิควิธีที่เอื้อต่อการเรียนรู้ตนเอง ดังนั้นค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะติดตามผล ($\bar{X} = 106.10$) จึงสูงกว่าในระยะติดตามผล ($\bar{X} = 133.80$) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธนิกา จุลวนิชย์พงษ์ (2547) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ต่อคุณค่าแห่งตน พบว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ เอื้อกานต์ วรไพฑูรย์ (2550) ศึกษาการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคการวางแผนอนาคตต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เพ็ญประภา นิตยวรรณ (2550) ศึกษาการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการสร้างเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยเทคนิคหนองคาย พบว่านักศึกษามีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการสร้างเป้าหมายหลังเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์สามารถช่วยพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรมได้ ดังนั้นครู อาจารย์ ผู้ปกครองหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้อง จึงควรส่งเสริมและนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์นี้ไปประยุกต์ใช้ เพื่อให้นักเรียนหรือเยาวชนได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เกิดการเห็นความสำคัญของสถานะปัจจุบันไม่ต้องกังวลอยู่กับอดีตและอนาคต ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญในการดำเนินชีวิตให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขอยู่แบบยั่งยืนได้ต่อไป

2. การที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ ไปใช้ปฏิบัติจริงผู้ให้คำปรึกษาควรที่จะศึกษาวิธีการให้เข้าใจถึงขั้นตอน หลักการและเทคนิควิธีดำเนินการให้ถูกต้องชัดเจน

ตลอดจนการฝึกทักษะให้เกิดความชำนาญก่อนที่จะนำไปปฏิบัติจริง โดยเฉพาะเทคนิควิธีการ
ข้อดีและข้อจำกัด เพื่อที่จะสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างบรรลุวัตถุประสงค์ตามต้องการ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและ
ฝ่าฟันอุปสรรคได้ ดังนั้นจึงควรนำไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มอื่น เช่น นักเรียนระดับมัธยมศึกษา นิสิต
นักศึกษาระดับอุดมศึกษา เด็กในสถานสงเคราะห์ เด็กในสถานพินิจ ตำรวจ หรือบุคลากรใน
วงการอื่น ๆ

2. การจัดการให้คำปรึกษากลุ่มกับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ผู้วิจัยควร
คำนึงถึงและให้ความสำคัญเกี่ยวกับกำหนดช่วงเวลาในการให้คำปรึกษาเนื่องจากกลุ่มตัวอย่าง
ในการให้คำปรึกษากลุ่มมีจำนวนหลายคนและอาจอยู่คนละห้องเรียน ผู้วิจัยควรจัดสรรช่วงเวลา
ที่เหมาะสมที่สุดในการให้คำปรึกษา เพื่อมิให้เบียดบังเวลาเรียนและส่งผลกระทบต่อการศึกษาของ
นักเรียน ซึ่งผู้วิจัยอาจขอคำปรึกษาและความช่วยเหลือจากอาจารย์แผนกวิชาสามัญของสถานศึกษา
ในเรื่องของความเหมาะสมของช่วงเวลาในการให้คำปรึกษา