

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกต่อการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงทดลองประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two - Factor Experiment with Repeated Measures on One Factor) เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกต่อวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาการสอนภาษาจีน และสาขาวิชาการสอนภาษาญี่ปุ่น คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2551 คัดเลือกโดยให้ทำแบบวัดการเผชิญปัญหาก่อนทำการทดลองแล้วเลือกผู้ที่มีคะแนนสัมพัทธ์ในวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาค่ากว่า 0.25 ลงมา และในวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์สูงกว่า 0.75 ขึ้นไป จำนวน 56 คน แล้วสอบถามความสมัครใจเพื่อเข้าร่วมการทดลองได้จำนวน 16 คน แล้วสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม (Random Assignment) เพื่อจำแนกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วยแบบวัดวิธีการเผชิญปัญหา (The Ways of Coping) และ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือก เก็บข้อมูลโดยให้กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกจำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง การเก็บข้อมูล ดำเนินการตั้งแต่เริ่มวัดผลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated - Measures Analysis of Variance: One Between -Subjects Variable and One Within - Subjects Variable) โดยผู้วิจัยมีสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลองต่อการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1
2. นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกมีการเผชิญปัญหาสูงกว่านิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกในระยะหลังการทดลอง

3. นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกมีการเผชิญปัญหาสูงกว่านิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกในระยะติดตามผล

4. นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกมีการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกมีการเผชิญปัญหาในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล เสนอผลตามสมมติฐาน ดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกมีการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลองสูงกว่านิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกมีการเผชิญปัญหาในระยะติดตามผลสูงกว่านิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกมีการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกมีการเผชิญปัญหาในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังภาพที่ 4 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวคือ ในระยะก่อนการทดลอง นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกและ

นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาใกล้เคียงกัน เนื่องจากผู้วิจัยได้ใช้วิธีการคัดเลือกนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่มีคะแนนสัมพัทธ์ในวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาค่ากว่า 0.25 ลงมา และในวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์สูงกว่า 0.75 ขึ้นไป จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาใกล้เคียงกัน โดยนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหา ($\bar{X} = 9.98$) และนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหา ($\bar{X} = 9.47$) แต่ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลได้ผลที่ต่างออกไปจากระยะก่อนการทดลอง โดยจะเห็นว่าในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหา ($\bar{X} = 12.58$) และในระยะติดตามผล ($\bar{X} = 12.45$) สูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 9.98$) ทั้งนี้เนื่องจากการที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือก ทำให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสเปิดเผยตนเอง เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน เกิดความร่วมมือกันในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ส่วนนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลอง ($\bar{X} = 9.03$) และในระยะติดตามผล ($\bar{X} = 9.64$) เนื่องจากนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มควบคุมยังขาดแนวทางและวิธีการในการพัฒนาการเผชิญปัญหาของตนเอง จึงทำให้นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาทั้ง 3 ระยะไม่แตกต่างกัน ลักษณะเช่นนี้ถือว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ในการวิจัยนี้ดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือก โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษาจำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องขนาดของกลุ่มและระยะเวลาที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่นหญิง กาญจนว ไซพันธ์ (2549, หน้า 65) อธิบายว่าขนาดของกลุ่มควรอยู่ประมาณ 6-10 คนและควรจัด 2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยใช้เวลา 1 ชั่วโมงหรือ 1 ชั่วโมง 30 นาที ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทิพวรรณ ฝอยหิรัญ (2547) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีทางเลือกต่อความเครียดของผู้ป่วยโรคจิตจากสารเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีนส์ พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เฉลิมศรี จันทรทอง (2549) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีทางเลือกต่อความวิตกกังวลของพนักงานโรงแรมที่อยู่ระหว่างการทดลองงาน พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิลเลียมสัน (Williamson, 1992) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อ

แนวพิจารณาความเป็นจริง ซึ่งมุ่งเน้นให้ได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน 5 อย่าง ช่วยเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นหญิงและลดพฤติกรรมที่มีปัญหาได้ และงานวิจัยของ จูดิธ (Judith, 2004) ที่ศึกษาการสื่อสารในห้องเรียน โดยการประสมรูปแบบการบำบัดแบบทฤษฎีทางเลือกในห้องเรียนกับทฤษฎีการสื่อสารของผู้เรียน พบว่าการมอบอำนาจให้ผู้เรียนเป็นผู้สร้างหรือผู้เสนอความคิดสำหรับการจัดการประเมินของแต่ละขอบเขตเป็นสิ่งที่ดีและสามารถอธิบายถึงความก้าวหน้าสำหรับทฤษฎีทางเลือกด้วย

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือก มีการเผชิญปัญหาสูงกว่านิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลานั้นส่งผลร่วมกันต่อการเผชิญปัญหา ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาในทุกช่วงเวลาไม่แตกต่างกัน

2. นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกมีการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 8 และตารางที่ 9 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกมีการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และข้อที่ 3 นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกมีการเผชิญปัญหาในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มที่ได้รับวิธีตามปกติ จะดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในชีวิตประจำวันและการเรียนการสอนตามปกติของนิสิต โดยไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือก เมื่อต้องเผชิญปัญหากับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม และประสบกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันทั้งจากตนเอง ครอบครัว เพื่อนและสังคมรอบข้าง จึงก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และส่งผลต่อสุขภาพจิตทำให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อนทางจิตใจเพิ่มขึ้นตลอดเวลา ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือก กล่าวคือ ในการเข้าร่วมกลุ่มแต่ละครั้งสมาชิกทุกคนได้มีการแลกเปลี่ยนและระบายความรู้สึกของตนเองออกมาอย่างอิสระ สำนวญวิธีการตอบสนองความต้องการของตนเอง ภายใต้อารมณ์ที่อบอุ่น มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน สมาชิกภายในกลุ่มให้การยอมรับ และมีการสะท้อนความรู้สึก ปลอดภัยและให้กำลังใจ จึงทำให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในความต้องการของตนเองทั้งในอดีตและอนาคต สามารถเลือกแนวทางในการเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เห็นคุณค่าและศักยภาพของตนเอง นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา

มีการรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน เพราะแนวคิดของทฤษฎีทางเลือกเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์มีเป้าหมายอยู่ที่การตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตน กลาสเซอร์ (Glasser, 1998) ได้อธิบายว่า มนุษย์เราก่อเกิดมาพร้อมกับความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ คือ ความต้องการการมีชีวิต (Survival) ความต้องการความรักและความผูกพัน (Belonging) ความต้องการพลังอำนาจ (Power) ความต้องการอิสรภาพ (Freedom) ความต้องการความสนุกสนาน (Fun) แม้ว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการเหล่านี้ แต่เราไม่อาจสนองตอบต่อความต้องการได้โดยตรง อะไรที่เราทำเริ่มต้นหลังจากเกิดและดำเนินต่อไปจนตลอดชีวิต นั้นเป็นการเก็บสิ่งที่เราทำด้วยความรู้สึกที่ดีที่สุดและเก็บความรู้สึกในสถานที่พิเศษในสมองเรียกว่า “โลกคุณภาพ” (Quality World) ซึ่งหมายถึง โลกในความคิดคำนึงตามความต้องการของตน เราจึงพยายามเลือกทำพฤติกรรมที่จะควบคุมชีวิตของเรา เพื่อให้ชีวิตเป็นไปในทิศทางที่ต้องการตามที่ได้เลือกไว้ ในโลกคุณภาพจะเป็นที่ที่เราเก็บจำบุคคลที่เราใกล้ชิด เมื่ออยู่ใกล้แล้วมีความสุข อาจมีบุคคลในจินตนาการที่เราอยากพบ รวมทั้งสิ่งต่าง ๆ ที่เราอยากได้ ซึ่งต้องมีพฤติกรรมรวม (Total Behavior) ซึ่งประกอบด้วย 4 อย่างรวมกัน ไม่อาจแยกจากกันได้ แต่มีลักษณะที่แตกต่างกัน คือ การกระทำ (Acting) ความคิด (Thinking) ความรู้สึก (Feeling) และทางสรีรวิทยา (Physiology) พฤติกรรมเหล่านี้เป็นความสัมพันธ์ร่วมกัน และกลาสเซอร์ (Glasser, 1998) ยังกล่าวอีกว่าถ้าผู้รับการปรึกษาให้ความสำคัญกับอดีต หรือ สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นจะทำให้ผู้รับการปรึกษาไม่พบกับความพึงพอใจในสถานการณ์ปัจจุบันที่เผชิญอยู่ แต่ถ้าผู้รับการปรึกษาไม่ยึดติดอยู่กับอดีตที่ผ่านมาและให้ความสำคัญกับเป้าหมายในอนาคต ก็จะ สามารถเป็นอิสระจากสภาพปัญหา และถ้าผู้รับการปรึกษามีเป้าหมายที่ชัดเจนย่อมจะมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับเป้าหมายที่ตนได้กำหนดไว้ซึ่งผู้รับการปรึกษา ก็จะพบกับความสุขและความสำเร็จ จากที่กล่าวมาข้างต้นจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาไม่ยึดติดกับสภาพปัญหาและสามารถหาวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมกับคนได้ โดยมีนิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มทดลองคนหนึ่งได้เล่าประสบการณ์ว่าได้นำแนวทางจากการได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกไปใช้เกี่ยวกับการเรียนวิชาภาษาต่างประเทศ ทำให้ตนสามารถเข้าใจภาษาและเนื้อหาที่อาจารย์สอนมากขึ้น และได้ค้นพบว่าถ้าพยายามควบคุมการกระทำของตนเองได้ก็จะประสบความสำเร็จตามที่ตนเองต้องการและตามเป้าหมายที่ได้วางไว้และไม่มีพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยงปัญหา จากแนวคิดทฤษฎีนี้ทำให้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกช่วยให้กลุ่มทดลองได้มีการเผชิญปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทิพวรรณ ฝอยหิรัญ (2547) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีทางเลือกต่อความเครียดของญาติผู้ป่วยโรคจิตจากสารเสพติด กลุ่มแอมเฟตามีนส์ พบว่า ญาติผู้ป่วยโรคจิตจากสารเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีนส์มีระดับความเครียดลดลง และงานวิจัยของ เฉลิมศรี จันทรทอง (2549) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี

ทางเลือกต่อความวิตกกังวลของพนักงาน โรงแรมที่อยู่ระหว่างการทดลองงาน พบว่า พนักงานโรงแรมที่อยู่ระหว่างการทดลองงานมีความวิตกกังวลลดลง และงานวิจัยของ เจษฎา บุญมาโฮม (2548) ใช้การปรึกษากลุ่มเพื่อเพิ่มกลวิธีการเผชิญปัญหา พบว่า นักศึกษามีการเผชิญปัญหาและใส่ใจในการเรียนสูงขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิลเลียมสัน (Williamson, 1992) ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีทางเลือก ช่วยเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นหญิงและลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ และงานวิจัยของ สมิต (Smith, 1992) ศึกษาถึงการใช้ทางเลือกในการปรับตัวของเด็กพบว่า เด็กสามารถใช้เกณฑ์แนวคิดที่หลากหลายในการใช้เหตุผลแต่ละช่วงการทดลองอย่างเข้มแข็งซึ่งการค้นพบนี้เป็นความมั่นคงของงานในการแสดงปรัชญาทางวิทยาศาสตร์และการประเมินทฤษฎีทางเลือก และงานวิจัยของ อัลเบิร์ต (Albert, 2004) ที่ใช้ทฤษฎีการเผชิญความจริงและทฤษฎีทางเลือกควบคุมความต้องการของผู้กระทำ ความรุนแรงในครอบครัว และทำให้ความต้องการของผู้กระทำ ความรุนแรงในครอบครัวลดลงได้

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกมีการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่านิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกมีการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 10 และตารางที่ 11 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกมีการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และข้อที่ 5 นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกมีการเผชิญปัญหาในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากผู้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกสามารถหาแนวทางการเผชิญปัญหาของตนโดยผ่านวิธีการต่าง ๆ ในกระบวนการการปรึกษา โดยเน้นพฤติกรรมรวม (Total Behavior) คือ การกระทำ ความคิด ความรู้สึก และทางสรีรวิทยา จึงช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีแนวทางการเผชิญปัญหาที่สอดคล้องกับความต้องการของตนได้อย่างเหมาะสม ถึงแม้ว่าจะทำการวัดวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ในหลังการทดลอง และในระยะติดตามผลซึ่งห่างจากหลังการทดลองเป็นเวลา 16 วัน แต่ทางออกของวิธีการเผชิญปัญหานั้นก็มิได้หายไป จึงทำให้ผลของวิธีการเผชิญปัญหาย่อมแตกต่างจากการวัดในระยะก่อนการทดลองที่ผู้รับการปรึกษายังไม่ได้ค้นพบวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม ซึ่งตามทฤษฎีทางเลือก กล่าวไว้ว่า ศิลปะของการให้

คำปรึกษา คือ การรวมสภาพแวดล้อมการให้คำปรึกษา และกระบวนการเพื่อนำไปสู่ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเข้าด้วยกันเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาประเมินชีวิตของตนเอง และตัดสินใจ ที่จะไปในทิศทางที่มีประสพการณ์มากขึ้นหรือการนำไปสู่การเผชิญปัญหาที่เหมาะสมและมี ประสิทธิภาพ ดังเช่นผลการศึกษาของ ทิพวรรณ ผ่องหิรัญ (2547) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มตามทฤษฎีทางเลือกต่อความเครียดของญาติผู้ป่วยโรคจิตจากสารเสพติดกลุ่ม แอมเฟตามีนส์ พบว่า ญาติผู้ป่วยโรคจิตจากสารเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีนส์มีระดับความเครียดใน ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลอง และงานวิจัยของ วิณา มิ่งเมือง (2540) ศึกษาเรื่องผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อ กลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ พบว่า นักเรียนมีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเองและการเผชิญ ปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่า คะแนนของนักเรียนที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และในระยะเวลาหลังการทดลอง นักเรียนที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาค่ำกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มและต่ำกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุม และงานวิจัยของ วิลเลียมสัน (Williamson, 1992) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ซึ่งมุ่งเน้นให้ได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน 5 อย่าง ช่วยเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าใน ตนเองของเด็กวัยรุ่นหญิงและลดพฤติกรรมที่มีปัญหาได้ และงานวิจัยของ ไบรอน (Byron, 2005) ศึกษาผลของทฤษฎีทางเลือกหรือหลักการการบำบัดแบบเผชิญความจริงที่เพิ่มความพึงพอใจของ นักเรียนไฮสกูลใน 4 ความต้องการทางจิตวิทยา คือ ความสัมพันธ์ พลังอำนาจ อิสระ ความสนุกสนาน และหลักการเหล่านี้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างไร งานวิจัยนี้ สามารถพิสูจน์ว่าทฤษฎีทางเลือกหรือหลักการการบำบัดแบบเผชิญความจริงมีประโยชน์ต่อผู้ให้ การศึกษาในการเลือกพฤติกรรมที่มีผลต่อความพึงพอใจต่อความต้องการของนักเรียน โดยการรวม ทฤษฎีทางเลือกเข้าไปในหลักสูตรการสอน ทำให้โรงเรียนมีนักเรียนที่พร้อมเกี่ยวกับการเลือกที่ สอดคล้องกับแรงกระตุ้น ทำให้งานมีคุณภาพ มีความรับผิดชอบส่วนตัว มีความพึงพอใจใน ความต้องการของตน

จากการสังเกตประสพการณ์กลุ่มของผู้วิจัยในการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี ทางเลือก สรุปได้ดังนี้

1. สร้างสัมพันธภาพ ได้ข้อสรุปว่า การสร้างสัมพันธภาพโดยการเปิดเผยตนเองของ ผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็น การเตรียมความพร้อมที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างเป็นกันเองกับ

ผู้ให้การศึกษา รวมถึงสร้างความมั่นใจและเกิดความร่วมมือกันในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเอง สิ่งที่ทำให้คำปรึกษาสังเกตได้คือ สมาชิกจะแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย โดยเพื่อนที่อยู่กลุ่มเดียวกันจะพูดคุยกันเองมากกว่าคุยกับเพื่อนที่อยู่ต่างกลุ่ม

2. ความรักและความผูกพัน เป็นการค้นหาความต้องการในความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และต้องการเป็นที่รักของผู้อื่น โดยสมาชิกกลุ่มค้นพบว่า ความต้องการของตนเองในด้านความรัก นั้นถ้าต้องการให้ผู้อื่นรัก สมาชิกก็ควรที่จะแสดงความรักกับผู้อื่นก่อน แสดงด้วยความจริงใจ เช่น

2.1 เรื่องเพื่อน ก็สรุปร่วมกันได้ว่าควรแบ่งปันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทั้งในเรื่อง การเรียนหรือเวลาที่เพื่อนเดือดร้อนหรือมีปัญหา เท่าที่ความสามารถของสมาชิกแต่ละคนจะทำได้ และไม่เอาแต่ใจตนเอง รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

2.2 เรื่องน้อง ก็สรุปร่วมกันได้ว่าสมาชิกควรเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ตัวเอง มีการสื่อสารที่ตรงไปตรงมา รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ให้คำปรึกษาเวลาที่น้องมีปัญหาหรือมีเรื่อง ไม่สบายใจ

3. พลัง อำนาจและความสำเร็จ เป็นความต้องการการประสบความสำเร็จตามเป้าหมายในชีวิตที่สมาชิกได้ตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งสมาชิกในกลุ่มได้ตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับเรื่อง การเรียนจบปริญญาตรี โดยสมาชิกสรุปร่วมกัน ดังนี้

- 3.1 ตั้งใจเรียน
- 3.2 หมั่นฝึกฝนในทักษะการอ่าน พุด และเขียน
- 3.3 มีการทบทวนเนื้อหาวิชาที่เรียนอย่างสม่ำเสมอ
- 3.4 รู้จักหาความรู้เพิ่มเติมนอกเหนือจากห้องเรียน
- 3.5 แบ่งเวลาให้เหมาะสม
- 3.6 ให้กำลังใจตนเองเสมอ
- 3.7 มีความภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเองกระทำ
- 3.8 ทำในสิ่งที่ถูกต้องและดีงาม

จากสิ่งที่สมาชิกในกลุ่มสรุปมาข้างต้นนั้น จะเห็นได้ว่าสมาชิกสามารถค้นพบ ความต้องการในเรื่องพลัง อำนาจและความสำเร็จ และรู้จักค้นหาทางเลือกในการบรรลุถึงเป้าหมาย รวมถึงการเผชิญหน้ากับปัญหาที่จะเข้ามา

4. อิศรภาพ สมาชิกกลุ่มค้นพบว่า สมาชิกมีอิสระและเสรีภาพทางความคิดในการเลือก ด้วยตนเองทั้งในเรื่องการเรียน การพูดคุยสื่อสารระหว่างกัน และการแสดงออกอย่างเหมาะสม รวมถึงสิ่งที่สมาชิกต้องการจะเป็น ทำให้สมาชิกตระหนักรู้ถึงความสำคัญเกี่ยวกับความมีคุณค่า ของตนเองและสามารถดำรงชีวิตตามความต้องการในการเลือกนั้นอย่างมีศักยภาพ

5. ความสนุกสนาน ได้ข้อสรุปจากสมาชิกถึงแนวทางการสร้างความสนุกสนานในชีวิตให้เกิดความสุข ดังนี้

- 5.1 พยายามคิดในแง่บวก เวลาเรียนก็ตั้งใจเรียน
- 5.2 มีอารมณ์ขัน สร้างความเฮฮาให้คนรอบข้างมีความสุข
- 5.3 รู้จักเรียนรู้เรื่องอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น
- 5.4 หาวิธีการผ่อนคลาย ไม่เครียด พักผ่อนให้เพียงพอ
- 5.5 สร้างสีสันให้ชีวิต
- 5.6 หาเรื่องตลก สนุกสนานมาคุยกับเพื่อนหรือดูหนังตลก
- 5.7 ไปเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ ที่สนใจหรือชื่นชอบ

6. การมีชีวิต ข้อสรุปของสมาชิกในการดำรงชีวิตตามวิถีชีวิตของคน มีดังนี้

- 6.1 เรื่องการเงิน ซื่อในสิ่งที่ทำเป็น รู้จักแบ่งเงินเป็นส่วน ๆ รู้จักออมเงิน ทำบัญชีรายรับ - รายจ่าย
 - 6.2 เรื่องการเรียน ตั้งใจเรียน อ่านหนังสือ ทบทวนบทเรียน เรียนพิเศษเพิ่มเติม
 - 6.3 เรื่องความเครียด ฟังเพลง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รู้จักผ่อนคลาย ความเครียด ออกกำลังกาย ควบคุมดูแลทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต
 - 6.4 เรื่องการลดน้ำหนัก ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นทานผัก ไม่ทานจุกจิก
 - 6.5 เรื่องไปเที่ยว ดูแลสุขภาพของตัวเอง ไปช่วงปิดเทอม หรือช่วงวันหยุด ศึกษาข้อมูลของสถานที่ก่อนที่จะไป
 - 6.6 อยากรู้พ่อแม่สบาย ตั้งใจเรียน หางานที่ดีทำ ไม่ทำให้พ่อแม่ผิดหวังหรือเสียใจ
- จากการแสดงความคิดของสมาชิกผู้ให้การปรึกษาสังเกตว่าสมาชิกสามารถจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่จำเป็นต่อตนเองและสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางการดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากผลการวิจัยครั้งนี้กล่าวได้ว่า วิธีการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือก ช่วยให้นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับโปรแกรมวิธีการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือก สามารถเผชิญปัญหาได้จริงและเป็นไปตามหลักการและกระบวนการการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือก ซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่จะให้สามารถหาทางเลือกที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพให้กับชีวิตของตนเองได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการวิจัยพบว่า วิธีการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือก สามารถช่วยให้นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีการเผชิญปัญหาที่ดีขึ้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้

1. การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือก สามารถช่วยให้นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีการเผชิญปัญหาที่ดีขึ้น ดังนั้น อาจารย์ ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรส่งเสริมและนำโปรแกรมวิธีการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกในการพัฒนาการเผชิญปัญหาไปประยุกต์ใช้กับนิสิต นักศึกษาในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพต่อไป

2. การที่จะนำวิธีการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือก ไปใช้ปฏิบัติจริง ผู้ให้การปรึกษาควรที่จะศึกษาวิธีการให้เข้าใจถึงขั้นตอน หลักการ และวิธีดำเนินการให้ถูกต้อง ตลอดจนการฝึกทักษะให้เกิดความชำนาญก่อนที่จะนำไปปฏิบัติจริง โดยเฉพาะเทคนิควิธีการข้อดีและข้อจำกัด เพื่อที่จะสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างบรรลุวัตถุประสงค์ความต้องการ

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกต่อบุคคลกลุ่มอื่น ๆ เช่น วัยรุ่นในสถานพินิจ ผู้ต้องขัง บุคคลวัยทำงาน

2. ควรมีการศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกต่อตัวแปรอื่น ๆ เช่น ความสุข ความภาคภูมิใจ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะชีวิต หรือจิตลักษณะอื่น ๆ เพื่อช่วยให้เกิดข้อค้นพบใหม่ทางวิชาการ