

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือกต่อการเผชิญปัญหา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นการวิจัยเชิงทดลองประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two - Factor Experiment with Repeated Measures on One Factor) เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือกต่อการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามมุกคริสเตียนวิทยา ปีการศึกษา 2551 คัดเลือกโดยให้ทำแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นก่อนทำการทดลองแล้วเลือกผู้ที่มีคะแนนจากน้อยที่สุดขึ้นไป สอบถามความสมัครใจเพื่อเข้าร่วมการทดลองได้จำนวน 16 คน สุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม (Random Assignment) เพื่อจำแนกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วยแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือก เก็บข้อมูลโดยให้กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือก จำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 - 1 ชั่วโมง 30 นาที การเก็บข้อมูล ดำเนินการตั้งแต่เริ่มวัดผลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated - Measures Analysis of Variance: One Between -Subjects Variable and One Within - Subjects Variable) โดยผู้วิจัยมีสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง
2. นักเรียนที่ได้รับวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือก มีการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. นักเรียนที่ได้รับวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือก มีการเผชิญปัญหาในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. นักเรียนที่ได้รับวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือก มีการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

5. นักเรียนที่ได้รับวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือก มีการเผชิญปัญหาในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง

### สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล เสนอผลตามสมมติฐาน ดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05
2. นักเรียนที่ได้รับวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือก มีการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่ได้รับวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือก มีการเผชิญปัญหาในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักเรียนที่ได้รับวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือก มีการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นักเรียนที่ได้รับวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือก มีการเผชิญปัญหาในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง 6 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 อธิบายได้ดังนี้

ในระยะก่อนการทดลอง นักเรียนที่ได้รับวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือก และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกัน (ตาราง 7) แต่เมื่อเวลาผ่านไป คือในระยะหลังการทดลอง พบว่า นักเรียนที่ได้รับวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือก มีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตาราง 8) และในระยะติดตามผล พบว่า นักเรียนที่ได้รับวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือก มีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาสูงกว่า กลุ่มควบคุม (ตาราง 9) แสดงให้เห็นว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง กล่าวคือ ผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือก ได้ช่วยให้กลุ่มเป้าหมาย เกิดการปรับเปลี่ยนความคิด การกระทำ ต่อการเผชิญปัญหาเพื่อสนอง

ความต้องการพื้นฐาน 5 อย่าง คือ ความต้องการความรักและความผูกพัน ความต้องการพลังอำนาจหรือความสำเร็จ ความต้องการอิสรภาพ ความต้องการสนุกสนาน ความต้องการมีชีวิตรอยู่ ทำให้คะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาของนักเรียนที่ได้รับวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือก มีคะแนนการเผชิญปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิลเลียมสัน (Williamson, 1992) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ซึ่งมุ่งเน้นให้ได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน 5 อย่าง ช่วยเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นหญิงและลดพฤติกรรมที่มีปัญหาได้ และงานวิจัยของ ไตรกอนนาคิ (Trigonaki, 2002) ได้ศึกษากับพ่อแม่ของเด็กที่มีความผิดปกติในการสื่อสารและอารมณ์ การศึกษาเพื่อที่จะจำแนกแยกแยะ ความต้องการของเด็กหรือความต้องการพื้นฐาน 5 อย่าง ตามทฤษฎีทางเลือก เด็กเหล่านี้สามารถพบความต้องการพื้นฐาน 5 อย่างได้ เมื่อเขาได้เผชิญกับชีวิตที่ท้าทาย การให้การศึกษา การอบรมและการเอาใจใส่เพิ่มขึ้น ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือก สามารถช่วยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือกมีการเผชิญปัญหาสูงขึ้น ทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในขณะที่กลุ่มควบคุมกลับมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาในทุกช่วงเวลาไม่แตกต่างกัน

2. ผลการศึกษาพบว่า ในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล นักเรียนที่ได้รับวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือก มีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง 8 และตาราง 9 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 นักเรียนที่ได้รับวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือก มีการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และข้อที่ 3 นักเรียนที่ได้รับวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือก มีการเผชิญปัญหาในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มควบคุมไม่ได้รับวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือกที่ผู้วิจัยได้จัดทำเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดแนวคิดทฤษฎีทางเลือก เป็นผลให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ของความเข้าใจในความต้องการของตนเองที่จะต้องเผชิญปัญหาให้ได้เพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทั้งนี้เพราะแนวคิดทฤษฎีทางเลือกอธิบายธรรมชาติของมนุษย์เกี่ยวกับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์และพฤติกรรมรวม กลาสเซอร์ (Glasser, 1998) ได้อธิบายว่า คนเรารู้โลกแห่งความเป็นจริง (The Real World) ด้วยระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 เป็นสิ่งแรก แล้วผ่านเข้าไปในระบบการรับรู้ การเริ่มต้นกลับกรองกับสิ่งที่รับรู้เข้ามาเรียกว่าความรู้และ

ประสบการณ์ (Knowledge Filter) ที่ซึ่งแสดงทุกสิ่งที่เราารู้หรือมีประสบการณ์ เมื่อข้อมูลเข้ามาไม่มี  
 ความหมายก็จะหยุดลง แต่ถ้าข้อมูลมีความหมายจะผ่านเข้ามาในส่วนของการประเมินคุณค่า  
 (Value Filter) ซึ่งเป็นได้ทั้งทางบวก ทางลบและเป็นกลาง คนเรามาจากสภาวะแวดล้อมต่าง ๆ กัน  
 ในเรื่องของความรู้ ประสบการณ์จะแตกต่างกัน ฉะนั้นการรับรู้โลกแห่งความเป็นจริงจึงแตกต่างกัน  
 กันด้วย เราไม่ได้อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงที่เหมือนกัน จากการประเมินคุณค่าแล้วจะเข้าไป  
 ในส่วนของโลกแห่งการรับรู้ (Perceived World) และส่วนสำคัญของโลกแห่งการรับรู้คือ  
 โลกคุณภาพ (Quality World) โลกคุณภาพเหมือนเป็นอัลบั้มรูปภาพส่วนตัว ไม่ว่าจะป็นสิ่งของ  
 ความคิด อุดมคติที่เราได้พบ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของเรา จะเกิดการเปรียบเทียบ (Comparing  
 Place) เป็นกระบวนการที่เกิดอย่างต่อเนื่องในสมองว่าอะไรเป็นสิ่งที่เราต้องการในโลกคุณภาพ  
 กับสิ่งที่เราได้พบในโลกแห่งการรับรู้ ถ้าตรงกันเราจะรู้สึกดี ถ้าไม่ตรงกันเราจะรู้สึกไม่พอใจขึ้นอยู่กับ  
 การมีความสำคัญอย่างไรในโลกคุณภาพของเรา สัญญาณของความไม่พอใจเป็นความรู้สึก  
 ขัดแย้งกันกับพฤติกรรม การขัดแย้งกันนั้นจะเป็นทางช่วยเราได้ค้นพบความต้องการของเราใน  
 ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ 5 อย่าง ความต้องการความรักและความผูกพัน (Belonging)  
 ความต้องการพลังอำนาจ (Power) ความต้องการอิสรภาพ (Freedom) ความต้องการสนุกสนาน  
 (Fun) และความต้องการมีชีวิตอยู่ (Survival) ซึ่งเป็นแรงขับทั่วไปในพฤติกรรมของมนุษย์ใน  
 การบอกถึงความต้องการ ส่วนโลกคุณภาพเป็นแรงขับพิเศษ บอกเราว่าเราจะพบความต้องการนั้น  
 ได้อย่างไร เป็นการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน ซึ่งต้องมีพฤติกรรมรวม (Total Behavior) เข้า  
 มาร่วมด้วยซึ่งประกอบ ด้วย 4 อย่าง ที่ไม่แยกจากกัน แต่มีลักษณะที่แตกต่างกัน คือ การกระทำ  
 ความคิด ความรู้สึก และทางสรีรวิทยา พฤติกรรมเหล่านี้เป็นความสัมพันธ์ร่วมกัน เช่น ถ้าฉันวิ่ง  
 ออกกำลังกาย ส่วนประกอบที่เห็นได้ชัดก็คือ การกระทำ แต่ในขณะที่วิ่งนั้นเราอาจจะคิดว่าวันนี้  
 ช่วงเป็นวันที่ดีหรือฉันชอบรองเท้าที่ใส่วิ่งหรือช่างอัศจรรย์ที่ฉันสามารถวิ่งขึ้นเนินเขาได้ โดยเกิดขึ้น  
 พร้อมกันในเวลาเดียวกันกับสรีรวิทยา คือ อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อกำลังทำงาน  
 มีเหงื่อออก ตามแนวคิดทฤษฎีนี้ ทำให้ผลของการฝึกตามโปรแกรมดังกล่าวช่วยให้กลุ่มเป้าหมาย  
 ได้มีโอกาสสำรวจวิธีการตอบสนองความต้องการของตนเองโดยเรียนรู้จากสัมพันธ์ภายใน  
 กลุ่ม กล่าวคือ ได้เรียนรู้ถึงการสะท้อนความคิด การกระทำ ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกและส่งผลต่อ  
 อาการทางกาย เพื่อตระหนักถึงความต้องการของตนเองในด้านความรักและความผูกพัน คือ  
 ต้องการ ความรัก การยอมรับจากบุคคลอื่น ขณะเดียวกันก็ต้องการให้ความรักกับผู้อื่น  
 ความต้องการพลังอำนาจหรือความสำเร็จ คือเป็นความต้องการที่จะได้มาและทำให้สำเร็จหรือ  
 เปลี่ยนแปลงชีวิตไปสู่เป้าหมาย ความต้องการอิสรภาพ คือการตระหนักรู้ถึงศักยภาพของตน

สร้างทางเลือกที่หลากหลายด้านความต้องการค้นหาเสรีภาพ มีความหวัง ความสุขกับบุคคลอื่น เป็นวิถีชีวิตแห่งความพึงพอใจที่อยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ความต้องการสนุกสนาน คือความสนุกสนาน นำไปสู่ชีวิตที่ให้ความสุข เพลิดเพลิน หัวเราะและมีอารมณ์ขัน ความต้องการมีชีวิตอยู่ คือ ความต้องการดำรงชีวิตอยู่และมีสุขภาพที่ดีบนรากฐานของความพึงพอใจ มีการต่อสู้เพื่อ เอาตัวรอด

จากงานวิจัยของ เจลิมศรี จันทรทอง (2549) ใช้การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีทางเลือก ต่อความวิตกกังวลของพนักงานโรงแรมที่อยู่ระหว่างการทดลองงานให้ลดลงได้ งานวิจัยของ ทิพวรรณ ฝอยหิรัญ (2547) ใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีทางเลือกต่อความเครียด ของญาติผู้ป่วยโรคจิตจากสารเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีนส์ ลดลงได้ และของ วิณา มิ่งเมือง ได้ให้ คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบเผชิญความจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนที่มีผลการเรียน ต่ำ ให้ดีขึ้นได้ และวิลเลียมสัน (Williamson, 1992) ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีทางเลือก ช่วยเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นหญิงและลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาของนักเรียนที่ได้รับวิธีการให้คำปรึกษา กลุ่มทฤษฎีทางเลือก ในระยะเวลาทั้ง 3 ระยะ คือระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และ ระยะติดตามผล พบว่า ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง 10 และตาราง 11 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 4 นักเรียนที่ได้รับวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือก มีการเผชิญปัญหาในระยะ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และข้อที่ 5 นักเรียน ที่ได้รับวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือก มีการเผชิญปัญหาในระยะติดตามผลสูงกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากกระบวนการ การให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือกทำให้เกิดทักษะ ใหม่ ๆ ในขณะที่อยู่ในกลุ่มร่วมกัน การได้ข้อคิดเห็นจากสมาชิกและผู้นำกลุ่ม และที่สำคัญได้เรียนรู้วิธีการเผชิญปัญหา กระบวนการ กลุ่มเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งเน้นความคิด ความรู้สึกและการกระทำ ฉะนั้นกระบวนการ กลุ่มจึงเป็นการพัฒนา สร้างเสริม ค้นหาพลังที่มีอยู่ (Corey, 2004) ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตาม โปรแกรมในแต่ละครั้งโดยการบอกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ปัญหาของ แต่ละคน ส่งผลให้เกิด การรับรู้ถึงความต้องการของตนเอง ที่สำคัญได้เรียนรู้วิธีการเผชิญปัญหาของ แต่ละในการฟันฝ่า อุปสรรคให้ผ่านพ้นไปได้ในเวลานั้น ๆ ให้ดีที่สุดได้อย่างไร และที่ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ในเวลานั้น แต่สามารถเลือกที่จะกระทำได้ และนั่นก็หมายถึงการนำไปสู่การเผชิญปัญหาได้เหมาะสมนั่นเอง ซึ่งเป็นการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง (Glasser, 1998) สอดคล้องกับงานวิจัยของ

ทิพวรรณ ฝอยหิรัญ (2547) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีทางเลือก ต่อความเครียดของญาติผู้ป่วยโรคจิตจากสารเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีนส์ มีความเครียดลดลง ภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนทดลอง ของ วิณา มิ่งเมือง (2540) ศึกษาเรื่องผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ 1. มีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา โดยใช้ความสามารถของตนเองและการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่าคะแนนของนักเรียนที่ไม่ได้เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม 2. หลังการทดลองนักเรียนที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาลดต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มและต่ำกว่าคะแนนของนักเรียนที่ไม่ได้เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถลดความซึมเศร้าในวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (อุบลวรรณ เรือนทองดี, 2544) ของ พัชรินทร์ อรุณเมือง และสุภาภรณ์ โคตรจรัส ใช้กระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยานักเรียนสามารถฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูงขึ้นได้และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงต่ำลง และของ เจษฎา บุญมาโฮม ใช้การปรึกษากลุ่มเพื่อเพิ่มกลวิธีการเผชิญปัญหา มีการเผชิญปัญหาและใส่ใจในการเรียนสูงขึ้นได้ และจากการสังเกตกระแสกลุ่มของผู้วิจัย ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือก สรุปได้ดังนี้

1. การสร้างสัมพันธ์ภาพ ซึ่งได้ข้อสรุปว่าถ้ารู้จักกัน เข้าใจกันจะสามารถมอบของขวัญหรือความเชื่ออาทรต่อกันได้ง่าย ใช้หลักในการตัดสินใจให้โดยคิดถึงผู้รับว่าต้องการอะไรได้ชัดเจนกว่า ส่วนคนไม่รู้จักกันมาก่อนก็จะใช้หลักการตัดสินใจให้โดยการดูอย่างกว้าง ๆ ทั่ว ๆ ไป เท่านั้น และการสร้างสัมพันธ์ภาพโดยได้เปิดเผยตนเองของสมาชิกในกลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจ ซึ่งกันและกันเป็นการเตรียมความพร้อมที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจและเกิดความร่วมมือกันในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

2. ความรักและความผูกพัน ได้มีโอกาสบอกถึงพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ เป็นการมอบความรักและสร้างความผูกพัน จนได้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ร่วมกัน ดังนี้

- 2.1 การรู้จักแบ่งปันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- 2.2 ความร่าเริงแจ่มใส
- 2.3 การไม่เอาแต่ใจตนเอง
- 2.4 การรักเพื่อน

2.5 การสอนการบ้านเพื่อน

2.6 การให้คำปรึกษาเวลาที่เพื่อนไม่สบายใจหรือมีปัญหา

2.7 การพูดได้อย่างสนุกสนาน

2.8 การรู้จักเอาใจใส่ตนเองและผู้อื่น

2.9 การมีน้ำใจช่วยเหลือ

2.10 การไม่เล่นมากจนเกินไปเป็นเหตุให้เกิดปัญหา และได้เขียนแนวทางแก้ไข

ในส่วนที่ตนเองบกพร่องแล้วให้เก็บไว้เอง เพื่อที่จะเป็นที่รักและรักผู้อื่นได้ เป็นการสะท้อนความคิดให้ตระหนักถึงความต้องการของตนเองในด้านความรักและความผูกพัน

3. พลังอำนาจหรือความสำเร็จ ความสำเร็จต้องเกิดจากความตั้งใจ แน่วแน่ พยายามบากบั่น เมื่อสมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสเล่าถึงประสบการณ์ความสำเร็จของตนเองและบอกวิธีที่นำไปสู่ความสำเร็จนั้น ได้แลกเปลี่ยนความคาดหวังที่จะเป็นในอนาคตและบอกวิธีการที่นำไปสู่ความสำเร็จ จากความคิดได้กลายเป็นคำพูด จากคำบอกเล่าของสมาชิกคนที่ 1 การเป็นนักดนตรี ต้องมีความตั้งใจ หมั่นฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ สมาชิกคนที่ 2 การเป็นนักร้องที่มีคุณภาพและมีลักษณะเฉพาะตัวที่แตกต่างจากนักร้องอื่น ๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบันต้องศึกษา ฝึกฝนดูแนวทางต่าง ๆ ไปพร้อม ๆ กับการศึกษา เล่าเรียน สมาชิกคนที่ 3 การเป็นสัตวแพทย์ ต้องเรียนในวิชาที่จะช่วยในอาชีพนี้ สมาชิกคนที่ 4 การเป็นวิศวกร ต้องเรียนในวิชาที่จะช่วยในอาชีพนี้ และฝึกฝนภาษาอังกฤษเพื่อช่วยในการอ่านตำราภาษาอังกฤษ สมาชิกคนที่ 5 การเป็นอัยการเพราะชอบอาชีพนี้และคุณพ่อได้ช่วยวางแนวทางให้ ทำให้มีกำลังใจในการเรียน สมาชิกคนที่ 6 การเป็นช่างอิเล็กทรอนิกส์เพราะชอบคอมพิวเตอร์ซึ่งเป็นเครื่องอิเล็กทรอนิกส์ ต้องให้ความสนใจศึกษา สมาชิกคนที่ 7 การเป็นนักบริหารธุรกิจ ต้องมุ่งมั่นเรียนในด้านนี้ สมาชิกคนที่ 8 การเป็นไกด์ต้องฝึกพูดภาษาให้ได้หลาย ๆ ภาษา จากการบอกเล่าของสมาชิกกลุ่มข้างต้นเห็นได้ว่าการเรียนรู้ การตั้งเป้าหมายในชีวิตและวิธีการบรรลุเป้าหมาย ได้ค้นพบความต้องการความสำเร็จของตนเอง การรู้จักที่จะแก้ไข การค้นหาทางเลือก การตัดสินใจกับปัญหาที่จะเข้ามาในมุมมองต่าง ๆ ความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ การหาทางเลือกที่ดีกว่าของสมาชิกแต่ละคนที่มีต่อกัน

4. ความต้องการอิสรภาพ สมาชิกได้ค้นพบว่าตนเองมีอิสรภาพเสรีภาพ และร่วมกันสรุป โดยได้พูดถึงสิ่งที่ทำได้อย่างมีอิสรภาพ เสรีภาพ เป็นความภาคภูมิใจ ดังนี้คือ มีอิสรภาพ เสรีภาพ ในการเรียนหนังสือ เป็นในสิ่งที่ต้องการจะเป็น การร้องเพลง การเล่นกีตาร์ การเล่นกีฬาที่ชอบ การฝึกร้องเพลงและเต้น การแสดงบนเวที การพูดสื่อสารระหว่างกัน และการแสดงออกอย่างเหมาะสม เห็นถึงอิสรภาพในการเลือก เห็นคุณค่าของตนเองที่มีอิสรภาพในการเลือกนั้น

5. ความต้องการความสนุกสนาน ซึ่งได้ข้อสรุปจากสมาชิกดังนี้ สมาชิกคนที่ 1 เป็นสื่อที่ทำให้เกิดเป็นมิตรภาพและมีเพื่อนมากมาย สมาชิกคนที่ 2 เข้ากับคนอื่นได้ง่ายทำให้มีเพื่อนมาก สมาชิกคนที่ 3 ความเฮฮาทำให้คนรอบข้างเฮฮามีความสุข สมาชิกคนที่ 4 การเรียนรู้อีกด้านหนึ่งของคนอื่นได้ ทำให้รู้จักกันมากขึ้นและสามารถเข้าถึงความคิด ความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นได้ง่าย สมาชิกคนที่ 5 การสร้างสีสันให้กับชีวิต รู้จักเพื่อนว่าชอบอะไร ไม่ชอบอะไร ควรปฏิบัติกับเขาอย่างไร สมาชิกคนที่ 6 การมีความสุข ความสุขทำให้เกิดกำลังใจสามารถเดินต่อไปข้างหน้าได้ สมาชิกคนที่ 7 การได้ปลดปล่อย ทำให้การดำเนินชีวิตไม่เครียดจนเกินไป สมาชิกคนที่ 8 การสร้างความทรงจำดี ๆ ให้กับเพื่อน การเกิดสัมพันธ์ภาพขึ้น เวลาที่เรามีปัญหาเราคคุยกับเพื่อน และขอความช่วยเหลือยามจำเป็นได้ในลักษณะที่เหมาะสม

6. ความต้องการมีชีวิตอยู่ การอภิปรายร่วมกันทำให้เกิดแนวคิดกว้างขึ้นว่าน่าจะมีลำดับความจำเป็นในการดำรงชีวิตอย่างไรที่ดี เมื่อสมาชิกได้อภิปรายกันอยู่นั้น สมาชิกบางคนพูดถึงเหตุผลที่ได้เลือกซื้อสิ่งต่าง ๆ ลำดับตามความจำเป็นมากไปหาน้อยด้วยเหตุผลที่น่าสนใจ เห็นถึงอนาคตอันสดใสมั่นคง มีความสุขจนน่าอิจฉา คิดได้ไกลวางแผนได้ดี จนทุกคนต้องปรบมือให้เห็นถึงความตั้งใจในการรับฟัง ร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยความเต็มใจและสร้างสรรค์

จากการแสดงออกของสมาชิกที่มีปฏิริยาโต้ตอบ รับรู้ และสมาชิกทุกคนมีส่วนร่วม แสดงความคิด ความเข้าใจ การให้กำลังใจ การสนับสนุน จากการอภิปรายร่วมกันในกลุ่มอย่างต่อเนื่อง แสดงให้เห็นถึงการยอมรับบ้าง ชัดแย้งบ้าง ด้วยเหตุผลของแต่ละคนที่สมาชิกสามารถรับรู้และตระหนักในสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น

จากผลการวิจัยครั้งนี้กล่าวได้ว่า วิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือก ช่วยให้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือกสามารถเผชิญปัญหาได้จริง ซึ่งเป็นไปตามหลักการและกระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือกส่งผลต่อการเผชิญปัญหาให้เกิดการพัฒนาขึ้นได้

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัย พบว่า วิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือก สามารถช่วยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีการเผชิญปัญหาที่ดีขึ้นได้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้



1. ด้านการบริการ เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับพิจารณาช่วยเหลือให้คำปรึกษานักเรียนในระดับอายุ 13 - 15 ปี ในการพัฒนาการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสมหรือมีประสิทธิภาพ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อไป

2. ด้านการบริหาร นำผลการศึกษาวิจัยเป็นข้อมูลในการวางแผนพัฒนาความรู้ ทักษะ เจตคติ และความสามารถของบุคลากร เพื่อสามารถช่วยเหลือนักเรียนในระดับอายุ 13 - 15 ปี ในการเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสมหรือมีประสิทธิภาพ โดยครอบคลุมถึงครอบครัวของนักเรียน ผู้ปกครอง ผู้มีหน้าที่ดูแล ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้อง

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือกต่อตัวแปรอื่น ๆ เช่น ความจำเหว ความซึมเศร้า และความก้าวร้าว เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีทางเลือกในกลุ่มนักเรียนที่มีปัญหาต่าง ๆ เช่น มีปัญหาครอบครัว และเด็กด้อยโอกาสทางการศึกษา เป็นต้น
3. ควรมีการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีทางเลือกแก่นักเรียนที่มีปัญหาเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาในแต่ละด้านและแต่ละองค์ประกอบ เป็นรายบุคคล ทั้งนี้เพื่อให้สามารถบำบัดช่วยเหลือนักเรียนได้สอดคล้องกับสภาพปัญหามากที่สุด