

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผล

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ต่อพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่น

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการกับระยะเวลาการทดลอง
2. วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาน้อยกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
3. วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาน้อยกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล
4. วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาในระยะหลังการทดลองน้อยกว่าในระยะก่อนการทดลอง
5. วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาในระยะติดตามผลน้อยกว่าในระยะก่อนการทดลอง
6. วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลได้ผลดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์กับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาน้อยกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาน้อยกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. วัชรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาในระยะหลังการทดลองน้อยกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. วัชรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาในระยะติดตามผลน้อยกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. วัชรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาระหว่างวัชรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์และกลุ่มควบคุมในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง

1. ค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการกับระยะเวลาการทดลอง ทั้งนี้เนื่องจาก ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์และกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาแตกต่างกันไม่มากนัก แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหามีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน กล่าวคือ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์มีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาน้อยลง แสดงให้เห็นว่าในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาน้อยลง ทั้งนี้ผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ให้คำปรึกษาได้ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาน้อยลง ด้วยการให้คำปรึกษารายบุคคลตามโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่สร้างขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีเกสตัลท์ และใช้เทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีเกสตัลท์มาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา ร่วมกับการกำหนดระยะเวลาของการให้คำปรึกษาที่ชัดเจนและต่อเนื่อง ในการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลนั้นสามารถช่วยให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังที่ กรรณภรณ์ ดวงแจ่มกาญจน์ (2541, หน้า 12) กล่าวถึง ข้อดีของการให้คำปรึกษารายบุคคลว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับความช่วยเหลือในการแก้ปัญหาเฉพาะของเขาจากผู้ให้คำปรึกษาโดยตรง ผู้รับคำปรึกษาจะเป็นจุดสนใจแต่เพียงผู้เดียว ทำให้เขากล้าที่จะเปิดเผยตนเอง

อย่างอิสระ และมีความสัมพันธ์เฉพาะกับผู้รับคำปรึกษาเท่านั้น ในด้านการใช้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่สร้างขึ้นตามแนวคิดและทฤษฎีเกสตัลท์มาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ตนเอง ฟังตนเอง รับผิดชอบต่อการกระทำ ความรู้สึกและการตัดสินใจของตนเอง โดยเลือกใช้ให้มีความเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาในด้านต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษาให้มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังที่ คอรัย (Corey, 2001, pp. 195-196) กล่าวว่า ผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง รู้จักตนเองมากขึ้น ยอมรับความจริง กล้าเผชิญความจริงในปัจจุบันและสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่พัฒนาความเจริญงอกงามให้แก่ตนเอง การที่ผู้วิจัยได้กำหนดระยะเวลาของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ตามโปรแกรมการให้คำปรึกษา จำนวน 10 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที เป็นวิธีการฝึกพฤติกรรมเผชิญปัญหาระยะยาวอย่างต่อเนื่องของแต่ละคนย่อมส่งผลดีต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา ซึ่งถือว่าเป็นพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมและไม่มีประสิทธิภาพให้เป็นพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพโดยมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่าสอดคล้องกับคำกล่าวของ เทเลอร์ (Talor, 1994, pp. 210-212) ที่ว่าวิธีการเผชิญปัญหาระยะยาว (Long-Term Methods) ซึ่งเป็นลักษณะของการเผชิญปัญหาที่จัดการกับต้นเหตุของความเครียด ถึงแม้ว่าความเครียดจะไม่ถูกกำจัดไปโดยตรงแต่ต้นเหตุของปัญหาจะถูกกำจัดไปอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบนี้มีแนวโน้มของพฤติกรรมในการเผชิญหน้ากับต้นเหตุของความเครียดมากกว่าถอยหนี

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ มารยาท สุจริตรกุล (2545, บทคัดย่อ) ที่ศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ต่อความตระหนักรู้ในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์กับระยะเวลาของการทดลอง มีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่นให้น้อยลง

2. ค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์น้อยกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยได้ใช้การให้คำปรึกษารายบุคคลในการให้คำปรึกษาให้การช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาเป็นการส่วนตัวเฉพาะรายในแต่ละครั้งโดยเน้นสัมพันธภาพของการช่วยเหลือเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถเผชิญ

ปัญหาที่กำลังประสบอยู่ได้ (กรรณาภรณ์ ดวงแจ่มกาญจน์, 2541, หน้า 11) มีทักษะและความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาที่เป็นวัยรุ่นจากการพึ่งผู้อื่นหรือสภาพแวดล้อมหันกลับมาพึ่งตนเองโดยใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่ ในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลต์ด้วยเทคนิคที่หลากหลายได้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพบว่า เขาสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้มากกว่าที่เขาเคยทำ เคยคิด ได้ใช้พลังที่มีอยู่ และอยู่กับสถานะปัจจุบันอย่างเต็มที่ รู้จักปล่อยวางอดีต กล้าเผชิญ รับรู้ถึงความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่และระบายออกมาได้โดยไม่วิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง (ธีระ ชัยยุทธธรรม, 2533, หน้า 58-65) มาเป็นการจัดการกับปัญหา ซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลต์ได้ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดสติ มีการรับรู้เพิ่มขึ้น มีความรับผิดชอบ พึ่งตนเอง สามารถควบคุมและแก้ไขปัญหาดifferent ของตนเองในบรรยากาศที่อบอุ่นไว้วางใจ (สวัสดิ์ สมจิตร, 2533, หน้า 3) และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

ส่วนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่คะแนนเฉลี่ยแตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลต์หลังการทดลอง เนื่องจากกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลต์ จึงไม่มีการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่เหมาะสมที่เป็นกระบวนการอย่างชัดเจน ทั้งนี้โปรแกรมการให้คำปรึกษาผู้วิจัยได้นำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้อย่างเหมาะสมกับสิ่งที่ต้องการพัฒนา คือ การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในตนเองในสถานะปัจจุบัน มีความมั่นใจ มีกำลังใจในการเผชิญกับปัญหาด้วยตนเอง ซึ่ง ครุณี ชุมหวัด (2537, หน้า 275) กล่าวว่า การที่นักศึกษาต้องเผชิญปัญหาเพียงลำพังอาจมีผลทำให้แนวทางในการเผชิญปัญหาไม่หลากหลายไม่สามารถพัฒนาตนเองไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปได้ และเป็นไปตามที่ วัฒนา มิ่งเมือง (2540, หน้า 34) ได้กล่าวถึง การศึกษาของรัสเต (Rauste) พบว่า วัยรุ่นที่มีอายุอยู่ในช่วง 13 ถึง 18 ปี มักจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงและหลีกเลี่ยงปัญหา (Escape-Avoidance Coping) อย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะช่วงอายุ 15 ปี จะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบนี้มากที่สุด ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้วัยรุ่นเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีอายุในช่วง 15 ปี จึงเป็นไปตามการศึกษาของรัสเต (Rauste) ดังกล่าว

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ กรรณิการ์ กาญจนานุกูล (2545, บทคัดย่อ) ที่ศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลต์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามาริบัติ พบว่าหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลต์แล้วนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ มารยาท สุจริตวรกุล (2545, บทคัดย่อ) ที่ศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลต์ต่อความตระหนักรู้ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัด

ชลนรี พบว่า ภายหลังการทดลองเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า วัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลต์ที่มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาในระยะหลังการทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

3. ค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลต์น้อยกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่าวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลต์ที่มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาน้อยกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลทั้งนี้เนื่องจาก วัยรุ่นกลุ่มควบคุมนั้นได้ดำเนินชีวิตตามปกติไม่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลต์จึงไม่มีการเรียนรู้ที่เป็นกระบวนการชัดเจน จึงทำให้ไม่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการกับเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาโดยไม่สามารถจัดการกับปัญหาโดยตรงซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของทฤษฎีจิตวิเคราะห์เกี่ยวกับโครงสร้างทางจิตในเรื่อง พัฒนาการของอีโก้ (Ego) ที่ว่า เมื่อวัยรุ่นเหล่านี้ได้รับแรงผลักดันทางจิตใจหรือสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นแรงผลักดันจากอิด (Id) จะถูกต่อต้านโดยอีโก้ (Ego) หากความต้องการจากอิด (Id) ขัดกับจิตสำนึกได้หรือแสดงโดยตรงได้ก็จะเกิดผลเสียกับวัยรุ่น แรงผลักดันที่มีลักษณะตรงข้ามจึงก่อให้เกิดความขัดแย้ง โดยขัดแย้งระหว่างอิด (Id) กับอีโก้ (Ego) ทำให้จิตใจเสียสมดุล แรงผลักดันจากอิด (Id) มีแนวโน้มขึ้นสู่จิตสำนึกทำให้ส่วนของอีโก้ (Ego) จะรู้สึกวิตกกังวล ทำให้ต้องแก้ไขสถานการณ์โดยใช้กลไกทางจิตเข้าช่วยโดยการเก็บกดเอาไว้ (มาโนช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุคนิชย์, 2539, หน้า 29-31) จึงทำให้พฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การเก็บปัญหาไว้คนเดียว คิดหวังให้สิ่งปาฏิหาริย์มาช่วย คิดกังวลเกี่ยวกับปัญหามากขึ้นโทษตนเองหรือตำหนิตนเอง ตัดปัญหาไม่รับรู้ปัญหา การลดความเครียดโดยใช้ยาหรือสารเสพติดและไม่เผชิญกับปัญหายังคงมีอยู่ และสอดคล้องกับคำกล่าวของ โกรเออร์, โทมัส และชอฟเฟอร์ (Groer, Thomas & Shoffer, 1992, p. 212) ในเรื่องพฤติกรรมเผชิญปัญหาของวัยรุ่นว่ามักใช้พฤติกรรมก้าวร้าวและการแสดงออกถึงความเครียด การเบี่ยงเบนความสนใจ การทำลายตนเอง การอดทนหรือทนทาน ส่วนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลต์ตามโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่เน้นให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ความรู้สึกในปัจจุบัน โดยผู้วิจัยทำตัวให้เป็นผู้มีชีวิตชีวาอยู่กับสถานะปัจจุบันสนใจใส่ใจในตัวผู้รับคำปรึกษาและเป็นกระจกช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามองตนเองและรู้จักตนเองและเป็นการท้าทายแก่ผู้รับคำปรึกษากลับเผชิญกับความวิตกกังวลที่มีอยู่ในปัจจุบัน หาหนทางแก้ไขปัญหาได้ พร้อมทั้งจะรับผิดชอบต่อความรู้สึกและการตัดสินใจของตนเอง

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับคำกล่าวของ สุขุมล วิภาวีพลกุล (2542, หน้า 5) ที่ว่าการให้คำปรึกษาเป็นวิธีหนึ่งของการช่วยเหลือทางจิตใจเป็นกระบวนการซึ่งเริ่มที่สัมพันธภาพระหว่างคนอย่างน้อย 2 คน คือ ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาโดยผู้ที่ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาจะใช้คุณสมบัติ ทักษะต่าง ๆ ในการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักรู้ถึงภาวะจิตใจของตนมีแนวทางในการสำรวจปัญหาและผลกระทบต่อภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น จนเกิดการเข้าใจในปัญหาและสาเหตุที่แท้จริง และสามารถแก้ไขปัญหาด้วยศักยภาพของตนเองได้ในที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ มารยาท สุจริตวรกุล (2545, บทคัดย่อ) ที่ศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ต่อความตระหนักรู้ในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กจังหวัดชลบุรี พบว่าในระยะติดตามผล เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาน้อยกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

4. ค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ในระยะหลังการทดลองน้อยกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่า วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาในระยะหลังการทดลองน้อยกว่าในระยะก่อนการทดลอง ทั้งนี้เนื่องจาก ก่อนการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ทุกครั้งผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาเตรียมความพร้อมให้ตระหนักรู้สถานะปัจจุบัน และจึงดำเนินการให้คำปรึกษาซึ่ง สุขุมล วิภาวีพลกุล (2542, หน้า 8) กล่าวว่าหากภาวะจิตใจเต็มไปด้วยอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นความกังวล ความโศกเศร้า ความโกรธ หรือแม้จะเป็นความตื้นตัน ดีใจ ก็ตามในขณะนั้นประสิทธิภาพของการคิดจะลดลงและในกระบวนการให้คำปรึกษาผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ตามทฤษฎีเกสตัลท์ ให้มีความเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ในตนเองว่า เขากำลังทำอะไร และทำอย่างไร และกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดถึงปัญหาที่มีอยู่และรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสถานะปัจจุบันขณะที่กำลังพูดหรือเล่าปัญหา เป็นผลให้ผู้รับคำปรึกษาได้มองเห็นแนวทางการแก้ไขปัญหของตนเองกล้าตัดสินใจ มีกำลังใจและมั่นใจที่จะปฏิบัติตามการตัดสินใจของตนให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ท่ามกลางสัมพันธภาพที่ดี ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเผชิญปัญหาและพัฒนาไปสู่พฤติกรรมใหม่ สอดคล้องกับคำกล่าวของ คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530, หน้า 143) ที่ว่าการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์จะส่งเสริมให้บุคคลมีวุฒิภาวะ และความเจริญงอกงามจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเปลี่ยนจากการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นมาเป็นความสามารถในการพึ่งพิง

อาศัยตนเองและส่งเสริมให้บุคคลมีการบูรณาการแห่งชีวิต โดยที่บุคคลมีภาวะภายในสอดคล้องกับพฤติกรรมที่แสดงออกไม่ว่าจะเป็นความรู้สึก การรับรู้ ความคิด ร่างกาย รวมทั้งจิตใจ ซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษาดตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ มารยาท สุจิตวรกุล (2545, บทคัดย่อ) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ต่อความตระหนักรู้ในตนเอง ของเด็กและเยาวชน ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดชลบุรี พบว่า เด็กและเยาวชนในสถานพินิจที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ในระยะหลังทดลองมีค่าคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ ภัทรดา รุ่งป่าสัก (2545, บทคัดย่อ) ที่ศึกษา ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมัธยมศึกษาศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์มีความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ พรณี นุบผาวาสน์ (2544, หน้า 95) ที่ได้ศึกษา การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่บ้านรวมน้ำใจ อำเภอศรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวี มีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอกหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ กรรณิการ์ กาญจนานุกูล (2540, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามาริบัติ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์หลังการทดลอง มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาน้อยกว่าก่อนการทดลอง

5. ค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ในระยะติดตามผลน้อยกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ที่ว่า วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาในระยะติดตามผลน้อยกว่าในระยะก่อนการทดลอง ทั้งนี้เนื่องจาก ในกระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ตามโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยได้เน้นให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ในตนเองในภาวะปัจจุบัน มีความรับผิดชอบในตนเอง มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม ลดภาวะสิ่งที่กั๊กก้าง รับรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึกของตนเองโดยใช้เทคนิคอย่างหลากหลาย เช่น ที่นี้และเดี๋ยวนี้ สนับสนุน

ให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สรรพนามแทนตัวเองว่า “ฉัน” เทคนิคที่เน้น “อย่างไร” และ “อะไร” เทคนิคเกมพุดจาได้ตอบกับตนเอง เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า เทคนิคการกล่าวโทษผู้อื่น เทคนิคที่ทำให้เกิดความรับผิดชอบแก่ตัวเอง เทคนิคการซ้อมบทบาทและทักษะในการฟัง การเข้าใจความ การสรุปความ และการสะท้อนความรู้สึก เป็นผลให้ผู้รับการปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระยะยาว พัฒนาพฤติกรรมเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีวิธีเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น สามารถจัดการกับปัญหาหรือความทุกข์นั้นให้คลี่คลายลงไปได้อย่างแท้จริง ซึ่งเป็นไปตามที่วีณา มิ่งเมือง (2540, หน้า 160) รวบรวมไว้ว่า ผู้ที่มีวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพมักจะมีลักษณะของการปรับตัวได้ดี มีความเชื่อมั่นในตนเองและสามารถควบคุมตนเองได้ ในทางตรงข้าม หากใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพก็อาจจะช่วยให้ปัญหาหรือความทุกข์คลี่คลายเบาบางลงไปได้บ้างแต่เป็นการช่วยบรรเทาเป็นครั้งคราวเท่านั้น ปัญหาหรือความทุกข์นั้นอาจมารบกวนจิตใจ เมื่อไรก็ได้เนื่องจากว่าปัญหาหรือความทุกข์ที่มันนั้นไม่ได้รับการแก้ไขหรือจัดการโดยตรง ส่วนบุคคลที่มีวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพจะมีลักษณะของความรู้สึกที่ไม่เป็นมิตร มักตำหนิตนเอง พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นจริง มีพฤติกรรมปฏิเสธปัญหาและพฤติกรรมต่อต้านสังคม (Lazarus & Folkman, 1984) ดังนั้น โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์จึงทำให้ผู้รับคำปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาซึ่งถือว่าเป็นพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมและไม่มีประสิทธิภาพให้มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพได้ดีขึ้น

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ มารยาท สุจริตวรกุล (2545, บทคัดย่อ) ที่ศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ต่อความตระหนักรู้ในตนเอง ของเด็กและเยาวชน ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดชลบุรี พบว่า เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผล สูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ในระยะติดตามผล มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาน้อยกว่าก่อนการทดลอง

6. ค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ในระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6 ที่ว่า วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ค้างคา รับรู้ถึงสถานะ

ปัจจุบัน รับรู้ถึงความต้องการของตนเองและสังคม ทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจเลือกได้ มีความมั่นใจ มีกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตและเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม ในการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของผู้รับคำปรึกษานั้น ผู้วิจัยมีการยืดหยุ่นให้เหมาะสมกับการเผชิญปัญหาของแต่ละคนและแต่ละเทคนิคของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มุ่งเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเผชิญหรือติดต่อกับสิ่งแวดล้อมอย่างมีสติ ตระหนักถึงที่จะรับผิดชอบต่อความรู้สึก ความคิดและการกระทำของตนเอง ใช้พลังงานชีวิตอยู่กับสถานะปัจจุบัน รู้จักปล่อยวางอดีต ไม่กังวลกับอนาคตและสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมโดยไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง (Passons, 1975. pp. 45-67) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะเป็นเหมือนกระจกเงาสะท้อนให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นตนเองมากที่สุด ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีสติรับรู้เพิ่มขึ้นรู้จักฟังตนเอง รับผิดชอบพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขตนเองสามารถควบคุมและแก้ไขปัญหาก็เผชิญเลือกตัดสินใจและรับผิดชอบในการตัดสินใจนั้น ๆ โดยจะไม่โทษผู้อื่น ภายใต้อารมณ์ที่อบอุ่นไว้วางใจซึ่งกันและกัน ด้วยท่าทีที่เป็นมิตร ผู้วิจัยซึ่งเป็นครูแนะแนวมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้รับคำปรึกษาอยู่แล้วการใช้เทคนิคต่าง ๆ จึงยังทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกไว้วางใจ ผ่อนคลายให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง กล้าเปิดเผยทั้งปัญหาส่วนตัว ครอบครัว การเรียน และปัญหากับเพื่อน การให้คำปรึกษาจึงดำเนินไปในลักษณะการสื่อสารสองทาง พฤติกรรมการเผชิญปัญหาของผู้รับการปรึกษาจึงมีการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพเกิดความมั่นใจในการตัดสินใจมากขึ้น ซึ่งเป็นผลจากกระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ เทคนิคที่ใช้ ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเรียนรู้ มีการฝึกฝนนำไปใช้งานเกิดเป็นทักษะขึ้น ซึ่งเป็นไปตามการศึกษารวบรวมของลักษณะ นาควัชรางกูร (2542, หน้า 13) ที่ว่า ถ้าบุคคลมีความรู้และทักษะที่ได้รับจากการศึกษา การฝึกฝน และประสบการณ์ในการเผชิญปัญหา มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และมีความมั่นใจในตนเองจะทำให้เป็นประโยชน์ต่อบุคคลที่ใช้ในการเผชิญกับปัญหา และหันมาใช้วิธีการเผชิญปัญหาในลักษณะที่มีประสิทธิภาพคือ การเผชิญปัญหามุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเองและแหล่งสนับสนุนอื่น และสามารถพัฒนาวิธีเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาที่เป็นวิธีที่ไม่เหมาะสมมาเป็นวิธีที่เหมาะสมได้ต่อไป (Frydenberg & Lewis, 1993) จึงทำให้พฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ในระยะติดตามผลดีกว่าระยะหลังการทดลอง

จากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์สามารถทำให้วัยรุ่นมีการพัฒนาการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาให้น้อยลง ค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหานั้นน้อยลงอย่างชัดเจน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะด้านการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลต์มีผลให้พฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาซึ่งเป็นพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมและไม่มีประสิทธิภาพของวัยรุ่นให้ลดน้อยลงได้และจากผลการวิจัยสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนด้านการให้คำปรึกษา โดยผู้เรียนสามารถนำเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลต์ไปประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษา ก่อให้เกิดทางเลือกเพิ่มขึ้นในการเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำการพิจารณาวงจรหายใจมาใช้ก่อนดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลต์ ซึ่งในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีของการให้คำปรึกษาไม่ควรนำวิธีการอื่นมาใช้ร่วมกับการให้คำปรึกษา ดังนั้น ผู้ที่จะนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาของงานวิจัยฉบับนี้ไปใช้ควรตัดขั้นตอนของการพิจารณาวงจรหายใจออกไป และนำไปใช้เฉพาะการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลต์เท่านั้น

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำวิจัย

1. ควรมีการทดลองให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลต์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมเผชิญปัญหาของบุคคลในวงการอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากนักเรียน นิสิต นักศึกษา
2. ควรมีการศึกษาวิจัยโดยการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลต์ไปใช้เพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จของนักเรียน และนักศึกษาอื่น ๆ อีกต่อไป
3. ครูหรืออาจารย์แนะแนวควรมีการศึกษาวิจัย หรือประยุกต์โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลต์ของงานวิจัยฉบับนี้ ไปพัฒนาพฤติกรรมเผชิญปัญหาของนักเรียนที่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ นักเรียนที่มีปัญหาครอบครัว และนักเรียนที่มีบุคลิกภาพวิตกกังวล